

ESQUEMA DIARIO DE TRABAJO (ESTRUCTURA PARA CADA DÍA):

DÍA 3 – TIFÉRET: ALEGRÍA

Esencia de la Sefirá: Tiféret

representa la armonía del alma. Es la alegría, la belleza que nace de integrar la luz y la sombra. Es paz, coherencia y alegría que no depende del exterior.

Práctica Matinal

Afirmación del día:

"Elijo la alegría que nace de mi equilibrio interior."

Intención para hoy:

Elige tres razones por las que puedes sonreír hoy.

- 1.
- 2.
- 3.

Ejercicio del Día: Movimiento con Alegría

Baila, canta, camina con energía. Permite que tu cuerpo exprese alegría.

Escribe qué hiciste y qué sentiste: ...

Liberación del Pasado

¿Qué memorias te impiden gozar?

¿Cuándo se te prohibió reír o disfrutar?

Frase que dejas ir hoy: ...

Diario Nocturno

¿Qué momento del día te hizo sonreír de forma natural?

Frase positiva de cierre: "Mi alegría es mi medicina. Cuando brillo desde adentro, todo florece."



+972 53-370-5360



rabinoarmoni.com



@rabinoarmoni