

¿Nuevo/a

MEDITANDO?



Los nuevos hábitos requieren de dos puntos claves: deseo y constancia.

Deseo (poder de elegir) de empezar a vivir tus días más plena e intuitivamente. La meditación te ayuda a mejorar tu concentración, enfoque. Notarás cambios en tu productividad y creatividad.

Constancia (elegir-TE) "la práctica hace al maestro" un día o paso a la vez. La constancia es lo que te brindará resultados en el mediano/largo plazo. Notarás los beneficios de meditar apenas te permitas experimentar la práctica. Dentro de la plataforma encontrarás la meditación del mes y acceso a meditaciones de meses anteriores.

Razones para

INTENTARLO

MENTAL

Mejora la concentración y memoria

Desarrolla la inteligencia emocional

Amplia la capacidad de análisis y perspectiva

Estimula la creatividad

Incrementa la capacidad
de observar sin juicio

Ayuda a combatir
el insomnio

Reduce los
pensamientos
obsesivos

Ayuda a oxigenar la piel

Estabiliza la presión arterial

Mejora la forma como digerimos
los alimentos y situaciones de
la vida

Apoya al sistema Inmunológico

Disminuye el riesgo de
enfermedades cardiacas, estrés
y ansiedad

Fomenta el equilibrio
emocional

Mejora las relaciones
interpersonales

PAZ
Bienestar
Alegría

Agudiza los sentidos

Aumenta los niveles
de energía

Te conecta con el aquí y ahora

Inspira al autoconocimiento

Desarrolla la compasión y empatía

Aumenta la capacidad
de respuesta creativa

Mejora el autoestima

FÍSICO

EMOCIONAL/ ESPIRITUAL

Diario de meditación semanal

Te invito a que semanal o quincenalmente anotes tus experiencias. Esta práctica te ayuda a mantenerte constante y aprender a observarte, conocerte.

Domingo:

Lunes:

Martes

Miércoles:

Jueves:

Viernes:

Sábado:

Notas adicionales:
