

## 7 días Mindfulness

### Para Reflexionar

#### Día 1

#### Reflexión

A todos nos surgen pensamientos involuntarios a lo largo del día. Pero también tenemos pensamientos que se han convertido en automáticos y recurrentes.

Tómate un momento a lo largo del día de hoy para observar que pensamientos recurrentes hay en tu día a día. Pueden ser de carencia (cosas que necesitas y parecer que tu vida no está completa hasta que eso que ensueñas haya llegado) o imaginar situaciones determinadas (peleas imaginarias con otras personas, conquistas, lo que le quiero decir a mi jefe y nunca le digo)... observa que se cuece en tu mente de manera automática.