

## Ejercicio: Meditación de una palabra

Antes de empezar, pon el temporizador en tu teléfono para poder dedicarte mejor a la concentración interior.

### Paso 1

Elige una palabra con la que asocies sensaciones agradables, como calma, inmensidad, cascada, río, árbol, amor, flor....

### Paso 2

Inspira y expira profundamente cinco veces.

Si estás sentado(a) o tumbado(a), cierra los ojos.

### Paso 3

Ahora repite mentalmente tu palabra de meditación con cada exhalación.

### Paso 4

Si tu mente divaga entre una y otra, no pasa nada. Vuelve a la palabra y repítela al exhalar.

### Paso 5

Al final de la práctica, quédate contigo mismo un rato.

Fíjate en tu respiración, en tu creciente calma interior y, a continuación, vuelve a dirigir tu atención gradualmente hacia el exterior.

### Alternativas:

En vez de una palabra, eliges una imagen interior de calma y tranquilidad.

O cuentas hacia atrás de 100 a 1 cada vez que exhale.

Cuando llegues a 1, visualiza una sensación o imagen agradable, quédate ahí un rato, luego vuelve a contar de 1 a 5 y llega fresco y regresas despierto(a) y renovado(a) al aquí y ahora.

Fuente:

Fuente: Heller, Jutta. 2013. Resilienz. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. Múnich. p 70  
Traducido y adaptado por Rita Muckenhirn. 04.07.2023