

DÍA 19 Dominando al peor enemigo de la disciplina: EL ESTRÉS

Hoy vamos a calmar la mente.

Meditar tiene muchísimos beneficios para nuestra salud física y mental. Si queremos tener calidad de vida, meditar 3 veces por semana va a ayudar a mantener tu energía equilibrada, tu mente bajo control y sin duda te liberarás del estrés sea cual sea tu ritmo de vida:

- Ayuda a descansar y relajar nuestra mente.
- Reduce la presión sanguínea.
- Mejora la memoria.
- Mejora la estabilidad emocional.
- Ayuda a tomar mayor consciencia personal.
- Facilita y mejora la calidad del sueño.
- Mejora la salud en general.
- Relaja la tensión muscular.
- Mejora la concentración.
- Contribuye a mejorar el estado anímico.

Este ejercicio de meditación es una excelente introducción a las técnicas de meditación.

- 1** Siéntate o acuéstate cómodamente.
- 2** Cierra los ojos.
- 3** No hagas ningún esfuerzo para controlar la respiración; simplemente respira de forma natural.
- 4** Enfoca tu atención en la respiración y en la forma en que tu cuerpo se mueve con cada inhalación y exhalación. Observa el movimiento de tu cuerpo cuando respiras. Observa tu pecho, hombros, costillas y vientre. Haz esfuerzos para controlar la respiración; simplemente enfoca tu atención. Si tu mente divaga, sólo tienes que volver tu atención de nuevo a tu respiración. Mantén esta práctica de meditación durante 2-3 minutos para empezar, y luego pruébala durante períodos más largos.