

# MEDITACIÓN

## *Holistica*

*mucho más que meditar*

NIVEL 1

# Módulo

# 1



# MEDITACIÓN *Holística*

**Hoy comienza tu camino hacia TU NUEVO YO**

*El PRIMER NIVEL del programa de Meditación Holística, es la experiencia más poderosa de transformación personal, para conocerte, ayudarte a ti misma y brillar, siendo lo que siempre fuiste y serás:*  
**un ser de luz y amor.**

*Tanto si quieres ser Maestra de Meditación Holística como si no, este es el primer paso para iniciar tu transformación personal,*  
**despertar a TU NUEVO YO** e iniciar tu evolución.

# MEDITACIÓN *Holística*

## El camino hacia TU NUEVO YO

### CLASE 1

1. Qué es Meditación, Holística y Meditación Holística
2. Beneficios de meditar
3. Cómo prepararte para meditar
4. Qué son los anclajes y cómo utilizarlos para facilitarte la meditación
5. Lo que sucede cuando meditas: durante y al final de tu meditación

### CLASE 2

1. Prácticas Espirituales: Meditaciones, relajaciones, Visualizaciones, Rituales, Ejercicios y Prácticas
2. Qué es la relajación, cuándo realizarla y cómo

### CLASE 3

1. Rueda de la Vida



# MEDITACIÓN *Holística*

## El camino hacia TU NUEVO YO

### CLASE 1

#### 1. Qué es Meditación, Holística y Meditación Holística

##### **MEDITACIÓN**

Para cada de una de nosotras tendrá un significado diferente: un rato de no pensar, un entrenamiento de la mente, un momento de paz, una práctica milenaria, herramienta, ejercicio mental para llevar a la calma los pensamientos y relajar el cuerpo....

Para este programa, la meditación va mucho más allá de las sensaciones físicas. Meditar es tener una cita contigo misma, pero con quién eres realmente, y la divinidad a la que estás unida de forma inherente.

##### **HOLÍSTICA**

Adjetivo que indica que somos un todo formado por muchas partes.

Para este programa, cada uno de tus cuerpos (físico, mental, emocional, energético y espiritual) forma el todo que tú eres.

##### **MEDITACIÓN HOLÍSTICA**

Para este programa, es la unión de los anteriores, con este significado:

"Es el arte de entrar en comunión con tu ser verdadero y la divinidad. Es ayudarte a ti misma, conociéndote, sanándote y recuperando tu poder personal, a través de meditaciones, rituales y prácticas poderosas para liberar, sanar, equilibrar y proteger todas las partes del ser: tu cuerpo físico, mental, emocional, energético y espiritual".



# MEDITACIÓN *Holística*

## CLASE 1

### 1. Qué es Meditación, Holística y Meditación Holística

Como profesora de meditación y practicante a diario de este arte, quisiera facilitarte el proceso de meditar.

¡Es mi ritual favorito para adentrarme en el reino interior donde ocurren todos los milagros!

La sociedad actual vive constantemente con estrés, prisas, urgencia y donde todo parece estar en constante aceleración. La ansiedad y el estrés, ganan terreno a la calma interior.

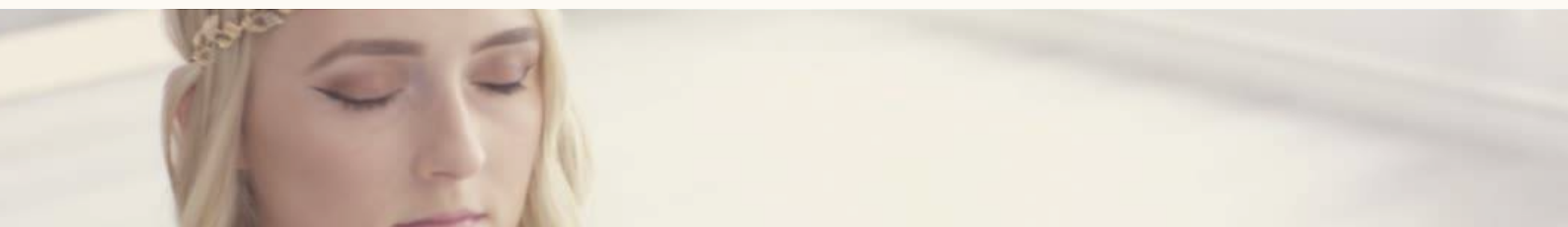
Todo lo exterior nos tiene atrapadas. Poco a poco nos alejamos, no sólo de nuestro interior, sino de nosotras mismas, de quién verdaderamente somos, del ser divino que habita dentro de ti. Algunas, apenas nos reconocemos: "¿quién somos? ¿Quién soy?", nos preguntamos.

Nuestros días están saturados de distracciones y estímulos que malgastan nuestro preciado tiempo y energía, alejándonos de lo verdaderamente importante: NUESTRO AMOR Y PAZ INTERIOR, la única fuente verdadera de felicidad, abundancia y plenitud.

En ocasiones, incluso nos resulta difícil distinguir con claridad qué es lo que realmente deseamos, en qué ocupar nuestro tiempo para que tenga significado o descubrir qué nos hace realmente felices.

La mente no cesa en su constante murmullo, dándole vueltas a todas las conversaciones y situaciones que nos suceden, lo cual dificulta la escucha e impide el desarrollo de nuestro verdadero ser puro e infinito. Nos identificamos demasiado con lo que piensa nuestra mente y no nuestro corazón.

La meditación enseña a nuestra mente a estar a nuestro servicio, como una aliada, y no al revés haciéndonos esclavas de sus dramas y películas de terror que nos hacen sufrir, nos dañan y nos autosabotean.



# MEDITACIÓN *Holística*

Cuando te tomas el tiempo de parar, cuando creas un espacio íntimo contigo, cuando desaceleras tu mente, cuando la llenas de silencio y cuando calmas tu cuerpo, no sólo todo se ve mucho mejor, si no que nuestros todos nuestros cuerpos (el físico, mental, emocional, energético y espiritual) funcionan mejor.

También las circunstancias externas dejan de desbordarnos tan fácilmente y se manejan muchísimo mejor, cuando las afrontamos desde la serenidad interior, desde adentro, desde el corazón y no desde la lucha externa.

Es urgente, más que nunca, parar, respirar, liberar tensiones y calmarnos para sanar nuestros cuerpos y conectarnos de nuevo a nosotras mismas.

Sólo así volveremos a nuestro centro, al corazón, a escuchar la voz interior de nuestra alma, para que nos guíe y nos conecte con la sabiduría y la paz interior. Sentirás serenidad, armonía y conexión entre cuerpo, mente y alma.

Alcanzar ese estado requiere que inviertas tiempo y que seas perseverante.

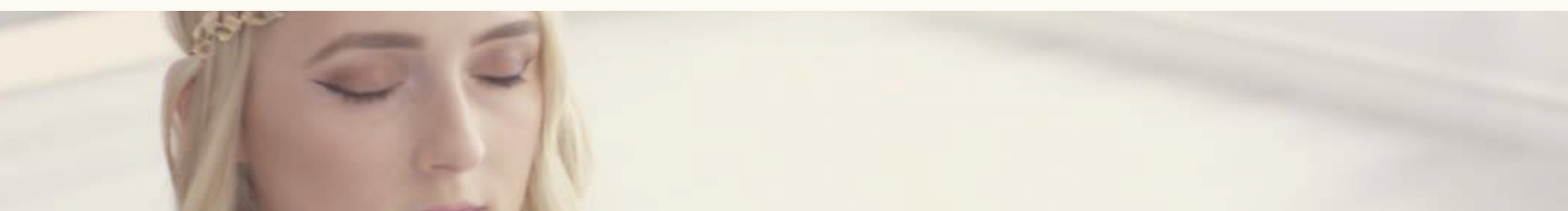
La mente es un instrumento que cuando se calma y desacelera mediante la meditación, te acerca al amor y no al temor, a la felicidad y no al miedo, a la abundancia y no a la escasez, descubriendo la certeza de que siempre fuiste y serás un ser hermoso y único de amor y luz.

