


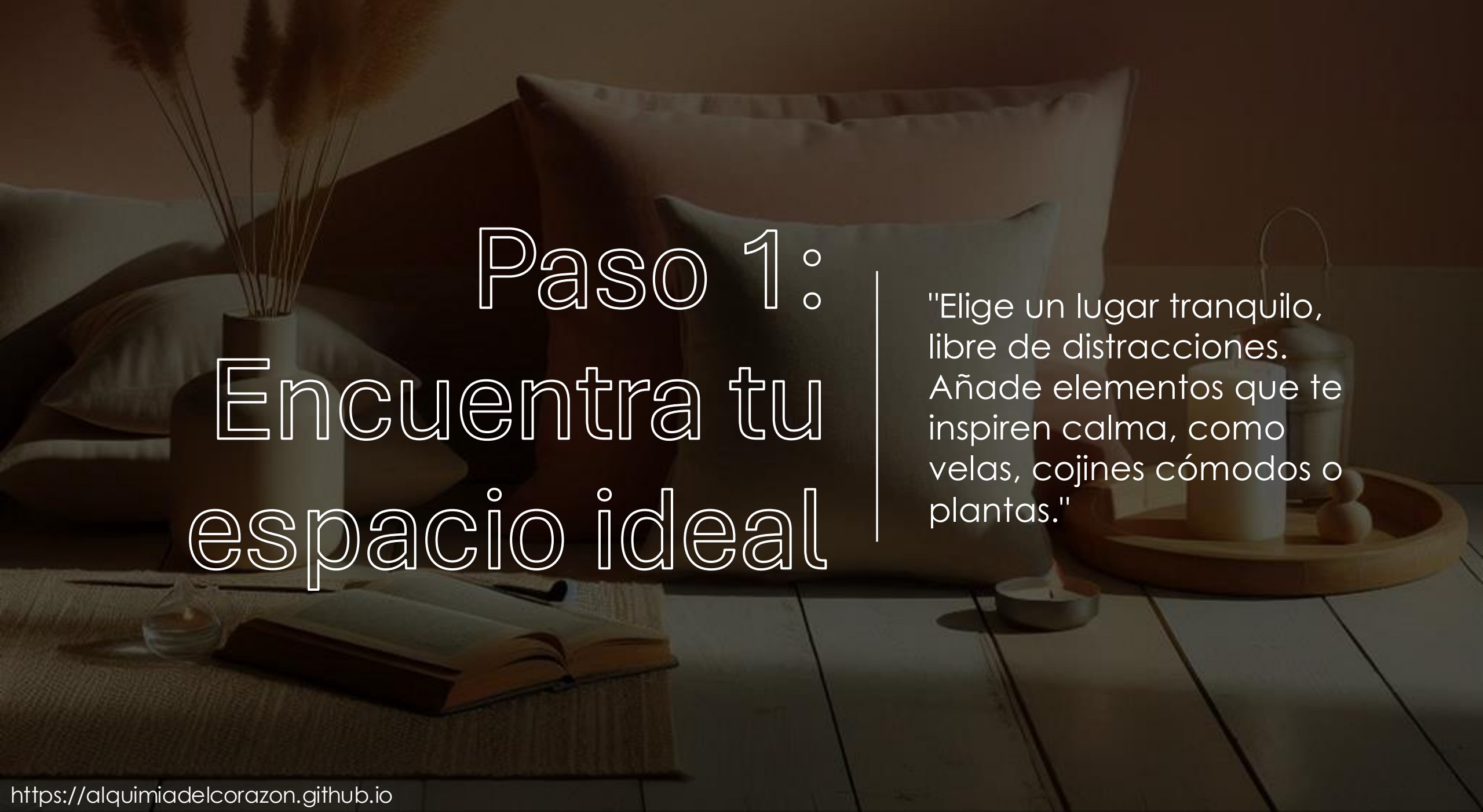
Guía práctica: Cómo prepararte para una meditación efectiva

"Crea el espacio y la mentalidad ideal para conectar con tu interior."

The background of the slide is a dark, cosmic scene. It features a large, prominent spiral galaxy in the center, with its arms swirling outwards. Scattered throughout the space are numerous planets of various sizes and colors, including shades of blue, green, and brown. The overall atmosphere is mysterious and vast, suggesting a journey into the unknown.

"La meditación no solo es sentarte y cerrar los ojos. Requiere preparación para que puedas alcanzar un estado profundo de conexión y paz.

En esta guía encontrarás pasos simples y efectivos para optimizar tu práctica."

The background image is a warm, dimly lit interior scene. It features several light-colored pillows stacked against a wall. In the foreground, there is a white ceramic vase holding dried, feathery plants. Next to it is an open book resting on a textured, light-colored surface. To the right, a wooden tray holds a large white candle and some small decorative objects. A small, lit candle sits on the floor nearby. The overall atmosphere is calm and inviting.

