

Antes de comenzar en esta sesión,
Un recordar les pongo sobre la mesa,
Raro se siente pero es bueno para el corazón;
Obtener de nosotros lo que llevamos en el interior,
Rescatar la voz silenciada de nuestro ser,
Atender a las sensaciones que no podemos ver.

Tomen un momento para sentir,
Exploren sin miedo a lo que puedan encontrar.
Cuando logren escuchar y aceptar eso que hay aquí adentro,
Cuando aprendan a reconocer sus emociones
Otra será la sensación, esa que les ayudará a cumplir su misión

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a dark brown path. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of layered blue and white waves, suggesting a sky or water. The overall style is clean and modern.

Aurora Tecco

Psicoterapeuta