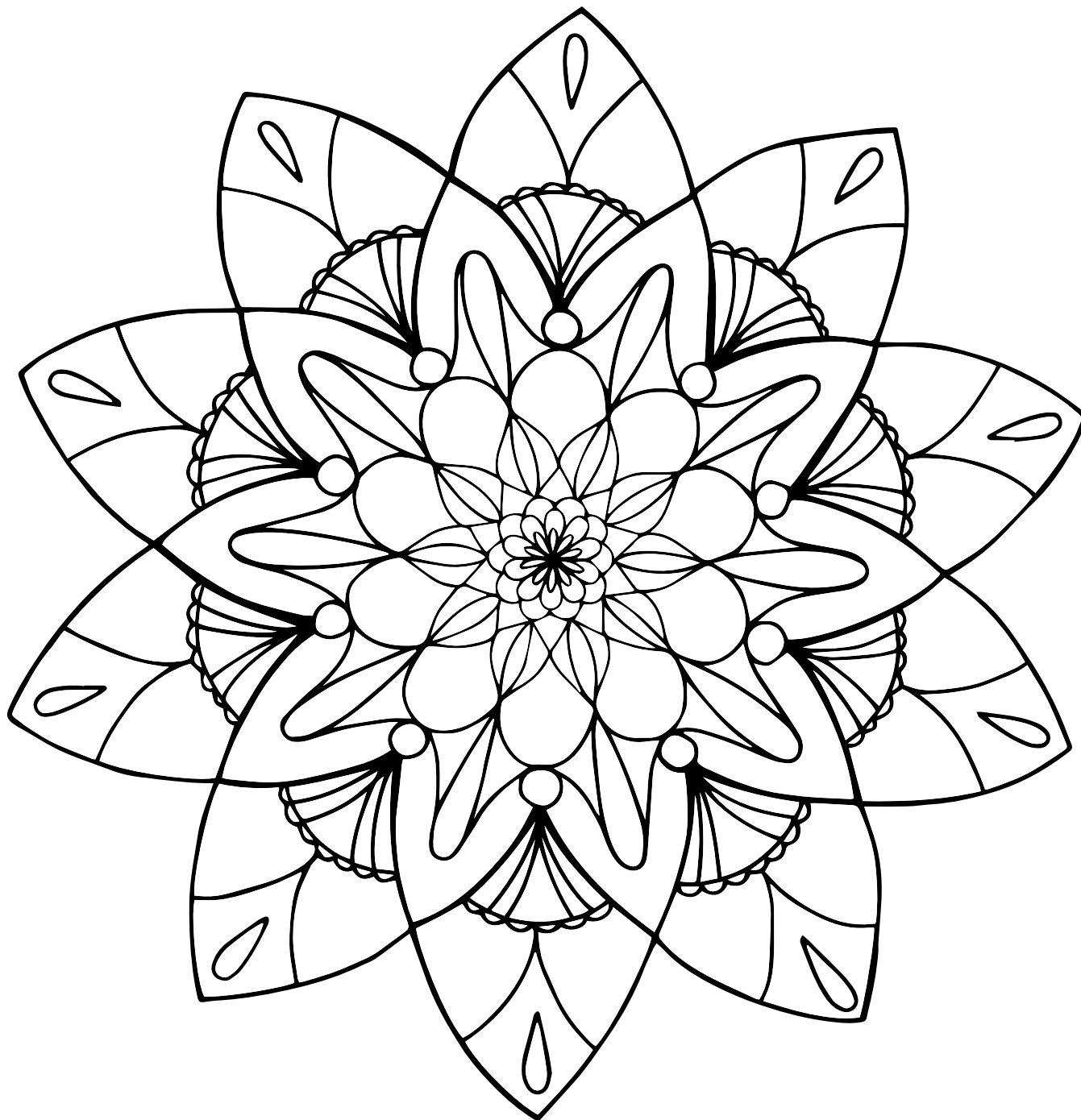


Autocuidado
ME CUIDO Y CUIDO A LOS DEMÁS



¿Qué significa la palabra Mandala?

Proviene del sánscrito y significa "círculo sagrado". Los mandalas son representaciones del orden del universo utilizados por diversas culturas como símbolo espiritual.

Son una herramienta de meditación activa que nos enfoca llevando la mente al momento presente y fortaleciendo nuestra relación espiritual con nuestro ser interior.

Colorear mandalas es un excelente ejercicio para calmar la sensación de ansiedad, fortalecer el equilibrio mental y emocional, y proporcionar paz y serenidad.

Meditando con mandalas

1. Observa atentamente el centro del mandala.
2. Conecta con tu respiración: inhala y exhala por la nariz.
3. Suelta las tensiones del cuerpo con cada exhalación.
4. Observa las formas coordinando con la respiración. Contempla y presta atención a las sensaciones que te generan las formas.
5. Colorea tu mandala y repite mentalmente:

Frase de poder

Me comporto como dueño cuando me hago responsable de mi autocuidado. De esta manera, me cuido y cuido a los demás.

¡Estás aquí y ahora!