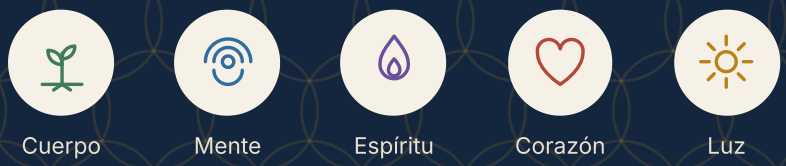
ESCUELA DE LA LUZ

# 30

# días para volver al corazón

Una guía práctica para la presencia, el corazón, la confianza y decisiones más conscientes.




Un paso a la vez. Pocos minutos al día. Sin necesidad de perfección.

Edición en español · guía imprimible · Un proyecto educativo de Conscious Development Confederation Inc.

ANTES DE EMPEZAR

# Te damos la bienvenida

## ¿Qué es la Escuela de la Luz?

La Escuela de la Luz es un camino práctico para cultivar presencia, amor y conciencia en la vida cotidiana. Su invitación es sencilla: aprender a escucharse, entrar en el corazón y elegir con mayor libertad en lugar de vivir solo a través de reacciones automáticas.

## ¿Para qué sirve esta guía?

Es una práctica de 30 días. No te pide entenderlo todo de inmediato ni requiere perfección. Cada día propone unos minutos de práctica para experimentar directamente lo que sientes, crear espacio dentro de ti y llevar más presencia a tus decisiones.

## Una experiencia, no un examen

No hay días “logrados” o “fallidos”. Si un día haces solo una respiración consciente, igualmente has practicado. Si te saltas un día, retoma en el siguiente momento. El objetivo es aprender a través de la experiencia, con curiosidad y constancia.

## Entregarse y confiar

En este camino, confiar no significa tener que creer en una doctrina. Significa darle una oportunidad sincera a la práctica, dar un paso a la vez y observar lo que cambia dentro de ti. Entregarse significa no necesitar controlar cada resultado antes de empezar.

Para facilitar la lectura usamos a menudo el masculino: cada frase está pensada para todas y para todos.

CLARIDAD ANTES DE LA PRÁCTICA

# Algunas palabras clave

### ¿Qué significa “alinearse”?

Alinearse significa crear más coherencia entre lo que sientes, lo que piensas, lo que dices y cómo actúas. No significa sentirse siempre bien ni ser perfecto. Significa darse cuenta de lo que está ocurriendo dentro de uno y, cuando es posible, elegir conscientemente en lugar de reaccionar en automático.

### La pregunta brújula

Cuando no sepas qué hacer, detente y pregúntate:

“¿Esta decisión me acerca al amor, a la presencia y a la libertad?”

No hace falta encontrar una respuesta perfecta. La pregunta sirve para crear un espacio entre el impulso y la decisión.

### Entrar en el corazón

“Entrar en el corazón” significa bajar el ritmo lo suficiente para sentir de verdad lo que estás viviendo, tratarte con respeto y dejar que el amor, hacia ti y hacia los demás, oriente el siguiente paso.

### Los cinco pilares

- **Cuerpo** · sentir y arraigarse
- **Mente** · observar y encontrar claridad
- **Espíritu** · escuchar lo que para ti es más profundo
- **Corazón** · cultivar amor, cuidado y conexión
- **Luz** · llevar esta presencia a cómo vives, eliges y compartes

CÓMO USAR LA GUÍA

# Cada día, la misma estructura

La repetición es intencional: cuanto menos tengas que recordar, más podrás experimentar.

MAÑANA

### 5–10 minutos

La práctica del día; luego quédate unos minutos con la respiración antes de entrar en el día.

DURANTE EL DÍA

### alrededor de 1 minuto

Una breve pausa opcional para llevar la práctica a la vida real.

NOCHE

### 2–5 minutos

Observa, escribe una línea en tu cuaderno e integra.

Cada día tiene también una **frase guía**: una sola idea para llevar contigo.

## La práctica del corazón · seis pasos

1. **Siente** · nota lo que sientes en el cuerpo y las emociones presentes.
2. **Observa** · mira con curiosidad, distinguiendo los hechos de los pensamientos.
3. **Acepta** · deja que el momento exista antes de cambiarlo.
4. **Recuerda** · vuelve a lo que es importante para ti y al amor que quieres llevar.
5. **Pregunta** · "¿Cuál es la respuesta más amorosa y respetuosa?"
6. **Elige** · da un pequeño paso concreto, posible ahora.

