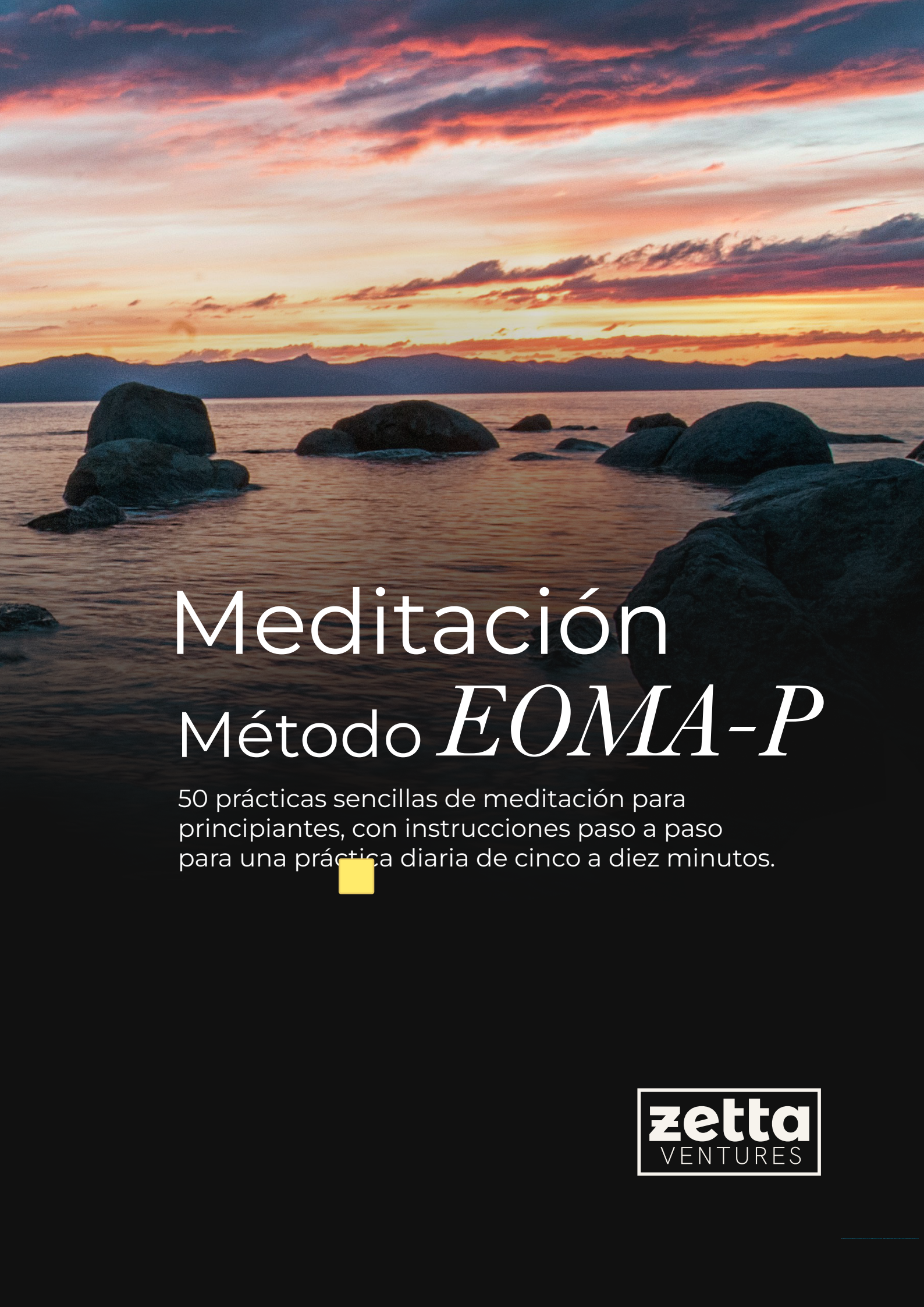




Meditación

Método *EOMA-P*

50 prácticas sencillas de meditación para principiantes, con instrucciones paso a paso para una práctica diaria de cinco a diez minutos.



Hemos priorizado las siguientes emociones:

- Ansiedad
- Estrés
- Cansancio
- Gratitud
- Tristeza
- Alegría
- Enojo
- Tranquilidad
- Desmotivación
- Entusiasmo.

De acuerdo a cómo te sientas en el día, elige una actividad que esté acorde a tu estado de ánimo.

Hay 3 momentos: intro, actividad y cierre; la idea es que leas bien desde el inicio de tu meditación los 3 momentos y realices a conciencia lo que se te propone. Estas prácticas te ayudarán a conectar con tus emociones y gestionarlas de manera consciente. Puedes repetirlas según necesites y ajustarlas a tu rutina diaria.

