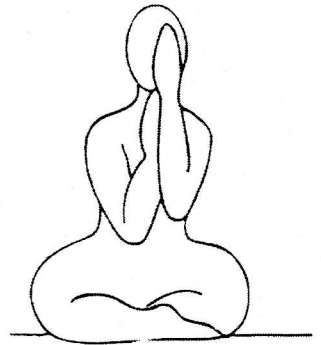


Valoración del Yo

1992, Yogui Bhajan

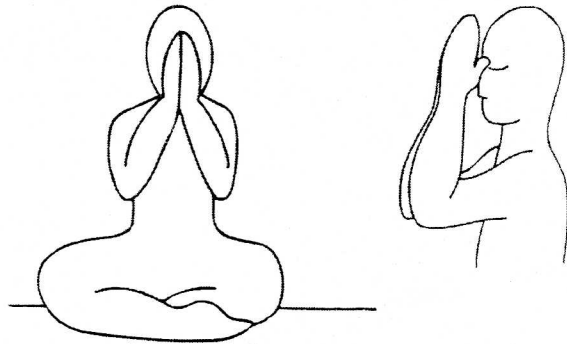
1. *Para conocer tu equilibrio interno*

Siéntate en Postura Fácil, cierra los ojos y concéntrate en el entrecejo. Coloca las manos en Pranam Mudra al nivel del corazón. Desliza la mano izquierda hacia arriba hasta que esté más alta que la mano derecha, la palma mirando hacia la derecha. La palma derecha toca debajo de la muñeca izquierda con las yemas de los dedos en la base de la palma izquierda. Respira larga y profundamente por la nariz. Tiempo: 3-11 minutos.



2. *Para conocer tu proyección interna*

Siéntate en Postura Fácil, mantén los ojos cerrados meditando en la frente. Mantén Pranam Mudra moviendo la mudra hacia arriba hasta que los pulgares se coloca en el hueco de la parte interior superior de los ojos al lado de la nariz. Los dedos se apuntan hacia arriba. Mantén la posición y respira larga y profundamente por la nariz. Tiempo: 3-11 minutos.



3. *Para conocer tu fuerza interior*

Mantén Postura Fácil con tu concentración en la frente. Coloca las manos sobre tu corazón, la derecha sobre la izquierda, y aprieta con fuerza. Respira larga y profundamente por la nariz manteniendo la presión de las manos. Tiempo: 3-11 minutos.



Yogui Bhajan

Ve Dios en Todo. Ve oportunidad en todo. Ve la gracia en todo. Con este impacto, camina en tu vida con elegancia divina.