VMindcare
Comprehensive mental health

OBSERVACIÓN AMOROSA

www.vmindcare.com

Una Observación Amorosa: Conoce a tu Niño Interior

Ahora, tómate un momento para cerrar los ojos y traer a tu mente una imagen de ti mismo cuando eras niño. Esta es una práctica de observación amorosa. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo una invitación a observar con curiosidad y compasión.

Mientras la visualizas, responde a las siguientes preguntas:

¿Qué edad aparenta tener?

¿Qué lleva puesto?

OBSERVACIÓN AMOROSA

www.vmindcare.com

¿Qué expresión tiene en el rostro?

¿Qué sientes de su energía?

¿Se acerca a ti o mantiene su distancia?

Sin juzgar, solo observa y dale la bienvenida a lo que aparezca.

VMindcare
Comprehensive mental health