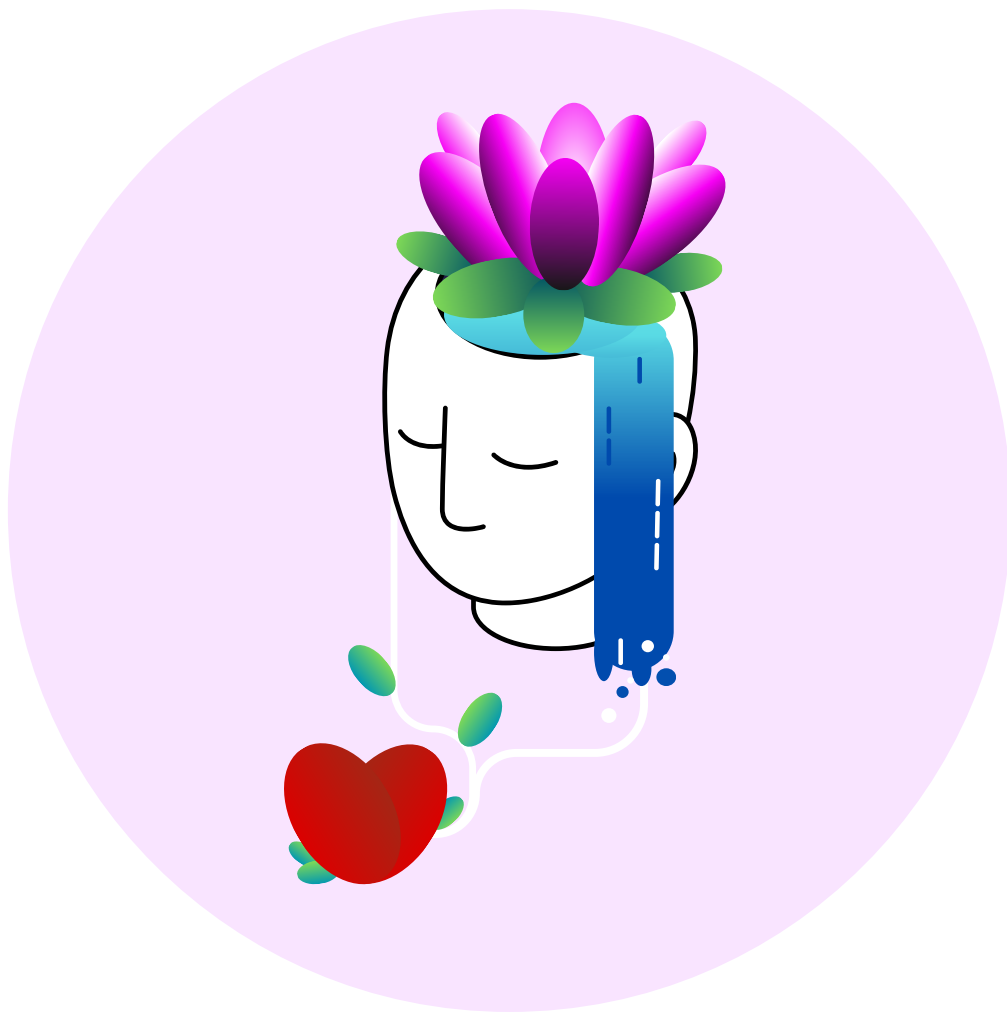


Serie de Meditación

BIENESTAR



WWW.TALLER1111.NET

BIENESTAR

La meditación es un viaje constante en el que siempre hay algo que aprender o experimentar acerca de uno mismo y la práctica, generando un enfoque mental fuerte y saludable.

Encontrar momentos de calma y autorreflexión se vuelve esencial para nutrir nuestra mente, cuerpo y espíritu; es fundamental recordar que nuestro bienestar es la base de una existencia plena y equilibrada.

La meditación se presenta como un faro de serenidad en medio de la agitación cotidiana y nos ofrece un refugio interior donde podemos cultivar la paz, la claridad y la conexión con nosotros mismos.



A través de esta serie, exploramos cómo la meditación se convierte en un viaje de autodescubrimiento, permitiéndonos nutrir y fortalecer nuestro bienestar en todas sus dimensiones.

