



# Medita-te

*Meditación - Body Scan - Mindful Eating - Cinco sentidos*



## Escucharte es recibirte

Te felicito por recibir este regalo. Hoy comienzas la verdadera **expansión de conciencia, la paz interior y la gestión emocional.**

La meditación y mindfulness tienen numerosos beneficios. Bajo mi experiencia destaco la paz interior que transmite en el momento, la observación de los pensamientos que ayudan a ver soluciones con claridad, ayuda a identificar las emociones y a desarrollar la intuición, muy valiosa para sentir cuál es el camino correcto.

A nivel fisiológico, modifica tu cerebro regulando el sistema nervioso y creando coherencia en todo el sistema neuronal. Es decir, pasas de un estado alterado a estar más nerviosa o excesivamente pasivo y pesado a un estado neutral emocional con capacidad de resolución. Al tener los niveles de estrés, violencia, lucha, preocupación, culpa más bajos. El riesgo de enfermedades disminuye notablemente y te resulta más fácil cambiar hábitos. Los neurocientíficos dicen que con tan solo 5 días consecutivos tu cerebro, al ser plástico, se modifica y logras lo mencionado anteriormente.

Personalmente me ayuda escuchar vídeos como éste de Nazareth Castellanos para entender más qué hace la meditación en nuestro cerebro y su repercusión en nuestras emociones, pensamientos y salud física. ¡Solo hay beneficios!



Con una alimentación equilibrada, ejercicio y meditación reducirás el nivel de enfermedades y dolores físicos y emocionales. Todo esto lo aprendes en el programa Método ALMA free, *el reino de la salud física y emocional* con estrategias prácticas y sencillas para que puedas aplicarlas a tu estilo de vida sin que tengas que hacer extra esfuerzos ni te resulte una obligación. Tampoco te sentirás solo o sola. Mi misión es plantar una semilla fuerte, energética con ganas de crecer y expandirse en ti y acompañarte en todo momento en este proceso translucido tan bonito.

*¿Ready para empezar con la meditación?*

# ▲ Mitos sobre la meditación

## **Dejar la mente en blanco**

Eso es prácticamente "imposible", tal vez los Budas que meditan 24/7 pueden conseguirlo.

Meditar es volver a la concentración. En cuanto tomas la acción de VOLVER las neuronas construyen otro camino. Le estás diciendo a tu cerebro que tu voluntad es más fuerte que tu piloto automático. Que tu voz interior, que tu esencia, es más poderosa que tu autosabotaje.

## **Curará mi enfermedad inmediatamente**

Las enfermedades pueden tener diferentes ramas. Puede venir solo por la parte emocional como el estrés y ansiedad o haber somatizado y que sea un problema físico provocado por un desbalance de la flora intestinal, postura incorrecta, tumor, úlcera, etc. La meditación ayuda a prevenir enfermedades y a reducirlas pero nunca será la única solución. Necesitarás hacer un cambio en tus hábitos, un cambio de alimentación y quizás, acompañarlo con suplementos.

## **Meditar y visualizar lo que quiero cambiará mi vida**

Si no tomas acción nada cambiará. Olvídate. La magia no existe si tú no la creas. La suerte no se tiene, se busca.

## **Si medito se irán mis miedos, mi ansiedad, estrés, culpa, preocupación, rabia.**

Meditar te ayudará a pensar con claridad, pero si tus creencias limitantes siguen siendo más fuertes no cambiarás. Para eso debes hacer sesiones de coaching y que alguien te ayude a identificarlas.

# **✘ Errores más comunes**

## **Meditar esperando resultados inmediatos**

La repetición hace el maestro.

Hay gente que se cansa muy pronto de la meditación, porque esperan que los resultados sean al instante y de un día para otro. El foco no tiene que estar en la meta sino en que se convierta en un hábito.

## **Meditar por obligación**

Enamórate de la meditación.

La clave está en enamorarte de ese ratito para ti de soledad, de paz, de observarte, de observar tus pensamientos y sentir tu cuerpo, tu respiración y tu cuerpo etérico.

## **No usar música**

Si eres principiante recomiendo usar sonidos binaurales o meditaciones guiadas para que te ayuden a coger el hábito y no te sientas abrumadx por los pensamientos.

## **Hacerlo tumbadx**

A no ser que sea por alguna limitación física hazlo sentadx. El cuerpo lleva años acostumbrado a dormir cuando se tumba y eso hace que te duermas. La postura de sentarse facilita la concentración.

