

*Vive el presente
Aquí y ahora*




THE DANIEL CESTAU LIZ
MINDFULNESS JOURNAL



*Vive el presente.
Aquí y ahora.*



THE DANIEL CESTAU LIZ
MINDFULNESS JOURNAL



AMÉRICO DANIEL CESTAU LIZ
Vive el presente. Aquí y ahora.
Ciudad de México, 2020

1a ed. - Ciudad de México, 2020
292 p.: 22 x 14,5 cm.

© Américo Daniel Cestau Liz, 2020
© Edición Américo Daniel Cestau Liz, 2020

Queda estrictamente prohibida, sin autorización previa y por escrito, de los titulares del copyright y/o derechos de autor respectivos, bajo las sanciones establecidas por las leyes aplicables, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamos públicos.

Hecho el depósito que marca la ley.
Impreso en México, 2020



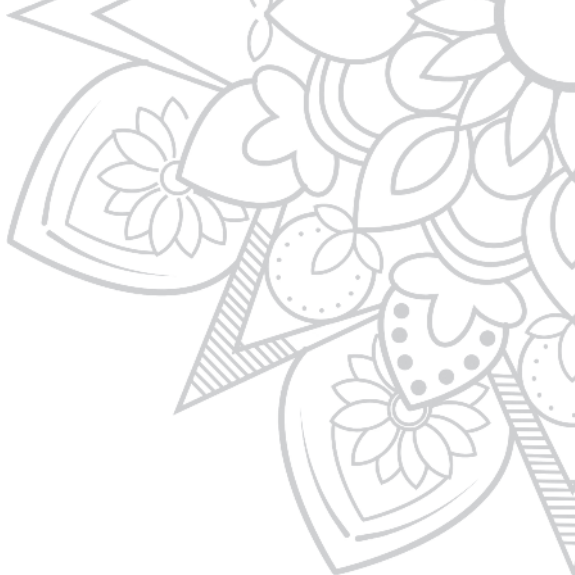
*Dedicado a mis amigos del alma
que están luchando hoy una difícil batalla
y que no dudo ganarán en el corto plazo
por su positivismo y resiliencia.*





Contenido

Agradecimientos	III
Introducción	V
Mindfulness	1
Meditar	7
Agradecer	15
Visualizar	23
Mindfulness en la Práctica	29
Día a día	37
Lecturas Esenciales	259
Palabras Finales	275



Agradecimientos

A todos aquellos que encontré en el camino de la vida y me han acompañado o acompañan hoy en algún tramo de ese recorrido.

A los que sumaron -y muy especialmente a los que consciente o inconscientemente restaron- porque son de alguna manera todos ellos -sin excepción- los que me han permitido alcanzar una interminable lista de objetivos, disfrutando a la vez de maravillosas experiencias que me han llevado a crecer como persona, padre, esposo, amigo y profesional.



Introducción

Hace algunos años atrás desconforme de algunas cosas que acontecían en mi vida decidí revisar en profundidad mis rutinas y redefinirlas orientándolas a lo que estaba convencido me iba a brindar una mejor calidad de vida y mejor direccionamiento hacia mis objetivos.

Al hacerlo incorporé la Meditación, los Agradecimientos y la Visualización como parte de mi rutina de las mañanas, la que considero la más importante del día.

Los desafíos que encontramos al salir diariamente a desempeñar nuestras tareas profesionales deben encontrarnos preparados, entrenados, pero fundamentalmente relajados, equilibrados, agradecidos y con claridad en las metas que queremos alcanzar.

Después de levantarme entre cinco y cinco y media de la mañana, bañarme y prepararme para la actividad física del día dedico entre quince y treinta minutos a la Meditación, los Agradecimientos y la Visualización de mis próximos objetivos. Como gracias a esta práctica de Conciencia Plena he recogido importantes resultados ha sido mi intención promoverla entre los que me preguntan cuál es mi rutina de éxito y cómo he aprovechado la misma como un camino para lograr todos los objetivos que me he propuesto en la vida.

El objetivo principal de este Journal -que hoy quiero regalarte- es que durante 30 días lleves un acompañamiento escrito de tu práctica de Mindfulness para hacerla más intensa y duradera. Será justamente de la mano de algunos consejos, frases y espacios para que tomes notas una forma de ayudarte a recorrer el mismo camino que disfruto diariamente cuando aún el sol no ha salido.

Espero de corazón que sea de tu agrado.

Daniel Cestau Liz





*“Medita, Agradece,
Visualiza.”*

*“Crea tu propia realidad y
el Universo simplemente
se reflejará en ti”.*

Amit Ray







Mindfulness







¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness o Conciencia Plena es de alguna manera la práctica que nos lleva a prestar atención al momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

La palabra Mindfulness es también una de las primeras traducciones que se hicieron de la palabra "Sati" en pali, un idioma similar al sánscrito que se hablaba en la época en que Buda comenzó sus enseñanzas 500 años antes de Cristo.

Sati del verbo "sarati" significa rememorar o recordar.

Recordar es precisamente traer imágenes al presente, Mindfulness es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de "recordarnos" estar en el presente, es decir, aunque nuestra mente busque denodadamente volar todo el

tiempo el desafío es con amabilidad estar volviendo al aquí y ahora.

Sin la Consciencia Plena sería imposible poder observar y reconocer la propia experiencia. Sin embargo, y aunque creemos tener control consciente de nuestra atención, lo que normalmente sucede es que estamos constantemente atendiendo a pensamientos acerca del pasado o del futuro o bien, reconociendo sólo una pequeña porción de lo que está sucediendo en el presente: si lo que estoy experimentando me gusta, quiero que continúe o si lo que estoy experimentando me desagrada, quiero que de una buena vez se acabe.

La Consciencia Plena nos permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal como se está dando. Así es que, aunque experimentemos algo no tan agradable –de alguna manera algo inevitable en la medida en que estemos vivos–, podremos ahorrarnos el sufrimiento añadido de tener que lograr que aquello desagradable desaparezca.

Quedarnos solos con lo que experimentamos sin agregar nada más es lo que la práctica de Mindfulness o Conciencia Plena nos permite.

Aunque comúnmente se asocia el Mindfulness con el budismo, muchas de las tradiciones religiosas del mundo utilizan la meditación de manera implícita o explícita, pues es una capacidad básica y humana de conexión con el presente.

Durante las últimas tres décadas la práctica de la Conciencia Plena ha ido integrándose cada vez más a la Medicina y Psicología de Occidente.

Es aplicada, estudiada científicamente y por esta razón reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados a la presión de la rutina y mejorar nuestra calidad de vida en general.

Volviendo una vez más a la definición para tener la mayor claridad... Mindfulness significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Jon Kabat-Zinn, es el referente mundial de esta práctica por haberla introducido dentro del modelo médico de Occidente en la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Allí orientó a los pacientes a la práctica de Mindfulness para el tratamiento de problemas físicos, y psicológicos, dolor crónico, y otros síntomas asociados al estrés.

El especialista Silvio Raij, autor de varios libros del tema y un gurú de la Conciencia Plena en Sudamérica define Mindfulness como:

“Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

Este tipo de atención nos permitirá aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora.

Es una forma de tomar consciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o simplemente con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aún no ha ocurrido, nos conduce al descuido, al olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y agresiva.

La Conciencia Plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. Practicando Meditación, Agradecimientos y Visualización desarrollaremos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión.

Por mi valiosa experiencia personal te aseguro que la práctica de la Conciencia Plena te abrirá la puerta hacia nuevas posibi-

lidades, te traerá al aquí y al ahora y te llevará a vivir una vida de manera plena y en el presente.





Meditar







¿Qué es meditar?

Imagina que puedas tomar una píldora una vez al día que puede llegar a disminuir tu ansiedad y aumentar exponencialmente tu nivel de bienestar, ¿la tomarías?

Supón ahora que dicha píldora tiene además una cantidad de “efectos secundarios” todos ellos sumamente positivos, aumentará tu memoria, potenciará tu empatía y mejorará tu autoestima. La píldora además de todo es gratuita y natural. Esta píldora imaginaria de alguna manera existe y se llama Meditación.

Medito desde hace poco más de tres años y desde entonces he tratado de adentrarme de lleno a estudiar todo lo que llega a mis manos de la práctica que me ha cambiado la vida.

La práctica de la meditación es algo relativamente fácil de incorporar a nuestros hábitos de vida como una forma de ganar en bienestar y capacidad para gestionar el estrés.

Además, hoy en día existen muchas maneras que aún vuelven más accesible esta actividad.

La aplicación Calm, Meditopia o la novedosa Synctuition son las que personalmente uso a diario y se han convertido de alguna manera en el perfecto entrenador personal que desde la palma de mi mano me han enseñado a meditar e incluso me han ayudado a ir progresando en la práctica día a día.

Son aplicaciones que te aportarán todas las instrucciones y pautas necesarias para adentrarte al Mindfulness cuando quieras y dónde quieras.

Es una propuesta muy interesante en la que la práctica milenaria de la meditación guiada se encuentra con el potencial de las nuevas tecnologías para aprender de manera rápida, eficaz y sin limitaciones de horarios.

La meditación es una práctica que data de miles de años y que hoy día está experimentando una gran popularidad en Occidente ya que son muchos los beneficios que aporta al bienestar mental y emocional y es de enorme utilidad en los complejos tiempos que corren.

Ya sea tanto para calmar tu mente, como para reencontrarte contigo mismo o incluso para reducir la ansiedad o el estrés, cada vez hay más gente interesada en introducir esta práctica en su rutina diaria y mejorar de esta manera su calidad de vida.

Meditar es simple pero, requiere disciplina y práctica y por mucho que aparente no ser muy demandante físicamente, exige esfuerzo. Todo lo que vaya a generar un cambio importante en nuestras vidas llevará algún esfuerzo, pero si conoces todo lo que la meditación te puede aportar, es bastante

probable que sientas la necesidad de empezar a familiarizarte con sus técnicas de inmediato.