Existe todo un mundo por descubrir dentro de nosotras mismas, todo un universo interior con la sabiduría ancestral y respuestas, esperando ser escuchadas. Sólo hay que parar, calmar, sentir, escuchar y simplemente ser.

Hay diferentes definiciones sobre qué es meditar, pues se trata de una experiencia personal y diferente en cada una de nosotras. Pero la común a todas sería que, meditar es un estado que se alcanza cuando llevas la atención plena hacia tu interior y la retiras del exterior, estableciendo una conexión profunda entre tu alma y la Divinidad, fuente a la cual estás inherentemente unida.

Ese encuentro te conecta profundamente a tu verdadero ser de luz y a la sustancia de amor de la que estás hecha..

La meditación es un masaje para el cuerpo, un lago de calma para las emociones y un faro de luz para experimentar la realidad y moverse hacia otra dimensión de la conciencia.



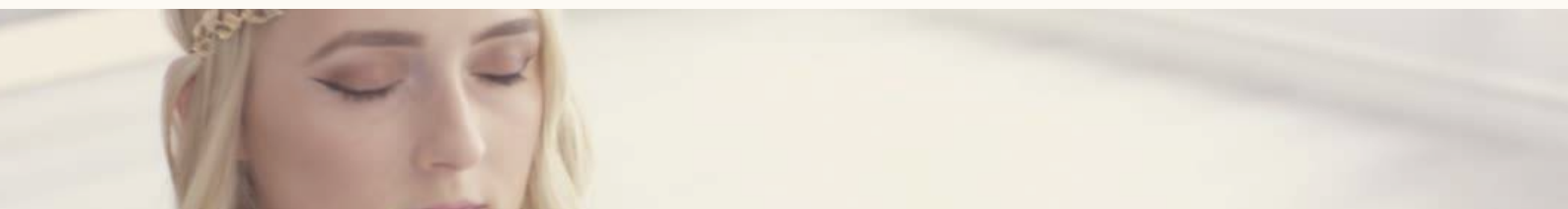
# MEDITACIÓN *Holística*

La finalidad más elevada de meditar debe ser establecer un canal entre tu Espíritu y tu naturaleza inferior (el yo físico, mental y emocional), suministrándote una cascada de energía superior, que eleve tu vibración y aumente tu radiación de luz.

Es importante comprender que la vibración espiritual que adquieras durante la meditación se convierte en energía poderosa, en fuente de amor para tu conciencia, que te beneficia tanto a ti, como al resto de la humanidad, así como a los reinos animal, vegetal y mineral.

Este Diario de Meditaciones te guiará a través de diferentes prácticas meditativas. A través de ellas:

- eliminarás cargas del pasado o de relaciones
- sanarás heridas del corazón
- purificarás tu ser inferior y sus cuerpos
- te elevarás como canal divino, llave que abrirá todo tu mundo de magia interior, donde todo es posible, próspero e ilimitado.



# MEDITACIÓN *Holística*

Según *The meditation book* y *The Superbeings* de John Randolph Price, la meditación es "la forma de entrar en el reino interior, pudiendo ser una experiencia dinámica que cambia la vida".

La meditación no sólo afecta a los seres individuales sino al mundo en el que vivimos. Se nos dice que somos Seres de Luz, Portadores de luz, que somos la luz del mundo y que el poder de la luz está dentro de nosotros. Y científicamente está comprobado que literalmente estamos hechos de luz, ya que la vibración de nuestras células produce energía y la energía son ondas de luz en movimiento.

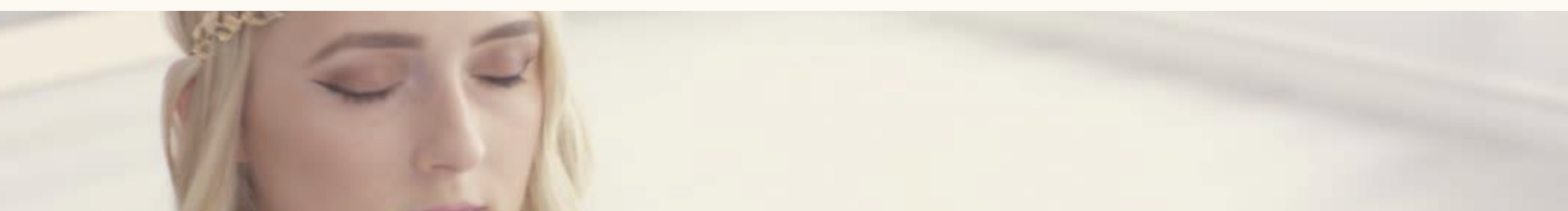
En el Módulo 3 sobre tu Cuerpo Mental, veremos más profundamente cómo lo que hoy piensas y sientes, crea la sustancia que manifiesta tu realidad.

La meditación te ayuda a cambiar la vibración negativa, alinearte con la fuente Divina y tu frecuencia positiva para manifestar su igual, es decir, lo positivo en tu vida, lo que está alineado con el amor, la luz. Dependiendo de si tus pensamientos irradian alta vibración o baja vibración, estarás sanando o dañando, no hay ningún intermedio.

Si preguntamos a cada persona qué es la meditación para ella, obtendremos muchos significados. Tú encontrarás la tuya propia.

Para este programa, meditar va mucho más allá de los beneficios físicos que veremos a continuación. Meditar es la llave que abre una puerta hacia tu mundo interior, el verdadero, el que te llenará más que ninguna otra cosa, situación o persona. Meditar es el puente entre tú y tu alma que habita en otro plano, otra dimensión, otro reino, el verdadero, de dónde tú vienes, de lo que estás hecha y hacia donde tú vas. No es "contactar con el otro lado" a modo esoterismo, contactar con la fuente de luz que te provee cada día, para entregar y ser llenada de todo lo que viniste a hacer a este mundo, además de ser amor y disfrutar.

Meditar desata una energía de vibración muy poderosa. Unas ondas que te benefician tanto a ti (en todos los aspectos de tu vida y a todos tus cuerpos) como al resto de los reinos animal, mineral, vegetal y planetario.





# MEDITACIÓN *Holística*

## **PRÁCTICA**

Meditar puede ser tan sencillo como comenzar por practicar esta meditación para pasar del mundo "ocupado" lleno de "ruido", al mundo del silencio sagrado y paz:

1. Realiza varias meditaciones cortas al día de 10 minutos hasta que domines mejor la meditación.
2. No lleses tus preocupaciones contigo durante esos 10 minutos. Pueden esperar, de hecho si algo te perturba, indícale a tu mente que espere a que hayas terminado.  
"Mandas tú, no tu mente. Dite a ti misma: "Ahora me voy a tomar un tiempo en este mundo para entrar en otro divino y visitar a mi Ser Superior más elevado y todo lo terrenal puede esperar hasta que regrese" Eso te dará poder personal y autoridad

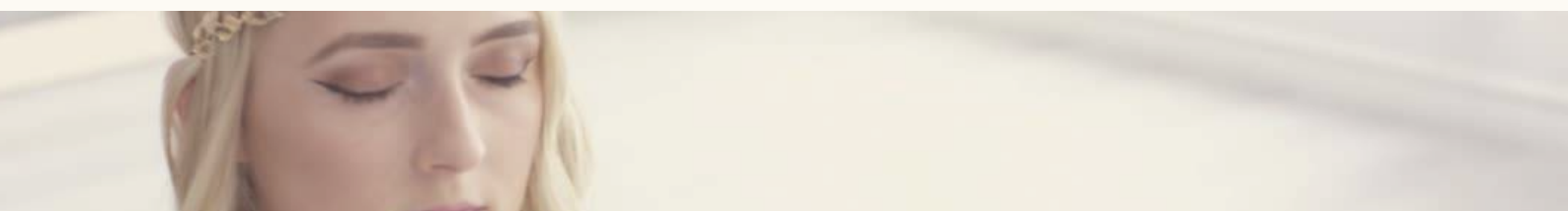
Recuerda que la finalidad es contactar con tu paz, tu silencio y con tu Ser más elevado. Si entras a meditar cargando una lista de preocupaciones, quejas y juicios, no lograrás ir a lo profundo. Te perderás los mensajes de tu alma, porque seguirás en tu mente con el "ruido".

