



*Serie de
Meditacion*
VOLUMEN 3



Motivación

Hemos preparado este manual para que te sirva como guía básica y practica para iniciarte en la practica de meditación junto a nosotros.

Esperamos que lo utilices y que puedas encontrar un oasis que te conecte con tu interior.

Con afecto,

Milizen y Fernando



Índice

Volumen 3

- 01 ¿Funciona la meditación?
- 02 ¿Es difícil meditar?
- 03 ¿Puede la meditación relajarme profundamente?
- 04 ¿La meditación mejora mi actitud?
- 05 ¿Debo sentarme en una postura especial para meditar?
- 06 ¿Existe una sola técnica para meditar?
- 07 Un viaje hacia el interior



para meditaciones
[haz clic aquí](#)

Día 1 - ¿Funciona la meditación?

La meditación es una práctica ancestral que lleva miles de años ayudando a la gente a ser más feliz, a vivir una vida mejor.

Además, es un ejercicio para la mente y no entra en conflicto con ninguna religión o con el ateísmo, simplemente te apoya para conseguir tranquilidad mental.



¿Cómo te has sentido durante la práctica?

Puedes escribir, anotar, dibujar o esquematizar lo que sientes.

Día 2 - ¿Es difícil meditar?



El estado meditativo, tal y como se lo define tradicionalmente, resulta más difícil de conseguir, son muy pocas las personas que lo consiguen de una forma constante. Pero sin llegar a él, la meditación aporta múltiples beneficios.

Pueden ser necesarios años de práctica para alcanzar este estado, así que no es algo que deba preocuparte al principio. La relajación y la conciencia del momento presente son fundamentales en la meditación, pero son solo los primeros pasos.

¿Sientes alguna diferencia entre tu primer día de meditación y el día de hoy?

Puedes escribir, anotar, dibujar o esquematizar lo que sientes.

Día 3 - ¿Puede la meditación relajarme profundamente?

La meditación te ayuda a relajarte conscientemente y a desarrollar tu capacidad de focalización.

El estado mental positivo que adquieres con la meditación resultará sumamente beneficioso para los que te rodean.



¿Lograste relajarte o estar presente?

Puedes escribir, anotar, dibujar o esquematizar lo que sientes.

Día 4 - ¿La meditación mejora mi actitud?

Tu actitud hacia la práctica y las filosofías que la rodean podrían producir este efecto en ti.

La meditación te aporta tranquilidad y crea más pausa y claridad en tu vida. Te vuelves menos inquieto y te dejas dominar menos por tus emociones.

También, la meditación refuerza tu capacidad para actuar de forma sabia y eficaz en la vida.



**¿Estás listo/lista para hacer un cambio en aquello que te drena energéticamente?
¿Qué has identificado?**

Puedes escribir, anotar, dibujar o esquematizar lo que sientes.

Día 5 - ¿Debo sentarme en una postura especial para meditar?

La mayoría de las técnicas de meditación recomiendan unas posturas específicas porque producen un efecto muy poderoso en el estado mental.

Puedes elegir entre varias como: sentado en una cojín, en una silla o tumbado en el suelo.



Haz una lista de hábitos positivos que quieres incorporar en tu vida.

Puedes escribir, anotar, dibujar o esquematizar lo que sientes.

Día 6 - ¿Existe una sola técnica para meditar?

No existe ningún estilo de meditación que sea superior a los demás. Cada enfoque le va bien a un tipo de persona, dependerá también del objetivo de tu práctica, lo importante es tener claro qué buscas en la meditación.



No fuerces tu motivación para practicar. Para obtener el máximo provecho hay que meditar todos los días, de ser posible a la misma hora y en el mismo lugar.

**¿Qué te ha llamado la atención? ¿Qué has sentido?
¿Cuáles son tus emociones? ¿Qué forma, sonido,
palabra o intención le darías a esta experiencia?**

Puedes escribir, anotar, dibujar o esquematizar lo que sientes.

Día 7 -Un viaje hacia el interior

La meditación te invita a preguntarte cómo se siente tu cuerpo, en qué estado está tu mente y a cuestionarte pensamientos y actos que suelen ser automáticos. Con ellos desarrollas una mayor conciencia, una habilidad crucial para la meditación.



Observa los pensamientos recurrentes, anótalos y reflexiona sobre ellos. Busca dentro de ti y trabaja en ellos.

Puedes escribir, anotar, dibujar o esquematizar lo que sientes.

Gracias por sumarte con amor!

Ayúdanos a compartir esta información amorosa para el despertar de la humanidad



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](#)