

FUNBOOK

DESCUBRE TU SOMA

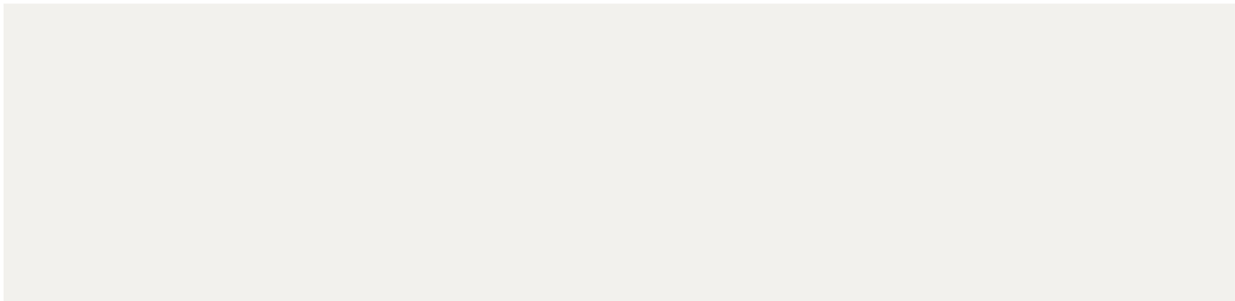


CUERPO VIVO

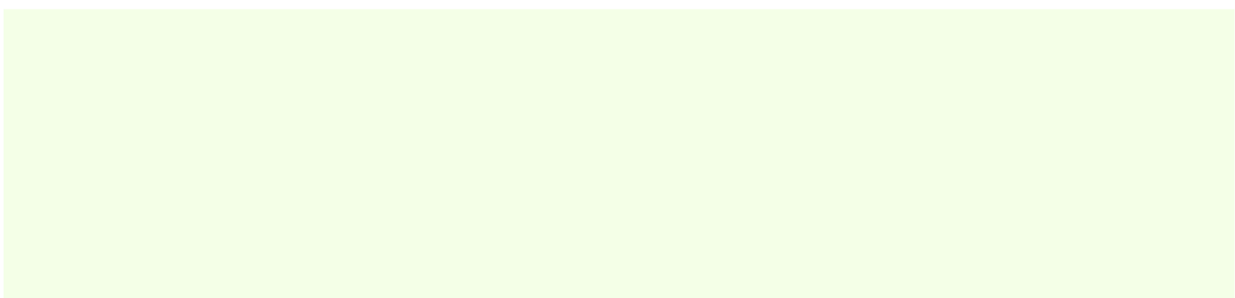
1) ¿Cómo te encontrabas antes de hacer esta práctica?



2) ¿Qué información recibiste de ti misma durante esta práctica? La percepción de no sentir nada es sumamente valiosa y también cuenta.

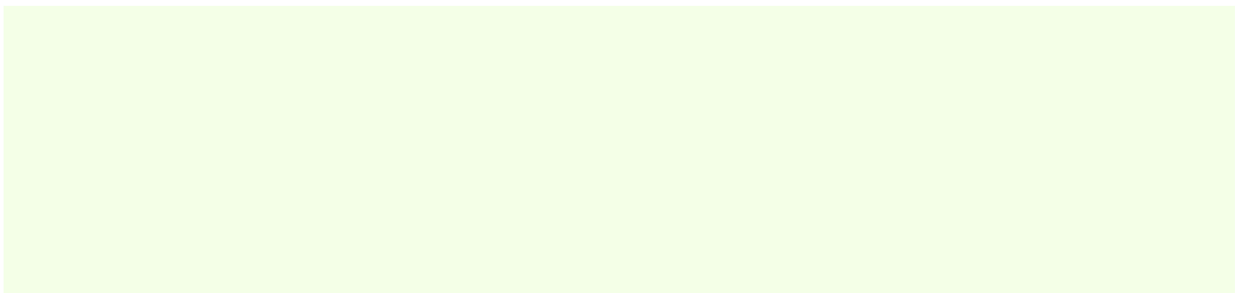


3) ¿Cómo es la calidad de tu respiración, tus pensamientos y tus emociones después de esta práctica?

