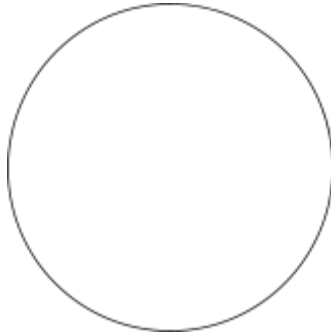


Formas Sencillas de Conectarse con los Colores

Actividad 2: Conéctate con un Color que te da igual

Elige un color que no soportes, que no te gusta, o que te da igual y rellénalo en el círculo:



Prepara tu espacio para la meditación: enciende una vela, un incienso, pon música relajante, etc., y pon el temporizador por 10-15 minutos. (Siéntete libre de poner el temporizador por el tiempo que sientas).

Siéntate en una posición relajada y respira profundamente 3 veces. Deja que tu cuerpo se abra y se relaje. Siente cómo tu cuerpo se funde con el lugar donde estás sentado y suaviza tus ojos.

Una vez que tus ojos estén relajados, concéntrate en el color del círculo. Después de concentrarte durante un tiempo, deja que tus ojos se cierren de forma natural.

Imagina este color como una burbuja frente a ti. Observa cómo te sientes.

¿Sientes vacilación o resistencia hacia este color? ¿Cómo te sientes al acercarte a él?

Cuando te sientas preparado, entra en la burbuja llena de este color. Permite que cualquier cosa que veas en el ojo de tu mente esté bien, y permite todos los sentimientos que surjan.

Cuando te sientas listo, sal de la burbuja de color y dale las gracias por haberte abrazado y sostenido.

Puedes volver a esta burbuja en cualquier momento y con cualquier color. Esta es una forma rápida y sencilla de conectar con colores que normalmente nos alejamos,

abriéndonos a sentir emociones nuevas o posiblemente reprimidas, y permitiéndonos conectar con el poder y el mensaje que transmite este color.

Preguntas para Introspección:

¿Qué sentimientos te han surgido al contemplar ese color con los ojos abiertos?

¿Cómo fue para ti ver esa burbuja de color frente a ti?

¿Experimentaste algún tipo de vacilación o resistencia al acercarte a la burbuja?

¿Cómo te sentiste cuando finalmente entraste en la burbuja? ¿Experimentaste una sensación de alivio, o tal vez de extrañeza?

¿Te vino alguna imagen o recuerdo mientras estabas dentro de la burbuja o en algún momento a lo largo de esta actividad?

¿Cómo te sentiste al salir de la burbuja? ¿Te sentiste más conectado con el color en algún nivel? ¿Descubriste alguna parte nueva o reprimida de ti mismo?

¿Cómo puedes seguir conectándote con este color y tus asociaciones con él?

Conclusión

¡Los colores nos llevan directo al sentir!

Siempre digo esto porque mirar el color tiene un impacto instantáneo en nuestro cuerpo físico y emocional. Al trabajar con los colores que no nos gustan, podemos descubrir todo tipo de asociaciones subconscientes que hemos tenido con él, que nos han impedido conectar con el poder de este color. Al abrirnos a estos colores, nos abrimos a partes nuevas o suprimidas de nosotros mismos y de la vida.

Siéntete libre de hacer esta actividad con cualquier color que no te favorezca, o incluso con una situación. Puedes estar luchando con algo y preguntarte: ¿de qué color es esta situación para mí en este momento? Una vez que hayas visto el color, puedes colorear con él, mirarlo, sentirlo y entrar en la misma visualización de nuevo.

Si tienes alguna pregunta, por favor manda un correo electrónico a:

unconditionalcolors@gmail.com

Gracias por conectar con este color, espero que hayas sacado algo bueno de esta actividad y que sigas conectándote y abrazándote a ti mismo y a tu vida con todos sus colores, ¡especialmente con los que no siempre te gustan!