3. Comienza por hacer la meditación de RESPIRACIÓN DEL CORAZÓN y a continuación rodéate de una LUZ BLANCA. Simplemente respira por el corazón e irradia tu luz desde él e imagina que una luz blanca te baña todo tu ser, como una ducha o cascada de agua que descienden sobre ti, iluminándote.

Mientras tu mente y tu cuerpo se calman, desaceleran, piensa en una palabra o frase que te inspire o que sientas que ahora la necesitas. Ejemplo "Confío, todo irá bien, Suelto, todo irá bien" o "Me lleno de paz, suelto el control"... Crea tu propio mantra que tenga sentido para ti.

4. Al cabo de unos minutos, tu vibración comenzará a elevarse, tu frecuencia de luz aumentará. Quédate ahí y simplemente siente, escucha la voz interior o simplemente permanece en ese momento de paz y calma. a veces los mensajes se revelan por si solos como un nuevo pensamiento y a veces se plantan semillas que florecerán después. Todo es perfecto. En esos momento de calma, silencio y paz es donde tu Voz interior habla. Simplemente sé, escucha, sin expectativas de que suceda nada más. Es aquí donde el alma se convierte en un canal abierto para recibir guía y ayuda divina. Ahora te abres a recibir y soltar a la vez.

Practica, practica y practica cada día para que las revelaciones te encuentren, sólo en este estado meditativo lo harán. Recibirás respuestas a tus preguntas y orientación cuando sientas incertidumbre. Los viejos pensamientos erróneos se irán disolviendo, tu conciencia se convertirá en un centro de claridad y limpio. Medita y suelta para que el espíritu pueda cumplirse a través de ti. Sólo nosotros tenemos la clave de permitirlo o no.



## El camino hacia TU NUEVO YO

### CLASE 1

#### 2. Beneficios de meditar

Numerosos estudios médicos y científicos han revelado los beneficios de meditar:

- Te hará sentir más relajada, con menos nervios, aliviando el estrés y la ansiedad.
- Reduce la presión arterial alta.
- Mejora tu concentración, inteligencia y estimula la creatividad.
- Aumenta la capacidad de aprendizaje.
- Contribuye a tener más claridad mental.
- Serás más resistente a las enfermedades.
- Dormirás mejor.
- Estabiliza las emociones.
- Mejora tus relaciones con los demás.
- Te conecta más a ti misma, a amarte, valorarte y honrarte.

Pero también, a **nivel espiritual**, la meditación te permitirá:

- Conectar con tu ser interior, tu ser de luz, tu alma quién verdaderamente eres.
- Escuchar los mensajes, guía y consejos de tu Ser Superior.
- Establecer una conexión directa con la fuente, sustancia divina que crea mundos, a la cual estás unida y de la cual tu formas parte.
- Canalizar y comunicarte con la hueste espiritual de ángeles, guías, maestros ascendidos, energías y seres de luz.
- y recibir apoyo en tu camino, para ser un canal puro de amor y luz, un puente ente el cielo y la tierra, entre el plano físico y el divino, para expandir tus dones con el mundo (lo que has venido a entregar) de forma amorosa, positiva e iluminada.



## CLASE 1

### 3. Cómo prepararte para meditar, en 15 pasos

El momento de meditar es una cita especial contigo misma. Dejas de ser todo lo que crees ser (el personaje) y conectas con tu auténtico YO. Se revela tu verdadero ser.

Este maravilloso y milenario arte de la meditación, es imprescindible conocerlo, aprenderlo y profundizar en él, pero lo más importante es: practicarlo. Decía Swami Sivananda "Un gramo de práctica vale más que toneladas de teoría". Este libro contiene 30 audios guiados de meditación. ¡Pura práctica!.

La vida son rituales.

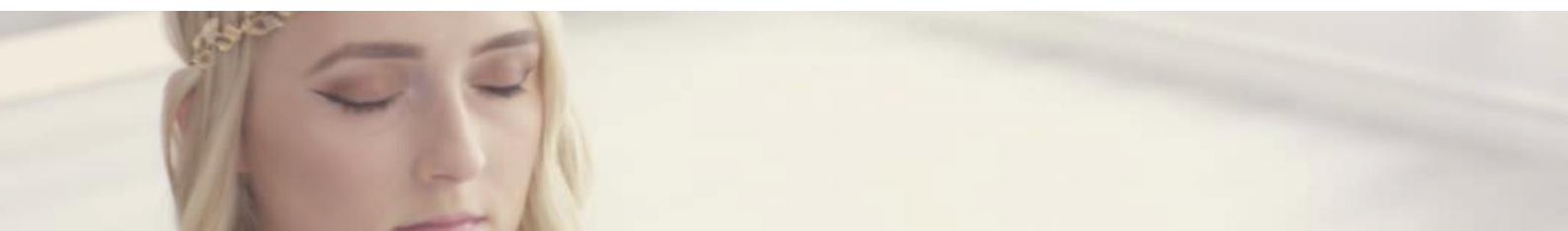
Los rituales nos conectan con el presente. Nos permiten ser más conscientes de lo que estamos haciendo aquí y ahora.

Sin darnos cuenta, ritualizamos muchas acciones durante el día: por ejemplo, antes de comer, preparamos el mantel, los cubiertos o las servilletas. Antes de dormir, nos ponemos el pijama, nos bañamos, nos metemos en la cama y leemos un libro.

De la misma manera, la meditación se prepara mucha antes de meditar. Se trata de ritualizar el momento previo para que nuestro cuerpo y nuestra mente, sepa que van a entrar en un estado más elevado.

Para ello, tendremos en cuenta:

1. Preferiblemente que sea siempre el mismo lugar, como una zona de la casa, un espacio dentro de una habitación o un rincón especial para que adquieran una cierta vibración de energía dentro y alrededor de ellas. Esto facilitará que "entres" en el estado meditativo más fácilmente. Más adelante descubrirás que puedes meditar en cualquier lugar y en cualquier momento. El viaje interior se convertirá en un proceso automático.
2. Que sea una zona donde puedas permanecer en intimidad, tranquila y evitando ser interrumpida por otras personas o por demasiados ruidos externos, móviles, alarmas, etc. Mantén ese espacio limpio y ventilado.
3. Que el espacio donde vayas a realizar tu práctica tenga una ligera luz tenue para facilitarte la relajación y la concentración, lo que evitará la dispersión mental.