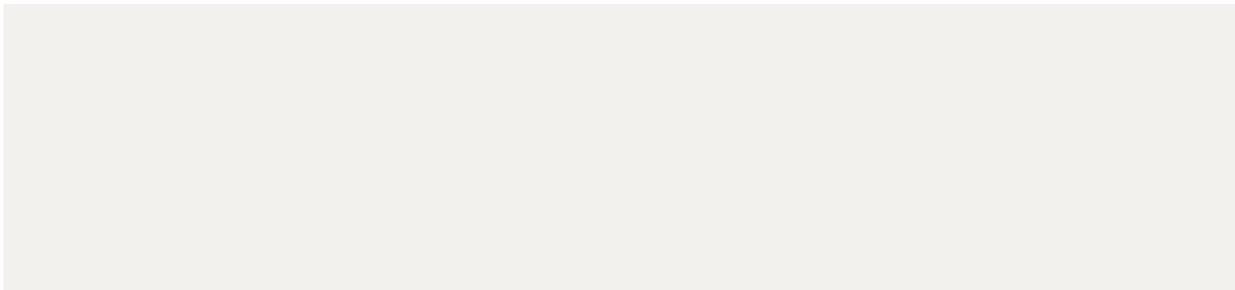


DESPIERTA TUS PIES

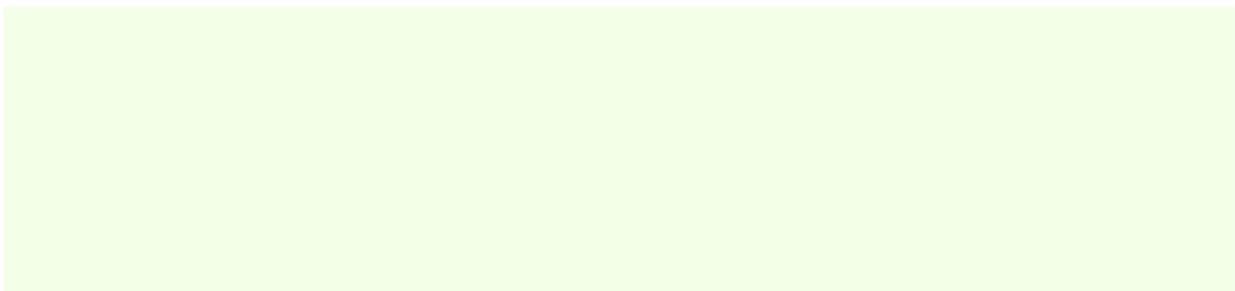
1) ¿Cómo te encontrabas antes de hacer esta práctica?



2) ¿Qué información recibiste de ti misma durante esta práctica? La percepción de no sentir nada es sumamente valiosa y también cuenta.



3) ¿Cómo podrías usar la información de tus pies como un recurso en tu vida cotidiana?

