

EJERCICIO DÍA 3

Crea tu muro de agradecimiento

1- Busca un espacio en tu casa, puede ser una pared, un pizarrón o un espejo, o bien usa una cartulina que puedes pegar en algún lugar visible para ti.

2- Ten a la mano post-its y plumones de colores y en cada uno escribe un regalo que hayas recibido cuando eras pequeño. Puede haber sido obviamente un juguete, ropa que te mantenía calentito, tus útiles escolares, comida, un abrazo o caricia, el tiempo de alguien que jugó contigo o te escuchaba, puede haber sido un amigo, amiga, un maestro, tus papás u otros miembros de la familia, un viaje, una canción, una historia que te contaban, un programa de radio o TV, una fiesta o festival en la escuela, un disfraz, un amigo peludo de 4 patas, etc.

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?

¡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.



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

