

# SUGERENCIAS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO LAS MEDITACIONES

## 1. Elige tu momento del día

- **Inicio de jornada:** ideal para establecer foco y claridad.
- **Mediodía o pausa:** reduce la carga mental acumulada.
- **Tarde/noche:** útil para cerrar el día con calma y reorganizar internamente.

## 2. Crea micro-rituales

Pequeñas acciones previas ayudan a entrar en un estado meditativo:

- Respirar profundo 10 segundos antes de iniciar.
- Apoyar ambas manos sobre el abdomen.
- Ajustar postura y relajar los hombros.
- Cerrar apps y notificaciones.

## 3. Usa las sesiones según tu necesidad

- **Micro-meditaciones (≤10 min):**

Para días con poco tiempo, tensión alta o reuniones seguidas.

- **Meditaciones largas (12–25 min):**

Para trabajar foco, resiliencia, claridad emocional y estados internos más profundos.

## 4. Repite las que más te funcionen

No tienes que escuchar siempre las nuevas.

Las meditaciones más potentes suelen ser aquellas que repetimos más veces.

## 5. Mide tu evolución

Revisa cada mes:

- Cómo duermes
- Cómo te sientes al empezar el día
- Nivel de estrés
- Capacidad de concentración
- Manejo de situaciones difíciles

Tomar conciencia del progreso refuerza el hábito.