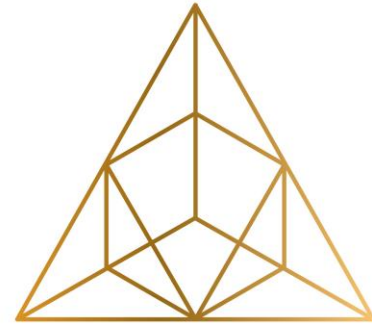
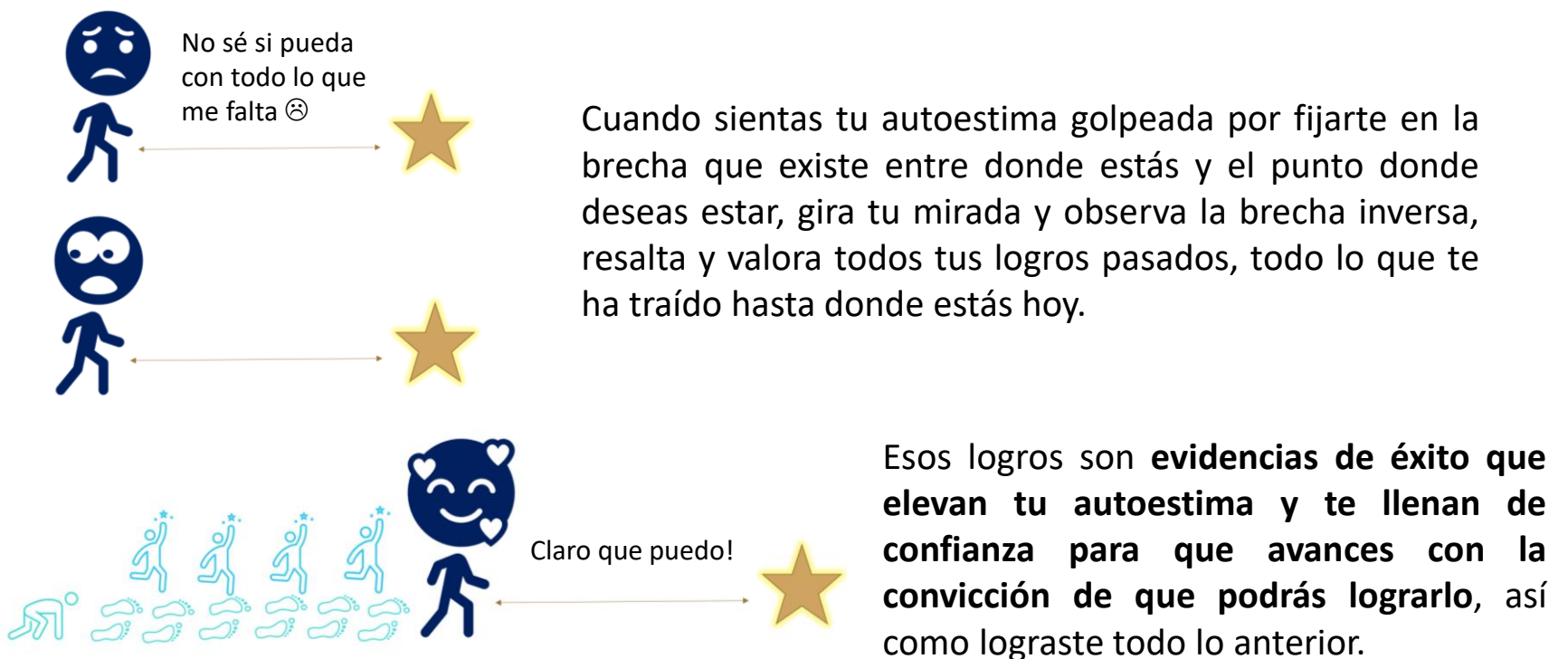




ANTAKARANA
CONNECTING MIND, BODY & SPIRIT FOR A CONSCIOUS LIVING

EJERCICIO

Línea de vida- la brecha inversa



1. Piensa cómo estabas hace 3 o 5 años. Describe cómo era tu vida en ese momento. Cómo te sentías, en qué estabas trabajando, qué deseabas en esa época que ahora tienes. Esto describe tu punto de partida.

2. Describe cómo es tu vida en este momento (situación actual) y abajo en el dibujo lista los logros que has alcanzado en los últimos 3-5 años en todas las áreas de tu vida y en especial aquellos avances o progreso relacionado con la meta que tienes a futuro.

Listado de logros

Usa las líneas diagonales para escribir tus logros, añade tantas líneas diagonales como necesites para incluirlos todos.



Punto de partida
Hace 3-5 años



Tu ahora
Situación actual

Contempla tus logros, llena tu corazón de alegría y agradecimiento por todo lo que has logrado. Si pudiste avanzar y lograr todo eso, **por supuesto que VAS A PODER con lo que viene hacia adelante.**