

Semana 1 – Corazón abierto, mano abierta

Lista de control - Días 1 a 7

Pensamiento de la semana

Después de leer el pensamiento de la semana, reflexiona sobre él y escribe en tu diario la lección de amor que ha despertado en ti.

✓

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ejercicio

Expresa tu amor en todo lo que haces.
Para a hacer todos los días.

✓

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Afirmación

Estoy rodeado de amor. Todo está bien.

Repite esta afirmación todos los días, 10 veces por la mañana al levantarte, después de tu meditación y 10 veces antes de acostarte, y en cualquier otro momento del día en que sientas la necesidad

✓

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Diario de a bordo

Escribe unas palabras cada día en tu diario, al menos un pensamiento, un sentimiento, una pregunta sobre el tema de esta semana, la apertura del corazón.

✓

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Algunas reflexiones para esta semana

¿Cuál es mi propia definición del centro del corazón?

¿Qué impide que mi centro del corazón esté tan abierto como podría estarlo?

¿Me motiva el amor en todo lo que hago?

¿De qué manera puedo expresar mi amor a los demás de forma más incondicional?

Resumen

El último día, recuerda resumir lo que has aprendido durante la semana.