

MEDITACION

La meditación es un entrenamiento para la mente y el corazón que lleva una mayor libertad mental y emocional. Se le asocia normalmente con las tradiciones espirituales más importantes, especialmente con el Budismo, pero más recientemente en occidente se ha adaptado a los contextos seculares incluyendo la sanidad.

Las prácticas de meditación que impartimos en Respira Vida Breathworks tienen una estructura sencilla y cualquier persona las puede hacer al margen de sus creencias, y cualquiera sea tu estado de salud o condición física. No implica “controlar la mente” ni visualizaciones complejas. Son simplemente un entrenamiento para llegar a ser más consciente de las experiencias mientras ocurren con una actitud amable, cálida y de interés. Esto permite crear una sensación de elección que puede liberarte de sentirte víctima de hábitos y impulsos. Puedes hacer estas prácticas sentado o recostado y se pueden practicar casi en cualquier contexto incluyendo el hospital.

¿Te gustaría liberarte del estrés y las preocupaciones? ¿Mejorar tu estado de salud, tener mayor energía, y disfrutar de una vida mucho más positiva? ¿Gozar de un estado de calma mental, paz, armonía y alegría? ¿Y si te dijera que todo ello está al alcance de tu mano a través de la Meditación? Cada vez existen más investigaciones científicas que demuestran los **beneficios de la meditación diaria**, una práctica que, sin tener que realizar grandes cambios en tus rutinas, te abrirá un maravilloso y profundo camino hacia una verdadera transformación.

1. Mejoraré tu salud física y mental.

Numerosos estudios científicos reconocen los múltiples beneficios de la meditación diaria en nuestro cuerpo: refuerza el sistema inmunológico, reduce el dolor, mejora los sistemas circulatorio, digestivo y muscular. También ayuda a aliviar enfermedades como la depresión; incluso

usándose la meditación en terapias para enfrentar y resolver adicciones, u otros trastornos relacionados.

2. Reduce el estrés y la ansiedad.

Mejora el bienestar mental, ya que gozarás de una mente más calmada, permitiéndote afrontar el día desde un estado de alerta-relajada.

3. Combate el insomnio.

La noche y el sueño son un espejo del estado de tu mente a lo largo del día. Al permanecer en un estado de alerta-relajada, conciliar el sueño te será mucho más fácil, disfrutando de un mayor descanso y sintiéndote lleno de energía al despertar.

4. Mayor consciencia del momento presente.

Al mantener un estado de plena consciencia y calma en cada situación de tu vida, disfrutarás más y mejor de cada momento.

5. Mejora la concentración y la memoria.

Al gozar de una mayor consciencia del momento presente, desarrolla tu capacidad de focalizar el pensamiento, produciendo así también una mejora en tu memoria.

6. Incrementa tu creatividad y agilidad mental.

Potencia el pensamiento creativo y aumenta tu intuición y tus capacidades intelectuales.

7. Aumenta tu potencial.

Te ayuda a conectar pensamientos, emociones y acciones, lo que te permitirá materializar tus propósitos, superando cualquier límite o barrera.

8. Positividad.

Induce a mantener una actitud más positiva frente a la vida, aceptando y afrontando tus retos del día a día, incluso los más difíciles, como parte de tu continuo proceso de crecimiento personal, disminuyendo la propensión a la negatividad.

9. Mejora tu vida social.

Desarrolla la inteligencia emocional, ayudándote a comprender mejor a las personas que te rodean. Te das cuenta de que todos somos vulnerables y eso es perfecto: todos tenemos defectos y virtudes y todos somos otro “tú”, y hacemos lo mejor que podemos para ser felices. Desde esta profunda empatía, mejoran tus relaciones, la relación contigo mismo y con los demás.

10. Serás más feliz:

Gozarás de estado de mayor felicidad, alegría y armonía.