

**Nacimiento de una estrella**

**Abrazo hipnótico propio**



¿Tu mundo se desmorona en pedazos...?

¿Y te encuentras frente a una decisión sentida?

**¡Para que la realidad se organice, una parte debe 'morir'!**





**Algunas conexiones deben ser separadas, resueltas o al menos ordenadas.**

... hasta que se siente que no queda nada...





**... y cuando realmente no queda 'NADA',  
al menos la parte que percibe  
este 'NADA' como tal...**

**... y una nueva estrella nace de la 'nada'.**



**... siempre que un 'nada'  
se reconoce como tal.**

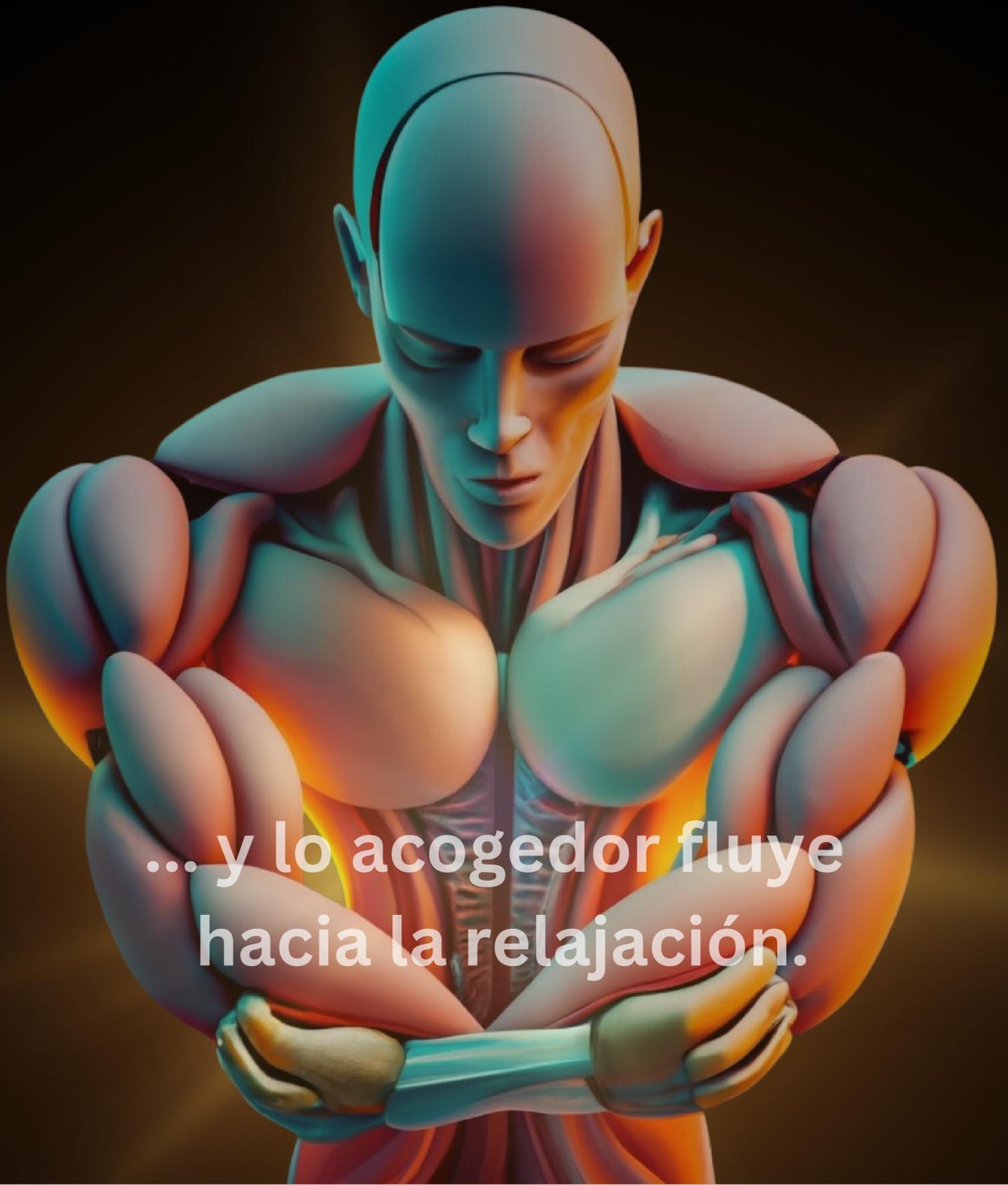
**¿Por qué puede costar superarse  
abrazarse a uno mismo?**



