




*inspira fit*

# 8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

*inspira-fit.com*



8

LA VIDA ES MOVIMIENTO, CAMBIO

8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

*Tal vez no puedas elegir el camino que has de recorrer, pero siempre puedes elegir cómo andarlo, y eso lo cambiará todo.*



# 8

LA VIDA ES MOVIMIENTO, CAMBIO

8 PASOS PARA APRENDER A MEDITAR

## Prácticas Formales

Esta semana práctica la meditación Adhittana o de la firme determinación al menos dos veces.

Alterna con 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 cuándo se produce deseo o aversión. Trata de identificar los síntomas.

Analiza las causas de ese deseo o rechazo y si realmente te acercan o no te acercan a la felicidad.

Revisa la intención que estableciste en la primera sesión, y analiza si sigue siendo válida para ti, ha cambiado o se ha transformado.

# 8

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

*Tal vez no puedas elegir el camino que has de recorrer,  
pero siempre puedes elegir cómo andarlo,  
y eso lo cambiará todo.*

### *Anota*

Elabora un plan de acción para las siguientes semanas. Cuántos días a la semana vas a meditar, cuánto tiempo y qué prácticas vas a realizar. Establece un calendario semanal de meditaciones.

Mi recomendación es que establezcas una rutina semanal realista, en la que trates de incluir meditaciones cortitas todos los días para tener ese contacto diario contigo mismo y dos o tres veces a la semana realices meditaciones más largas que serán las que realmente te ayuden a ir consolidando.

### *Ideas*

### *Días que has practicado*

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

sábado

domingo