



Desconfinamiento. Confianza y esperanza

Resumen

Estamos en un momento de incertidumbre y para afrontarlo es importante tener confianza y esperanza en el presente y en el futuro y, sobre todo, en nosotros mismos, en nuestra fortaleza interior y en nuestra fortaleza colectiva.

El futuro y los acontecimientos pueden ser inciertos, pero si los acogemos con flexibilidad, adaptabilidad y fuerza interior, podremos adaptarnos y vivirlos de una forma más orgánica y menos traumática.

Lo experimentado y los recursos aprendidos en esta serie de vídeos del Proyecto Crisálida, nos pueden ayudar a situarnos en paz, calma y fuerza interior, y esto nos permitirá ver y vivir el futuro con confianza y esperanza, adaptando nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras acciones en un sentido que siempre favorezca la vida y el bienestar.