



Introducción

Beneficios

Técnicas

Cómo empezar

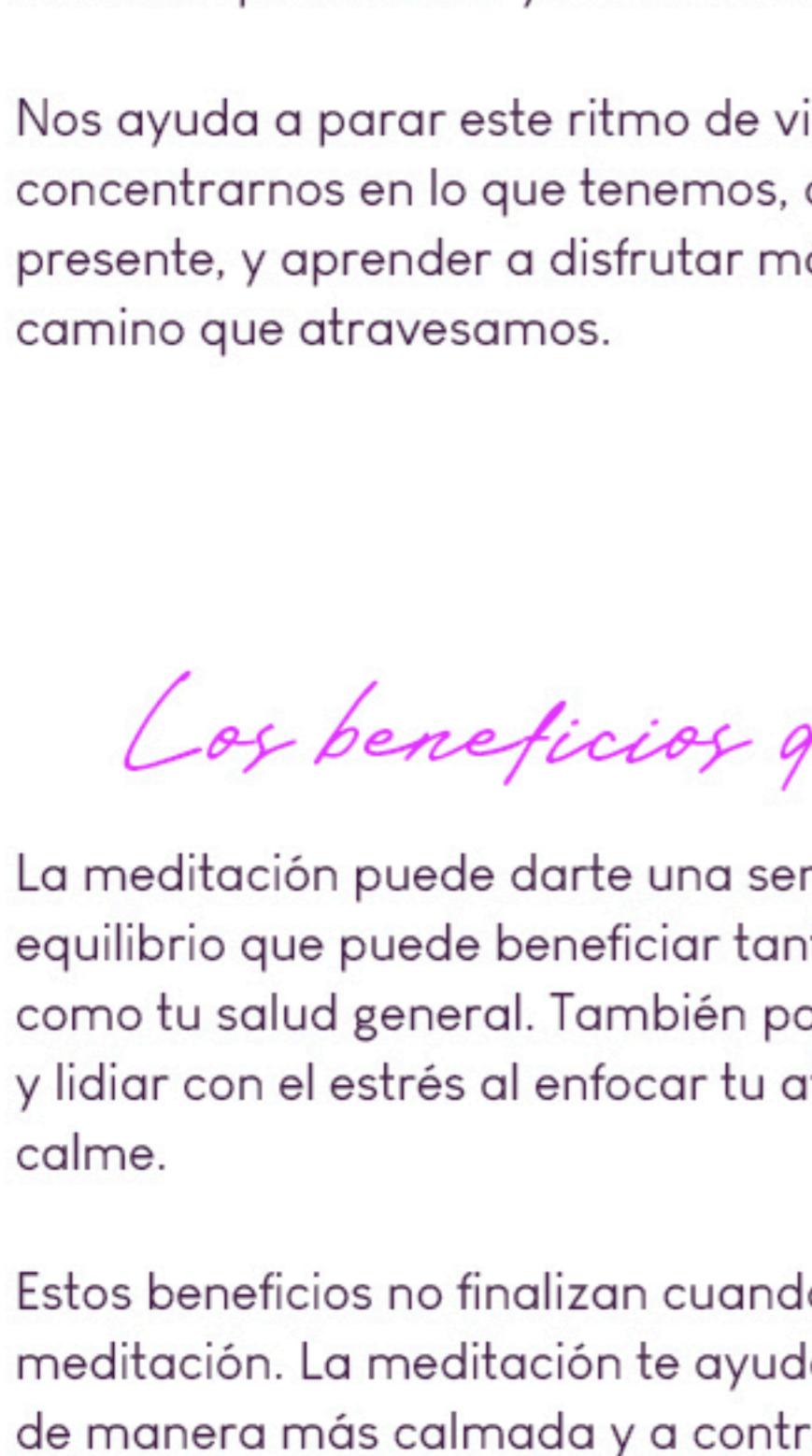
Meditación

Conectar con uno mismo

¿Cómo podemos mantenernos en el presente?

¿Cómo bajar este ritmo de vida que tanto nos estresa?

La meditación es la mejor solución para atravesar momentos de estrés, preocupación y tristeza, y lograr conectarte más con vos mismo.



