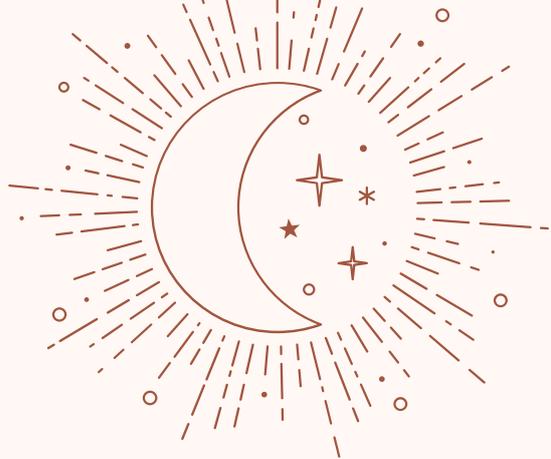


EL JARDIN SAGRADO *Workbook*



Preparándote para el 2022



CONCIENCIA DEL PENSAMIENTO

Observa tu flujo de conciencia mientras piensas en este año. No reprimas ningún pensamiento. Deja que sigan su curso mientras los observas, y anótalos a medida que se produzcan.

Pensamientos
negativos

El siguiente paso es cuestionar racionalmente los pensamientos negativos. Mira cada pensamiento que has anotado y pregúntate si el pensamiento es razonable.

Pensamientos
racionales

Utiliza pensamientos y afirmaciones positivas de corazón para contrarrestar los pensamientos negativos. Comprueba si hay oportunidades que te ofrece.

Pensamientos
positivos

REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

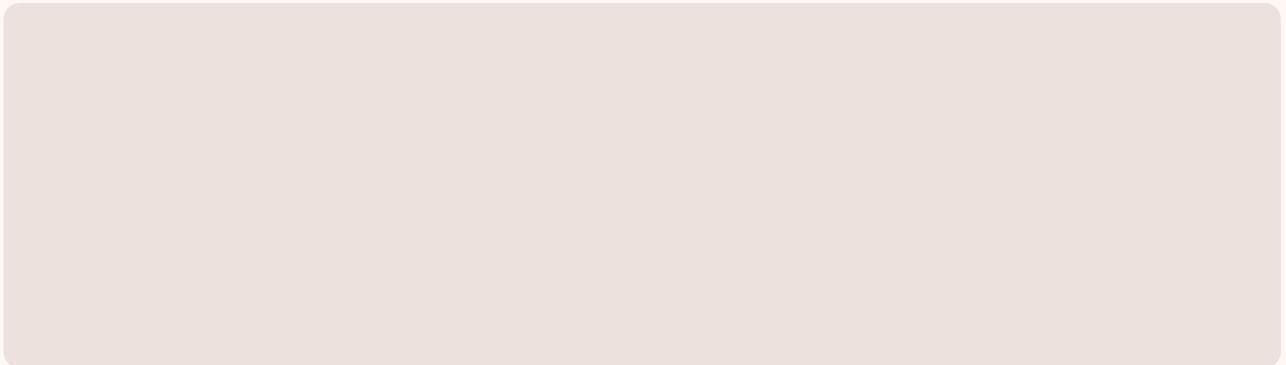


Transformar el estrés cambiando la forma de pensar

La reestructuración cognitiva es útil para entender qué hay detrás de los estados de ánimo negativos. Éstos pueden socavar nuestro rendimiento o dañar nuestras relaciones con otras personas.

