

Dia 1



TRABAJO PERSONAL DÍA 1

Amor en Amor : Volver a la bondad esencial

Introducción

Hoy comenzamos el trabajo con Amor (אָהבה), la energía de la bondad y el amor que nace del alma. Este primer día nos invita a volver a una forma de amor pura, que no depende del miedo, la necesidad o la aprobación, sino que fluye naturalmente desde nuestro interior.

El punto de partida es aprender a hacernos el bien a nosotros mismos.

Preguntas para reflexionar

1. ¿Qué significa para mí hoy “hacerme el bien” de manera concreta?
2. ¿En qué momentos mi amor hacia mí mismo se mezcla con exigencia, culpa o necesidad de aprobación?
3. ¿Qué necesita hoy mi cuerpo, mi mente y mi alma para sentirse cuidados?

Acción práctica del día

Elige una acción concreta de bondad hacia ti mismo y realízala conscientemente. Puede ser algo simple (descansar, alimentarte mejor, decir “no”, darte un momento de silencio, etc.).

Durante el día, repite varias veces (idealmente cada hora) la frase:

“Soy bondadoso conmigo, me hago el bien.”

Obsérvate: qué cambia en tu ánimo, en tu cuerpo y en tus pensamientos.

Cierre

La verdadera bondad comienza cuando aprendes a tratarte con amor.

Al hacerte el bien tu vasija se expande y te conviertes en canal de Luz.