ÍNDICE

BIENESTAR

01	Meditaciones para el bienestar.....	04
02	Reducir el Estrés.....	05
03	Una Sonrisa Interior.....	06
04	Equilibrar los Pensamientos.....	07
05	Observar Nuestros Pensamientos.....	08
06	Definir un Propósito.....	09
07	Fortalecer la Confianza.....	10

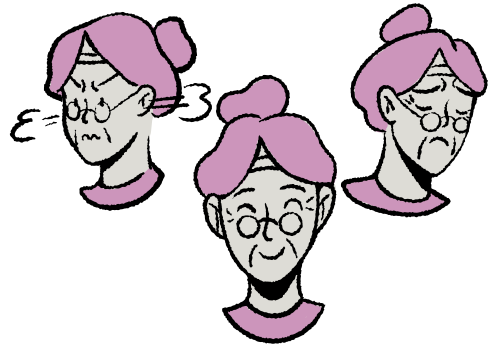
para meditaciones
[haz clic aquí](#)



01

EL BIENESTAR

Las investigaciones y estudios de las últimas décadas han demostrado que entre los muchos beneficios de la meditación, se incluyen la disminución de la depresión, regulación de la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo, así como reforzar la inteligencia emocional y la resiliencia.



Dedica mas tiempo a las emociones negativas que a las positivas. Cuando practicas la meditación de manera constante y la haces parte de tu estilo de vida, aunque el sentimiento negativo haya surgido y te inunde por un momento, puedes salir más rápido de este estado, pues ya no ocupa toda tu conciencia, ya que aprendes a dejar ir, estar en el momento presente y puedes autorregularte y conectar con una mayor perspectiva.

REFLEXIÓN DEL DÍA

- *Lleva contigo lápiz y papel e identifica las emociones negativas que llegan a ti, anótalas y al lado de estas escribe emociones positivas que puedan sustituir este sentimiento.*

02

REDUCIR EL ESTRÉS



El estrés crónico provoca niveles elevados de cortisol , que afectan el funcionamiento del hipocampo, alterando la atención, la percepción, la memoria y el aprendizaje, provocando un mal rendimiento que desencadena en el sueño inadecuado y problemas emocionales, que a su vez impiden que baje el nivel de cortisol: convirtiéndolo en un círculo vicioso.

Todos los tipos de meditación te ayudan a crear un estado de descanso profundo en el cuerpo y en la mente, por lo que los niveles de cortisol disminuyen permitiendo al hipocampo funcionar normalmente.

REFLEXIÓN DEL DÍA

- *Identifica cuales actividades o asuntos te provocan un estado elevado de estrés. Anótalas y toma un momento para observar tus sentimientos y con cuales emociones conectas. Al identificarlo podrás tomar conciencia de esto y autorregularte en vez de que la situación te regule a ti. Se determinante en ser más bondadoso contigo.*

03

UNA SONRISA INTERIOR

La meditación nos hace afrontar nuestros miedos y sombras. Evitemos enjuiciarnos y criticarnos. Haz el intento de moverte por la vida con un sentimiento de alegría y veras como contagias a quienes te rodean. Cuando sonreímos desde nuestro interior, irradiamos una sinceridad que se devuelve a nosotros cuando socializamos con los demás.



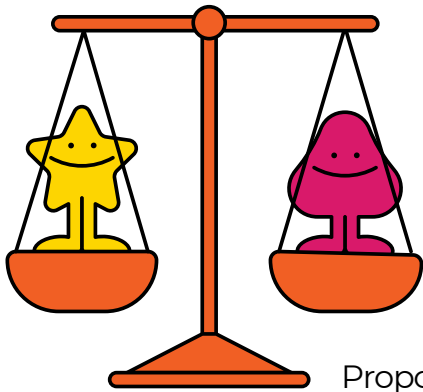
Dependiendo de como enfoquemos nuestra practica la meditación puede implicar la conexión con nuestra verdad mas profunda y por lo tanto este efecto nos induce a querer conectar con esa versión mas elevada de nuestro Ser.

