

Un mes EXTRA-ordinario

INTENCIONA TU MES



Nuevo mes significa nuevas metas, oportunidades y aprendizajes. Te invito a que este mes definas tu #mood del mes.

Mi *intención* del mes es vivirme...

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for the user to write their monthly intention.

Las relaciones amorosas iluminan mi vida

*" Mas ve el Amor de
Dios en ti y lo verás
en todas partes porque
está en todas partes.*

(1. Cor. VII. 10. 4) Ucdm

Ejercicios del mes

FEBRERO 2022

Elige una semana durante este mes para hacer los siguientes ejercicios durante la mañana al despertar y la noche.

Reflexión de la mañana

Ponte cómodo en tu espacio de meditación. Lee el siguiente pasaje en voz alta y luego inspira profundo y libera. Siéntate en calma durante un minuto para permitir que las palabras se asienten.

Hoy me comprometo a observar las percepciones falsas de mi ego sobre los demás. Invito a mi guía interior a ayudarme para ver cómo he juzgado erróneamente a los demás. Seré consciente de cómo me he comparado con otros, atacado y hecho a las personas más especiales y separadas de mí. Seré el testigo de las creencias falsas de mi ego, le doy la bienvenida al proceso de deshacer esta conducta.

Ejercicio de la noche

Esta noche, toma tu cuaderno y haz una lista de cinco formas en las que te separaste de otros durante el día. ¿En qué formas elegiste las creencias falsas del ego y viste separación en lugar de unidad?

Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo juzgo a los demás?
2. ¿Cómo ataco a los demás (en mi mente o a través de mis acciones)?
3. ¿A quién hago especial?
4. ¿Cómo me hago a mi mismo más especial que los demás?
5. ¿Cómo me comparo con los demás?



*Ejercicio del programa Puede Causar Milagros

Ejercicios del mes

FEBRERO 2022

Tenemos la gran capacidad de encontrar las cosas buenas y positivas de los otros, pero la mala costumbre de ser nuestros peores jueces. Los ejercicios del mes te invitan a ser completamente sincero/a respondiendo una serie de preguntas para profundizar en tu cuaderno.

¿Qué tanto pongo atención a mi corazón?

¿Qué he aprendido de mi historia en relaciones de pareja, amigos?
(lealtad, silencio, traición, diversión, etc.)

¿Cuántas veces al día hago una pausa para observarme?

¿Qué tanto me responsabilizo por lo que pasa en mis relaciones?

¿Cómo reacciono cuando no salen las cosas como quiero? Me enojo, reciento, me siento triste, me culpo?

¿Expreso lo que siento cuando no estoy de acuerdo?

¿Fui auténtico/a en mi última relación?

¿Acepto a los demás como son o siempre les encuentro algo para juzgar?

