

Cómo Hacer Meditación de Atención Plena

La meditación de atención plena consiste en concentrarse en la respiración a medida que fluye hacia adentro y hacia afuera. Cuando descubra que está distraído, vuelva a concentrarse suavemente en su respiración.

Así es cómo se hace. Encuentre una posición cómoda en un sillón o siéntese en el suelo. Puede recostarse, si es más cómodo para usted. Comience cerrando los ojos. O puede mantenerlos abiertos si así lo prefiere.

Ahora respire normalmente y concéntrese en dónde siente su respiración. Inhale y exhale. Inhale y exhale.

¿Dónde está sintiendo cada respiración? Podría ser en los orificios nasales. Inhale. Exhale.

O podría ser donde siente que su abdomen sube y baja al inhalar y al exhalar.

Respire. Inhale y exhale. Inhale. Y exhale.

Es probable que otros pensamientos estén surgiendo en su cabeza y se esté distrayendo. No importa. Es parte del proceso. Cuando se dé cuenta de que se ha distraído, vuelva a dirigir su atención suavemente a su respiración.

Inhale y exhale. Inhale y exhale. Inhale. Y exhale.

Cuando sus pensamientos divaguen, déjelos ir, y vuelva a dirigir su atención a su respiración. Inhale. Exhale. Inhale. Exhale.

Bien, cuando esté listo, abra los ojos si no lo ha hecho aún. Note cómo se siente en su mente y en todo su cuerpo. Deje que cualquier sentimiento de calma y relajación se vuelva parte de quién es usted.