



Este espacio de conexión contigo, a través de la escritura, ha sido creado **para acompañar tu práctica de meditación Presencia en la emoción.**

Hoja de integración

Es un espacio íntimo donde podrás poner en palabras tu experiencia, observar con más claridad lo que sentiste y cultivar una relación más amable y presente con tus emociones.

No es necesario responder a todo. Déjate guiar por lo que resuene hoy.

San



ESPIRAL DE
CONSCIENCIA
ESPACIO TRANSPERSONAL

Antes de meditar (opcional)

- ¿Cómo siento mi cuerpo justo ahora?
¿Dónde siento tensión?
¿Dónde siento peso?
¿Dónde hay dolor?
- ¿Qué emoción o emociones me están acompañando en este momento?



Después de meditar

- ¿Qué emoción estuvo más presente durante la práctica?
- ¿Cómo se manifestó en mi cuerpo?
- ¿Pude estar presente sin juzgar lo que sentía? ¿Qué me ayudó a hacerlo?
- ¿Qué pensamientos o narrativas aparecieron alrededor de la emoción?
- ¿Qué descubrí o comprendí al quedarme presente con lo que estaba sintiendo?
- ¿Cómo me siento ahora, luego de la práctica?





Reflexión integradora

- Si pudiera hablarme con compasión qué me diría ahora?
- ¿Qué recursos internos noté en mí al atravesar esta experiencia?
- ¿Qué me gustaría recordar la próxima vez que esta emoción aparezca?



Cierre

Puedes cerrar escribiendo una palabra, imagen o intención que resuma lo que te dejó esta práctica.

***Ejm: "Estar presente con lo que ,siento
no me hace daño,
todo lo contrario me regresa a mi."***



Las emociones son respuestas naturales a esta experiencia humana, entre más las aceptemos, observemos y escuchemos mayor comprensión de nosotros mismos, de nuestros presente y de nuestra historia podremos tener.

Sé que a algunas personas les puede resultar pesado o molesto escribir, también lo he sentido y al tiempo, puedo decirte que es muy liberador y revelador. Cultiva el hábito de escribir sobre lo que sientes y experimenta tu mismo el beneficio.

Con cariño,

San

Instagram: [@espiraldeconsciencia_](https://www.instagram.com/espiraldeconsciencia_)

