



inspira fit

8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

inspira-fit.com

2

ACOMPaña LA RESPIRACIÓN
8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

*La respiración es una puerta a mi
bienestar.*

Respiro, siento, estoy vivo.

Aquí y Ahora.



2

ACOMPaña LA RESPIRACIÓN 8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

Prácticas Formales

Practica una vez al día el ejercicio de las 20 respiraciones conscientes.

Como es una práctica cortita, tres días de esta semana la puedes complementar con la meditación de las Palabras y tres veces esta semana con el ejercicio de respiración diafragmática que tienes en el vídeo de la semana.

Prácticas Informales

Nota cuando estás acelerando la respiración y trata de hacer por tu cuenta las 20 respiraciones conscientes.

Antes de enfrentar cualquier conversación complicada o difícil toma un par de respiraciones conscientes, inhalando profundo y exhalando despacio.



2

ACOMPaña LA RESPIRACIÓN 8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

inspira fit

*La respiración es una puerta a mi bienestar.
Respiro, siento, estoy vivo. Aquí y Ahora.*

Anota

En esos momentos en que te sientes más nervioso a lo largo del día, para un momento y observa cómo está el cuerpo, ¿hay tensión en los músculos de la cara, de los brazos, en el cuello y en los hombros?

Haz el ejercicio de las 20 respiraciones conscientes y anota cómo está el cuerpo y la mente y cómo son estos síntomas antes y después.

Ideas

Días que has practicado

lunes martes miércoles jueves

viernes sábado domingo