

Vive Zen

*“Y si tan solo eligiera pausar y relajar...
¿Qué es lo que obtendría?”*

“Quizás vivir pues sin parar no hay vida...”

Esther Cristina Puentes

CONCIENCIA PLENA PARA MOMENTOS DE CRISIS Sesión 2 – RELAJACIÓN CONSCIENTE

La relajación consciente te permite vivir la liviandad de la distensión.

Recuerda: a menudo, cuando tu mente divaga en el pasado o en el futuro, tu cuerpo se tensa.

Cuando retomes tus actividades diarias, luego de tu meditación, continúa haciendo pausas a lo largo del día.

Cada vez que notes que hay alguna tensión en tu cuerpo, no importa dónde se haya localizado, has el siguiente ejercicio:

- Inhala lento y profundo y al exhalar, tan lento como te sea posible, simplemente ¡relaja tu tensión! Luego, obsérvate un instante **sin juicio** y regresa a lo que estabas haciendo.