La meditación es una herramienta poderosa para mejorar la concentración, reducir el estrés y fortalecer el bienestar emocional. *Con el QR escanea nuestra playlist para que la música acompañe tu meditación o utiliza las sugeridas.

¿Cómo utilizarlas?

Elige tu emoción del día: De acuerdo a como te sientas el día de hoy. Selecciona una actividad.

Medita con tranquilidad: sigue las indicaciones de la actividad.

Hazlo un hábito: la práctica hace al maestro, encuentra tu balance con cada meditación.



ANSIEDAD

1. Respiración en 4 tiempos

Tiempo: 5 minutos



Melodía sugerida: Calm Piano

Intro: Siéntate en un lugar cómodo, con la espalda recta pero relajada. Cierra los ojos y coloca una mano sobre tu abdomen. Siente cómo el aire entra y sale sin forzarlo.

Actividad: Inhala contando hasta 4, sostén la respiración por 4 segundos, exhala en 4 segundos y mantén sin aire por otros 4 segundos. Repite este ciclo varias veces, concentrándote en la sensación del aire moviéndose dentro y fuera de tu cuerpo.

Cierre: Lentamente deja que tu respiración vuelva a su ritmo natural. Mueve suavemente los dedos de tus manos y pies y, cuando estés listo/a, abre los ojos.

2. Escaneo corporal consciente

Tiempo: 8 minutos

Melodía sugerida: Deep Relaxation

Intro: Encuentra una posición cómoda, ya sea sentado/a o acostado/a. Toma una inhalación profunda y exhala suavemente.

Actividad: Dirige tu atención a tus pies. Nota cualquier tensión y suéltala con una exhalación. Luego sube la atención a tus piernas, relajándolas con cada exhalación. Continúa con tu abdomen, pecho, brazos, cuello y cabeza, liberando cualquier tensión que encuentres.

Cierre: Lleva una mano al corazón y agradece a tu cuerpo por permitirte sentir. Abre lentamente los ojos cuando estés listo/a.

3. Mantra de calma

Tiempo: 7 minutos

Melodía sugerida: Ocean Sounds

Intro: Siéntate en un espacio tranquilo y cómodo. Cierra los ojos y respira profundo. Nota cualquier sensación en tu cuerpo sin juzgarla.

Actividad: Repite internamente el mantra: “Estoy a salvo, todo está bien”. Puedes decirlo en voz baja o en tu mente. Con cada repetición, siente cómo tu cuerpo se relaja más.

Cierre: Deja que el mantra se disuelva suavemente. Respira profundo una última vez y abre los ojos lentamente.

4. Sostén una piedra fría ...o un cubo de hielo

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Nature Sounds

Intro: Siéntate en un lugar tranquilo y elige una piedra fría o un cubo de hielo. Respira profundo y observa el objeto antes de tocarlo.

Actividad: Toma la piedra o el hielo y concéntrate en la sensación de frío. Observa cómo cambia la temperatura en tus manos, cómo tu cuerpo responde. Mantén la atención en el presente, dejando que tu mente se enfoque en la sensación táctil.

Cierre: Suelta la piedra o el hielo. Siente la diferencia de temperatura en tu piel y respira profundamente. Agradece este momento y abre los ojos.

5. Visualización de lugar seguro

Tiempo: 10 minutos

Melodía sugerida: Calm Forest

Intro: Encuentra una posición cómoda y cierra los ojos. Respira profundo y exhala lentamente.

Actividad: Imagina un lugar donde te sientas completamente seguro/a. Puede ser un bosque, una playa, una casa acogedora. Visualiza los colores, los sonidos y las texturas. Explora este espacio mentalmente y siéntete protegido/a.

Cierre: Lentamente, vuelve a la conciencia del lugar donde estás. Mueve los dedos de tus manos y pies y abre los ojos suavemente.



CANSANCIO

1. Respiración energizante (Inhala doble, exhala larga)

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Morning Energy

Intro: Siéntate con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Coloca una mano sobre tu abdomen y otra en el pecho.

Actividad: Inhala dos veces seguidas por la nariz (una corta y una más profunda), luego exhala lenta y completamente por la boca. Repite este ciclo durante varios minutos, sintiendo cómo tu cuerpo se llena de energía.

Cierre: Toma una última inhalación profunda y suéltala con un suspiro. Estira los brazos y mueve los hombros antes de abrir los ojos.

2. Estiramiento con respiración

Tiempo: 7 minutos

Melodía sugerida: Soft Yoga Music

Intro: Ponte de pie o siéntate en un lugar cómodo. Inhala profundo y exhala lentamente, preparando el cuerpo para el movimiento.

Actividad: Con cada inhalación, estira los brazos por encima de la cabeza; con cada exhalación, baja lentamente. Luego, gira suavemente el cuello y los hombros. Estira los brazos de un lado a otro, sintiendo cómo se despierta tu cuerpo.