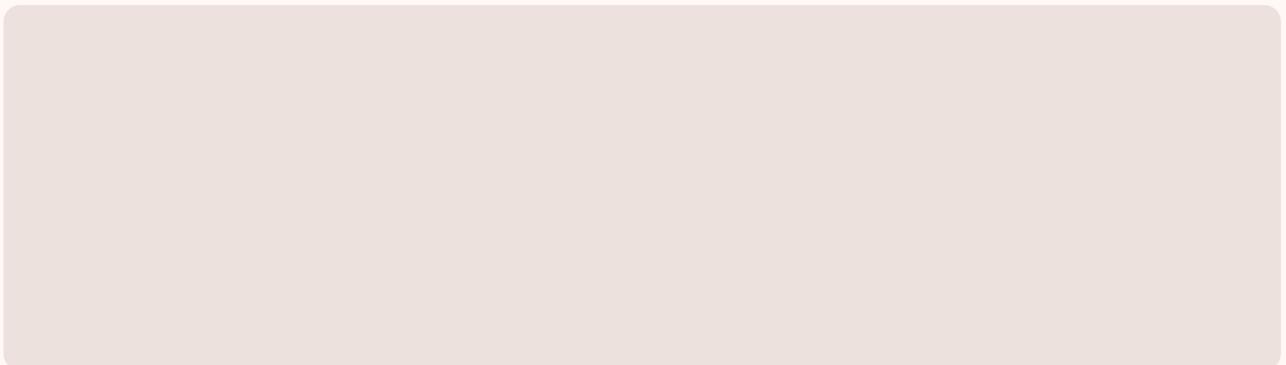
Paso 1: Identificar la situación

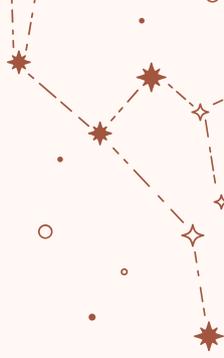
Describe la situación que desencadenó su estado de ánimo negativo.



Paso 2: Analice tu estado de ánimo

Describe cómo te sentiste en la situación y cómo te sientes ahora.





Paso 3: Identificar los pensamientos automáticos

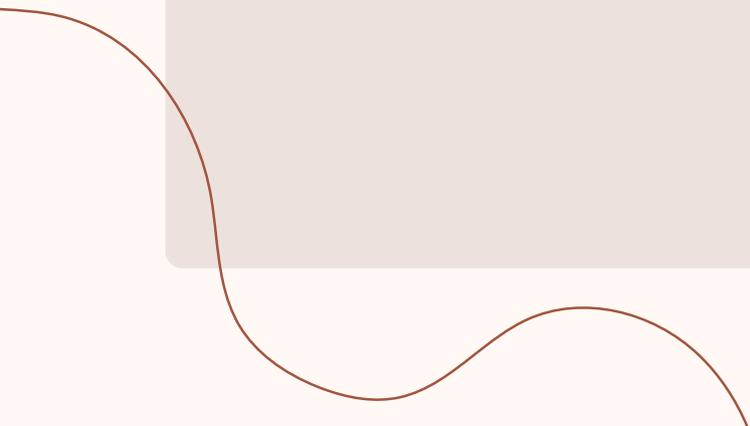
Haz una lista de tus pensamientos automáticos en respuesta a la situación.

Paso 4: Buscar Pruebas Objetivas

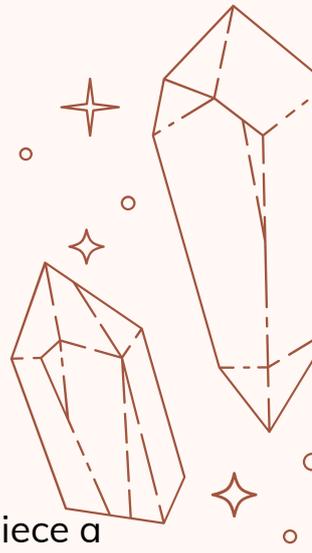
Anote cualquier evidencia que pueda encontrar que apoye los pensamientos automáticos y cualquier evidencia que contradiga el pensamiento.

Paso 5: Controla tu estado de ánimo actual

Tómate un momento para evaluar tu estado de ánimo. ¿Te sientes mejor ante la situación? ¿Hay alguna medida que debas tomar? Anota tu estado de ánimo actual, junto con cualquier otra medida que debas tomar.



Comprendiendo TUS PROBLEMAS



Intenta completar algo de tu propia experiencia. Puedes que empiece a entender un poco mejor tus dificultades. En particular, qué patrones pueden existir y cómo interactúan las cosas.

Situación

Sentimientos

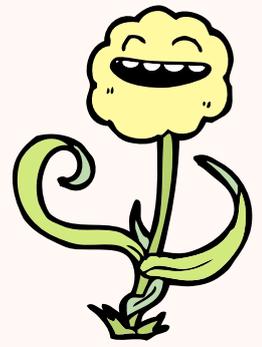
Pensamientos

Síntomas Físicos

Comportamientos



Patrón de fondo ¿QUÉ ES?



Detrás de nuestros problemas, detrás de nuestras situaciones repetitivas, independientemente de cuáles sean, suele haber un pensamiento o sentimiento principal subyacente que sigue alimentando las raíces de los problemas. Pon tu atención en tu corazón ahora mismo y pregúntale a Dios si puede ayudarte a iluminar lo que necesitas soltarle para sanar o perdonar en tu vida.

El patrón subyacente unificador, el miedo o la emoción que alimenta mi problema/problemas...



A large, empty, light gray rectangular box intended for writing the user's response to the question above.

Este año...

ESTOY LISTO PARA LIBERAR...

