



# Prática para la vida diaria

Semana 16



La práctica está hecha de continuidad, y esto es lo que hace posible el proceso de transformación. Solo nos ponemos genuinamente en el camino cuando confiamos en que el despertar es posible. Por eso, es importante que sepas cuáles prácticas tienen más sentido para ti en este momento (las que más "funcionan" para ti), porque son las que más te motivarán a seguir con tu compromiso con la compasión y la lucidez.

Revisa las prácticas que fueron propuestas para las 15 semanas anteriores.

Entre las que experimentaste ¿cuáles tuvieron más sentido para ti?

Elige una de ellas y aprovecha para practicarla con dedicación hasta nuestro próximo encuentro.

¡Buenas prácticas!