# MEDITACIÓN *Holística*

4. Si puedes, crea tu propio altar, o una pequeña mesa donde puedas tener ordenados tus objetos preferidos para acompañar tu meditación como incienso, velas, imágenes o símbolos inspiradores, música o flores frescas.
5. Utiliza una esterilla, alfombra o similar, un cojín alto de meditación y un chal para abrigarte, si tienes frío. En las relajaciones, puedes utilizar un antifaz, toalla pequeña o cojín de semillas si te cuesta mantener los ojos cerrados. Te relajarás mucho más.
6. Ve al baño antes de comenzar la meditación para evitar interrumpir la sesión, así como límpiate las fosas nasales, para respirar mejor.
7. Define un momento del día para meditar: puede ser por la mañana en ayunas o por la tarde o la noche, teniendo en cuenta no comer muy pesado, mejor ligero, para que la digestión no entorpezca la concentración y la atención plena.
8. Ajustes para tu postura: Puedes estar sentada, en una silla o en una esterilla en el suelo, pero que la espalda permanezca vertical (no acostada) alargándola pero sin rigidez. Las caderas, elevadas en un soporte o cojín de meditación. Sin perder el estiramiento suave de la espalda, trata de aflojar las piernas, los hombros, la mandíbula y separar el entrecejo.
9. Se flexible. Si acostumbras a realizar la meditación en un cierto momento del día pero te encuentras alterada o tu mente está ocupada y demasiado distraída en otra cosa, puedes dejarla para otro momento donde seguro podrás permanecer más concentrada y estar más relajada.
10. Comienza siempre cerrando los ojos para profundizar más en tu experiencia meditativa. Se puede realizar con ojos abiertos, pero vivirás una experiencia más profunda si los cierras, especialmente si llevas poco tiempo practicando la meditación.
11. Inicia tu meditación respirando profundamente varias veces para que el cuerpo y la mente se calmen. Puedes tomar aire por la nariz y, durante las primeras exhalaciones, soltarlo por la boca si sientes que necesitas liberar cualquier rigidez o tensión que sientas, tanto física (rigidez muscular) como mental (preocupaciones).



# MEDITACIÓN *Holística*

También puede ayudar decirte a ti misma "Me calmo y me aflojo por completo", en el momento en que sueltas el aire, donde el cuerpo hace un gesto interno de aflojarse y relajarse.

12. Una vez ajustada tu postura donde te sientas muy cómoda, una vez hayas cerrado tus ojos y respires de forma más relajada, inicia tu meditación, rodeándote de una luz blanca brillante y hermosa. En este diario, dispones de varias meditaciones con diferentes tipos de luz como las de protección, sanación, purificación... pero la primera luz que debe acompañarte y envolvete es la blanca. Es la luz de tu ser divino, tu yo real. Llénate de ella, como si fueras una bombilla iluminada y luego, expande tu luz al lugar donde te encuentras e incluso, más allá: a tu ciudad, a tu país, a la madre tierra y al padre cielo.

13. Recuerda que la meditación no es una obligación. No trates de forzarte a meditar, pero si ir creando el hábito. No debe haber ningún esfuerzo para realizarla. No es un proceso mental, sino una experiencia espiritual que elevará tu vibración de luz y amor.

14. No tengas prisa. Cuando te sientes a meditar, dite a ti misma "Ahora voy a tomar un tiempo para estar conmigo y la Divinidad, para dar y recibir luz. Todo en la Tierra puede esperar, hasta que regrese".

15. Y por último, inicia y termina tus meditaciones con agradeciendo por todo aquello que eres, haces y tienes. Da las gracias a la divinidad, a Dios, a la vida o a quien tu creas que te acompaña espiritualmente, te guía y te protege. O agradece por todo lo que quieras en estos momentos. También puedes pedir luz y amor para ti o para alguna persona o situación que lo necesite.



## CLASE 1

### 4. Qué son los anclajes y cómo utilizarlos para facilitarte la meditación

Cuando no tienes mucha practica meditando, es frecuente que te distraigan tus propios pensamientos o cualquier cosa que esté ocurriendo a tu alrededor.

Para mantener la concentración, te ayudarán los anclajes. Éstos son soportes mentales, que enfocan tu mente para la dispersión mental.

Lo ideal es que comiences practicando las meditaciones guiadas de este diario, pero cuando quieras realizar las tuyas propias, apóyate en las propuestas del primer anclaje.

Te resultará más fácil concentrarte, por ejemplo, en un objeto como una imagen, que en algo más etéreo como la energía del amor. Más adelante, cuando logres más experiencia y mayor nivel de concentración, podrás pasar al segundo anclaje y finalmente al tercero.

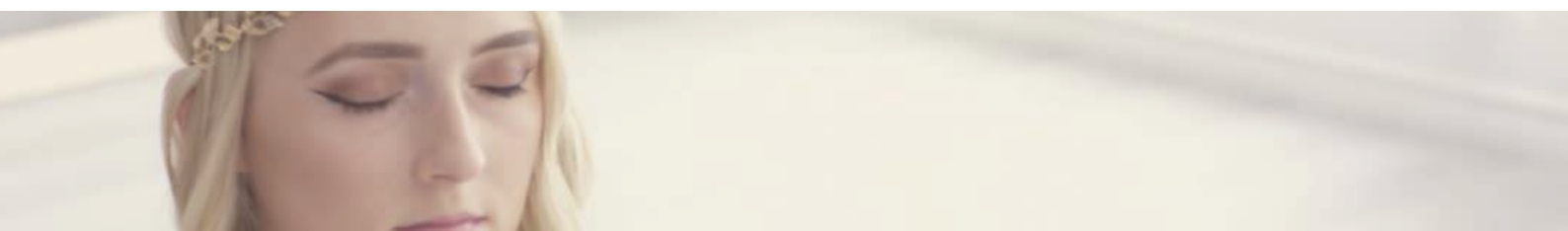
A continuación conocerás 3 tipos de anclajes. A través de ellos, lograrás estar presente en tu meditación y evitar que te disperses. Además, tu mente desacelerará la turbulencia de pensamientos encadenados y tu cuerpo cederá a la calma.

#### 1. MEDITACIÓN BASADA EN UN OBJETO

Esta forma de meditar, te ayudará a centrar tu atención en un objeto o en otra cosa, como por ejemplo, centrar la atención en la respiración. También puedes utilizar soportes mentales como cantar o recitar un mantra que te guste por su significado, una oración, una frase inspiradora, o contemplar una vela, una imagen, etc. También puedes pensar en alguna parte de tu cuerpo y notar cómo se siente.

#### 2. MEDITACIÓN BASADA EN LA ATENCIÓN DE SÍ MISMA

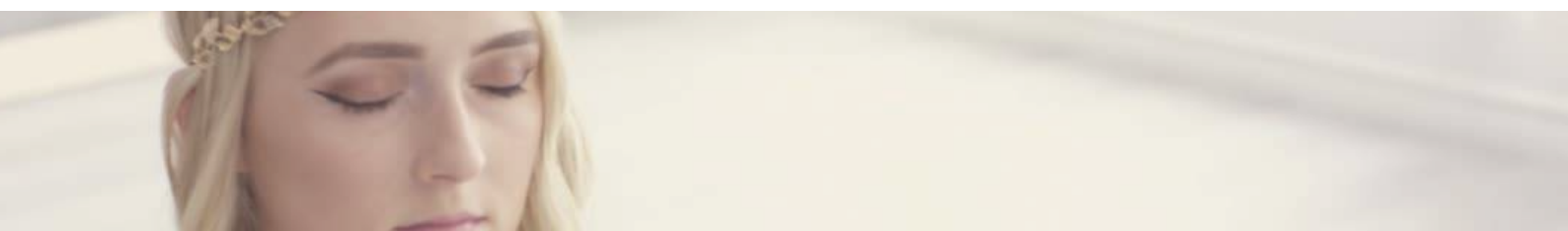
Este anclaje se basa en la observación y percepción de tu mente, tus pensamientos o tus emociones. Observa cómo te sientes pero sin juicios ni valoraciones. Simplemente como observa como un espectador, desde afuera, que está sucediendo en tu película mental, sin enredarte en ella. También puedes realizar visualizaciones con temas determinados como sueños cumplidos o deseos realizados, donde tú seas la protagonista.



