



Guía práctica para meditar

Comenzando a meditar.

La meditación es un entrenamiento mental que requiere de una práctica gradual.

Cuando nos iniciamos en la meditación, es preferible comenzar a hacerlo poco a poco y que inicialmente las sesiones sean cortas, intensas y varias al día.

Es más beneficioso meditar dos o tres veces al día durante 10 minutos que hacer una sola meditación de más tiempo y terminar agotados y abrumados por los pensamientos.

Al principio, probablemente te pueda costar encontrar tiempo en tu agenda, pero 10 minutos para comenzar seguro que puedes encontrar.

Recomendaciones para meditar.

- Puedes realizar la práctica sentado en una silla, sobre tu cama o en un cojín.
- Lo más importante es que la postura sea cómoda y relajada y te permita mantener la espalda erguida.
- Medita en un lugar tranquilo, sin interrupciones.
- Usa ropa tan cómoda como sea posible, aflójate el cinturón, retira los zapatos...
- Evita meditar después de las comidas o cuando tienes mucho sueño.
- Cierra suavemente los párpados.
- Comienza con varias respiraciones profundas

Realiza varias **pausas para respirar** a lo largo del día, de al menos 3 minutos.

Recuerda el secreto de una buena meditación está en la **práctica** y en que **no juzgues** el ejercicio, tal y como lo has practicado está bien.