



MITIN **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"ב
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?