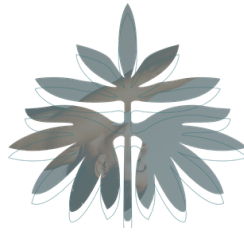


## Ejercicio de la semana

Para el ejercicio de esta semana, necesitas hacer tres cosas:

- 1** Observa tu tabla de alimentación a alguno de tus hábitos. Selecciona únicamente un acto de los que quieres cambiar de tu tabla de alimentación. Realiza el **desglose del pensamiento** respondiendo a las preguntas de aquí abajo.
- 2** Elige una de las acciones a disfrutar en la semana, planéalo, que no sea algo que pase desapercibido, ejemplo, si elegiste "el descanso", prográmate un día para poner unos aceites esenciales, cenar ligero, ponerte la pijama mas cómoda, bajar las luces, desconéctate de las redes y haz de ello tu mejor experiencia. Realízalo únicamente un día de esta semana pero haz que cuente.
- 3** Regresa a ver el cuadro del **desglose del pensamiento**, y disponte a dar una solución creativa al pensamiento de HOY.

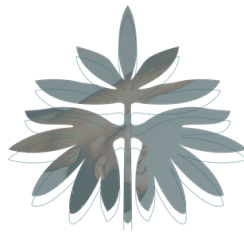


# La historia de mis pensamientos

Selecciona algo a cambiar de tu cuadro de alimentación o actos.

- 1** ¿Cuál es la historia detrás de ese acto?  
Describe el por que de ese acto, a qué lo relacionas, de dónde viene, desde cuando lo haces, con qué fin, etc.
- 2** ¿A que emociones relacionas esa actividad? ¿Qué te recuerda? ¿Qué sentiste la primera vez que lo realizaste?
- 3** Observa de manera objetiva tu momento presente, lo puedes hacer realizando la meditación o sin ella, pero de manera objetiva, define que sucede el día de hoy con ese acto. Ejemplo: necesito cambiarlo, no me sirve, es una adicción, etc.

\*Necesitarás revisar este cuadro una vez terminada tu actividad de la semana.

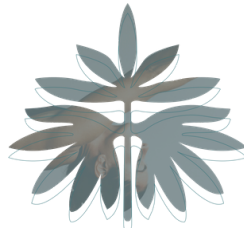


# *¿De qué disfruto hoy?*

Te pongo aquí algunos ejemplos de cosas que puedes disfrutar, elige una y genera algo ESPECIAL para disfrutar de ella. Algo en específico que represente un ritual al rededor de dedicarte a disfrutar de ello.

Puede ser también cualquier otra cosa que no esté aquí.





## *La nueva perspectiva*

**1** Escribe detalladamente cuál es tu nueva perspectiva respecto a ese acto y que piensas hacer al respecto.

**2** ¿Qué fue lo que te llevó a entenderlo de distinta manera?

**3** ¿Cuál será tu nueva actitud a partir de ahora?