**... y ¿por qué este sentimiento acogedor comienza a 'brillar' generalmente en el pecho?**

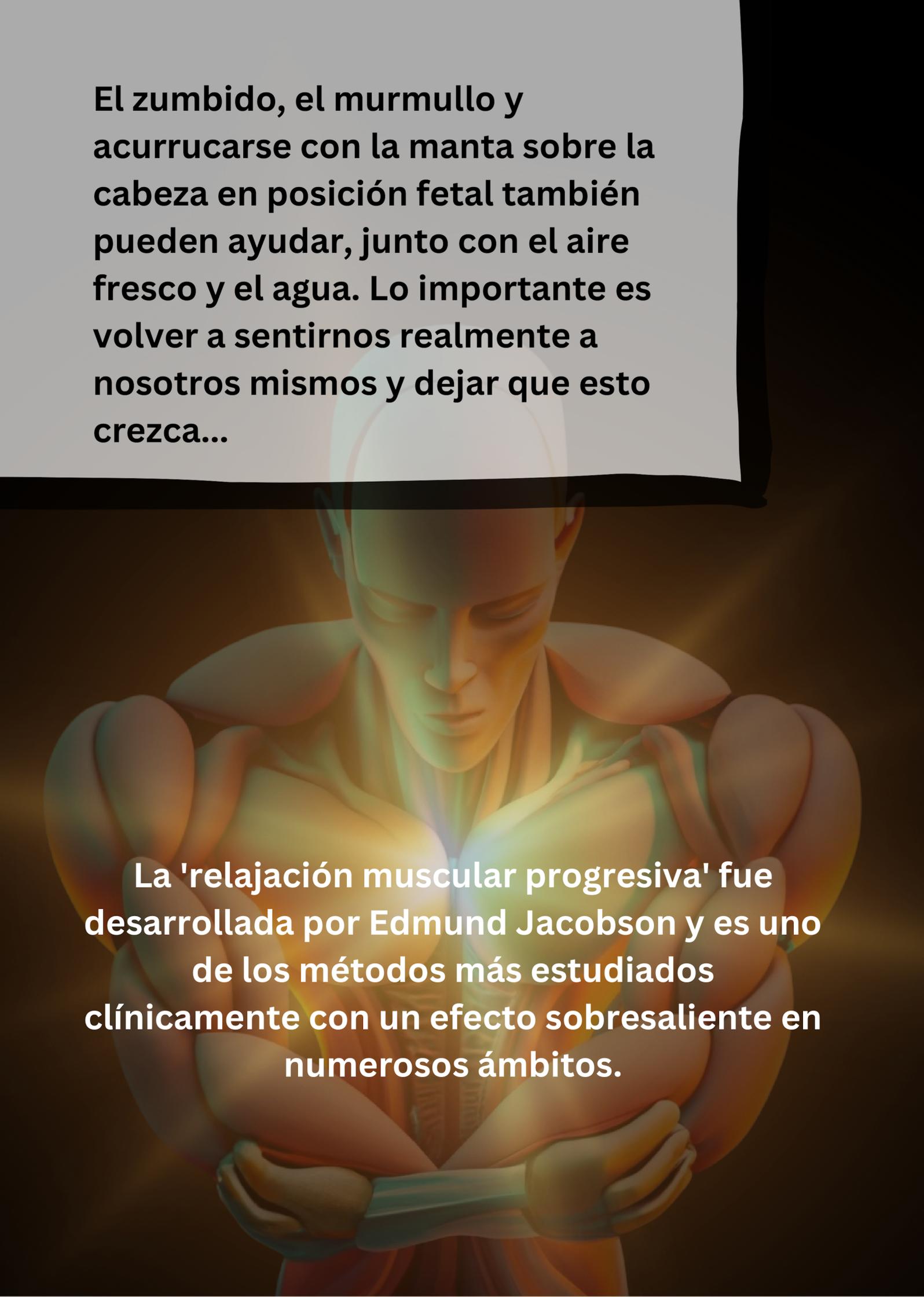