**Si te sientes desbordado o desbordada,** confundido o cansado, simplifica: siente los pies, haz una respiración y pospón las decisiones que no son urgentes.

## Las cinco etapas

| | |
|---|---|
| Días 1–7 | **Cuerpo y presencia** · volver al cuerpo, sentir las emociones y crear una base de presencia. |
| Días 8–14 | **Mente y claridad** · observar pensamientos y automatismos sin combatirlos; crear espacio para una decisión más consciente. |
| Días 15–21 | **Corazón y confianza** · cultivar cuidado, gratitud, apertura y confianza en el próximo paso. |
| Días 22–28 | **Vivir lo aprendido** · llevar presencia y amor a las palabras, los límites, las relaciones y las acciones cotidianas. |
| Días 29–30 | **Integrar** · reconocer lo que has aprendido y elegir cómo continuar. |

# 1 Volver al cuerpo

DÍA 1 · CUERPO Y PRESENCIA

### MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Antes de tomar el teléfono, quédate quieto 60 segundos. Siente el cuerpo de la cabeza a los pies. Haz 3 respiraciones lentas, bebe un vaso de agua con calma y apoya una mano sobre el corazón.

### DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Una vez hoy, detente. Siente los pies en el suelo y nota 3 sensaciones físicas sin juzgarlas.

### NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe una frase: “Hoy en mi cuerpo noté…”. Cierra con un sencillo gracias.

**FRASE GUÍA**

“Hoy vuelvo al cuerpo.”

### UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 2

DÍA 2 · CUERPO Y PRESENCIA

## Observar sin juzgar

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Pregúntate: “¿Qué estoy sintiendo ahora?”. No expliques por qué. Solo nota dónde lo sientes en el cuerpo.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Cuando aparezca tensión o inquietud, obsérvala durante 3 respiraciones sin llamarla correcta o equivocada.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe algo que observaste sin reaccionar de inmediato.

FRASE GUÍA

“Puedo observar sin juzgar.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 3

DÍA 3 · CUERPO Y PRESENCIA

## Respiración y arraigo

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Haz 5 respiraciones tranquilas. En cada exhalación, siente el peso del cuerpo sostenido por la silla, la cama o el suelo.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Durante una pausa, mira a tu alrededor y nombra mentalmente 3 cosas que ves, 2 que oyes y 1 sensación en el cuerpo.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Observa: “Cuando bajo el ritmo, ¿qué cambia?”.

FRASE GUÍA

“Estoy aquí, ahora.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 4

DÍA 4 · CUERPO Y PRESENCIA

## Sentir la emoción en el cuerpo

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Lleva la atención a la emoción más presente. ¿Dónde la sientes? ¿Calor, presión, vacío, movimiento? Quédate 60–90 segundos.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Si surge una emoción fuerte, antes de contarte la historia, vuelve a la sensación física.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe el nombre de una emoción y dónde la sentiste en el cuerpo.

FRASE GUÍA

“Primero siento, luego elijo.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 5

DÍA 5 · CUERPO Y PRESENCIA

## Aceptar lo que hay

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Repite lentamente: “Por este momento, puedo dejar que lo que siento esté aquí”. Respira sin forzar nada.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Cuando notes resistencia, pregúntate: “¿Puedo dejar de luchar contra esta sensación durante una sola respiración?”.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe algo contra lo que hoy dejaste de luchar, aunque sea por un instante.

FRASE GUÍA

“Acepto el momento antes de cambiarlo.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 6

DÍA 6 · CUERPO Y PRESENCIA

## Moverse con presencia

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Haz 3–5 minutos de movimiento sencillo: estiramientos, una caminata lenta o movilidad. Siente cada movimiento.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Camina al menos 1 minuto sin teléfono. Nota el contacto de los pies con el suelo.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Pregúntate: "¿Qué me pidió hoy el cuerpo?".

FRASE GUÍA

"Me muevo y me escucho."

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 7

DÍA 7 · CUERPO Y PRESENCIA

## Integrar la primera semana

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Haz la práctica del Día 1. Luego elige la práctica de la semana que más te ayudó.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Repite esa práctica una segunda vez durante el día.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe: 1 cosa que descubriste sobre el cuerpo, 1 práctica para conservar.

FRASE GUÍA

"El cuerpo me devuelve al presente."

