

Meditación Exiliados Susan Mac Connell

Esta es una oportunidad para ti para poder conectar con algunos lugares dentro de ti que quizás se sientan perdidos...

te invito a escuchar unas preguntas que voy a hacer, con los ojos cerrados y simplemente escucha dentro de tí, deja que surja la respuesta...

serán 5 preguntas diferentes...

¿Cuales eran los mensajes implícitos o explícitos que recibiste de tu familia – padres, hermanxs, familia extendida, cuidadores – sobre tus sentimientos y comportamientos que no eran aceptables?
¿Qué mensajes recibiste de la escuela? ¿De instituciones religiosas u otros grupos?

¿De qué cualidades tuviste que renunciar para pertenecer a tu familia y comunidad?

¿Qué emociones, comportamientos, creencias temes que no sean entendidos o acogidos en tu vida actual?

¿En tu pasado ha habido eventos o circunstancias que te han dejado sin ningún recurso o han amenazado tu existencia? ¿Qué creencias sobre tí mismx, sobre el mundo adquiriste como resultado de ello?

Mientras reflexionas sobre estas preguntas ¿qué sensaciones o impulsos aparecen en tu cuerpo?

Tal vez puedes sentir dentro de ti tu presencia, tu compasión, tu ternura....y paciencia por descubrir qué puede estar ahí...

y el recordatorio que debajo de todas estas partes hay dones....

Aunque no pueda parecer así todavía...

Toma un momento más para recibir y captar lo que estas escuchando dentro de tí en respuesta a estas preguntas...

ok, agradece a tus partes lo que te hayan permitido descubrir y ahora tienes la oportunidad para encontrarte con un compañero y compartir lo que quieras compartir...