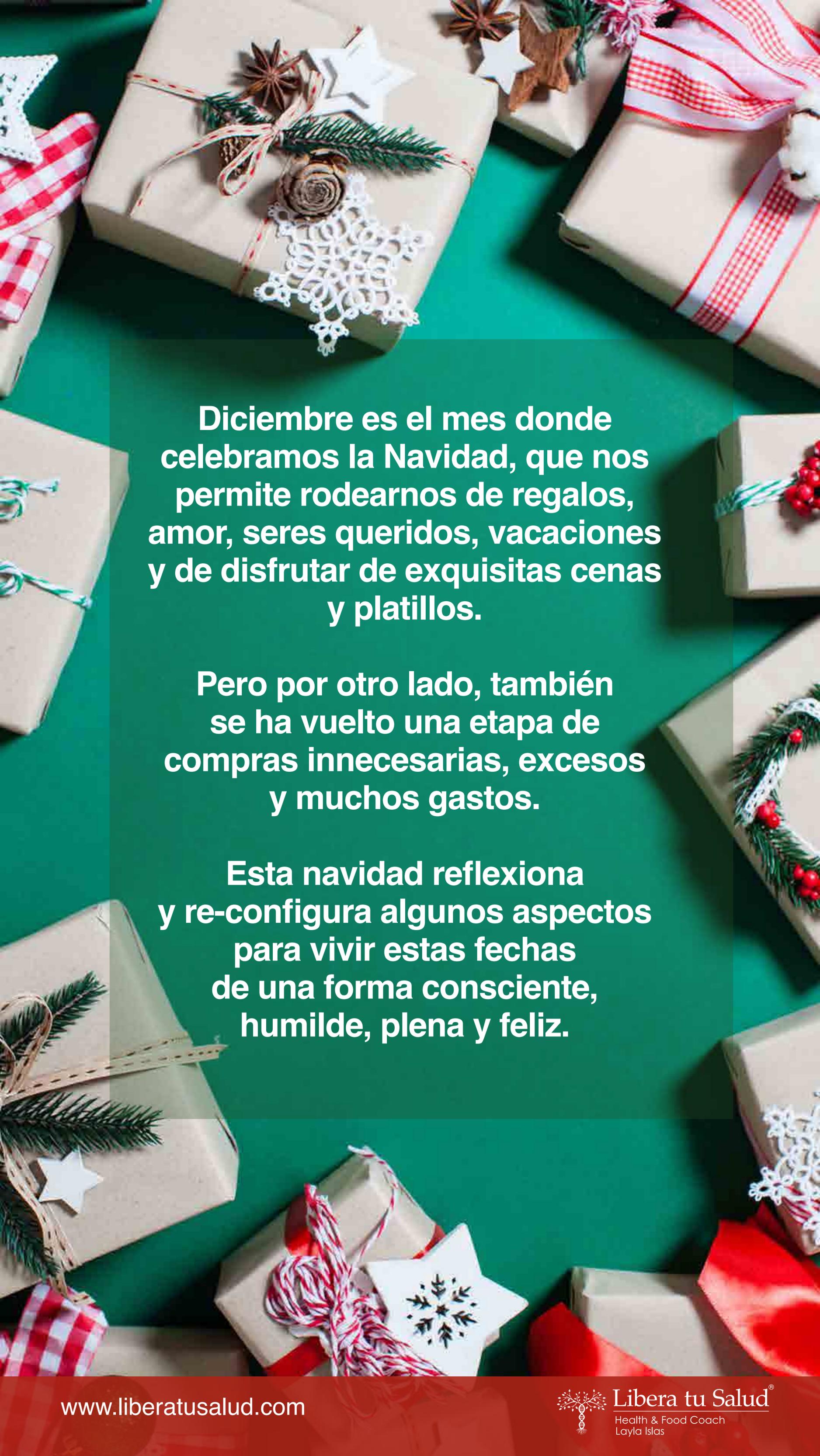


Mindfulness navideño

Vive una Navidad
consciente



Diciembre es el mes donde celebramos la Navidad, que nos permite rodearnos de regalos, amor, seres queridos, vacaciones y de disfrutar de exquisitas cenas y platillos.

Pero por otro lado, también se ha vuelto una etapa de compras innecesarias, excesos y muchos gastos.

Esta navidad reflexiona y re-configura algunos aspectos para vivir estas fechas de una forma consciente, humilde, plena y feliz.

Deja de vivir en automático

¿Qué es para ti la Navidad?

