

# GUÍA DE MEDITACIÓN CONSCIENTE



## “Encuentra tu calma”

Una invitación a conectar contigo mismo y disfrutar de un momento de paz.

### ¿Qué es la meditación y en que nos beneficia?

Una práctica para calmar la mente y el cuerpo.

**Beneficios:** reducción del estrés, mayor claridad, bienestar emocional.  
Sin expectativas, solo presencia y atención plena.



### Encuentra tu espacio y postura

Busca un lugar tranquilo y cómodo.  
Puedes sentarte en una silla, en un cojín o acostarte.  
Mantén la espalda recta y relajada.  
Manos descansando naturalmente.



### Respiración consciente

Cierra suavemente los ojos.  
Inhala lentamente por la nariz.  
Exhala suavemente por la boca o nariz.

Repite varias veces, sintiendo cómo te relajas.  
(todo en 4 tiempos)  
Observa cómo entra y sale el aire.  
Siente el movimiento del abdomen y el pecho.



### Consciencia Plena

Permite que los pensamientos vengan y se vayan.  
No los juzgues, solo obsérvalos.  
Cuando la mente divague, vuelve suavemente a la respiración.  
Vuelve a enfocarte en tu respiración cada vez que te distraigas.



### Cierre

Toma conciencia de cómo te sientes ahora.  
Mueve suavemente dedos, manos y pies.  
Cuando estés listo, abre tus ojos lentamente.



### Agradece

Agradece a ti, por este momento Gracias por acompañarte en esta práctica  
Recuerda que puedes volver a estos momentos cuando lo necesites.  
**¡Que tengas un día lleno de calma y claridad!**



agradece

