

Packtareas 1.txt

La tarea se envía por email dos días antes de la próxima sesión. Busca el concepto de lo que llamamos Atención plena, en internet. Para luego poder hacer este packtarea.

1 Esta semana cuando estés con alguien concéntrate en la otra préstale toda tu atención. Observa tu diálogo interior. Observa si hay cambios con respecto a otros momentos en que **NO** te estabas observando y cuéntame.

2 Carta a tu niño interior

En este ejercicio se combinan dos prácticas: la escritura de la carta y la escucha a tu niño interior.

Siéntate en un sitio donde estés cómoda/o y nadie te vaya a molestar, como cuando vas a meditar; de hecho puedes hacer una pequeña meditación para conectarte a tu niño interior.

Si nunca has meditado, aprenderás conmigo, preocuparse por esto es distracción, así que simplemente respira profundamente y escribe de un tirón o haz primero el ejercicio 3.

¿Cómo te sentías?

¿Qué necesitabas?

¿Qué quieres ahora desde el adulto que eres?

Entonces escribe la carta que crees que escribiría tu niño interior. Da igual, lo que salga, simplemente escribe todo aquello que te venga. Puede ser un listado en el que incluya diversas cosas como, quería ir a la cama de mis padres, o ir a ver a mi abuelito, etc.

La clave es establecer esa comunicación y escribir lo que salga.

Luego haz todo aquello que haya aparecido en la carta, en la medida de lo posible. Si no lo puedes hacer, hazlo a través de una visualización, como si hubiera pasado.

Seguro que a partir de aquí te sentirás profundamente sereno y feliz

3 Pasos para relajar la mente muy importante para luego aprender a meditar:

Packtareas 1.txt

- 1) Si nos observamos pensar veremos que la mente es como un remolino donde giran sin cesar las mismas cosas, angustias, esperanzas, miedos.
- 2) Para detener estos círculos incesantes, canta las 5 vocales así: A,E,I,U,O. durante unos 5 minutos
- 3) Mientras la cantas, con profundas respiraciones, imagina que resuena en todo tu cuerpo, tu país, el planeta, la galaxia, el universo.
- 4) Cuando llegues a la O, termina agregándole una M. Te dará OM, la silaba sagrada hindú que dicen es el origen del universo.