**Podemos tensar los músculos, solos, para  
realmente sentir la relajación.**

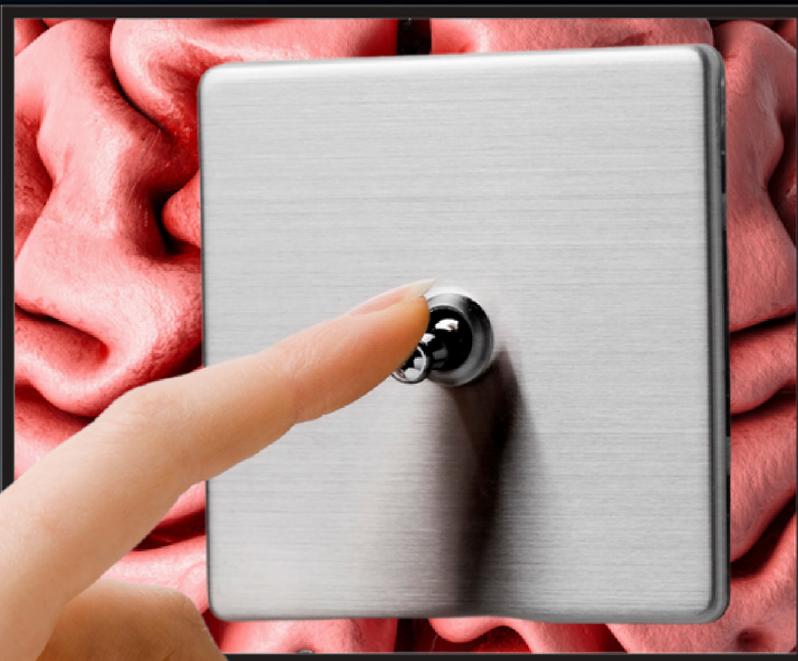
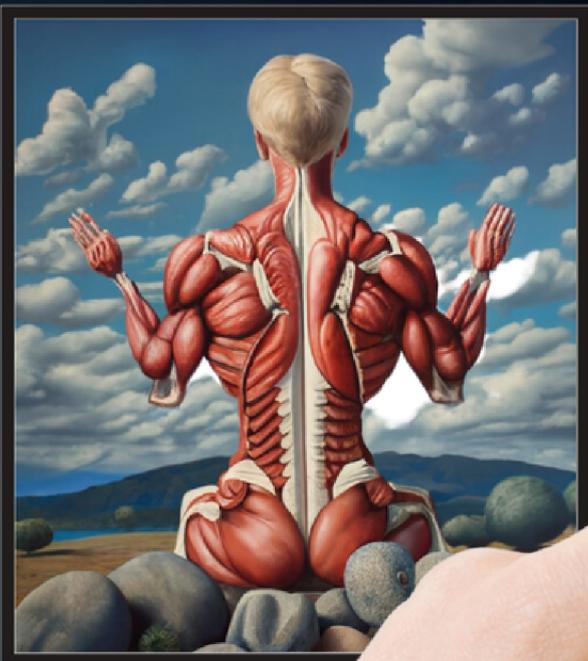