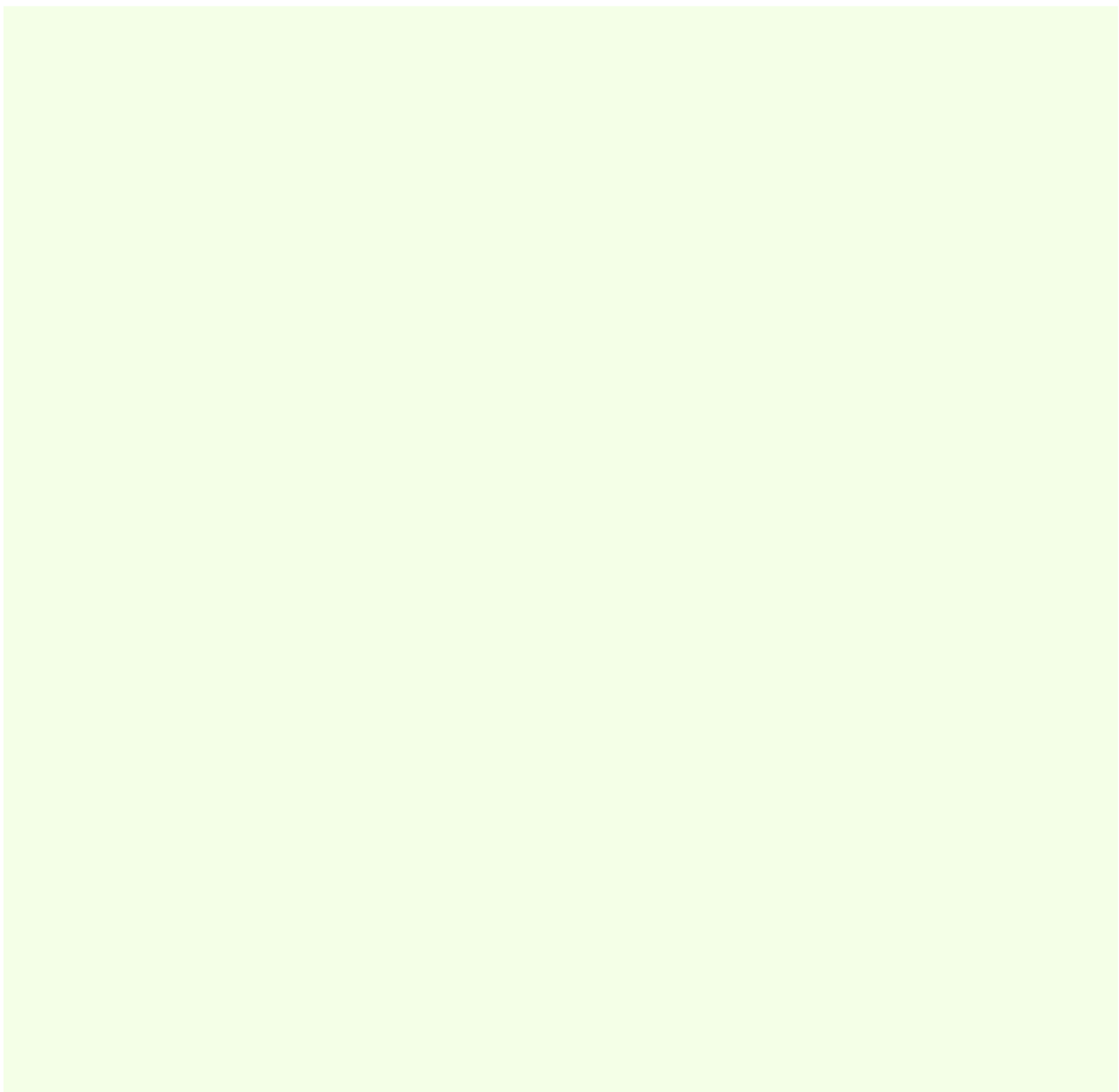


PROPUESTAS
DESPIERTA TUS PIES

SOMA EVOLUTIVA

DESPIERTA TUS PIES: BITÁCORA

1 a 3 momentos reales en los que puedes darle un cuerpo a esta practica en tu vida cotidiana:

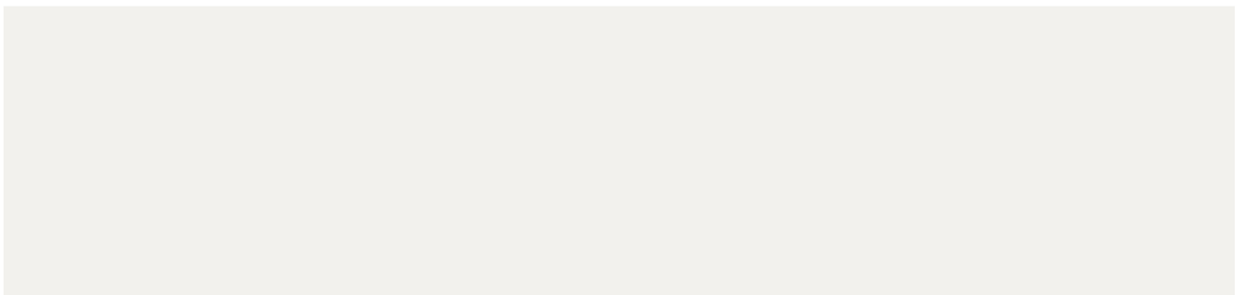


PUNTOS DE APOYO

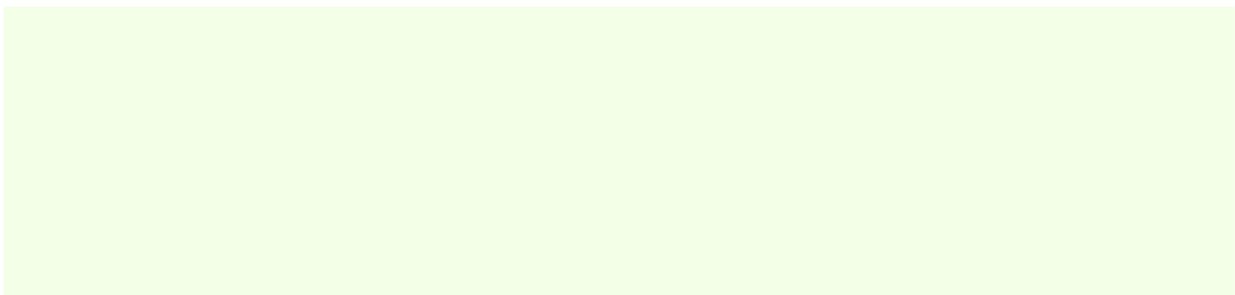
1) ¿Cómo te encontrabas antes de esta practica?