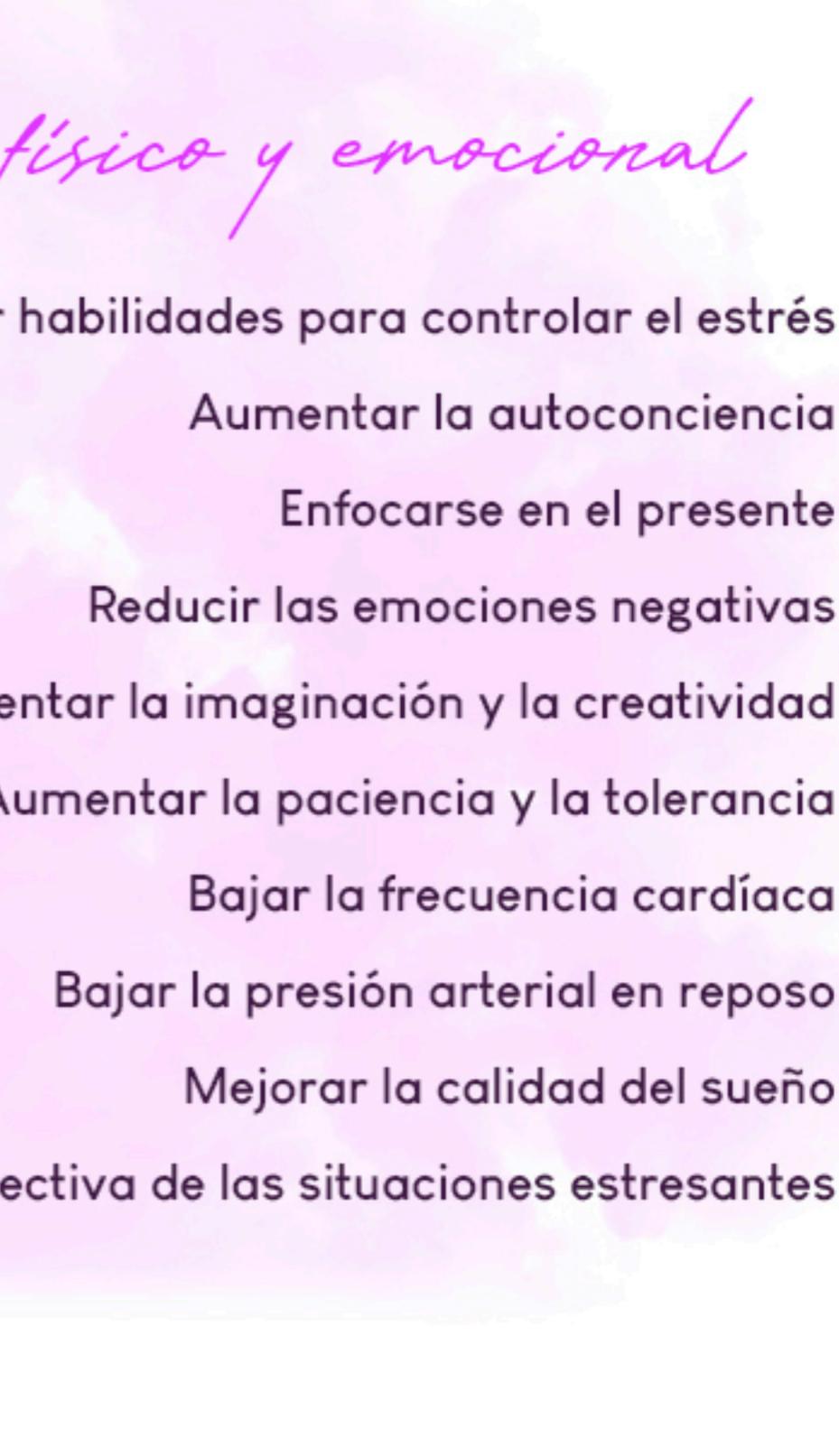
Entendiendo la meditación

En los tiempos que vivimos, con la vida de ciudad que nos somete a muchos estímulos y distracciones, donde todo tiende a ser acelerado, buscando siempre la inmediatez o la excelencia, es normal sentirse estresados, ansiosos, tensos y preocupados.

La vida nos lleva a tener muchas actividades y cosas que hacer, y no nos detenemos a conectar ni a disfrutar el presente. La ansiedad nos lleva a pensar en el futuro y la melancolía a pensar en el pasado. Una de las soluciones a todos estos problemas cotidianos, es la meditación, que busca que conectemos con el aquí y ahora, para recuperar la calma y la paz interior.

Está considerada un tipo de medicina complementaria para la mente y el cuerpo. Es una práctica sana y beneficiosa para la salud, en la cual el individuo entrena la mente o induce un modo de conciencia, para reconocer la realidad que lo rodea y relacionarse con ella.

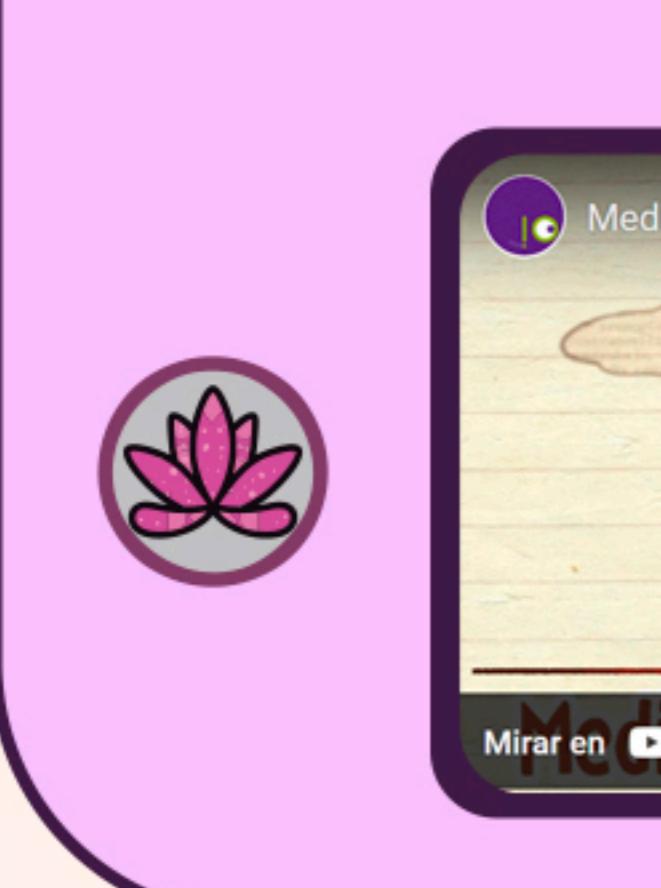
Nos ayuda a parar este ritmo de vida tan acelerado, y concentrarnos en lo que tenemos, conectar con el presente, y aprender a disfrutar más de la vida y del camino que atravesamos.



Los beneficios de meditar

La meditación puede darte una sensación de calma, paz y equilibrio que puede beneficiar tanto tu bienestar emocional como tu salud general. También podés usarla para relajarte y lidiar con el estrés al enfocar tu atención en algo que te calme.

Estos beneficios no finalizan cuando termina la sesión de meditación. La meditación te ayuda a llevar adelante el día de manera más calmada y a controlar los síntomas de ciertas afecciones médicas, sobre todo las que empeoran con el estrés, como la ansiedad, depresión, problemas de sueño, enfermedades cardíacas, entre otras.



Bienestar físico y emocional

Adquirir habilidades para controlar el estrés

Aumentar la autoconciencia

Enfocarse en el presente

Reducir las emociones negativas

Aumentar la imaginación y la creatividad

Aumentar la paciencia y la tolerancia

Bajar la frecuencia cardíaca

Bajar la presión arterial en reposo

Mejorar la calidad del sueño

Tener una nueva perspectiva de las situaciones estresantes

Distintas técnicas de meditación

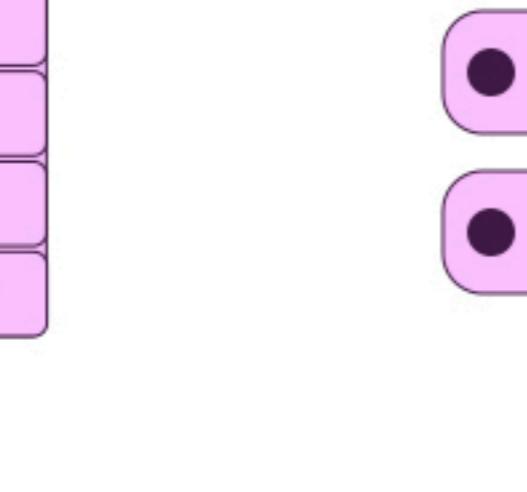
MEDITACIÓN TRASCENDENTAL

En esta forma de meditación, repites silenciosamente un mantra determinado, ya sea una palabra, un sonido o una frase, de una manera específica.

Esta forma de meditación te permite a tu cuerpo entrar en un estado de descanso y relajación profundos, y dejar que tu mente logre el estado de paz interior sin necesitar concentrarse ni esforzarse.

