



***¿Cómo habitas tu cuerpo?
Tómate unos minutos para hacer un
breve chequeo del nivel de consciencia
con el que habitas tu cuerpo***

¿Prestas suficiente atención a tu cuerpo?

¿Cómo?

Detente en los siguientes aspectos:

Descanso

Ejercicio físico

Alimentación

Salud

Estética

Cultivo de los sentidos

Artes creativas

*Detente en los aspectos donde sientas que pones poca consciencia y piensa alguna forma sencilla y realista de aumentarla
¿Qué puedes hacer al respecto?*

*Haz un breve chequeo corporal
¿Intuyes cuáles son tus “zonas exiliadas”?*

Describe cual es tu relación con estas partes corporales y que te genera entrar en contacto con estas zonas no sintientes o ausentes.