

# El Ejercicio Experiencial del Yo Siempre Estoy a Salvo

Dí como una orden  
**YO ESTOY A SALVO**

Visualiza estas palabras el  
el ojo de tú mente:  
**YO ESTOY A SALVO**



Respira profundamente.  
Conéctate con tu ser  
superior.

Relaja un músculo.  
Relaja los hombros.

Has esto con cada respiración para disminuir el estrés en estos momentos de adversidad.

## En un estado objetivo puedo ver:



**MENTE** el pensamiento y su contenido en contexto con



**EMOCIÓN** la emoción definida inherente al pensamiento,



**CUERPO** con las sensaciones notadas y localizadas en mi  
cuerpo,



**ESPÍRITU** con la discernida voz tranquila y sin emociones  
del espíritu.