

## RESERVADO UN TIEMPO PARA MI

Programa de **meditaciones guiadas** para facilitar la Relajación, el estado de Presencia Activa (*Mindfulness*) y el desarrollo de habilidades internas que nos permitan gestionar mejor las situaciones de tensión en la adversidad.

Se divide en siguientes apartados con distintas intenciones:

1. **PAUSAS en el DÍA a DÍA:**

Ejercicios **muy breves** para **parar unos instantes** durante la actividad cotidiana, disminuir tensión y conectarse internamente.

A. **“ATERRIZA en TI”:**

- Para conectar con el Presente.
- 2:36 minutos

B. **“RESPIRA en TI”:**

- Para tomar un “respiro” y conectar con el Ser Interno.
- 4:9 minutos

C. **“PAUSA en TRES PASOS”:**

- Para recolocarte y reorientarte desde dentro.
- 3:52 minutos

2. **MEDITACIONES DÍA a DÍA:**

Ejercicios para **entrenar cada día** y **desarrollar la habilidad** de relajarnos, descansar y, también, para despertar y estar más conscientes de nuestra **“Identidad Esencial”** que siempre está en el presente y es fuente de la fuerza vital que nos sustenta.

A. **DESCANSA en TI:**

- Para descansar y recuperar fuerzas desde dentro.
- 10:44 minutos

B. **DESPIERTA momento a momento:**

- Para instalarte en el presente como lugar seguro.
- 5:27

C. **ENCARA la realidad tal cual es:**

- Para aprender a sentirte libre ante “dichas y desdichas”.
- 27:00 minutos.

“Deja que el Silencio te lleve, a la esencia de la Vida.” Rumi (1207-1273)