

HOJA DE RUTA N.2

H2O Mindfulness

¿Preparado para vivir una semana con más conciencia y menos estrés?

A continuación te recuerdo lo que necesitas saber para realizar esta práctica de forma adecuada:

- ✓ Dedica de 10 a 15 minutos al día a realizar esta meditación. Practica primero en casa y cuando ya lo tengas vete al agua.
- ✓ Elige una posición que te resulte cómoda ya sea sentado o estirado.
- ✓ Revisa tu postura y corrígela si es necesario.
- ✓ Relaja tu cuerpo, cierra los ojos, relaja boca y mandíbula, pon la lengua en el paladar y respira por la nariz.
- ✓ Intenta mantener la misma posición a lo largo de todo el ejercicio.
- ✓ Identifica un punto donde observar tu respiración ya sea en las fosas nasales, el pecho o el vientre y mantente fiel a él a lo largo de todo el ejercicio.
- ✓ Después de tres respiraciones profundas deja que la respiración vuelva a su ritmo normal y obsérvalo sin intentar modificarlo.
- ✓ No reprimas ni alientes los pensamientos, si la mente se distrae tráela de vuelta cariñosamente a la atención en la respiración.
- ✓ Si te resulta muy complicado cuenta las respiraciones de 1 a 10 y volver, y sigue.

Te deseo que disfrutes mucho de la práctica y que esta aporte una mayor salud, equilibrio y bienestar en tu vida.