

Para momentos de Estrés o Ansiedad

Cuando no sepas que más hacer, ríndete y concéntrate en el **Amor**.



“Coloca las manos sobre tu **corazón** y siente su latido. Respira profundo. Siente tu cuerpo. Respira profundo dirigiendo la respiración hacia el interior de tu cuerpo e invítale a que se relaje....cada musculo, cada célula, relájate. Ahora concéntrate en el sentimiento del amor. Si no sabes cómo empezar, piensa en una mascota o en un ser querido y observa cómo te sientes. Interioriza ese sentimiento en tu cuerpo. Sigue respirando profundo y lleva ese sentimiento a todas tus células a través de la respiración. Imagina que ese sentimiento te envuelve. Dale un color si lo prefieres: verde, rosa blanco, o cualquier otro que te haga sentirte a gusto.

Déjate envolver por ese sentimiento de amor. Haz esto durante cinco minutos cada día, al despertarte y al acostarse. Empieza con un minuto si solo dispones de ese tiempo, y procura ir alargando ese rato.”

Cada vez que algo te resulte difícil o notas que te supera, recuerda concentrarte en el Amor. Observa si te ayuda a que cambie algo.