

# SESIÓN 6 DE INTERIORIDAD

## “UN CIELO DE BURBUJAS”

En este trimestre vas a recibir varias sesiones preparadas cuyo objetivo es proporcionarte dinámicas que te pueden ayudar a sentirte mejor contigo mismo y con tu entorno. Te invitamos a que les des una oportunidad, realizando al menos una para probar. Las puedes realizar solo o guiarlas a otras personas de tu familia a las que te parezca que les puede servir.

### **MATERIAL NECESARIO:**

Esterilla, manta,  
Música relajante.

### **DESARROLLO DE LA SESIÓN:**

Busca un espacio en tu casa en el que puedas estar tranquilo durante unos minutos. Comienza siempre con el ritual previo a la actividad que consiste en quitarte el calzado, ponerte los calcetines y colocar la manta o esterilla.

Colócate en la posición de equilibrio tumbado sobre la esterilla o manta. Es decir, boca arriba, con el cuerpo estirado, dejando que los pies caigan hacia fuera con las piernas ligeramente entreabiertas, el tronco recto y la espalda relajada, la cabeza hacia arriba sin girar hacia atrás para que no haya tensión, y las manos con las palmas hacia abajo sobre el ombligo.

Una vez que te hayas colocado en esta posición realiza varias respiraciones profundas para conseguir una relajación corporal y mental.

**Frase de referencia:** CONFÍA EN SER FELIZ.

En torno a esta frase se recoge lo que vas a hacer en esta sesión. No sirve de nada complicarte la vida si olvidas que el objetivo principal de toda persona es alcanzar la felicidad.

Todos los pasos que debemos dar para alcanzar la felicidad nos hacen aproximarnos más a las personas y suavizar las dificultades que puedan surgir. Vivir en este estado permanente de búsqueda de la felicidad mejora las relaciones sociales, siempre que nuestro objetivo no sea una actitud hedonista o de autosatisfacción personal, sino que centremos toda nuestra fuerza personal en positivar lo que ocurre y lo que les ocurre a los demás.

### **DINÁMICA:**

En la posición en la que estás, vas a hacer un ejercicio de visualización en el que vas a imaginar que tienes un aparato para producir burbujas o pompas de jabón (pompero).

1. Trae a tu mente cosas buenas que te hayan ocurrido, todas aquellas situaciones positivas que has vivido tú o las personas de su entorno que te aportan positividad en los últimos tiempos. Tómate unos minutos para pensar en ello en un ambiente de silencio.
2. A continuación, pon música de relajación o meditación para continuar.
3. En un primer momento, una vez que hayas identificado una situación que te haya hecho feliz, imagina que soplas por el pompero y haces salir imaginariamente la burbuja al aire.
4. Una vez que la burbuja esté en el aire imaginariamente, busca otra situación que te haya hecho feliz. De nuevo sopla por la boca imaginando que sacas otra burbuja por tu boca que represente otra situación feliz de tu vida.
5. En un tercer momento fíjate en un detalle cotidiano que normalmente te hace feliz. Después de unos minutos, sopla con tu pompero imaginario otra burbuja. Repítelo si quieres las veces que te parezca oportuno e imagina que te rodeas de burbujas que recogen esos momentos positivos de tu vida.
6. Para terminar esta parte de la experiencia, crea una especie de «pompa futura» que contenga la visión de algo positivo que quieres que ocurra en tu vida.
7. Permanece en la posición de equilibrio, tumbado, observando el cielo de burbujas que has creado. Sopla suavemente hacia ellas para intentar sostenerlas de forma que ninguna de ellas se caiga. Agradece a la vida, a Dios, esas situaciones vividas y las personas que te acompañaban en esos momentos.
8. Hazlo despacio para que las burbujas imaginarias no se choquen unas con otras y no caigan al suelo.

Después de unos minutos baja el volumen de la música hasta alcanzar el silencio e imagina que cada una de las burbujas va deshaciéndose sobre ti.

### **POSIBLES ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**

1. Durante la semana dedica un rato a hablar de ti con alguna de las personas que sientes que son especiales para ti.
2. Después de lo que has vivido en esta sesión, escribe un consejo o deseo que te gustaría enviar a una persona. Escríbelo en forma de mensaje breve de texto y házselo llegar.
3. Escribe el nombre de las personas que han aparecido en tu «cielo de burbujas» y describe alguna de sus características por las que son tan especiales para ti.