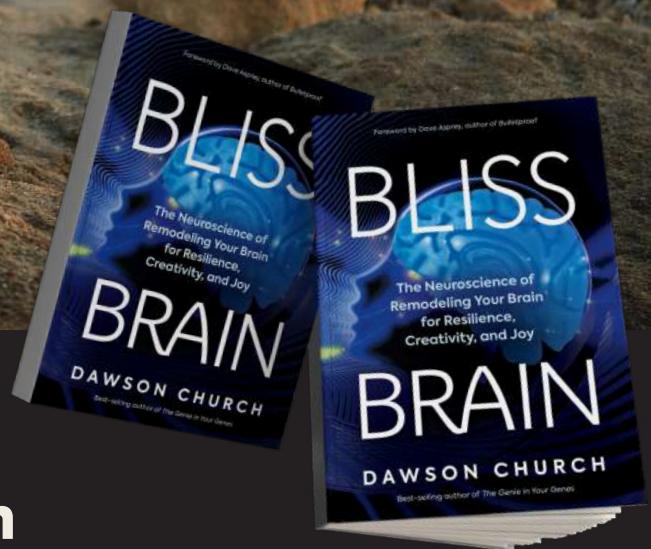


EXPERIMENTA EL PODER DE LA MEDITACIÓN

El arma secreta para cambiar el cerebro y transformar tu vida

Contenido inspirado en el libro en inglés **“Bliss Brain: The Neuroscience of Remodeling Your Brain for Resilience, Creativity & Joy” de Dawson Church.**

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica



 EXTRACTOS

www.extractodelibro.com

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa



EN ESTE EXTRACTO:

- Pasos para relajarte y despejar tu mente
- Beneficios de la meditación
- Cómo alcanzar la plenitud a través de la meditación

El cerebro humano tiene la maravillosa capacidad de evolucionar con el objetivo de adaptarse a los cambios. La neurociencia ha demostrado que es posible, con tiempo y constancia, elevar deliberadamente el potencial humano

Hay una manera comprobada de moldear el cerebro logrando una mejora de las capacidades humanas en cuestión de semanas: la meditación. Con esta se puede mejorar la mente y crear estados de dicha y paz

Las siguientes recomendaciones provienen del científico y escritor Dawson Church, quien dedicó 50 años de su vida a investigar el potencial humano a través de la meditación

Según este experto, practicar 12 minutos de meditación al día durante 8 semanas, siguiendo las pautas adecuadas, provoca cambios positivos en el cerebro y en nuestras capacidades mentales

Tu cerebro es como un músculo. Así como el ejercicio transforma tu cuerpo, también puedes cambiar tu mente. Comienza con pasos pequeños



BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

La meditación te vuelve una persona más dichosa, pero no sucede de golpe. Esta técnica genera pequeños cambios en ti y es el conjunto de todos ellos los que encaminan hacia estados de felicidad

Meditar te mantiene en el presente, en armonía con el ambiente y las personas que te rodean. Esta herramienta aumenta tu autoestima y compasión contigo mismo(a) y los demás. Te vuelves más empático(a) y amoroso(a)

Tu creatividad, tus ganas de aprender y tu capacidad de retención incrementan y con eso, puedes desarrollar más habilidades. Te abres paso a un millón de oportunidades

La meditación te aleja de la depresión, estrés, ansiedad. Le dices adiós al dolor y le das la bienvenida a la calma, amor, bienestar y energía positiva. La meditación también ayuda a la relajación y el sueño de calidad



6 PASOS PARA LA RELAJACIÓN

Antes de meditar, deja tus problemas de lado y despeja tu mente

- 01 Masajea suavemente por dos minutos tus muñecas y tus rodillas
- 02 Cierra los ojos y descansa la lengua en la parte baja de la boca
- 03 Imagina como luce tu cuerpo desde dentro, parte por parte
- 04 Lleva la respiración a un ritmo lento y regular
- 05 Imagina todo el recorrido de tu sistema respiratorio
- 06 Piensa en algún ser querido y envíale buenas vibras

TODOS PODEMOS

- No necesitas experiencia en meditación para lograr cambios positivos
- Debes ser paciente. El cambio se logra a través de la constancia
- No te des por vencido(a) si fallas, lo importante es la perseverancia

