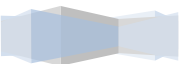


## Las preguntas son:

- 1-. ¿Cuál es tu Suprema Aspiración en la vida?
- 2-. ¿Cuál es la meta más inmediata que debo cumplir para obtener mi aspiración suprema?
- 3-. ¿Cuál es el esfuerzo que hecho hoy para cumplir mi Aspiración Suprema?
- 4-. ¿Cuál es el esfuerzo concreto que he puesto hoy para cumplir con mi meta inmediata?
- 5-. Hice hoy una buena acción para ayudar a otros? cuál?
- 6-. Recibí hoy alguna ayuda de otros? ¿Cuál?
- 7-. ¿Qué hice por mi propio bien más allá de lo que gusta y lo que no?
- 8-. ¿Realicé algún ejercicio físico?
- 9-. ¿Realice algún ejercicio que me beneficiara emocionalmente?
- 10-. ¿Ejercité hoy mi intelecto?
- 11-. Mi plegaria del día, ¿incluyó una petición sentido por alguien desconocido o no cercano?
- 12-. ¿Hablé mal, negativamente, me quejé de alguien o una situación?
- 13-. ¿Consolé o alegré a alguien?
- 14-. ¿Qué sucedió que sería memorable por muchos años por venir?
- 15-. ¿He utilizado tiempo a no tener ningún pensamiento?
- 16-. ¿Qué preocupación está habitualmente en mi mente? ¿Cómo aconsejaría a un amigo respecto del tema? ¿Es algo del pasado o del futuro, puedo cambiarlo?
- 17-. ¿Algunos de los fracasos o tragedias del día me proveyó de algún conocimiento?
- 18-. ¿Cometí algún error hoy día? ¿Qué hice para corregirlo? ¿Qué he hecho para asegurarme de no repetirlo?
- 19-. ¿Compartí con alguien alguna de mis habilidades, conocimientos o recursos?
- 20-. ¿Fui puntual, cumplí con mis compromisos, desperdicié tiempo?
- 21-. ¿Fui Capaz de mantener mi mente feliz y pacífica bajo toda circunstancia?



22-. ¿Saqué algo extra de la naturaleza o la sociedad? ¿Desperdié algo?

23-. ¿Puede mantener el control con la comida? Mantuve la remembranza de Dios (en la forma que sea para ti lo trascendente) mientras comía?

24-. ¿Me di un momento para mantenerme en silencio y ser consciente de cada pensamiento, palabra, respiración y acción?

“La vida nos ha bendecido a todos con el capital de 24 horas todos los días. Como yo invierto o lo utilizo determina lo que soy hoy y lo que seré mañana.” - Amma (Mata Amritanandamayi Devi).

