

## **Meditación guiada (5 minutos)**

### **1. Colócate en una posición cómoda**

Relaja tus hombros... suelta la mandíbula... cierra los ojos suavemente.

### **2. Respira profundo**

Inhala por la nariz contando 1... 2... 3...

Exhala por la boca contando 1... 2... 3...

Haz tres respiraciones así.

### **3. Lleva tu atención a tu cuerpo**

Siente cómo el aire entra y sale.

Siente el peso de tu cuerpo apoyándose donde estás.

No necesitas cambiar nada... solo observa.

### **4. Relaja desde la cabeza a los pies**

Imagina que una luz suave recorre tu cabeza... tu cuello... tus hombros...

Relaja tus brazos... tu pecho y tu abdomen...

Relaja tus piernas... y los pies.

Con cada exhalación, tu cuerpo se suelta un poco más.

### **5. Enfócate en tu respiración**

Si llega algún pensamiento, solo déjalo pasar, como una nube moviéndose en el cielo, y vuelve suavemente a tu respiración.

### **6. Repite mentalmente**

*"Estoy aquí. Estoy en calma. Estoy en paz."*

Siéntelo en tu cuerpo.

### **7. Vuelve despacio**

Empieza a mover suavemente los dedos de tus manos y pies.

Respira profundo una vez más.

Cuando estés listo(a), abre los ojos