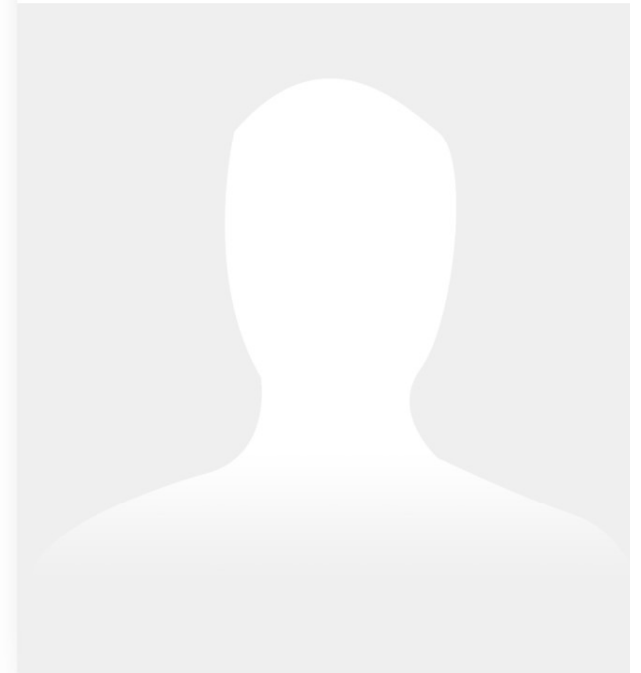
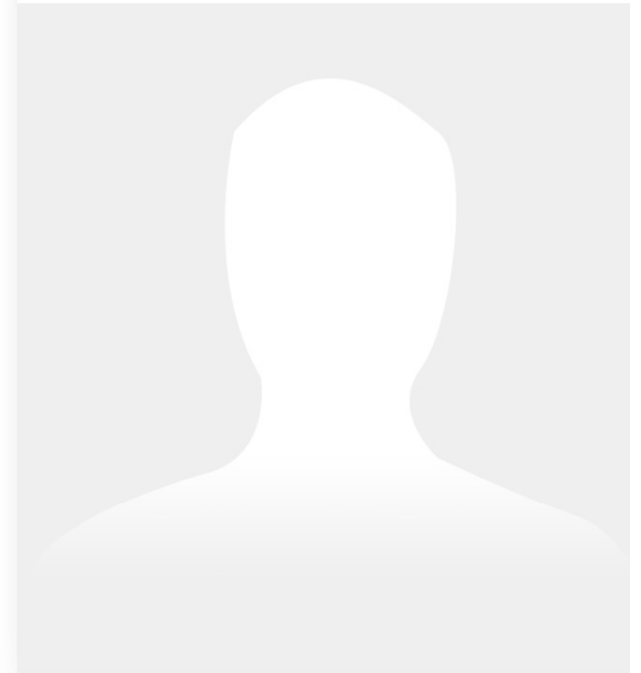


¿Por qué Meditar?  
Tu por qué



**María José Ramírez**

[acdrlamariposa.com](http://acdrlamariposa.com)



**María José Ramírez**

[acdrlamariposa.com](http://acdrlamariposa.com)

# ¿Qué vas a descubrir?

- ✓ ¿Qué beneficios tiene la meditación?
- ✓ ¿Cómo te puede ayudar a ti?
- ✓ ¿Cuál es la llave maestra?
- ✓ ¿Por qué practicar a diario?

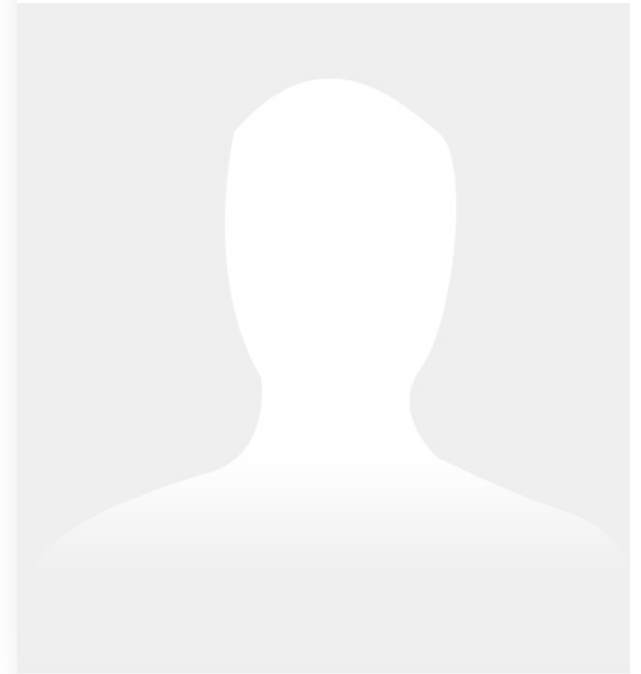


**María José Ramírez**

[acdriamariposa.com](http://acdriamariposa.com)

