



Desconfinament. Confiança i esperança

Resum

Estem en un moment d'incertesa i per afrontar-lo és important tenir confiança i esperança en el present i en el futur i, sobretot, en nosaltres mateixos, en la nostra fortalesa interior i en la nostra fortalesa col·lectiva.

El futur i els esdeveniments poden ser incerts, però si els acollim amb flexibilitat, adaptabilitat i força interior, podrem adaptar-nos i viure'ls d'una forma més orgànica i menys traumàtica.

L'experimentat i els recursos apresos en aquesta sèrie de vídeos del Proyecto Crisalida, ens poden ajudar a situar-nos en pau, calma i força interior, i això ens permetrà veure i viure el futur amb confiança i esperança, adaptant els nostres pensaments, les nostres emocions i les nostres accions en un sentit que sempre afavoreixi la vida i el benestar.