¿Cuáles son los beneficios que la meditación nos brinda si la internalizamos como una práctica diaria...?

- Disminuye el estrés.
- Refuerza el sistema inmunológico.
- Mejora la concentración y por ende la capacidad de atención.
- Mejora la empatía.
- Aumenta la tolerancia al dolor.
- Mejora la calidad de la memoria y de todas las funciones cognitivas.
- Potencia el pensamiento positivo.
- Disminuye la carga del pasado y la ansiedad que te genera el futuro.

Si tú ya meditas, este Journal que tienes en tus manos, te ayudará a llevar el control diario de tus prácticas. Si nunca has meditado es una muy buena oportunidad de probar y para eso quiero brindarte algunos lineamientos que te permitirán dar los primeros pasos...

La clave para desarrollar el hábito de la meditación es encontrar el momento perfecto para ti y el tipo de meditación que elijas y en especial la postura que encaje contigo.

Al principio puedes experimentar con los distintos tipos de meditación y la postura correcta para encontrar la comodidad necesaria y el estado mental idóneo para llevar esta práctica a cabo, pero debes saber que para superar las resistencias que a veces puedes encontrar durante el proceso meditativo, seguir adelante con la práctica es lo que realmente te hace mejorar. Si quieres saber cómo meditar correctamente, sigue estos pasos que te indico a continuación...

1. Ponte ropa cómoda.

Lo primero que debes hacer para meditar y estar en el aquí y el ahora es ponerte ropa lo más cómoda posible. En mi caso lo hago vestido de deporte ya que luego de mi práctica me voy de inmediato al gimnasio a entrenar. Puedes sacarte los zapatos y el reloj o los complementos que te puedan molestar y distraer.

2. Busca un lugar tranquilo y en el que no vayan a haber interrupciones.

Es necesario encontrar un lugar que te permita estar relajado y sin interrupciones ni interferencias, los dispositivos apagados. Puede ser en una habitación de tu casa, la orilla del mar o en el jardín... Cualquier lugar es bueno si te permite estar cómodo, centrado y totalmente inmerso en la actividad que vas a iniciar.

3. Siéntate de manera correcta.

Para meditar debes sentarte de una manera correcta, es decir, en el suelo con la espalda recta, pero sin tensiones, respirando hondo y manteniendo los hombros y brazos relajados. Algunas personas prefieren sentarse en un cómodo sillón, y también existe la meditación acostado totalmente horizontal. Sea cual sea la posición que adoptes, la espalda siempre debe estar recta y el cuerpo, especialmente los hombros y brazos, relajados.

4. Céntrate en un objeto.

Céntrate en un objeto o directamente en la respiración -con los ojos cerrados- cuando te inicies en la práctica meditativa. Concéntrate en cada respiración, en cada inhalación y en cada exhalación. Más adelante, puedes realizar otros tipos de meditación, como el “escáner corporal” o la meditación centrada en los sonidos por ejemplo de unas tingshas o campanas tibetanas.

5. Acepta los pensamientos que surgen y no te detengas.

Es habitual que, durante la práctica de la meditación, surjan distintos pensamientos: problemas personales, la incomodidad del momento, la inseguridad de estar haciendo bien la práctica, picazón en la pierna derecha, etc. Pero esto es algo normal y, por lo tanto, debemos aceptarlo.

La meditación se centra en la idea de que el bienestar psicológico es un estado que emerge de la aceptación de los pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin intentar eliminarlos, ni modificarlos, simplemente hay que observarlos sin enjuiciarlos. Cuando aparezcan estos pensamientos entonces, simplemente hay que aceptarlos y después debemos volver a centrar nuestra atención en el objeto, la respiración, el sonido de las tingshas o la sensación corporal.

6. Aumenta tu tiempo de meditación de forma progresiva.

Cuando te inicias en la meditación, debes empezar poco a poco para luego ir aumentando paulatinamente el tiempo de la práctica. Es ideal comenzar con una meditación de un minuto, para progresivamente llegar a los 20 o 30 minutos diarios que te ayudarán a mejorar tu bienestar. En mi caso me tomo una media hora en la que cumplo con los tres propósitos para los cuales este Journal te va apoyar: Meditar, Agradecer y Visualizar.

7. Súmalo a tu rutina diaria

Tras leer los pasos anteriores, ahora ya estás listo para hacer de la meditación un hábito saludable. Con la práctica te convertirás en un gran meditador, lo que te ayudará a lograr los beneficios de esta milenaria práctica.

Resumiendo, para que comiences cuanto antes y puedas usar este Journal para documentar tu rutina y tus avances...

a. Establece metas que puedas cumplir aún en los peores días. Comprométete a meditar pocos minutos, pero hazlo.

b. No juzgues la práctica. No existe meditar de manera perfecta. No debes preocuparte si lo estás haciendo bien o mal. Nunca vas a poder apagar tu cerebro por completo, lo que debes hacer es no resistirte, aceptarlos y volver a enfocarte en la respiración.

c. Debes encontrar un porqué lo suficientemente fuerte. Aumentar tu fuerza de voluntad, mejorar tu capacidad de concentración, convertirte en la mejor versión de ti mismo y puedas así fortalecer tu parte espiritual sin importar tus creencias religiosas.





Agradecer







¿Cómo ser agradecidos?

Está hoy comprobado científicamente que el solo hecho de tomarnos unos minutos al día para describir aquellas cosas por las que nos sentimos agradecidos transformará nuestra mente y nuestro cuerpo que de inmediato responderá a los cambios que la gratitud genera.

Hoy la ciencia nos muestra que el simple acto de tomarnos unos minutos al día para escribir aquellas cosas por las que nos sentimos agradecidos transforma nuestro cuerpo y nuestra mente, que rápidamente responden a los cambios positivos que la gratitud pone en funcionamiento.

“Si estamos constantemente buscando la negatividad y los problemas, las vías neurales de los pensamientos negativos se vuelven más fuertes. Pero practicar la gratitud puede mover el foco de nuestra atención hacia eventos y

situaciones amables que de otro modo pasaríamos por alto.” Por más de veinte años, el Greater Good Science Center de la Universidad de Berkeley se ha dedicado de lleno a investigar sobre la gratitud y los beneficios de hacer nuestra lista de agradecimientos diariamente. Robert Emmons es uno de los especialistas mundiales en el estudio de la gratitud, y un gran defensor de los poderosos beneficios que nos proporciona a nivel físico, mental y social. “La gratitud es una afirmación de la bondad; afirmamos que hay cosas buenas en el mundo, y que nosotros las recibimos”, dice Emmons. Las imágenes que arroja una resonancia magnética y que mapean los correlatos neurobiológicos del agradecimiento revelan que cuando sentimos gratitud, el cerebro activa las áreas responsables de la sensación de recompensa. Es decir, agradecer es un mecanismo biológico que premia la bondad y la generosidad, lo que nos beneficia a nivel personal y tiene un verdadero impacto positivo en la cohesión social. Gratitud, bondad y generosidad benefician tanto al que da como al que recibe.

Practicar la gratitud diariamente mueve definitivamente el foco de nuestra atención hacia eventos y situaciones amables que de otro modo pasaríamos por alto. Practicar nuestro ejercicio de agradecimiento estimula al cerebro para buscar más consistentemente lo constructivo en nuestra vida en lugar de lo destructivo. Además también los estudios antes mencionados sumados a los del neurocientífico Alex Korb han comprobado que la gratitud favorece la producción de los neurotransmisores antidepresivos dopamina y serotonina. “Pensar en las cosas que agradeces te obliga a centrarte en aspectos positivos de tu vida. Este simple acto incrementa la producción de serotonina en la corteza cingulada anterior”.

La investigación conjunta de Emmons y McCullough ha revelado que las personas que hacen su lista de agradecimientos diarios reportan los siguientes beneficios:

- Mejora de la salud física y mental. La práctica de la gratitud reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón, mejora el sueño, y es un poderoso antídoto contra el estrés, el miedo y la ansiedad. Además, nos brindará una mayor presencia y conciencia, nos ayuda a salir de la enajenación y la confusión mental, y favorece una actitud más abierta y expansiva.
- Logra el fortalecimiento de nuestros sentimientos de conexión, propósito y satisfacción en las relaciones personales y sociales. La gratitud nos estimula a ver el apoyo que recibimos de los demás, lo que contribuye a fortalecer nuestros vínculos con otros seres.
- Aumenta la alegría, el optimismo, el entusiasmo, la determinación y la energía al recordarnos que nuestra vida está rodeada de buenas personas y buenas situaciones, dejamos de ver solamente lo negativo e indeseable. Esto, a su vez, nos proporciona un mayor discernimiento, claridad y entendimiento a la hora de enfrentar los problemas, preocupaciones y conflictos de nuestra vida cotidiana.
- Nos lleva a una mayor autoconciencia. Obtenemos una nueva perspectiva acerca de lo que es importante y lo que realmente apreciamos. También aumenta la claridad acerca de lo que ya no queremos en nuestras vidas, aquello con lo que sabemos que debemos cortar -adicciones, actitudes, patrones automáticos, personas, empleos, lugares...-.
- Nos impulsa hacia nuestro propósito. Los estudios de Emmons y McCullough también revelan que las personas que siguen una rutina de gratitud aumentan las probabilidades de avanzar con éxito hacia metas personales importantes -académicas, interpersonales y basadas en la salud-.
- Genera un descenso de la reactividad impulsiva. Al entrenar nuestra habilidad de apreciar lo que tenemos y agradecer, nuestras respuestas emocionales, nuestros procesos cognitivos y nuestros comportamientos se vuelven más sosegados.

