



Mindfulness Practice

Free Online Session

Guiado por: Oscar Gimenez



Calm Connection



Octubre 16

- Panamá 11.00 AM
- Miami 12:00 M (EST)
- Venezuela 12:00 M
- California 9:00 AM (PST)
- Qatar 7:00 PM
- España 6:00 PM
- Argentina 1.00 PM

Regístrate en Zoom
<https://bit.ly/34LHWRe>

Recibirás un correo con
la confirmación y el link

**Abrazar con conciencia plena y concentración
puede traer reconciliación, sanación, comprensión y
muchoa felicidad.**

Thich Nhat Hanh

*Conectar, reconocer y aceptar marcan el sendero que
lleva a la calma*

*Te invitamos a tocar el milagro de estar vivo aquí y ahora
en la práctica de Mindfulness del viernes 16 de Octubre
a la hora que corresponda en tu país, indicadas en la imagen.*

Regístrate en zoom haciendo clic en



Abrazar

Abrazar tiene serios beneficios

Al igual que los abrazos, abrazarse a sí mismo puede tener grandes beneficios. **Puede ayudar a aliviar el dolor. Puede ayudarlo a sentirse seguro y protegido. Puede mejorar tu estado de ánimo. Puede aumentar la autocompasión.**

Durante esta práctica trabajamos con el proceso del abrazo: 1. Reconocer (mirar a los ojos) 2. Sostener – contener – aceptar 3. Dejar ir con gratitud

Busco una posición que sea cómoda para el cuerpo...

Inhalando sé que estoy respirando

Exhalando me doy cuenta de estar vivo

Inhalo y exhalo

Permito que los ojos se cierren y tomo conciencia de estar en una postura de meditación cómoda.

Y comienzo a sintonizar la experiencia de la respiración corporal.

Descanso con cada inhalación y exhalación mientras siento el movimiento en el cuerpo.

Inhalo y exhalo

Me conecto con esta sensación de quietud. De estar presente.

Permito que surjan pensamientos y sensaciones. Solo los reconozco como la música de mi presente y vuelvo a la respiración.

Con cada inhalación y exhalación tomo conciencia de la vida que palpita en mí.

Inhalo y exhalo

Muevo mi atención alguna sensación corporal y la observo con curiosidad. Puede ser una tensión en alguna parte o una sensación de relajación... la pongo frente a mí y la miro con los ojos de la mente. La reconozco y la abrazo, la sostengo como una madre tiene a su bebé en sus brazos....

Inhalo y exhalo

Abro un espacio para escuchar que tiene para decirme.... Y puedo decirle algo como Esto no durará para siempre - Estoy tan orgulloso de ti / te tengo, pero no soy este dolor o sensación / Te quiero /

Inhalo y exhalo

Miro esta sensación con los ojos de la mente y amablemente la dejo ir

Inhalo y exhalo

Muevo mi atención a mis emociones. En que emoción estoy habitando ...Solo observo y le doy un nombre: tristeza, alegría, ansiedad, miedo, amor...



Me doy tiempo para explorarla y ver desde cuanto tiempo estoy habitando esta emoción, al habitar en ella la hago mi presente porque me acompaña...

La observo frente a mí... y la miro con los ojos de la mente. La reconozco y la abrazo, la sostengo como el amante abraza a su amado, eres mi compañera....

Inhalo y exhalo

Abro un espacio para escuchar que tiene para decirme.... Y puedo decirle algo como Esto no durará para siempre - / te tengo, pero no soy esta emoción / Te quiero / estas siendo una compañía / de ti aun debo aprender algo / Ya no te necesito

Inhalo y exhalo

Miro esta emoción con los ojos de la mente y amablemente la dejo ir

Inhalo y exhalo

Muevo mi atención a la imagen de una persona cercana, que ha estado presente en mis pensamientos o invito a una persona que ha influido en mí, o alguien que está lejos y no he podido ver por la pandemia. Traigo su imagen mental y la pongo frente a mí. La miro a los ojos, solo observo su presencia sin juicio.

Inhalo y exhalo

La observo frente a mí... y la miro con los ojos de la mente. La reconozco y la abrazo, la sostengo como el un hijo abraza a sus padres, me dejo sostener a la vez que lo sostengo....

Inhalo y exhalo

Abro un espacio para escuchar que tiene para decirme.... Y puedo decirle algo como Te quiero / eres muy importante para mí / Lamento no haber sido atento y considerado / Permíteme comenzar de nuevo

Miro a esta esta con los ojos del corazón y amablemente la dejo ir

Inhalo y exhalo

Muevo mi atención a mi cuerpo lo hago presente sintiendo la respiración, el latido del corazón...

Lo reconozco con sus dolores y necesidades, solo observo su presencia sin juicio. Y lo abrazo, la sostengo como el un padre abraza a su hijo, y físicamente me agrazo colocando mis manos en los hombros, abrazándome....

Inhalo y exhalo

Abro un espacio para escuchar que tiene para decirme.... Y puedo decirle algo como Te quiero / eres muy importante para mí / Lamento no haber sido atento y considerado / Permíteme comenzar de nuevo

Miro a mi cuerpo con los ojos de la mente y del corazón y amablemente la dejo ir



Inhalo y exhalo

Que sepa yo descubrir las semillas de la alegría y la felicidad que están en mí.

Que los demás sepan descubrir las semillas de la alegría y la felicidad que están en ellos.

Que yo pueda vivir fresco, sólido y libre.

Que los otros puedan vivir frescos, sólidos y libres.

Inhalando momento presente

Exhalando momento maravilloso

Tomo tres respiraciones conscientes y tomo nuevamente contacto con la silla en la que estoy sentado, con mi cuerpo, con la habitación en la estoy.

Y la campana invita a finalizar esta práctica.

Y Cuando estés listo puede abrir tus ojos, moverte lentamente, estirarte y conectar con tu presente.