

# ¿Dónde siento La Emoción?

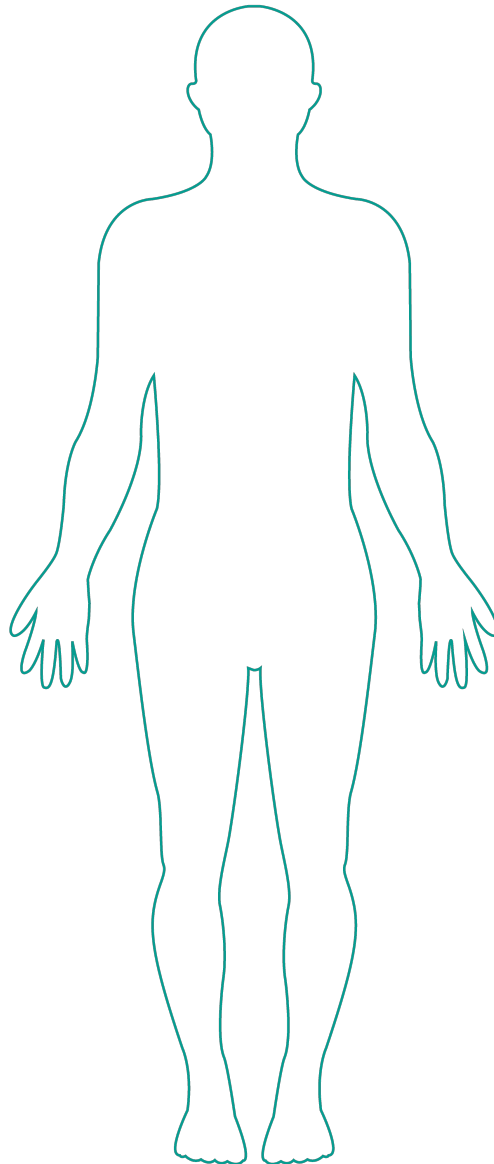
---

¡Hola!

Hoy quiero proponerte un ejercicio de conciencia corporal.

Céntrate en ti y en alguna experiencia por la que hayas pasado o quizá estés pasando. Una vez que la tengas, te invito a sentir el cuerpo la emoción que surja e ir coloreando las partes donde la sientes.

Bien, pues vamos allá...



## Reflexión:

¿Fue fácil o difícil? ¿Alguna vez habías hecho un ejercicio así?

¿Elegiste algún color en especial? ¿Tenía algún tamaño, textura, temperatura?

Ahora que la has puesto en papel, ¿te gustaría hacer algo con ella?