

Prática para la vida diaria

Semana 3

ana costa . caminhar por dentro .



Nuevamente, haremos un auto-observación:

- Aprovecha la semana para observar tu capacidad o incapacidad de quedarte con lo que surge en tu vida en los próximos días independiente de lo que sea.
- En ese proceso, trata de reconocer los diferentes impulsos que surgen en tí: si construyes toda una historia mental sobre lo que ocurre, si tratas de querer comprender todos los aspectos de la situación, si buscas una solución inmediata o distracciones etc.
- Observa si hay algunas situaciones que simplemente no aceptas, que te causan rechazo o que deseas luchar con ellas.
- Investiga si internamente sientes una incomodidad (aunque sea sutil) cuando pienses que algunas cosas específicas en tu vida se pueden derrumbar.
- Si quieres, comparte con la comunidad tus insights o descubrimientos de tu investigación interior de esta semana 3.

