**ESTE ES UN MOMENTO DE FELICIDAD**

Si sabemos como regresar al momento presente, al aquí y ahora, todos podremos practicar con esta frase varias veces al día.

Inspiramos y espiramos con plena consciencia y regresamos a nosotros mismos, a casa.

Luego pronunciamos la frase en voz alta o sólo para nuestros adentros, como más nos guste.

Antes de empezar a cocinar, a comer, a regar las plantas, al caminar, al trabajar, al reunirnos con otras personas, podemos recordar la frase.

Es muy fácil de practicar.

Reconocemos cuánta felicidad tenemos, mucha más felicidad que otras personas.

En este mismo momento se dan innumerables condiciones para ser feliz.

Podemos detenernos.

Ya no hace falta correr hacia el futuro.

Date la posibilidad de ser feliz, en cada momento.

Thich Nhat Hanh

"Eres un regalo para el mundo.

Vivir cada día con atención"

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |