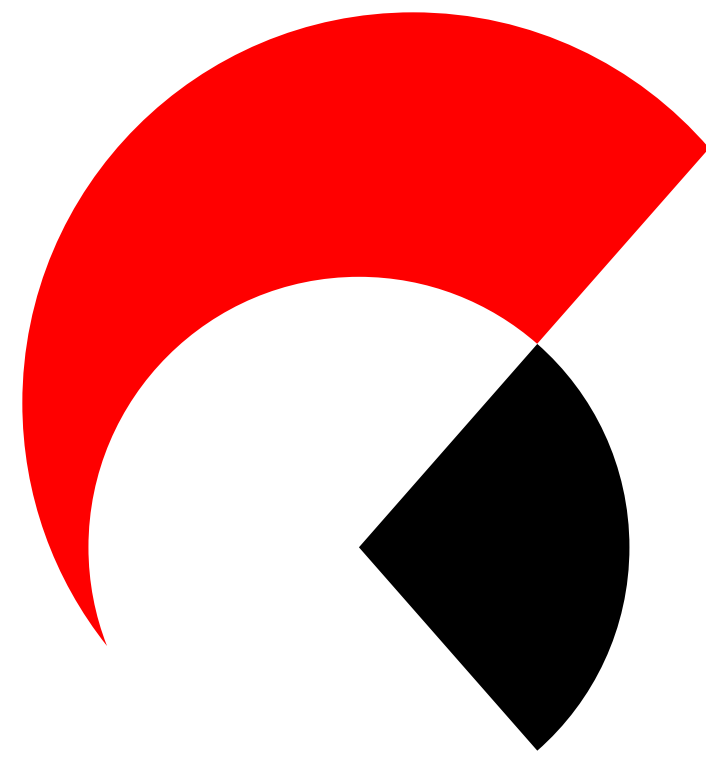


MEDITACIONES ESTOICAS

PREGUNTAS DE LA NOCHE PARA
REFLEXIONAR Y MEJORAR





EMERGEMOS.COM

ESPIRITÚ

EU - DAIMON

BUENO

COMO PODEMOS SACAR MÁS JUGO A NUESTROS DÍAS

¿Sabías que el gran emperador romano Marco Aurelios tiene un libro publicado?

En realidad, se trata de una libreta que Marco Aurelios utilizaba para reflexionar. Una práctica muy común de los que practicaban la filosofía estoica.

Según los estoicos, para poder mejorar es importante encontrar un momento de silencio por la noche y reflexionar sobre lo que hicimos bien, lo que nos fue mal y como podemos mejorar al día siguiente.

La ciencia moderna confirma que agradecer 5 acontecimientos por semana aumenta nuestra sensación de bienestar de un 25%.

El psicólogo e investigador Martin Seligman recomienda en su libro “Florecer”:

“Para la proxima semana, reserva 10 minutos antes de irte a dormir. Escribe tres cosas que salieron bien a lo largo del día y por qué salieron bien.

Puedes utilizar una libreta o un ordenador para escribir sobre los eventos, pero es importante que tenga un registro físico de los acontecimientos.

Pueden ser cosas sencillas (*"Mi marido compró mi helado favorito de postre de camino a casa del trabajo hoy"*), pero también importantes (*"Mi hermana acaba de dar a luz a un bebé sano"*).

Al lado de cada evento positivo, responde la pregunta "¿Por qué sucedió esto?"

Por ejemplo, si escribiste que tu esposo compró un helado, escribe *"porque mi esposo a veces es muy considerado"* o *"porque me acordé de llamarlo del trabajo"* y le recordé de pasar por el supermercado".

O si escribe: *"Mi hermana dio a luz a un niño sano"*, podría elegir como causa *"Dios estaba cuidando de ella"* o *"Se cuidó bien a lo largo del embarazo"*.

Quizás al principio puede resultar difícil o incómodo, pero sigue haciendolo durante una semana. Cada vez será más fácil.

Notarás que estarás menos deprimido, más feliz y adicto a este ejercicio dentro de seis meses.”

PREGUNTAS ESTOICAS

¿Qué fue increíble hoy?

1. _____

Sucedió esto porque: _____

2. _____

Sucedió esto porque: _____

3. _____

Sucedió esto porque: _____

¿En qué cosa podría mejorar?

1. _____

Qué voy a hacer distinto: _____

2. _____

Qué voy a hacer distinto: _____

3. _____

Qué voy a hacer distinto: _____

