

20 SEGUNDOS DE CONCIENCIA

**TOMO UNA RESPIRACION PROFUNDA Y CONTENGO EL AIRE.
ESTO QUE CONTENGO SON MIS PENSAMIENTOS E IDEAS RETENIDAS,
TODO LO QUE ME MOLESTA, ME ENOJA, ME PREOCUPA,
ME ENTRISTECE O ME DA MIEDO.
EXHALO, LO SUELTO, TE LO ENTREGO.
SOY LIBRE, PUEDO VOLVER A ELEGIR.
ELIJO PAZ AHORA.**

20 SEGUNDOS DE CONCIENCIA

**TOMO UNA RESPIRACION PROFUNDA, Y EXHALO SUAVEMENTE
PIENSO EN EL AIRE QUE ENTRA Y SALE DE MIS PULMONES,
SOY VIDA, SOY EL ESPACIO, LA CAPACIDAD, EL AMOR, LA ETERNIDAD.
SOY LA ALEGRIA DE DIOS.
SOY AMADO POR DIOS EN ESTE INSTANTE.**

20 SEGUNDOS DE CONCIENCIA

**TOMO UNA RESPIRACION PROFUNDA,
EXHALO FUERTE Y PROFUNDO
SACO TODO EL AIRE HASTA QUE NO QUEDE NADA.
SUELTO TODO LO QUE ME PESA, ME VACIO.
AHORA NO SE NADA, ESTABA PERCIBIENDO MAL.
SOY MENTE, TODO SE ME CONCEDE TAL COMO LO PEDI.
AGRADEZCO ESTA OPORTUNIDAD DE VACIARME Y SOLTAR MI FALSA
PERCEPCION.**

20 SEGUNDOS DE CONCIENCIA

TOMO UNA RESPIRACION MUY PROFUNDA, ME LLENO.

**DEJO ENTRAR EL AIRE Y LO DEJO SALIR SUAVEMENTE MIENTRAS PERCIBO SOLO MIS
MANOS**

ATIENDO MIS MANOS, SOLO PIENSO EN ELLAS.

SIENTO LA ENERGIA QUE CORRE POR MIS DEDOS Y MIS PALMAS.

SIENTO EL COSQUILLEO.

ES LA VIDA CORRIENDO POR MI INTERIOR.

SOY VIDA, SOY PARTE DE DIOS

20 SEGUNDOS DE CONCIENCIA

TOMO UNA RESPIRACION PROFUNDA Y CONCIENTE.

¿QUIEN RESPIRA? ¿QUIEN ESTA PESANDO?

MI CORAZON LATE, MIS ORGANOS SIGUEN SU FUNCION.

¿QUIEN DECIDE ESTO? ¿QUIEN ME ESTA DANDO LA VIDA?

AGRADEZCO ESTE INSTANTE LLENO DE VIDA.

LA VIDA ME MUESTRA QUIEN SOY

ETERNIDAD, AMOR PERFECTO.

20 SEGUNDOS DE CONCIENCIA

TOMO UNA RESPIRACION PROFUNDA,

AQUI ESTOY, PRESENTE, SOLO YO Y MI RESPIRACION.

AHORA PERDONO TODO.

NADA NI NADIE ME HACEN NADA.

TODO ESTA EN MI MENTE, LO LIBERO.

ESTOY COMPLETAMENTE EN PAZ AHORA.

RESPIRO PROFUNDAMENTE Y EN LA EXHALACION ELIJO PAZ.

Respiro profundo varias veces para aquietar mi mente.

Elijo darme este instante, estoy aquí con mi mente,

Observo esos pensamientos que vienen y van, los dejo. No lucho.

Este momento de presencia es el instante santo que me doy.

Respiro a consciencia, y me regalo la vida en este instante perfecto.

Gracias

Tomo consciencia de mi respiración, inhalo más profundo y calmado tres veces usando la exhalación para aflojar hombros y gesto de la cara

Recuerdo que este momento es único, y elijo de Nuevo

los pensamientos que quiero retener.

¿Hablan de Amor o de Miedo?

Respiro y recuerdo que estoy vivo, nada me falta en este instante.

Elijo paz, suelto toda la historia, valoro la vida que se me regala.