

## CAJA DE HERRAMIENTAS

### DOLORES A

Disolver los dolores no es fácil, pero es un momento clave en el proceso de crecimiento. Los dolores no nos permiten ser, nos roban espontaneidad y nos hacen estar hiperalerta en algunos contextos, motivo por el cual, es importante implementar de forma paralela al trabajo con cada dolor, un espacio de 15 minutos diarios con nuestra meditación “Poder ser”. Un audio construido para aprender a ganar cada vez más el espacio que nuestros dolores nos han quitado.

Busca un lugar cómodo y privado en el que puedas escuchar la siguiente meditación y seguir las instrucciones que allí encuentras. Ten en cuenta no hacer esto mientras manejas un auto o te encuentras en sitios públicos.

<https://open.spotify.com/episode/6Kr0jbSkYerBVyVdbp50F5?si=ElcjACRzQJODbrnrrfvjCA&nd=1&dlsi=89c78ef2a0e24477>