

## BUSCA TU MOMENTO CUMBRE

*Esta es una dinámica que podrás utilizar para conectar con quien eres, no con lo que haces, piensas o sientes, sino con tu identidad profunda.*

*En algunos momentos de la vida, es necesario parar, escuchar, recordar y darse permiso para revivir los grandes momentos dónde la esencia ha tenido espacio para expandirse, dándole lugar al "Yo esencial". Cuando te "esponjas", conectas con lo profundo y la transformación sucede.*

*Antes de entrar en la experiencia, es importante que elijas un lugar apropiado, con silencio, tranquilo y ventilado donde puedas concentrarte bien. Esta es una muy buena dinámica para hacer en compañía. Busca alguien que te conozca, de confianza, con quien la puedas hacer con el objetivo de que te puedas concentrar mucho mejor.*

*Se trata de llegar a un momento de plenitud, éxito, conexión, grandeza, poder, de manera que podamos conectar con quién eres realmente.*

- 1. Cierra los ojos y relájate fijándote solo en la respiración. Es posible que acudan distracciones, trata de apartarlas sin juicio, con serenidad y aceptación.**
- 2. Busca un momento de tu vida en la que te has sentido pleno, poderoso, grande, auténtico... Toma tu tiempo para encontrarlo y ábrete a él, deja que te nutra el recuerdo.**
- 3. Vive el momento con la mayor intensidad posible: Mira lo que veías, detalles, colores, formas, gestos, movimientos...; escucha lo que escuchabas, sonidos, palabras, tonos, música, rumores...; siente lo que sentías en ese momento, temperatura, sensaciones, tensiones, texturas...**
- 4. Céntrate en la sensación positiva que estás viviendo en tu recuerdo y ponle nombre.**
- 5. Siente cada vez más intensamente esa sensación y localízala en un punto de tu cuerpo, pon ahí tus manos, con ternura.**
- 6. Averigua qué otras cosas te proporciona esa sensación (son tus valores más profundos, mentalmente toma buena nota de ellos)**
- 7. Intensifica la sensación y extiéndela por todo tu cuerpo**
- 8. Que la energía salga de tu cuerpo porque ya no cabe dentro, disfruta de esa maravillosa sensación**

**9. Abre los ojos y *anota la experiencia*, poniendo detalle sobre las sensaciones que te provoca y los valores que están en la experiencia.**