Cierre: Regresa a una postura neutral, inhala profundo una última vez y exhala lentamente. Agradece a tu cuerpo por su movilidad y abre los ojos.

3. Masaje facial consciente

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Relaxing Tones

Intro: Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Inhala profundo y suelta el aire suavemente.

Actividad: Usa la yema de los dedos para masajear suavemente tu rostro. Comienza en la frente, luego baja por las sienes, mejillas y mandíbula. Siente el calor y la relajación en cada parte del rostro.

Cierre: Lleva las manos al regazo y respira profundo. Sonríe levemente y abre los ojos con suavidad.

4. Baño de luz dorada

Tiempo: 8 minutos

Melodía sugerida: Healing Meditation

Intro: Cierra los ojos y encuentra una postura cómoda. Respira profundamente tres veces.

Actividad: Imagina una luz dorada descendiendo desde lo alto y envolviendo tu cuerpo. Con cada inhalación, la luz te llena de energía y vitalidad; con cada exhalación, libera el cansancio.

Cierre: Permite que la luz se disuelva lentamente. Siente tu cuerpo renovado y energizado. Abre los ojos y estira los brazos suavemente.

5. Meditación del despertar (observa tu entorno en detalle)

Tiempo: 10 minutos

Melodía sugerida: Zen Awakening

Intro: Siéntate junto a una ventana o en un espacio donde puedas observar tu entorno sin distracciones. Respira profundamente.

Actividad: Mira a tu alrededor con atención plena. Observa los colores, las formas y la luz. Escucha los sonidos cercanos y distantes. Nota cualquier olor en el aire. Permanece presente en cada sensación.

Cierre: Cierra los ojos por un momento y respira profundo. Cuando los abras, regresa a tu día con una nueva sensación de claridad.

TRISTEZA

1. Mantra de autoamor

Tiempo: 7 minutos

Melodía sugerida: Peaceful Harp

Intro: Siéntate en un lugar tranquilo, con la espalda recta pero relajada. Coloca una mano en el corazón y otra en el abdomen.

Actividad: Repite internamente el mantra: "Me permito sentir, me permito sanar. Soy suficiente tal como soy". Siente cada palabra resonando en tu interior. Si las emociones surgen, déjalas fluir sin juicio.

Cierre: Lleva una mano a cada brazo y abrázate suavemente. Agradece por este momento de autocuidado y abre los ojos cuando te sientas listo/a.

2. Abrazo propio (cruzar los brazos y presionar levemente los hombros)

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Healing Sounds

Intro: Cierra los ojos y toma una inhalación profunda. Exhala suavemente, relajando los hombros.

Actividad: Cruza los brazos sobre tu pecho y coloca las manos en los hombros, dándote un abrazo. Siente el calor de tus propias manos y permite que tu cuerpo se relaje en esta sensación de autoapoyo.

Cierre: Respira profundamente una última vez y suelta lentamente los brazos. Sonríe suavemente y abre los ojos con calma.



3. Gratitud por momentos de alegría

Tiempo: 10 minutos

Melodía sugerida: Soft Piano

Intro: Encuentra una postura cómoda y cierra los ojos. Respira profundamente tres veces.

Actividad: Recuerda un momento de felicidad en tu vida. Puede ser algo reciente o de tu infancia. Revívelo con detalle: ¿qué veías?, ¿qué sentías?, ¿qué sonidos te rodeaban? Permite que la gratitud por ese instante llene tu corazón.

Cierre: Lleva una mano al pecho y di en voz baja: "Agradezco por los momentos de alegría que he vivido y por los que aún vendrán". Abre los ojos con una sensación de calidez.

4. Visualización de reencuentro con un ser querido

Tiempo: 8 minutos

Melodía sugerida: Emotional Healing

Intro: Siéntate o recuéstate en un espacio tranquilo. Inhala profundamente y exhala con calma.

Actividad: Imagina que te encuentras con un ser querido que te ha brindado amor y apoyo en algún momento de tu vida. Puede ser alguien que ya no está físicamente, pero que vive en tu corazón. Visualiza su sonrisa, sus palabras y la calidez de su presencia.

Cierre: Antes de despedirte en esta visualización, envíale amor y gratitud. Poco a poco, vuelve al presente y abre los ojos suavemente.

5. Respiración en flor de loto (inhala en 4, retén en 2, exhala en 6)

Tiempo: 7 minutos

Melodía sugerida: Lotus Breath

Intro: Encuentra un lugar donde puedas sentarte cómodamente. Cierra los ojos y relaja los hombros.

Actividad: Inhala contando hasta 4, retén la respiración por 2 segundos, y exhala lentamente en 6 segundos. Imagina que con cada inhalación, una flor de loto se abre en tu interior y con cada exhalación, libera cualquier tristeza acumulada.

