

# EXPERIMENTA EL PODER DE LA MEDITACIÓN

El arma secreta para cambiar el cerebro y transformar tu vida

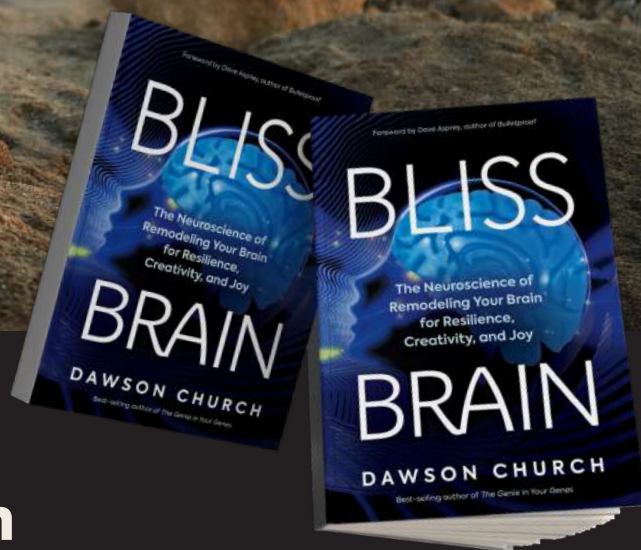
Contenido inspirado en el libro en inglés **“Bliss Brain: The Neuroscience of Remodeling Your Brain for Resilience, Creativity & Joy”** de Dawson Church.

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](http://www.extractodelibro.com)

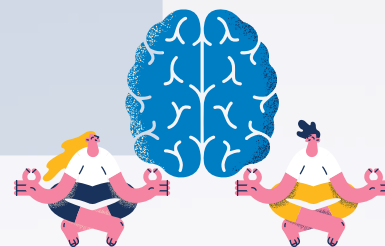


Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido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



## 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

## 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

## 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



## LAS 7 HORMONAS DE LA FELICIDAD



### 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

## 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

“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