# Beneficios I

- ✓ Trae Calma a tu mente
- ✓ Reduce miedos y ansiedades
- ✓ Mejora la Atención
- ✓ Aumenta la creatividad

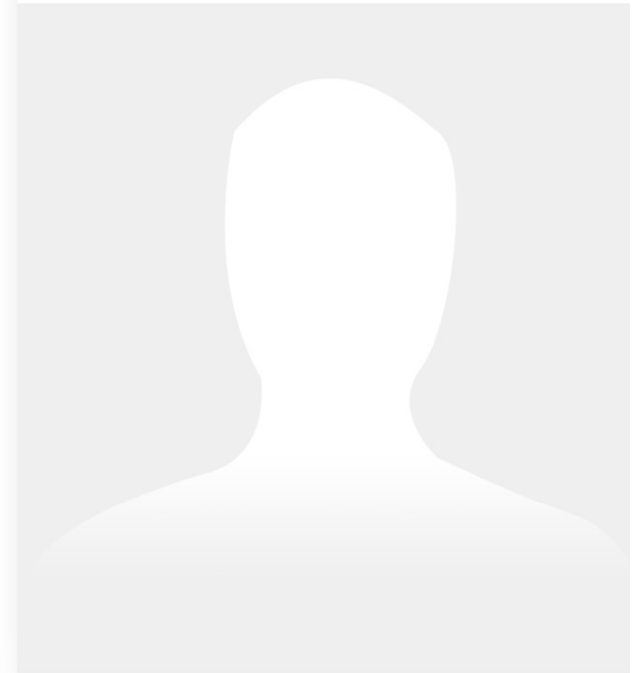


**María José Ramírez**

[acdriamariposa.com](http://acdriamariposa.com)

## Beneficios 2

- ✓ Ayuda a manejar el estrés
- ✓ Relajación física
- ✓ Mejora la gestión del dolor
- ✓ Mejora la coherencia

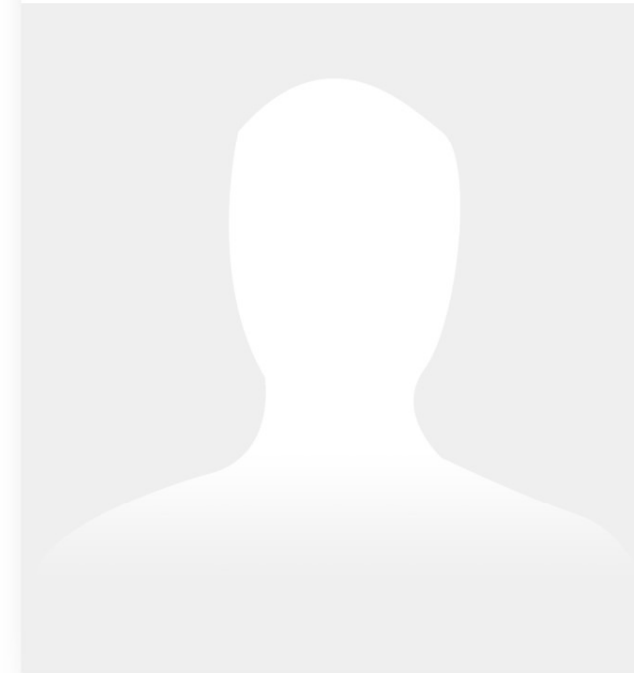


**María José Ramírez**

[acdriamariposa.com](http://acdriamariposa.com)

## Beneficios 3

- ✓ Observación de tu mundo interior
- ✓ Observación de tu mundo exterior
- ✓ Mejora las Relaciones Personales
- ✓ Toma de conciencia de cómo son las cosas



**María José Ramírez**

[acdriamariposa.com](http://acdriamariposa.com)

# ¿Cómo te puede ayudar a ti?

- ✓ De todos estos beneficiós
- ✓ ¿Cuál encaja más con tu situación?

