



EJERCICIOS LECCION 1. LA MEDITACION. AREA ESPIRITUAL

Instrucciones para esta semana de club:

En esta semana, te ayudaremos a iniciar de forma más consciente el camino hacia tu maestro interior, a través de la meditación.

1. ¿Alguna vez has intentado meditar (acallando tu mente)?
2. ¿Que crees que se necesita para lograrlo?
3. ¿Has tenido la experiencia de relajarte profundamente sin quedarte dormido(a)?
4. ¿Sería posible meditar con los ojos abiertos?
5. Luego de escuchar la explicación de lo que es la FE, ¿Cómo la describirías para hacerla efectiva en tu propia vida?

TUS RETOS ESTA SEMANA SON:

RETO 1. Reconocer esta semana hacia donde estas poniendo tu atención más frecuentemente. Puedes continuar usando la tabla de la semana pasada.

RETO 2. Meditar diariamente escuchando el audio que te proporcionamos

RETO 3. Compartir en el chat de Telegram ¿Qué efecto tuvo en ti darte cuenta de donde suele andar tu atención?

RETO 4. Compartir en el chat de Telegram ¿Qué efecto tuvo en ti, meditar?