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 8

DÍA 8 · MENTE Y CLARIDAD

## Notar los pensamientos

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Durante 2 minutos, observa los pensamientos como sucesos que pasan. No tienes que detenerlos. Cada vez que te pierdas, vuelve a la respiración.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Una vez hoy, nota un pensamiento recurrente y llámalo simplemente “un pensamiento”.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe un pensamiento que observaste sin seguirlo automáticamente.

FRASE GUÍA

“Puedo ver mis pensamientos.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 9

DÍA 9 · MENTE Y CLARIDAD

## Crear espacio

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Antes de empezar el día, haz 3 respiraciones y deja 5 segundos de silencio entre una cosa y otra.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Antes de responder a un mensaje o a una situación que te activa, haz una respiración completa.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Nota un momento en que la pausa cambió tu respuesta.

FRASE GUÍA

“Entre el impulso y la acción hay un espacio.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 10

DÍA 10 · MENTE Y CLARIDAD

## ¿Hecho o historia?

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Piensa en una pequeña preocupación. Escribe mentalmente: “Hecho:” y “Historia que añade mi mente:”.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Cuando interpretes las intenciones de alguien, pregúntate: “¿Qué sé realmente?”.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe un hecho y una interpretación que hoy distinguiste.

FRASE GUÍA

“Veo con más claridad cuando separo el hecho de la historia.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 11

DÍA 11 · MENTE Y CLARIDAD

## No reaccionar de inmediato

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Empieza con la pregunta: “¿Dónde tiendo a reaccionar en automático?”. No intentes corregirte: observa.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Cuando llegue un impulso fuerte, cuenta lentamente 3 respiraciones antes de actuar, si la situación lo permite.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe una reacción automática que hoy al menos lograste ver.

FRASE GUÍA

“Ver el automatismo ya es libertad.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 12

DÍA 12 · MENTE Y CLARIDAD

## Elegir la atención

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Decide una cualidad que quieras nutrir hoy: calma, amabilidad, valentía, paciencia o presencia.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Tres veces durante el día, pregúntate: "¿Dónde estoy poniendo mi atención?". Luego llévala de nuevo a la cualidad elegida.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe a dónde te llevó hoy tu atención.

FRASE GUÍA

"Lo que nutro con atención crece en mi experiencia."

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 13

DÍA 13 · MENTE Y CLARIDAD

## Unos minutos de silencio

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Siéntate en silencio durante 3 minutos. Cuando lleguen pensamientos, reconócelos y vuelve a la respiración.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Regálate un minuto sin pantallas, música ni conversación. Siente y observa.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe una palabra que describa tu espacio interior después del silencio.

FRASE GUÍA

“En el silencio puedo escuchar.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 14

DÍA 14 · MENTE Y CLARIDAD

## Integrar la mente

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Repite la práctica de los Días 8–13 que más te ayudó.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Usa hoy la pregunta: "¿Es un hecho, un pensamiento o una emoción?".

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe: 1 automatismo que viste, 1 decisión más consciente que tomaste.

FRASE GUÍA

"La claridad nace de la observación."

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 15

DÍA 15 · CORAZÓN Y CONFIANZA

## Llevar la atención al corazón

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Apoya una mano sobre el pecho. Respira lentamente durante 2 minutos. Piensa en alguien, algo o un momento por el que sientes sincero cariño o gratitud.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

En un momento de tensión, vuelve durante una respiración a la mano sobre el corazón.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe: “Hoy mi corazón se abrió cuando…”.

FRASE GUÍA

“Puedo volver al corazón.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 16

DÍA 16 · CORAZÓN Y CONFIANZA

## Cuidar de ti

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Pregúntate: "¿Qué necesito realmente hoy para cuidar de mí?". Elige algo pequeño y realista.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Cumple esa promesa sencilla: agua, descanso, movimiento, alimento, un límite, una pausa.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe cómo te trataste hoy.

FRASE GUÍA

"El amor también empieza por cómo me trato."

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 17

DÍA 17 · CORAZÓN Y CONFIANZA

## Confiar

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Haz 3 respiraciones y repite: “No necesito conocer todo el camino. Puedo dar bien el próximo paso”.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Cuando surja la necesidad de controlarlo todo, pregúntate: “¿Cuál es el próximo paso que realmente puedo dar ahora?”.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe algo que hoy dejaste un poco más libre.

