



Calendario

2020

estima



Crea una vida amable.
Que tu Ser dibuje el mapa.
Que tu mente y tu corazón se sintonicen.
Que cada espacio que habites sea
un Espacio Sagrado.
Que así sea.

Enero

Durante este mes comprométete con aquello que te haga crecer.

¿Sabes qué es lo mejor para ti?

Más allá de las prisas y urgencias de la vida diaria, más allá de la pareja, de los hijos y el trabajo...

¿Hace cuánto que no te paras a sentir qué es lo mejor para ti, para este momento de tu vida?

¿Qué te da paz?

¿Qué te hace feliz?

Para unos segundos y siente...

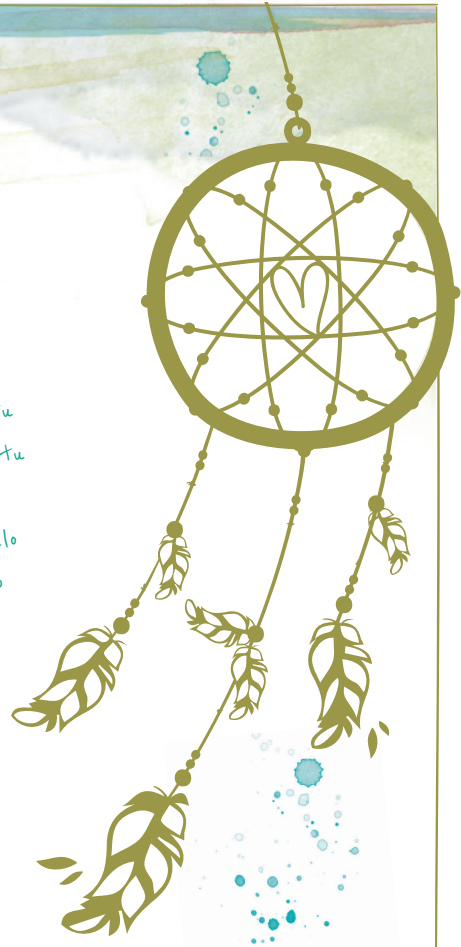


L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Febrero

Durante este mes, escucha.

Solo puedes escuchar si permaneces en silencio. Los espacios de silencio te permiten conectar con tu corazón, ser consciente de que el alma habita en tu cuerpo y se experimenta en esta realidad. En el Silencio fértil sólo lo esencial permanece y el anhelo profundo del alma nos recuerda cual es el próximo paso, sin interferencias ni ruidos. La verdad y la belleza cobran sentido y se fusionan trascendiendo la mente y sus historias.



L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Marzo

Durante este mes florece para ti.

Aunque de esa forma embellezas al mundo, hazlo por ti, porque tu vida merece tu mejor versión, siente la paz y la alegría de ser tu, con todas tus circunstancias, sin juzgar lo que hay o lo que falta...

Hoy estas aquí, respirando, sintiendo, viviendo...

¿Necesitas más motivos?

L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril

No hay nada más destructivo que aquel que no puede ver su propia belleza.

Cuando no vemos la belleza que habita en nosotros es muy difícil que podamos observarla en otros o en el mundo. Nos convertimos en buscadores de defectos y dejamos de ver lo esencial.

Observa la belleza que eres, eres un Ser sin igual, con todo lo que en ti habita.

Durante este mes observa la belleza de aquellos que te rodean, de los lugares que transitas, de los espacios que construyes.



L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mayo

Rodéate de gente que te haga crecer... personas que conviertan tu vida en una aventura, en un camino de crecimiento, gente que sume a tu vida y no que reste.

Rodéate de quien te expanda el pecho, con quien rías, llores, bailes, con quien puedas estar en silencio y disfrutarlo.

Rodéate de aquellas personas que te permitan ser tu, que no quieran cambiarte, que amen tus defectos y tus virtudes, simplemente porque son tuyos, porque son parte de tu experiencia en este mundo.

Durante este mes rodéate de gente que te hable, te mire y te trate con Amor.



L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junio

Volver a casa, es volver a ti, a tu centro,
a tu esencia, a ese lugar donde solo habita la calma..
para ello, los espacios de silencio en tu día a día
cumplen un papel fundamental.

Meditar te conecta con tu esencia, con aquello que habita
más allá de lo aparente.

No tienes que hacer nada en especial, simplemente para y
observa los juicios que hace tu mente, sin querer modificar tus
pensamientos, tus emociones o tus sensaciones..

