

LA MEDITACIÓN ME ENSEÑA SOBRE MÍ MISMO.

La meditación me brinda la oportunidad de descubrir mi verdadero yo. Observar mis pensamientos me prepara para vivir la vida que realmente quiero.

Desconecto las distracciones. Mi concentración se hace más fuerte. Presto atención a cómo funciona mi mente. Escucho mi voz interior.

Miro más profundamente. Veo más allá de las etiquetas y roles superficiales. Me defino de una manera que va más allá de mi edad, género o profesión. Me concentro en mis valores fundamentales y mi propósito espiritual.

Aclaro mis pensamientos. Mi mente se ralentiza.

Conecto con mis emociones. Acojo mis sentimientos y comienzo el proceso de transformación. Dejo de lado los juicios y me miro con compasión. Me amo y me acepto tal como soy.

Elijo mis acciones en lugar de funcionar en piloto automático. Recuerdo que tengo el control. Decido cómo responder a cualquier circunstancia que se me presente. Dedico mi tiempo a actividades que son significativas para mí.

La meditación me muestra cómo estar contento y relajado.

Al liberar el estrés y la ansiedad, mi mente se vuelve tranquila y pacífica. Me demuestro a mí mismo que la felicidad viene de dentro, en lugar de depender de posesiones materiales o de la aprobación de los demás.

La meditación me ayuda a liberar mi verdadero potencial. Mis dudas se desvanecen. Sé que soy digno de amor y éxito. Dejo de compararme con los demás y trabajo para aprovechar mis propias fortalezas únicas.

Hoy me siento a meditar. Exploro mis pensamientos y aprendo a apreciarme a mí mismo.

PREGUNTAS DE AUTORREFLEXIÓN:

1. ¿Cuáles son 3 palabras que describen mi yo auténtico?
2. ¿Cómo me ayuda la meditación a verme a mí mismo de forma más positiva?
3. ¿Qué me impide mirarme más de cerca a mí mismo?