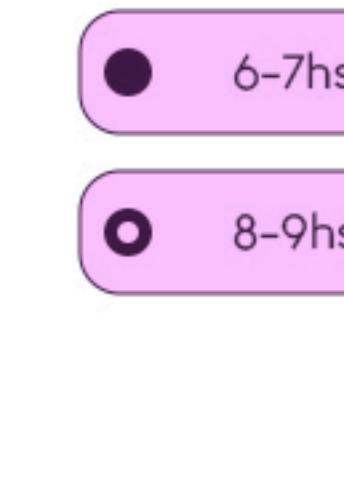
MEDITACIÓN CON MANTRA

En este tipo de meditación, repites silenciosamente una palabra, pensamiento o frase calmante para evitar los pensamientos que te distraen.



TAI CHI

Se trata de una forma de entrenamiento en un arte marcial suave chino. En tai chi haces una serie de posturas o movimientos a tu ritmo y en una manera lenta y llena de gracia.



¿Qué querés mejorar con la meditación?

- Reducir el estrés
- Mejorar el sueño
- Superar la ansiedad
- Vivir el presente
- Luchar contra la depresión

¿Cuánto horas dormís por día?

- 3-4hs
- 4-5hs
- 5-6hs
- 6-7hs
- 7-8hs
- 8-9hs

¿Cada cuánto te sentís estresado/a?

- Nunca
- Cada tanto

- Frecuentemente
- Diariamente

Tu texto...

ENVIAR

Acá podés decirnos o preguntarnos lo que quieras

Nombre y apellido:

Correo electrónico:

¿Qué querés mejorar con la meditación?

- Reducir el estrés
- Mejorar el sueño
- Superar la ansiedad
- Vivir el presente
- Luchar contra la depresión

¿Cuánto horas dormís por día?

- 3-4hs
- 4-5hs
- 5-6hs
- 6-7hs
- 7-8hs
- 8-9hs

¿Cada cuánto te sentís estresado/a?

- Nunca
- Cada tanto

- Frecuentemente
- Diariamente

Tu texto...

ENVIAR

Acá podés decirnos o preguntarnos lo que quieras

Nombre y apellido:

Correo electrónico:

¿Qué querés mejorar con la meditación?

- Reducir el estrés
- Mejorar el sueño
- Superar la ansiedad
- Vivir el presente
- Luchar contra la depresión

¿Cuánto horas dormís por día?

- 3-4hs
- 4-5hs
- 5-6hs
- 6-7hs
- 7-8hs
- 8-9hs

¿Cada cuánto te sentís estresado/a?

- Nunca
- Cada tanto

- Frecuentemente
- Diariamente

Tu texto...

ENVIAR

Acá podés decirnos o preguntarnos lo que quieras

Nombre y apellido:

Correo electrónico:

¿Qué querés mejorar con la meditación?

- Reducir el estrés
- Mejorar el sueño
- Superar la ansiedad
- Vivir el presente
- Luchar contra la depresión

¿Cuánto horas dormís por día?

- 3-4hs
- 4-5hs
- 5-6hs
- 6-7hs
- 7-8hs
- 8-9hs

¿Cada cuánto te sentís estresado/a?

- Nunca
- Cada tanto

- Frecuentemente
- Diariamente

Tu texto...

ENVIAR

Acá podés decirnos o preguntarnos lo que quieras

Nombre y apellido:

Correo electrónico:

¿Qué querés mejorar con la meditación?

- Reducir el estrés
- Mejorar el sueño
- Superar la ansiedad
- Vivir el presente
- Luchar contra la depresión

¿Cuánto horas dormís por día?

- 3-4hs
- 4-5hs
- 5-6hs
- 6-7hs
- 7-8hs
- 8-9hs

¿Cada cuánto te sentís estresado/a?

- Nunca
- Cada tanto

- Frecuentemente
- Diariamente

Tu texto...

ENVIAR

Acá podés decirnos o preguntarnos lo que quieras

Nombre y apellido:

Correo electrónico:

¿Qué querés mejorar con la meditación?

- Reducir el estrés
- Mejorar el sueño
- Superar la ansiedad
- Vivir el presente
- Luchar contra la depresión

¿Cuánto horas dormís por día?

- 3-4hs
- 4-5hs
- 5-6hs
- 6-7hs
- 7-8hs
- 8-9hs

¿Cada cuánto te sentís estresado/a?

- Nunca
- Cada tanto

- Frecuentemente
- Diariamente

Tu texto...

ENVIAR

Acá podés decirnos o preguntarnos lo que quieras

Nombre y apellido:

Correo electrónico:

¿Qué querés mejorar con la meditación?

- Reducir el estrés
- Mejorar el sueño
- Superar la ansiedad
- Vivir el presente
- Luchar contra la depresión

¿Cuánto horas dormís por día?

- 3-4hs
- 4-5hs
- 5-6hs
- 6-7hs
- 7-8hs
- 8-9hs

¿Cada cuánto te sentís estresado/a?

- Nunca
- Cada tanto

- Frecuentemente
- Diariamente

Tu texto...

ENVIAR

Acá podés decirnos o preguntarnos lo que quieras

Nombre y apellido:

Correo electrónico:

¿Qué querés mejorar con la meditación?

- Reducir el estrés
- Mejorar el sueño
- Superar la ansiedad
- Vivir el presente
- Luchar contra la depresión

¿Cuánto horas dormís por día?