FRASE GUÍA

“Confío en el próximo paso, no en todo el viaje.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 18

DÍA 18 · CORAZÓN Y CONFIANZA

## Gratitud concreta

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Nombra 3 cosas sencillas por las que hoy sientes gratitud. Deben ser reales, aunque sean pequeñas.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Cuando ocurra algo agradable, detente 10 segundos más para sentirlo de verdad.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe una gratitud del día y por qué es importante para ti.

FRASE GUÍA

“Reconozco lo que ya está presente.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 19

DÍA 19 · CORAZÓN Y CONFIANZA

## Ver al otro con más apertura

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Antes de salir o de hablar con alguien, recuerda: cada persona vive un mundo interior que no ves por completo.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

En una conversación, escucha unos segundos más antes de preparar tu respuesta.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe un momento en que escuchaste o miraste a alguien con más presencia.

FRASE GUÍA

“Puedo encontrar al otro sin perderme.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 20

DÍA 20 · CORAZÓN Y CONFIANZA

## Soltar un peso

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Piensa en una pequeña situación que estás reteniendo. Nota qué sientes en el cuerpo. Hoy no tienes que perdonar ni resolver nada.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Cuando vuelva el pensamiento, haz una respiración y di: “Por este momento, no tengo que seguir cargándolo”.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe qué te gustaría aligerar, sin obligarte a hacerlo enseguida.

FRASE GUÍA

“Puedo aligerar sin forzarme.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 21

DÍA 21 · CORAZÓN Y CONFIANZA

## Integrar corazón y confianza

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Apoya una mano sobre el corazón, haz 3 respiraciones y elige una palabra: amor, confianza, cuidado o apertura.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Vuelve a esa palabra al menos dos veces durante el día.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe un gesto de amor hacia ti o hacia otra persona que hiciste esta semana.

FRASE GUÍA

“El corazón se vuelve práctica a través de los gestos.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 22

DÍA 22 · VIVIR LO APRENDIDO

## Alinear sentir, pensar, decir y hacer

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Pregúntate: “¿Hay algo que siento pero que estoy ignorando?”. Escucha sin necesidad de actuar de inmediato.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Antes de una decisión, usa la pregunta brújula: “¿Esta decisión me acerca al amor, a la presencia y a la libertad?”.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe una decisión en la que hoy fuiste más coherente con lo que sientes.

FRASE GUÍA

“Alinearme significa elegir con coherencia.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 23

DÍA 23 · VIVIR LO APRENDIDO

## Hablar con presencia

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Elige la intención de hablar hoy de forma clara y respetuosa.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

En una conversación importante, baja el ritmo. Siente el cuerpo, escucha y luego habla. Evita decir más de lo necesario.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe una frase que expresaste con más verdad o amabilidad.

FRASE GUÍA

“Puedo ser sincero sin dejar de ser amoroso.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 24

DÍA 24 · VIVIR LO APRENDIDO

## Convertir el amor en acción

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Pregúntate: "¿Qué pequeño gesto haría el día de hoy más humano o más amable?".

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Haz un gesto concreto sin esperar nada a cambio: un mensaje, una ayuda, una escucha, un cuidado.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe lo que hiciste y cómo te sentiste.

FRASE GUÍA

"El amor se vuelve real cuando toma forma."

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 25

DÍA 25 · VIVIR LO APRENDIDO

## Límites amorosos

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Pregúntate si hoy necesitas decir un sí más sincero o un no más claro.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Antes de aceptar en automático, siente el cuerpo y pregúntate si la decisión también es respetuosa contigo.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe un límite que protege tu presencia sin cerrar el corazón.

FRASE GUÍA

“El amor y la libertad pueden ir juntos.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 26

DÍA 26 · VIVIR LO APRENDIDO

## Compartir sin presión

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Recuerda algo que esta práctica te ha enseñado. No tienes que convencer a nadie.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Si surge de forma natural, comparte una práctica sencilla con alguien que la desee. Pregunta antes si le interesa.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe qué significa para ti compartir sin imponer.

FRASE GUÍA

“Comparto lo que vivo, no lo que tengo que demostrar.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 27

DÍA 27 · VIVIR LO APRENDIDO

## Elegir antes de reaccionar

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Empieza el día con 3 respiraciones y la frase: “Hoy me concedo una pausa antes de reaccionar”.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Cuando algo te active: Siente. Observa. Acepta. Recuerda. Pregunta. Elige. Aunque sea en 30 segundos.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe un momento en que la pausa te dio más libertad.