2) ¿Qué punto de apoyo sentiste especialmente hoy?

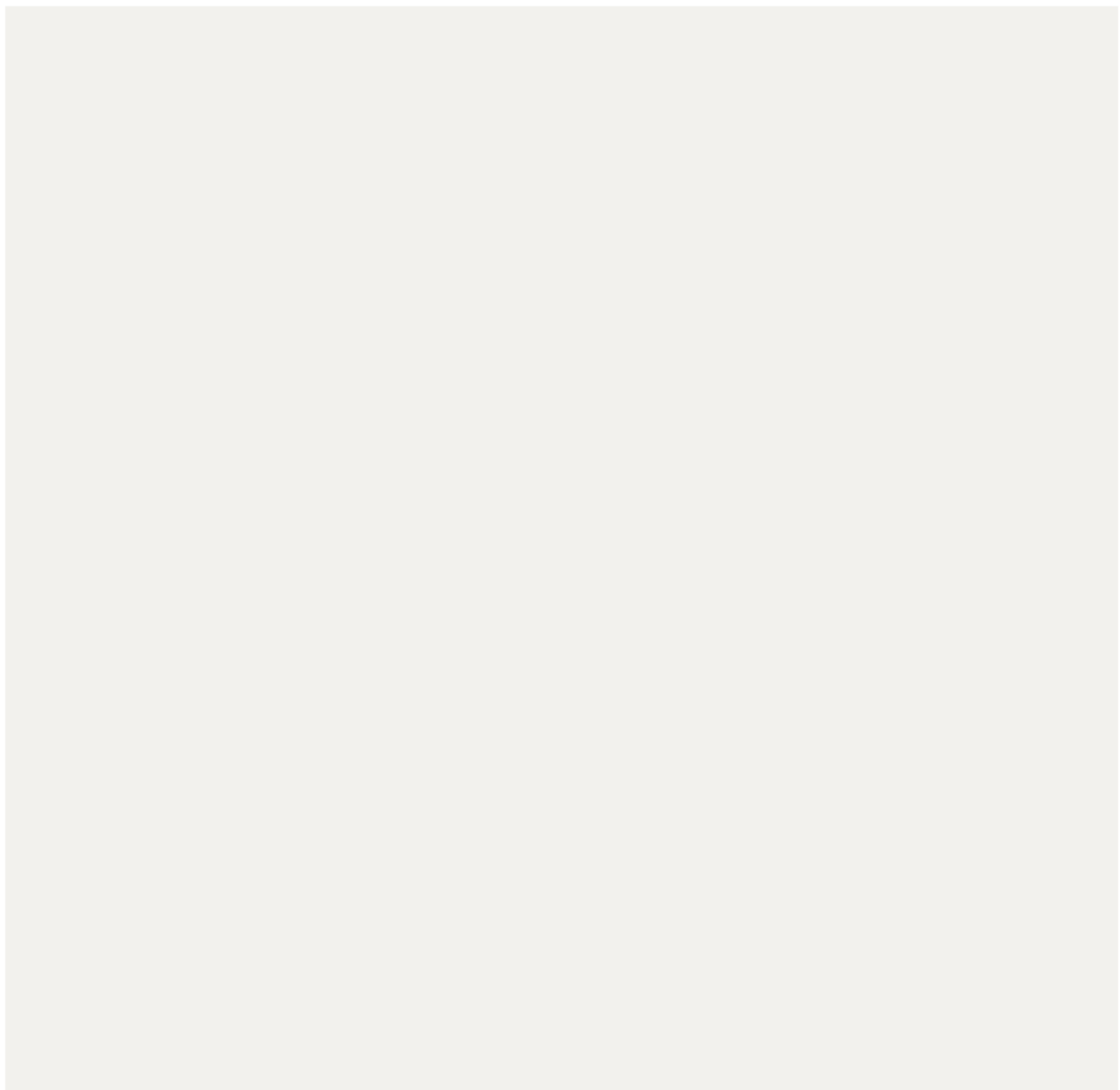


3) ¿Cómo es la experiencia de que este punto de apoyo te reciba y qué información recibes de ti desde este lugar? Es válido aún no sentir nada.



PUNTOS DE APOYO: BITÁCORA

1 a 3 momentos reales en los que puedes darle un cuerpo a esta practica en tu vida cotidiana:



DESTELLOS DE BIENESTAR: BITÁCORA

3 a 5 destellos de bienestar que descubriste esta semana:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

