



NUESTRO PEQUEÑO SANTUARIO

**Todos podemos aprender a
mantenernos seguros.**

Sentirse seguros es una combinación
de **ABRIR Y CERRAR**



Nos **ABRIMOS** cuando tenemos el deseo de conectarnos con algo o con alguien.

Por ejemplo al tomar esta charla, al estar en este grupo.

Estamos abiertos a recibir información y a sentir algunas emociones que no siempre nos agradan.



Pero a veces necesitamos **CERRAR**.

A veces podemos sentirnos abrumados recordando algo doloroso.

Cuando nos encontramos con esas cosas dolorosas, tal vez tengamos por un momento que cerrar y eso está bien.



CERRAR significa tomar un descanso para respirar, para desconectarnos por un momento del material doloroso y regresar cuando sea seguro.



No hay necesidad de forzarse o
empujarse.
Ya tienes suficiente de eso.

Ve a tu propio ritmo, estamos tan acostumbrados a hacer las cosas que creemos que debemos hacer que se nos olvida que tomar un pequeño descanso o alejarse por un momento, no solo está bien, sino a veces es la mejor opción.



ABRIR Y CERRAR no es una práctica de todo y nada.

No tenemos que estar completamente abiertos o completamente cerrados.
Podemos cambiar y ajustar la cantidad de apertura y cierre según sea necesario.



Un día puedes mostrarte completamente abierta. Y otro día un puedes notar un poco de resistencia.

Permítete sentir ese enojo, esa frustración, o esa pared emocional.

Nuestras emociones y experiencias incluida la resistencia, siempre nos dicen algo.

Date un descanso si lo necesitas.
Tus emociones son sabias, como tú.



Para ayudarte en estos momentos,
**PIENSA QUE ESTE ESPACIO ES UN
REFUGIO, UNA ESPECIE DE
SANTUARIO.**

En este espacio eres completamente aceptada y aceptado como
eres.

Aquí estás a salvo.



TAL VEZ PUEDES TOMARTE UNOS MINUTOS PARA DISEÑAR TU SANTUARIO.



Este espacio es solo para ti.
Nadie está aquí para juzgarte.
Nadie está aquí para decirte que hacer.
Este es tu espacio.
Y en este espacio eres libre de ser tú.

IMAGINA ¿CÓMO SE VERÍA TU ESPACIO SEGURO Y CÓMO SE SENTIRÍA?

A algunas personas les gusta imaginar que su santuario es una cabaña con chimenea, o un lugar tranquilo cerca de la playa, o tal vez un rincón tranquilo lleno de libros y té o café caliente, o un lugar ficticio de tu fandom favorito.



ALGUNAS PERSONAS TIENEN DIFICULTADES PARA IMAGINAR SU ESPACIO SEGURO.



Si eso es cierto para ti, también está bien.
Comienza despacio; tal vez imagines un lugar que te gustaría visitar y qué elementos te gustaría tener allí.

IMAGINA TU SANTUARIO REAL O IMAGINARIO ¿CÓMO SERÍA?

¿Sería al aire libre en la naturaleza o en interiores en una acogedora cabaña o un rincón?

¿Qué habría a tu alrededor?

¿Cuál sería la temperatura?

¿Sería cálido y soleado o frío pero acogedor con muchas mantas cálidas y una mecedora?



Este es tu espacio, no dudes en diseñarlo de cualquier manera que te haga desear estar allí, de cualquier manera que te haga sentir segura allí.

¿Tendría un estante de libros, velas o alguna música relajante?

¿Te gustaría estar sola en tu espacio seguro o tener a alguien contigo?

¿Quizás tu mascota u otro ser querido?

¿Te gustaría disfrutar del sonido del silencio, la naturaleza o la música suave?





paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



