Cómo realizar una línea sociométrica

0

Busca un espacio en tu casa donde extender en el suelo una línea que puedes dibujar, o marcar con cinta de carrocero o lo que tengas a mano.

Señala sobre esa línea el comienzo (punto 0), el final (10) y un punto intermedio (5).

Antes de recorrer la línea, lánzate la pregunta y deja que "resuene" dentro de tu cuerpo.

¿Cuánto está integrado en mi, la alimentación saludable como clave de salud?

5

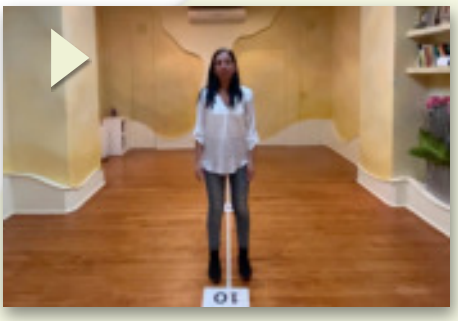
Con esa pregunta, y desde esa pregunta, empieza a recorrer lentamente la línea. Te sugiero ir despacio, lo más lento que puedas, permitiéndote conectar con las sensaciones de tu cuerpo. Puedes hacerlo con los ojos abiertos o cerrados.

Llegará un momento en que tus pies no avanzarán más.

Observa en que lugar te has quedado. Y en ese lugar, lánzate internamente una nueva pregunta:

¿Qué necesito soltar, dejar de hacer, para que esta clave de salud se integre en mi un poco más? Te sugiero que cierres los ojos y escuches la respuesta que viene desde el cuerpo, que puede ser una imagen, una palabra que emerge desde tu interior…

10

La respuesta te dará una información interesante de algo a tener en cuenta para integrar de una manera más profunda esta clave de salud..

Si tienes alguna duda este vídeo es para ti