



*inspira fit*

# 8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

*inspira-fit.com*

6

## SUELTA LOS PENSAMIENTOS RUMIATIVOS 8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

*El trabajo del pensamiento se parece  
a la perforación de un pozo:  
el agua es turbia al principio,  
mas luego se clarifica.*



# 6

## SUELTA LOS PENSAMIENTOS RUMIATIVOS

### 8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

*inspira fit*

#### *Prácticas Formales*

Esta semana practica:

- La meditación de atención a los pensamientos tres veces.
- 2 veces el *body scan*,
- 1 vez la meditación de la compasión
- Las veces que quieras la secuencia de Yoga

#### *Prácticas Informales*

Captura algún momento con el triángulo de la atención, observando la relación entre sensaciones, emoción y pensamiento.

Identifica los momentos en los que la mente se ha quedado atrapada en un pensamiento o pensamientos y asocia una palabra para salir del modo rumiativo.

A mí me sirve la palabra, *RESPIRA*, llevo la atención a la respiración y trato de salir del bucle.

Puedes usar tu propia palabra.

# 6

## SUELTA LOS PENSAMIENTOS RUMIATIVOS

### 8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

*inspira*

*El trabajo del pensamiento se parece a la perforación de un pozo: el agua es turbia al principio, mas luego se clarifica.*

#### *Anota*

Esta semana después de cada meditación de los pensamientos, intenta clasificarlos en alguna de estas categorías y reflexiona sobre si realmente son tan importantes para ti.

- Cosas que quiero conseguir
- Cosas que no quiero perder

#### *Ideas*

#### *Días que has practicado*

lunes     martes     miércoles     jueves   
viernes     sábado     domingo