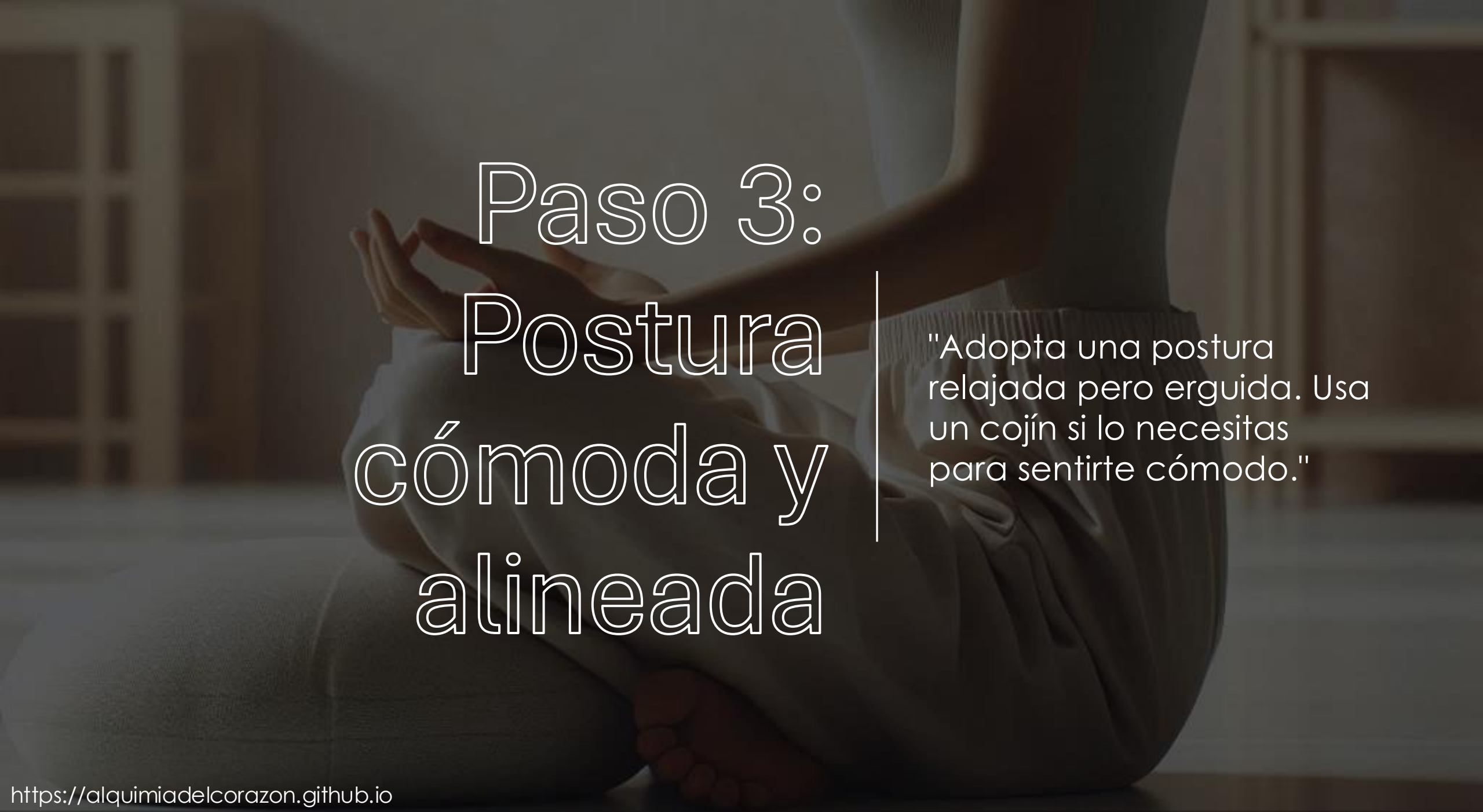
Paso 1: Encuentra tu espacio ideal

"Elige un lugar tranquilo,
libre de distracciones.
Añade elementos que te
inspiren calma, como
velas, cojines cómodos o
plantas."



Paso 2: Establece una intención

"Decide qué quieres trabajar: calma, claridad o energía. Una intención clara guía tu mente hacia un objetivo."

A person wearing a white dress is sitting in a meditative pose on a light-colored cushion. Their hands are resting on their knees with palms facing up. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with a grid pattern. The overall lighting is warm and gentle.

Paso 3: Postura cómoda y alineada

"Adopta una postura relajada pero erguida. Usa un cojín si lo necesitas para sentirte cómodo."



Paso 4: Control de la respiración

"Antes de empezar, realiza respiraciones profundas: inhala contando hasta 4, sostén 4 segundos y exhala en 6.

Esto relaja tu cuerpo y mente."



Paso 5: Usa un anclaje sensorial

"Enciende una vela, usa aceites esenciales o música suave para crear una asociación positiva con tu práctica."

Checklist para tu meditación efectiva



Espacio



Intención




Postura



Respiración



Anclaje



"La preparación es clave para una meditación profunda. Dedica unos minutos a estos pasos y transforma tu experiencia."