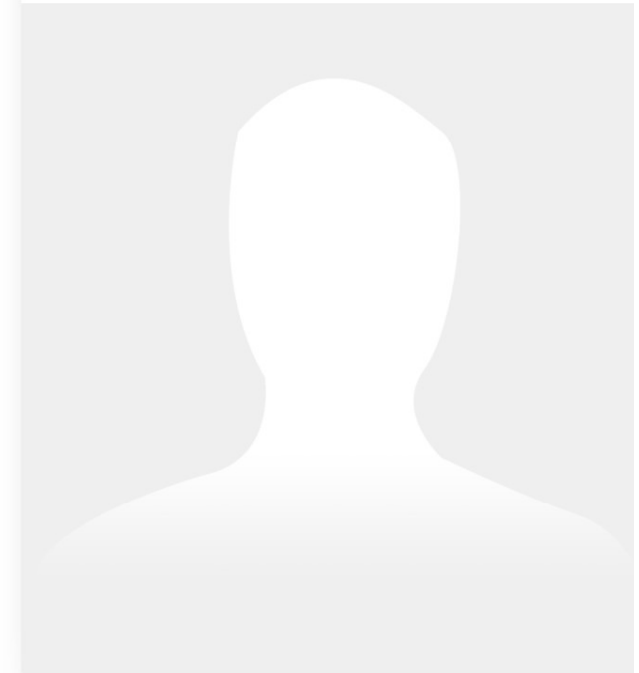


**María José Ramírez**

[acdriamariposa.com](http://acdriamariposa.com)

# ¿Por qué meditar cada día?

- ✓ La Meditación es un Entrenamiento de la mente
- ✓ Si no entreno no obtengo beneficios
- ✓ La mente se lía sola a diario
- ✓ Lidiar con los pensamientos de un día no es fácil



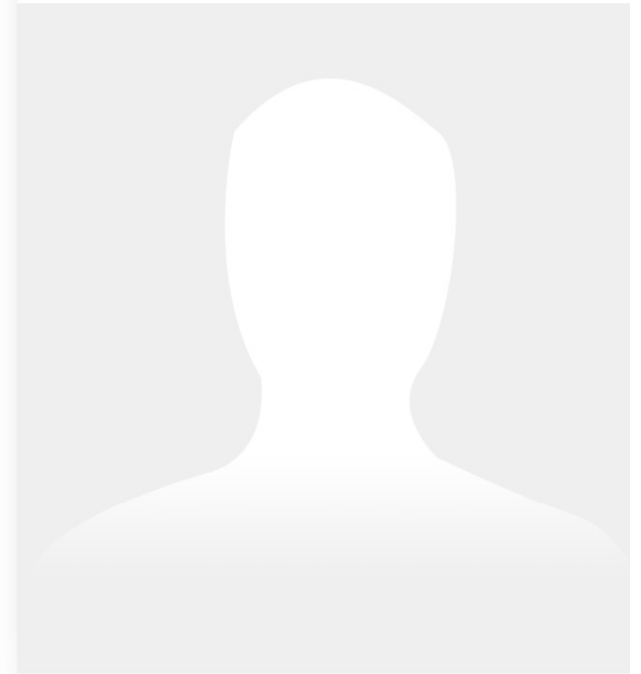
María José Ramírez

[acdriamariposa.com](http://acdriamariposa.com)



# La clave

¿Me creo todo lo que pienso?