- Incrementa nuestra capacidad de observación, concentración y atención: el acto de agradecer nos exige hacer un repaso o recapitulación del día, que en esencia implica concentración, auto-observación y atención introspectiva.

- Aumenta nuestra autoestima. Lo que escribimos es “de nosotros y para nosotros”. Esta recuperación de la intimidad personal elimina el miedo a los juicios valorativos que nos llegan de otros.

Luego de las páginas que te permitirán llevar el registro de tus ejercicios de meditación encontrarás un espacio especial para tu práctica de agradecimientos diarios. La página comenzará con una frase motivadora de grandes pensadores o gente exitosa que ha hecho del agradecimiento la piedra fundamental de sus logros.

Debes intentar todos los días que tus agradecimientos, sean diferentes ya que si te tomas unos minutos para pensar es infinita la lista de lo que tenemos para agradecer cada día: nuestro trabajo, nuestra salud, la salud de nuestros seres queridos, las oportunidades que se nos presentan, los amigos, la posibilidad de tener un techo y un plato caliente en la mesa, la posibilidad cada día de despertarte, de estar rodeado de tus seres queridos y tantísimo más. Llevar un Journal de tus prácticas será una forma efectiva de sentirte más feliz y más motivado en tu vida cotidiana.

La dedicación de unos minutos diariamente para completar la hoja correspondiente te alentará a concentrarte más en las cosas que te inspiran y te enriquecen tanto a ti como a tu gente querida. Las indicaciones te guiarán a reflexionar sobre las personas, las cosas y los eventos que llenan tu corazón de felicidad y alegría. Puedes registrar grandes logros, como agradecer el haber podido correr un maratón, y pequeños placeres, como agradecer tu desayuno de la mañana.

Lo más importante de este proceso es que reconozcas las buenas emociones asociadas con lo que agradezcas y observes cómo impactan en tu vida cotidiana. Tómate tu tiempo para escribir, prueba cada nueva experiencia y disfruta de los regalos que la gratitud te aportará en cada momento.







Visualizar







¿Qué es la visualización?

La Visualización se basa en una capacidad que todos tenemos de forma natural. Habitualmente imaginamos cosas materiales o experiencias que queremos vivir por primera vez o repetir. Ese nuevo apartamento donde quisiera vivir con mayores comodidades, ese viaje de regreso a la maravillosa ciudad de Brujas, ese fin de semana de descanso y reflexión, ese nuevo negocio que quisiera cuanto antes emprender. Imaginar es justamente el punto de partida de la visualización.

La imaginación no es más que la capacidad de crear de la nada una idea, una imagen en nuestra cabeza o incluso la sensación de algo en particular. La visualización que proponemos en este Journal consiste en aprovechar nuestra imaginación para crear una representación detallada de algo en particular

que deseamos que se manifieste. Este es un recurso con el que contamos naturalmente pero que casi nunca aprovechamos para lograr nuestros objetivos.

Si lo analizamos con detalle estoy convencido de que hay tres razones por las que no utilizas esta herramienta maravillosa:

- Desconocimiento de cómo hacerlo, de cómo funciona, y de su gran utilidad.
- Falta de práctica.

• No haberte dado tiempo suficiente para tener el hábito. Recuerda que un nuevo hábito lleva entre 21 y 66 días internalizarlo. Convertir la visualización en un hábito es verdaderamente la mejor manera de convertir la práctica en un recurso que ya de forma automática lo utilizarás cada vez que lo necesites.

A través de la visualización podrás utilizar tu natural imaginación creativa de un modo cada vez más consciente, como una técnica para crear lo que verdaderamente deseas. Tu objetivo puede ser de cualquier tipo: físico, mental, emocional o espiritual.

¿Cómo funciona una visualización?, ¿cuáles son los principios en los que se basa?

1) El Universo físico es energía. Algo que ya sabían los maestros metafísicos de la antigüedad está siendo confirmado en el siglo XXI por la ciencia. El componente básico del Universo físico que conocemos es un tipo de fuerza o esencia a la que denominamos energía. Físicamente todos somos energía y formamos parte de un gran campo magnético. El pensamiento es una forma de energía sutil y ligera y por consiguiente muy sensible a los cambios. Todas las formas de energía están interrelacionadas y se alteran unas a otras.

2) La energía es magnética. Una de las leyes de la energía postula que una energía de determinadas características y vibración tiende a atraer energías de características y vibración semejantes. El pensamiento y los sentimientos tienen su propia energía magnética de naturaleza similar. Podemos observar este principio en la práctica cuando, por ejemplo, nos encontramos “por casualidad” con alguien en quien acabamos de pensar, o cuando tomamos “al azar” un libro que contiene la información que justamente necesitábamos en ese momento.

3) La forma sigue a la idea. Cuando creamos algo, empezamos por hacerlo en forma de pensamiento. Un pensamiento o idea siempre precede a su manifestación real. El solo hecho de tener una idea o pensamiento ocupando nuestra mente es una energía que tenderá a atraer y crear la forma en el plano material. Primero piensas que tienes que hacer la compra y después realizarás la acción ya sea inmediata o en un futuro cercano, piensas que quieres hacer una llamada telefónica y después la llevas a la práctica. Por eso, la importancia e influencia del tipo de pensamientos que tienes habitualmente en tu estado anímico y en tu vida.

4) La ley de la atracción. Es el principio que afirma que todo lo que proyectamos hacia el Universo vuelve de algún modo a reflejarse en nosotros. “Se recoge lo que se siembra”. Desde el punto de vista práctico, esto significa que siempre atraemos a nuestras vidas aquello en lo que creemos con más fuerza, lo que ansiamos más profundamente, lo que imaginamos de un modo más real. Las visualizaciones se asientan ni más ni menos que en estos principios y por eso funcionan.

En resumen, no hay ningún tipo de dudas entonces que para

conseguir todos los objetivos que nos hayamos propuesto debemos comenzar por imaginarlos.

La visualización es de alguna manera un ejercicio muy similar al de soñar despierto y en mi caso lo sumo a mis ejercicios diarios de Conciencia Plena junto a la Meditación y los Agradecimientos.

Gracias a la visualización podremos experimentar las sensaciones que ocurrirán en el momento de alcanzar el objetivo.

La imaginación nos aportará la energía y motivación suficiente para seguir adelante sin importar cuánto nos cueste hacer realidad alcanzar nuestro sueño.

Si nos enfocamos en una sola cuestión a la vez nos será más fácil. Si nos ejercitamos en visualizar nuestras metas podremos familiarizarnos con esa situación, mejorar en el camino de la construcción de nuestra autoestima y aumentar exponencialmente la confianza en nuestras capacidades. También será de alguna manera vital para poder definir el plan de acción a desarrollar y estar listos para la enorme felicidad que encontrarás al “tocar el cielo con las manos” en el momento del logro.

La visualización es una herramienta imprescindible para sembrar en tu subconsciente lo que quieres conseguir en el corto, mediano y largo plazo.

Si puedes aprovechar el poder de tu subconsciente mediante imaginación y pensamientos focalizados en un solo objetivo te estarás preparando para lograr el éxito.

En este Journal que hoy tienes en tus manos tendrás diariamente un espacio para anotar las visualizaciones acompañado de una frase inspiradora de este tipo de práctica que te facilitará el ejercicio.





Mindfulness
en la
Práctica







Comencemos con la práctica

Busca un lugar cómodo donde te puedas sentar ya sea sobre un mullido almohadón en el piso o un sillón muy cómodo en el que a la vez puedas apoyar los pies en el suelo.

Si no vas a usar una guía -que desde una aplicación te acompañará con un fondo musical- puedes poner una música de las tantas que encontrarás en YouTube para acompañar meditaciones.

Sería bueno que prendas también algunas velas aromáticas o un sahumero para que el ambiente esté lo mejor preparado posible.

Siéntate con la espalda firme pero relajada y permite que tu cuerpo se mantenga en una posición cómoda, una postura que puedas mantener los siguientes quince minutos.

Es importante no tener interrupciones durante el tiempo que le vas a dedicar a esta práctica por lo que puedes cerrar la puerta -colgar un cartelito de no molestar si fuera necesario-, apagar los dispositivos que no vayas a usar durante el ejercicio, desconectar el teléfono -serán solamente unos pocos minutos- e incluso solicitarle a quien viva contigo que necesitas solamente unos pocos minutos de silencio y privacidad.

Generalmente tenemos una agenda tan apretada que nos cuesta mucho tener un tiempo para detenernos y revisar en profundidad cómo nos sentimos. A partir de hoy todo esto va a cambiar...

Cierra ahora los ojos sin apretarlos, pon las manos en tu regazo en forma de cuenco.

Dedica unos minutos a relajarte y comenzar a tomar conciencia de tu respiración...

INHALA... EXHALA... INHALA... EXHALA.

Dirige la atención a tu cuerpo y poco a poco observa cada una de las partes del mismo liberando cualquier tensión que sientas.

Inhala cinco veces y cuéntalas.

Cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Exhala cinco veces y cuéntalas.

Cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Inhala cinco veces y cuéntalas.

Cinco cuatro, tres, dos, uno.

Exhala cinco veces y cuéntalas.

Cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Continúa con este ciclo de respiración hasta que te halles en un estado apacible.

Permite que tus pensamientos vayan y vengan.

No los juzgues.

Es posible que varios pensamientos distraigan tu atención. Es normal.

Cuando esto ocurra sin enojarte, con amabilidad y suavidad regresa con tu atención a la respiración, al aire que entra y sale de tu cuerpo.

Y si los pensamientos persisten o regresan vuelve la atención al presente y a la respiración.

Sigue con las cinco inhalaciones y las cinco exhalaciones.

Observa si hay sonidos a tu alrededor de la misma manera que observarás a tus pensamientos ir y venir. Escúchalos sin juzgarlos, sin amarrarte a ellos, sólo observa cómo son.

