



1.

Siéntate en una silla, adopta una postura en la que te encuentres cómodo, cierra tus ojos suavemente y comienza a respirar de manera natural, sin forzar, aspira por la nariz, espira por la boca



2.

Observa tu respiración, céntrate en la sensación que percibes cuando el aire entra y sale de tus pulmones. Si es preciso, pon tu mano en tu abdomen para sentir directamente como el aire entra y sale.



3.

Aparecerán pensamientos que te apartarán de tu respiración, no te preocupes, es normal, te ocurrirá muchas veces, la solución: se consciente de ellos y vuelve, cuantas veces sea preciso, de nuevo a tu respiración, una y otra vez ...



4.

No te juzgues, no te enfades, lo estás haciendo bien, no hay una manera buena o mala de meditar, al ser consciente de tus pensamientos, la cosa está funcionando, no desesperes ...

Experimenta con el tiempo en el que te encuentras cómodo meditando (5, 10 minutos al principio, ...) cuanto más medites, verás que te resultará más fácil hacerlo, sé constante, funciona ...



5.

