



Yo

Reflexión

De repente se para el mundo. Silencio. Miedo. Incertidumbre. Crisis. Muerte. Pánico. Tiempo. Descanso. Vacío. Y ahora qué hago. Descubriéndome. Qué quiero hacer con mi vida. Limpieza. Desapego. En qué invierto mi tiempo. Pintar. Leer. Pensar. Descansar. Bailar. Dormir. Disfrutar. Tomar el sol. Relajarme. Empezar a ser yo. YO. YO. Por fin YO. En medio de este CAOS, me paro y me VEO.

Autora

Belén Jiménez Gómez. Máster en terapias psicoexpresivas de última generación 14 edición. Escuela IASE Valencia.