



1. Buscar un tiempo para la escucha silenciosa, para el diálogo personal y descubrir mi mundo interior.

2. Analizar los mensajes que me vienen de fuera, de los otros, de las cosas que me pasan. ¿Iluminan o dan sentido a lo que soy?



3. Me fijo en las consecuencias de mis palabras y actos en los demás, cercanos o menos cercanos. Tomo nota.

4. Intento intuir por qué sufre la gente que me rodea, sin hacer juicio. Me pongo en su lugar. ¿Qué descubro?

