

---

## **EL PLAN DE LOS 10 CAMINOS DE LA VIDA ESPIRITUAL**

Como has podido observar en el vídeo, existen múltiples caminos por los que podemos desarrollar nuestra experiencia espiritual. A través de este ejercicio te propongo que analices cuáles de esos caminos pueden ser más válidos para ti a día de hoy.

A través de este ejercicio vamos a poner en marcha una serie de acciones y estrategias para desarrollar tu espiritualidad

**¿Qué tiempo y espacio puedes dedicar diariamente al desarrollo de tu conexión espiritual?**

**¿En qué momento de la semana y en qué lugar puedes dedicar unos minutos a la meditación o la contemplación?**

**¿Crees que haces un esfuerzo continuo por ser mejor de lo que eras en relación con los demás?**

**¿Puedes tener más contacto con la naturaleza del que tienes a día de hoy? ¿Cómo podrías hacerlo?**

**¿Puedes tener más contacto con el arte y la creatividad del que tienes a día de hoy? ¿Cómo podrías hacerlo?**

---

**¿Sueles vivir fácilmente tu intuición? ¿Reconoces algún momento de tu vida en la que tu intuición haya sido claramente premonitoria?**

**¿Has descubierto tus dones y talentos y los pones habitualmente al servicio de los demás? Si no es así, ¿Qué podrías hacer al respecto?**

**¿Practicas el agradecimiento cada día? Si no es así, ¿Qué podrías hacer para ser una persona mucho más agradecida?**

**¿Te consideras una persona tolerante? ¿Qué puedes hacer para mejorar tu tolerancia?**

**¿Te consideras una persona generosa y altruista? ¿Qué puedes hacer para mejorar tu generosidad y tu altruismo?**

**¿De qué me doy cuenta al hacer estos ejercicios?**

