



Ficha 3

Recetas para vivirlas

Observa a los demás con actitud consciente

Hay días en los que tendemos a pensar que los demás tienen una vida más fácil que la nuestra. Admiramos su imagen externa, lo que hacen o viven en general... Y no pensamos que ellos también tienen piedras que sortear. Otros días en cambio, juzgamos y sentimos pena por alguien que creemos que no ha elegido un buen camino, es infeliz o tiene "mala suerte".

En cualquier caso, tanto si los vemos afortunados como si no, está claro que todos tenemos un camino que debemos recorrer y que caminamos de maneras diferentes. Y un buen ejercicio es sentir empatía hacia los demás, así que esta semana te proponemos que cada día observes a una persona con actitud consciente.

Mientras vayas en coche, estés parado en un semáforo, en el bus, metro, caminando por la calle... Elige a una persona al azar, que no conozcas, y por unos segundos obsérvala sin juicios. Da lo mismo la ropa que lleve, la edad que tenga o lo que esté haciendo en ese momento. Observa el ser que es en esencia y que también busca ser feliz.

Envíale un pensamiento positivo: "te deseo felicidad, paz, salud, fuerza..." o la palabra que te venga a la cabeza. Hazlo desde el corazón.

Es tan solo un pequeño paso, pero si eres consciente de los demás, serás más consciente de ti. Pruébalo. 😊



www.portalholistic.com

portal
holístico



Ficha 3

Recetas para vivirlas

Observa a los demás con actitud consciente

portal
holístico
www.portalholistic.com