REFLEXIÓN DEL DÍA

- *Hoy sonríete a ti mismo frente al espejo, antes de salir de casa, sonríe a toda tu familia, al llegar a tu lugar de trabajo o estudio, sonríe a todas las personas con las que te cruces. Hazte una meta personal de sonreír y veras como un sonrisa amable y natural emergerá de ti con la práctica.*

04

EQUILIBRAR LOS PENSAMIENTOS



La visualización como técnica de meditación nos ayuda a armonizar nuestro organismo y mente. Podemos tener la suerte de lograr el equilibrio deseado, dando un salto hacia la calidad de nuestra vida. La visualización de situaciones positivas te ayuda a dejar atrás los miedos, resentimientos, culpas, críticas y autorreproches.

Proponte ser el dueño de tu mente y elige con sabiduría donde centras tu atención. Cuando no somos conscientes de nosotros mismos, estamos a merced de nuestros pensamientos y sentimientos.

Decide a quien recibirás en tu templo interior.

REFLEXIÓN DEL DÍA

- *En este día, respira profundamente contando del 1 al 4 cuando inhales y exhales, cada vez que sientas que tu mente divaga y vuelve tu atención sobre lo que estás haciendo. Practica la consciencia plena durante cada acción.*

05

OBSERVAR NUESTROS PENSAMIENTOS

Te has dado cuenta que muchos de tus pensamientos no son tuyos y que los demás, que a veces nos persiguen sea por miedo o ansiedad, no llegan a manifestarse. El bombardeo mental puede ser constante y agotador. De hecho, en promedio, tenemos unos 50,000 pensamientos al día.

El primer paso para acallar el ruido de la mente es desarrollar el hábito de observar los pensamientos y convertirte en el observador de tus estados de ánimo y emociones.

Cuando te conviertes en el testigo, los pensamientos dejan de vagar y tu atención se enfoca en observar lo que pasa, pudiendo discriminar entre lo que es importante retener o dejar pasar.



REFLEXIÓN DEL DÍA

- *Durante 7 días, cuando llegue a ti un pensamiento, pregúntate: ¿Es cierto? ¿Es útil? Con estas preguntas respondidas podrás deliberar si lo dejas ir o si merece tu atención.*

06

DEFINIR UN PROPÓSITO



Sea que medites con un propósito espiritual o porque busca calma y tranquilidad, la meditación te aporta una fuerte sensación de propósito en tu vida, al mismo tiempo puedes favorecer tu crecimiento personal y espiritual. Empezaras a percibir que todo estará bien, pues cultivas un santuario interior de quietud que se convierte en la base de tu vida.

REFLEXIÓN DEL DÍA

- *¿Estas listo para escribir tu meta o propósito? No tiene que ser un propósito a largo plazo, complejo o extenuante. Elige tu meditación favorita para encontrar tu propósito y comprométete a llevarlo a cabo.*

07

FORTALECER LA CONFIANZA

Recibir los beneficios de la meditación, requieren que hagas un compromiso contigo mismo, de mantener una practicas con un mínimo de tiempo todos los días. Al meditar siempre actúa con curiosidad, se perseverante y constante. Sin embargo, es muy probable que aun no sea así, puedas sentir mucha calma, claridad mental y enraizamiento durante la meditación, aunque no lo hagas de manera regular.



Entonces por que no aprovechar diariamente para cultivar tu alma y realizar un viaje personal que solo tiene como resultado bienestar.

REFLEXIÓN DEL DÍA

- *Proponte meditar durante 30 días corridos y llevar un diario con el registro de los resultados del proceso, de cómo te has sentido antes y después de realizarla. Con esta practica podrás darte cuenta de donde estabas y donde te encuentras luego de sostener este compromiso contigo mismo.*

¡GRACIAS POR SUMARTE CON AMÓR!



para meditaciones
[haz clic aquí](#)

SUSCRIBETE A NUESTRA WEB

<https://www.taller1111.net/contacto>

DIARIO 11:11 - MEDITACIONES CANAL WHATSAPP

[Clic aquí para agregarte a Whatsapp](#)

DIARIO 11:11 - MEDITACIONES CANAL TELEGRAM

<https://t.me/diario1111>

COLABORACIONES VOLUNTARIAS EN PAYPAL

INFO@TALLER1111.COM



[@taller1111](#)



[@taller1111](#)