

Estoy vivo.
 Tengo un cuerpo,
 Exhalo,
 y
 Inhalo
 1) Recordando que estamos vivos.

Inhalo
 y
 exhalo
 hasta que pueda
 escuchar el
 SILENCIO
 de mi respiración.

siento el latido de mi corazón.

reconozco LA PAZ que soy.

2) Recordando que en el corazón hay un lugar seguro.

SONRISO
 y



3) Cuidando de nuestras emociones.

- Dándoles la bienvenida.
- Sintiéndo las.
- Agradeciéndoles por su mensaje.
- Viéndolas pasar.

¿Cómo aliviar el sufrimiento?

Herramientas del Mindfulness para regresar al presente.

Mariana Piñeros J.