

MEDITACIÓN PERSONAL

POR LA NOCHE






BUENAS NOCHES DÍA

Consejos prácticos al acostarnos por la noche.






Antes de acostarme.



-  Hago todo en silencio (si estoy acompañado de otra persona intento no hablar para no acabar teniendo conversaciones distraídas e innecesarias).
-  Hago mi aseo personal en atención plena (al lavarme los dientes, a lavarme las manos y la cara, al usar la toalla...)
-  Preparo mi cama con detalle, con devoción y amor (Si tengo agua de colonia la puedo perfumar...)

Ya en la cama, antes de dormirme.



-  Hago un repaso del día de hoy (**sin juzgar**, solo voy repasando como si fueran fotografías) (hacia atrás, desde la noche hasta la mañana). Doy gracias a la vida por este día vivido. Sonrío.
-  Hago un escáner mental de mi cuerpo (estoy tumbado/a boca arriba y con los brazos estirados al lado del cuerpo) (empiezo por los pies y acabo en la cabeza). Le doy las gracias al cuerpo. Sonrío.
-  Doy las gracias por la cama y por la habitación que me cobija. Sonrío.
-  Abro con cuidado la bolsa y huelo las semillas de la flor de la Lavanda (ayuda a relajarse y conciliar el sueño). Me aseguro de volver a cerrar bien la bolsa. Me duermo. 

“La mejor forma de empezar un buen día mañana es terminarlo bien hoy”.

POR LA MAÑANA








BUENOS DÍA, DÍA

Consejos prácticos al levantarnos por la mañana




Al despertarme. Antes de levantarme.



-  Lo primero que hago justo al despertarme es **SONREIR**. Abro la bolsa con cuidado y la huelo (luego la vuelvo a cerrar bien). Esto me conecta con las flores frescas de la mañana.
-  **Las 3 gracias.** Inspiro, doy gracias, espiro. (3 veces) (doy gracias por 3 cosas distintas, lo primero que se me venga a la cabeza, cuanto más simple mejor)
-  Le doy un vistazo al día que tengo por delante y me responsabilizo de lo que tengo que hacer hoy. Mis “marrones” son mi oportunidad para resolverme diligentemente, para desarrollar mi potencial creativo, para dar lo mejor de mi mismo/a. Bienvenidos sean mis “marrones”
-  El / la Artista de la Vida. Hoy tengo delante de mí un nuevo día. Un lienzo en blanco del que sólo de mí depende qué pintar en él, de qué color y que pinceles usar.  Vuelvo a **SONREIR**. Mi sonrisa ya es el primer pincel que puedo usar para mi nuevo día.

Al levantarme.



-  Hago todo en silencio (si estoy acompañado de otra persona intento no hablar para no acabar teniendo conversaciones distraídas e innecesarias)
-  Hago mi aseo personal en atención plena (al lavarme los dientes, a lavarme las manos y la cara, al usar la toalla...)
-  Deshago mi cama con atención y amor (la puedo ventilar en la ventana...). **Recuerda:** Mi cara no está hecha para mí, está hecha para los demás. **Me entusiasmo y salgo a VIVIR!**

“La mejor forma de tener un buen día es empezar bien”.



IFSU

art de vivre

www.escuela.kikumistu.com