

¿En qué medida deseas hacer de la meditación un hábito para cada día?
¿A qué asocias el término “meditar”?
¿Cómo explicarías muy brevemente a un niño qué es meditar?

En el diario vivir, ¿podrías traer a tu mente cuándo has tenido la última vivencia de “dar un paso atrás” y observar a tu mente pensar?

*¿En qué orden de importancia
colocarías los cuatro parámetros
siguientes: horas de sueño, ejercicio
físico, alimentación sana y práctica
meditativa?*

¿Con qué personas sueles ejercitarte en escuchar de forma deliberada y generosa? Evoca una situación en la que hayas agradecido con mayúsculas a quien te escuchó.