



EL TALLEER™

AUTOCONOCIMIENTO Y ENEAGRAMA

Busca un espacio cómodo donde puedas estar en silencio para ver el siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=gXDMoiEkyuQ>

Después de verlo, reflexiona con las siguientes preguntas:



01

Contempla la idea de vivir en este universo de abundancia ilimitada. Escribe todos los pensamientos que vengan a tu cabeza y agradece por algo a tu alrededor; puede ser una situación, una persona, algo material y escribe por qué agradeces por eso.



02

Una vez hayas terminado, siéntate tranquilo por un momento y piensa cómo se siente estar rodeado de tantas cosas **por las cuales estar agradecido.**



03

Elige cualquier situación retadora que esté presente en tu vida en este momento y decide buscar algo de esa situación por lo cual puedas agradecer. En lugar de enfocarte en los aspectos negativos, elige enfocarte en cualquier aprendizaje que puede surgir de esa situación y agradece por eso.