

7 días Mindfulness

Para Reflexionar

Día 4

Reflexión

Dedica un rato hoy a observar si te permites que todos los pensamientos que aparecen sigan su curso o si hay pensamientos que reprimes apenas aparecen, porque te hacen sentir mal, te pones nervioso, porque los juzgas y crees que no son correctos, culturalmente, o socialmente, o religiosamente...

Recuerda que todos tenemos más o menos los mismos pensamientos y no sucede nada porque estén ahí. Verlos nos puede dar mucha información sobre nosotros mismos, pero no tenemos por qué hacer lo que dicen. Está pausa es la que hace que podamos actuar diferente a otras ocasiones.