Fuertes, leves, cercanos, lejanos, conocidos, desconocidos...

Regresa a la respiración y ahora conéctate con tu guía -en mi caso es la aplicación Calm, Meditopia o Synctuition, pero puede ser la que tú sientas que es más adaptable a tus necesidades- y comienza la práctica...

Si no tienes guía puedes también escuchar la música de fondo que anteriormente elegiste y de esta manera hacer tu práctica como la comenzaste a hacer...

Inhala cinco veces y cuéntalas.

Cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Exhala cinco veces y cuéntalas.

Cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Inhala cinco veces y cuéntalas.

Cinco cuatro, tres, dos, uno.

Exhala cinco veces y cuéntalas.

Cinco, cuatro, tres, dos, uno.

Presta atención a tu respiración y observa con detenimiento cómo entra y sale el flujo de aire a través de tus pulmones.

Si notas nuevamente que tu mente divaga sé amable contigo y suavemente sin castigarte regresa al momento presente.

El guía que te estará acompañando te llevará hasta finalizar la meditación a no ser que estés definiendo tú el tiempo de la práctica.

Si es así... a medida que vas llegando al final de la meditación regresa a la habitación, mueve los dedos de las manos, siente los pies en el suelo, percibe nuevamente los sonidos que te rodean y cuando estés completamente listo/a abre tus ojos.

¿Estás más relajado/a?

Fíjate cómo se siente tu cuerpo después de este ejercicio.

No des importancia si hoy has tenido muchos pensamientos y te ha costado apaciguar la mente más de lo que pensabas.

Sesión a sesión irás avanzando y cada vez te sentirás mejor y mejor.

Será mucho más fácil encontrar un estado de calma y paz interior comprendiendo y aceptando en lugar de intentar cambiar o luchar.

Esto no significa que debemos aceptar todo en nuestra vida, pero en este caso el simple ejercicio de meditar, de mantener la atención fija en un solo punto, en observar atentamente la respiración puede ser tu mejor aliado.

Es muy importante que recuerdes que la meditación no se trata de eliminar los pensamientos sino que nos ayudará a entender

de mejor manera cómo funcionan y nos permitirá convivir con ellos de manera más saludable.

Las hojas que encontrarás a continuación te ayudarán durante todo el mes a poder llevar un control pormenorizado de tu práctica con el único objetivo de ir formando el hábito y que te quede mucha información que puedas usar para mejorar.

No olvides de llenarlas diariamente, al final del mes tendrás un invaluable documento no solamente de todo lo relacionado a tus prácticas de meditación sino también de tus agradecimientos y los ejercicios de visualización que te acercarán más rápido a tus sueños.







Dia a dia







Dia 1





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“Cada día es una nueva opción para disfrutar todo lo bueno que nos regala la vida”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

*“La visualización es soñar despierto
con un propósito”.*

Me veo...













Dia 2





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fue inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“Todo nuestro descontento por aquello de lo que carecemos procede de nuestra falta de gratitud por lo que tenemos”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

"Eres más productivo haciendo quince minutos de visualización que dieciséis horas de trabajo duro".

Me veo...













Dia 3





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“Agradece a la vida por todo lo que has recibido y todo lo que aún te está por llegar”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Visualiza esa cosa que quieres, mirala, sientela, cree fervientemente en ella. Haz tu impresión mental y comienza a construir”.

Me veo...













Dia 4





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fue inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

*“Agradece por la vida y por el amor,
por todo lo que ha sido posible
y también por lo que no fue”.*

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

*“Para atraer algo a tu vida,
imagina que ya está allí”.*

Me veo...













Dia 5





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

*“Cuando la vida se te presente amarga
como muchas veces ocurrirá,
agradece y aprovecha a crecer”.*

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

*“Todo lo que plantamos en nuestra mente
subconsciente y nutrimos con la repetición y
la emoción, un día se convertirá
indefectiblemente en realidad”.*

Me veo...













Dia 6





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“En cada amanecer debes agradecer por esos queridos amigos que se volvieron familia, por tus sueños que se han tornado realidad y por la vida que has recibido”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“La visualización adecuada mediante el ejercicio de la concentración y la fuerza de voluntad nos permite materializar los pensamientos, no sólo como sueños o visiones en el ámbito mental, sino también como experiencias en el ámbito material”.

Me veo...













Dia 7





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fue inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“Hoy deberíamos expresar nuestra gratitud a la vida, pues nos ha brindado un sinnúmero de vivencias maravillosas”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Visualiza la vida más increíble que puedas imaginar. Cierra los ojos y vela con claridad. Luego manten la visión todo el tiempo que puedas. Ahora coloca la visión en las manos del Universo y considérala hecha”.

Me veo...













Semana 1





🌸 ¿Qué acto de cariño a familiares, amigos o compañeros de trabajo brindaste esta semana? _____

🌸 ¿A quién escuchaste con atención esta semana? _____

🌸 ¿Fuiste amable contigo esta semana? _____

🌸 ¿Te dedicaste tiempo y te escuchaste esta semana? _____

🌸 ¿Cómo sientes que pudieras estar más presente para ti de aquí en más? _____



Dia 8





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fue inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“Agradecemos tener un lugar adonde ir ya que eso es tener un hogar. Agradecemos tener a alguien que nos ama ya que eso es tener una familia. Tener ambos es una bendición”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Visualiza lo que quieres hacer antes de hacerlo. La visualización es tan poderosa que cuando sabes lo que quieres, lo obtienes”.

Me veo...













Dia 9





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fue inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

*“El camino para recibir lo que queremos
no es más que ser agradecidos
por lo que hoy tenemos”.*

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Cuanto más claro seas al visualizar tus sueños, más brillante será el centro de atención para guiarte por el camino correcto”.

Me veo...













Dia 10





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“No son las personas felices las que son agradecidas, son las personas agradecidas las que son felices”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“La visualización y la creencia en un patrón de realidad activan el poder creativo de la realización”.

Me veo...













Dia 11





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fue inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

*“ Sé enormemente agradecido
por lo que ya tienes mientras persigas
tus próximos objetivos ”.*

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Mira las cosas no como son sino como pueden ser. La visualización le agrega valor al todo. El pensador más grande siempre visualiza lo que se puede hacer en el futuro. No está atrapado en el presente”.

Me veo...













Dia 12





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fue inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

*“La gratitud no es más ni menos,
que la memoria del corazón”.*

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“La visualización es el acto de formar intencionalmente imágenes mentales. Para afectar la realidad material usando la visualización, forma imágenes para que tu mente subconsciente las use como patrones para trabajar”.

Me veo...













Dia 13





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



Enfoque de hoy _____

Una afirmación para hoy _____

De lo que estoy emocionado hoy _____

Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

"Vive como si fueras a morir mañana pero aprende como si fueras a vivir para siempre".

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Estoy convencido por experiencia que la visualización es uno de los medios más poderosos para lograr objetivos personales”.

Me veo...













Dia 14





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

*“Sólo hay dos maneras de vivir tu vida.
Una es como si nada de lo que te ocurre
fuera un milagro. La otra es como si todo
lo que te ocurre fuera un milagro”.*

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“La visualización es el proceso de crear imágenes en tu mente de ti mismo disfrutando de lo que quieres. Cuando visualizas, generas poderosos pensamientos y sentimientos de tenerlo ahora. La Ley de la Atracción te devuelve esa realidad, tal como la viste en tu mente”.

Me veo...













Semana 2





🌸 ¿Qué acto de cariño a familiares, amigos o compañeros de trabajo brindaste esta semana? _____

🌸 ¿A quién escuchaste con atención esta semana? _____

🌸 ¿Fuiste amable contigo esta semana? _____

🌸 ¿Te dedicaste tiempo y te escuchaste esta semana? _____

🌸 ¿Cómo sientes que pudieras estar más presente para ti de aquí en más? _____



Dia 15





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

"Si un hombre no está agradecido por lo que hoy tiene, es muy probable que no llegue a estar nunca agradecido por lo que vaya a conseguir".

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Si puedes llegar a imaginarlo y a la vez visualizarlo, puedes sin dudas crearlo”.

Me veo...













Dia 16





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

"La vida es muy corta, agradece, rompe las reglas, perdona rápidamente, besa lentamente, ama de verdad, ríe incontrolablemente y nunca lamente nada de lo que te ha hecho soltar esa carcajada".

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

*“Todo lo que plantamos en nuestra mente
subconsciente y nutrimos con la repetición y la
emoción un día se convertirá en realidad”.*

Me veo...













Dia 17





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fue inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

*“Cada día de mi vida consigo algo por lo cual
estar agradecido y esa es de por sí,
una lección enormemente poderosa”.*

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“En el liderazgo personal efectivo, las técnicas de visualización y afirmación surgen naturalmente de una base bien pensada a través de propósitos y principios que se convierten en el centro de la vida de una persona”.

Me veo...













Dia 18





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fue inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“Le estoy agradecido a la vida por todas las personas y oportunidades maravillosas que ha puesto a lo largo de mi camino”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“ Cuando visualizas por la alegría de visualizar en lugar de con la intención de corregir alguna deficiencia, tus pensamientos son más puros y, por lo tanto, mucho más poderosos ”.

Me veo...













Dia 19





☸ ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

☸ ¿Dónde la practicaste? _____

☸ ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

☸ ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

☸ ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

☸ ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“ Le doy gracias a la vida por permitirme la opción de mejorar día a día, por darme tantas oportunidades de crecer, madurar y ser lo que hoy soy ” .

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“He descubierto que numerosos artistas y deportistas de alto rendimiento utilizan la habilidad del ensayo mental de la visualización. Recorren mentalmente eventos importantes antes de que sucedan”.

Me veo...













Dia 20





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fue inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

*“Créeme que cuanto más le agradezcas
a la vida, más razones te dará la vida
para estar agradecido”.*

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Visualizar un resultado positivo te permitirá crecer en la confianza de la situación porque podrías creer que las cosas saldrán como las imaginaste”.

