

TODO EL MUNDO
puede aprender
A MEDITAR

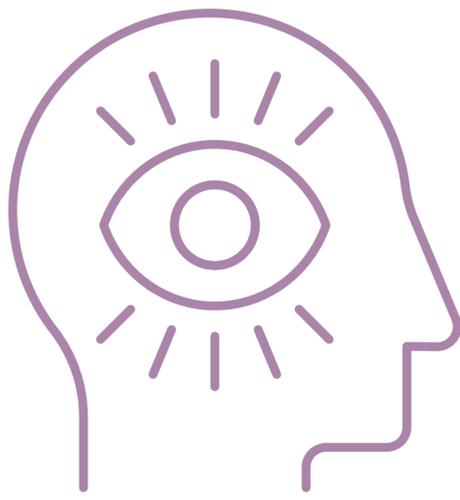


🌀 origen



La meditación es una actividad muy sencilla, se trata de tomar consciencia del aquí y del ahora.

La consciencia del aquí y ahora puede ser tanto de nuestro mundo interno (pensamientos, emociones o sensaciones corporales) como de nuestro mundo externo (todo aquello que percibimos a través de nuestros sentidos).



Hay muchas maneras de meditar

Hay muchas maneras de meditar, porque al final, **meditar es ser consciente plenamente de aquello que estás realizando en ese mismo momento.** Es más, muchas veces, en tu día a día caerás en estados de «meditación» solo que no los reconoces como tal (aunque a medida que vayas practicando, los irás detectando más fácilmente).

- Meditar en realidad es algo sencillo, **es lograr focalizar y mantener el foco de tu atención** en aquello que quieres atender.
- Cualquier momento del día y cualquier actividad puede ser susceptible de convertirse en un ejercicio de «meditación».
- El objetivo es no perderte en aquellos pensamientos intrusivos** que irán apareciendo en tu mente alejados de aquello que en realidad quieres atender.



Para comenzar...

Una manera muy sencilla y eficaz de comenzar a incorporar herramientas para aprender a meditar es aprender a observar tu respiración. La respiración será un puente perfecto entre tu mundo externo e interno.

Para comenzar la práctica, te proponemos realizar la meditación guiada que encontrarás en nuestro perfil de Instagram y nuestro canal de Youtube.

Antes de comenzar tu meditación:



Colócate en una posición cómoda. Puede ser tumbado con el cuerpo mirando hacia arriba.



Procura taparte durante la actividad porque tu cuerpo, al relajarse, perderá calor corporal.



Asegúrate de que has desconectado toda posible interferencia: teléfono móvil en silencio, puerta cerrada y avisa a tus convivientes de que necesitas no ser interrumpido.



Durante tu meditación:



Intenta concentrarte en la voz que te guía, como si fuera la propia voz de tu consciencia.

¡ Enhorabuena!

Estás comenzando a entrenar tu cerebro y ayudándole a descansar. **Recuerda que el cerebro es como un músculo, cuanto más se entrena más eficiente es.**

Además, **conseguirás que tu cerebro le «diga» a tu cuerpo que se tranquilice**, provocando que libere menos de aquellas hormonas que son las que te hacen sentir estresado.

Nos encantará resolver cualquier duda que tengas al respecto, estamos aquí para ayudarte.

Con mucho amor, Clínicas Origen.



Llama gratis al

900 264 017

clnicasorigen.es



00/240321