

CÓMO PRACTICAR

La práctica de estas técnicas es mental, se puede realizar con ojos cerrados o con ojos abiertos. El hacerlo con ojos cerrados nos lleva a lograr un profundo descanso y a eliminar el estrés acumulado de forma muy rápida, y la práctica con ojos abiertos en cualquier momento del día, incluso en medio de actividad evita que nuevo estrés impregne nuestro sistema nervioso.

Sin esfuerzo, de una forma mecánica y simple comenzamos a tener un profundo cambio en nuestras vidas, y es un cambio interno, independiente de todo lo que sucede en el afuera, que es siempre cambiante.

No es necesario dejar nada para realizar esta práctica, no requiere posturas, podemos seguir comiendo lo que nos gusta, durmiendo en el horario en que normalmente lo hacemos y no requiere de creencia o intención alguna de lograr cambios específicos.