

Práctica de gratitud

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.



6. Mientras continúas respirando tranquilamente agradece por estar vivo y sano.

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 pensar 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.

