

# Serie de Meditación

## VISUALIZACIÓN CREATIVA



[WWW.TALLER1111.NET](http://WWW.TALLER1111.NET)

# VISUALIZACIÓN CREATIVA

*Cada vez que meditas ayudas facultades mentales como la atención a la conciencia y la fuerza de voluntad. De esta manera puedes incrementar la concentración y mejorar la memoria y la creatividad.*

La meditación utilizando la técnica de la visualización, te permite desarrollar la habilidad de proyectar y ver con claridad forma en la pantalla interior de la mente, sanar heridas, y perdonar a quienes te han lastimado.

Así como equilibrar la energía de cuerpo y armonizar los centros de energía para resolver las situaciones complicadas.

Todos tenemos la capacidad de visualizar y lo hacemos constantemente de forma automática. Si aprendes a utilizar esta técnica a tu favor podrás obtener grandes beneficios.



# ÍNDICE

## VISUALIZACIÓN CREATIVA

01	Objeto de <b>Concentración</b> .....	04
02	Recreando un <b>Recuerdo</b> .....	05
03	Escribe en <b>Positivo</b> .....	06
04	Enfócate en un <b>Punto</b> .....	07
05	Explorar el <b>Espacio Vacío</b> .....	08
06	El Espacio <b>Donde Estás</b> .....	09
07	Visualizar para <b>Crear</b> .....	10

para meditaciones  
[haz clic aquí](#)



01

# OBJETO DE CONCENTRACIÓN

Crea tu espacio de meditación

Designa un pequeño rincón para meditar, pues eso hace que rutina sea más fácil y te sientas a gusto.

Intenta tener una hora fija y pon una intención.

Descubre que postura de meditación te sienta mejor. Puedes seguir la guía del audio para que ajustes tu cuerpo en búsqueda de la comodidad y estabilidad.

Sin embargo, escucha tu cuerpo y que las circunstancias no te detengan para mantener tu práctica. Intenta entrar en contacto con tu cuerpo varias veces durante algunos en el día y aplica la visualización para aliviar el estrés o la ansiedad.



## REFLEXIÓN DEL DÍA

- *Puedes incluir esta meditación en tu jornada diaria, realiza mini-visualizaciones durante el día y anotar tus experiencias.*

02

# RECREANDO UN RECUERDO

Conexión de imágenes a un sentimiento positivo



La meditación con visualización es una técnica muy eficaz que se utiliza para que en los momentos de ansiedad, logremos un estado de relajación.

La visualización trabaja con las conexiones neuronales que existen entre las áreas motoras y emocionales de nuestro cerebro, en nuestra serie el objetivo principal es que puedas conectar imágenes específicas con sentimientos positivos.

## REFLEXIÓN DEL DÍA

- *Haz una lista de afirmaciones positivas que puedas agregar a tu práctica. Toma en cuenta que tus afirmaciones deben estar en tiempo presentes, deben ser breves, positivas y estar acompañadas con un sentimiento de confianza.*

03

# ESCRIBE EN POSITIVO

Se flexible. y amable contigo durante el proceso

Trata de no criticarte o juzgarte. Adapta la visualización a los estímulos internos, mantente alerta y receptivo.

No permitas que los ruidos externos impacten tu creación, utilízalos a tu favor.



## REFLEXIÓN DEL DÍA

*Durante el día observa tus pensamientos y reformúlalos en caso de ser necesario, pero evita crear historias alrededor de estos. No debemos tener miedo, solo observar, respirar y dejar ir o reformular a través de la visualización o afirmaciones de luz.*

04

# ENFÓCATE EN UN PUNTO

Procura la calidad, cantidad de tiempo y frecuencia en tu práctica



Aumenta la intensidad estableciendo una intención de entregarte plenamente a tu práctica y hacer el compromiso de dar continuidad. Dominar la concentración te ayudará a generar estados de tranquilidad y relajación profunda.

## REFLEXIÓN DEL DÍA

- *Anota tu experiencia de la visualización de hoy.*

05

# EXPLORAR EL ESPACIO VACÍO

Encontrar un espacio para mejorar

Con la visualización puedes encontrar un espacio para mejorar y obtener el máximo en tus relaciones personales, laborales o metas.

Reproduce los obstáculos que te impiden relacionarte en armonía y superarlos a través de la práctica.

La mente es la aliada más poderosa con la que contamos para alcanzar el bienestar, generalmente no la utilizamos de un modo adecuado. Una de las técnicas más interesantes para sacar provecho de nuestras capacidades mentales es la visualización positiva.



## REFLEXIÓN DEL DÍA

- *Anota tus impresiones luego de la meditación y crea una lista con los obstáculos que desees superar.*



06

# EL ESPACIO DONDE ESTÁS

¿Es la visualización para mí?



En un estudio realizado en 2012 por Universidad de Leiden se evaluó la creatividad de los participantes y su capacidad para pensar de forma novedosa. Para ello se les pidió que enumeren usos alternativos para elementos comunes del hogar. Los resultados demostraron que rendían mejor después de la meditación de mente abierta.

Las practicas de visualización desarrollan la concentración y mejoran la memoria y la creatividad. Se puede tardar más tiempo en dominar la técnica, pero una vez logrado, las imágenes que se crean en la mente resultan tan reales como las que se ven con los ojos

## REFLEXIÓN DEL DÍA

- *¿Has notado un progreso en tu práctica diaria? ¿Has logrado establecer objetivos claros para practicar? ¿Te ha permitido descubrir y actualizar tu verdadero Ser?*

07

# VISUALIZAR PARA CREAR

¿Es la visualización para mí?

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. Aprendes a tolerar a las personas y a tener una comprensión más amplia de las situaciones.



Relaja tu cuerpo y tus pensamientos, ya que fluyen porque el hemisferio izquierdo baja su frecuencia, para unirse al lado derecho de tu cerebro, lo que produce un mayor equilibrio en tu organismo.

Elimina el estrés y entras en una intensa paz y armonía. Al conectar con tus emociones y sentimientos, lo que te ayuda a fortalecer las defensas de tu cuerpo a permanecer en estados de calma de manera más frecuente.

## REFLEXIÓN DEL DÍA

# ¡GRACIAS POR SUMARTE CON AMOR!



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](#)