## **Tener prisa**

Para entrar en una relajación profunda y poder disfrutar de ella date un margen de 30 min para meditaciones de 10- 15 min.

## **Meditar desde el miedo o el enfado**

Si estás enfadada primero haz deporte, grita. Desahoga y luego relaja.

Aunque el miedo no desaparecerá. Para ello necesitas sesiones de coaching que te ayuden a identificar de dónde viene esa emoción. Pon tu intención en agradecimiento y fe mientras eliges quien te ayudará.



**Meditación**

# Si sientes estrés, ansiedad o rabia haz ejercicio primero hasta cansarte o coge la almohada y grita.

(Coger la almohada para gritar sirve para que no te oigan los vecinos y piensen que está sucediendo un asesinato)

1. Siéntate de manera cómoda que tengas la **espalda recta**. Sácate los cachetes para sentarte sobre los **isquios** y/o ayúdate de un cojín o ladrillo de yoga. Mentón ligeramente hacia abajo, sin llegar a sacar papada.
2. Cronometra 10-15 minutos para empezar o más tiempo si tienes más práctica o elige una meditación guiada de Youtube. También puedes elegir un **audio** sin voces que te haga más fácil el viaje. Sugerencias: **Marconi Union** o **Iván Donalson, meditación 3** (guiada).
3. Comienza con **tres** respiraciones profundas. Respira normal. **Exhala e inhala por la nariz**. Elige la que más te guste:
  - Concéntrate en tu respiración **contando** 1 y 2: 1 inhala, 2 expira; 1 inhala, 2 expira, y así sucesivamente.
  - O **pronuncia** en tu mente la palabra **inhala y exhala**. En inglés resulta más liviano inhale, exhale.
4. Cuando venga un pensamiento obsérvalo con curiosidad. Sin juzgarlo. Observa como pasa de izquierda a derecha en una **nube**.★

★**Técnica nube:** Imagina cómo tu pensamiento lo pones en una nube. Esa nube cada vez se aleja más y se mueve con el viento. Acompaña este movimiento de la nube y del pensamiento de un **¡NO VUELVAS!** Y te aseguro que se irá! Haz click para ver el [ejemplo](#).

5. **Concéntrate en tu respiración por 3 fases.** Elige la que más te llame la atención y quédate ahí la meditación entera o si lo sientes haz los 3 de abajo a arriba:

