**Acta**: 6 **Fecha**:20 DE FEBRERO **Hora:** 16:30h a 17,30h

Asistentes:

* Ana María Fernández Jurado.
* Remedios López Torrecillas
* Luis Romero Martínez
* Ana María López Solbas
* Nuria Fernández Montoro
* Natalia Barreno Barranco
* José Luis Úbeda González.
* Celia Giménez Navarro.
* Belén Masegosa Vicente.
* Concepción Martínez Romera.
* Fernando Rodríguez Madrigal.
* María José León Fernández.
* Isabel Sáez Sáez.
* María del Mar Pérez Marín.

Orden del día:

1. Síntesis trabajo desarrollado.
2. Ruegos y preguntas.
3. Tema tratado: Conócete a ti mismo y tus sombras.

En esencia conocer al ser significa saber que finalmente eres como un diamante puro que a lo largo del viaje de la vida ha adquirido varias capas que cubren el diamante.

Las cualidades de paz, amor , felicidad, autenticidad y fortaleza son las cualidades originales de cada persona. Esas cualidades se reflejan con fuerza al principio de la vida, pero a medida que vamos creciendo vamos recubriendo al ser ( al diamante) con capas de rencor, negatividad, odio, miedos, inseguridad, tristeza, ira, estrés , sentimientos de culpabilidad, frustración,etc.

Reflexionamos acerca del grado de toxicidad o negatividad de las personas depende de la cantidad de capas o hábitos negativos que la persona haya desarrollado y potenciado desde la infancia hasta su edad adulta.

La sesión consistió en hacer una meditación para experimentar nuestro valor intrínseco y redescubrir la experiencia de la paz, el amor , la fortaleza , la autenticidad y la felicidad internas, es decir, sentir nuestra esencia pura, al diamante.

2. Ruegos y preguntas.

No hay ruegos ni preguntas.