

CURSO PARA CULTIVAR LA CALMA



**LIBRO
DE
TRABAJO**

EXPERIMENTA SIN JUICIOS EL MOMENTO PRESENTE

¿QUÉ PUEDES SENTIR EN ESTE MOMENTO?
INTENTA DIBUJARLO. NO LO ANALICES MUCHO



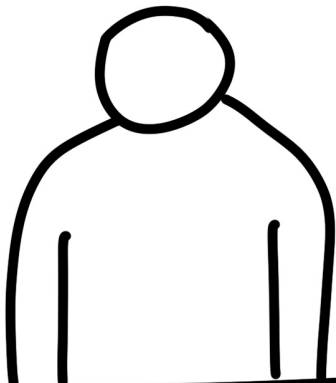
¿QUÉ VES?

HAZ UNA LISTA DE
TODO LO QUE PUEBAS
VER AQUÍ Y AHORA

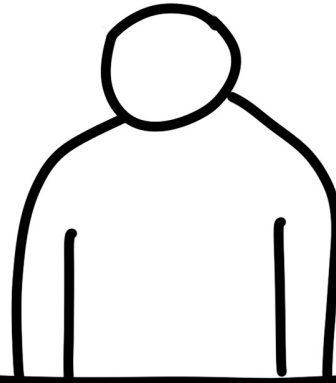


DIBUJA O ESCRIBE LAS DIFERENCIAS

YO CUANDO NO ESTOY PRESENTE



YO CUANDO ESTOY PRESENTE



CURSO PARA CULTIVAR LA CALMA / SUFRIMIENTO Y COMPASIÓN / HOJA DE TRABAJO

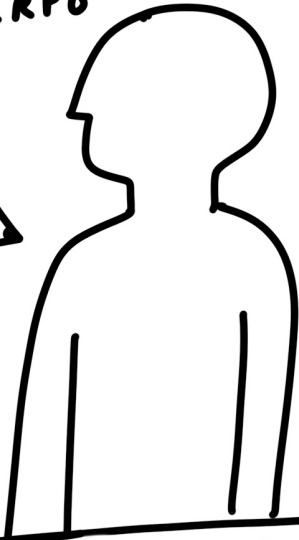
DUKKHA: INSATISFACCIÓN, DESCONTENTO, AFLICCIÓN, ANGUSTIA EXISTENCIAL.

 DESCRIBE CÓMO SUELE MANIFESTARSE DUKKHA EN TU VIDA

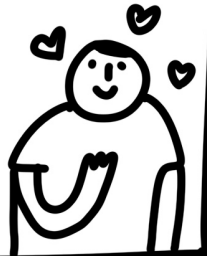


SE GENTIL,
RECUERDA QUE
ES HUMANO

ELIGE UNA EMOCIÓN QUE
SUELES EXPERIMENTAR Y
DIBUJA CÓMO SE SIENTE
EN EL CUERPO



ESCRIBE PALABRAS ♥♥♥
AMABLES PARA TI MISMO



¿CÓMO PUEDES RELACIONARTE
CON DUKKHA DE UNA
MANERA AMABLE Y
COMPASIVA?



