

6 PASOS PARA TRABAJAR CON LAS DIFICULTADES

- 1.- Identifica alguna dificultad: algo que te preocupe o que te cause desazón.**
- 2.- Exprésalo con palabras e identifica los sentimientos que te produce.**
- 3.- Ahora sal de la mente y busca cómo se refleja en tu cuerpo esa preocupación. Date cuenta de las sensaciones corporales que te ocasiona: tensión, encogimiento, contracción, peso...**
- 4.- Cuando inspires, lleva el aliento hacia esa sensación corporal y exhala desde ella.**

6 PASOS PARA TRABAJAR CON LAS DIFICULTADES

5.- Para profundizar en tu apertura y aceptación , pronuncia mentalmente estas frases: "Ya está aquí. Voy a estar en contacto con ello. Me voy a permitir abrirme a ello. Lo voy a sentir. "

6.- Cuando las sensaciones corporales ya no estén tan presentes, vuelve a centrarte en tu respiración hasta que estés preparada para conectar con el mundo exterior y abrir tus ojos.

Basado en "El camino del mindfulness" de Teasdale, Williams y Segal