@mexicanoapie
#naturALLmente

Del dolor al significado

Una práctica **PERSONAL** de meditación en movimiento.

Aquí. Ahora. Tú.

Todo camino comienza aquí.
Todo instante sucede ahora.
Todo significado habita en ti.

1 TIERRA
Cuerpo · Presencia

Siente tus pasos. Regresa al aquí y ahora.



2 AIRE
Mente · Observación

Observa tus pensamientos sin creer que todos son hechos.



3 FUEGO
Experiencia · Aceptación

Reconoce lo que sientes y distingue lo que puedes cambiar.



4 AGUA
Significado · Integración

Descubre qué te llevas y cómo quieres continuar.



Cómo practicar

1. Detente por dentro
Lleva tu atención al cuerpo y a la respiración.

2. Observa sin juzgar
Reconoce qué piensas, sientes y esperas.

3. Acepta lo que hay
No necesitas resolverlo todo en este instante.

4. Integra lo aprendido
Pregúntate qué puedes hacer con lo que descubriste.

Tres preguntas para volver a ti

- ¿Qué estoy sintiendo realmente?
- ¿Qué expectativa no cumplida me está causando dolor?
- ¿Qué puedo aceptar y qué está en mis manos cambiar?

Escanea para explorar la práctica completa.

#naturALLmente | www.mexicanoapie.com | *por Sergio César*