

CURSO DESCUBRE COMO TRANSFORMAR TU VIDA

Día 5 – Paseo Meditativo

Preguntas para Reflexionar sobre tu Práctica

El Paseo Meditativo te conecta con la naturaleza, calma tu mente y permite que la conexión con tu Ser te guíe en tu proceso creativo.

Somos naturaleza. Todos los elementos de la naturaleza han de estar en equilibrio dentro de ti. Reflexiona sobre ello:

1. ¿Qué siente tu corazón cuando se conecta con la abundancia de la **tierra**?
2. ¿Qué energía sanadora se mueve dentro de ti cuando te permites soltar y fluir como el **agua**?
3. ¿Cómo podrías conectar más con tu **fuego** interno, tu fuerza, tu poder?
4. ¿Cómo podrías hacer que elemento **aire** se equilibre dentro de ti y que cada inhalación traiga inspiración a tus ideas?
5. ¿Cómo puedes dejar **espacio** en tu vida y en tu mente para hacer realidad tus propósitos?

Diario de Trabajo para tu Día a Día

Cada día sal a caminar en la naturaleza y deja que la naturaleza te inspire. Aún si vives en una gran ciudad busca parques, jardines, o escápate los fines de semana al bosque o al mar más cercano. Deja que la madre tierra guíe tus pasos y que cada inhalación traiga inspiración al proceso creativo de tus sueños.