

Vivir el camino

Módulo 1: La motivación para vivir *Tercera sesión – Ejercicios de atención*

Tipo de atención a cultivar

«Es tan valioso que no puedo dejarlo perder.»

Ejercicio de atención

Vivir el día observando la oportunidad única de que disfrutamos y cuán afortunados somos de estar aún vivos, poniendo un énfasis especial en el hecho de que ahora mismo, en este mismo instante, podemos crear las causas para la felicidad perfecta, la liberación y el despertar, y asegurándonos a nosotros mismos, una y otra vez a modo de mantra, «¡Qué maravilla!».