



Integración personal de la lección

CUIDAR EL SANTUARIO INTERIOR

Tómate unos minutos para reflexionar sobre lo que esta enseñanza despierta en tu propia vida.

1

Mi santuario interior

Si el Mishkan representa tu espacio interior de conexión, ¿cómo describirías el estado actual de ese espacio dentro de ti?

2

Energías que están entrando en mi santuario

¿Qué emociones, pensamientos o preocupaciones sientes que han estado ocupando espacio dentro de ti últimamente?

3

El “erev rav” interior

¿Hay alguna actitud o patrón de tu ego que reconoces que puede estar interfiriendo con tu paz o claridad interior?

4

Mi pequeño sacrificio consciente

¿Qué actitud o reacción podrías transformar esta semana para cuidar mejor tu santuario interior?

5

Un momento para volver a la conexión

¿Qué pequeño gesto podrías darte esta semana para crear un espacio de pausa, silencio o reconexión contigo mismo?

Después de escribir, respira profundamente y recuerda:
La Luz que buscas no está lejos. El santuario desde el cual puedes encontrarla siempre ha estado dentro de ti.