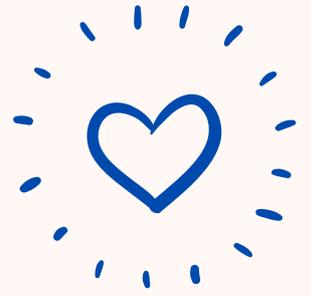


A menudo intentamos resolver nosotros mismos nuestras dificultades o desafíos, en lugar de entregárselos a Dios. Haz una lista de las cosas que estás dispuesto a entregar a Dios, que deseas que te ayude y apoye. Podrían ser cosas que quieres sanar, que tienes dificultad para liberar, desafíos, etc. Pedir ayuda es una forma de liberar lo que ya no necesitamos cargar en nuestra vida. Permite respirar de nuevo.

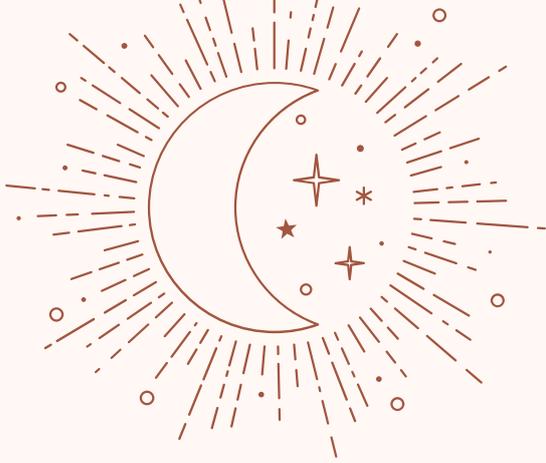
Suelto....

Querido Dios, la Fuente Única de Todo te doy esto... Te pido tu intervención, amor, misericordia y perdón. Ameen. Ameen. Ameen.

Pido perdón....