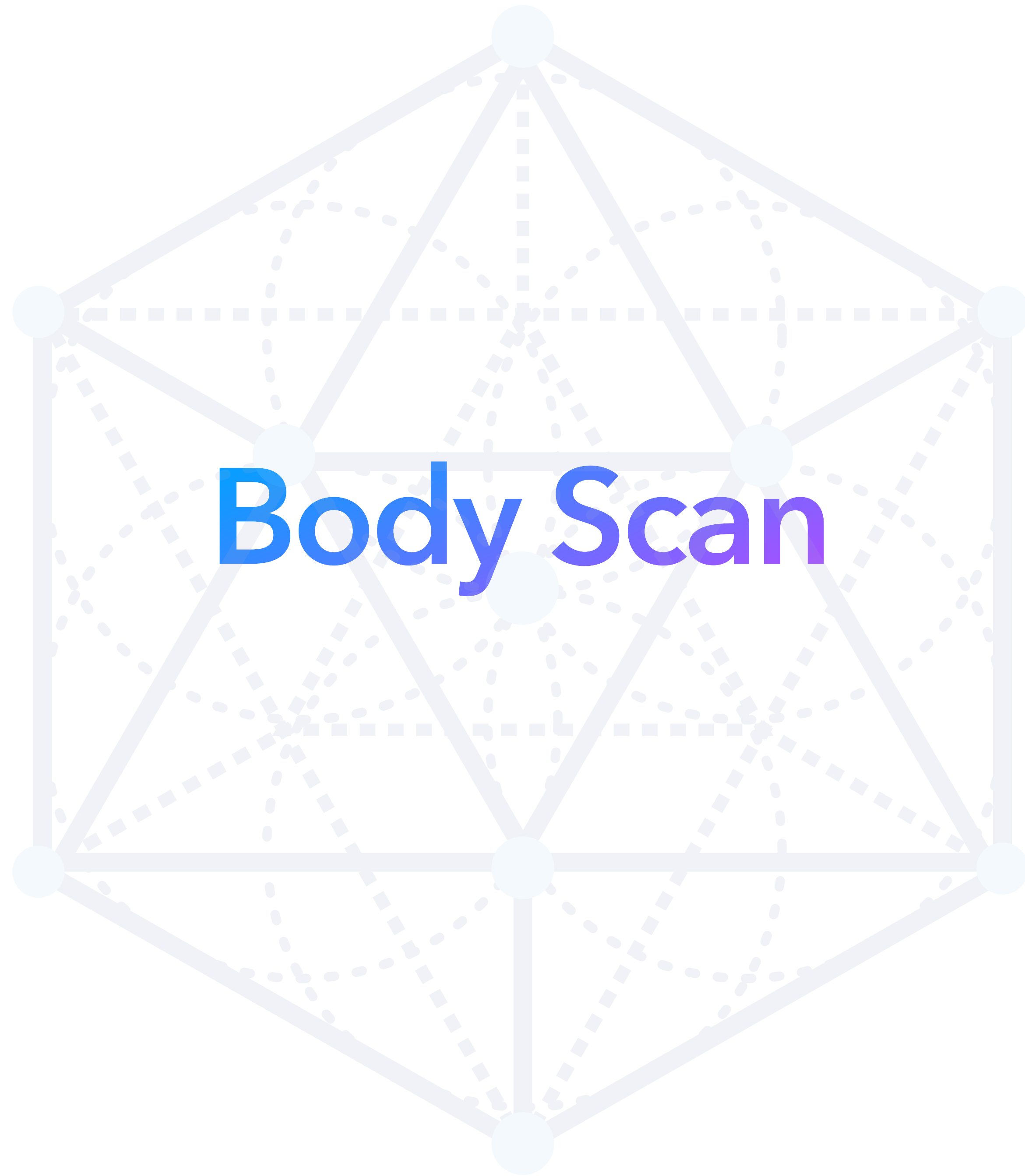
- El **aire** que entra y sale por la nariz. Presta atención a la temperatura diferente al entrar y salir.
- Desde tu **abdomen inferior al superior** al hincharse de aire y expulsarlo.
- Tus **costillas al hincharse de aire** hacia los laterales (respiración intercostal) y expulsarlo.

6. Sigue así hasta que suene la alarma o acabe el audio. No te frustres porque no hayas mantenido la concentración durante esos 10- 15 min.

Recuerda: **MEDITAR ES VOLVER**







**Body Scan**

## Escanea tu cuerpo

1. Siéntate de manera cómoda manteniendo la **espalda recta**. Sácate los cachetes para sentarte sobre los **isquios** y/o ayúdate de un cojín o ladrillo de yoga. Mentón ligeramente hacia abajo, sin llegar a sacar papada.

Si lo haces tumbada es genial para antes de irse a dormir. Aunque siempre recomendaré hacer sentado.

2. Comienza con **tres** respiraciones profundas.

3. **Respira por la nariz** para empezar como está explicado anteriormente (paso 4 de meditación libre).

4. Empieza por la cabeza y párate en todas sus partes: ojos, nariz, orejas, siente la respiración en los labios, cuello. Después pasa al pecho, hombros, brazos, manos, espalda, estómago, muslos, gemelos, pies y sus dedos.

5. Presta atención a las **sensaciones de tu cuerpo**:

¿Qué temperatura sientes a través de tu piel, puedes sentir la brisa?

¿Y de tu respiración?

¿Hay algún músculo dolorido o con presión? Si es así, **deja que duela**. No lo juzgues. Sé tú más poderosa que el dolor.

6. Ahora **invierte el orden** hasta llegar a la cabeza. Muévete despacio, presta atención a cada detalle. ¡NO HAY PRISA!  
¡¡Disfrútate!!!

## Escanea tu cuerpo

Para profundizar más y ayudarle a sanar

1. En las zonas donde sientas dolor, pregúntales sin esperar una respuesta inmediata. Te será dada en el momento indicado:

¿Qué me quieres decir?

¿A qué órgano perteneces?

¿Qué tengo que aprender o mejorar?

