

CONEXIÓN

cuerpo & bienestar



TU CUERPO

tu cuerpo es tu vehículo permanente, tu templo, la tierra que habitas

¿cómo cuidas de tu cuerpo?

escribe con ternura, y déjate llevar. No te juzgues por lo que no has hecho, lo que has abandonado, o por lo que sientas que te hace mal.

Mira la parte luminosa del asunto, y conecta ahora con todas las formas en las que cuidas tu cuerpo, vé por lo básico (la hora del baño, una caminata, un alimento que sabes que te hace bien, un masaje...)

¿qué te gustaría agregar?

Explora ahora nuevas formas, métodos, hábitos y rituales para cuidar tu cuerpo con una atención distinta y renovada. Déjate sorprender por ideas y escríbelas para amplificar las posibilidades. De nuevo: sé amorosa mientras haces el ejercicio

encontremos a partir de ahora cosas que nos gusten y nos generen placer



REPARAR

observo la capacidad de recibirme a mí misma, de darme cariño, cuidarme con un gran nivel de amor y compromiso

Explora la posibilidad de reparar armoniosa y amorosamente áreas en donde quieres amplificar y suavizar tu atención, por ejemplo:

- el descanso y tiempo de relax
- el espacio creativo
- los vínculos
- la sexualidad
- el movimiento que doy a mi cuerpo
- la conexión con la naturaleza
- el vínculo con el tiempo
- mi relación con la comida
- hábitos que hoy ya no sean saludables para mí (explora cuales)

Puedes hoy planificar un día de ésta semana, para diseñar un rincón especial, o un nuevo altar en tu casa, que sea el símbolo de un nuevo comienzo.



Y RECUERDA ...

*el bienestar no es un destino
o algo fijado en un tiempo determinado;
es una experiencia viva;
todo lo que haces contribuye a tu bienestar*