**... y lo acogedor fluye  
hacia la relajación.**

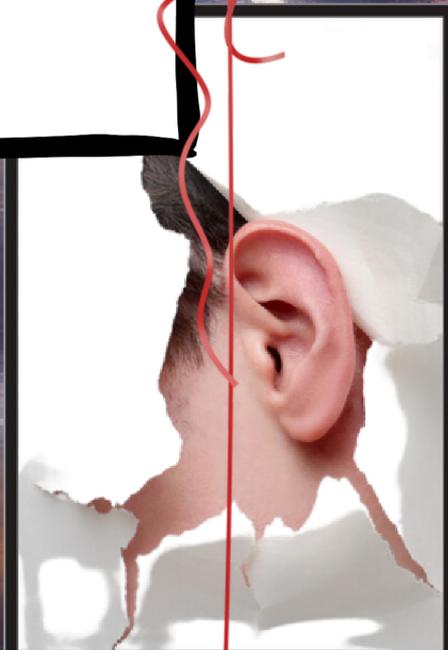
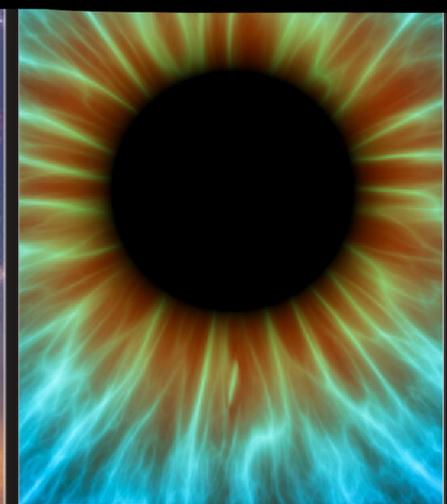
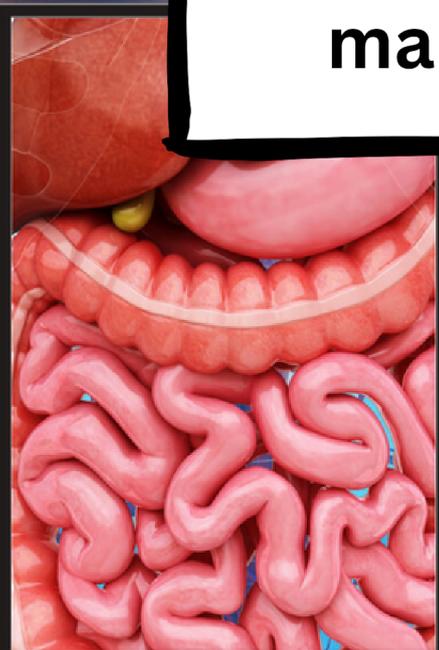
**El zumbido, el murmullo y acurrucarse con la manta sobre la cabeza en posición fetal también pueden ayudar, junto con el aire fresco y el agua. Lo importante es volver a sentirnos realmente a nosotros mismos y dejar que esto crezca...**



**La 'relajación muscular progresiva' fue desarrollada por Edmund Jacobson y es uno de los métodos más estudiados clínicamente con un efecto sobresaliente en numerosos ámbitos.**



**Cambiar cada 6rgano  
y cada parte de  
manera 'org6nica'!**



Podemos volver una y otra vez al 'autoabrazo', si la sensación de apertura hacia el mundo, la naturaleza o las personas nos abrumba.



Abrir sin romper  
y cerrar sin estar cerrado.

A woman with long dark hair, wearing a purple top, holds a large, colorful globe of the Earth in front of her chest. The background is a vibrant, abstract landscape with orange and blue tones. In the top right corner, there is a small icon of a globe with green leaves growing from it.

**Cuando nos abrimos como seres humanos, casi inevitablemente entramos en contacto y conexión con aquello en lo que enfocamos nuestra atención.**

**Si tenemos heridas dentro de nuestros límites, esto puede llevar rápidamente a sentirnos abrumados, por lo que a muchas personas les resulta difícil abrirse profundamente después de abrazarse a sí mismas.**

**Borra en tu mente toda la niebla, la guerra y la política cuando primero te concentres en la Tierra, con la sensación de tener los dedos en la tierra al plantar un árbol.**

A small green seedling with two leaves is growing out of a mound of brown soil in the bottom left corner of the image.

**Elije sabiamente con qué te conectas, te relacionas, e incluso te fundes y unes.**

¡El abrazo propio es el camino más rápido y auténtico hacia un trance operable y puede ser vital en tiempos de crisis!