Cierre: Lleva las manos en posición de oración frente al pecho y tómate un momento para agradecerte por este espacio de sanación. Abre los ojos suavemente.



ENOJO

1. Golpea una almohada con respiración profunda

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Drumming Sounds

Intro: Siéntate en un espacio seguro donde puedas moverte con libertad. Toma una inhalación profunda y exhala por la boca, soltando cualquier tensión.

Actividad: Toma una almohada y golpéala con ambas manos mientras exhalas con fuerza. Permite que el movimiento y la respiración te ayuden a liberar el enojo acumulado. Hazlo con conciencia, sin juzgarte.

Cierre: Detente, coloca ambas manos sobre tu pecho y respira profundamente tres veces. Siente la calma entrando en tu cuerpo y abre los ojos lentamente.

2. Respiración de fuego (inhalaciones y exhalaciones rápidas por la nariz)

Tiempo: 3 minutos

Melodía sugerida: Shamanic Drums

Intro: Siéntate en el suelo con la espalda recta. Cierra los ojos y coloca una mano sobre el abdomen.

Actividad: Comienza a inhalar y exhalar rápidamente por la nariz en ráfagas cortas, sintiendo cómo tu abdomen se mueve con cada respiración. Mantén un ritmo constante y enfócate en la sensación de calor y energía que surge en tu cuerpo.

Cierre: Reduce poco a poco la velocidad de tu respiración hasta volver a un ritmo natural. Coloca una mano sobre tu corazón y agradece el momento. Abre los ojos cuando te sientas listo/a.



3. Dibujar la emoción y luego romper la hoja

Tiempo: 7 minutos

Melodía sugerida: Energetic Flow

Intro: Siéntate con una hoja en blanco y un lápiz o colores. Respira profundamente y cierra los ojos por un momento.

Actividad: Dibuja o garabatea tu enojo en la hoja. No importa si no tiene forma, solo plasma lo que sientes. Cuando termines, sostén la hoja, respira profundo y rómpela en pedazos, visualizando cómo la emoción se disuelve con cada trozo.

Cierre: Tira los pedazos de papel o guárdalos si deseas reflexionar después. Respira profundo y mueve suavemente los hombros antes de abrir los ojos.

4. Visualización de río (imagina tu enojo fluyendo como un río hasta alejarse)

Tiempo: 10 minutos

Melodía sugerida: Water Flow

Intro: Cierra los ojos y siéntate cómodamente. Respira profundamente varias veces.

Actividad: Imagina un río que fluye suavemente. Visualiza que tu enojo es como hojas secas que caen en el agua y son arrastradas poco a poco. Observa cómo la corriente se las lleva, permitiendo que la sensación de ira también fluya fuera de tu cuerpo.

Cierre: Siente la ligereza de haber dejado ir esas emociones. Respira profundo una última vez y abre los ojos con calma.

5. Exhalación en cuenta regresiva (inhala en 4, exhala en 8)

Tiempo: 6 minutos

Melodía sugerida: Ocean Tides

Intro: Encuentra una postura cómoda y cierra los ojos. Relaja los hombros y toma una respiración profunda.

Actividad: Inhala contando hasta 4 y exhala lentamente contando hasta 8. Con cada exhalación, imagina que estás soltando cualquier enojo o tensión acumulada. Repite este ciclo varias veces hasta que sientas tu cuerpo más relajado.

Cierre: Lleva las manos a tu pecho y toma un momento para agradecerte por liberar esta emoción. Cuando estés listo/a, abre los ojos.

DESMOTIVACIÓN

1. Respiración con afirmaciones positivas

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Positive Energy

Intro: Siéntate en un lugar cómodo, cierra los ojos y toma una inhalación profunda. Siente cómo el aire entra llenando tu cuerpo de energía.

Actividad: Con cada inhalación, repite en tu mente frases como: "Soy capaz", "Tengo todo lo que necesito", "Confío en mí mismo/a". Con cada exhalación, suelta la duda y la pereza.

Cierre: Toma una última inhalación profunda y exhala con una sonrisa. Abre los ojos con una sensación renovada.

