

Dia 20



TRABAJO PERSONAL DÍA 20

Fundamento en Equilibrio: Llevar la misericordia al vínculo

Introducción

Fundamento en Equilibrio nos invita a llevar la misericordia interior a nuestros vínculos reales. No basta con sentirse centrado: el desafío es que esa coherencia se exprese en cómo hablamos, escuchamos y nos relacionamos.

Preguntas para reflexionar

1. ¿Mis relaciones reflejan la congruencia que busco internamente?
2. ¿Soy coherente entre lo que siento, digo y hago con los demás?
3. ¿Escucho realmente al otro o reacciono desde mis patrones?
4. ¿Mis vínculos generan confianza o confusión?

Objetivo: Disminuir la brecha entre lo que siento internamente y lo que expreso en las relaciones.

Práctica del día

Observar las relaciones cercanas y revisar:

- Coherencia entre lo que dices y haces
- Capacidad de escuchar realmente
- Forma de responder (reacción vs conciencia)

Acción práctica

Elige una interacción importante del día y lleva el equilibrio interior al vínculo real.

Vive ese momento con plena coherencia: escucha con atención, habla con verdad y actúa con respeto.

Antes de actuar, haz una pausa y pregúntate:

“¿Esto refleja mi verdadero centro?”

Cierre

La misericordia se vuelve real cuando se vive en el vínculo.

Hoy, al relacionarte con congruencia, conviertes tu armonía en un puente de conexión verdadera.

