

Red Transpersonal

“La sabiduría del cuerpo”

CLAVES 44



- Cada vez que **regresamos al cuerpo**, estamos regresando al único momento y lugar que de verdad existe: el momento **presente**.
- La **consciencia del cuerpo** nos permite relacionarnos con nosotros mismos, con los otros y con el entorno **sin permanecer atrapados en nuestros patrones y hábitos mentales**
- El lenguaje del cuerpo consiste principalmente en **acciones de contraer, tensar o apretar y sus contrapartes** de soltar, relajar y abrir.
- Prestar una **atención consciente y sostenida** al cuerpo, perseverando amorosamente y con aceptación, permitirá que la **energía reactiva estancada se transforme y libere**.