- 3-4hs
 - 4-5hs
 - 5-6hs
 - 6-7hs
 - 7-8hs
 - 8-9hs
- </



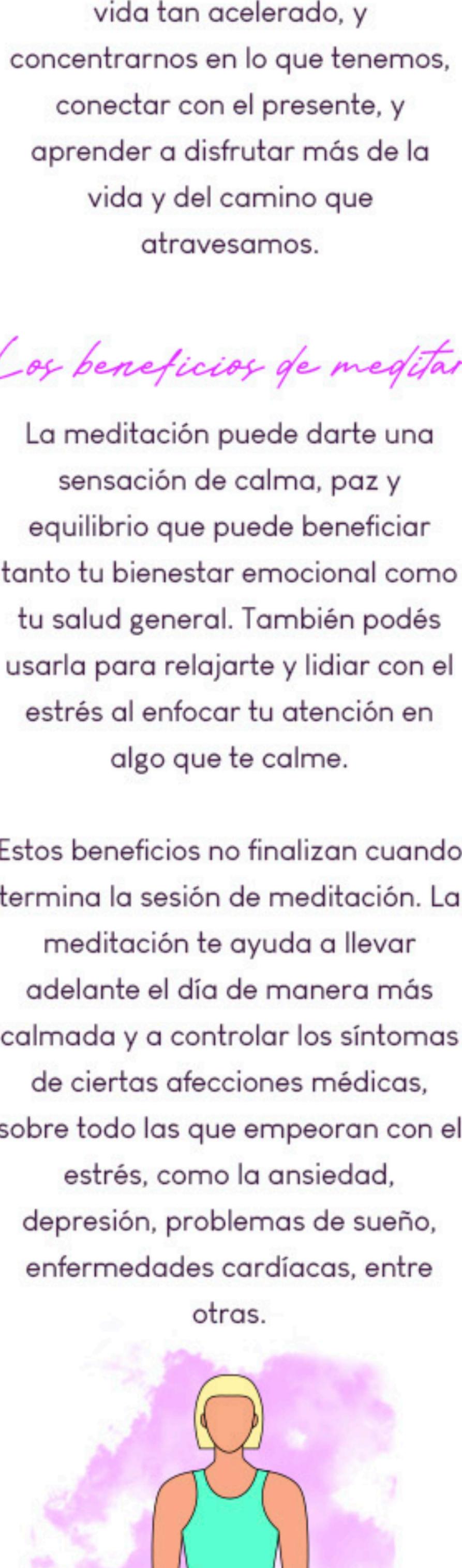
Meditación

Conectar con uno mismo

¿Cómo podemos mantenernos en el presente?

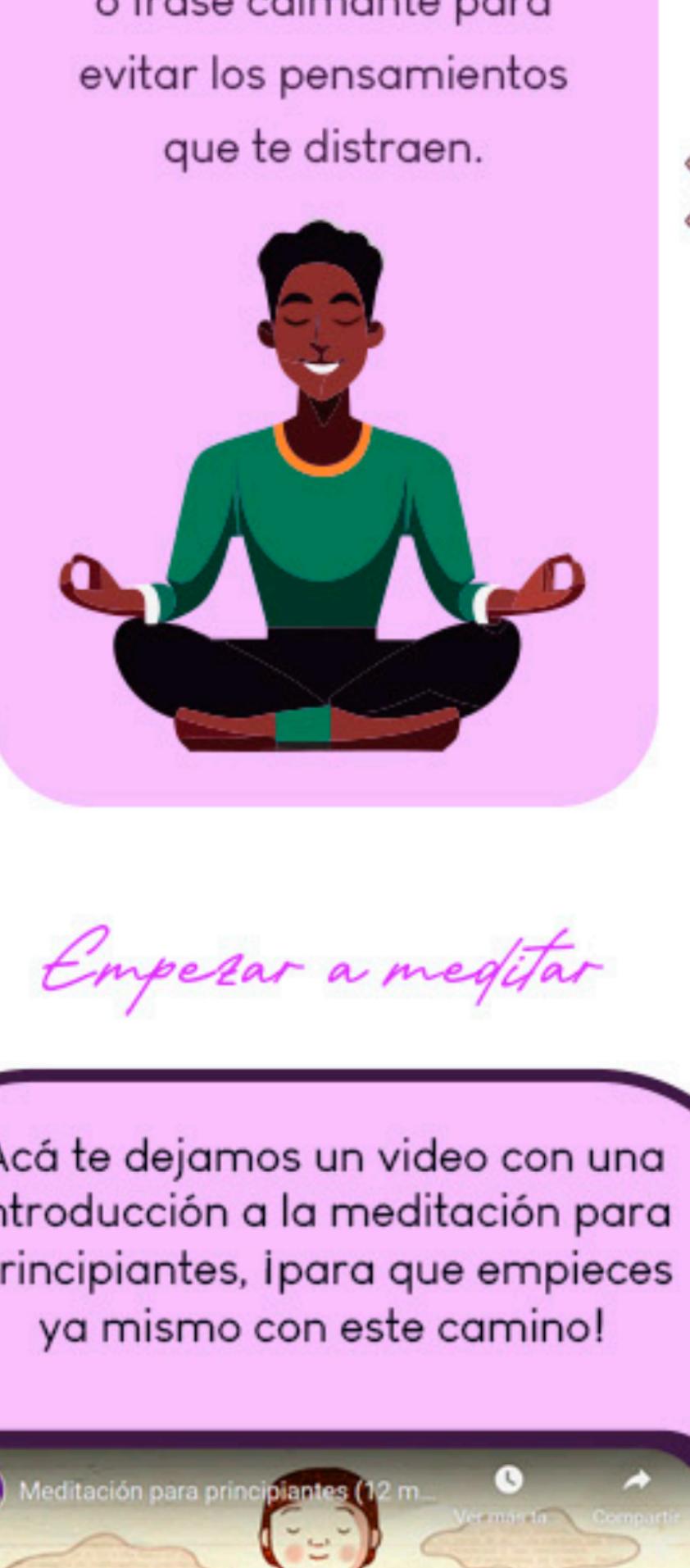
¿Cómo bajar este ritmo de vida que tanto nos estresa?

La meditación es la mejor solución para atravesar momentos de estrés, preocupación y tristeza, y lograr conectarte más con vos mismo.



En los tiempos que vivimos, con la vida de ciudad que nos somete a muchos estímulos y distracciones, donde todo tiende a ser acelerado, buscando siempre la inmediatez o la excelencia, es normal sentirse estresados, ansiosos, tensos y preocupados.

La vida nos lleva a tener muchas actividades y cosas que hacer, y no nos detenemos a conectar ni a disfrutar el presente. La ansiedad nos lleva a pensar en el futuro y la melancolía a pensar en el pasado. Una de las soluciones a todos estos problemas cotidianos, es la meditación, que busca que conectemos con el aquí y ahora, para recuperar la calma y la paz interior.



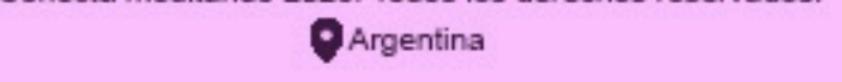
Está considerada un tipo de medicina complementaria para la mente y el cuerpo. Es una práctica sana y beneficiosa para la salud, en la cual el individuo entrena la mente o induce un modo de conciencia, para reconocer la realidad que lo rodea y relacionarse con ella.

Nos ayuda a parar este ritmo de vida tan acelerado, y concentrarnos en lo que tenemos, conectar con el presente, y aprender a disfrutar más de la vida y del camino que atravesamos.

Los beneficios de meditar

La meditación puede darte una sensación de calma, paz y equilibrio que puede beneficiar tanto tu bienestar emocional como tu salud general. También podés usarla para relajarte y lidiar con el estrés al enfocar tu atención en algo que te calme.