# MEDITACIÓN *Holística*

## **3. MEDITACIÓN BASADA EN LO ETÉREO**

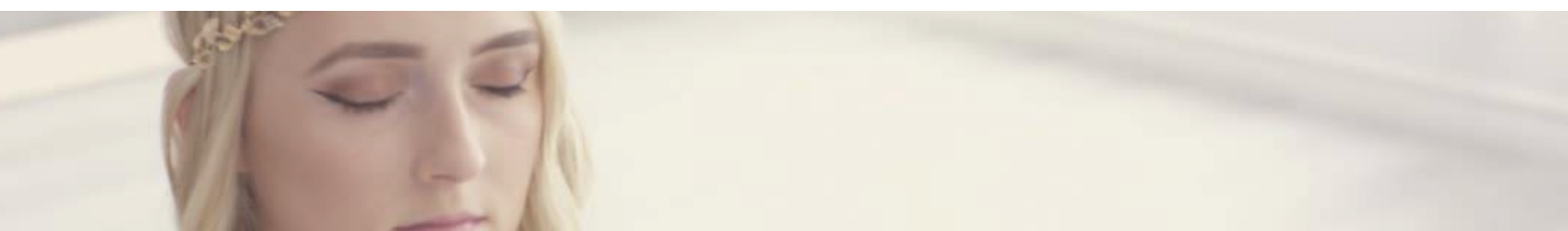
Este es un anclaje más avanzado, pero con práctica se puede llegar a profundizar mucho más en él. Al principio, te ayudarán las meditaciones guiadas de este diario para enfocarte en aquello que no tiene forma como: energías de abundancia, amor, salud, claridad, fe, sanación... También a conectar con tu ser interno, con tu Ser Superior, con deidades divinas, el silencio, el universo o diferentes rayos de luz.



## CLASE 1

### 5. Lo que sucede cuando meditas: durante y al final de tu meditación

- Permanece lo más relajada posible, soltando tu cuerpo y relajando tu mente
- Suelta las tensiones físicas y emocionales, permaneciendo tranquila, en calma y respirando desde la quietud.
- Para profundizar en la meditación, trata de no moverte constantemente cambiando de postura cada dos por tres... Sólo lo justo y necesario.
- Presta atención al momento presente, consciente de todo cuanto suceda en ti, llevando la atención plena del exterior al interior, hacia tu ser interno. Estar muy PRESENTE, muy CONSCIENTE, muy ATENTA.
- Céntrate en todo momento, en la práctica propuesta y guiada: postura, respiración, texto, frases, visualizaciones....
- La mente nunca está quieta. Tiene tendencia a la agitación y a la dispersión, por lo que cuando tratas de calmarla, ella parece aumentar los pensamientos, encadenando unos con otros. Si éstos son referidos a tareas que tenemos pendientes de hacer o sentimientos como los de sentir que estamos "perdiendo el tiempo meditando" o de aburrimiento, trata de no entretenerte en ellos. Vuelve a centrarte en el motivo de la meditación que estás practicando. Este tipo de pensamientos y sentimientos pertenecen a la mente superficial, a la parte consciente. Simplemente obsérvalos y diles: «Hola pensamiento o emoción, ya te he pensado. Ahora te dejo marchar con amor. Gracias» y los dejas ir, como las nubes en el cielo, sin recrearte en ellos.
- En cambio, si son pensamientos y emociones que aparecen en tu pantalla mental, mucho más profundos que los anteriores y que despiertan en ti, emociones más o menos positivas, como recuerdos, miedos, tristezas, inseguridades, temas no resueltos, conversaciones pendientes con algunas personas, creencias limitantes o pasados que aún duelen: ATIÉNDELOS. Ellos vienen de tu mente más profunda, tu subconsciente y quieren ver la luz para que los sanes, los transmutes en amor y



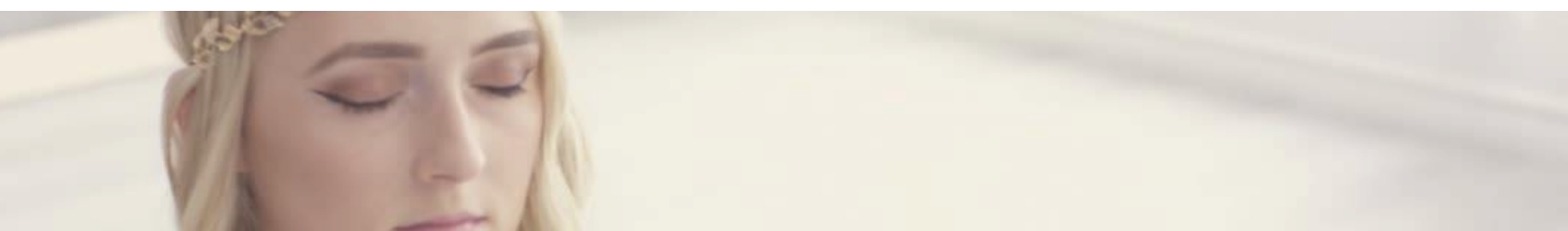


# MEDITACIÓN

## *Holística*

aprendas del gran regalo que guardan. No impidas que se queden adentro. Reconócelos. En este programa aprenderás, más adelante, a atravesar este tipo de pensamientos y emociones.

- Para finalizar tu práctica de meditación, toma varias respiraciones profundas, antes de abrir los ojos. Irás conectando con tu cuerpo físico y aterrizarás en él, las experiencias y sensaciones vividas, a través de tu ser interno.
- Recuerda agradecer por todo aquello que desees en ese momento, repetir algunas frases que te inspiren o hacer alguna petición de amor para alguna persona o situación que sepas que lo necesite.





## MEDITACIÓN *Holística*

*«Algo te ha traído hasta aquí y no es casualidad.*

*Tu alma te ha citado con el arte de la Meditación Holística, para que aprendas paso a paso, a conectar con tu interior.*

*A través de las meditaciones, rituales, activaciones y prácticas, te liberarás de cargas emocionales, te sentirás guiada para auto-descubrirte, recuperarás tu poder personal y desplegarás toda tu grandeza.*

*¡Permite que tu luz brille!«.*

# MEDITACIÓN *Holística*

## **CLASE 2**

### **1.Prácticas Espirituales: Meditaciones, relajaciones, Visualizaciones, Rituales, Ejercicios y Prácticas**

MEDITACIONES

RELAJACIONES

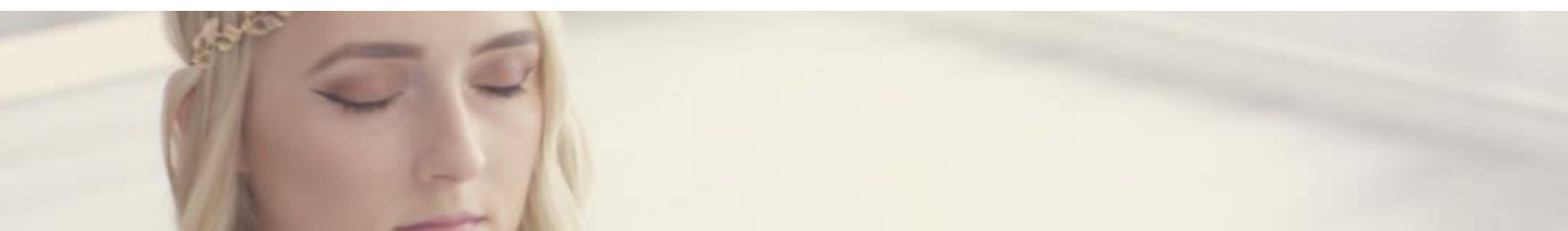
VISUALIZACIONES

ACTIVACIONES

RITUALES

EJERCICIOS ESCRITOS

Y PRÁCTICAS PERSONALES



## CLASE 2

### 2. Qué es la relajación, cuándo realizarla y cómo

Dos de los peores enemigos de tu bienestar, tu equilibrio mental y emocional e incluso de tu belleza y silueta, son el estrés y la ansiedad.

