

Mantra “Manos que curan”

Lleva tus manos a la parte del cuerpo que no te gusta, tócala, hazlo con cariño (estás conectando contigo), y repite:

Eres parte de mí.

Me complementas.

Perdón por las veces que te critiqué, que te rechacé, no sabía que me estaba criticando y rechazando a mí mismo/a.

Ahora sé que tú y yo somos lo mismo.

Te amo y te acepto y prometo –y me prometo–, cuidarte igual que cuidaré de mí.