



21 MEDITACIONES DE
AUTOCONOCIMIENTO Y
EQUILIBRIO INTERNO



www.clubmindfulness.com

clubmindfulness

“ Los meditadores experimentados son menos propensos a enfadarse, sorprenderse, frustrarse o a sentirse impactados por los acontecimientos que otras personas ”

Paul Ekman

ÍNDICE

1.- DESCANSAR EN LA PRESENCIA

Te ayuda a sentirte cómodo o cómoda en tu propia presencia sin necesidad de nada más. Incrementará tu confianza y disminuirá tu sensación de que necesitas algo externo para sentirte bien. Realizarás una visualización de un paisaje restaurativo. Las visualizaciones son ejercicios muy potentes ya que lo que recreamos en nuestra mente es capaz de transformar nuestro estado de ánimo. Igual que si recuerdas una discusión o un mal momento, vuelven a surgir en ti sentimientos de enfado o frustración, cuando lo que visualizas es un paisaje de calma y paz, esto se refleja en una mente más sosegada.

2.- REBAJAR LA ANSIEDAD

Todos vivimos momentos de ansiedad y estrés, esta práctica te ayudará a rebajar esas sensaciones y a poder continuar con tu vida.

3.- TRANQUILIZAR LA MENTE

Una forma sencilla de rebajar el volumen de tus pensamientos, de serenarnos y de poder continuar con tu día a día a pesar de algún contratiempo.

4.- SOY LO QUE NO CAMBIA

Aquí nos damos cuenta como las circunstancias externas cambian y nuestros pensamientos y emociones también. Sin embargo nuestra conciencia nunca cambia, eso somos nosotros.

5.- UN ANCLA PARA TU MENTE ERRANTE

En esta ocasión, visualizamos un ancla, como punto de enfoque, para darnos cuenta de que podemos resistir cualquier temporal o tormenta externa.



6.- CULTIVAR LA ALEGRÍA

Podemos acceder al cultivo de la alegría cada día. Esto nos ayudará a mejorar nuestra visión y perspectiva de la vida y a tener momentos de mayor disfrute personal.

7.- MEDITACIÓN DE LUZ

En esta visualización vamos a imaginar un humo denso negro como representación de todo el estrés y preocupaciones. Con cada inhalación y exhalación disolvemos ese humo que se marchará para no volver.

“Existimos solo ahora, vivimos en este momento único que se desarrolla ante nosotros, día y noche.”

Jack Kornfield

8.- PERDONAR EL DAÑO

Si tienes algún sentimiento de rencor hacia algo que te ocurrió en el pasado, es el momento de perdonar el daño sufrido. No siempre es fácil perdonar pero hacerlo es sumamente sano

9.- PERDONARSE A UNO MISMO

Seguro que también tienes “cuentas por saldar” contigo mismo. A veces nos atormenta algo que hicimos en el pasado, algo que no nos ha salido bien y nos culpamos por ello. Aprender a perdonarnos hará que podamos mirar al futuro con mucha mayor confianza e ilusión.

10.- TU REFUGIO INTERIOR

Todos tenemos en nuestro interior la capacidad de sentirnos a salvo de cualquier circunstancia. Visualizamos un refugio interior al que recurrir ante adversidades.



11.- BONDAD AMOROSA

La meditación de bondad amorosa desarrolla la capacidad para sentir amor incondicional hacia uno mismo y hacia los demás. Estas cualidades incrementan el sentimiento de bienestar.

12.- MEDITACIÓN DE LAS EMOCIONES

Reconocer las emociones, sentirlas y aceptarlas es algo muy beneficioso para nuestra salud mental y física. Aprende a dejarlas fluir, sin bloquearlas ni rechazarlas.

13.- MEDITACIÓN DEL AHORA

Apreciar y valorar el momento presente, dar la bienvenida a todo lo que surja nos aporta paz y equilibrio interno. Practicaremos la capacidad de vivir en el presente de forma espontánea y agradable.

14.- RESPIRACIÓN COMPASIVA

En esta meditación fomentaremos el sentimiento de afecto hacia nosotros mismos, así como la amabilidad y la bondad.

“ Si quieres que otros sean felices, practica la compasión. Si quieres ser feliz, practica la compasión. ”

Dalai Lama

15.- COMPASIÓN COMPARTIDA

Sentirse acompañado en el sufrimiento es algo muy importante para recuperarnos de él. Tratémonos tal como tratarías a un ser querido o a un niño que sufre.

16.- AUTOCOMPASIÓN

La autocompasión consiste en sustituir la autocrítica, el aislamiento y el ensimismamiento en nosotros mismos por otras acciones más saludables como:

Amabilidad hacia uno mismo

Atención plena

Consciencia del sufrimiento colectivo



17.- INSPIRAR Y EXHALAR COMPASIÓN

Aunamos la técnica de atención a la respiración y las sensaciones que nos produce con los beneficios de la compasión.

18.- AMABILIDAD CON UNO MISMO

Aprenderemos a darnos cariño y mimos a nosotros mismos a través de la autoobservación. Sentiremos como una presencia compasiva nos acoge y acompaña.

19.- AMABILIDAD CON UNO MISMO PARTE 2

Como continuación de la meditación anterior, en este caso practicaremos la amabilidad con nosotros mismos a través de un auto masaje guiado.

20.- SANAR A TU NIÑO INTERIOR

Aunque no lo recordemos, llevamos dentro al niño o niña que fuimos. Cuidar al niño interior ayuda a sanar heridas, esto hará que mejore nuestra autoestima.

21.- SANAR A TU NIÑO INTERIOR 2

En este caso, le damos las gracias a nuestro niño interior por los momentos de felicidad vividos. Invocar la gratitud de nuestra infancia nos aporta equilibrio en el día de hoy.

“No hay un pequeño acto de amabilidad. Cada acto compasivo hace grande al mundo.”

Mary Anne Radmacher

Gracias