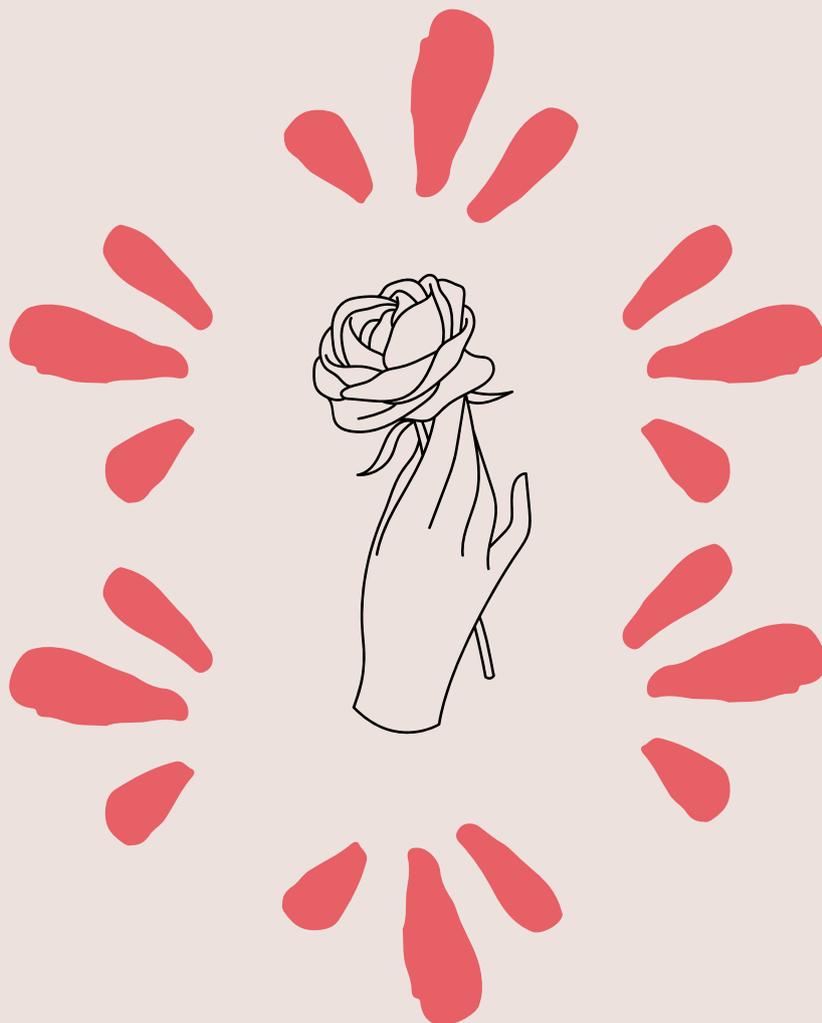


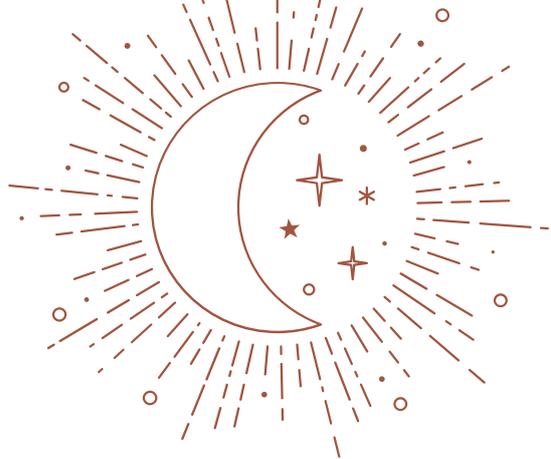
Querido Dios, la Fuente Única de Todo te doy esto... Te pido tu intervención, amor, misericordia y perdón. Ameen. Ameen. Ameen.



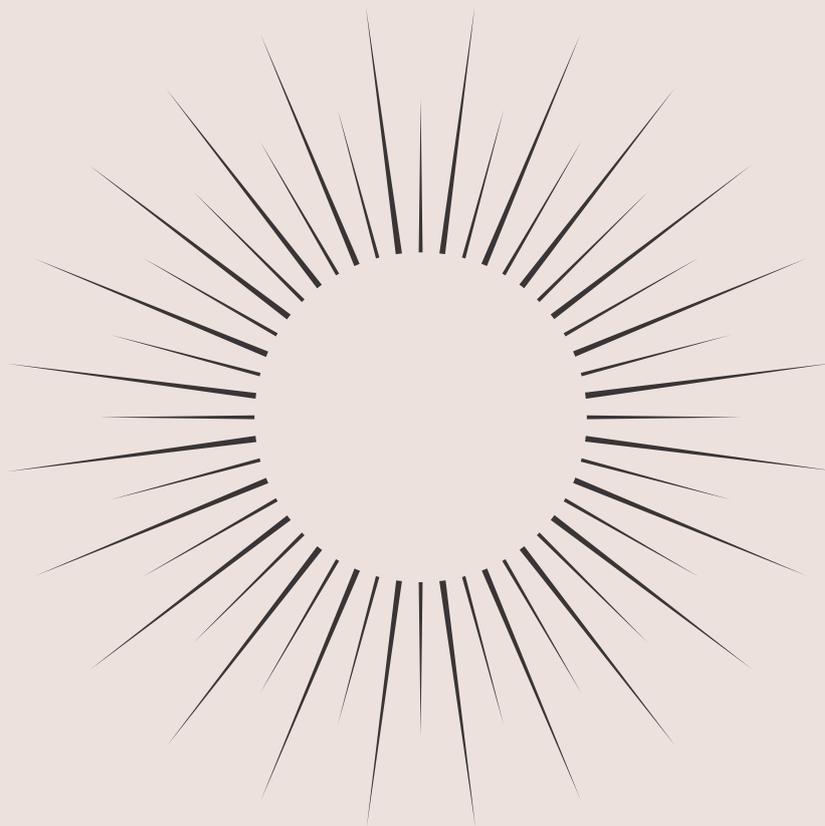
COMIENZA EL VIAJE...

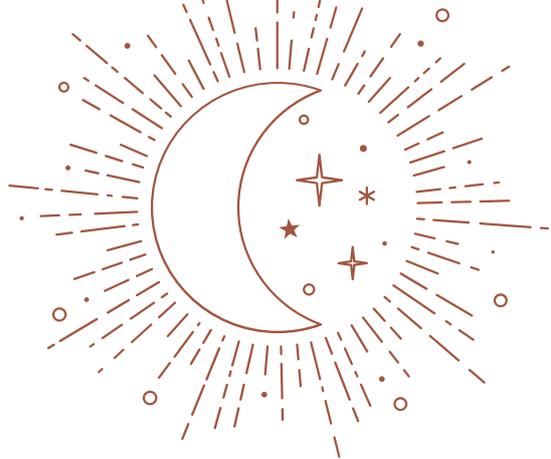
Ahora que has limpiado y liberado... estás listo para comenzar el viaje en nuestra meditación sagrada... Después de completar el viaje puedes tomarte el tiempo para completar las 6 esferas y la rosa. Las instrucciones para completar la rosa y las esferas se darán después de la meditación.



