

EJERCICIOS - TEMA 1

CÓMO FUNCIONA EL PENSAMIENTO Y NUESTRA MENTE

1. Realizar la **meditación** adjunta a este tema
2. Auto-observarse y tomar consciencia de:
 - a. tipo de pensamiento que tengo a lo largo del día.
 - b. de pasado o futuro
 - c. qué discurso me digo ("tengo que" o "¿Por qué yo?" ...)
3. Coge un cuaderno en blanco o un diario vacío y conviértelo en tu DIARIO DE DESCUBRIMIENTO, el cuál te acompañará a lo largo de este curso. En este diario anotarás todo lo que vayas descubriendo, auto-observando y tomando consciencia de ti mismo/a.
4. Recuerda que estaré encantada de recibir comentario y sugerencias sobre este curso en info@anamadrado.com

FELIZ VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO