

## HOJA DE RUTA N.6

### Vida Plena

Ahora ya sabes que el Océano de la Felicidad existe, dónde se encuentra y cómo acceder a él. Tienes el mapa y la brújula, el resto depende de ti.

Y además de todas las herramientas que te llevas puestas, aquí tienes las siete bases para cultivar la conciencia plena en tu día a día:

**1- Vive tu vida momento a momento:**

La realidad sucede aquí y ahora, aprovéchala.

**2- No juzgues, no te juzgues:**

Practica la ecuanimidad para ser libre.

**3- Confía en tus capacidades, sabiduría y recursos:**

Se tú mismo y sigue la voz de tu conciencia.

**4- No busques resultados, disfruta del proceso:**

Haciéndolo lo mejor que puedas momento a momento.

**5- Cultiva la mente del principiante, abierta e interesada:**

Aprende de cada situación que la vida de presente.

**6- Acepta la realidad como es, conoce tus límites y aprende a soltar:**

Suelta las expectativas y abraza todo lo que es en este momento.

**7- Cuídate y trátate con cariño y amor:**

Sigue el camino del corazón, con aceptación, amor, paciencia y diligencia.

**Mi último tip:** Haz como el agua, aprende a fluir sin resistencias y verás cómo poco a poco hasta las montañas más altas se diluyen ante ti.

¡Be Water my Friend!