



GUÍA DE MEDITACIÓN PARA PRINCIPIANTES

Tu Mente es Entrenable. Así es Como.

8 semanas de meditación consistente cambian físicamente la estructura cerebral — confirmad

1

TUS PRIMEROS 14 DÍAS

- ◆ Días 1-3: Respira y observa — 5 minutos. Cuenta respiraciones del 1 al 10. Empieza de nuevo si pierdes la cuenta.
- ◆ Días 4-7: Escaneo corporal — 10 min. Siente cada parte del cuerpo de los pies a la cabeza.
- ◆ Días 8-10: Amabilidad amorosa — piensa en alguien que amas. Deséale paz y felicidad.
- ◆ Días 11-14: Conciencia abierta — 15 min. Observa los pensamientos como nubes pasando, no los persigas.
- ◆ Regla: Cuando notes que tu mente divagó, esa noticia ES la meditación funcionando.

2

MITOS DE MEDITACIÓN

- ◆ MITO: 'Mi mente no para' — VERDAD: La mente errante es normal. Notarlo es la práctica.
- ◆ MITO: 'Necesito 30+ minutos' — VERDAD: 5 minutos consistentes ganan a sesiones esporádicas de una hora.
- ◆ MITO: 'Debo sentarme con las piernas cruzadas' — VERDAD: Silla, suelo, cama — la posición no importa.
- ◆ MITO: 'Debo sentirme en paz' — VERDAD: Sentirse inquieto es parte del proceso también.
- ◆ MITO: 'Lo estoy haciendo mal' — VERDAD: No hay error si te presentaste y lo intentaste.

3

CIENCIA DE LA MEDITACIÓN

- ◆ 8 semanas de práctica diaria: aumento medible de densidad de materia gris
- ◆ Reduce reactividad de la amígdala (respuesta al miedo/estrés) — calma tu sistema nervioso
- ◆ Preservación de telómeros: meditadores a largo plazo muestran telómeros más largos
- ◆ Mejora el tiempo de atención: 4 días de 20 min de práctica = enfoque medible más agudo
- ◆ Reduce síntomas de ansiedad y depresión de forma comparable en algunos estudios

CONSEJO PRO: TIP PRO: Medita ANTES de necesitarlo, no después de estar abrumado. Construye la práctica cuando la vida es fácil. Te sostendrá cuando la vida se ponga difícil.