Me veo...













Dia 21





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“Cultiva el agradecimiento por la vida puesto que agradecer es una cualidad que diferencia a las personas más felices”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Para que la visualización sea una realidad en el mundo, debes estar dispuesto a hacer lo que sea necesario para que suceda”.

Me veo...













Semana 3





🌸 ¿Qué acto de cariño a familiares, amigos o compañeros de trabajo brindaste esta semana? _____

🌸 ¿A quién escuchaste con atención esta semana? _____

🌸 ¿Fuiste amable contigo esta semana? _____

🌸 ¿Te dedicaste tiempo y te escuchaste esta semana? _____

🌸 ¿Cómo sientes que pudieras estar más presente para ti de aquí en más? _____



Dia 22





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“Dar las gracias de corazón, no sólo nos ayuda a reconocer nuestras bendiciones, sino que nos abre las puertas del cielo”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“La gente común cree sólo en lo posible. Las personas extraordinarias visualizan no lo que es posible o probable, sino lo que es imposible. Y al visualizar lo imposible, comienzan a verlo como posible”.

Me veo...













Dia 23





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“Hoy quiero dar gracias a la vida por lo que soy y por lo que no soy. Por lo que tengo y por lo que no tengo. Por haber nacido donde he nacido. Por tener la familia que tengo. Por tener los amigos que tengo. Por todo lo que aprendo y por todo lo que no entiendo, porque me incita a seguir buscando. Por sentir, por recordar, por olvidar, por amar, por ser amado. Por hacerme reír, por hacerme llorar, por estar vivo”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Tener una instantánea mental de dónde estás y hacia dónde vas es increíblemente poderoso para que tus sueños se hagan realidad”.

Me veo...













Dia 24





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fue inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“Agradece siempre a todas las personas que tienen un lugar especial en tu vida. A tus amigos, a tu familia, a todos los que quieres, porque gracias a ellos eres la persona que eres”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Deséalo tanto que a la vida no le quede más remedio que crearlo para ti”.

Me veo...













Dia 25





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fue inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“La primera semilla para la abundancia es el agradecimiento”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Formula y estampa indeleblemente en tu mente una imagen mental de ti mismo logrando todos los objetivos imaginados. Mantén esta imagen tenazmente y nunca permitas que se desvanezca. ¡Tu mente buscará desarrollar esta imagen tal como la ideaste”.

Me veo...













Dia 26





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

*“La gratitud se genera cuando
la memoria se almacena en el corazón
y no en la mente”.*

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

*“Atrévete ya a visualizar un mundo
en el que tus sueños más preciados
se hayan convertido en realidad”.*

Me veo...













Dia 27





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

*“La gratitud te ayuda a crecer y expandirte:
la gratitud trae alegría y risa a tu vida y
fundamentalmente a las vidas de
todos los que te rodean”.*

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Soñar no es suficiente. Tienes que ir un paso más allá y usar tu imaginación para visualizar, con intención! Olvida todo lo que te han enseñado y cree fervientemente que sucederá, tal como lo imaginaste. Ece es el secreto. Ece es parte del misterio de la vida”.

Me veo...













Dia 28





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“La gratitud es uno de los dulces atajos para encontrar paz mental y felicidad en el interior. No importa lo que esté sucediendo fuera de nosotros, siempre, siempre hay algo por lo que podríamos estar agradecidos”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“La clave para una visualización efectiva es crear una imagen lo más detallada, clara y vivida para enfocar lo más posible. Cuanto más vivida sea la visualización, más probable y rápido será comenzar a atraer las cosas que te ayudarán a lograr lo que quieres tener”.

Me veo...













Semana 4





🌸 ¿Qué acto de cariño a familiares, amigos o compañeros de trabajo brindaste esta semana? _____

🌸 ¿A quién escuchaste con atención esta semana? _____

🌸 ¿Fuiste amable contigo esta semana? _____

🌸 ¿Te dedicaste tiempo y te escuchaste esta semana? _____

🌸 ¿Cómo sientes que pudieras estar más presente para ti de aquí en más? _____



Dia 29





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fue inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“En la vida diaria de rutina, apenas nos damos cuenta que recibimos mucho más de lo que damos, y debemos tener en cuenta que es sólo con gratitud que la vida se enriquece”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“La visualización es el vehículo de los seres humanos para construir el futuro en el que quieren vivir: bueno, malo o indiferente. Está estrictamente bajo nuestro control”.

Me veo...













Dia 30





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fue inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“No hay un ejercicio de la mente más agradable que la gratitud. Se acompaña con una satisfacción interna tal que el deber es recompensado suficientemente por el desempeño”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

*“ Los pensamientos te llevan a tus propósitos,
tus propósitos a tus acciones, tus acciones a
tus hábitos, tus hábitos a tu carácter y
tu carácter determina tu destino ”.*

Me veo...













Dia 31





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“La Gratitude es la clave que convierte los problemas en bendiciones y lo inesperado en regalos”.

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

*“Da el primer paso con fe,
no te preocupes si no puedes ver la escalera.
Solo da el primer paso”.*

Me veo...













Dia 32





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

*“Qué poder es éste, no lo sé,
sólo sé que existe”.*

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Es una ley psicológica que cualquier cosa que queramos conseguir debemos grabarla primero en la mente subjetiva o subconsciente”.

Me veo...













Dia 33





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

“Siempre debemos de encontrar el tiempo para agradecerle a las personas que han hecho y hacen una diferencia en nuestra vida”

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Visualiza con la enorme fuerza de saber que tienes la capacidad de que todo lo puedes crear”.

Me veo...













Dia 34





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fue inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

*“Agradezco siempre por este momento,
por el presente, no importa como luzca”.*

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

*“En la vida no obtienes lo que quieres,
obtienes lo que visualizas”.*

Me veo...













Dia 35





🌸 ¿A qué hora practicaste hoy Meditación? _____

🌸 ¿Dónde la practicaste? _____

🌸 ¿Qué notaste hoy durante tu práctica? _____

🌸 ¿Qué sentiste hoy que fuese inesperado o difícil en la práctica? _____

🌸 ¿Cómo piensas que podrías aprovechar al máximo la práctica de mañana? _____

🌸 ¿Cómo te sentiste luego de la práctica de hoy? _____



🌸 ¿Cómo fue tu sueño anoche? _____

🌸 ¿A qué hora te levantaste? _____

🌸 ¿Qué pensamientos observaste durante tu Meditación de hoy? _____

🌸 ¿Tienes algún recuerdo o emoción del pasado que te esté distrayendo en el presente? _____

🌸 ¿Pasaste hoy más tiempo pensando o preocupándote por el futuro que disfrutando del presente? _____



🌸 Enfoque de hoy _____

🌸 Una afirmación para hoy _____

🌸 De lo que estoy emocionado hoy _____

🌸 Las cosas buenas que me pasaron hoy _____

🌸 Las cosas que hice hoy que me hicieron una diferencia positiva _____

🌸 Un pensamiento positivo para irme a dormir hoy _____



AGRADECIMIENTOS

*“En la vida no hay nada incorrecto.
Agradece cada acierto, cada tropiezo
y cada experiencia”.*

Hoy agradezco...













VISUALIZACIÓN

“Lo que somos hoy proviene de nuestros pensamientos de ayer y nuestros pensamientos actuales construyen nuestra vida de mañana. Nuestra vida es la creación de nuestra mente”.

Me veo...













Semana 5





🌸 ¿Qué acto de cariño a familiares, amigos o compañeros de trabajo brindaste esta semana? _____

🌸 ¿A quién escuchaste con atención esta semana? _____

🌸 ¿Fuiste amable contigo esta semana? _____

🌸 ¿Te dedicaste tiempo y te escuchaste esta semana? _____

🌸 ¿Cómo sientes que pudieras estar más presente para ti de aquí en más? _____



*Lecturas
Esenciales*







Los 7 mitos de la Meditación

Por el Dr. Deepak Chopra

En los últimos 40 años la meditación se ha convertido en algo establecido en la cultura occidental moderna, y ha sido recetada por médicos y practicada por todos, desde empresarios, artistas y científicos, a estudiantes, profesores, militares y, en un apunte prometedor, políticos. El congresista de Ohio, Tim Ryan, medita todas las mañanas y se ha convertido en un gran partidario de Mindfulness y meditación, como describe en su libro, *A Mindful Nation: How a simple practice can help us reduce stress, improve performance, and recapture the American spirit* (Una nación consciente: cómo una simple práctica puede ayudarnos a reducir el estrés, mejorar nuestro rendimiento y recapturar el espíritu americano). A pesar de la creciente popularidad de la meditación, los mitos comunes

sobre la práctica son una barrera que desanima a mucha gente a probarla y disfrutar de sus profundos beneficios para el cuerpo, la mente y el espíritu. A continuación, disiparemos siete de los mitos más comunes de la meditación:

Mito número 1: Meditar es difícil.

La verdad: Este mito está enraizado en la imagen de la meditación como una práctica esotérica reservada sólo a los santos, hombres sagrados y adeptos espirituales. En realidad, cuando recibes la instrucción por parte de un profesor conocedor de la materia y con experiencia, la meditación es fácil y divertida de aprender. Las técnicas pueden ser tan simples como concentrarse en la respiración o repetir un mantra en silencio. Una de las razones por las que meditar puede parecer difícil es que tratemos de concentrarnos demasiado, estemos demasiado aferrados a los resultados, o no estemos seguros de hacerlo bien. En nuestra experiencia en el Centro Chopra (Chopra Center) aprender a meditar con un profesor cualificado es el mejor modo de asegurar que el proceso sea agradable y que obtengas lo máximo de tu práctica. Un profesor te ayudará a entender lo que estás experimentando, a superar obstáculos comunes y crear una práctica diaria estimulante.

