

Ejercicio sistémico



Colócate en un lugar de la habitación y dale un lugar delante de ti al estrés; simplemente imagina que está delante de ti.

Siente cómo es mirarle de frente, permite que afloren sensaciones y emociones, obsérvalas, siéntelas y dales espacio. No tengas prisa en soltarlas.

Cuando lleves unos minutos di las siguientes frases como si pudieses hablar con el estrés:

- De pequeña prometí trabajar y luchar tan duro como papá o mamá (según lo sientas)
- Gracias por tu servicio.
- Ya todo el dolor ha terminado, la lucha ha terminado, el sobre esfuerzo ha terminado.
- Ahora elijo cuidarme.

Si sientes que tu vida está llena de tareas y tienes la sensación de nunca terminar con ellas, imagina delante de ti a tus padres.

- Mamá, papá, ahora os devuelvo vuestro esfuerzo. Esto es demasiado para mí.
- Ahora me hago cargo solo de lo mío.
- Ahora me doy el permiso de ser yo misma y descansar.
- Ahora me doy el permiso de disfrutar de la vida.