

## 7 días Mindfulness

### Para Reflexionar

#### Día 5

#### Reflexión

#### CRÍTICO INTERIOR

Durante el día de hoy voy a prestar atención a cómo me trato. ¿Soy muy exigente conmigo mismo? ¿Sé perdonarme? ¿Puedo ser flexible? ¿Me hablo mal? ¿Todo me parece que lo hago mal? ¿Cuántos debería hay? Debería hacer, debería decir, debería sentir....

El crítico interior es un buen amigo. Como todo nuestro subconsciente siempre juega a nuestro favor, pero a veces está un poco polarizado por creencias viejas, culturales, sociales, educativas, religiosas... Un crítico interior ecuánime me mantiene en equilibrio y en armonía. Observa....