

Lección 18 – Manejar el estrés

Cómo meditar:

1. Elija un lugar tranquilo para sentarse y siéntase en una posición cómoda. Es importante que se sienta con la espalda recta para evitar sentirse lento o adormecido.
2. Evite las distracciones y trate de despejar su mente.
3. Siéntase con los ojos parcialmente abiertos y preste atención a su respiración.
4. Respire lentamente. Es posible que al principio sienta que está pensando más, pero esto es natural y cuanto más medite, su respiración será más coordinada.
5. Comience con 5 a 10 minutos por día, aumentando gradualmente su tiempo.

¿Qué haré para vivir una vida libre de estrés?

¡Meditar!

Registre la cantidad de minutos que meditó cada día de la semana.



Lunes: _____

Martes: _____

Miércoles: _____

Jueves: _____

Viernes: _____

Sábado: _____

Domingo: _____

