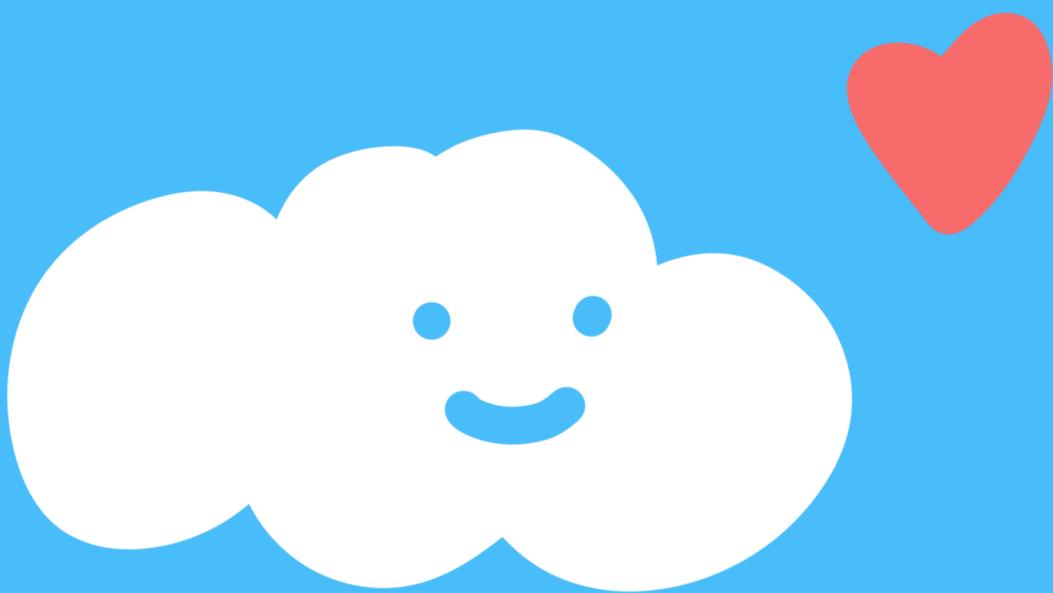


BITÁCORA DEL AMOR UNIVERSAL



Tómate un momento cada día
para reflexionar acerca del amor que
hay dentro y fuera de ti.

Día 1: ¿Qué es lo que más desea una flor para sí misma?

Día 2: Si pudieras decirle algo lindo a una persona que no te cae bien (una persona real y específica), ¿qué le dirías?

Día 3: Escribe unas palabras de amor dirigidas a un insecto

Día 4: ¿Qué es algo de ti que no te gusta, pero que decides amar de todos modos?

Día 5: ¿Qué le duele a tu madre? ¿Cómo puedes abrazar ese dolor?

Día 6: ¿Qué le duele a tu padre? ¿Cómo puedes abrazar ese dolor?

Día 7: ¿Qué te duele? ¿Cómo puedes abrazar ese dolor?

Día 8: Escribe el nombre de alguien que te haya dado amor en el pasado.

Día 9: Escribe algo que celebres de ti, luego escribe algo que celebres de alguien más.

Día 10: ¿Qué te gusta del mar? ¿Qué te gusta de ti?

Día 11: ¿Cómo le darías un beso a un árbol sin tocarlo?

Día 12: ¿Qué le da vida a tu cuerpo? ¿De dónde sacas fuerzas para vivir?

Día 13: ¿Qué le regalarías a un corazón con miedo?

Día 14: Piensa en algo lindo que te gustaría que le ocurriera a un extraño. Escribe tu deseo pensando en que quizás se cumplirá.

Día 15: ¿Qué sientes en este momento? ¿Qué necesitas?

Día 16: ¿Qué necesita un bebé? ¿Qué necesita un anciano? ¿Y un cocodrilo?

Día 17: ¿Qué es algo que te gusta de cuerpo y que no se puede ver?

Día 18: ¿Cuál es un talento que no tienes en este momento y que está bien no tenerlo?

Día 19: Escribe 3 cosas que tienen en común tu familia y una familia en Arabia Saudita

Día 20: ¿Dónde vivirá tu amor cuando mueras?

Día 21: Escribe 3 formas en las que recibes amor

Día 22 ¿Por qué hacen nidos las aves?

Día 23: ¿A dónde se va el amor cuando tienes un mal día?

Día 24: Escribe 5 sinónimos de amor (según lo que la palabra significa para ti).

Día 25: ¿Cómo le darías un abrazo a tus plumones?

Día 26: ¿Qué es lo que más anhelan las personas que están en la cárcel?

Día 27: Escribe unas palabras de amor para una parte específica de tu cuerpo

Día 28: Escribe 3 emociones que siente la gente que está atorada en el tránsito

Día 29: Acaricia a un ser vivo no humano durante 1 minuto. ¿Qué sentiste?

Día 30: ¿Qué recibes cuando das? ¿Qué das cuando recibes?