## Práctica de gratind

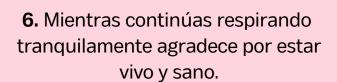
1. Para comenzar tienes que estar en un lugar tranquilo e íntimo libre de distracciones.

- 2. La postura de practica debe ser cómoda, espalda recta pero no tensa, concéntrate en tu respiración inhala y exhala suavemente
  - 3. Cierra los ojos lentamente





- **4.** Enfócate en los sentimientos de amor, compasión, empatía y perdón.
- **5.** Con tu atención en el centro de tu corazón, recuerda algo o a alguien, por quien estás agradecido.



7. Dirige tu atención hacia las personas que realmente nutren tu vida y en qué forma te bendicen con su presencia.



- **8.** Posteriormente vas a pesar en un acto generoso que hiciste por alguien esta semana
- 9. Una vez hecho esto responderás la siguiente pregunta ¿Cuál es el momento más difícil, que has vivido recientemente?
  ¿De esta dificultad que aprendiste?
  10. Por esto decimos gracias, gracias, gracias.



