



inspira fit

8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

inspira-fit.com



1

LA INTENCIÓN Y LA MEDITACIÓN
8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

*Ser feliz es una decisión que
tomamos
cada mañana.
Despertarse y decir:*

¡Hoy, voy a intentarlo!



1

ESTABLECE LA INTENCIÓN 8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

Prácticas Formales

Realiza al menos 5 días esta semana la meditación de las palabras que podrás encontrar en el audio de esta primera lección.

No olvides señalar los días que cumples en tu calendario.

Realiza la práctica de la intención que tienes en el vídeo de esta semana al inicio del curso. Al final de la semana, vuelve a realizarlo y comprueba si descubres algo nuevo.

Prácticas Informales

A lo largo de esta semana elige una actividad que sueles hacer de manera automática, como ducharte o lavarte los dientes y trata de hacerla de manera consciente. Percibe las sensaciones, los olores... nota si cambia la experiencia.

¿Se vuelve más agradable o desagradable?

Cada mañana toma un instante para establecer la intención del día. Algo sencillo, como hacer las cosas con más tranquilidad o disfrutar más de algo concreto.



1

LA INTENCIÓN Y LA MEDITACIÓN 8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

inspira fit

*Ser feliz es una decisión que tomamos cada mañana.
Despertarse y decir, hoy voy a intentarlo.*

Anota

Anota al menos tres ideas que hayas descubierto en la meditación de la intención de el porqué de realizar este curso, enumera de lo más superficial a lo más profundo.

Ideas

Días que has practicado

lunes martes miércoles jueves
viernes sábado domingo