

PLANTILLA "AÉREA" de Perdón Radical – Lola Lucia

Para cuando no hay tiempo para escribir o cuando hay que ser discretos sin renunciar a liberarse.

Los Pasos

1. **Aparece una sensación o emoción incómoda** por una situación real o en la memoria.
2. **Me vuelvo presente (consciente) a lo que siento** (rabia, tristeza, frustración etc.) lo acojo y me honro por sentirlo.
3. **Respiro hondo varias veces desde el estómago.** Si es posible, incluso resoplo, suspiro, hago muecas de asco, hartazgo, etc., camino sacudiendo brazos y piernas.
4. **Dejo que las sensaciones recorran libremente mi cuerpo sin retenerlas.** Mientras sigo respirando.
5. **Invoco apoyo, inspiración y ayuda** mientras sigo respirando profundamente.
6. Cierro los ojos 3 segundos y digo por dentro: **"Elijo la paz, el amor y la gratitud"** y entrego la situación a mi Inteligencia Espiritual (Dios en mí) que está siempre conectada con la Inteligencia Universal (Dios).
7. **Declaro interiormente que confío** en que todo se irá desplegando por el bien supremo de todos los involucrados en la situación. **Sea cual sea su evolución.**
8. Sigo respirando hondo.
9. Repito el proceso tantas veces como quiera.
10. Dejo el tema y sigo con mi día.