

TESTIMONIO

Estar encerrado con otras 8 personas en una casa moderadamente amplia en Maipú ha sido una montaña rusa de emociones. Si no meditara me volvería más loco. Espero que el mundo pueda conocer la meditación Mindfulness, el yoga y la Compasión que me han permitido tener paciencia conmigo mismo y con la familia. A quienes amo profundamente pero durante el encierro es lógico que emanen rencillas y diferencias mientras no tengamos educación emocional ni ninguna herramienta para regular las emociones difíciles lo factible es que se reprime o suprime esas diferencias. Lo bueno es que en esta casa hemos aprendido a conversar y a comunicar estas diferencias de forma amable gracias a la fuerza del amor y también de desarrollar la atención plena. Es una práctica. Es como entrenar e ir al gimnasio. Lo que nos lleva a no tomarnos tan en serio los pensamientos que tenemos que en gran medida son automáticos y generan malestar interno y externo. Recomiendo 100% la meditación <3