

— Estructura tu propia sesión de meditación



1

MOTIVACIÓN

DEFINE UNA INTENCIÓN CLARA

Qué estoy haciendo.
Por qué lo estoy haciendo.
Puedes incluir el bien de otros seres.

2

ESTABLECE EL TIEMPO

PROYECTA EL TIEMPO QUE QUIERES-PUEDES DISPONER

Puedes iniciar con periodos cortos e ir aumentado.

3

DEFINE UN LUGAR

Cualquier lugar es bueno para meditar, pero Inicialmente procura hacerla en espacios tranquilos.

4

ELIGE UNA MEDITACIÓN

ESCOGE UN TIPO DE MEDITACIÓN, PUEDE SER:

Calma mental, metta, en movimiento..
Puedes usar una meditación guiada.

5

DEDICATORIA

CONCLUYE LA EXPERIENCIA

Reconoce como valioso lo hecho.
Ofrécelo por el bien propio y de los seres.
Lleva contigo la energía positiva creada en la meditación.