



*inspira fit*

# 8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

*inspira-fit.com*



7

LA VIDA ES MOVIMIENTO, CAMBIO  
8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

*”¿Por qué se ha de temer a los cambios? Toda la vida es un cambio. ¿Por qué hemos de temerle?”  
-George Herbert*



# 7

## LA VIDA ES MOVIMIENTO, CAMBIO 8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

### *Prácticas Formales*

Esta semana practica la meditación de pie al inicio y al final de la semana.

Alterna la practica del *body scan*, de la meditación de los Pensamientos y de la Compasión.

Realiza todos los días que puedas la secuencia corta de Yoga del vídeo.

### *Prácticas Informales*

Esta semana observa cómo estás en los momentos de cambio de actividad. Cuando vas de casa a trabajo, observa la atención que pones en estos procesos y mira a ver si puedes hacerlos de manera más consciente, atendiendo a las sensaciones en el cuerpo.

Si se produce algún incidente negativo, valora la fórmula del sufrimiento, qué parte de dolor produce la situación y qué parte estás generando de sufrimiento.



# 7

## LA VIDA ES MOVIMIENTO, CAMBIO 8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

*inspira fit*

*”¿Por qué se ha de temer a los cambios? Toda la vida es un cambio.  
¿Por qué hemos de temerle?”  
-George Herbert*

### *Anota*

Escribe cuál es el mayor miedo que tienes en este momento realmente  
¿Qué cambio implica ese miedo?  
¿Qué puedo hacer para afrontarlo?

### *Ideas*

### *Días que has practicado*

lunes     martes     miércoles     jueves   
viernes     sábado     domingo