

CURSO DESCUBRE COMO TRANSFORMAR TU VIDA

Día 1 – Meditación de Conexión

Preguntas para Reflexionar

Reflexiona sobre todo lo que has sentido con esta práctica y responde en tu diario a las siguientes pregunta:

- ¿Cómo vas a introducir la meditación en cada aspecto de tu vida?
- ¿Cómo te vas a comprometer con la meditación en tu vida para sentirte en conexión con tu alma y la divinidad que habita en ti?
- Si te das permiso mental para descansar, observa y escribe en tu diario de meditación lo que sucede cuando relajas tu mente y te permites conectarte con tu alma.

Diario de Trabajo para tu Día a Día

Cuando has aprendido a meditar, tu vida se transforma. Tu visión del mundo, tu actitud a cada instante, tus relaciones con los que te rodean se ven transformadas porque te has fundido con el todo y te sientes uno con todos. **El éxito de la verdadera meditación está en la transformación de la vida diaria.**

La colosal transformación interna solo es posible cuando te afianzas en las bases adecuadas que te preparan para la meditación. Estas bases se construyen con la práctica perseverante del Mindfulness, **practicando la atención plena en tu vida diaria, viviendo en conexión con tu alma, sin dejarte atrapar por tu mente.**