2. **Muéstrale cariño** a tu músculo, órgano, cuerpo. Dile: **Te quiero**

**Gracias por sostenerme**

**Haré lo posible por ayudarte. Somos un equipo.**





**Mindful eating**

## Elige algo que te guste para comer

- Enfócate en la **visión**: obsérvalo en la mesa. Su color (brillante, pálido, colorido, apagado, resaltado...), textura, las luces que se reflejan...
- **Tacto**: cógelo. Nota su textura suave, arrugada, áspera...
- **Olfato**: huélelo. ¿Sabrías clasificar el olor?
- **Gusto**: métetelo en la boca y no la tragues hasta que notes diferencias. ¿Sabe igual que huele? ¿Notas la misma textura con la lengua que con la mano?
- **Oye** como masticas. ¿Cruje? ¿Se deshace? ¿Suena como un líquido?

Elige el día de la semana que estés más tranquilx para dedicarle 1 hora a disfrutar del plato que comes con todos los sentidos =)





**Cinco sentidos**

## Párate en un lugar. Y rápidamente observa

- ¿Qué **5 cosas puedes ver**? Fíjate en cosas que no habías visto antes. Puede ser un patrón, o un reflejo en una superficie o un arañazo en una esquina
- ¿Qué **4 cosas puedes sentir en la piel**? La presión en tus pies contra el suelo, el roce de la ropa sobre tus hombros o rodillas, la temperatura de tu piel. Coge un objeto y nota su textura
- ¿Qué **3 cosas puedes oír**? Aire acondicionado, pájaros o la calle.
- ¿Qué **2 cosas puedes oler**? Flores, café, tierra mojada o incluso olores desagradables
- ¿Qué **1 cosa que puedes saborear**? Nota el sabor que se queda en la lengua después de saborearlo

Después de tener el hábito parado, combina este ejercicio con otras actividades como tareas de la casa o caminar. Hazlas tantas veces como desees, pueden ser más de 5 o 2 cosas.



# Te reto: presencia en cuerpo y mente 15 minutos. ¿Podrás?

## DESAFÍO AWAKENING de 6 semanas.

Haz 1 tipo de ejercicio a la semana **2 veces como mínimo** y combínalo con otro la siguiente semana. Mindful eating para los días que puedas relajarte en la comida.

**SEMANA 1:** 2 X meditación guiada. Elige el momento del día donde más estés en calma, si por la mañana o antes de dormir.

**SEMANA 2:** 2 X meditación guiada + 2 X 5 sentidos fuera de casa.

**SEMANA 4:** 2 X body scan.

**SEMANA 5:** 2 X body scan+ 2 X mindful eating

**SEMANA 6:** aumenta la frecuencia X 5 de la meditación que más te haya gustado y combínalo con un ejercicio de mindfulness. Especifica cuándo y dónde lo vas hacer.

*Ej.: 5x body Scan en la noche + 5x 5 sentidos de camino al trabajo/ haciendo deporte en la calle.*

*5x meditación corta en la mañana + 3x 5 sentidos en la calle + 2x mindful eating el fin de semana.*

Si compartes en redes etiqueta a [@alma\\_inteligenciaemocional](#)

Al grupo de [WHATSAPP](#) le encantará que le influyas e inspires con tus desafíos internos y tu progreso ^^



# Descubre tu poder interior

Sé tú la voz interior. Cree en tí, no dudes.

*Gestiona tus emociones y siéntete capaz de lograr todo lo que te propongas con el Método ALMA free*

El **programa de empoderamiento** más completo que puedes encontrar. La mayoría de los coaches y psicólogos se quedan en la parte mental. Su metodología no es eficaz porque no saben llevarla al cuerpo ni implementar estrategias que te lleven del aprendizaje al hábito. Con el método A.L.M.A. aprenderás a trabajar estos 5 cuerpos: mental, emocional, espiritual, etérico y físico. Identificarás las creencias limitantes que te bloquean y obtendrás las estrategias para romper con ese patrón sin necesidad de que vayas a más coaches o psicólogos.

No hay nada tan completo como este programa. Yo fui mi primer caso de éxito, **todo ejercicio está experimentado por mí y por más semillas que han pasado por el programa**. Y así es como me siento, **capaz de hacer todo lo que me proponga** y tomo las decisiones desde la **paz interior**.



**Mira casos de éxito:** [Semillas empoderadas](#)



# Abre tu regalo


*Sesión gratuita* para dar tus primeros pasos.  
Haz click aquí y elige fecha.



TRANSFORMA TU VIDA CON

Alma Raposo

 @alma\_inteligenciaemocional

 almaraposoie@gmail.com

 [almaraposo.online](http://almaraposo.online) haz click para visitar la web

