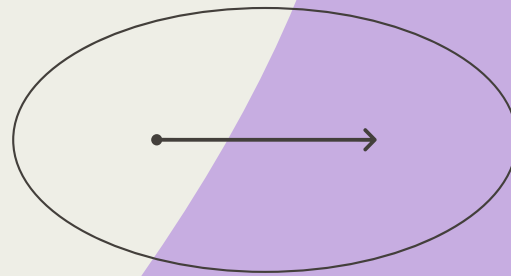




PRIMEROS PASOS

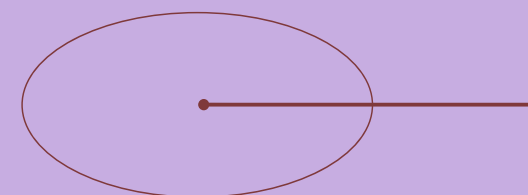
Guía de meditación con atención plena



LOS GRANDES CAMBIOS COMIENZAN CON PEQUEÑAS ACCIONES

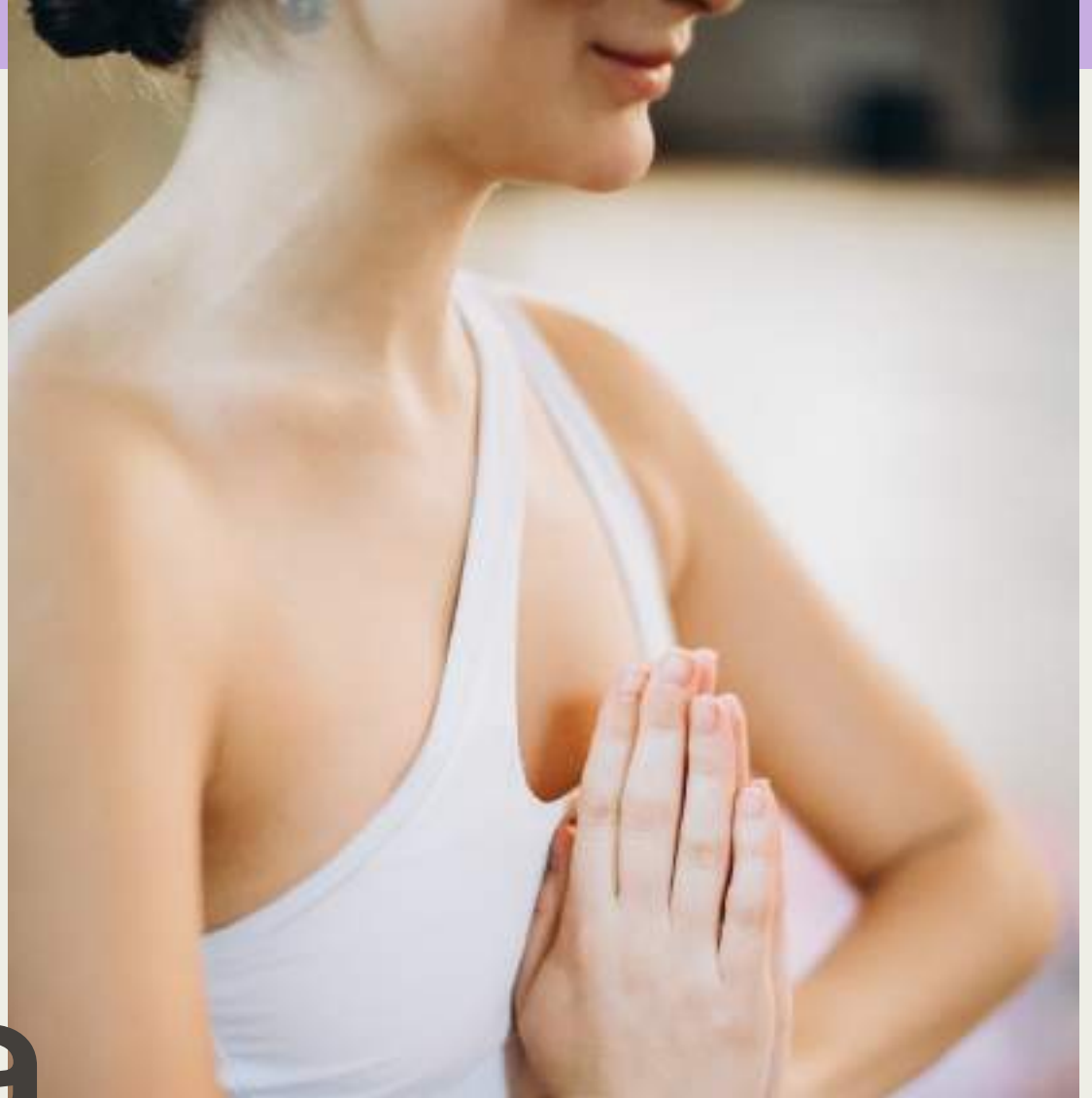


Acomódate.



Encuentra un espacio tranquilo. Con un cojín o una silla, siéntate de forma recta, pero no rígida; deja que tu cabeza y hombros descansen cómodamente; coloca las manos sobre las piernas y mantén los brazos a los costados.





Ahora respira.

Cierra los ojos, respira profundamente y relájate. Siente cómo tu pecho sube y baja, y tu panza se infla y se contrae. Con cada respiración percibes la entrada de aire fresco y la salida de aire caliente. No controles la respiración; déjala seguir su flujo natural.



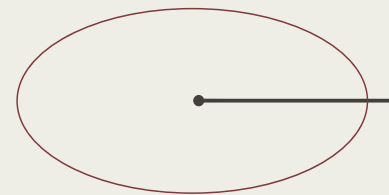


Mantente enfocado.

Los pensamientos intentarán distraerte de la respiración. Date cuenta de ellos, pero no los razones. Con calma vuelve a concentrarte en la respiración. Algunas personas cuentan las respiraciones como forma de mantener la concentración.



Cuando
estés listo,
abre los
ojos.



Dedica un momento a percibir los sonidos del medio ambiente. Observa cómo se siente tu cuerpo en este momento. Observa tus pensamientos y emociones.





Toma 10.

Una práctica diaria te dará los mayores beneficios. Pueden ser 10 minutos al día, pero a menudo se recomiendan 20 minutos dos veces al día para un beneficio máximo.



RECORDATORIO

La meditación es como un deporte, en donde la mente debe entrenarse todos los días para adquirir mayor agilidad mental, no te desanimas si es "complicado" al inicio, se paciente y amoroso contigo.

Cualquier cosa que valga la pena quedarse en tu vida, debe cultivarse cada día.





mindful monkey