Estar sometida a las preocupaciones, a mucha presión, nervios, prisas o emociones negativas, hacen que nuestras hormonas segreguen, entre otros, cortisol y adrenalina constantemente, lo que entorpecerá el buen funcionamiento de todo nuestro cuerpo físico, mental, emocional y energético.

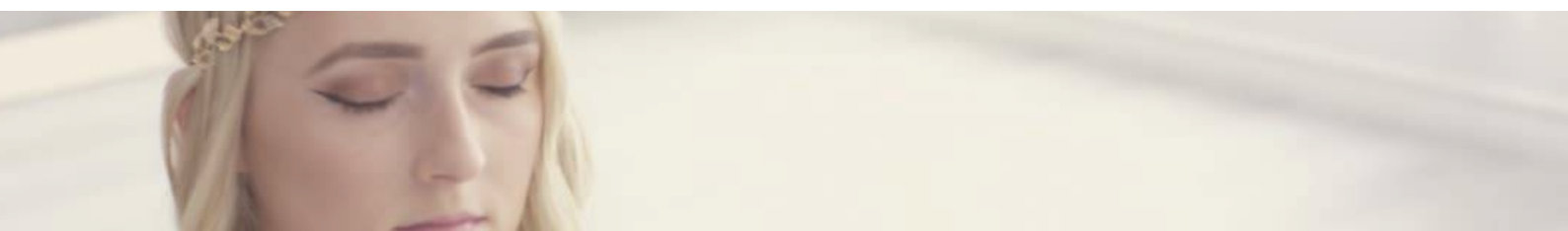
Para evitarlo, acostúmbrate a parar y descansar, en vez de tomar un estimulante que te fuerce a seguir acelerando tu ritmo de vida.

De forma natural, sin contraindicaciones y con todos los beneficios a tu favor, tú puedes obtener mayor vitalidad y un rendimiento óptimo de todo tu ser.

Sólo tienes que aprender a relajarte en estos audios guiados, para soltar las tensiones de tu cuerpo físico y de tu mente, a través de estas "pausas relax".

Te sentirás más descansada, más calmada y más relajada.

Además, tendrás un extra de energía y mayor concentración a la hora de practicar tus meditaciones.



# MEDITACIÓN *Holística*

## **¿Cómo realizar una relajación?**

Busca un lugar tranquilo, donde puedas relajarte sin ser molestada.

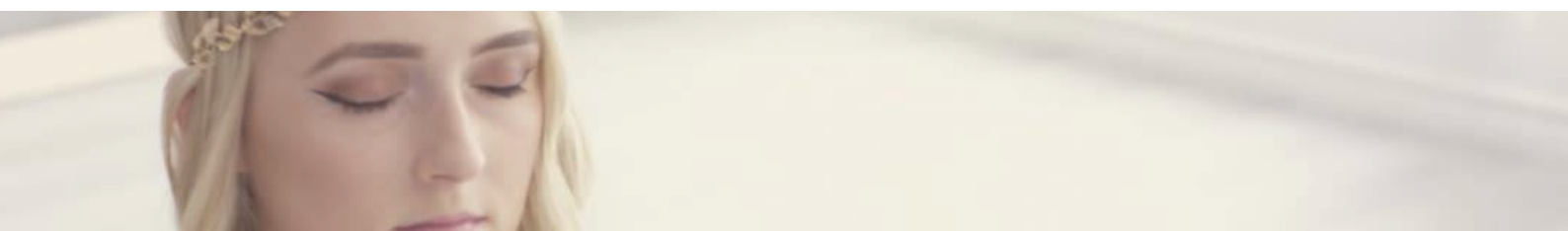
Túmbate en una cama, sofá o en una esterilla en el suelo, donde te encuentres muy cómoda.

Quizá necesites varias almohadas para tu cabeza o debajo de tus rodillas, así como un chal o mantita, si tienes frío.

Que la habitación esté en penumbra para facilitar tu relajación.

Según el tiempo del que dispongas, puedes practicar una relajación corta u otra más larga. Puedes comenzar por la de 10 minutos entre semana y realizar la relajación de 30 minutos el fin de semana, que quizá tengas más tiempo.

Muchas personas dicen "uf, yo no me puedo relajar, es imposible", pero eso no es verdad. Con el tiempo y la práctica, todos aprendemos a relajar nuestro cuerpo y desacelerar nuestra mente. Sólo tendrás que ponerte los audios y dejarte llevar. Poco a poco lo lograrás.





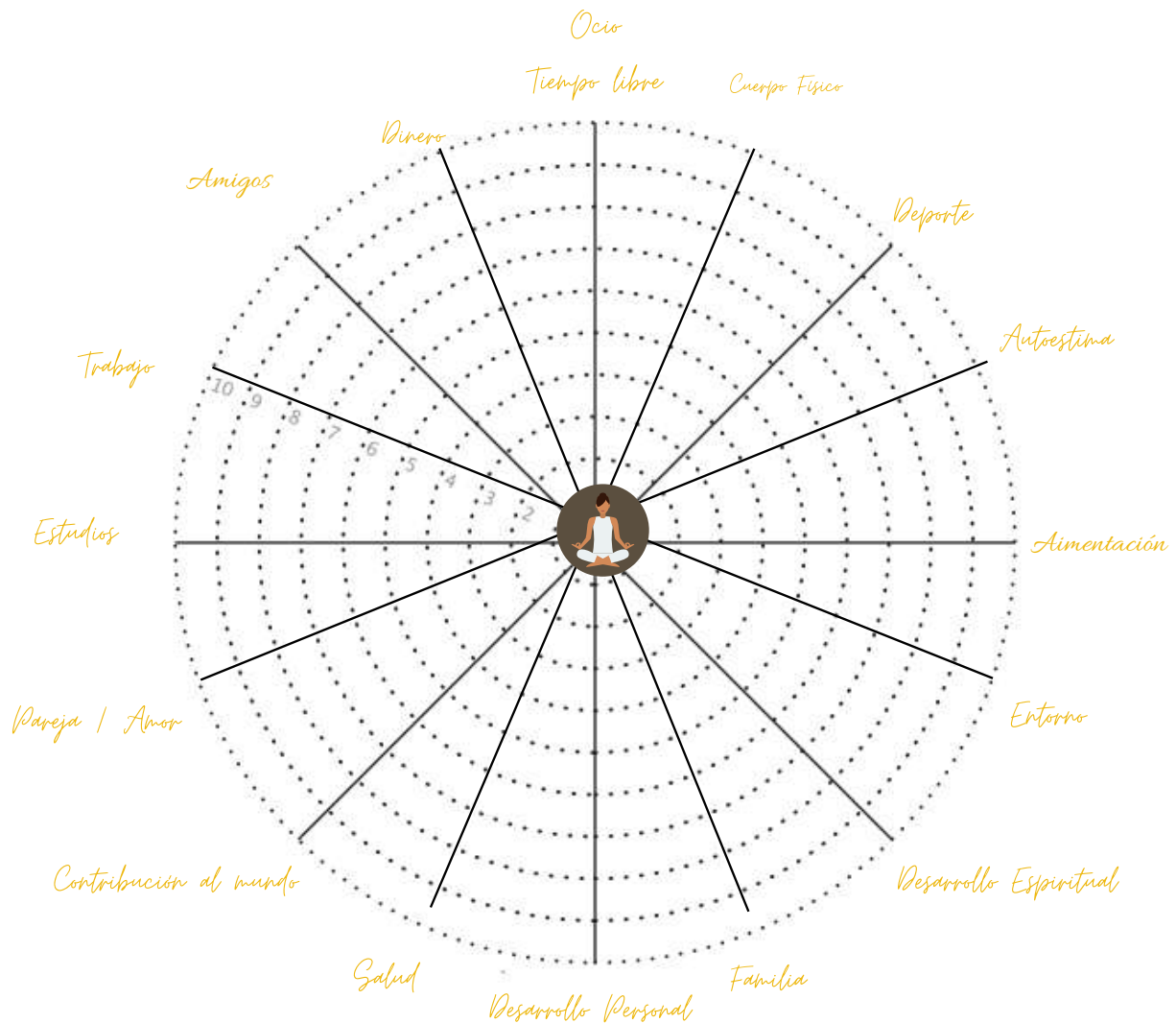
**MEDITACIÓN**  
*Holística*

# **RUEDA DE LA** *Vida*

**Donde estás hoy**  
*donde quieres estar mañana*



## Rueda de la Vida



Esta herramienta, que es un clásico dentro del coaching, se llama “La rueda de la vida”. En ella, se separan distintas áreas que conforman tu vida, para así tener una visión clara y general de qué es lo que está ocurriendo, carencias, qué necesitas reforzar o trabajar más.

