

**¡¡Contá con nosotros,
estamos a tu lado
y de tu lado!!**

www.asfavide.uy



/Asfavide



@ASFAVIDE1



@Asfavide



/asfavide

juridica@asfavide.uy

psicologia@asfavide.uy

social@asfavide.uy

[#SomosAsfavide](https://www.instagram.com/Asfavide)

Diario del alma
Semana del 8
al 12 octubre
No6H

EL TRIUNFO
DEL CORAZÓN
ESTA ASEGURADO
TARDE O TEMPRANO
EL CORAZÓN
FLORECERÁ!



Cada uno
de quienes
formamos
ASFAVIDE,
esperamos
darnos



LA BELLEZA DE TU ENOJO

Cuando sientas enojo, simplemente siéntelo. No trates de 'no sentir enojo'; sólo estarías dividiéndote en dos, y terminarías atacando o reprimiendo en tu búsqueda de alivio. Así que no pienses en el hecho de estar enojado, sólo siente el enojo. Mantente presente con las crudas, candentes y abrasadoras sensaciones en el vientre, pecho, garganta, cabeza... Invita a que tu amorosa atención se sumerja en el corazón volcánico del enojo. Deja que las sensaciones hormigüeen, palpiten, vibren, revoloteen. Respira en ellas, suavízate alrededor de ellas, dignifica su existencia. Y ahora suelta la palabra 'enojo'; simplemente conéctate con lo que está vivo. Sé el espacio para las ardientes sensaciones, su dulce abrazo. Sabiendo que esas sensaciones no son un error; no estás haciendo nada malo. El enojo no es algo 'malo' o 'negativo', 'poco espiritual', o un signo de tu debilidad. Estás vivo. Y tienes derecho a TODOS tus sentimientos. No necesitas actuarlos, y por favor, no los reprimas. Simplemente nota el enojo; sé su amoroso padre, no su víctima. Respira en él, permite que se mueva. No se quedará por mucho tiempo. Viene a purificar, no a destruir. Viene a recordarte tu inmenso poder. Así que sé amable con tu enojo; solo está tratando de protegerte de cualquier daño posible.

Jeff Foster

TODOS SABEMOS AMAR,
PUES NEMOS NACIDO
CON ESE DON



NO ERES LO
QUE LOBRAS...
ERES LO
QUE SUPERAS