

¿Cómo me siento Hoy?
Te invito a responder con sinceridad.

¿Cómo siento mi mente?

¿Cómo siento mi cuerpo?

¿Qué preocupación ronda mi mente?

¿Cómo me siento energéticamente?

¿Qué emoción predomina en mí?

¿Cómo duermo?

¿Qué me gustaría transformar en mí?

¿Cuál es mi nivel de compromiso del 1 al 10?

¿Cuál es mi intención en presente y positivo para estos 7 días de práctica?



Hablemos de Energía

Somos seres energéticos, es la energía la que nos ordena, estamos formados por átomos y electrones que se encuentran en constante vibración. Esta vibración genera un campo vibratorio a nuestro alrededor que hace que nos sintamos atraídos por personas, situaciones, pensamientos, según en qué frecuencia estemos vibrando nosotros.

La energía que forma parte de nosotros la conocemos como nuestra energía vital, y tenemos el deber de protegerla para sentirnos en armonía. La energía es transformable, por lo tanto, tenemos la capacidad de transformar nuestra energía a nuestro favor a lo largo de nuestro día.

Si decidimos rodearnos de personas que transmiten buena energía, nos sentiremos recargados ante su presencia, si decidimos nutrirnos de lecturas que nos hagan cuestionarnos nuestra existencia por ejemplo, nos sentiremos recargados, si decidimos dar un paseo por la naturaleza, nos sentiremos recargados, etc.

Aun así, aunque no nos encontremos en los mejores escenarios a nivel vibración, la buena noticia es que podemos desarrollar la capacidad de no dejarnos moldear por energías de baja vibración si entrenamos nuestro cerebro para ello.

Durante estos 7 días, vamos a trabajar con distintas prácticas meditativas para aprender a calmar la mente, entrar en estados de relajación profunda y atención plena, para elevar así nuestro nivel de consciencia y ser capaces de incidir en cómo vibran nuestros átomos y transformar nuestros niveles de energía, pase lo que pase fuera de nosotros.

¿Preparad@?

DÍA 1 MEDITACIÓN para la relajación

Empezamos nuestro primer día hablando de uno de los problemas de salud que más acechan a nuestra sociedad moderna, que es el estrés. Para hablar del estrés, tenemos que hablar de mucho tiempo atrás, ya que es parte de un desarrollo evolutivo que hacía que nuestra supervivencia se viera mejorada cuando nuestros antepasados se exponían a los peligros de vivir en pleno contacto con la naturaleza.

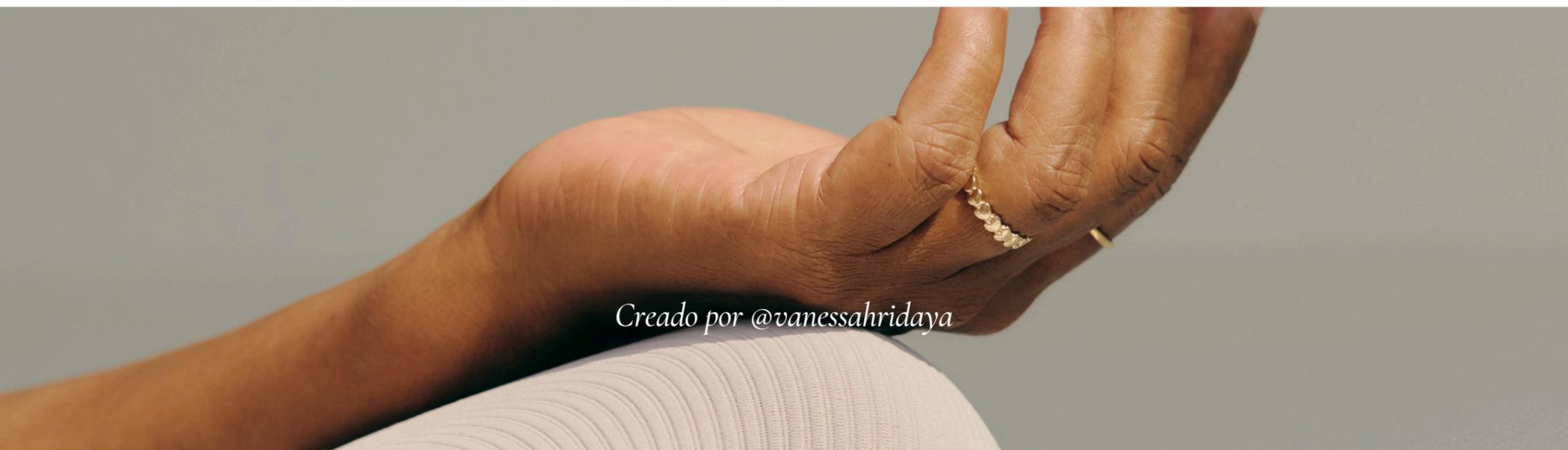
La reacción del estrés es la lucha o huida, este desarrollo evolutivo forma parte del sufrimiento humano, ya que hoy a diferencia de nuestros antepasados, no nos persiguen los peligros de la naturaleza, pero el estrés continúa estando presente, porque el mecanismo de defensa se activa de la misma forma con las amenazas modernas.

