

# Ejercicio de 3 minutos

## Conciencia corporal

Siéntate, ponte cómodo, cierra los ojos, hazte las siguientes preguntas y luego escribe, lo que sientes, en la ficha de abajo:

¿Cuáles son mis  
pensamiento  
predominantes en  
éste momento?



¿Cómo me siento  
en mi corazón?  
¿Estoy alegre,  
triste, enojado,  
desanimado,  
esperanzado...?



¿Cómo me siento  
en mi cuerpo?  
¿Estoy tenso,  
distendido, relajado,  
dolorido, leve...?



No deberás intentar cambiar lo que es, solamente tomar conciencia de que pasa en ti mismo, en tu interior.

Si no logras sentir nada al comienzo, solo date tiempo, y moviliza ligeramente la parte del cuerpo que quieres sentir, este simple hecho puede ayudarte a hacerte consciente de esa zona.

Espero lo practiques y te ayude a re- conectarte con tu Ser, con tu Esencia.

Con cariño.

*Carolina*

