

*¿Estás **HABITANDO LA VIDA**?*

*Te preguntas a menudo, ¿cómo puedo
disfrutar con mayor presencia el
momento que estoy viviendo?*

La práctica de mindfulness nos invita a observar algunos “obstáculos a sortear”, si queremos realmente transformar nuestra vida; reflexiona sobre esto:

¿Te gana la partida muchas veces la prisa y la impaciencia?

¿Tiendes a comparar el presente con el pasado?

¿Te das cuenta que tienes temas vitales inconclusos?

¿Dejas que el aburrimiento se apodere de tu cotidianidad?

¿Sueles negar o incluso rechazar las experiencias dolorosas que la vida trae?

¿Te preocupas excesivamente de lo que pueda acontecer en el futuro?