

# *Dia 3*



## TRABAJO PERSONAL DÍA 3

### Equilibrio dentro del Amor: Amar en equilibrio y unidad

#### Introducción

Hoy el amor encuentra su centro.

Equilibrio en Amor nos invita a amar con equilibrio, integrando bondad y límite en una misma acción.

Es una bondad más consciente, que nace desde la verdad interior y reconoce que al hacer el bien al otro, también nos estamos haciendo bien a nosotros.

El Tikún del día es refinar la calidad de la bondad

#### Preguntas para reflexionar

El trabajo interior consiste en observar si hay desarmonías ocultas como: orgullo, heridas emocionales, necesidad de reconocimiento, expectativas, etc.

1. ¿Mi forma de amar hoy está en equilibrio o tiende a extremos (dar demasiado o cerrarme)?
2. ¿Estoy viendo realmente al otro o solo reacciono desde mis emociones o expectativas?
3. ¿Mi forma de dar responde a lo que el otro necesita?
4. ¿Mi amor refleja la verdad de mi interior o emociones egoicas?
5. ¿Puedo reconocer que al hacer el bien a otros también me estoy beneficiando a mí mismo?

Objetivo: Alinear intención, emoción y acción con la verdad del alma.

#### Acción práctica

Realiza un acto consciente de bondad hacia otra persona, manteniendo presente que estás unido a ella.

Antes, durante y después del acto, recuerda: *“al hacerle el bien a otros, me hago el bien a mí”*.

Visualiza brevemente que estás conectado a los demás por hilos de luz, y actúa desde esa conciencia.

Preguntas guía: ¿Qué bien puedo hacer aquí para manifestar amor y unidad?

Importante:

- El resentimiento rompe la unidad
- El perdón restablece el flujo del amor

#### Cierre

El amor verdadero une y transforma.

Hoy, al amar con conciencia, reconoces que tú y el otro son uno.

