

*¿Qué zonas de tu cuerpo están más
desatendidas? ¿De qué te habla
cada una de ellas?*

*Dedica unos instantes a observar
y sentir tu cuerpo ahora. ¿Qué
mensaje te trae en este momento?*

Permítete notar, por un momento, una tensión que identifiques en tu cuerpo... hazle espacio sin etiquetarla ni resistirte a ella. Decídete a acogerla tal y como es, y observa qué sucede. Pregúntate internamente: “¿Hay otra manera?”. Presta atención a si esta “otra manera” te invita a realizar un movimiento, un cambio postural, un suspiro... Permítete hacer lo que te cuerpo te “pide”... Siente... A continuación, escribe sobre tus sensaciones y comprensiones.