

TUS NOTAS

La meditación de Calma Mental es el punto de entrada cuando se empieza a meditar.

“Asentar la mente” se refiere a la capacidad de apaciguar los pensamientos, las inquietudes y emociones para podernos enfocar en una mente atenta y relajada en el presente.

Se reacciona con “Ecuanimidad” cuando se logra mantenerse presente en situaciones agradables o complicadas sin rechazar, sin evadir, sin estrés y manteniéndose en atención plena.

“Regular la mente” implica poner atención a los estímulos y las sensaciones (distracción, relajación, sueño, etc.) y volver conscientemente al momento presente sin abrumarnos.