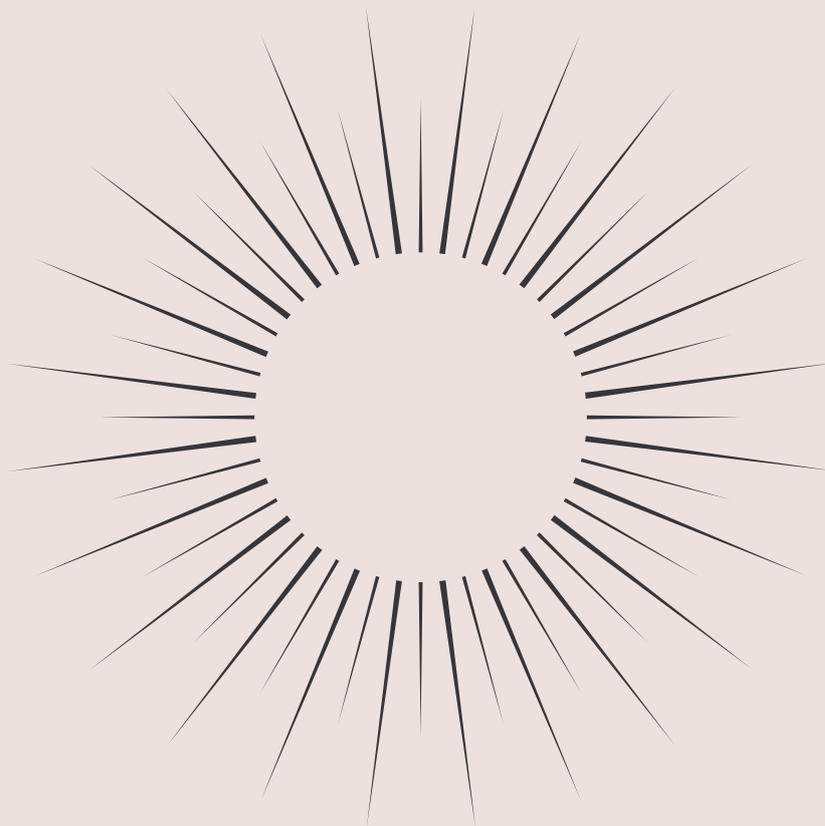


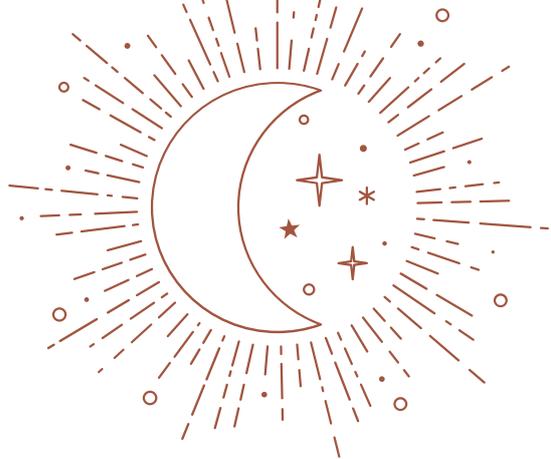
PRIMERA ESFERA (CHAKRA 1)