Estos beneficios no finalizan cuando termina la sesión de meditación. La meditación te ayuda a llevar adelante el día de manera más calmada y a controlar los síntomas de ciertas afecciones médicas, sobre todo las que empeoran con el estrés, como la ansiedad, depresión, problemas de sueño, enfermedades cardíacas, entre otras.



Bienestar físico y emocional

Adquirir habilidades para controlar el estrés

Aumentar la autoconciencia

Enfocarse en el presente

Reducir las emociones negativas

Aumentar la imaginación y la creatividad

Aumentar la paciencia y la tolerancia

Bajar la frecuencia cardíaca

Bajar la presión arterial en reposo

Mejorar la calidad del sueño

Tener una nueva perspectiva de las situaciones estresantes

Técnicas de meditación

MEDITACIÓN CON MANTRA

En este tipo de meditación, repites silenciosamente una palabra, pensamiento o frase calmante para evitar los pensamientos que te distraen.

Empesar a meditar

Acá te dejamos un video con una introducción a la meditación para principiantes, ¡para que empieces ya mismo con este camino!

Mejorar los malos hábitos

Completa el siguiente formulario para saber en qué hábitos podés mejorar, y cómo la meditación te ayudará con esos problemas

Nombre y apellido:

Correo electrónico:

¿Qué querés mejorar con la meditación?

Reducir el estrés

Mejorar el sueño

Superar la ansiedad

Vivir el presente

Luchar contra la depresión

¿Cuánto horas dormís por día?

3-4hs

4-5hs

5-6hs

6-7hs

7-8hs

8-9hs

¿Cada cuanto te sentís estresado/a?

Nunca

Cada tanto

Frecuentemente

Diariamente

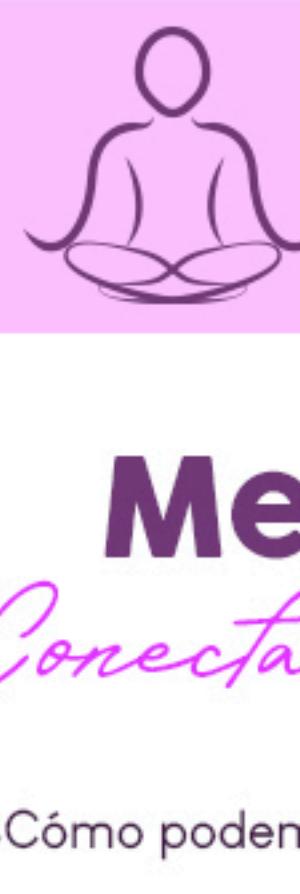
Acá podés decirnos o preguntarnos lo que quieras

Tu texto..

ENVIAR

© Conectá meditando 2023. Todos los derechos reservados.

Argentina



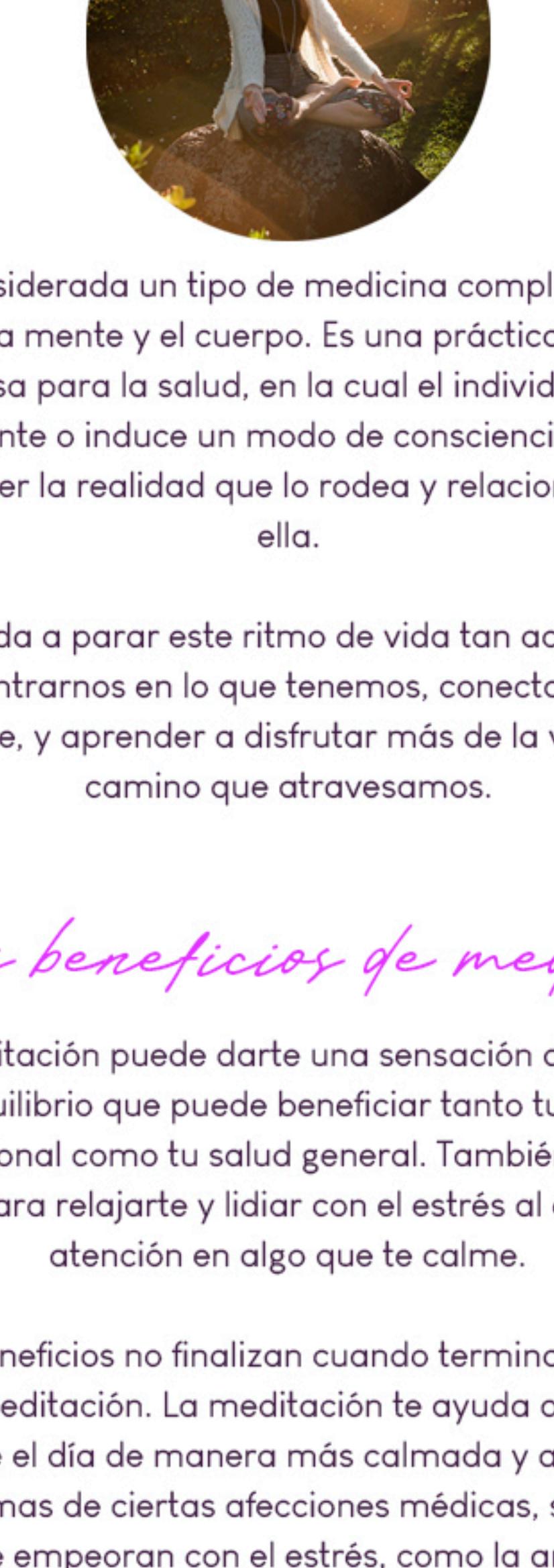
Meditación

Conectar con uno mismo

¿Cómo podemos mantenernos en el presente?

¿Cómo bajar este ritmo de vida que tanto nos estresa?

