

RITUAL PROPÓSITO AÑO NUEVO:

Este ejercicio te servirá para poner foco y propósito en cualquier situación de tu vida que necesites cambiar o empezar:

Busca un momento tranquilo en tu día, un espacio en donde te sientas relajada para estar contigo y no tengas distracciones. Sólo necesitas una hoja de papel y un bolígrafo para ir anotando (te recomiendo escribirlo en papel y bolígrafo, así tomas más conciencia).

- Cierra los ojos y haz 2 respiraciones profundas (inhalandó por la nariz y exhalando por la boca) para ponerte en situación. Continúas respirando a tu ritmo poniendo atención a esa respiración (no te juzgues, no interesa saber qué tipo de respiración haces, sólo obsérvala) hasta que te sientas tranquila, relajada...en estos momentos, sólo estás tú, sólo existes tú.

- Ahora, ya puedes abrir los ojos y, tranquilamente, vas leyendo las preguntas y las vas respondiendo... Date tu tiempo, no hay prisa.

1. ¿Qué experiencias agradables has vivido en este año? *(las puedes pensar y sólo escribir el título en forma de lista. Por ej: escapada de fin de semana en abril)*

2. ¿Cómo te has sentido en cada experiencia? *(puedes escribirlo al lado del título de tu experiencia. Por ej: feliz, alegre, inspirada, confiada,... Nota: no vale decir bien, hay que concretar)*

- Ahora, continúas con el ejercicio escribiendo en el anverso de la hoja:

3. ¿Qué experiencias desagradables has vivido en este año? *(Por ej: una discusión con alguien, siempre llego tarde a cualquier cita y me incomoda...)*

4. ¿Qué has aprendido, de qué te has dado cuenta (aunque quizás no hayas actuado así? *(Por ej: “me doy cuenta que tengo que decir que “no” cuando lo siento así”, “al llegar tarde me ahorro de tener que esperar a otros”,...)*)

- Haces una respiración profunda y con conciencia empiezas a leer el listado de las experiencias agradables y lo que te han hecho sentir...Cierras los ojos y pregúntate:

5. ¿Qué sientes? *(paz, tranquilidad, entusiasmo,...).*

6. Si tuvieras que darle una forma y un color ¿cuál sería? *(ej: círculo rojo)*

- Abre los ojos. Haz otra respiración profunda y empiezas a leer el listado de tus aprendizajes y el darte cuenta...Cierras los ojos y pregúntate:

7. ¿Qué sientes? *(abertura, sorpresa, tranquilidad...).*

8. Si tuvieras que darle una forma y un color ¿cuál sería? *(ej: cuadrado amarillo)*

- Con los ojos cerrados abres tus brazos extendidos a ambos lados de tu cuerpo con las palmas de las manos abiertas. Pones encima de tu mano derecha una de las imágenes visualizadas con su color *(círculo rojo)*. **Dale las gracias por todo lo que sientes.** *y visualizas en la otra mano la otra imagen (cuadrado amarillo) y le das las gracias por todo lo aprendido.*

- Con los ojos cerrados visualizas una tercera imagen con color delante de ti que representa la integración de todo lo que sientes y todo lo aprendido *(ej: triángulo verde).*

- Poco a poco y a tu ritmo vas acercando tus dos manos a esta imagen. Siente como se funden en una y la integras en tu pecho poniendo las dos manos, una encima de otra sobre tu pecho.

- Haz una respiración profunda y déjate sentir:

9. ¿Qué sientes? (ponle palabras)

10. Si fuera un color, qué color sería (ej: azul)

- Imagínate que eres un faro de luz de color (*el escogido*). Haces una respiración profunda y extiendes este color con todo lo que sientes hacia delante. ¡Aquí está tu Nuevo Año! Inúndalo de todo lo que estás sintiendo...Simbólicamente, haces un paso hacia delante y siéntelo...Quizás des de esta posición lo sientes con más fuerza o, quizás algo diferente, no importa, lo importante es que te impregnes de lo que estás sintiendo y, simbólicamente, haces un paso hacia atrás y lo llevas en tu presente, en el aquí y ahora.

- Cuando quieras ya podrás abrir los ojos y hacer una respiración profunda sintiendo que estás aquí y ahora.