



ecostravesía

Si me estás leyendo es porque el Sr. Miedo se encuentra presente, vamos a trabajar...

- Detente frente a una pared o un espejo... Toma tres respiraciones profundas.
- Abrazate, quédate algunos minutos así, sujetándote.
- Si lo deseas cierra los ojos.
- Recuerda el momento más hermoso de tu vida antes de tener a tu hij@. Quédate un instante con ese recuerdo.
- Toma una respiración profunda, mientras sientes esa alegría de aquel tiempo.
- Si deseas puedes seguir abrazándote. Si sientes ganas de llorar, hazlo, las lágrimas son el río de la vida.
- Toma otra respiración profunda. Repite para ti "Todo pasa, todo estará bien"
- Ahora recuerda un momento muy gracioso y lleno de ternura con tu hij@, quédate un instante con ese recuerdo.
- Ahora coloca tus manos en la pared o espejo, como si te estuvieses sujetando, si deseas emplea un poco de fuerza y siente la textura de la pared o el espejo en las palmas de tus manos.
- Toma una respiración profunda, mientras te permites sentir seguridad en ti mism@ y en todo lo que te permites enseñarle a tu hijo. Tu hijo es audaz, inteligente, sabe que ante cualquier peligro puede llamarte, cuenta contigo, tu eres seguridad, eres sitio seguro, eres protección, eres refugio, eres confianza, eres alegría, eres amor...
- Respira despacio... Abrazate de nuevo, ahora ve por un café o un té y ocupa tu mente en algo que te guste mucho.



Realizado por:
Psicólogo Caridad Pérez
F.PV. 16.606