



6 Consejos para una Meditación Exitosa

Haga que la meditación se convierta en una parte de su día y dé un impulso a su bienestar. Estos son seis consejos para comenzar a despejar su mente en cualquier momento y lugar donde se encuentre:

1. **Relájese—no es una competencia.** Si la meditación es algo nuevo para usted, enfóquese en respirar sin juzgar sus pensamientos. Se requiere de práctica; el primer objetivo debe ser empezar.
2. **Medite en un horario que le funcione.** Es posible que en algunos días usted solamente pueda meditar durante cinco minutos. Lo importante es encontrar el tiempo y espacio y no dejar de hacerlo.
3. **Busque un espacio cómodo.** Consiga una silla especial, un tapete o unas almohadas mullidas para sentarse. Incluso un pequeño rincón de una habitación puede promover la paz y armonía para relajar la mente.
4. **Ponga su mente en ello.** Sea consciente de su entorno, pero no deje que sea un impedimento. La meditación tiene que ver más con la atención plena, no con el entorno.
5. **Recuerde las razones.** Haga un esfuerzo por apreciar los beneficios de la meditación: una mente más productiva, menos ansiedad y una vida más plena. Al tener un enfoque, cada vez será más fácil meditar.
6. **Explore sus intereses.** La meditación no es un proceso igual para todos. Es útil comenzar con algún aspecto que sea de su interés: la ciencia de la respiración, la claridad mental, la conciencia de uno mismo, etc.



¿Quiere saber más?

Más información en
**PacificSource.com/
wellness**

