



*Ejercicio para sentirte
enraizado y en armonía
con el entorno*



Encuentra un lugar tranquilo y al aire libre donde puedas realizar este ejercicio. Puede ser un parque, un jardín o incluso tu terraza. Asegúrate de estar descalzo para tener contacto directo con la tierra.

Ponte de pie en posición erguida, con los pies separados al ancho de los hombros.

Cierra los ojos y lleva tu atención a tu respiración. Toma varias respiraciones profundas y conscientes por la nariz para relajarte. Imagina que desde la base de tus pies comienzan a crecer raíces imaginarias hacia el suelo. Visualiza estas raíces extendiéndose hacia abajo, penetrando en la tierra y conectándote con la energía de la naturaleza.

A medida que visualizas tus raíces, concéntrate en sentir la estabilidad y la fuerza de la tierra debajo de ti. Siente cómo te apoya y te mantiene equilibrado.

A medida que te sientes enraizado, comienza a prestar atención a los sonidos y olores de tu entorno. Abre los ojos y observa los colores y las formas que te rodean. Tómate un momento para apreciar la belleza de la naturaleza a tu alrededor.

Estira tus brazos hacia los lados, como si estuvieras abrazando el mundo. Imagina que te estás conectando con toda la energía positiva y armoniosa que te rodea. Siente cómo esta energía fluye a través de ti, llenándote de calma y serenidad.

Permanece en esta posición el tiempo que desees, sintiéndote enraizado y en armonía con tu entorno. Si lo desees, puedes repetir afirmaciones positivas para reforzar esta conexión, como "Soy uno con la naturaleza" o "Estoy en equilibrio y armonía con todo lo que me rodea".

Cuando estés listo para terminar el ejercicio, agradece a la tierra y al entorno por su apoyo y energía. Lenta y suavemente, mueve tus pies, estira los dedos de los pies.

Finaliza con unos momentos de respiración tranquila antes de continuar con tu día.

Recuerda que este ejercicio es una práctica personal y puedes adaptarlo según tus preferencias y necesidades. ¡Disfruta de tu conexión con el entorno y la sensación de enraizamiento!

Si estas pasando una etapa difícil y te sientes abrumado, es posible que nuestro equipo de profesionales te pueda ayudar. Comunícate con nosotros en el +34 685 903 993 para obtener asistencia confidencial y personalizada de nuestro equipo de especialistas.

