

### **Tip 36: La burbuja rosa**

(extraído de Juegos Mindfulness de Susan Kaiser)

- Siéntate con la espalda recta, el cuerpo relajado y las manos apoyadas suavemente sobre las rodillas; cierra los ojos y, a continuación, vamos a respirar juntos unas cuantas veces.
- Piensa en algún desengaño o sentimiento que te causa malestar y mételo dentro de una burbuja rosa imaginaria.
- Visualiza como esa etérea burbuja rosa se aleja por el aire y que ese sentimiento se va con ella.
- Dile adiós con la mano y deséale lo mejor.
- ¿Qué tipo de cosas te incomodan?
- ¿Cómo te has sentido el desprenderte de algo que te inquietaba?
- ¿Cómo te has sentido deseándole lo mejor?
- ¿Hay algo más que te gustaría soltar deseándole lo mejor?