

Taller CLE. Unidad III, Módulo I, Lección 2ª

Examen Positivo de Conciencia

- Te sugiero hacer este ejercicio por la noche, a la hora de acostarte y antes de dormirte.
- Una vez en la cama, cierra los ojos y haz un repaso mental a tu día buscando un par de episodios en los que te hayas sentido afirmado/a, bien por lo que te hayan hecho a ti o por lo que tú hayas hecho a otros.
- Puede ser algo tan simple como el encuentro con un amigo, una llamada cargada de afecto, un favor que hayas hecho de corazón a una persona que lo necesitaba, el éxito de algún proyecto, unas horas paseando o contemplando el mar, etc...
- Reconstruye ese hecho detalladamente con tu imaginación, hasta saborearlo, sentirlo... recuérdalo con todo detalle, evoca las sensaciones y deja que estas te envuelvan a la hora de dormirte.
- Felicítate, expresa tu gratitud y duérmete arrullado por estos buenos pensamientos. Seguramente dormirás mucho mejor que si te centras en cosas negativas.
- Hazlo cada día unos minutos al acostarte.