

Guía visual (PDF): símbolos budistas para alegría, prosperidad y calma

Un recordatorio bonito para usar cada día (sin superstición). Incluye mapa rápido, tarjetas visuales, frases ancla y micro-hábitos.

Actualizado: 24 dic 2025 • simbolosbudistas.com

Cómo sacarle partido en 60 segundos

1. Elige una intención: **alegría, prosperidad o calma**.
2. Escoge **1 símbolo** y una **frase ancla**.
3. Haz el **micro-hábito** durante **7 días**.

Nota: el “Buda sonriente” suele representar a Budai/Hotei (figura popular), no al Buda histórico.

Mapa rápido

Alegría

Para aflojar tensión y recuperar ligereza.

Buda sonriente

“Hoy elijo ligereza.”

Flor de loto

“Puedo recomenzar.”

Nudo infinito

“Te cuido, no te aprieto.”

Prosperidad

Para crecer con orden, gratitud y buen trato.

Jarrón del tesoro

“Actúo desde abundancia.”

Nudo infinito

“Lo que hago conecta.”

Rueda del Dharma

“Practico hoy.”

Calma

Para volver al centro y sostener hábitos.

Buda meditando

“Respiro y vuelvo.”

Rueda del Dharma

“Practico hoy.”

Flor de loto

“Suave y presente.”

Tarjetas visuales

ALEGRÍA

Buda sonriente (Budai/Hotei)

Significa: alegría, contentamiento y generosidad.

Frase ancla: “Hoy elijo ligereza.”

Micro-hábito: hombros abajo + 1 respiración.

ALEGRÍA

Flor de loto

Significa: renacer y dignidad en lo difícil.

Frase ancla: “Puedo recomenzar.”

Micro-hábito: nombra tu emoción + exhala.

PROSPERIDAD

Jarrón del tesoro

Significa: abundancia que se renueva (plenitud).

Frase ancla: “Actúo desde abundancia.”

Micro-hábito: ordena 1 cosa pequeña.

PROSPERIDAD

Nudo infinito

Significa: conexión e interdependencia.

Frase ancla: “Lo que hago conecta.”

Micro-hábito: envía 1 mensaje útil.

CALMA

Rueda del Dharma

Significa: práctica constante y dirección.

Frase ancla: "Practico hoy."

Micro-hábito: 2 min de acción mínima.

CALMA

Buda meditando

Significa: foco y mente estable.

Frase ancla: "Respiro y vuelvo."

Micro-hábito: inhala 4s, exhala 6s.

Plantilla (imprimible): mi símbolo de esta semana

Intención (alegría / prosperidad / calma): _____

Símbolo elegido: _____

Frase ancla:

" _____ "

Micro-hábito (10s): _____

Momento del día (cuándo lo haré): _____