2. Movimiento consciente (pequeños estiramientos)

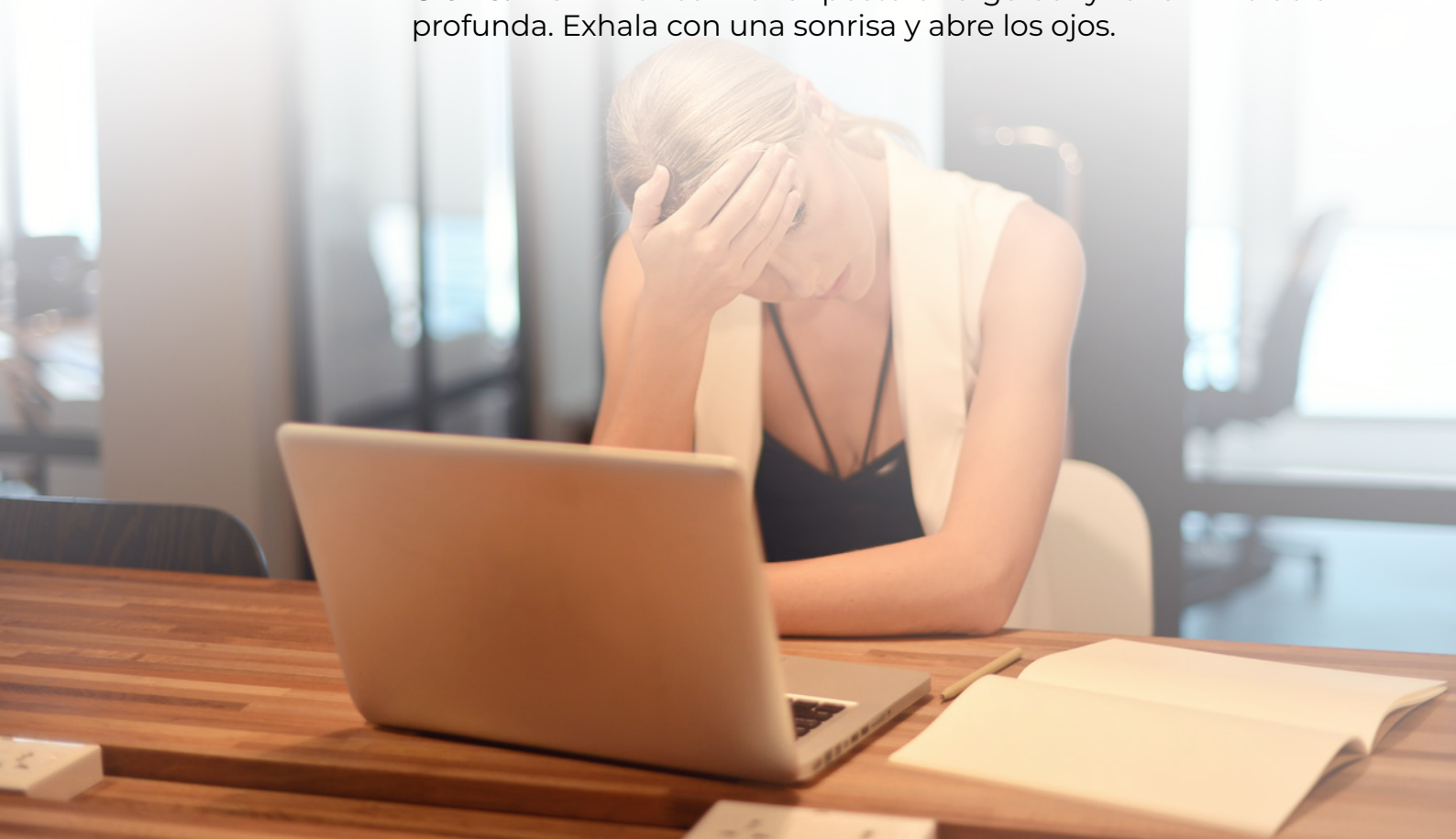
Tiempo: 7 minutos

Melodía sugerida: Soft Yoga

Intro: Ponte de pie o siéntate en un lugar con espacio para moverte. Inhala profundo y estira los brazos hacia arriba.

Actividad: Gira los hombros, estira el cuello suavemente y mueve los brazos de un lado a otro. Con cada movimiento, imagina que estás despertando la energía en tu cuerpo.

Cierre: Termina con una postura erguida y una inhalación profunda. Exhala con una sonrisa y abre los ojos.



3. Visualización de logros pasados

Tiempo: 10 minutos

Melodía sugerida: Mind Focus

Intro: Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Respira profundo y relaja los hombros.

Actividad: Recuerda un momento en el que lograste algo importante. Revívelo con detalle: lo que hiciste, cómo te sentiste, cómo fue el reconocimiento. Visualiza ese sentimiento de éxito llenándote nuevamente.

Cierre: Guarda esta sensación en tu interior. Respira profundo una última vez y abre los ojos con confianza.

4. Escritura de propósito

Tiempo: 8 minutos

Melodía sugerida: Focus Music

Intro: Prepara una hoja y un bolígrafo. Respira profundo y relájate.

Actividad: Escribe tres razones por las cuales empezaste un proyecto o meta. Luego, escribe una acción pequeña que puedas hacer hoy para acercarte a tu objetivo.

Cierre: Lee lo que escribiste en voz alta. Respira profundo y abre los ojos con claridad en tu propósito.

