

Meditación

Antes de comenzar, explique que esta será una breve meditación para ayudarles a sentir una sensación de calma y paz. Invite a todos a sentarse cómodamente con los pies apoyados en el suelo y sus manos cerca de sus rodillas. Dígalos que cierren los ojos si se sienten cómodos, pero si no, invíteles a centrarse en un punto en el piso. A continuación, lea lentamente cada frase, haciendo una pausa entre cada frase.

Respire *la esperanza*

Respire *la fe*

Respire *el amor*

Respire *el respeto*

Respire *la paz*

Respire *la sabiduría*

Respire *el respeto*

Respire *la paz*

Respire *la quietud*

Respire *la confianza*

Respire *la esperanza*

Respire *la luz*

Exhale fuera *el miedo*

Exhale fuera *la ansiedad*

Exhale fuera *el odio*

Exhale fuera *los prejuicios*

Exhale fuera *el coraje*

Exhale fuera *la ignorancia*

Exhale fuera *la envidia*

Exhale fuera *los celos*

Exhale fuera *la inquietud*

Exhale fuera *la preocupación*

Exhale fuera *la desesperación*

Exhale fuera *la obscuridad*

Después de un momento de silencio, invitar a todos a abrir sus ojos.