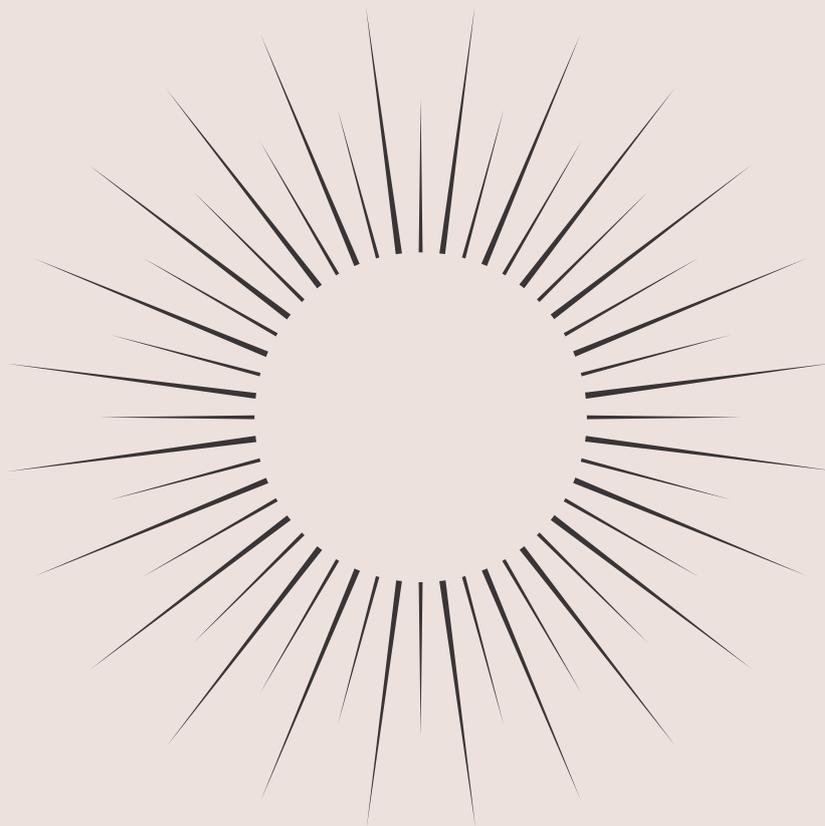


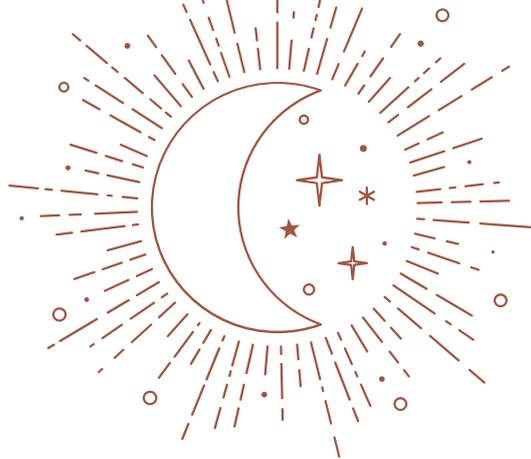
SEGUNDA ESFERA (CHAKRA 2)



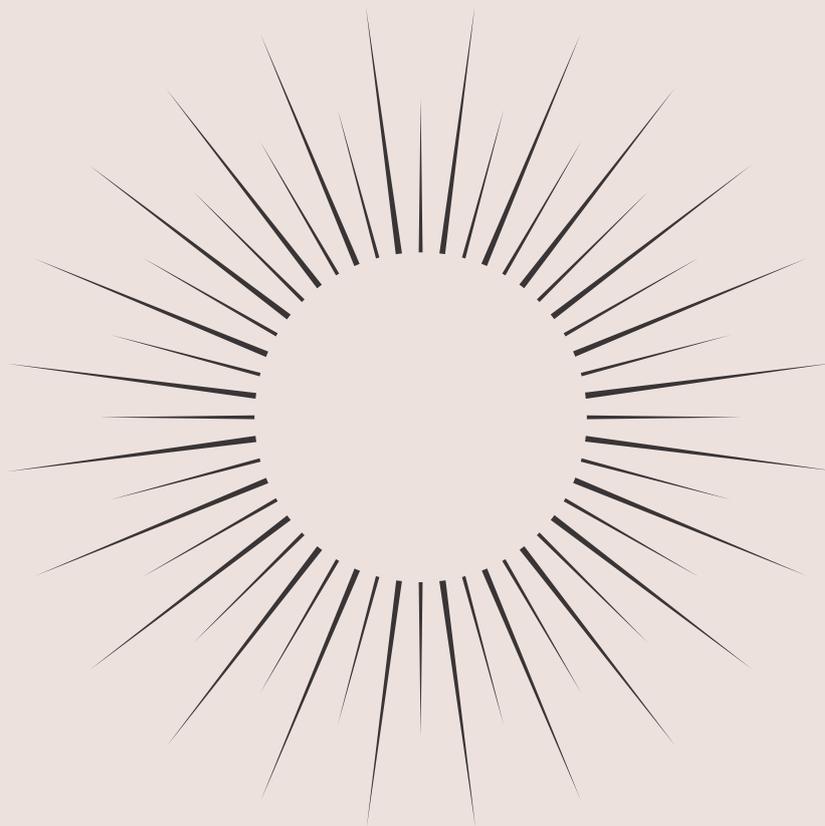


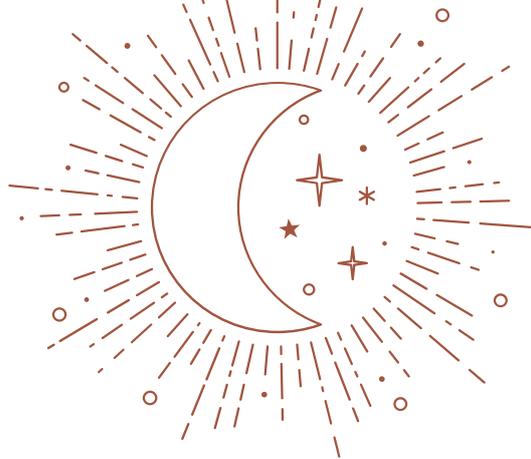
TERCERA ESFERA (CHAKRA 3)



