

Tolerancia Al Malestar Hoja 14
Media Sonrisa y Manos Abiertas
Aceptar La Realidad con el Cuerpo

Media Sonría

Primero: Relajé su rostro desde la punta de la cabeza hasta el mentón y mandíbula.

Suelte cada músculo facial (frente, ojos, cejas, mejilla, boca y lengua, dientes a penas separados) Si tiene dificultad, intente tensar los músculos faciales y después soltarlos. Una sonrisa tensa es falsa (y podría estar diciéndole a su mente que se está escondiendo o enmascarando sus verdaderos sentimientos)

Segundo: Deje que ambas comisuras de los labios se eleven ligeramente, lo suficiente para sentirlo.

No es necesario que los otros puedan verlo. Una media sonrisa consiste en labios apenas hacia arriba con una cara relajada.

Tercero: Intente adoptar una expresión facial serena.

Recordé: su cara comunica a su cerebro, su cuerpo esta conecta a su mente

Manos Abiertas

Parrado: Dejar caer las manos desde los hombros, las manos puede estar derechas o un poco dobladas en los codos, manos relajadas, no apunadas, voltear las manos hacia afuera con los dedos hacia el lado del cuerpo, palmas hacia arriba, dedos relajados

Sentado: Ponga las manos sobre las piernas. Manos relajadas, palmas hacia arriba, dedos relajados

Acostado: Las manos hacia los lados, manos abiertas, palmas y dedos relajados

Recordar que las manos se comunican con el cerebro, el cuerpo está conectado.

