

abrazar una sensación

Reconocer una sensación sentida y estar con ella

INTENCIONES:

- Reconocer una sensación sentida
- No intentamos cambiar nada
- Practicar la mirada amable, no juzgadora, simplemente estar

Basada en el ejercicio (p 102) de Luis López González. 2011. Introducción al Focusing. Barcelona

MATERIAL:

No es necesario ningún material

PLANTEAMIENTO:

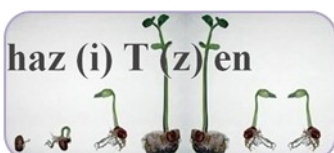
Escoge una sensación o emoción de las que ahora mismo puedas albergar en tu cerebro emocional. Concrétala lo máximo posible y ubícala en el cuerpo. ¿Dónde está? ¿Hasta dónde llega? ¿Cuál es su contorno?

A continuación, imagina que te sientas a su lado y la abrazas interiormente. Permanece junto a ella. Sencillamente, hazle compañía.

Luis López González

PUESTA EN COMÚN: evaluación sentida

- ¿Cómo me he sentido?
- Dificultades y sorpresas de este mini proceso



Ana Santiago Urkijo

www.hazitzen.org

Diplomada por el EF

Trainer certificada por el Instituto Internacional de Focusing IIF

abrazar una sensación

DESARROLLO:

- **Os propongo un pausa** si te resulta cómodo puedes cerrar los ojos o puedes mirar hacia un punto fijo, respira con consciencia pero sin intención de cambiar nada, la mirada hacia el interior, aparcar suavemente los asuntos, pensamientos, ... encontrar una distancia adecuada y desde ese lugar

elegir una sensación o emoción

¿Dónde está?

¿En qué parte del cuerpo la sientes ubicada?

¿Cómo es?

¿Forma? Textura? Color?

Ahora puedes imaginar que te sientas a su lado y ... simplemente estar, solamente hacerle compañía, con una actitud amable, acogedora.

En este "lugar" estamos un ratito y cuando quieras/queráis , cada un@ a su ritmo vais volviendo al grupo.

