
LA IMPORTANCIA DE LA ESPIRITUALIDAD

A continuación vamos a analizar la importancia de la Espiritualidad como necesidad que debemos atender y distintas vías por las que podemos desplegar esa contribución.

Hoy en día, ¿practicas algún tipo de trabajo espiritual?

¿Cómo te sientes cuando practicas tu espiritualidad, o como te hace sentir el hecho de no relizar ningún tipo de práctica espiritual, si en estos momentos no la realizas?

¿Crees que sería bueno para ti aumentar tus niveles de práctica espiritual? ¿Por qué?

¿Cuáles de estos aspectos crees que experimentas más cuando realizas algún tipo de labor espiritual?

- Sensación de plenitud
- Conexión profunda conmigo mismo
- Conexión profunda con los demás
- Conexión profunda con el planeta y la naturaleza
- Sentido de trascendencia y significado
- Sentido de vida y de propósito
- Sensación de bondad, gratitud y perdón
- Sensación de humildad
- Sensación de consuelo, armonía y paz interior
- Otro tipo de sensaciones?

A continuación, vamos a analizar qué tipo de prácticas espirituales pueden estar más alineadas con nuestro estilo de vida y nuestra manera de ser.

¿Con qué tipo de práctica resuenas más?

- Reflexión
- Meditación
- Contemplación
- Rezos
- Silencio
- Lectura y estudio
- Otro tipo de prácticas espirituales?

¿Qué tipo de beneficios claros crees que puede aportarte una mayor conexión espiritual en tu vida?

¿De que me doy cuenta al hacer este ejercicio?