FRASE GUÍA

“Cuando observo y no juzgo, creo elección.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 28

DÍA 28 · VIVIR LO APRENDIDO

## Vivir el día como práctica

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

No añadas una técnica nueva. Elige 3 momentos normales – comer, caminar, hablar – y vívelos con plena atención.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Cada vez que lo recuerdes, vuelve simplemente a lo que estás haciendo.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe qué actividad cotidiana se volvió más viva cuando estabas presente.

FRASE GUÍA

“La práctica es la vida que estoy viviendo ahora.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 29

DÍA 29 · INTEGRAR

## Reconocer lo que ha cambiado

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Haz 3 respiraciones y recuerda el Día 1. Nota sin juzgar: ¿qué sientes diferente, aunque sea un poco?

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Observa qué prácticas te salen ahora de forma más natural.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Escribe tres cosas: lo que he aprendido; lo que quiero continuar; lo que quiero explorar.

FRASE GUÍA

“No busco la perfección: reconozco el camino.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

# 30

DÍA 30 · INTEGRAR

## Elegir cómo continuar

MAÑANA · 5–10 MINUTOS

Elige las 3 prácticas más útiles de estos 30 días. Hazlas lo bastante sencillas como para poder continuarlas de verdad.

DURANTE EL DÍA · OPCIONAL

Usa la pregunta brújula una vez con plena presencia. Si quieres compartir el camino, hazlo solo con quien lo desee, partiendo de tu propia experiencia.

NOCHE · 2–5 MINUTOS

Completa: “Desde mañana elijo continuar con...”. Luego agradécete por haber dedicado este tiempo a la práctica.

FRASE GUÍA

“La luz continúa a través de lo que vivo cada día.”

UNA LÍNEA PARA MÍ HOY

☐ Completado

RECORDATORIO PARA CONTINUAR

# Amar con todo uno mismo

Una práctica diaria para llevar el amor a los cinco pilares.

“Escucha. Recuerda el amor y hazlo visible en tus acciones.”

### Por la mañana · recuerda la intención

Después de un momento de silencio, meditación u oración, según tu camino, haz una respiración consciente y pregúntate: “Hoy, ¿cómo puedo amar con todo mi ser?” Elige una cualidad para vivir: presencia, amabilidad, valentía o paciencia.

### Durante el día · en los cinco pilares

- **Cuerpo** · cuida del cuerpo y dedica tu energía a un gesto concreto de cuidado o de ayuda.
- **Mente** · busca claridad; elige pensamientos y palabras sinceros, atentos y respetuosos.
- **Espíritu** · haz espacio al silencio, a la oración o a la contemplación, según tu camino.
- **Corazón** · escucha con presencia y practica la compasión hacia los demás y hacia ti.
- **Luz** · comparte lo que pueda ser útil y sirve sin necesidad de reconocimiento.

### Cuando tengas que elegir · la práctica del corazón

Siento lo que ocurre. Observo mi reacción. Acepto el momento sin juzgarme. Recuerdo el amor que quiero vivir. Pregunto: “¿Cuál es el gesto más amoroso y responsable ahora?”. Elijo un paso concreto, posible y respetuoso.

### Por la noche · reconoce y vuelve a empezar

Reflexiona con amabilidad: “¿Dónde viví el amor hoy? ¿Desde dónde puedo volver a empezar mañana?” No es un examen de perfección: es un regreso a la intención.

RECUERDO EL AMOR · LO VIVO CON TODO MI SER · LO COMPARTO CON MIS ACCIONES

CONTINÚA EL CAMINO

# Gracias por dedicar este tiempo a la práctica.

## En el sitio

Prácticas, programas y próximas actividades: **missioncdc.com**

Coaching individual en español, italiano e inglés, en línea y presencial. Las primeras horas son gratuitas, según las necesidades de cada persona.

## Apoya la Escuela

Estamos construyendo los espacios de la Escuela de la Luz. Las donaciones voluntarias nos ayudan a completarlos y a crear nuevas guías, videos y eventos.

Dona con PayPal

## Escríbenos

Email: scholalucis.mundi@gmail.com · WhatsApp: +1 305 778 9003

Escuela de la Luz · Un proyecto educativo de Conscious Development Confederation Inc. · EE. UU.
Los contenidos de esta guía tienen fines educativos y de crecimiento personal y no sustituyen la atención médica o psicológica. Si estás pasando por un momento difícil, acude a un profesional o a los servicios de emergencia de tu país.
Edición en español · noviembre de 2026