

CUIDA EL JARDÍN DE TU MENTE

LOS PENSAMIENTOS QUE RIEGAS, CRECEN.

Nuestra mente es como un jardín. En ella podemos sembrar diferentes tipos de pensamientos. Al igual que las plantas, los pensamientos que cuidamos, regamos y alimentamos, son los que crecen más fuertes.

En esta actividad vamos a reflexionar sobre cuáles son las “semillas” que queremos sembrar en nuestro jardín interior. Algunas semillas son positivas, como la gratitud, la paz, la alegría o el respeto. Si las regamos con nuestras acciones diarias, esas flores crecerán en nuestra vida.

Escribe dentro de los recuadros las cualidades o pensamientos que quieres hacer crecer.

