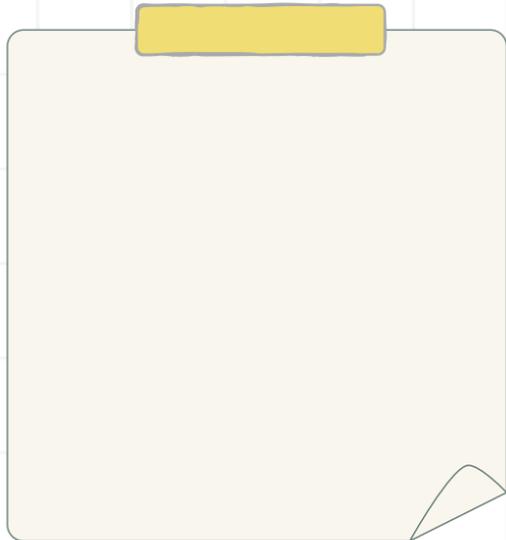
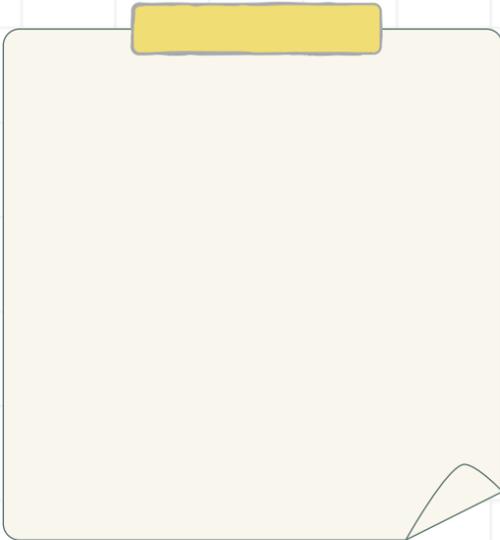


TUS NOTAS

Meditamos para darnos importancia a nosotros/as, a nuestro bienestar, porque queremos cuidarnos.

Meditamos para ir abriendo espacio interno, para ir haciendo ajustes y así atendernos a lo largo de la vida.

Anclar el hábito implica dar espacio para propiciar y asentar lo que has aprendido y lo que vas descubriendo en la meditación.



- Hago metta cuando quiero generar...**
- Estados mentales benéficos.
  - Sensaciones de amor bondadoso.
  - Un espacio interno de seguridad y sanación.

- Apóyate de recursos**
- Mini -retiros en línea.
  - Sala virtual de meditación.
  - Cursos avanzados.
  - Haciendo tu propia ruta.
  - Retiros presenciales.

- Hago Calama mental para...**
- Aquietar la mente
  - Aprender a estar en el momento presente.
  - Reconocer qué está pasando internamente.
  - Fortalecer la atención y la concentración.

- Hago meditación caminando o en movimiento para...**
- Regular la ansiedad.
  - Apaciguar la sobreactividad mental.
  - Volver al cuerpo.
  - Ralentizar los procesos mentales para activar la conciencia.