Mito número 2: Tienes que acallar tu mente para tener una práctica meditativa exitosa.

La verdad: Este puede que sea el mito número uno sobre la meditación y es la causa de que mucha gente la deje por mera frustración. La meditación no se trata de parar tus pensamientos o intentar vaciar tu mente – ambas aproximaciones sólo

crean estrés y más ruido de parloteo interno. No podemos parar o controlar nuestros pensamientos pero podemos decidir cuánta atención les prestamos. Aunque no podamos imponer silencio a nuestra mente, a través de la meditación podemos encontrar la calma que ya existe en el espacio que hay entre nuestros pensamientos. A veces referido como “el hueco”, este espacio entre pensamientos es pura conciencia, puro silencio y auténtica paz. Cuando meditamos usamos un objeto de atención como la respiración, una imagen o un mantra, lo que permite que nuestra mente se relaje en el flujo silencioso de nuestra conciencia. Cuando aparecen pensamientos, como inevitablemente pasará, no necesitamos juzgarlos o intentar rechazarlos. En lugar de eso, podemos suavemente devolver nuestra atención a nuestro objeto de atención. En toda meditación hay momentos, aunque sólo sean microsegundos, cuando la mente se sumerge en este hueco y experimenta la energía vivificante de la pura conciencia. A medida que medites de un modo regular, pasarás más y más tiempo en este estado de conciencia expandida y de silencio. Ten por seguro que aunque te parezca que hayas estado pensando durante toda tu meditación, sigues recibiendo los beneficios de la práctica. No has fracasado o perdido el tiempo. Cuando mi amigo y colega David Simon enseñaba meditación solía decir a sus estudiantes: “El pensamiento de que estás teniendo pensamientos puede que sea el más importante de todos los pensamientos que jamás hayas pensado, porque antes de tener ese pensamiento, puede que ni siquiera supieras que tenías pensamientos. Probablemente creías que tú eras tus pensamientos”. El simple hecho de notar que tienes pensamientos es un avance porque comienza a cambiar tu punto de referencia interno desde el de la mente egoísta al observador de la conciencia. A medida que te identificas menos con tus pensamientos e historias, experimentas mayor paz y te abres a nuevas posibilidades.

Mito número 3: Se tardan años de dedicación a la práctica para obtener cualquier beneficio.

La verdad: Los beneficios de la meditación son al mismo tiempo inmediatos y a largo plazo. Puedes empezar a experimentar sus beneficios la primera vez que te sientas a meditar y en los primeros días de práctica diaria. Muchos estudios científicos aportan pruebas que la meditación tiene profundos efectos en la fisiología de la mente-cuerpo en tan sólo unas semanas de práctica. Por ejemplo, un destacado estudio llevado a cabo por la Universidad de Harvard y el Hospital General de Massachusetts encontró que en tan sólo ocho semanas de meditación, ésta no sólo ayudó a las personas a experimentar una reducción en la ansiedad y un mayor sentimiento de calma; sino que también produjo un crecimiento en áreas del cerebro relacionadas con la memoria, la empatía, la auto-consciencia y la regulación del estrés. En el Centro Chopra, a menudo oímos hablar de nuevos meditadores que son capaces de dormir profundamente por primera vez en años tras sólo unos pocos días de práctica de meditación diaria. Otros beneficios comunes de la meditación incluyen la mejora de la concentración, la reducción de la presión sanguínea, disminución del estrés y de la ansiedad, y la mejora de la función inmunológica.

Mito número 4: La meditación es escapismo.

La verdad: El verdadero propósito de la meditación no es desconectarse y evadirse de todo sino reconectar y ponerse en contacto con tu verdadero yo –ese aspecto eterno de ti mismo que va más allá de los incesantes cambios y circunstancias en tu vida–. En la meditación te sumerges por debajo de la superficie agitada de la mente, que tiende a estar llena con pen-

samientos repetitivos sobre el pasado y preocupaciones sobre el futuro, para estar en el punto de quietud de la pura conciencia. En este estado de consciencia trascendente, dejas que se vayan todas las historias que te has ido contando sobre quién eres, cuáles son tus limitaciones y dónde no llegas y experimentas que tu auténtico yo es infinito e ilimitado. Al practicar regularmente limpias tus ventanas de percepción y tu claridad se expande. Mientras, algunas personas intentan utilizar la meditación como una forma de escape –como una forma de evitar problemas emocionales sin resolver– este enfoque va en contra de todas las sabias enseñanzas sobre meditación y Mindfulness. De hecho hay toda una variedad de técnicas meditativas desarrolladas especialmente para identificar, movilizar y liberar toxicidad emocional acumulada. Si estás lidiando con una decepción emocional o un trauma, te recomiendo trabajar con un terapeuta que pueda ayudarte a explorar sin miedo y sanar el dolor del pasado, permitiéndote volver a tu estado natural de integridad y amor.

Mito número 5: No tengo suficiente tiempo para meditar.

La verdad: Hay ejecutivos productivos y ocupados que no se han perdido una meditación en 25 años, y si tú haces de la meditación una prioridad, también lo conseguirás. Si sientes que tu agenda está demasiado llena, recuerda que incluso unos pocos minutos de meditación son mejor que ninguno. Te animamos a que no te convencas a ti mismo de no meditar sólo porque ya sea un poco tarde o porque tengas sueño. Paradójicamente, cuando meditamos de un modo regular, tenemos más tiempo. Al meditar entramos y salimos del terreno de la percepción, carente de espacio y tiempo... el estado de pura conciencia que es la fuente de todo lo que se manifiesta

en el Universo. Nuestra respiración y nuestro ritmo cardíaco se ralentiza, nuestra presión sanguínea baja, y nuestro cuerpo disminuye la producción de las hormonas del estrés y otros químicos que aceleran el proceso de envejecimiento y nos dan la sensación subjetiva de que “nos estamos quedando sin tiempo”. En la meditación, estamos en un estado de alerta sosegada que es extremadamente energizante para el cuerpo y la mente. A medida que la gente se adhiere a su ritual de meditación, notan que son capaces de lograr más haciendo menos. En lugar de luchar tanto para alcanzar sus objetivos, pasan más y más tiempo “fluyendo”, alineados con la inteligencia universal que es la que orquesta todas las cosas.

Mito número 6: Meditar requiere tener ciertas creencias espirituales o religiosas.

La verdad: La meditación es una práctica que nos lleva más allá del ruidoso parloteo de nuestra mente a la calma y al silencio. No requiere de una creencia espiritual específica, y mucha gente de diferentes religiones practica la meditación sin que haya ningún conflicto con sus creencias religiosas actuales. Algunos meditadores no tienen ninguna creencia religiosa en particular, o son ateos o agnósticos. Meditan para experimentar la calma interior y los numerosos beneficios en la salud física y mental, incluidas la reducción de la presión sanguínea y del estrés y un sueño reparador. La meditación nos ayuda a enriquecer nuestras vidas. Nos permite disfrutar todo lo que hacemos más profunda y felizmente, sea practicar un deporte, cuidar de nuestros hijos, o avanzar en nuestra carrera profesional.

Mito número 7: Se supone que tengo que tener experiencias trascendentales en la meditación.

La verdad: Algunos se decepcionan cuando no experimentan visiones, ven colores, levitan, oyen a un coro de ángeles, o tienen un atisbo de iluminación cuando meditan. Aunque podemos tener una variedad de experiencias maravillosas cuando meditamos, incluidos sentimientos de dicha y unidad, esto no es el propósito de la práctica. Los beneficios reales de la meditación son lo que ocurre en las demás horas del día cuando nos conducimos por nuestra vida diaria. Cuando emergemos de nuestra sesión de meditación, llevamos con nosotros algo de esa calma y silencio de nuestra práctica, permitiéndonos ser más creativos, empáticos, centrados y cariñosos con nosotros mismos y aquellos a quienes encontramos a nuestro paso.

Si bien puedes estar recién comenzando con tu práctica de meditación, aquí te dejo otras pautas que seguramente te ayudarán:

- No tengas ninguna expectativa. A veces la mente está demasiado activa para calmarse. A veces se calma inmediatamente. A veces se queda callada, pero la persona no se da cuenta. Cualquier cosa puede pasar.
- No seas duro contigo mismo. Meditar no va sobre hacerlo bien o mal. Va sobre dejar a tu mente que encuentre su verdadera naturaleza.
- No insistas con técnicas de meditación que no te conduzcan a un silencio interior. Encuentra una técnica que encaje contigo. O simplemente sigue el inhalar y exhalar de tu respiración, sin prestar atención a tus pensamientos en absoluto. La mente requiere silencio para encontrar su fuente. Dejando que todo se quede como está.

- Asegúrate de que estés solo en un lugar tranquilo para meditar.

Desconecta el teléfono. Cierra las puertas, asegúrate de que nadie te va a molestar.

- Tienes que estar ahí verdaderamente. Si tu atención está en otro lugar, pensando en tu próxima cita, recado o comida, por supuesto que no encontrarás silencio interior. Para meditar, tu intención debe ser clara y debe estar libre de otras obligaciones.





¿Por qué nos resulta tan difícil meditar?

Por Deb Shapiro

¿Qué es lo que ocurre con algo tan simple como es el estar sentado, quieto y observando nuestra respiración, que nos produce tanto pánico, miedo e incluso hostilidad?

