



MEDITACIÓN

Es fácil pensar en **la felicidad como un resultado**, pero ser feliz y sentirnos bien también debe ser un camino, pues es clave para mantener un estilo de vida saludable.

Es verdad que a veces, las circunstancias pueden no ser las más favorables para sentirte bien, sin embargo, hay ciertas **acciones** que sí podemos poner en práctica para mejoran nuestra actitud ante la vida.

Para poder sentirnos bien, necesitamos dedicarnos tiempo a nosotros mismos, **¿Tan ajetreada es nuestra vida que no podemos dedicarnos ni 10 minutos de nuestro tiempo a escucharnos y saber si nos sentimos bien o mal?**

Con este documento, queremos hacerte saber que somos nosotros mismos los que **tenemos el poder de cambiar nuestra mente y mejorar nuestro bienestar**. Y una de las mejores formas de hacerlo es a través de la práctica de la meditación.

Con sólo practicar este ejercicio **10 minutos al día**, conseguiremos reducir nuestros niveles de estrés y ansiedad.

- Primero tienes que encontrar la postura correcta, con las piernas cruzadas y la espalda derecha siempre. Empieza relajando la musculatura de la cara, aflojando las mandíbulas, para pasar al cuello, hombros y brazos. Poco a poco lleva la atención al área del abdomen y empieza a respirar de forma suave.
- Relaja tu cuerpo y respira de manera natural por la nariz llevando la atención hacia tu respiración. Mantén la concentración en la parte del cuerpo donde notas más la respiración (nariz, pecho, abdomen), observando las sensaciones y el movimiento.
- Observa la frecuencia de los pensamientos que vienen a distraer tu mente y déjalos pasar. Y vuelve a prestar atención a la respiración, buscando mantener la concentración en esta única dirección, y deja que tu respiración tenga un ritmo normal sin querer modificarlo o controlarlo.
- Por último, y antes de acabar tu meditación, estira y mueve el cuerpo, y respira varias veces profundamente para alargar los efectos de la meditación.

Ahora que sabemos cómo hacerlo, te dejo diferentes músicas para que te acompañen esos 10 minutos tan necesarios para nosotros.

[Música 1](#)

[Música 2](#)

[Música 3](#)

Cuida tu cuerpo es el único lugar que tienes para vivir