

Dia 18



TRABAJO PERSONAL DÍA 18

Perseverancia en Equilibrio: Sostener tu centro

Introducción

Perseverancia en Equilibrio: nos invita a sostener la congruencia del corazón en el tiempo, incluso cuando cambian las emociones o el entorno.

Es aprender a volver al centro una y otra vez, sin abandonar la guía de nuestra alma.

Objetivo de la reparación del día: Transformar la inconstancia en permanencia.

Preguntas para reflexionar

1. ¿En qué situaciones suelo perder mi centro con más facilidad?
2. ¿Mi congruencia es estable o momentánea?
¿Depende de cómo me siento o puedo sostenerla en momentos difíciles?
3. ¿Qué me ayuda a volver a mi centro cuando me desordeno?
4. ¿Estoy dispuesto hoy a elegir la congruencia aunque no sea cómodo?
5. ¿Mantengo la misericordia cuando estoy incómodo o herido?
6. ¿Sostengo mi verdad o me desvío fácilmente?

Acción práctica del día

Observa durante el día un momento en que pierdas tu equilibrio (emocional, mental o en una interacción).

En lugar de reaccionar automáticamente, haz una pausa breve y vuelve a tu centro: respira, ordena tu intención y actúa desde ahí.

Cierre

La verdadera congruencia no es momentánea, es sostenida.

Hoy, cada vez que vuelves a tu centro, fortaleces tu camino interior.

