

“Notar las emociones en el cuerpo”

Cierra unos instantes los ojos y conecta con tu respiración un par de minutos. Después, trata de identificar algunas de las emociones o sentimientos que están presentes en ti aquí y ahora:

*¿Cómo se manifiestan en tu cuerpo?
¿Dónde las sientes con más claridad?*

Permanece con lo que notas y sientes más claramente durante unos minutos.

Respira con ello. Si te distraes, vuelve con suavidad a reconocer y a acompañar la emoción con tu respiración. Observa qué sucede...

¿En qué medida te permites sentir y/o expresar lo que acontece dentro de ti?