

Ejercicio de Autoconexión



Puedes
realizar este
ejercicio para
percibir 1 o 2
SENSACIONES
que te
acompañan en
este momento.



**Identifica el
tamaño de la
sensación en
tu cuerpo**

**Identifica si esta
sensación es
Agradable/Desagradable**

**Mira a tu
alrededor y
conecta con algo
que sea
AGRADABLE**

Percibe como esta
última sensación
influye en tu
cuerpo.

