

- ☺ Después de la visualización guiada, dibuje tu *jardín interior*.
- ☺ Hazlo desde la parte de tu cuerpo dónde sientes que puedes cultivarlo y mantenerlo siempre abonado.
- ☺ Observe cómo la semilla plantada crece y se hace una planta fuerte.



Visualización Guiada – Mi Jardín Interior

La primavera es tiempo de renovación. De quitar lo antiguo, lo que no vale y abrir espacio para lo nuevo.

Tu cuerpo es tu casa.

Ahora observe tu cuerpo atentamente y busque un lugar para ubicar tu jardín interior.

Tómate un tiempo y observe, cabeza, garganta, corazón, ombligo, pubis, rodillas, pies, manos.

Tu cuerpo es tu casa.

Empiece a preparar la parte escogida de tu cuerpo para cultivar lo que de más bonito puedas ofrecer.

Ahora es la hora de preparar la tierra, prepárala atentamente y échala de abono amor, paciencia, alegría...

Ahora elija cuidadosamente las semillas. Flores, colores, arbustos frutales. Piense en lo que puedas cultivar en tu jardín interno. Tómales cómo un símbolo de lo que puedas ofrecer.

Tu cuerpo es tu casa.

Con la lluvia de la primavera y el buen tiempo primaveral, observe cómo tus semillas van creciendo y tomando un aspecto vistoso y bonito.

Obsérvate desde fuera y contéplate. Inhala y exhala lentamente.

¿Te gusta lo que ves?

Quédate un ratito más contemplando tu paisaje interior.