5. Meditación de luz dorada (renovación de energía)

Tiempo: 10 minutos

Melodía sugerida: Healing Meditation

Intro: Siéntate en una postura cómoda y cierra los ojos. Respira profundo y suelta la tensión del cuerpo.

Actividad: Imagina que una luz dorada entra desde la parte superior de tu cabeza y baja por todo tu cuerpo, llenándote de energía renovada y motivación.

Cierre: Lleva las manos al pecho y agradece este momento. Respira profundo y abre los ojos con energía renovada.



ESTRÉS

1. Respiración en 5-5-5 (Inhalar, retener y exhalar en 5 segundos)

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Deep Relaxation

Intro: Siéntate cómodamente con la espalda recta. Cierra los ojos y lleva la atención a tu respiración natural.

Actividad: Inhala contando hasta 5, retén el aire por 5 segundos y exhala lentamente en 5 segundos. Repite este ciclo durante el tiempo de la práctica, enfocándote solo en el ritmo de tu respiración.

Cierre: Toma una última inhalación profunda y exhala con alivio. Suavemente, abre los ojos y regresa a tu día con una sensación de calma.

2. Meditación del sonido (escucha activa)

Tiempo: 7 minutos

Melodía sugerida: Nature Sounds

Intro: Siéntate o recuéstate en un lugar tranquilo. Respira profundamente tres veces.

Actividad: Cierra los ojos y enfoca tu atención en los sonidos a tu alrededor. Pueden ser ruidos de la calle, el canto de los pájaros, el viento, tu propia respiración. Escucha sin juzgar, solo siendo consciente de cada sonido.

Cierre: Lleva tu atención de regreso a tu cuerpo. Respira profundo y abre los ojos con serenidad.



3. Masaje de manos con conciencia plena

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Healing Touchn

Intro: Siéntate en un lugar cómodo. Frota tus manos para calentarlas y cierra los ojos.

Actividad: Masajea lentamente cada dedo, luego la palma y el dorso de cada mano. Siente la textura de tu piel, el calor y cualquier tensión que puedas soltar con cada movimiento.

Cierre: Frota tus manos nuevamente y respira profundo. Abre los ojos con calma.

4. Visualización del cielo azul

Tiempo: 8 minutos

Melodía sugerida: Sky Meditation

Intro: Cierra los ojos y relaja los hombros. Inhala y exhala lentamente.

Actividad: Imagina que estás acostado en un campo verde, mirando el cielo azul. Observa cómo las nubes se mueven lentamente, llevándose con ellas cualquier estrés o preocupación.

Cierre: Cuando te sientas listo/a, vuelve la atención a tu respiración y abre los ojos con una sensación de ligereza.

5. Técnica del "suspiro de alivio

Tiempo: 6 minutos

Melodía sugerida: Calm Ocean

Intro: Siéntate o recuéstate en un espacio cómodo. Toma una inhalación profunda por la nariz.

Actividad: Exhala por la boca con un suspiro audible. Repite varias veces, sintiendo cómo con cada exhalación el estrés abandona tu cuerpo.

Cierre: Respira profundo una última vez, abre los ojos y estira suavemente tu cuerpo antes de continuar con tu día.

GRATITUD

1. Meditación del corazón agradecido

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Heartful Meditation

Intro: Siéntate en un lugar tranquilo con la espalda recta. Coloca una mano sobre el corazón y cierra los ojos.

Actividad: Inhala profundamente y, al exhalar, recuerda algo o alguien por lo que te sientas agradecido/a. Puede ser una persona, una experiencia o algo simple como el sol en la mañana. Siente cómo el agradecimiento llena tu pecho.

Cierre: Sonríe suavemente y respira profundo una última vez. Abre los ojos y lleva esta sensación de gratitud contigo.

2. Escritura de gratitud

Tiempo: 7 minutos

Melodía sugerida: Calm Piano

Intro: Toma una libreta y un bolígrafo. Respira profundo y relaja los hombros.

Actividad: Escribe tres cosas por las que te sientas agradecido/a hoy. No importa si son grandes o pequeñas, lo importante es reconocerlas.

Cierre: Lee en voz baja lo que escribiste y siente cómo la gratitud se expande en ti. Cierra la libreta con una sonrisa.



3. Visualización de luz dorada de gratitud

Tiempo: 8 minutos

Melodía sugerida: Golden Light

Intro: Cierra los ojos y siéntate en una postura cómoda. Respira profundamente.

Actividad: Imagina que una luz dorada desciende sobre ti, llenándote de calidez y gratitud. Con cada inhalación, absorbes esa energía; con cada exhalación, la expandes hacia los demás.

Cierre: Lentamente, regresa al presente. Respira profundo y abre los ojos con una sensación de plenitud.