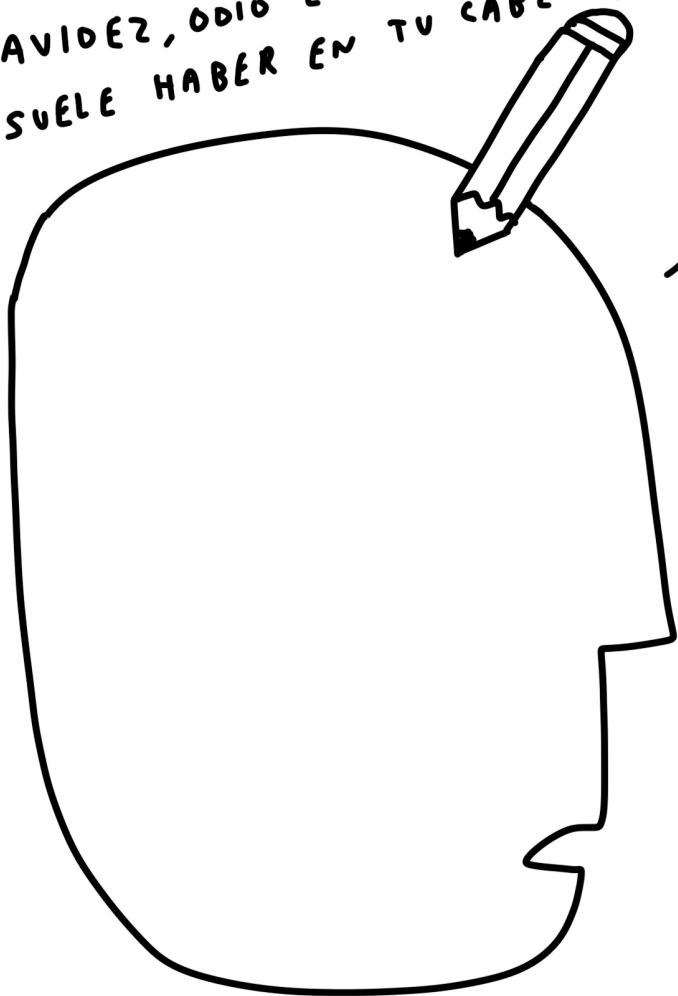
CURSO PARA
CULTIVAR
LA CALMA

RESPONDER
VS. REACCIONAR

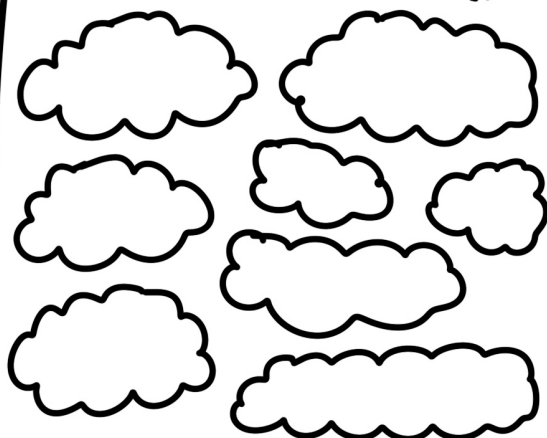
HOJA DE
TRABAJO

¿CÓMO SE MANIFIESTAN
LOS 3 VENENOS EN
TU MENTE?

* ESCRIBE LOS PENSAMIENTOS DE
AVIDEZ, ODIOS E IGNORANCIA QUE
SUELE HABER EN TU CABEZA



¿QUÉ TIPO DE
EXPECTATIVAS
TE VENDRÍA BIEN
SOLTAR? * ESCRÍBELAS
DENTRO DE LAS
NUBES



¿EN QUÉ SITUACIONES
TE GUSTARÍA RESPONDER
EN LUGAR DE REACCIONAR?



DIETA MENTAL PARA LA CALMA

CONSUMIR
MENOS:

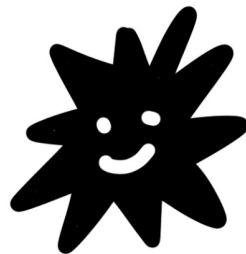
CONSUMIR
MÁS:



CURSO PARA
CULTIVAR LA
CALMA

SABIDURÍA
Y GRATITUD
.....

HOJA
DE
TRABAJO

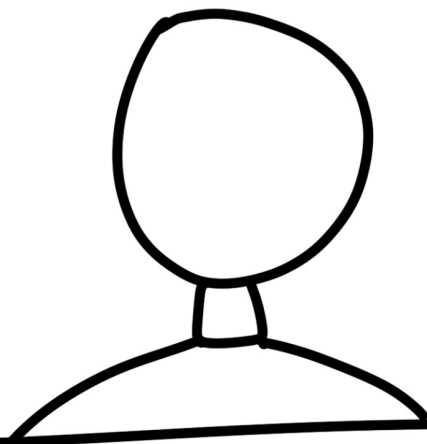


DIBUJA UN
AUTORRETRATO

Y DESCRIBE POR QUÉ Y CÓMO TU ROSTRO...

ES
IMPERMANENTE

ESTÁ HECHO
DE PARTES



REFLEXIONA: ¿CÓMO ERA TU ROSTRO ANTES DE NACER?

ESCRIBE 5 RAZONES POR LAS CUALES
ESTE ES UN BELLO MOMENTO ♥

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



¿CÓMO SE VERÍA
EL PROBLEMA SI
RECUERDAS QUE NADA
ES PERMANENTE, PERSONAL,
NI PERFECTO?



PIENSA EN UN PROBLEMA
QUE ESTÉS ENFRENTANDO Y RESPONDE ↗

DETENTE · RESPIRA · OBSERVA · PROCEDE



¿CÓMO PUEDES
— CREAR UNA
VIDA MÁS LIGERA?

ESCRIBE DESEOS DE
BONDAD Y COMPASIÓN
PARA...

UN SER AMADO:

ALGUIEN QUE CONOCES
MUY POCO:

ALGUIEN QUE NO TE CAE
BIEN:

TI MISMX:

RECORDATORIOS
PARA MÍ MISMX

DE TODO LO QUE APRENDISTE Y
REFLEXIONASTE EN EL CURSO...
¿QUE TE GUSTARÍA QUE NO SE TE OLVIDE?