Es simple, pero a su vez muy poderosa, ya que es muy gráfica y percibimos de inmediato nuestras áreas de mejora, cuando quizá antes no éramos conscientes en absoluto. Además, lo realmente efectivo de este ejercicio es que la realizas y evalúas tu mismo. Entonces, el resultado que ves, es simplemente lo que tú estás viviendo en estos momentos. Por lo tanto, la sinceridad y honestidad, tiene que ser total.

### ¿Cómo funciona la rueda de la vida?

El funcionamiento es muy sencillo, hacemos un círculo y lo dividimos en tantas porciones como queramos. En esta rueda, están las áreas más genéricas, pero más adelante encontrarás una rueda vacía, en la que puedes poner otras áreas si lo desas.



# MEDITACIÓN *Holística*

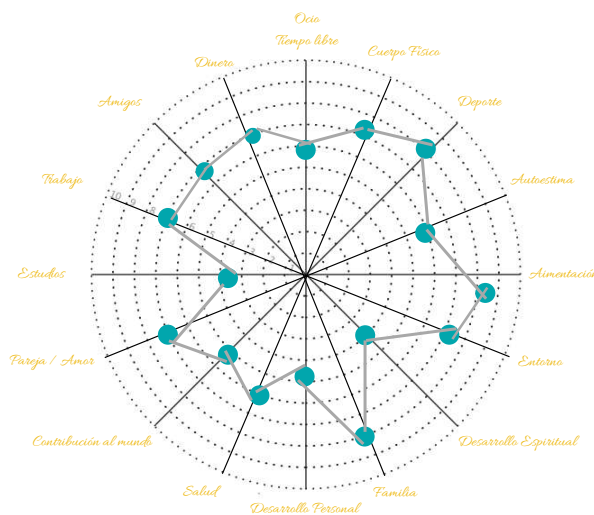
Para empezar a hacer uso de ella, realiza antes la Meditación RESPIRACIÓN DEL CORAZÓN y realiza la siguiente práctica:

## PASO 1: Evaluar

Puntuar del 1 al 10 a cada una de las áreas. Por ejemplo, en salud, vemos que le sigue debajo una línea que va hacia el centro. Esa línea recta determinaría una escala. Si marcásemos un circulito muy cerca del centro estaríamos hablando de un 1, que significaría que no tenemos muy buena salud, y nos gustaría mejorarla. Si marcásemos un círculo en el 5, significaría que te encuentras regular de salud. Y si hablamos de números altos como el 8,9 y 10, significaría que te encuentras muy bien de salud. ¿Sencillo, verdad? De esta manera, ve haciendo círculos en cada una de la áreas, hasta completarla.

## PASO 2: Unir los puntos

Una vez hayamos puntuado los pequeños círculos en cada área, los uniremos mediante líneas, como se muestra en el ejemplo. Obviamente cada persona tendrá una forma completamente diferente.



## Rueda de la vida terminada

### Resultado

Ahora entendemos el funcionamiento de la rueda en su totalidad, hemos evaluado y juntado los distintos puntos hasta que finalmente hemos obtenido una forma. La cuestión aquí es: ¿Has obtenido un círculo bastante grande? Porque sí has obtenido una forma extraña o un círculo muy pequeño, eso quiere decir que tienes áreas que mejorar. ¡Estupendo! están en el programa adecuado para hacer más grande tu círculo.

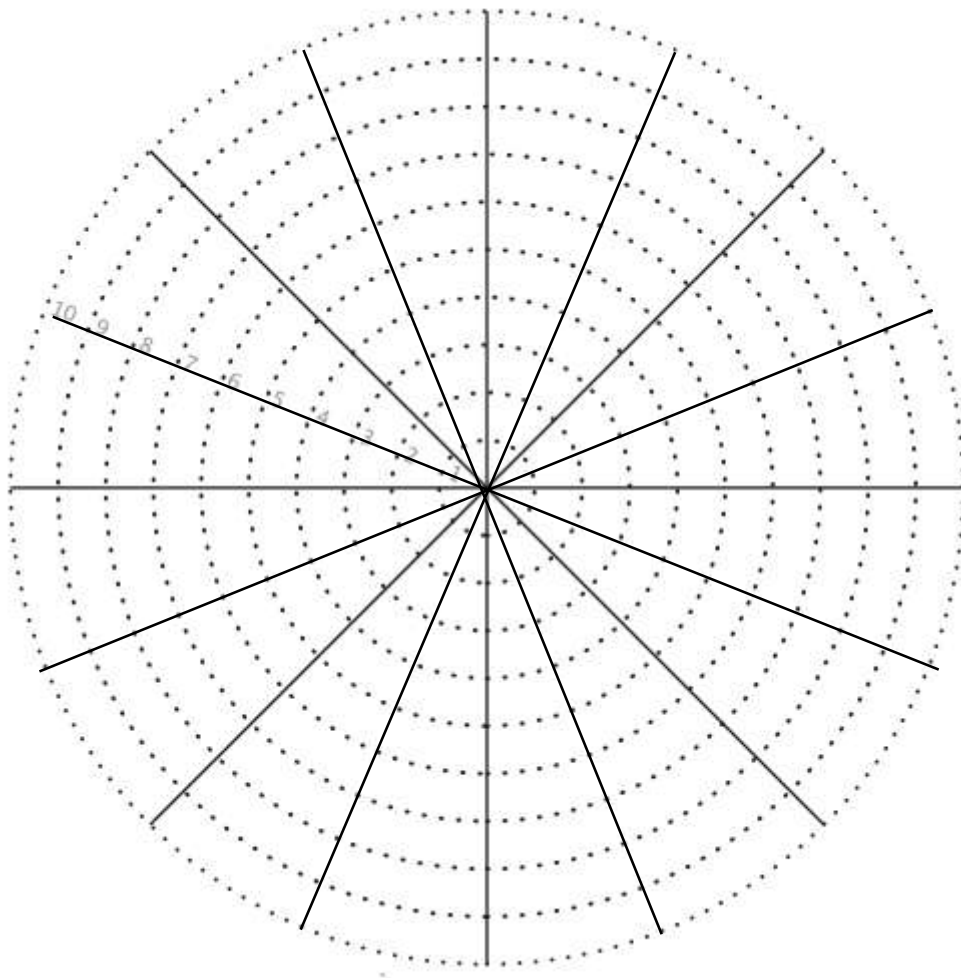
Y es aquí cuando has de ponerte en acción. Idear un plan para ir mejorando día tras día cada una de esas áreas hasta conseguir un equilibrio, algo que irás aprendiendo en este programa y que luego podrás utilizar con tus familiares, tus clientes.

Solo tomando la responsabilidad que nos corresponde, podremos poner soluciones a todos los desafíos de la vida que nos aparezcan, partiendo de saber dónde estás hoy y dónde quieres llegar.

