

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.