

Desafío de meditación de 30 días



¿Qué pasaría si hubiera una manera comprobada de prevenir el estrés? ¿De aplacar los pensamientos ansiosos, calmar el cuerpo y ayudar a reducir la presión arterial con el tiempo? ¿Y qué le parecería si además fuese *gratis*?

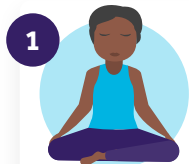
¡Pues la hay! **Se trata de la meditación.** Y no es solo para monjes que viven en las montañas o guerreros japoneses que buscan purificarse en cascadas sagradas. La meditación es una herramienta poderosa que cualquier persona puede usar para relajar el cuerpo, calmar la mente y enfocar sus intenciones.

Su misión: meditar al menos un minuto por día durante 30 días. Utilice la siguiente guía para ayudarse, y si alguna sugerencia no le convence, ¡pruebe con alguna propia!



Marque los días en los que pudo practicar la meditación.

Haga clic en las casillas de cada día ubicadas a la izquierda o imprima la lista y complétela a mano.



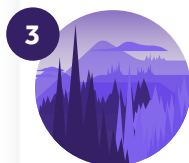
1

Empecemos por lo básico. ¿Qué es exactamente la meditación? ¿Cómo funciona? Aquí le mostramos una **meditación de atención plena** sencilla que puede probar. Practicarla a menudo, incluso apenas por un minuto, puede marcar una gran diferencia en su estado de ánimo y crear patrones de pensamiento más saludables.



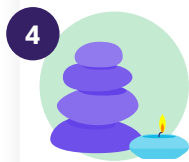
2

¿Necesita orientación? Aquí encontrará una **meditación de cinco minutos para combatir el estrés** de manera guiada que le ayudará a eliminar el estrés, aliviar tensiones y sentir paz.



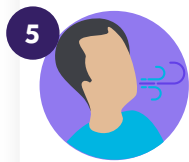
3

¡Hagamos una pausa! A veces, todo lo que se necesita es un minuto en contacto con la naturaleza, buena música o un momento solo para usted. ¿No puede salir a pasear al aire libre ahora mismo? Tenemos otra opción: un video de un minuto de **lluvia suave en el bosque**. ¡Disfrútelo!



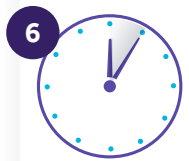
4

¿El espacio donde vive es adecuado para meditar? Conviértalo en un lugar agradable y acogedor con unos simples cambios. Aquí tiene algunos consejos para que **cree su zona zen**. Luego, comience a usar ese espacio con una meditación serena hoy mismo.



5

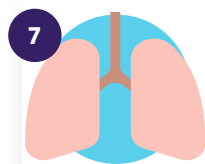
¿Sabía que **la respiración profunda reduce el estrés**? Puede ayudar a aliviar la tensión en el cuerpo y disminuir los pensamientos acelerados. ¡Y puede ayudarlo más rápido de lo que usted imagina! Pruébela por uno o dos minutos hoy y vea cómo se siente.



6

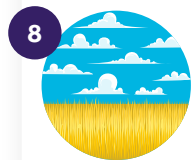
Despiértese con más energía y una perspectiva positiva. ¡Aquí le ofrecemos una **meditación matutina de cinco minutos** de manera guiada para comenzar el día de forma saludable!

Desafío de meditación de 30 días



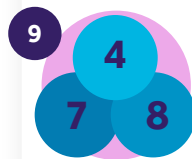
7

Respirar más lento es un gran truco de la meditación: reduce el ritmo cardíaco y relaja el cuerpo en el momento. Pero a veces es difícil acordarse de controlar el propio ritmo. Es por eso que reunimos **cinco trucos fáciles para respirar más espacio**. Pruébelos hoy y vea cómo se siente.



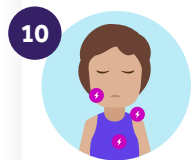
8

¡Hagamos una pausa! Hoy, disfrutemos un momento en los sembradíos dorados de las grandes llanuras. ¿No vive cerca? No se preocupe. Encuentre un momento de paz con nuestro video meditativo de un minuto de **noche en el campo**.



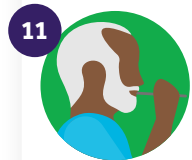
9

Ahora que ya tiene algo de práctica con la respiración, pasemos a otro nivel. Siga esta sencilla **técnica de respiración 4x7x8**. Se sorprenderá de lo rápido que esta técnica impactará en su estado de ánimo, la calidad del sueño o incluso sus niveles de energía.



10

El estrés se manifiesta de manera diferente en las personas. En algunas, produce una mandíbula apretada. En otras, tensión en hombros o caderas. Y a veces aparece como palpitaciones. Aquí le ofrecemos algunos consejos sobre cómo **reconocer y manejar el estrés**. Después de meditar por su cuenta hoy, use las señales de estrés de su cuerpo como estímulo para meditar con la frecuencia que necesite.



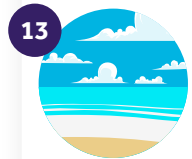
11

La meditación no siempre tiene que consistir en sentarse en silencio o respirar profundamente. ¡Puede hacer *cualquier cosa* de manera meditativa! Pruebe esta **actividad de alimentación consciente** para reducir la velocidad, desconectarse del mundo y disfrutar aún más la comida.



