

**Afirmación del día dirigida a tu cuerpo:**

Te acepto, te valoro y te amo tal y como eres.

Reflexión del día:

Tu cuerpo es un regalo, es un organismo maravilloso y capaz de realizar una inmensa cantidad de funciones en coordinación perfecta. Cada parte de tu cuerpo, cada sistema y cada uno de tus sentidos son regalos que te muestran la abundancia y posibilidades infinitas que existen en el universo y que literalmente viven dentro de ti. Por todos estos regalos, hoy decimos: ¡Gracias!

¿Qué puedes aprender o reflexionar sobre el tema de esta meditación?

EJERCICIO DÍA 1

Una carta de amor y gratitud a mi cuerpo

Esta es la oportunidad de expresar tu gratitud a cada parte de tu cuerpo, especialmente a esas partes que has juzgado en el pasado. Visualiza cada una de ellas y expresa tu agradecimiento por todo lo que te permiten hacer. Recorre tal y como lo hicimos en la meditación, todo tu cuerpo: desde tu cabello, ojos, boca, manos, estómago, piernas, hasta la punta de tus pies. Agradece cada uno de tus 5 sentidos y los sistemas que operan dentro de tu cuerpo para que puedas estar vivo.

Cada parte de tu cuerpo es valiosa e importante y esta es una excelente oportunidad para decirles: ¡Gracias!

Reflexiones de aprendizaje

¿Cuál era tu estado de ánimo al empezar tu día?

¿Cómo te sentiste después de haber experimentado la meditación?

¿Cómo te sentiste después de haber realizado esta práctica de gratitud?

¿Sientes que algo cambió, aunque sea un poco dentro de ti?

EJERCICIO DÍA 1

Si la respuesta a la pregunta anterior es sí, describe cuál es la diferencia:

¿Hay alguna lección o reflexión que te gustaría guardar para recordar en el futuro?

¿Cómo crees que podría impactar tu vida, la práctica de valorar y expresar agradecimiento a cada parte interna y externa de tu cuerpo por lo menos una vez a la semana?

¡Permite que tu corazón se exprese!

Este espacio está creado para que expreses libremente por medio de un dibujo o palabras, de la forma que tú quieras, lo que aprendiste o está presente en tu corazón.

Es MUY importante usar colores para que el lado creativo de tu mente se conecte con tu corazón y se exprese libremente. ¡Deja que tu creatividad fluya y disfruta el proceso! Al terminar guarda todo esto para ti o compártelo en nuestro grupo de Facebook.



21 
DÍAS de
Gratitud
Con MARCO ANTONIO REGIL

Copyright © 2020 RGL Entertainment, Inc. - Todos los derechos reservados.