



TERAPIAS HOLÍSTICAS

Meditación para Principiantes: Rutina de 7 Días para Empezar con Éxito

Día 1: Conecta con tu respiración

Duración: 3-5 minutos

Intención: Observar la respiración sin controlarla.

Instrucciones: Siéntate cómodo. Inhala y exhala por la nariz, prestando atención al aire entrando y saliendo. Cada vez que tu mente divague, regresa a la respiración.

Día 2: Escaneo corporal

Duración: 5-7 minutos

Intención: Conectar con tu cuerpo.

Instrucciones: Recorre mentalmente tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza, notando cualquier tensión o sensación sin juzgar.

Día 3: Observa tus pensamientos

Duración: 5 minutos

Intención: Ser testigo de tu mente sin reaccionar.

Instrucciones: Imagina que tus pensamientos son nubes que cruzan el cielo. No te aferres a ninguno. Solo obsérvalos y déjalos pasar.

Día 4: Meditación guiada (gratitud)

Duración: 7-10 minutos

Intención: Cultivar emociones positivas.

Instrucciones: Usa una meditación guiada centrada en la gratitud (puedes encontrar muchas gratuitas en YouTube o apps como Insight Timer o Calm).



TERAPIAS HOLÍSTICAS

Día 5: Atención plena (mindfulness)

Duración: 5 minutos

Intención: Estar presente en lo cotidiano.

Instrucciones: Medita mientras realizas una tarea simple, como beber una taza de té o lavarte las manos. Nota cada detalle: temperatura, textura, aroma.

Día 6: Mantra sencillo

Duración: 5-7 minutos

Intención: Calmar la mente con repetición.

Instrucciones: Repite mentalmente un mantra como "Soy paz" o "Estoy presente" mientras inhalas y exhalas.

Día 7: Silencio interior

Duración: 10 minutos

Intención: Solo estar.

Instrucciones: Siéntate en silencio, sin música ni guía. Observa tu respiración, pensamientos y emociones sin intervenir. Solo sé.