

Despertar los sentidos

ANA DE LUÍS

UNA PRÁCTICA SUAVE PARA CULTIVAR EL PLACER COTIDIANO Y LA GRATITUD CORPORAL

DESCRIPCIÓN

El placer y el gozo no son experiencias reservadas para momentos extraordinarios, son momentos que podemos cultivar cada día a través de la presencia y la conexión con nuestro cuerpo. Esta práctica es ideal para despertar los sentidos de manera suave y consciente, recordando que el placer es una puerta hacia el autocuidado y la gratitud de estar viv@s.

1. Elige un estímulo sensorial (un aroma, textura, sabor, melodía o sensación).
2. Permítete explorarlo con atención plena durante 3 minutos.
3. Observa las sensaciones físicas y emocionales que emergen, sin buscar nada más que disfrutar. ¿Qué percibes? ¿Qué sensaciones notas en tu cuerpo? ¿Qué emoción te evoca?. Percibe y siente, sin juicio.

Para terminar, haz una respiración profunda y recuerda que: “El placer es también una forma de presencia y conexión contigo”.

BENEFICIOS

Aumenta la capacidad de disfrute, la relajación y la sensibilidad. Activa la presencia corporal y te ayuda a salir del piloto automático. Reaviva la energía creativa ya que el placer es fuente natural de bienestar e inspiración.



ESPACIO
lasai
www.espaciolasai.com