

# Meditación: una manera simple y rápida de conectar contigo

ELABORÓ: EQUIPO ÁGIL DE BIENESTAR



**Realizar una meditación al inicio del día o como una pausa para hacer un descanso induce a un estado de calma que facilita el aprendizaje, las sensaciones de armonía y bienestar.**

Puedes elegir música relajante de fondo para acompañar el ejercicio.



## ¿Cómo hacerlo?



1

Comienza conectando con tu respiración. Si tu mente comienza a divagar, usa tu curiosidad y autorregulación para regresar a observar tu respiración.



Imagina que estás caminando en medio de un parque cubierto de muchos árboles y pasto. Huélelo, siéntelo, disfrútalo. Observa cómo el viento mueve las hojas con suavidad de un lado al otro.

2

3

Sin perder el enfoque en tu respiración, visualiza que te recuestas en el pasto, siente el sol tibio sobre tu rostro, escucha el sonido del viento, el canto de las aves y el susurro de las ramas de todos los árboles a tu alrededor. Permanece en contacto con lo maravilloso de este entorno.

4

Ahora regresa, inhala y exhala profundamente. Mantén en tu interior la sensación de tranquilidad y agrado de lo que acabas de vivir.



La respiración y la visualización siempre están con nosotros. Practica esta meditación mientras sientas estrés en el tráfico o cuando tengas insomnio.

Forbes México recomienda estas [ocho aplicaciones para aprender a meditar](#) y así mejorar tu calidad de vida. Respira conscientemente y reinicia tu día en cualquier momento.

**¡Conoce y comienza a impulsar tu bienestar!**

#BIENESTARUDEM