

# 10 EJERCICIOS DIARIOS

1



¿PARA LOS OJOS?  
MIRA LA INFINITA BELLEZA  
EN LA BONDAD HUMANA.

6



¿PARA LOS PIES?  
CAMINA HACIA EL CONOCIMIENTO  
Y LA SABIDURÍA.

2



¿PARA LA LENGUA?  
HABLA DESDE EL CORAZÓN Y NO  
DESDE LA BOCA.

7



¿PARA LA RESPIRACIÓN?  
INHALA LO BUENO Y EXHALA LO  
MALO.

3



¿PARA EL ROSTRO?  
SONRÍE CONSTANTEMENTE A LOS  
DEMÁS.

8



¿PARA LA FUERZA?  
LEVÁNTATE CUANDO HAYAS CAÍDO

4



¿PARA LOS OÍDOS?  
HABLA MENOS Y ESCUCHA MÁS.

9



¿PARA EL CORAZÓN?  
SÉ MEJOR, BUSCA SIEMPRE EL  
BIEN.

5



¿PARA LA BELLEZA?  
TEN PENSAMIENTOS  
CONSTRUCTIVOS.

10



¿PARA EL ALMA?  
NUNCA VALLAS SOLO, CAMINA  
CON DIOS.



COMITÉ DE  
PROBIDAD Y ÉTICA  
IDECOAS



"El primer paso para la evolución de la ética es el sentido de la solidaridad con otros seres humanos."