4. Sonrisa consciente

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Soft Guitar

Intro: Cierra los ojos y relaja el rostro. Inhala y exhala lentamente.

Actividad: Sonríe suavemente y nota cómo cambia la energía en tu cuerpo. Mantén la sonrisa y piensa en algo que te haga sentir agradecido/a.

Cierre: Respira profundamente una última vez y abre los ojos con una actitud positiva.

5. Meditación del "Gracias"

Tiempo: 10 minutos

Melodía sugerida: Peaceful Sounds

Intro: Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Coloca las manos en posición de oración.

Actividad: Con cada inhalación, piensa en una persona o situación por la que estés agradecido/a y di internamente "gracias". Hazlo repetidamente, dejando que la gratitud inunde tu ser.

Cierre: Termina con una última inhalación profunda. Sonríe y abre los ojos lentamente.



ALEGRÍA

1. Respiración de la sonrisa

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Joyful Piano

Intro: Siéntate cómodamente, cierra los ojos y toma una inhalación profunda. Relaja tu rostro y deja que una ligera sonrisa se dibuje en tus labios.

Actividad: Con cada inhalación, imagina que absorbes energía de felicidad. Con cada exhalación, expande esa alegría por todo tu cuerpo. Mantén la sonrisa mientras respiras y siente cómo tu estado de ánimo se eleva.

Cierre: Toma una última respiración profunda y abre los ojos con una sensación de alegría y gratitud.

2. Visualización de un momento feliz

Tiempo: 7 minutos

Melodía sugerida: Soft Guitar

Intro: Encuentra una posición cómoda y cierra los ojos. Respira profundamente y relaja los hombros.

Actividad: Recuerda un momento en el que te sentiste inmensamente feliz. Revívelo en tu mente con todos los detalles: los colores, los sonidos, las personas. Deja que esa alegría se expanda por todo tu cuerpo.

Cierre: Siente esa sensación de felicidad dentro de ti y guarda esa energía para el resto del día. Respira profundo y abre los ojos con una sonrisa.

3. Movimiento y gratitud (bailar o mover el cuerpo libremente)

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Happy Beats

Intro: Coloca una canción alegre y ponte de pie. Respira profundo y relaja tu cuerpo.

Actividad: Comienza a moverte de manera natural, sin juzgar. Puedes bailar, estirarte o simplemente balancearte al ritmo de la música. Deja que el movimiento despierte la alegría en ti.

Cierre: Detente suavemente, respira profundo y siente cómo la energía positiva sigue fluyendo en ti.

4. Sonrisa en el espejo

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Soft Uplifting Music

Intro: Párate frente a un espejo. Relaja los hombros y respira profundamente.

Actividad: Mírate a los ojos y sonríe. Observa cómo tu rostro cambia. Repite internamente: "Soy digno/a de alegría. Hoy elijo disfrutar cada momento".

Cierre: Siente la energía de tu sonrisa reflejada en ti. Respira profundo y sigue tu día con ligereza.

5. Escaneo de felicidad (notar cosas buenas a tu alrededor)

Tiempo: 10 minutos

Melodía sugerida: Positive Vibes

Intro: Siéntate en un lugar tranquilo y respira profundamente. Cierra los ojos por un momento.

Actividad: Abre los ojos y observa todo a tu alrededor con gratitud. Nota los colores, la luz, los sonidos. Identifica tres cosas que te hagan sentir bien en este momento.

Cierre: Respira profundo, lleva una mano al corazón y agradece por lo que viste. Sonríe y continúa con tu día.

TRANQUILIDAD

1. Respiración en cuenta regresiva

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Deep Calm

Intro: Siéntate en un lugar tranquilo con la espalda recta. Coloca una mano sobre el corazón y cierra los ojos.

Actividad: Inhala contando mentalmente desde 10 hasta 1. Con cada número, siente cómo tu cuerpo se relaja más y más. Exhala lentamente, dejando ir cualquier tensión.

Cierre: Cuando llegues al 1, respira profundamente una última vez y abre los ojos con serenidad.

2. Escaneo corporal en el agua (imagina que flotas en un lago o mar tranquilo)

Tiempo: 7 minutos

Melodía sugerida: Ocean Waves

Intro: Cierra los ojos y respira profundamente. Imagina que estás flotando en un lago o en el mar, sintiendo el agua sostenerte.

Actividad: Dirige tu atención a cada parte de tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Imagina que cada parte se hunde suavemente en el agua, liberando toda la tensión y permitiéndote sentir paz absoluta.

Cierre: Regresa poco a poco a la conciencia de tu respiración. Abre los ojos con una sensación de tranquilidad y descanso.



3. Meditación del silencio

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Ninguna, practicar en completo silencio.

Intro: Siéntate en un espacio tranquilo, sin ruidos ni distracciones. Cierra los ojos y relaja los hombros.