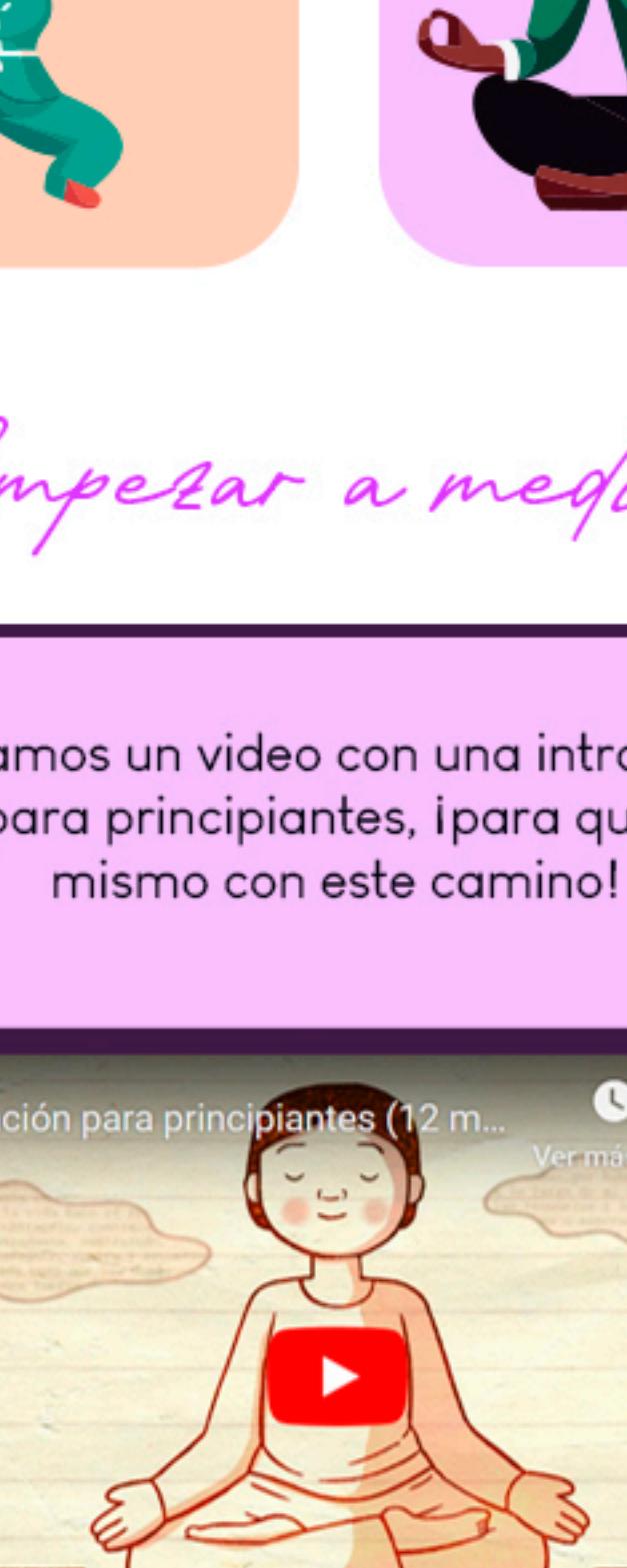
La meditación es la mejor solución para atravesar momentos de estrés, preocupación y tristeza, y lograr conectarte más con vos mismo.



Entendiendo la meditación

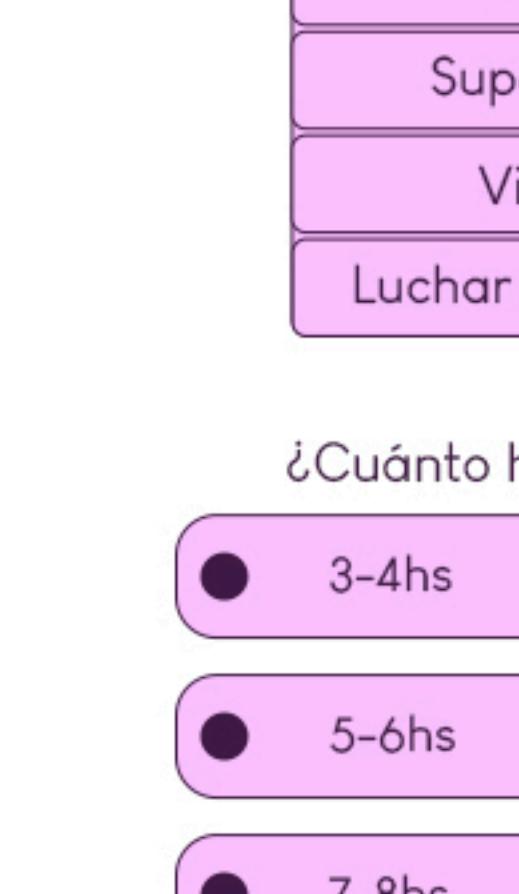
En los tiempos que vivimos, con la vida de ciudad que nos somete a muchos estímulos y distracciones, donde todo tiende a ser acelerado, buscando siempre la inmediatez o la excelencia, es normal sentirse estresados, ansiosos, tensos y preocupados.

La vida nos lleva a tener muchas actividades y cosas que hacer, y no nos detenemos a conectar ni a disfrutar el presente. La ansiedad nos lleva a pensar en el futuro y la melancolía a pensar en el pasado. Una de las soluciones a todos estos problemas cotidianos, es la meditación, que busca que conectemos con el aquí y ahora, para recuperar la calma y la paz interior.



Bienestar físico y emocional

Adquirir habilidades para controlar el estrés



- Aumentar la autoconciencia
- Enfocarse en el presente
- Reducir las emociones negativas
- Aumentar la imaginación y la creatividad
- Aumentar la paciencia y la tolerancia
- Bajar la frecuencia cardíaca
- Bajar la presión arterial en reposo
- Mejorar la calidad del sueño
- Tener una nueva perspectiva de las situaciones estresantes

Acá te dejamos un video con una introducción a la meditación para principiantes, para que empieces ya mismo con este camino!

Técnicas de meditación

TAI CHI

Se trata de una forma de entrenamiento en un arte marcial suave chino. En taichí haces una serie de posturas o movimientos a tu ritmo y en una manera lenta y llena de gracia

MEJORAR HABILIDADES PARA CONTROLAR EL ESTRÉS



- Reducir el estrés
- Mejorar el sueño
- Superar la ansiedad
- Vivir el presente
- Luchar contra la depresión

¿Cuántas horas dormís por día?

3-4hs

4-5hs

5-6hs

6-7hs

7-8hs

8-9hs

¿Cada cuánto te sentís estresado/a?

