



## Viure en la incertesa

### Resum

Estem en un moment d'incertesa i el nostre cap no para de pensar i de donar voltes davant d'aquesta situació.

Ens situem imaginàriament en el futur que és incert i els pensaments negatius i repetitius ens provoquen ansietat i por.

Aprendre a viure el present i situar-nos en l'aquí i ara ens ajudarà a viure amb plenitud cada moment.

La meditació és una tècnica adequada per aturar la ment, sintonitzar amb nosaltres mateixos i situar-nos en el present.

Es proposa una activitat de visualització guiada que ens aportarà perspectiva en aquest moment.