

# 7 Sencillos Pasos para Estar en Paz en Cualquier Situación

## 7 Paz permanente

Después de que el sentimiento ha seguido su curso  
Estarás en paz quedarás con un sentimiento neutral

Puedes llenarte de...  
alegría  
amor

Piensa acerca de...  
la situación  
problema  
temor que te molestaba

Para asegurarte de que que te has limpiado completamente  
nota si sientes algo más que no sea paz  
amor  
alegría

Si hay algo que no sea paz  
repite el proceso nuevamente

Algunas veces  
hay capas que hay que procesar

## 6 Deja que llegue la paz

Permanece con la sensación  
viviéndola  
respirando  
creciendo

Mantén tu atención en la parte más intensa  
de forma incondicionalmente amorosa

Eventualmente  
estarás en paz

Puede tomar  
5-10 minutos  
Algunas veces  
es más rápido  
se lleva más tiempo

## 5 Déjala respirar

Mientras le prestas atención  
La sensación puede cambiar  
más intensa  
menos intensa  
moverse a otras partes del cuerpo

Permanece con ella  
déjala seguir su curso

es como el aceite de una vela  
requiere oxígeno para quemarse  
una vez se quema se acabó

Tu atención  
La sensación  
es el oxígeno  
el combustible

Nunca se sabe cuánto combustible hay  
Algunas veces  
nunca se sabe cuánto tiempo llevará este proceso  
toma segundos  
toma minutos  
raramente horas  
se requerirá más de una sesión

## 1 Encuentra la sensación

Todas las sensaciones se ubican dentro de tu cuerpo

Lugares más comunes  
Garganta  
Pecho  
Estómago

También pueden estar en  
manos  
cabeza  
cualquier lugar de tu cuerpo

## 2 Préstale atención

Evita  
ignorar la sensación  
tratar de resolver mentalmente el problema

Sólo permanece presente  
hazte consciente de la sensación física en tu cuerpo

## 3 Se incondicionalmente amoroso

La sensación o sentimiento está ahí acéptala

Si es posible envíale energía amorosa

## 4 Enfócate en el ojo de la tormenta

Dentro de la sensación en tu cuerpo hay un área con mayor intensidad pon atención en ella

mantén tu atención en ella y permanece en ella con una forma incondicional de amor o aceptación