

Dia 19



TRABAJO PERSONAL DÍA 19

Gratitud en Equilibrio: Humildad en el Corazón

Introducción

Gratitud en Equilibrio nos invita a vivir la congruencia con humildad, sin apropiarnos de ella. Es un día para soltar la necesidad de parecer “congruentes” y volver a una verdad más simple: seguir en proceso, con honestidad.

Preguntas para reflexionar

La reparación del día es soltar la autoimagen

1. ¿Mi equilibrio es real o una imagen que sostengo?
2. ¿Busco a veces verme o sentirme “equilibrado” más que realmente trabajarlo?
3. ¿Me identifico con mis avances internos o los vivo con humildad?
4. ¿Puedo reconocer mis desajustes sin juzgarme ni perder el centro?
5. ¿En qué área necesito hoy más honestidad conmigo mismo?

Objetivo: Abandonar la necesidad de parecer y entrar en la verdad del proceso.

Acción práctica del día

Observar el propio proceso con honestidad:

- Reconocer logros sin apego
- Mantener actitud de aprendizaje
- Permanecer abierto a la transformación

Durante el día, observa un momento donde aparezca el ego sutil (necesidad de reconocimiento, de tener la razón, de parecer correcto).

En ese instante, haz una pausa y vuelve a una actitud simple:

“Sigo aprendiendo, sigo en proceso.”

Cierre

La verdadera congruencia no se muestra, se vive.

Hoy, al elegir la humildad, tu corazón se vuelve más auténtico y abierto.