Nunca

Frecuentemente

Cada tanto

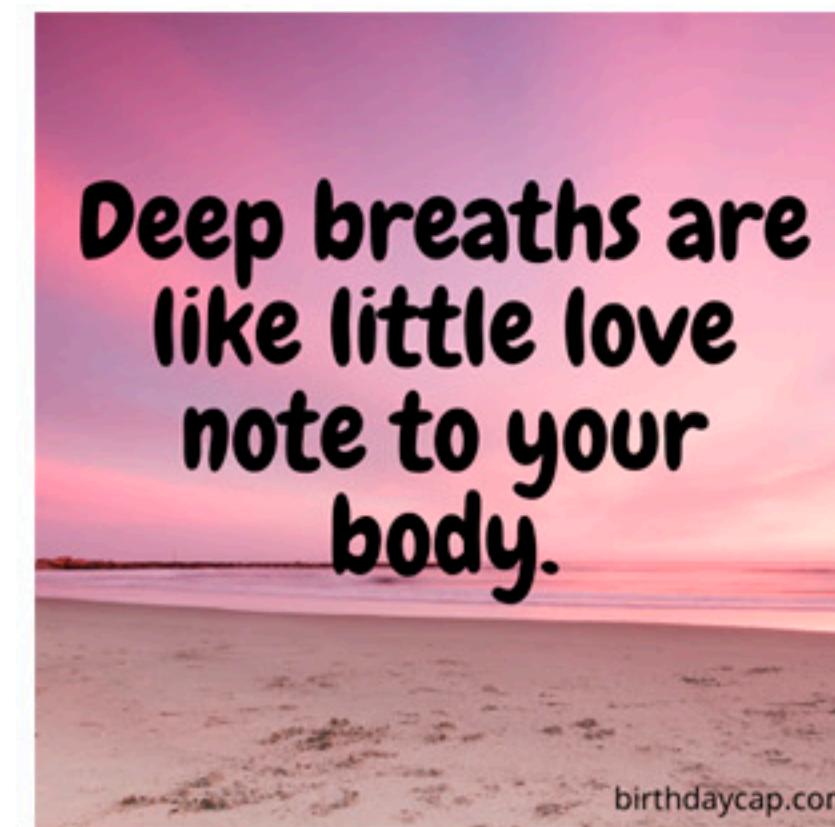
Diariamente

Acá podés decirnos o preguntarnos lo que quieras

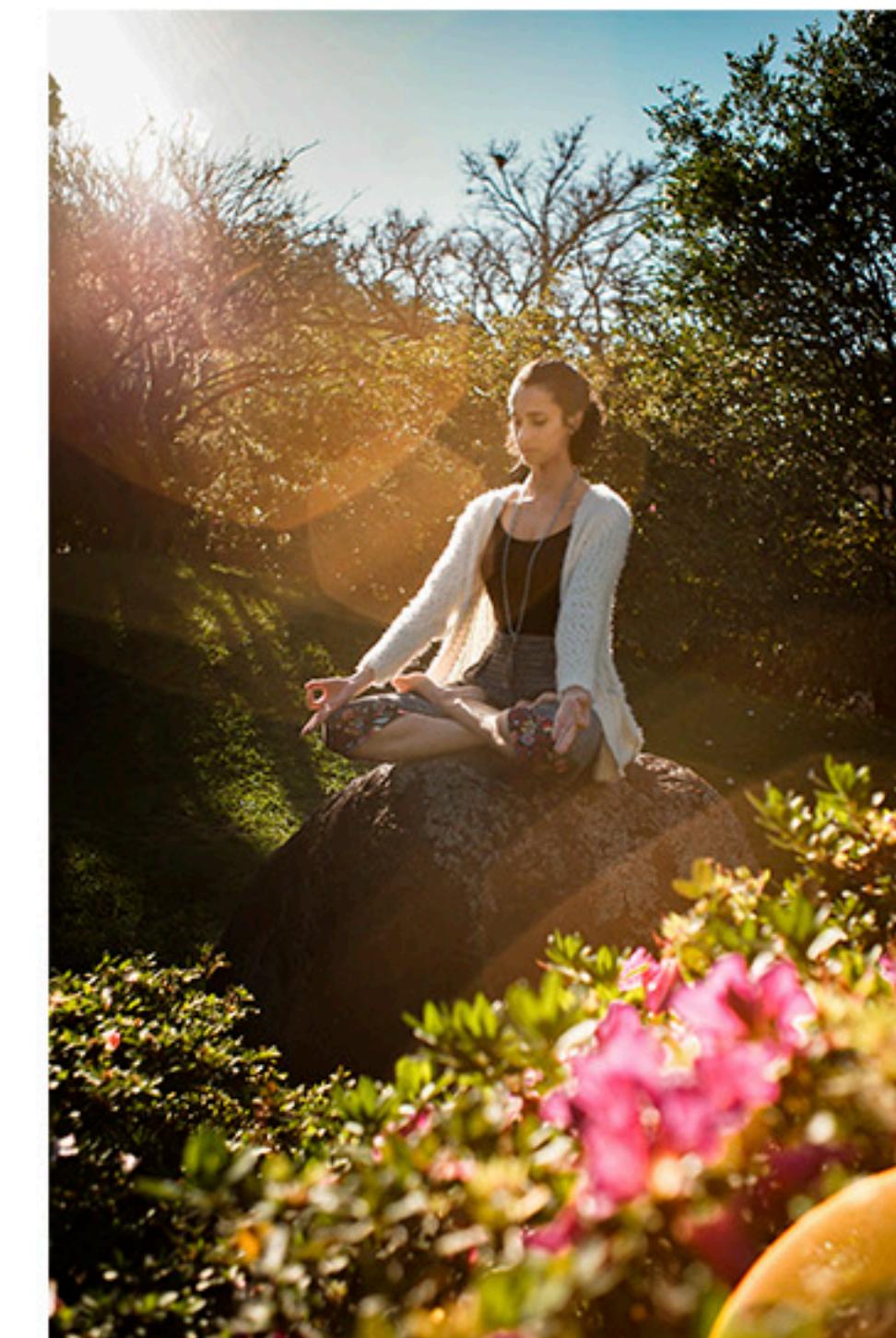
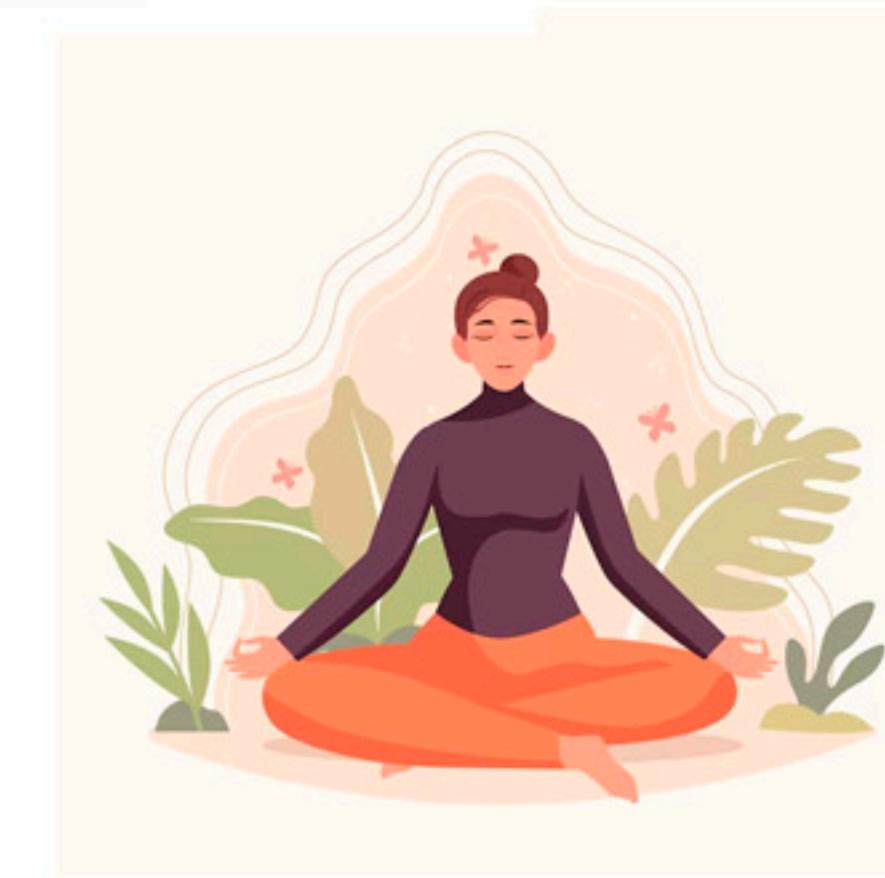
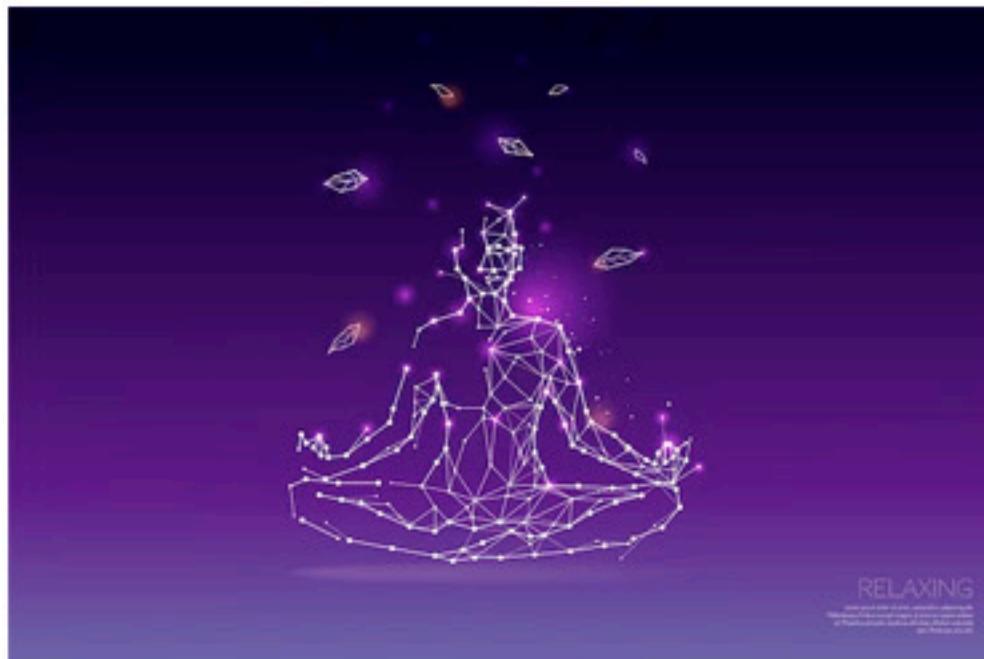
Tu texto...

