

Hola, soy María, tengo 43 años y soy docente.

Mis palabras van dirigidas:

a quién la lea,

a quién le enseñe el texto

a quien esté ingresado (sea la razón que sea)

a su familiar que no puede estar a su lado por las circunstancias

a quién le cuida

a quien sea...

Te escribo para recordarte que aceptes y agradezcas desde el corazón lo que estás viviendo.

Abraza el ego, el prejuicio, la culpa y déjalas marchar para no volver.

Pero a los pocos minutos volverán otras vez más fuertes, pues estamos acostumbrados a hacerles demasiado caso.

Entonces dale un abrazo y un beso más fuerte que antes a tu ego, a tu prejuicio, a la culpa,...a la emoción que decidas que desaparezca.

Si tienes que llorar llora, si tienes que chillar chilla,... y agradece.

Aquí y ahora agradece y acepta lo que estás viviendo, y escúchate, déjate sentir,

recuerda olores, sonidos, canciones, risas, momentos, de lo que has vivido.

Agradece cada sensación de tus sentidos aunque no la entiendas pues pueden ser nuevas para ti, por eso acepta y agradece.

Gracias, gracias, gracias, gracias, gracias, gracias, gracias,

Gracias, gracias, gracias, gracias, gracias, gracias, gracias,

Gracias, gracias, gracias, gracias, gracias, gracias, gracias.

Repite ésta palabra en tu mente cuando dejes de leer, de escuchar, de cuidar.

Un beso y un abrazo virtual. #mequedoencasa

Un bes i una abraçada virtual. #emquedencasa