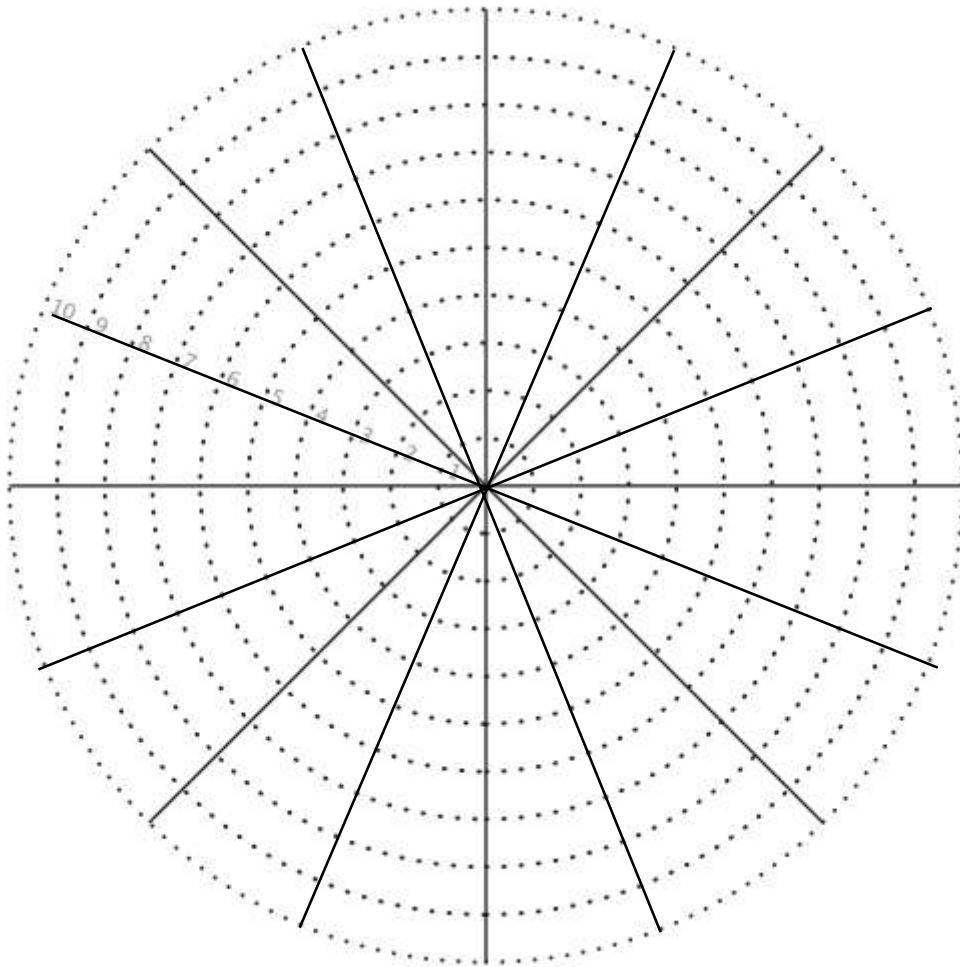
## Rueda de la Vida

Aquí tienes 3 ruedas, para realizar al inicio de este programa, otra al finalizar y una extra para lo que necesites.

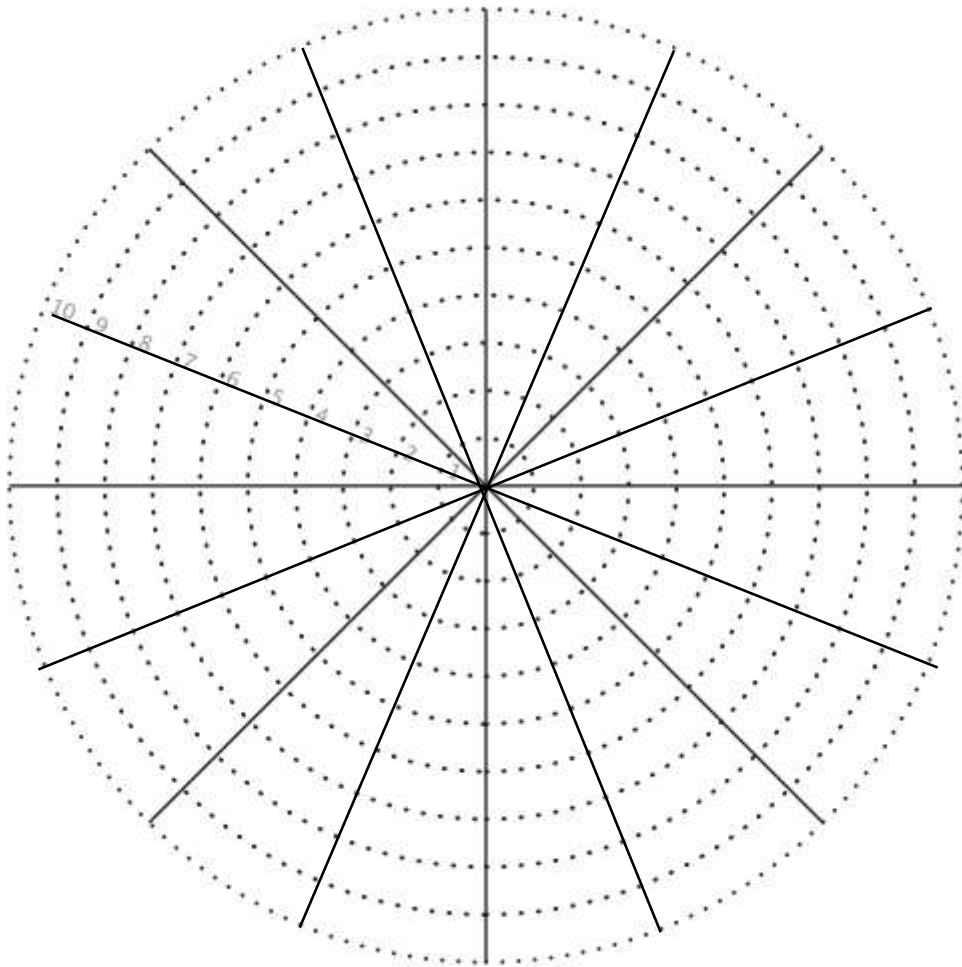
En esta rueda de la vida, puedes poner tu misma aquellas áreas que desees evaluar tu nivel de satisfacción, siendo 1 muy poca y 10 la máxima satisfacción.



# Rueda de la Vida



# Rueda de la Vida



## Resultados

Una vez hayas terminado tu Rueda de la Vida, haz una lista de las áreas y puntos de mayor satisfacción a menor, poniendo en las que menos puntuación tiene, qué crees que podrías hacer para elevar esa área y que te sientas realmente satisfecha en ella. Hazlo en tu cuaderno del programa, tal y como sigue este ejemplo:

**ÁREA DE MI VIDA: Trabajo**

**PUNTOS DE SATISFACCIÓN: 5**

***No me gusta mi trabajo, ni mis horarios. Sé que me ayuda a pagar facturas, pero no quiero seguir en él. Puedo formarme en aquello que sienta que me apasiona e ir dejándolo poco a poco, mientras me sienta preparada para ello y económicamente pueda.***

*Una vez termines con todas las áreas que menos satisfacción tengas en ellas, da las gracias a tu alma por sus revelaciones, da las gracias a ésta práctica y a ti misma por atreverte a ver la verdad.*

*«Hoy decides que ya no vas a postergar más tu felicidad y dejarte para la última.»*

*Hoy decretas que tu bienestar comienza por darte a ti primero y que hoy es el mejor momento para vivir desde tu ser más elevado y dejar de vivir en pequeño.*

*Hoy sientes más que nunca el llamado, escuchas con fuerza a tu voz interior y sabes que el camino es hacia adentro.*

*Hoy comienza tu camino de amor hacia tí".*

