



Memorias

CLASE 2

Cuando hemos dedicado a una situación todo nuestro esfuerzo con consciencia y amor, esta situación o vivencia nos debe generar una profunda satisfacción, es algo tan fácil de entender que cuando sentimos que hacemos las cosas bien, la sensación de paz es inevitable.



anami



Ejercicio

Escribe una pequeña historia de una situación que creíste que había salido mal y como cambio tu percepción con el tiempo
Luego de recordarla y escribirla irás a tu interior y tomaras consciencia reconociendo:

¿Cuál era el propósito de esta situación?

¿Cuál era el aprendizaje principal en ese momento?

¿Cuál era la bendición que trajo a tu vida?

¿Cuál fue la enseñanza que te dejó?

Escribe un agradecimiento por esa situación

NOTAS

Aprende a dejar de pensar en que las cosas salen bien o mal.
Cambia esos pensamientos y aprende que las cosas salen como esperábamos o distinto a lo que esperábamos.

La enseñanza es que cuando no salen como esperábamos no significa que hayan salido mal.
Debes aprender a dejar de resistirte a las cosas que salen diferente a como lo tenías planeado (no molestarnos, ni deprimirnos, ni ponernos bravos, ni sufrir, ni pelear, ni quejarse).
Así incursionas en la sensación de FLUIR, que nos trae bienestar y paz interior.

Recuerda que se fluye aceptando que hay una razón para cada situación, así no sea claro en estos momentos todo tiene en el fondo un propósito superior.