



inspira fit

8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

inspira-fit.com

4

LA COMPASIÓN. VIVE CON EL CORAZÓN
8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

*Tu misión no es buscar amor,
sino buscar y encontrar
las barreras de ti mismo que
has construido contra él.*



4

LA COMPASIÓN. VIVE CON EL CORAZÓN 8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

Prácticas Formales

Esta semana realiza, al menos tres veces, la meditación de la compasión, que podrás encontrar en el vídeo de la semana. Percibe la sensación que tienes antes y después de la meditación y si sientes que tiene algún efecto en tus relaciones.

Trata de practicar al menos dos días a la semana la secuencia de Yoga o movimientos conscientes que tienes en el vídeo de la semana anterior.

Realiza al menos un *body scan*.

Prácticas Informales

Trata de llevar a la práctica la compasión.

Elige a una persona que sientas que está sufriendo y realiza estos 4 pasos:

- 1.- Percibir el sufrimiento. Tomarnos un momento para abrir el corazón y ser conscientes.
- 2.- Evaluar el sufrimiento ajeno. Evaluar sin juicio, tratar de entender los motivos sin juzgarlo.
- 3.- Sentir plenamente la emoción. Abrirnos a la emoción significa permitirnos sentir todas las emociones, aunque a veces nos produzcan sufrimiento y algo de malestar.
- 4.- Pasar a la acción es ponernos manos a la obra para intentar aliviar el sufrimiento de nuestro ser querido y darle ese apoyo emocional que tanto necesita.

4

LA COMPASIÓN. VIVE CON EL CORAZÓN

8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

inspira fit

Tu misión no es buscar amor, sino buscar y encontrar las barreras de ti mismo que has construido contra él.

Anota

Realiza el mismo ejercicio hacia ti mismo y anota cada uno de los pasos en los que percibes tu sufrimiento y cuáles son los motivos sin juzgarlos, qué sentimientos te provoca esa emoción, y cómo podrías pasar a la acción contigo mismo para aliviar ese sufrimiento.

Ideas

Días que has practicado

lunes martes miércoles jueves

viernes sábado domingo