No importa cuántos estudios demuestren los beneficios mentales, emocionales y físicos que se derivan de la quietud, parece que hay un número aún mayor de personas que se resisten a comprobarlo. Realmente, meditar puede ser un reto, más aún si no sabemos muy bien por qué lo hacemos. Puede resultar muy extraño sentarse ahí simplemente escuchando el incesante bombardeo de pensamientos de nuestra cabeza. Además, nos aburrirnos fácilmente si estamos sin hacer nada más tiempo de la cuenta, aunque tan solo sean 10 minutos. Tras años de escuchar el gran repertorio de razones por las cuales a la gente le cuesta meditar, las hemos resumido en los siguientes puntos:

1. Estoy demasiado ocupado. No tengo tiempo.

Efectivamente puede ser cierto si tienes hijos pequeños o un trabajo de tiempo completo y todo lo que esto conlleva. Sin embargo, sólo estamos hablando de, quizá, 10 minutos al día. Muchos de nosotros empleamos mucho más tiempo leyendo el periódico o rastreando ociosamente en Internet. Nos parece que no tenemos tiempo sólo porque habitualmente nos empeñamos en llenar cada momento de nuestra vida con actividades y nunca pulsamos el botón de pausa.

2. Me encuentro verdaderamente incómodo sentado, inmóvil, durante mucho rato.

Si intentas sentarte con las piernas cruzadas en el suelo, entonces sí, puede que llegue a ser incómodo. Pero en lugar de hacerlo así, puedes sentarte derecho en un sillón firme y cómodo. O puedes hacer tu meditación caminando o practicando yoga o tai chi. La meditación en movimiento puede ser tan beneficiosa como la que se hace sentado.

3. Mi mente no deja de pensar: ¡No puedo meditar!

¡Simplemente no puedo! ¡Mi mente no se queda callada, va de un sitio a otro! ¡Mis pensamientos me vuelven loco! Estoy intentando escapar de mí mismo, no mirar hacia mi interior. ¿Suena familiar? Es sorprendente, pero cierto, intentar que nuestra mente pare de pensar es como intentar parar el viento, imposible. En las enseñanzas de oriente, la mente se describe como un mono borracho al que le hubiese picado un escorpión porque igual que el mono que salta de rama en rama, la mente salta de un pensamiento a otro, continuamente distraída y ocupada. De este modo, cuando vas a sentarte en quietud e intentas acallar la mente, encuentras que se produce esta actividad maníaca que resulta enloquecidamente ruidosa. En realidad no es nada nuevo, simplemente es que ahora te has dado cuenta, mientras que antes estabas inmerso en ello, sin darte cuenta de que tal parloteo fuera tan inevitable. La experiencia de notar

la mente tan ocupada es muy normal. Alguien calculó que en una sesión de meditación, cada 30 minutos podemos tener más de 300 pensamientos. Tras años teniendo una mente ocupada, años de crear y mantener dramas, años de estrés y de centrarnos en nosotros mismos, la mente no tiene ni idea de cómo permanecer en silencio. En cambio, está ansiosa de entretenimiento. No es que puedas apagarla cuando meditas, simplemente significa que eres como cualquier otra persona.

4. Hay demasiadas distracciones.

Hay demasiado ruido. Lejos quedan aquellos días en los que podíamos escondernos en una caverna hasta que un tiempo después pudiéramos emerger completamente iluminados. En cambio, hoy tenemos que lidiar con los ruidos y las imposiciones del mundo que nos rodea. Pero -y es un gran pero- no tenemos que permitir esta imposición. ¿Coches en el exterior? Bien. Deja que pasen, pero no te vayas con ellos. El silencio que buscas está dentro tuyo, no fuera. La experiencia de estar en calma es acumulativa: cuanto más te sientes a meditar, poco a poco la mente se volverá más silenciosa, más alegre, independientemente de cualquier distracción que pueda surgir.

5. No le veo el beneficio.

Desafortunadamente, aquí es donde le tienes que creer a los que lo hacemos y hemos ganado infinitos resultados. Algunas personas consiguen ver lo beneficiosa que es la meditación después de tan solo una sesión, pero a la mayoría nos ha llevado más tiempo, puede que notes la diferencia en una semana, o tal vez dos, de práctica diaria. Esto significa que tienes que confiar en el proceso lo suficiente como para seguir ahí y continuar avanzando, incluso antes de que consigas notar sus beneficios. Recuerda que la música tiene que tocarse durante horas antes de que las notas suenen bien, y que en Japón se pueden tardar hasta 12 años en aprender a hacer arreglos florales. Estar en quietud sucede en algún momento, pero puede

pasar mucho tiempo antes de que ese momento llegue, de ahí la imperiosa necesidad de ser paciente.

6. No soy bueno en esto. Nunca voy a hacerlo bien.

En realidad, es imposible fracasar al meditar. Incluso si te sientas 20 minutos pensando incesantemente cosas sin sentido, eso también estará bien. No hay una forma correcta o incorrecta y no hay una técnica especial. Un profesor de meditación me explicó cuando años atrás comencé mi práctica que hay tantas formas de meditar como gente que practica meditación. Así que lo único que necesitas es encontrar el modo que a ti te funciona (incluso si prefieres practicar haciendo el “pino”) y seguir con ello. Lo importante es que te hagas amigo de la meditación. No sería de ninguna ayuda si sientes que tienes que meditar, por ejemplo, y después te sientes culpable si pierdes el tiempo que le habías asignado o si sólo haces 10 minutos cuando te habías prometido 30. Es mucho mejor practicar durante poco rato y disfrutar de lo que estás haciendo que sentarte con los dientes apretados, porque te han dicho que hacen falta 30 o 40 minutos para obtener algún efecto. La meditación es un compañero a lo largo de la vida, como un viejo amigo al que acudir cuando necesitamos apoyo, inspiración, y claridad. ¡Es algo con lo que debes disfrutar!

7. Todo esto no es más que una cosa rara de la Nueva Era que está de moda.

Ciertamente, es fácil perderse en el sinfín de promesas de felicidad eterna de la New Age, pero la meditación en sí misma, es más antigua que las montañas. Hace más de 2,500 años Buda, un meditador entregado, intentó buscar y puso a prueba numerosas y diferentes maneras encaminadas a que la mente alcanzara la quietud. Y esto es solo un ejemplo. Cada religión tiene su propia variación sobre el tema y todas ellas se remontan a muchos siglos atrás. Por lo tanto, en esto no hay nada nuevo ni nada extraño. En otras palabras, meditar no consiste

en forzar la mente a que esté en absoluta quietud. Es más bien soltar la resistencia a aquello que pueda surgir: dudas, preocupaciones, incertidumbre y sentirse inadecuado, los incessantes dramas, miedo y deseo. Cada vez que encuentres que tu mente va a la deriva, sueña despierto, recuerda el pasado y planea el futuro, simplemente vuelve al ahora, vuelve a este momento. Todo lo que necesitas es prestar atención y estar centrado con lo que ya es. Nada más.







*Palabras
Finales*







Para finalizar

Espero de corazón que este Journal haya sido de tu agrado y te haya ayudado a dar los primeros pasos en la práctica de Mindfulness.

Mi objetivo al escribirlo, diseñarlo y regalártelo con el mayor de los cariños fue que pudieras adentrarte a la práctica de esta técnica como yo lo hice desde hace ya algunos años generando en mí invaluables resultados.

Estoy convencido de que si haces de la práctica una rutina generarás cambios positivos en muy poco tiempo y quedarás más que agradecido.

Es vital para ello poder ubicar la práctica en un lugar especial de tu rutina.

Para despedirme quería además de agradecerte el tiempo, que me has dedicado, dejarte otra lectura que me pareció muy interesante para complementar tu aprendizaje.

Muchas Gracias.

Bendiciones

Daniel Cestau Liz





Tu mente: ¿amiga o enemiga?

Por Jack Kornfield

¿Quién es tu enemiga? La mente es tu enemiga.

Nadie te puede hacer más daño que tu propia mente sin domar.

Y ¿quién es tu amiga? La mente es tu amiga.

Nadie puede ayudarte más que tu propia mente -cuando es entrenada con sabiduría- ni siquiera tu propia madre y padre.

Buda

Tal como hay un río de sensaciones corporales que pasan por la consciencia, tal como hay un río de 500 emociones que pasan a través de nosotros, también hay un río de pensamientos. ¿Qué pasa si intentas permanecer en silencio durante un minuto? ¿Tu mente se silencia y permanece en silencio? La mente

no se silenciaría por medio de una orden. Mas bien, lo que la mayoría de la gente experimenta es una catarata interior, un chorro en cascada de pensamientos. Es como un dibujo animado que ví una vez de un auto cruzando un paisaje de un inmenso desierto, donde la señal del camino decía: "Tus propios pensamientos tediosos las próximas 200 millas".

Un científico afirmó que tenemos un promedio de 67,000 pensamientos a través del día. Yo creo que probablemente sean unos 37,000, pero cualquiera que sea el número, el río de pensamientos no está bajo tu control. Y estos pensamientos son poco honestos. Te contarán cualquier tipo de historias y se dedicarán a muchas creencias absurdas. La mayor parte del río se compone de repeticiones. Es como cuando no puedes dormir en el cuarto de un hotel y tomas el control remoto, prendes la televisión, pero lo único que logras ver son los canales de cable que venden joyas baratas y aparatos de gimnasia. Pero en tu caso son repeticiones de tu último noviazgo o de una conversación que tuviste en el trabajo, o ansiedad y culpa con relación a algún problema, o ira por ser tratado mal por alguien de tu pasado distante. Y no importa lo que desees, tienes dificultad para cambiar el canal. El desfile de pensamientos sigue repitiéndose sin soluciones.

¿Qué puedes hacer con tus pensamientos, especialmente con las historias que contienen ansiedad y miedo?

Con Mindfulness llegas a darte cuenta de que mucho de lo que tú crees es simplemente producto de tu imaginación.