Actividad: Enfoca tu atención en el silencio a tu alrededor. No trates de evitar los sonidos externos, simplemente obsérvalos y deja que pasen. Disfruta de la calma que hay en el presente.

Cierre: Toma una última inhalación profunda y abre los ojos suavemente, sintiendo la tranquilidad en tu cuerpo.

4. Visualización de un bosque tranquilo

Tiempo: 8 minutos

Melodía sugerida: Forest Ambience

Intro: Siéntate en una posición cómoda y respira profundamente varias veces.

Actividad: Imagina que caminas por un bosque sereno. Observa los árboles, la luz que se filtra entre las hojas, los sonidos de la naturaleza. Siente cómo con cada paso tu cuerpo se llena de calma y conexión con la tierra.

Cierre: Antes de salir de esta visualización, respira profundamente y da las gracias por este momento de paz. Abre los ojos con suavidad.

5. Respiración cuadrada (4-4-4-4)

Tiempo: 10 minutos

Melodía sugerida: Soft Breath

Intro: Siéntate con la espalda recta, cierra los ojos y relaja los hombros.

Actividad: Inhala contando hasta 4, retén el aire por 4 segundos, exhala en 4 segundos y mantente sin aire por otros 4. Repite este ciclo varias veces, concentrándote en la sensación de tranquilidad que genera.

Cierre: Deja que tu respiración vuelva a su ritmo natural y abre los ojos con calma.



ENTUSIASMO

1. Respiración activadora (Inhalación rápida y exhalación larga)

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Energy Boost

Intro: Siéntate cómodamente con la espalda recta y cierra los ojos. Frota tus manos para generar calor y colócalas en tu pecho.

Actividad: Haz tres inhalaciones rápidas por la nariz y una exhalación profunda por la boca. Repite este ciclo varias veces, sintiendo cómo tu energía se expande en todo tu cuerpo.

Cierre: Lleva una mano al corazón, sonríe y respira profundamente. Abre los ojos con una sensación renovada.

2. Visualización de un día exitoso

Tiempo: 7 minutos

Melodía sugerida: Uplifting Sounds

Intro: Cierra los ojos y relaja los hombros. Respira profundo y suelta cualquier tensión.

Actividad: Imagina que tu día está lleno de energía y éxito. Visualiza las tareas que harás con entusiasmo y cómo te sentirás al lograrlas. Siente la motivación fluir por tu cuerpo.

Cierre: Guarda esta sensación en tu interior. Respira profundo y abre los ojos con confianza y emoción.

3. Movimiento libre (bailar o estirarte con energía)

Tiempo: 5 minutos

Melodía sugerida: Happy Beats

Intro: Coloca una canción alegre y ponte de pie. Relaja tu cuerpo y respira profundo.

Actividad: Empieza a moverte libremente, sin restricciones. Salta, gira, baila o simplemente estírate con energía. Permite que el entusiasmo recorra todo tu cuerpo.

Cierre: Detente suavemente, inhala profundamente y suelta el aire con una gran sonrisa.

4. Técnica del "Sí puedo"

Tiempo: 8 minutos

Melodía sugerida: Motivation Sounds

Intro: Siéntate en una postura firme, con la espalda recta. Coloca ambas manos sobre las rodillas.

Actividad: Repite en voz alta o internamente: "Sí puedo. Tengo la capacidad. Estoy listo/a para avanzar." Con cada repetición, siente cómo la confianza y el entusiasmo crecen dentro de ti.

Cierre: Lleva una mano al corazón y agradece por este momento. Respira profundo y abre los ojos con determinación.

5. Respiración solar (conexión con la energía del sol)

Tiempo: 10 minutos

Melodía sugerida: Sunlight Meditation

Intro: Siéntate en un lugar donde puedas sentir la luz del sol o imagina su calor sobre ti.

Actividad: Con cada inhalación, imagina que absorbes la energía del sol, llenándote de vitalidad y entusiasmo. Con cada exhalación, distribuye esa energía por todo tu cuerpo, despertando cada célula.

Cierre: Sonríe, agradece por la energía que has recibido y abre los ojos con motivación para tu día.



¡Gracias por llegar hasta aquí

**Se parte de nuestra comunidad de
inversionistas y ten acceso a:**

- Educación: tips, cápsulas y videos de educación en venture capital.
- Otros integrantes de la comunidad para interactuar con ellos.
- Directorio de inversionistas y de startups.
- Eventos, charlas y networking.
- Dealflow curado.
- Comité de inversión abierto.
- Posibilidad de co invertir en alguno de nuestros vehículos desde USD 5K.



Conéctate y
crezcamos juntos.
¡Hablemos hoy!

www.zettaventures.co



@zettaventures.co



zetta ventures



+57 300 156 0417