12

La **relajación muscular progresiva** es un estilo de meditación que sirve para múltiples propósitos. Puede ayudar a relajar el cuerpo de a un músculo a la vez, a enfocar los pensamientos y, con la práctica, incluso puede ayudar a las personas a sobrellevar el dolor crónico. Pruebe esta relajación hoy mismo, aunque solo sea por un par de minutos.



13

¡Hagamos una pausa! Viajemos a un **paraíso tropical** en este preciso momento. Eche un vistazo a este video de un minuto y regálese un tiempo de soledad bajo el sol en una tranquila playa de arenas blancas.



14

A medida que practique más meditaciones de respiración profunda, **mantenga un registro de respiración**. Esto le dará una idea del efecto que producen las meditaciones en su estado de ánimo y su cuerpo con el tiempo. ¡Intente hacerlo después de su meditación de hoy!



15

La meditación es una manera comprobada de reducir el estrés con el tiempo y controlarlo en el futuro. Pero, ¿qué hacer cuando ya existe la sensación de agobio o intranquilidad? Aquí encontrará algunos consejos excelentes para **aliviar el estrés en el momento**. Ténganlos en cuenta cuando medite hoy.

Desafío de meditación de 30 días



16



¡Ha llegado a la mitad del camino! Gran trabajo. Su tarea hoy es **escribir** lo que aprendió hasta ahora. ¿Qué estilos de meditación le funcionaron mejor? ¿Cuáles no funcionaron tanto? Tome notas y luego **practique su estilo de meditación favorito el día de hoy**.

17



Sumérjase en el mundo de los sueños con una meditación guiada. Cuando esté listo para acostarse, realice esta **meditación de cinco minutos antes de acostarse para dormir mejor**. Verá por qué es nuestra meditación más popular.

18



¡Hagamos una pausa! Baje el ritmo y disfrute de este breve video de **montaña nevada** para gozar la serenidad del clima frío.

19



La atención plena puede ser una excelente herramienta para tomar decisiones alimentarias a conciencia. Si tiene antojo de una golosina pero no quiere ceder, puede **surfear el impulso** con algunas tácticas comprobadas.

20



Ya conoce lo que es la meditación de atención plena y la alimentación consciente. ¡Ahora a ponerse de pie! Para quienes puedan realizarla, aquí hay una **actividad de caminata consciente** tranquila para probar al aire libre o incluso en interiores.

21



¡Hagamos una pausa! Relájese con un hermoso amanecer. Deje que este video de un minuto de **una mañana junto al lago** lo transporte a un lugar tranquilo y relajante.

22



Ahora que ya ha estado practicando por un tiempo, es hora de subir un nivel. Atrévase a meditar por más tiempo con esta **meditación de bondad amorosa de 10 minutos** de manera guiada. Se ha demostrado que este estilo de meditación más avanzado reduce el dolor crónico y mejora el estado de ánimo con el tiempo. Si se practica con frecuencia, puede mejorar los sentimientos hacia los demás, ¡e incluso hacia la propia persona!

23



Prepárese para probar otra actividad de alimentación consciente. Inténtelo de nuevo, y esta vez con la ayuda de una pista de audio. Busque un refrigerio y eche un vistazo a esta **actividad de alimentación consciente** de manera guiada.

24



Seguramente ha oído hablar del yoga. Tanto si es una persona practicante de yoga experta o principiante, hoy es un buen día para estirarse y centrarse. ¡Aquí tiene una **introducción al yoga y los cinco beneficios increíbles que ofrece** para empezar!

Desafío de meditación de 30 días



25



¡Hagamos una pausa! En esta ocasión, viajaremos a una costa rocosa para disfrutar de un breve momento de reflexión. Calme su mente con este video de un minuto del **amanecer en la costa**.

26



Ha trabajado arduamente hasta ahora. Prepárese para una meditación más avanzada. Esta meditación es perfecta para profundizar un poco más en la mente y calmar el cuerpo desde adentro. Pruebe esta meditación guiada sobre cómo **sentir el paso del tiempo a través de usted**.

27



La meditación es una forma asombrosa de aliviar los sentimientos de nerviosismo, desesperanza o temor. Disfrute de su meditación hoy. Y si necesita un poco más de ayuda después, consulte estos recursos sobre cómo identificar y manejar la **ansiedad** y la **depresión**.

28



¡Hagamos una pausa! Ya ha viajado a un bosque lluvioso, al campo, a una playa tropical, a una montaña nevada, a un hermoso lago y a una costa tranquila. Para su escapada final de un minuto, déjese llevar por el sonido de las olas al romper en esta **puesta de sol junto al mar**.

29



¡Casi ha terminado el desafío! Hágase un tiempo para meditar hoy, cuando le resulte más conveniente. Luego, **escriba** todas las cosas que aprendió a lo largo de este desafío. ¿Qué estilos de meditación tuvieron el mejor impacto en usted? ¿Qué siente cuando medita? Tome nota de lo aprendido para usarlo como guía en el futuro.

30



¡Lo logró! Felicidades por terminar el Desafío de meditación de 30 Días. Disfrute de una última meditación de este desafío, ¡pero no deje que esta sea la última vez que medite! Siga buscando momentos para practicar la meditación y **compartir con los demás lo que aprendió**. ¡Nunca se sabe a quién puede resultarle de inspiración!



Visite Teladoc.com

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