Durante este mes incorpora la meditación en tu día a día.

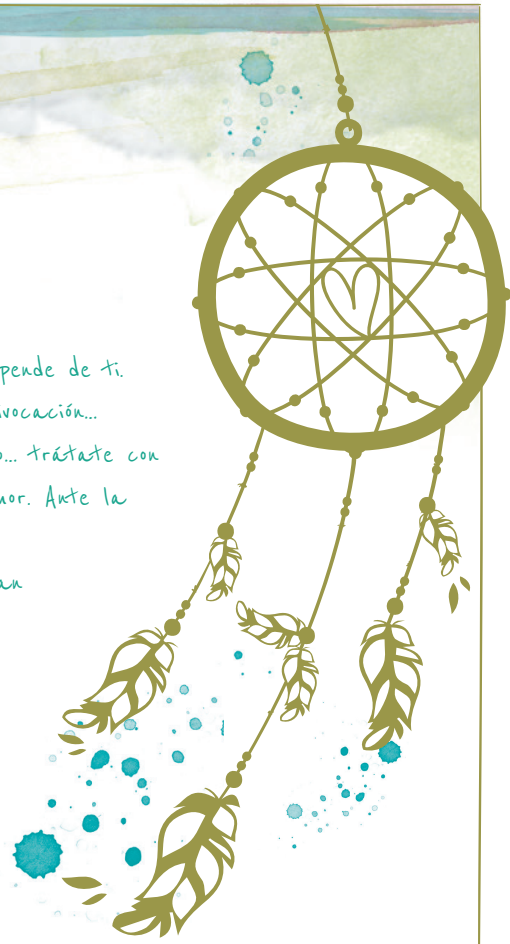
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Julio

Durante este mes decide tratarte con amor.

Tratarte con amor es una decisión que solo depende de ti.
Ante la duda... tratate con amor. Ante la equivocación...
tratate con amor. Ante los despistes y el olvido... tratate con
amor. Ante el arrepentimiento... tratate con amor. Ante la
culpa... tratate con amor.

Observa cada uno de los pensamientos que llegan
a tu mente y transfórmalos de manera
consciente en un mensaje positivo para ti,
un mensaje de amor y optimismo.



L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Agosto

Durante este mes crea un espacio sagrado.

Lo sagrado es todo aquello que puede conducirnos a una verdad más profunda en nuestro interior, aquello que puede conectarnos a nuestro Ser esencial, ese rinconcito interno o externo, que nos conecta al Ser espiritual que somos en esencia.

Busca un lugar en tu casa donde puedas crear un espacio de recogimiento y conexión con lo esencial.



L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Septiembre

Durante este mes regálate una vida llena de momentos amables.

Respuestas amables.

Miradas amables.

Lugares amables.

Personas amables...

Una vida que puedas amar...

Solo depende de ti...



L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Octubre

Durante este mes crea espacios de amabilidad en los que puedas estar unos minutos en plena atención a tu cuerpo.

Puedes sentarte cómodamente en una silla o en un cojín en el suelo.

Dirige ahora tu atención a la respiración... descansa en la conciencia del movimiento del cuerpo mientras inspiras y exhalas... en cada exhalación deja que tu cuerpo se afloje... permanece unos instantes en tu respiración...

A continuación, recorre tu cuerpo de abajo hacia arriba deteniéndote unos instantes en cada sitio...

Para finalizar, agradece la experiencia.



L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Noviembre

Durante este mes realiza todas las acciones de nuestro día a día desde el amor que eres.

Por la mañana al despertarte, las primeras palabras que dices a tus hijos o a tu pareja, una voz amable, un gesto amoroso, una sonrisa en los labios y en los ojos... el primer pensamiento que te regalas cuando te miras al espejo...

Y así el día sigue...

Siempre puedes amar, porque eso es lo que eres, aunque te hayas puesto mil corazas y mil mascararas para protegerte del dolor, eres Amor.



L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

estima

Diciembre

Durante este mes elige tus finales en tiempo y forma.
Nos enseñaron a elegir los comienzos y esperar los finales
como algo ajeno a nuestra
voluntad o intención, como si no dependiera de nosotros, como si
algo extraño y misterioso tuviera el poder divino de decidir
sobre nuestras vidas.
Decide conscientemente que necesita un cierre en tu vida y
haz sitio para lo nuevo...



L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Y cada vez que te distraigas,
o te pierdas por el camino,
solo debes recordar que...
"La brújula es tu corazón"