



BENEFICIOS DE LA *Meditación*

- 1** Aumenta tu nivel **de bienestar**
- 2** Reduce drásticamente **tus niveles de estrés**
- 3** Reduce niveles de hipertensión
- 4** Permite mayor **concentración y enfoque**
- 5** Comienzas a experimentar sincronías / **casualidades positivas** en tu vida
- 6** Te permite **Dormir mejor**
- 7** Reduce la cantidad de **Pensamientos innecesarios**
- 8** Desarrolla **la creatividad**
- 9** Desarrolla **la creatividad**
- 10** Mejora **La intuición**
- 11** **Equilibra el** Sistema nervioso
- 12** Aumenta tu paciencia **y tolerancia**

Como empezar a Meditar

Como colocarse

Respetar tu cuerpo y elegir una postura cómoda. Siéntate de forma que la espalda quede recta sin tensión, si gustas puedes cruzar las piernas.

Respiración

Se aconseja inhalar y exhalar por la nariz. Presta atención a tu respiración, te ayudará a concentrarte.



Manos y brazos

Apoya las manos en los muslos y relaja los hombros y brazos. Puedes hacer mudras con las manos.

Emociones

En lugar de tratar de dejar tu mente en blanco, observa cómo te sientes. Observa con te sientes desde el amor, recuerda no te juzgues.



Ojos

Puedes meditar con los ojos abiertos o cerrados, te recomiendo que los cierres si estás empezando.



Tiempo

Para iniciar esta práctica está bien empezar con 5 a 10 min. Si necesitas está pendiente del tiempo, coloca una alarma.



Meditación

1 Busca un lugar tranquilo y en silencio.

¡Recuerda que no hay meditación mala!

2 Siéntate cómodamente, con los ojos cerrados

3 Inhala profundamente por la nariz y repite en tu mente “Inhalo”

4 Exhala profundamente por la nariz y repite en tu mente “Exhalo”

5 Repite esto durante 10 minutos



¿Qué esperar?

- Sueño
- Desesperación por “perder tiempo”
- Pensar demasiado
- Sensación de dolor de espalda y extremidades

Si tienes cualquiera de las reacciones anteriores, esta bien. Es parte del proceso de inicio.

¡Sigue que vas por buen Camino!



Consejos para Meditar

1- Busca un lugar con pocas distracciones, poco ruido y con temperatura agradable

2- Abre tu mente y tu corazón, déjate guiar y permítete absorber todas las experiencias nuevas.

3- Acepta el cambio, aunque pueda darnos algo de miedo, acéptalo y permite que la meditación te transforme en alguien mejor.

4- Medita de preferencia sentada(o) en el piso o en una silla, con la espalda derecha, ojos cerrados, con las manos reposando sobre las rodillas

5- Puedes poner música tranquila y agradable que te ayude a relajarte.

6 – Procura que tu ropa sea cómoda y suelta para que no te distraiga.

7- Si te preocupa el tiempo porque tienes otras cosas que hacer, coloca una alarma.

¿Si te gustaría poner en práctica la meditación?

Te invitamos a adquirir nuestro curso online “ConoSERte”

Es un curso que contiene meditaciones guiadas, una para cada día, durante 27 días.
Se divide en tres módulos : 1-Tu Ancla, 2-La Mente, 3-Eres Uno

Lo puedes adquirir en la siguiente dirección: <https://akashalifecr.com/cursos-y-servicios>