

Práctica formal: Amor Bondadoso - Las 4 preguntas

Esta es una práctica que nos ayuda a investigar nuestra motivación.

La práctica cambia a medida que la realizamos a lo largo de los días, semanas y años: las respuestas varían.

Por lo tanto, esta práctica también es un excelente recurso para investigar tu mundo interior.

En esta primera semana de nuestro camino, te invito a iniciar este ejercicio de autoobservación con un tema muy importante: tu propia felicidad.

