



GUÍA PARA INCORPORAR E INTEGRAR LOS 4 ELEMENTOS EN TU VIDA

ELEMENTO	LENGUAJE	CUERPO	EMOCIÓN	TRASCENDENCIA
<p>AGUA</p> 	<p>Escucha más Busca conectar con las historias de otros Practica empatía Diles a tus seres queridos que les quieres. Contacta y habla de tus emociones</p>	<p>Toma una ducha practicando mindfulness (sin pensar, solo disfrutando de cada gota de agua) Practica natación Mójate con la lluvia Juega como una niña Invita a tus amigas a jugar Busca amigos y relaciónate con ellos Coopera Involúcrate con una causa social de ayuda al prójimo Abraza a tus seres queridos</p>	<p>Mira el mar o un río, observa como corre el agua Oye canciones de cuna Mira películas que te hagan llorar Contacta con ternura, tristeza, amor Cede, concede, permítele Fluye con el momento Sé compasiva contigo misma Demuestra amabilidad</p>	<p>Visualízate flexible y en armonía</p>
<p>AIRE</p> 	<p>Declara liviandad en tu vida Di adiós Suelta lo que ya no necesitas Abandona juicios y viejas creencias Formula nuevas ideas Piensa, estudia, analiza y crea</p>	<p>Vuela un cometa. Sube a edificios altos y mira el panorama. Exponte al arte Si vas en un avión observa las nubes Bota cosas que ya no uses Baila con el cuerpo suelto como si nadie estuviese observando Juega con globos Camina rápido. Anda al aeropuerto a despedir amigos. Disfruta de espacios abiertos.</p>	<p>Escucha música de viento No te involucres en todo, deja pasar, cierra los ojos, aléjate Toma contacto con tu necesidad de abandonar Haz consciente tu temor al cambio Asume riesgos Si te sientes loca, admite que es tu autenticidad.</p>	<p>Visualízate en constante movimiento</p>

ELEMENTO	LENGUAJE	CUERPO	EMOCIÓN	TRASCENDENCIA
<p>TIERRA</p> 	<p>Lleva un diario de logros Haz listas de cosas por hacer y agendas Concreta un proyecto Pon fecha, hora y lugar a esa idea que tienes Coordina acciones con otros: pide, reclama, promete Di que NO, pon límites Da órdenes</p>	<p>Baila tambores Siembra matas Anda descalza o con zapatos bajos para arraigarte. Ensúciate con barro Pisa firme y siente el peso de tus piernas Mira el piso por donde caminas Practica las poses de poder.</p>	<p>Plántate. Defiende tus ideas y principios. Resiste Contacta con la necesidad de actuar y resolver. Fija límites haciendo uso de tu asertividad.</p>	<p>Visualízate logrando y materializando</p>
<p>FUEGO</p> 	<p>Di que SI Ábrete a la experiencia Ponte tú de primera esta vez Mira la experiencia de personas que rompen paradigmas Sal adelante, pide la palabra, defiende tus proyectos. No te quedes callada</p>	<p>Mira lejos Camina con la cabeza erguida, hombros derechos, pasos largos Inscríbete en maratones o deportes de competición Baila música fuerte que induzca trascendencia. Orquestas grandiosas Eleva la mirada, saca el pecho. Practica las poses de poder Da un paso al frente</p>	<p>Conéctate con tu pasión y con la ambición Enfrenta Permítete vivir tu ira y agresión</p>	<p>Visualízate conquistando grandes metas</p>

Susana Reina / @Feminismoinc / feminismoinc.org

