



NIVEL 3. EL PODER INTERIOR

LECCIÓN 2. EL DESAPEGO AL RESULTADO

1. ¿Te sueles frustrar cuando las cosas no resultan como quieres?

Elige del 1 al 6:

- 1= Nunca o casi nunca
- 2= Pocas veces
- 3= Algunas veces
- 4= Regularmente
- 5= Muchas veces
- 6= siempre o casi siempre

2. ¿te desanimas cuando sientes que no llevas un mejor ritmo de aprendizaje?

3. ¿Te consideras una persona que puedes sintonizarte con lo espontáneo del niño?
Veamos. Calificalo del 1 al 6

¿Sonríes?

¿Andas descalzo(a)?

¿Te gusta admirar la naturaleza?

¿Te sorprendes al ver cosas que otros no ven?

4. ¿Te sueles comparar con otros y sientes que pierdes?

5. ¿Has logrado perdonarte en aquellas cosas que te has equivocado?



6. ¿Cómo piensas aplicar la dotación pentalfa?

7. ¿Te has dejado llevar por la influencia del grupo para caer en algún defecto? ¿A qué te has apegado?
(por ejemplo abusar de comer postres)

8. ¿Vas a comenzar a auto observarte cada día para detectar tus apegos? (con libreta o celular para anotarlos)

9. ¿Qué te ha sorprendido últimamente que te haya hecho sentir como niño(a)?

10. ¿Por qué los niños muy pequeños disfrutan más las cosas?

11. ¿Qué tan temeroso te consideras?

12. ¿Qué escenarios catastróficos sueles crear en tu mente?

13. ¿Qué cosas que has temido, realmente nunca pasan?



LOS RETOS DE ESTA SEMANA

RETO 1. ¿Qué temor has encontrado como tu principal apego? ¿Cómo podrías iniciar o disminuir tu liberación a él, empleando lo aprendido?.

RETO 2. Bajo una condición o situación NUEVA en tus experiencias personales, AUTO OBSERVATE serenamente y SIENTE cómo recibes la experiencia novedosa (Sin prejuzgar ni esperar ABSOLUTAMENTE NADA como resultado a lo que sucede o está sucediendo).

Reto 3: Aplicando la Meditación Pentalfa, Utilízala en forma discreta a cada actividad cotidiana, la combinación de enunciados (a,b,c,d y e) que consideres adecuada a lo que quieras resolver.