

PROPÓSITO:

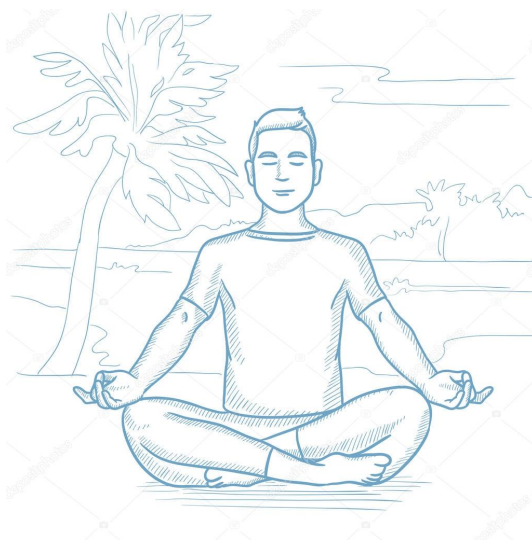
GUÍA 2: Define que senderos le conducen al conocimiento de sí mismo, para así ponerles en práctica en la cotidianidad

MOTIVACIÓN:

La felicidad no se puede poseer, ganar, poseer o consumir. La felicidad es la experiencia espiritual de vivir cada minuto con amor, gracia y gratitud

EXPLICACIÓN:

PASOS PARA CONECTAR CON MI YO INTERIOR



1. PASA TIEMPO EN SILENCIO

Debemos retirarnos a algún lugar apartado y silencioso.

2. PRESTA ATENCIÓN A TU RESPIRACIÓN

Solo tienes que concentrarte en cómo el aire ingresa y egresa de tu cuerpo para lograrlo. Para ello, busca un lugar tranquilo, siéntate e inhala profundamente hasta llenar tu abdomen de aire, cuenta hasta cinco con tu mente y exhala. Sigue realizando esto hasta que logres obtener el ritmo de la respiración que deseas.

3. PASA TIEMPO AL AIRE LIBRE

Todos los seres vivos que encontramos en la naturaleza –me refiero a los árboles, las plantas y los animales– están conectados a su fuente y a la inteligencia que los creó. Si estás en paz con la naturaleza y puedes disfrutar de un momento al aire libre contemplándola con todos tus sentidos, te será mucho más fácil encontrar tu yo interno.

4. LIBERA TUS SENTIMIENTOS

Si te sientes ansios@, estresad@ o tienes deseos de gritar, ¡hazlo! No solo tendrás la oportunidad de sentirte mejor y desahogarte, sino que esto te ayudará a estar más tranquila y poder de esta forma **conectarte con tu yo interior** de forma mucho más efectiva y sin interrupciones.

EJERCICIOS:

TEN EN CUENTA: debes ubicar siempre arriba de tu dibujo tu nombre y el nombre de la asignatura

(ÉTICA Y VALORES) y el TÍTULO del tema. Debes enviar las evidencias a mi wasat interno 322349753, Docente Gloria Vargas.

Realiza un tríptico (Plegable-folleto) donde expliques los pasos para conectar con mi yo interior (no puedes copiar los conceptos de la guía)

EVALUACIÓN:

Investiga y escribe el nombre de dos personajes que durante la historia han enseñado la importancia de la meditación personal.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.vix.com/es/imj/salud/148050/como-conec...>