

A man with a beard and long hair is shown in profile, looking towards the right. He is wearing a dark t-shirt. The background is a scenic view of mountains at sunset or sunrise, with a warm, golden light. A large red banner is visible on the left side of the image. The text 'MIDOT' is written in large, bold, red letters at the top, and 'Concienciación' is written in large, bold, black letters below it. At the bottom, the text 'REFINANDO LAS MIDOT' is written in white, all-caps letters.

MIDOT

Concienciación

REFINANDO LAS MIDOT

MIDOT

Concienciación

+ Análisis

+ Ejercicios

+ Meditación + Reflexión

REFINANDO LAS MIDOT



מִדּוֹת **Concienciación**

REFINANDO LAS MIDOT





Ejercicios prácticos de concientización

- **ASPECTO PERSONAL**
- **ASPECTO FAMILIAR Y COMUNITARIO**

ASPECTO PERSONAL

+ Durante los próximos días intenta notar 3 cosas que nunca antes habías notado en tus viajes diarios.

+ Mientras realizas tus tareas diarias toma conciencia de tu respiración.

ASPECTO FAMILIAR Y COMUNITARIO

+ Toma más conciencia de tus seres cercanos. Qué hacen tus hijos, o tu cónyuge, mientras trabajas.

+ De ser posible, comunícate con ellos, justamente mientras estás distante. Toma conciencia de como están en tu ausencia.

ASPECTO FAMILIAR Y COMUNITARIO

+ Si hay un centro comunitario en tu localidad, acércate a él, Toma conciencia de lo que hace por sus miembros. De ser posible, involucrate en sus actividades benefactoras.

MEDITACIÓN

+ Ver el video "5 pasos para meditar"



MEDITACIÓN
REFINANDO
LAS MIDOT

הו"פ
דממה דקה

REFLEXIONA EN PRÓXIMOS DÍAS

+ ¿Eres consciente de cómo tus acciones y comportamiento afectan positiva o negativamente a los demás?

¿Cómo puedes hacer que tu efecto sea más positivo?

REFLEXIONA EN PRÓXIMOS DÍAS

+ ¿Eres consciente de tus debilidades en ciertas áreas y trabajas activamente para refinarlas?

¿Te permites ser moldeado?

REFLEXIONA EN PRÓXIMOS DÍAS

+ ¿Tus conflictos surgen porque no eres consciente de tu comportamiento o simplemente surgen de la nada?

¿Tienes algún papel pasivo o activo en causar estos conflictos y, si es así, cuál es tu papel?