

Práctica para la vida diaria

Semana 11



Contempla los sutiles juegos de tu mente ante alguna situación incómoda. Investiga con curiosidad cuáles son tus impulsos: arreglar la situación, reacomodar las cosas en su lugar, exagerar las emociones, etc.

Mira tus propios juegos internos con honestidad y practica equilibrarlos con un sentido de bondad y compasión por ti mismo y por los demás.