



## **MEDITACIÓN GUIADA** **“Metamorfosis”**

By Regina Ferrari

Antes de empezar te invito a que te ubiques sentado o sentada en un lugar cómodo. Puedes moverte y estirar un poco antes de adoptar una posición de quietud. Ahora puedes llevar tus manos hacia tu pecho apoyándolas en la zona del corazón. Y por último cerrar los ojos. Una vez en esta posición, comienza a inhalar y exhalar lentamente por la nariz y permanece unos minutos respirando, conectando con tu cuerpo y el momento presente.

La intención de esta meditación es invitarte a habitar la transformación y a sentir todas las emociones que se despiertan cuando atraviesas un cambio importante en tu vida. La intención de esta meditación es invitarte a aceptar la incomodidad, el miedo, el vértigo, la nostalgia, la incertidumbre como sentires propios de la transición entre tu yo pasado y tu yo futuro. Inhala y exhala lentamente por la nariz y permanece unos minutos respirando y conectando con esta intención.

Para conectar con esta intención te invito a observar una representación del pasado y una del futuro de ese aspecto de tu vida a donde se está dando la transformación. Ese aspecto puede ser un cambio en una forma de vincularte con alguien, una forma de actuar en el trabajo, una forma de hablarte a ti mismo, un cambio de hábito o estilo de vida. Inhala y exhala lentamente por la nariz y permanece unos minutos respirando y conectando con ese aspecto de tu vida que se está transformando o deseas transformar.

Ahora te invito a visualizar tu pasado como una energía ubicada frente a ti hacia tu izquierda, si quieres puedes girar tu cabeza levemente hacia esa dirección. Te invito a que asigne a ese pasado una forma, un tamaño, un color. Permanece observándolo, reconociéndolo. Identifica las formas viejas que ya no resuenan con quien eres hoy. Puedes agradecer todo lo que aprendiste del pasado. Tomando incluso aquellas cosas que si te generan seguridad y confianza y te gustaría llevar a tu futuro con vivacidad y certeza. Te invito que te quedes observando tu pasado

durante unos minutos, inhalando y exhalando lentamente por nariz, y sintiendo gratitud en tu corazón.

Ahora puedes volver lentamente la cabeza hacia el centro y comenzar a sentir la energía del futuro que está a tu derecha. También te invito a que le asigne una forma un color, un tamaño. Y despacito puedes ir girando la cabeza para observarlo. Permitíte sentir las emociones que lleguen. También las imágenes. Ese nuevo futuro presenta un escenario desconocido y deseado en esa área de tu vida que anhelas transformar. Te invito a que lo observes con gratitud, con la certeza de que es una posibilidad que es, existe y solo requiere de tu atención y compromiso para comenzar a tomar forma y ocupar un espacio en tu presente. Te invito que te quedes observando el futuro durante unos minutos, inhalando y exhalando lentamente por nariz, y sintiendo gratitud en tu corazón.

Ahora gira tu cabeza hacia el centro otra vez y conecta con el presente. Con tu respiración. Imagina que tu eres el puente que conecta esos dos espacios temporales, pasado y futuro. Imagina que es en tu interior que se dan los cambios necesarios para pasar de un espacio al otro. Permitíte conectar con tu cuerpo y aceptarte en ese momento de transición, de incomodidad. A donde a veces la mirada aún no está de lleno en un lugar, ni de lleno en el otro. Vuelve a ti y permanece con todas las emociones que traiga ese lugar del medio. Te invito que te quedes observando el presente durante unos minutos, inhalando y exhalando lentamente por nariz, y sintiendo gratitud en tu corazón.

Y ahora tómate un momento para sentir tus manos sobre tu pecho, y los latidos de tu corazón. Recuerda que es en ti que conviven las memorias del pasado y el anhelo del futuro. Recuerda que es en ti que se da la transformación anterior al cambio que puedas ver reflejado en la materia.

Cuando estés listo o lista te invito a que comiences a moverte suavemente comenzando por las manos y los pies. Te invito a que te estires, exhales con ganas o bosteces si lo sientes. Puedes abrir los ojos. Sonreir. Y también agradecerte por regalarte este momento para conectar con vos.

## **Contacto**

[Jardintornasolado.com](http://Jardintornasolado.com)

Instagram [@jardintornasolado](https://www.instagram.com/jardintornasolado)

jardintornasolado@gmail.com