Los pensamientos pueden ser engañosos de muchas maneras. Tus pensamientos están llenos de elogios y culpas, esperanza y miedo. Escucharás las voces de tus padres, internalizados como monólogos, a veces apareciendo como un juez y tirano interno. Luego estarán las voces del niño no amado o del triunfador ambicioso, voces que siempre estarán tratando de arreglarnos o engañarnos. Hay voces saludables, voces sabias y voces

amorosas también. Pero la mayor parte de las veces tus pensamientos son como una burocracia que continua a perpetuarse a sí misma aun hasta cuando la necesidad de ellos ha sido superada, aun cuando realmente se hayan vuelto desagradables y restrictivos y posiblemente peligrosos para ti. Marco Aurelio escribió: “El alma se tiñe con el color de tus pensamientos”. Entonces, ¿qué puedes hacer?

Con Mindfulness, tú puedes dejar de tomarlos tan en serio. Puedes llegar a entender que tus pensamientos son buenos sirvientes, pero no buenos patrones. Puedes hacerte hacia atrás y escuchar tus pensamientos y luego decidir si son útiles o no. Es verdad que sí necesitas todavía de tus pensamientos para planificar el futuro y resolver problemas, pero podrías eliminar el 90 por ciento de ellos y aún tener suficiente material para realizar tu trabajo.

Así que lo primero que puedes hacer es escuchar a tus pensamientos. Tu verás la naturaleza evanescente de tus pensamientos, que son ideas fugaces, todos impermanentes. Y luego empezarás a darte cuenta de que sólo porque tienes un pensamiento no quiere decir que tienes que creerlo, mucho menos hacer lo que él dice y ciertamente no dejarse atrapar. Puedes liberar tu mente de algunos de sus patrones más peligrosos. El observar la mente con Mindfulness trae liberación. Luego de que aprendes a ver lo que hay en tu mente y aprendes a liberarte o a desidentificarte con los patrones insaludables, descubres un nivel más profundo de liberación.

El maestro, Sri Nisargadatta, me lo explicó así: “La mente crea el abismo y el corazón la cruza”. Cuando descansas en el momento presente con Mindfulness, te abres a una presencia que es atemporal y fuera del entendimiento del pensamiento. Es cuando regresas a la consciencia más allá de los pensamientos que experimentas una verdadera sanación. Cuando tu mente y corazón se abren, te das cuenta de que tú eres la

consciencia atemporal e ilimitada detrás de todo pensamiento. Al recordar quién eres realmente, ves con tu corazón, ves el rostro de alguien a quien amas, ves el árbol de ciruelas que está floreciendo delante de ti. Puedes estar sentado con alguien que está sufriendo o con ira, o tal vez sólo estás caminando de regreso a tu coche, pero ahora lo estás haciendo mientras estás totalmente despierto. Es tan bello regresar a esta Tierra. Aun cuando en gran dificultad, puedes devenir consciente de que estás en la presencia del misterio y esta experiencia sola es maravillosamente poderosa.

Para Nisargadatta, la mente crea el abismo de lo correcto e incorrecto, de las preocupaciones o de los miedos que nos alejan de esta presencia atemporal. El único poder que puede cruzar este abismo es el corazón despierto. Aun cuando hay dificultades, el corazón despierto descansa en el amor.



¿Cómo contactar al autor?

www.danielcestauliz.com

Es el sitio web de “Daniel Cestau Liz Coaching Comercial” donde encontrarás información respecto al autor, sus libros, sus entrevistas en diferentes medios, comentarios de sus lecturas semanales y los detalles del Servicio de Coaching Comercial y Mentoring que brinda a empresarios y emprendedores respectivamente.

www.librosdcl.com

En este sitio podrás conocer más sobre los demás libros escritos por el autor de esta obra.

dcestau@danielcestauliz.com

Es la casilla de correo electrónico de Daniel Cestau Liz. El autor responderá personalmente tus inquietudes.

Redes Sociales

Instagram: [@danielcestauliz_cc](https://www.instagram.com/danielcestauliz_cc)

Linkedin: www.linkedin.com/in/dcestau

Facebook: [@danielcestau.oficial](https://www.facebook.com/danielcestau.oficial)

YouTube: [danielcestauliz](https://www.youtube.com/danielcestauliz)





Daniel Cestau Lib
LIBROS



FÓRMULAS PARA UNA GESTIÓN COMERCIAL EXITOSA

Buceando en la experiencia adquirida como empresario y consultor busqué escribir cinco “manuales” que nos brinden prácticas “fórmulas comerciales” para implementar el lunes a la mañana y lograr cambios positivos e inmediatos.



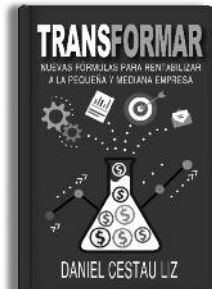
Crecer

Cuatro Pasos
para el Éxito PyME.



Reconvertir

Fórmulas para Renta-
bilizar a la Pequeña y
Mediana Empresa.



Transformar

Nuevas Fórmulas
para Rentabilizar
a la Pequeña y
Mediana Empresa.



Comercializar

Experiencias en la
Venta de Tecnología.



CRM

& Fidelización del
Cliente.

HERRAMIENTAS PARA NUESTRO DESARROLLO

Imaginé estas obras como la plataforma que nos permitirá hacer cosas diferentes a las que hemos estado haciendo hasta ahora con el fin de lograr resultados extraordinarios.



¿Dónde estarás en 5 años?

Diseñando tu futuro.



Hacer Dinero

Casos, Consejos y Fórmulas
de los que supieron hacerlo.



Cómo Hacer Negocios Exitosos en México

Los Diez Mandamientos
de la Gestión Comercial.

CONSTRUYENDO NUESTRO CAMINO AL ÉXITO

Tres obras en las que he intentado transmitir que el verdadero éxito no es más que vivir nuestra vida de acuerdo a nuestra propia verdad y nuestros propios términos.



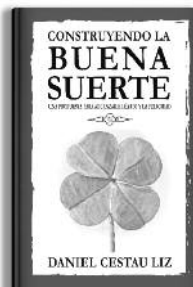
Las Claves del Éxito

Herramientas para el desarrollo psicológico, físico, mental y profesional.



Mi Camino al Éxito

Una Vida de Experiencias entre Éxitos y Fracazos.

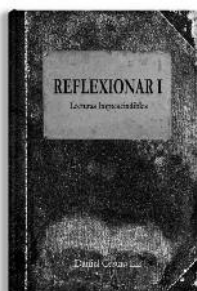


Construyendo la Buena Suerte

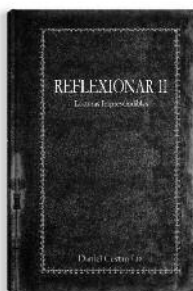
Una Propuesta para alcanzar el Éxito y la Felicidad.

UN ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

Esta es para mí una importante selección de cuentos, textos y “recetas motivacionales” resultado de una profunda búsqueda personal, que me ha acompañado en gran parte del “trayecto” y que hoy disfruto compartir con mis lectores.



Reflexionar I
Lecturas Imprescindibles.



Reflexionar II
Nuevas Lecturas Imprescindibles.



**Conversaciones
con Garrarrra**
Reflexiones en el Camino.



Reinventarse
Un Camino en busca
del Éxito.



Un especial agradecimiento al Lic. Silvio Raij que nos facilitó las lecturas que incluye este Journal. Silvio es un referente del Mindfulness en Latinoamérica además de Coach Ontológico e Instructor de Meditación con veinte años de experiencia y trabaja con empresas multinacionales de la talla de: Mac Donald's, Mercado Libre, Basf, Merk, Banco Santander, Telefónica, 3M, entre muchas otras.

Para acceder a Silvio y participar de sus cursos pueden dirigirse a: silvio@silvioraij.com



EDICIÓN DEFINITIVA, 2020

Daniel Cestau Liz Mindfulness Journal® será un efectivo compañero para el control de tus prácticas de Conciencia Plena durante todo el mes, ayudándote a alcanzar como meta principal la atención al momento presente con interés, curiosidad, aceptación y construyendo a la vez las bases para integrar a tus ejercicios diarios tres rutinas - Meditación, Agradecimientos y Visualización- que mejorarán tu calidad de vida y contribuirán a alcanzar todos tus sueños. Con esta propuesta, el autor nos hace llegar una verdadera bitácora para nuestro viaje interior, diseñada desde su vasta experiencia y resultados.



DANIEL CESTAULIZ

Con estudios en el Uruguay, la Argentina y los Estados Unidos, fundó y dirigió, desde los diecinueve años, diferentes empresas en las que el Marketing y la Comercialización ocuparon un papel preponderante.

Se especializó, a lo largo de su carrera, de más de treinta años, en Marketing Estratégico, Marketing Directo, Customer Relationship Management, y en la implementación de toda nueva Tecnología potenciadora de la Comercialización tradicional en la Pequeña y Mediana Empresa.

Escribió quince libros: Crecer -Cuatro Pasos para el Éxito PyME-, Reconvertir -Fórmulas para Rentabilizar a la Pequeña y Mediana Empresa-, Comercializar -Experiencias en la Venta de Tecnología-, Reinventarse -Un Camino en busca del Éxito-, Cómo Hacer Negocios Exitosos en México, CRM y Fidelización del Cliente, Las Claves del Éxito, Hacer Dinero, Transformar -Nuevas Fórmulas para Rentabilizar a la Pequeña y Mediana Empresa-, Reflexionar I y Reflexionar II -Lecturas Imprescindibles-, Conversaciones con Gamarra -Reflexiones en el Camino-, Construyendo la Buena Suerte, ¿Dónde estarás en 5 años? -Diseñando tu Futuro-, Mi Camino al Éxito y más de cien artículos, publicados en revistas especializadas y portales de Internet.

En base a su vasta trayectoria y resultados obtenidos, se convirtió en un referente de la Pequeña y Mediana Empresa y en un especialista de la transformación y direccionamiento de las mismas hacia Modelos más evolucionados y rentables.

Actualmente, reside con su familia entre Miami y Ciudad de México.