

FOCUS



Silena Mendoza
MINDFULNESS COACH



Ejercicio de práctica: Sonrisa celular*

Durante el día de hoy, comienza relajando tu cuerpo y comenzando a sentir una sonrisa que no viene de los labios sino de tu interior. Es el afloramiento de tu ser interno y la expresión de la compasión hacia ti mismo y hacia los demás. Siente como se extiende poco a poco por todo el cuerpo.

Y más tarde cuando quieras reconectarte, cierra los ojos y retoma esta sonrisa...siempre estará allí... ¡Sólo tienes que ser consciente de ella!

*Escuela de desarrollo transpersona.

