

Reto 21 días [Complex](#)

DIA 8

¡Bienvenido al Día Ocho del Reto de las Bendiciones!

Saludos de mi corazón al tuyo...

La lección del día de hoy es corta y dulce, va al punto. Vamos a envolver una sonrisa en una bendición y la vamos a enviar.

El Ejercicio del Día de hoy:

Cierra tus ojos y sonríe. Ahora, permite que la sonrisa se expanda por todo tu cuerpo, permite que la sonrisa sature cada uno de tus órganos, cada uno de tus músculos, cada uno de tus huesos, impregnándose en ti por cada uno de tus poros hasta que cada miligramo de ti esté sonriendo. Imagina que cada célula y molécula que conforma tu cuerpo, hasta las cadenas de tu ADN están felices y sonriendo e imagina que están llenas de bienestar y alegría. Solo ríe y permítete realmente, realmente, realmente sentir. Ahora, envía la sonrisa, envuelta en una bendición, sabiendo que como un rayo de sol, irá a calentar el corazón del receptor, regando alegría e inspirando a los que toque.

La afirmación del día de hoy:

"Mi sonrisa es una bendición"

La frase del día:

"En una mañana oscura, triste y lluviosa, le tocó su turno a Tommy, un niño de 8 años hacer la bendición del desayuno. 'Te damos gracias por este hermoso día' rezó. Su mamá le preguntó por qué había dicho eso si el día estaba nublado y lluvioso. 'Mamá', respondió el, con una extraña sabiduría, 'nunca juzgues un día por su clima'".

-- Autor Desconocido

Si te sirvió Te pido que me ayudes publicando mis cosas desde ya muchos éxitos.

Saluda Att. Alan Dueño de [Comprex](#)