Y4

{

1 10

2 0

7 2000

8 99

1 11

2 0

7 2001

8 99

1 12

2 0

1 13

2 0

1 14

MIT: Bueno, estamos en contacto

-------------------------------------------

10 Hola ¿cómo estás?

11 ¿Te sigue preocupando el futuro?

12 Tengo una sesión de mindfulness que yo creo que te servirá.

13 Comienza por cerrar tus ojos pero muy suavemente, no hagas fuerza… percibe el entorno que te rodea… lo que oigo, lo que siento, lo que huelo, lo que toco lo acepto tal como es…Deja que el reloj avance sin intención de detenerlo… permite que todo fluya naturalmente… sin expectativas… siente la presencia de tu cuerpo y tu mente… siente el ahora… solo observa sin juzgar… Descubre el ritmo de tu respiración… inhala y exhala… date cuenta del movimiento natural de tu cuerpo al respirar… vuelve a sentir el ahora.& Practícalo con frecuencia cuando estés tranquilo, lo importante es que estés consiente del ahora y empieces a darte cuenta de que pensar en el futuro no siempre es la mejor idea.

14 Bueno, estamos en contacto

}

2000 mejor, bien,

2001 creo que si,