

Cuida tu círculo

ANA DE LUÍS

UNA PRÁCTICA SIMBÓLICA PARA RECONECTAR CON TUS VÍNCULOS SANOS, INCLUSO EN LA DISTANCIA

DESCRIPCIÓN

Se trata de una práctica de visualización para conectar con el amor y con los vínculos de tu vida, además ayuda a tomar consciencia de quienes son importantes para ti en este momento y del estado actual de esas relaciones. Es una práctica perfecta para abrir el corazón, validar lo que sientes y lo que valoras en tus vínculos.

Tomate un tiempo de relajación y ve a un lugar tranquilo y seguro:

1. Siéntate y visualiza un círculo de personas que forman parte de tu tribu emocional.
2. Observa que te llega cuando visualizas o piensas a cada una de ellas. Deja que tus emociones fluyan libremente y tómalas como un regalo. Agradece mentalmente a cada una de esas personas por algo que te ha enseñado o dado.
3. Envía desde el corazón una intención de bienestar o amor hacia ellas.

Posteriormente puedes escribirles un mensaje o realizar un gesto consciente de cariño ese día, nutriendo el vínculo de energía bonita y poderosa.

BENEFICIOS

Nos abre al amor, fortalece el sentido de pertenencia, la conexión con tu entorno y el sentimiento de ser querido y valorado.

