La sonrisa interna

Nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra mente y nuestro espíritu, están íntimamente relacionados.

Desde la razón, tendemos a separarlos, pero esto no es más que una ilusión, aunque la tomemos por real.

Durante esta semana la propuesta es que te hagas consciente precisamente de esta íntima interconexión entre tu cuerpo, tu mente, tu emoción y tu espíritu, mediante un sencillo ejercicio que puedes practicar en cualquier momento del día.

Comienza relajando tu cuerpo haciendo un chequeo breve que vaya desde tu cabeza hasta los pies.

Cuando estés relajado, empieza a sentir una sonrisa… No en la cara, sino interna, aunque también puedes acompañarla de un leve gesto de sonrisa en tu cara sin forzarla.

Hazte consciente de que, en realidad, esta sonrisa no viene de los labios, sino de tu interior.

Es el afloramiento de tu ser interno, es una sonrisa existencial. Es la expresión de tu compasión interior hacia la vida, hacia ti mismo y hacia los demás.

Su origen es interior y se extiende poco a poco por todo tu cuerpo.

Cuando conozcas esa sonrisa interna, podrás sentirte feliz durante todo el día. Y cuando sientas que estás perdiendo esa felicidad, cierra los ojos y retoma esta sonrisa… Volverá a estar allí… Siempre está allí…

¡¡Solo tienes que ser consciente de ella!!

Durante esta semana retorna frecuentemente a quién de verdad eres