



Vivir en la incertidumbre

Resumen

Estamos en un momento de incertidumbre y nuestra cabeza no para de pensar y de dar vueltas ante esta situación.

Nos situamos imaginariamente en el futuro que es incierto y los pensamientos negativos y repetitivos nos provocan ansiedad y miedo.

Aprender a vivir el presente y situarnos en el aquí y ahora nos ayudará a vivir con plenitud cada momento.

La meditación es una técnica adecuada para parar la mente, sintonizar con nosotros mismos y situarnos en el presente.

Se propone una actividad de visualización guiada que nos aportará perspectiva en este momento.