EL CAMINO DEL AMOR

- La felicidad no está al final del camino, sino en el recorrido para lograrla
- Cultivar el amor y la alegría atraerá personas con las mismas características
- No des las cosas por sentado. Disfruta y agradece por lo que tienes
- Acéptate tal y como eres, con tus defectos y virtudes, con afán de mejorar

COMO MEDITAR EN 5 PASOS



A **Enfoque.** Nos concentramos en la respiración

B **Divagación.** La mente se desenfoca y piensa en otra cosa

C **Realización.** Nos damos cuenta que hemos divagado

D **Retorno.** Hacemos un esfuerzo de regresar a la respiración

LAS 7 HORMONAS DE LA FELICIDAD



LOS 4 PILARES DE LA ARMONÍA MENTAL

1- Deja tus impulsos y emociones negativas de lado al momento de meditar. Tu espacio mental debe estar cargado únicamente de vibras positivas

2- Una vez que conseguiste el control de tus emociones, puedes concentrarte plenamente en lo que ocurre en tu mente

3- Olvídate de las cosas materiales y tus caprichos. Deja tu mente en blanco, en este espacio solo existes tú

4- Ahora piensa en tus seres queridos, en su amor y en su pesar. Ponte en su lugar por un momento

EL PODER DE LA PRÁCTICA

La meditación es literalmente una práctica. Si quieres lograr cambios reales y duraderos, debes ser paciente y constante en la práctica. Los resultados llegan y son contundentes, pero debes ser paciente y constante

Debes asumir que habrá tropiezos. No te rindas. No debes sentirte mal si fallas o encuentras dificultades. La meditación y sus efectos requieren de tiempo y perseverancia, ve a tu ritmo y no te sobre esfuerces

UNA MENTE ENTRENADA EN LA ADVERSIDAD

En este mundo tan cambiante, nadie está a salvo de las tragedias o los tropiezos. Pero cada quien hace una elección frente a la adversidad: puedes escoger sumergirte en el dolor o aprender para volverte más fuerte

SOLTAR EL PASADO

Cuando meditas, a veces divagas hacia el pasado y recuerdas el dolor que algunas experiencias te provocaron. En su momento, debes aprender a lidiar con esos recuerdos y eventualmente soltarlos. Con la meditación también se aprende a perdonar y con eso, sentirte más ligero[a]. Dejar ir el pasado es un proceso. Es necesario para luego aprender a enfocarte plenamente en el presente

“Cuanto antes nos liberemos del pasado, antes podremos abrazar un futuro nuevo y positivo”

Dawson Church

PARA TENER UN BUEN DÍA

- Es mejor meditar por la mañana cuando la mente está fresca
- Los efectos de la meditación mantienen energía positiva el resto del día
- No te fuerces, comienza con meditaciones cortas (1 minuto)
- Con la práctica, sube el tiempo de meditación gradualmente
- Recuerda momentos felices de tu vida para lograr energía positiva



ESTILO DE VIDA

Una vez que sientas los beneficios de la meditación no podrás parar. Mientras más practiques, más te anclarás en el presente. Recuerda:

- ✓ La meditación incrementa la capacidad para solucionar problemas
- ✓ Practicar la meditación ayuda al cerebro a mantenerse joven
- ✓ Las personas optimistas tienen una esperanza de vida más larga
- ✓ La meditación aumenta la capacidad de ser compasivos(as)
- ✓ Es posible reducir la ansiedad y la depresión a través de la meditación
- ✓ Meditar te mantiene en el presente disfrutando las cosas pequeñas

Meditar produce el mismo nivel de felicidad que el uso de ciertas sustancias, pero sin efectos secundarios negativos

“Ahora entiendo que lo que cuenta es el viaje, no el destino”
Dawson Church



EJERCICIOS PARA ACOMPAÑAR LA MEDITACIÓN

Escribe una lista de todas las cosas por las que te sientes agradecido(a)

Ve a caminar a espacios abiertos al menos tres veces por semana

Acaricia y habla con tu mascota con frecuencia, si tienes una

Ejercita tu cuerpo para mantenerlo sano

Busca ideas de dietas saludables y deliciosas, ponlas a prueba

Toma un descanso de 30 minutos después de una meditación profunda

Escribe un evento traumático de tu vida y piensa qué enseñanzas obtuviste

Toma un descanso de 30 minutos después de una meditación profunda

Haz una lista de los defectos que quieres cambiar, y compáralo en un año

“La felicidad es una experiencia, y podemos dárnosla a nosotros mismos sin costo alguno”

Dawson Church