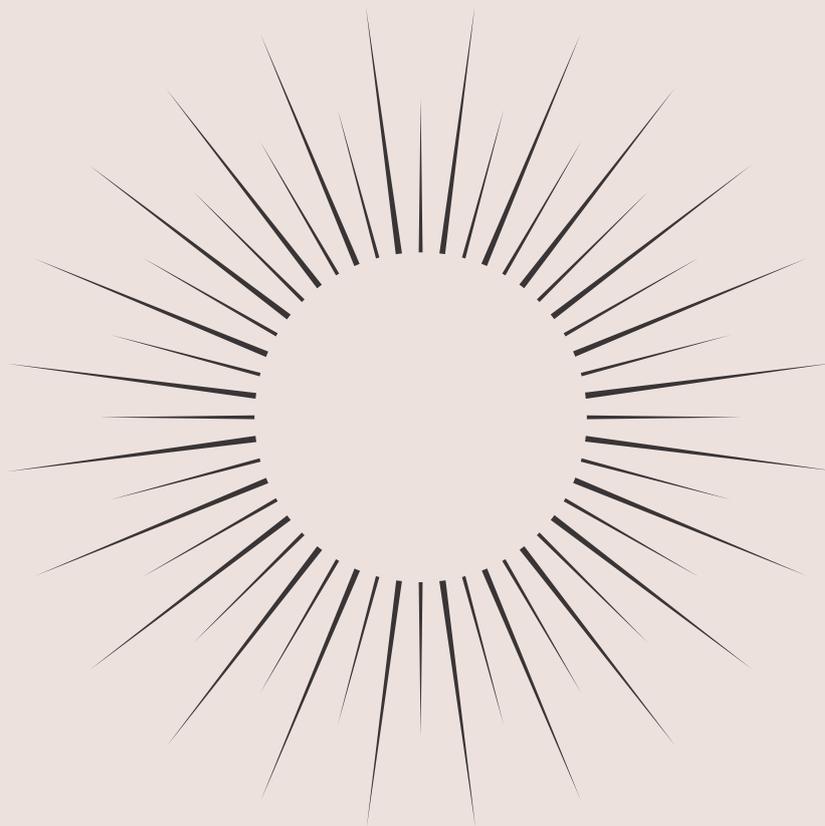


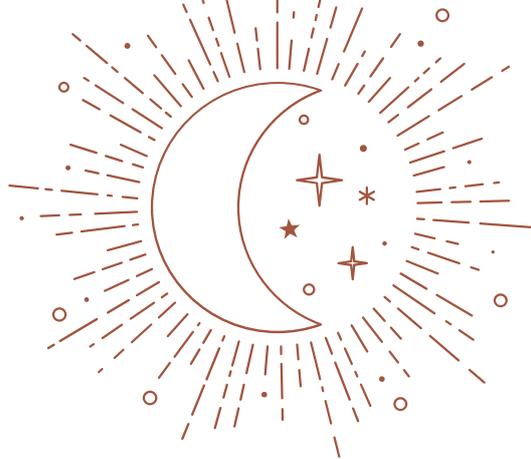
CUARTA ESFERA (CHAKRA 4)