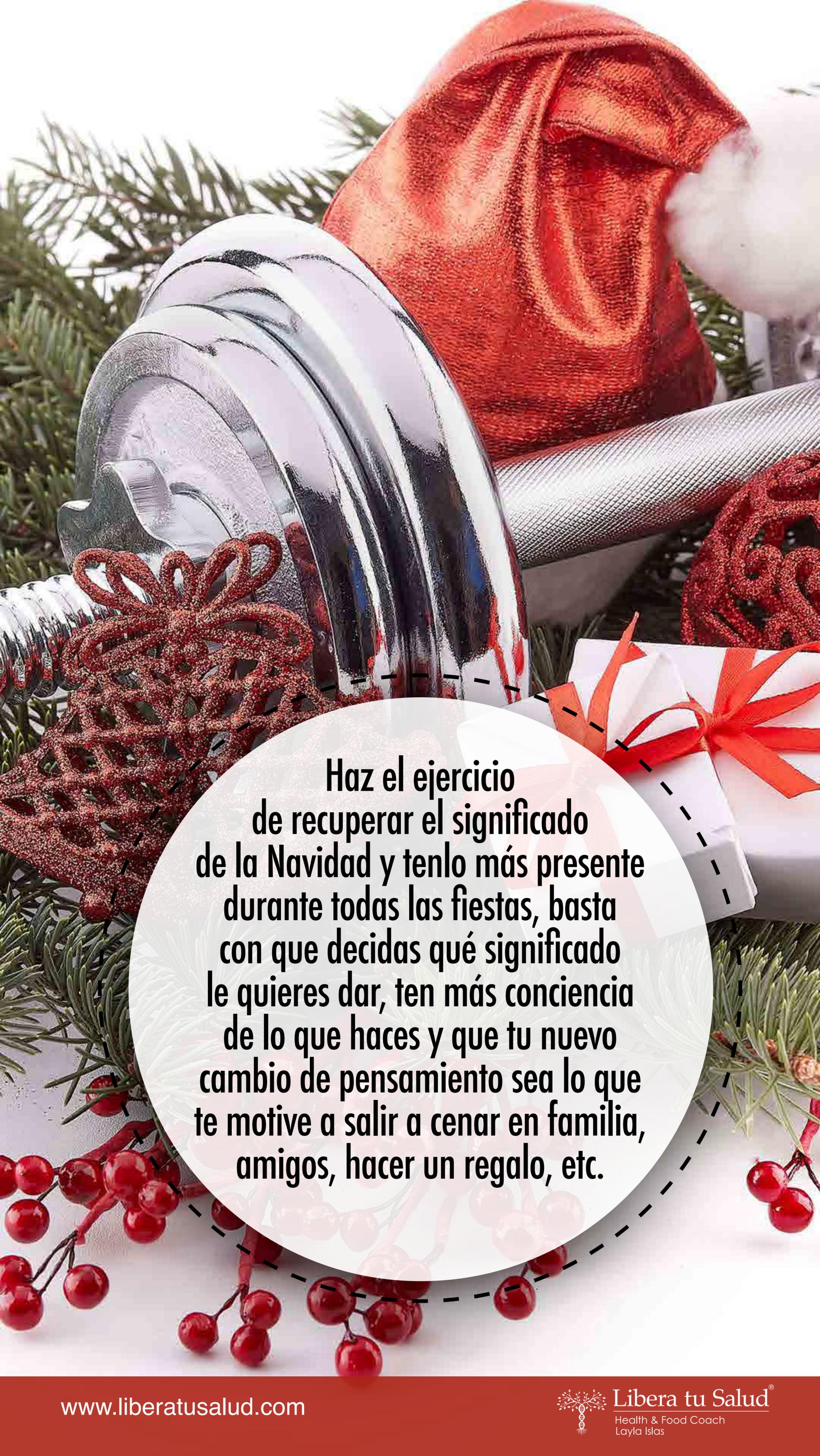
¿Qué celebras?

**¿Por qué te reúnes
con tus seres queridos?**

¿Por qué compras regalos?

**¿Cuál es tu motivo
de reunión el día 25?**

Hemos vivido tanto tiempo en automático, sin darle sentido a lo que celebramos, a tal punto que hemos olvidado las respuestas a estas preguntas. Sin embargo este año haz algo diferente, te sugerimos:



Haz el ejercicio de recuperar el significado de la Navidad y tenlo más presente durante todas las fiestas, basta con que decidas qué significado le quieres dar, ten más conciencia de lo que haces y que tu nuevo cambio de pensamiento sea lo que te motive a salir a cenar en familia, amigos, hacer un regalo, etc.

Olvida el apego a las cosas materiales

Estamos muy acostumbrados a los intercambios, regalos y presentes para nuestros amigos y familiares, que muchas veces olvidamos el verdadero sentido de un regalo, este año te proponemos:



Reflexionar sobre cómo y por qué regalar. Puedes conmovir y sorprender a tus seres queridos sin la necesidad de comprar cosas, escuchar a un compañero, invitarlo a una cenar, salir a caminar o hasta una manualidad pueden demostrar más que “comprar una cosa material” Así que planteate si de verdad esa compra es necesaria y opta por experiencias u otras formas que demuestren cariño.

**¡Quédate presente
en el presente!
Y disfruta más que nunca.**



Para aprender más
te invitamos a leer
nuestro texto
**“El significado
de la Navidad”**
en la herramienta
<<Cuerpo Mente>>