ENVIAR

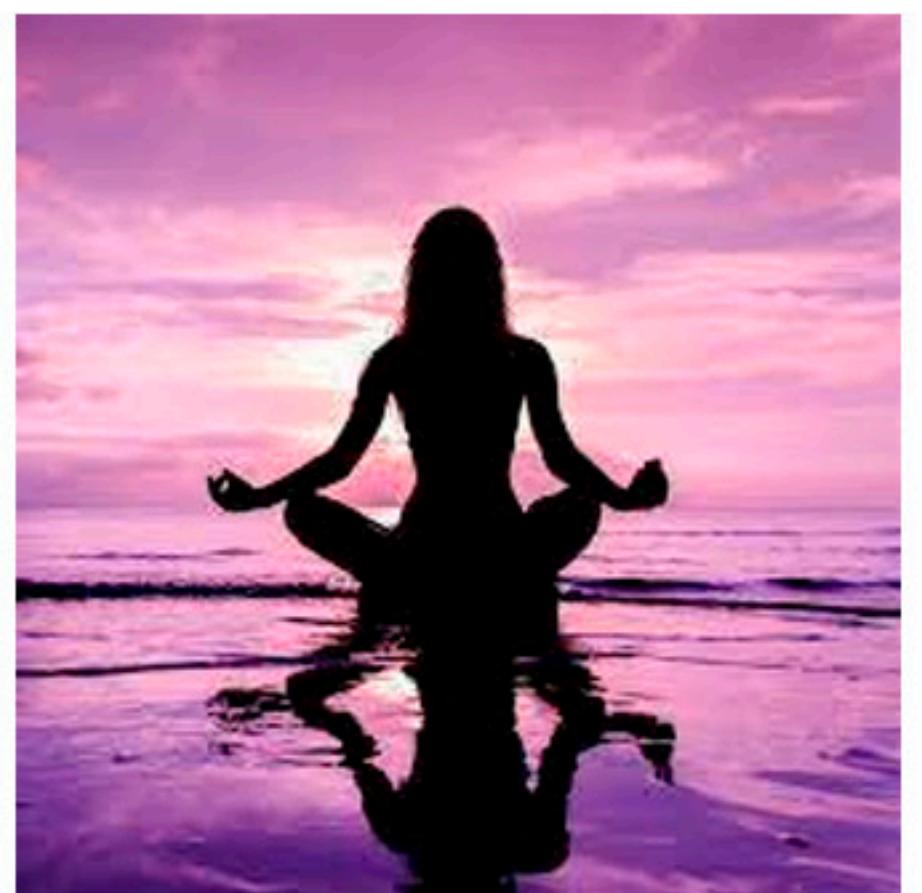




#ffceb7



#c439fe



#ebbffd

#3c2147

Versiones del Logo



Style Tile

Colores



Algunos ejemplos de iconografía

ENVIAR



Meditación

Fuente: Cocogoose Regular

Conectar con uno mismo

Fuente: Winter Sunday Regular

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetuer adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel feugait nulla facilisi.

Fuente: Louis George Cafe Regular



