



EJERCICIO DE ESCRITURA



PRINCIPIOS ESTOICOS

Medita y Zen



COGE PAPEL Y BOLÍGRAFO Y ESCRIBE LO PRIMERO
QUE APAREZCA EN TU MENTE, SIN JUZGARLO NI
ANALIZARLO.



I. LO QUE DEPENDE DE TI

El estoicismo empieza aquí: aprender
a diferenciar entre lo que puedes
controlar y lo que no.

- ¿Qué cosas te preocupan hoy... y
cuáles realmente dependen de ti?

- ¿Te has preguntado alguna vez cómo
cambiaría tu vida si te concentras solo
en lo que puedes controlar?



Medita y Zen

2. ACEPTAR LA REALIDAD

Aceptar no es rendirse, es dejar de luchar contra lo inevitable.

● ¿Qué situación estás resistiendo ahora mismo?

● ¿Qué pasaría si la aceptaras?



Medita y Zen



3. OBSERVAR LOS PENSAMIENTOS

No todo lo que piensas es verdad.
Aprender a observar sin creerte todo
es la clave. No somos nuestros
pensamientos.

- ¿Qué pensamiento te limita más a menudo?
- ¿Es un hecho o una interpretación?



Medita y Zen



4. ELEGIR LA RESPUESTA

Entre lo que ocurre y lo que haces, hay un espacio de libertad.

- Recuerda una reacción impulsiva.
¿Cómo podrías haber respondido con calma?



Medita y Zen



5. PRACTICAR LA CALMA

La calma no es que todo esté bien...
es aprender a estar bien contigo
mientras todo ocurre.



¿Qué pequeño hábito podrías hacer
cada día para entrenar tu mente?



Medita y Zen