



# Meditación

Dentro de las técnicas de relajación os doy las pautas para una pequeña meditación de 5-10 minutos, que podéis incorporar en vuestras vidas o trabajos.

- 1 Pon una alarma de 5-10 minutos para sentirte relajado con respecto al tiempo.**
- 2 Siéntate cómodamente con los pies apoyados en el suelo.**
- 3 Siéntate en un sitio medianamente silencioso y cierra los ojos.**
- 4 Vete identificando, en la medida de lo posible, en qué estado está tu cuerpo y tu mente y poco a poco toma consciencia de dónde estás y el momento en el que estás**
- 5 Intenta el mantenimiento de la consciencia analizando dónde están tus pies apoyados, cómo tienes colocada la espalda, los brazos, la rigidez de tus facciones...**



**6**

**Identifica los pensamientos que te van llegando y no los rechaces.**

**7**

**Una vez identificados los pensamientos agrádecelos y no los persigas, déjalos fluir.**

**8**

**Busca una figura de referencia (sol, prado, mar, punto de algún color...) para poder volver a ella cada vez que seas consciente de que te estás perdiendo en tus pensamientos.**

**9**

**Inténtalo una y otra vez hasta el final del tiempo.**