Cuando las demandas de una situación aparentan ser mayores que las capacidades de una persona, aparece el estrés, en estos casos, la mente lo percibe como un peligro físico real, y es entonces cuando se activa el sistema, lucha o huida. En nuestro caso, nuestros “peligros de la vida moderna” tienen que ver con la mente, ya que solemos quedarnos atrapados en el problema, hablando continuamente de él, buscando culpables, manteniendo siempre vivo el recuerdo en el pensamiento.

Los peligros desencadenantes de estar en la mente son persistentes en el tiempo, nos llevan al desgaste, y este desgaste mental puede llegar a nuestro cuerpo físico de muchas formas: dolores de cabeza, tensiones musculares, problemas gastrointestinales, problemas cardiovasculares, etc. El estrés se desencadena por miedo o rabia, si persiste en el tiempo, es cuando aparece la tristeza y/o depresión, ansiedad, etc.

Nuestra forma de actuar se basa en la reactividad: "ocurre un acontecimiento en mi vida y sin plantearme posibilidad de acción, reacciono, porque en mi mente ya está creado el surco en forma de hábito de cómo reaccionar siempre ante situaciones similares". Esta es la conducta que nos lleva al sufrimiento, ya que no tenemos el control sobre nada que pasa por nuestra mente, no nos permitimos abrir un espacio a la reflexión, a darnos cuenta por qué está pasando lo que está pasando y cómo nos gustaría resolverlo.

La meditación es una herramienta muy poderosa de autoconocimiento que nos permite abrir ese espacio, entre el pensamiento y la acción, evitando así la reacción, y hacernos libres decidiendo como queremos actuar frente a aquello que nos esté ocurriendo, abriendo un abanico de posibilidades antes nosotros. Pasamos de la visión de túnel, a una visión ampliada donde tenemos el control de la situación y nos sentimos que somos nosotros los que estamos tomando las decisiones.



DÍA 1 MEDITACIÓN para la relajación

Despertar tu nivel de consciencia creando el silencio en ti, te ayudará a calmar las aguas agitadas de tu mente, haciendo que entre la luz, aliviando así las tensiones en tu cuerpo. Si yo le digo a mi mente que el estrés que estoy sintiendo es malo, así será. Si por el contrario, tengo la consciencia de que el estrés que estoy sintiendo en este momento me está ayudando a completar una tarea a tiempo y luego todo volverá a la normalidad; por ejemplo, mi mente así lo recibirá.

Es cuestión de entrenar la mente, cultivar la quietud y la paz interior, para que, aunque todo el castillo de fuera se esté desmoronando ante mí, dentro de mí habite la calma y la plenitud.

- **Ejercicio práctico extraído del curso que realicé para reducción del estrés:**

Elige un momento en el que no vayas a ser molestada, coge un papel y boli, y haciendo 3 respiraciones profundas para conectar con el momento presente, te invito a traer a tu mente un acontecimiento desagradable de tu vida.

Una vez lo tengas en tu mente, te pido que cierres los ojos y te recrees en las sensaciones que sientes en tu cuerpo, en las emociones que estaban presentes en ese momento y en cómo se encontraba tu mente.

Una vez tengas toda esa información, te invito a plasmarlo en papel **contestando a estas preguntas:**

¿Cuál es el primer momento desagradable que ha venido a mí?

¿Qué sensaciones físicas sentía en mi cuerpo al revivirlo, que también sentí en ese momento?

¿Con qué emociones del momento he podido volver a conectar de nuevo?

¿En qué parte del cuerpo las sentía con más intensidad?

¿En qué parte del cuerpo las sentía con más intensidad?

DÍA 1 MEDITACIÓN para la relajación

¿Cuál era el estado mental que he podido revivir que sentí en ese momento?

¿Has podido reconocer el estrés en esa situación al tomar distancia?

- **Respiración guiada profunda en savasana seguido de yoga nidra para la liberación muscular acumulada en el cuerpo.**

Para dar comienzo a la práctica del silencio, vamos a empezar por una práctica sencilla de respiración profunda para calmar nuestro sistema nervioso tumbado en savasana o postura cadáver, seguida de una práctica de meditación de yoga nidra, conocido como el yoga del sueño que favorece la relajación profunda del cuerpo y la mente.

Todo empieza por la relajación, si somos incapaces de relajarnos, nos será sumamente complicado poder entrar en estados meditativos. Todo lo que tienes que hacer durante la práctica es mantenerte presente a las indicaciones que te iré guiando, evitando dormirte aunque el umbral del sueño esté muy cerca, y permitiendo que el cuerpo y la mente estén relajados sin identificarte con nada de lo que ocurra.

[Enlace a la práctica de Meditación para la Relajación Aquí](#)

Breve espacio para la indagación:

¿Cómo me sentía antes de empezar la práctica?

¿Cómo me he sentido durante la práctica?

¿De qué cosas me he dado cuenta?

¿Cómo me siento tras la práctica?