Estimado explorador espiritual,

Gracias por descargar el Diario de Siete Días de Espiritualidad y Conciencia de si Mismo del Centro de Vida Espiritual. Esta herramienta está diseñada para ayudarle a tomar conciencia de sí mismo y su naturaleza espiritual única. El propósito es aumentar el bien en su vida.

Consejos para el uso del Diario de siete días:

1. Utilice la guía proporcionada ó utilice su propio diario para hacer sus anotaciones.
2. Dedique un tiempo cada día para reflexionar sobre las preguntas.
3. No dude en personalizar sus entradas para capturar pensamientos y experiencias importantes.
4. Vuelva a leer sus anotaciones en el diario periódicamente y reflexione sobre su crecimiento y desarrollo personal y espiritual.
5. Dedique tiempo para contar sus bendiciones, orar y sentir gratitud todos los días.

A medida que dedique tiempo para hacer anotaciones en su diario, comience primero por centrarse en sí mismo y manténgase quieto.

Puede utilizar el ejercicio siguiente antes de comenzar hacer anotaciones en su diario:

Ejercicios para centrarse:

Respire profundo 3 veces: inhale, retenga y exhale el aire. Relájese cada vez que exhale el aire.

Respire profundo 3 veces más. En la inhalación, respire paz, en la exhalación elimine lo que no sea paz.

Ahora comienze a respirar a un ritmo natural y repítase a sí mismo: "Estoy centrado y abierto en este momento."
Cuando se sienta centrado, abre los ojos y comienze a hacer anotaciones en el diario.

¡Muchas bendiciones en tu viaje! ¡Yo sé que a medida que te tomes el tiempo para invertir en ti mismo, estarás bendecido y serás una bendición!

Con Amor Abundante,

Rev. Nicole Merges

Dia 1:

Fecha: _____ Hora del día: _____

Clima: _____ Estado de animo: _____

Durante el dia: Describa detalladamente su vida. ¿Que parte de tu vida estas viviendo plenamente ahora? ¿Que parte de tu vida no estas viviendo plenamente?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Dia 1:
Fecha: _____ Hora: _____

Mi oración / intención

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Hoy doy gracias por:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Dia 2
Fecha: _____ Hora del día: _____

Clima: _____ Estado de animo: _____

Reflexión del día: ¿Que significa para tí la espiritualidad? ¿Cómo expresas tu espiritualidad?

Dia 2:
Fecha: _____Hora del día: _____

Mi oración / intención:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Hoy doy gracias por:

Dia 3
Fecha: _____ **Hora del día:** _____

Clima: _____ **Estado de animo:** _____

Reflexión del dia:

Describa una area de su vida donde experimentas conflicto ó incomodidad.

¿Cómo vez personalmente esta experiencia? ¿Cómo vez esta experiencia espiritualmente? ¿Que ideas puedes deducir de esta experiencia?

Dia 3

Fecha: _____ Hora del dia: _____

Mi oración / intención:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Hoy doy gracias por:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Dia 4: _____ Hora del dia: _____
Clima: _____Estado de animo: _____

Reflexión del día: ¿Dónde experimento más dicha en mi vida? ¿Cómo puedo ampliar la dicha en mi vida?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Dia 4
Fecha: _____Hora del dia: _____
My oración / intención:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Hoy doy gracias por:

_____
_____
_____
_____
_____

Dia 5:
Fecha: _____ Hora del dia: _____
Clima: _____ Estado de animo: _____

Reflexión del día:
¿Qué le gustaría tener de más en su vida? ¿De qué manera podría atraer más en su vida? ¿Hay algo de lo que le gustaría menos en su vida? ¿Cuál es lo más que reemplaza lo menos en su vida?
Es decir, menos conflictos = más paz en mi vida.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Dia 5:
Fecha: _____ Hora del dia: _____
Mi oración / intención:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Hoy doy gracias por:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Dia 6:
Fecha: _____ Hora del dia: _____
Clima: _____ Estado de animo: _____

Reflexión del día:
Describa el lugar donde usted se ve en 1 año, 5 años, 10 años, etc.
Elabore un plan de acción que le ayude en su trayectoria.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Dia 6: _____ Hora del dia: _____

Mi oración / intención:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Hoy doy gracias por:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Dia 7:
Fecha: _____ Hora del dia: _____
Clima: _____ Estado de animo: _____

Reflexión del día:

¿Qué he aprendido sobre mí en los últimos 7 días? ¿Cómo puedo usar mis dones en el mundo?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Dia 7:
Fecha: _____ Hora del dia: _____

Mi oración / intención:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Hoy doy gracias por: