



## Te acompaño

### Sesión # 4 Surfear las olas de las emociones

- ESENCIA valora el poder de las emociones, es por ello que, durante esta sesión trabajaremos en conectarnos con tus sentimientos y emociones como una herramienta para ampliar tus recursos, reducir la negatividad y florecer.

- Durante esta sesión la indagación atenta sobre nosotros mismos te permitirá reconocer e investigar cualquier sentimiento y emoción.

*"No podemos detener las olas, pero sí aprender a surfear."*

- Todas las emociones son importantes, tienen una función fundamental en nuestro cuerpo y emocionalidad; inclusive aquellas que nos resultan difíciles, éstas en sí mismas no son el problema; el problema radica es la forma en la que reaccionamos y en la que nos negamos a establecer una buena relación con ellas. ESENCIA te enseña a identificar las emociones de un modo más creativo antes de que acabe convirtiéndose en esa ola que te revuelca y te lleva hasta el fondo.

Durante esta semana entraremos a través de la meditación en las emociones. Para esta intención cuentan con:

1. Trabajando con los sentimientos y las emociones

## Lecturas y Meditaciones



Capítulo # 6.

**Tercera meditación; Trabajo con los sentimientos y con las emociones**

Pag 49

Me siento feliz de acompañarlas nuevamente. Felices prácticas.

Un abrazo pleno de corazón a corazón, Merce

