



INSTITUTO
BUDA
DHARMA

**Introducción al budismo:
Cuatro contemplaciones
para replantear tu vida**

Tema II:

El valor inmenso de la vida humana

Reflexiona sobre las condiciones favorables y los dones (no posesiones materiales) que te permiten aprovechar la oportunidad que tienes de crear una vida significativa y satisfactoria. Escríbelos en la primera columna.

Piensa en qué te ayuda tenerlos o de qué te sirven. Escríbelo en la segunda columna.

En la tercera columna escribe simplemente si los estás aprovechando o no.

(La cuarta columna se queda vacía. La trabajaremos en el próximo tema).

Condiciones favorables y dones	En qué me ayuda o de qué me sirve esta condición o don	¿Lo estoy aprovechando de esta manera? Sí o No	Qué puedo hacer para aprovecharlo mejor ahora mismo
Ejemplo: Inteligencia	Definir metas e identificar qué hacer para lograrlas	Sí	

Toma unos minutos para repasar tu lista de condiciones favorables y dones. Reconoce lo afortunado que eres de que estén presentes en tu vida. Regocíjate por todo lo que tienes.

Ahora te sugerimos escuchar la meditación: La preciada vida humana.

