

EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI

Técnica "El corazón De la Rosa"

Mindfulness

Necesitarás un rosa fresca, y luego un entorno agradable.

Comienza mirando el centro De la Rosa, a su corazón . La rosa es muy parecida a la vida: encontrarás espina por el camino, pero si tienes fe y crees en tus sueños acabarás cruzando las espinas para llegar al corazón de la flor. Sigue mirando la rosa. Fíjate en su color, textura y diseño. Saborea su fragancia y piensa únicamente en el objeto que tienes ante ti. Al principio notarás que otros pensamientos te distraen. Es el síntoma de una mente mal entrenada.

Pero vuelve al objeto de tu atención, fijándote; con el tiempo y la práctica tu mente se volverá más fuerte y disciplinada.

Realiza este ejercicio todos los días, tan solo 5 minutos.

Al principio pensarás que no tienes 5 minutos para realizar este ejercicio, ¿pero no es el ritmo tan frenético que llevamos lo que te ha parado leer hasta aquí? Es momento de pararse, y aprender a diario a disfrutar de las pequeñas cosas que nos da la vida. .

