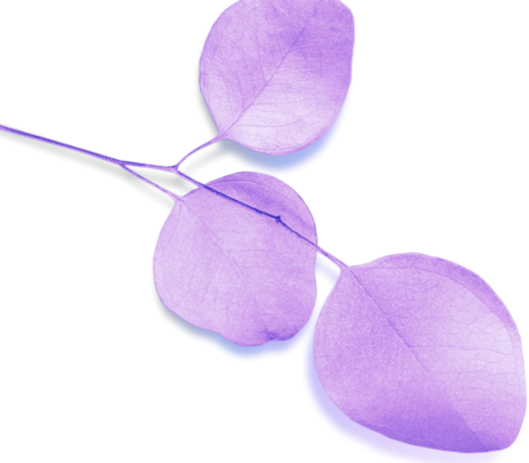


Guía Práctica Para Una Meditación Profunda

**CONECTA CON LA PAZ, LA CLARIDAD
Y EL BIENESTAR.**

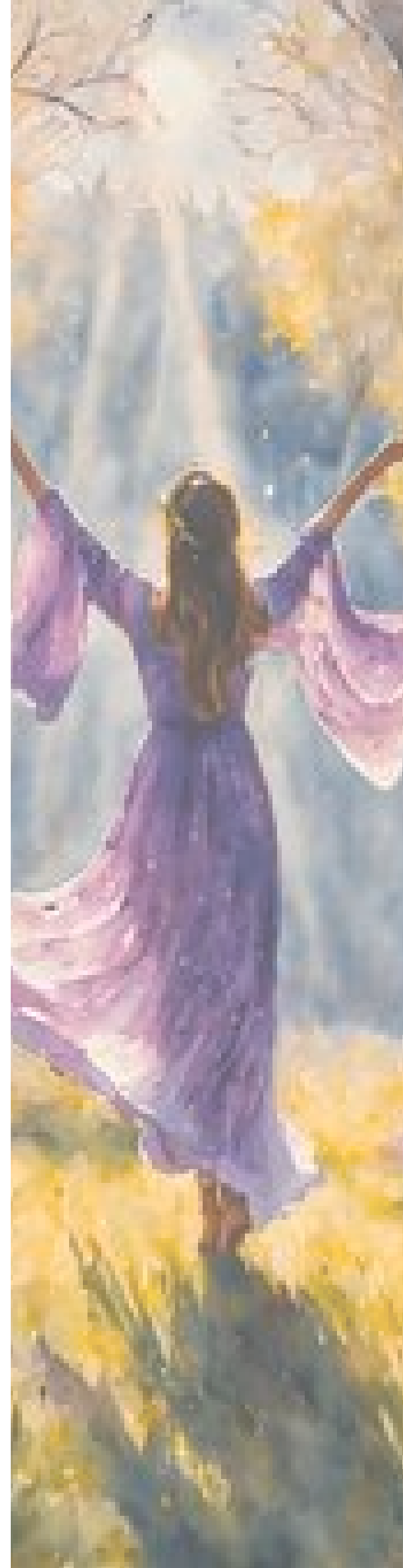




¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

Es una práctica ancestral que nos ayuda a calmar la mente y vivir en el presente.

Existen distintos tipos de meditación, desde la atención plena hasta la meditación guiada.





BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

1. Reduce el estrés y la ansiedad.
2. Mejora la concentración y la claridad mental.
3. Fortalece el sistema inmunológico.
4. Aumenta el bienestar emocional y la conexión espiritual.





TIPOD DE LA MEDITACIÓN

- **Meditación de atención plena:**
Observar pensamientos sin juzgarlos.



- **Meditación guiada:**
Seguir instrucciones de un facilitador.
- **Meditación con mantras:**
Repetir palabras sagradas para enfocar la mente.
- **Meditación en movimiento:** Yoga o caminata consciente



ASPECTOS PARA TENER EN CUENTA

Crear un entorno más estimulante para la meditación. Debe haber una sintonía entre tu cuerpo y la mente.

1. Espalda recta: Porque tu energía interior o prana (energía vital), circula más fácilmente y hará que la mente alcance un estado de reposo.
2. Cabeza: debe estar cómodamente equilibrada sobre los hombros. No rígida.
3. Piernas: Estar cruzadas (expresan la unidad de la vida y la muerte, el bien o el mal, masculino y femenino, dual). Igualmente, firmes o en una silla con las piernas relajadas, las plantas de los pies firmes en el suelo y la espalda recta.
4. Ojos: Cerrados o abiertos.
5. Manos: Reposan cómodamente sobre las piernas, manos arriba en señal de recibir

POSTURA



ASPECTOS PARA TENER EN CUENTA

Es fundamental preparar nuestro cuerpo y mente para la meditación. Esto nos ayuda a concentrarnos, relajarnos y realizar la práctica de manera correcta.

Para alcanzar un estado meditativo, es clave liberar tensiones, incomodidad y agitación mental. Estas no solo dificultan la meditación, sino que también afectan nuestro bienestar diario.

La respiración debe ser calmada y natural. Inhala y exhala suavemente (5-3-5-3), sintiendo cómo el aire entra y sale del cuerpo. No la fuerces, solo toma conciencia de ella.

RESPIRACIÓN



ASPECTOS PARA TENER EN CUENTA

1. Elige el lugar adecuado: Busca un espacio tranquilo en tu casa, como una habitación pequeña o un rincón poco transitado. Evita áreas con mucho movimiento, como la sala o el comedor.
2. Desconéctate de la tecnología: Apaga dispositivos electrónicos para enfocarte en ti mismo y conectar con tus pensamientos y emociones.
3. Usa colores relajantes: Opta por tonos suaves como blanco y beige, ya que transmiten calma y serenidad.
4. Decora con armonía: Agrega elementos que aporten calidez, como espejos, plantas, velas o fotos. Todo debe invitar a la tranquilidad.
5. Incorpora elementos para meditar: Usa velas, incienso, aceites esenciales, música relajante o cuencos tibetanos para crear una atmósfera especial.

ESPACIO



CONSEJOS PARA MEDITAR



PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Los pensamientos y emociones siempre estarán presentes. No te aferres a ellos, solo déjalos pasar.



ARRAIGO

Conéctate con la Madre Tierra y con la divinidad para encontrar equilibrio.



SALIR LENTAMENTE

No salgas de la meditación de golpe. Tomarte tu tiempo te ayudará a llevar la paz y la tranquilidad a tu día.

RECUERDA

Es mejor meditar 5 minutos con plena atención que 20 minutos con la mente dispersa.



CONTACTANOS



NAYE BELTRAN
COACH ANGELICAL



+57 3113357570



@nayebeltranoficial



nayebeltranangeloterapia@gmail.com



www.nayebeltran.com