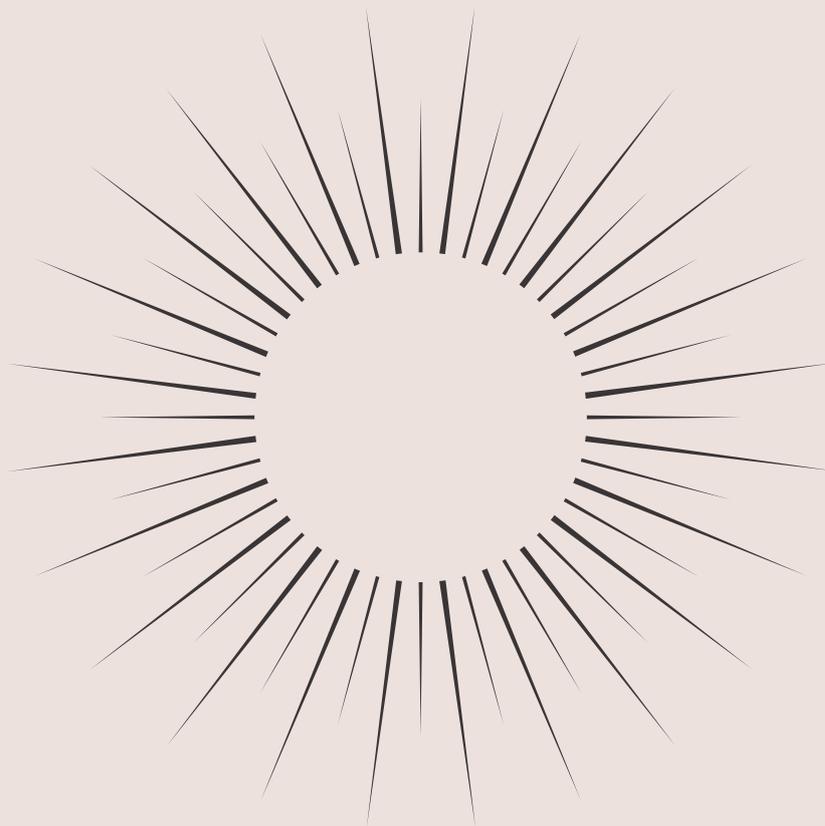


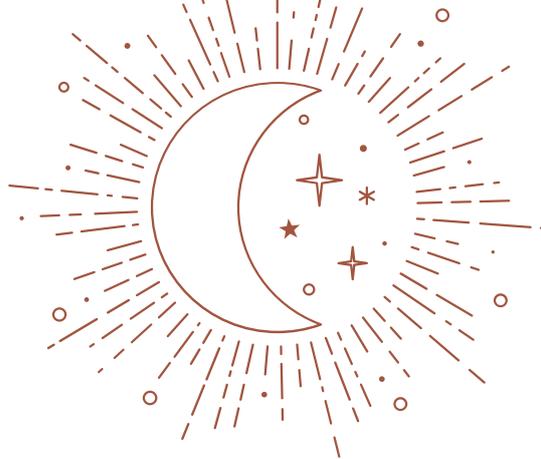
QUINTA ESFERA (CHAKRA 5)



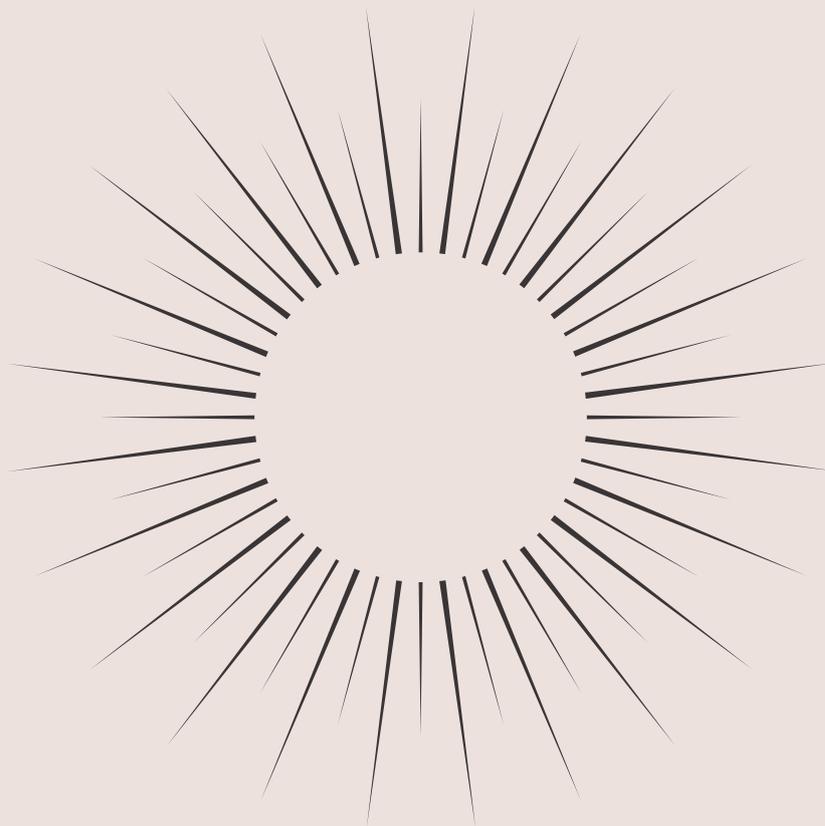


SEXTA ESFERA (CHAKRA 6)





SEPTIMA ESFERA (CHAKRA 7)





Reflexiones...

INSPIRACIONES DIVINAS..

A veces, después de nuestro trabajo interior tenemos importantes inspiraciones divinas que nos llegan. Esto puede ocurrir o más tarde. En el espacio de abajo siéntase libre de escribir esas inspiraciones...





Escuela Fahad
QUE TENGAS UN BENDITO
2022

ESCUELA FAHAD. CALLE 69A NO 5-59. PISO 2.
314-380214 / 302-218-1969
WWW.FAHADULLAHKHAN.COM

