

Cuidado y vínculo: “Somos bosque”

MIREN LÓPEZ

BENEFICIOS

Refuerza la sensación de pertenencia y sostén, reduce la sensación de aislamiento emocional, y cultiva la empatía y el cuidado comunitario

RESUMEN

Imagínate como un árbol: siente tus pies como raíces que se extienden bajo la tierra y se conectan con las de otros árboles. Desde ese sostén, permite que el tronco crezca y que los brazos florezcan hacia la luz.

AUDIO



<https://soundcloud.com/espacio-lasai/cuidado-y-vinculo-somos-bosque>



ESPACIO
lasai
www.espaciolasai.com