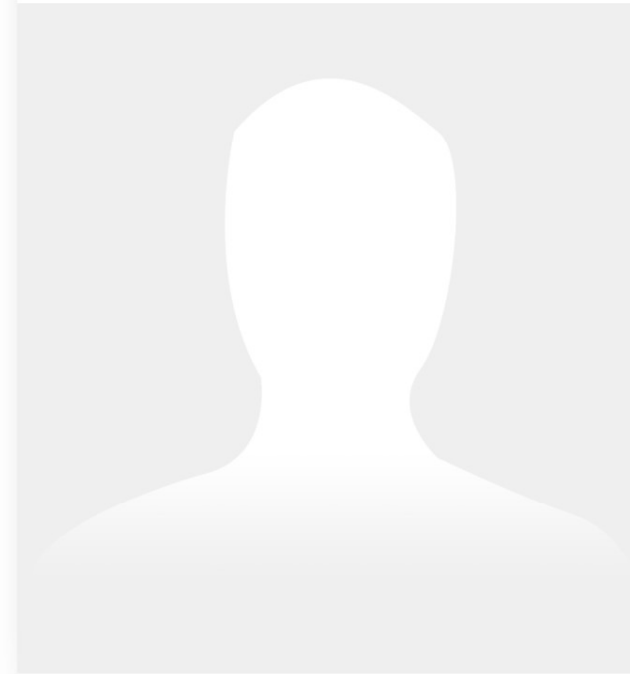
**María José Ramírez**

[acdrlamariposa.com](http://acdrlamariposa.com)

# Recuerda

“La meditación libera, quita la dureza y aporta la dulzura que inspira el amor”

Gururaj Ananda Yogui, fundación Ifsu.



**María José Ramírez**

[acdriamariposa.com](http://acdriamariposa.com)

¿Quieres sentirte así?

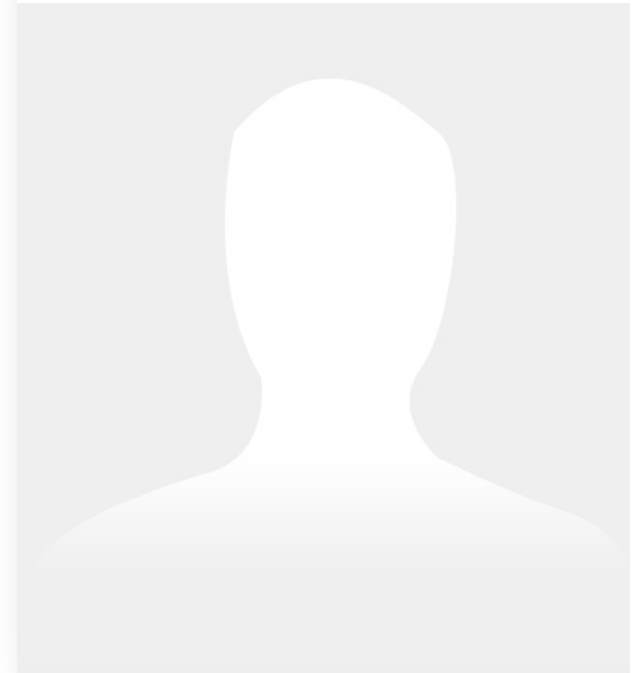


**María José Ramírez**

[acdrlamariposa.com](http://acdrlamariposa.com)

# En resumen

- ✓ Beneficios de meditar
- ✓ Tu por qué y Tu para qué
- ✓ *A Meditar con Alegría, tu regalo de cada día*
- ✓ Meditar es un entrenamiento de la Mente



**María José Ramírez**

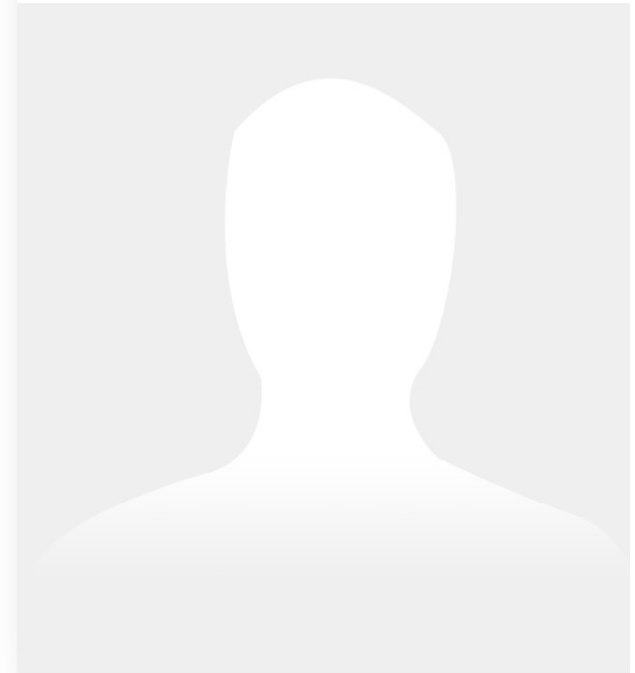
[acdriamariposa.com](http://acdriamariposa.com)

Escribe en 1 minuto...

- ✓ ¿Qué has descubierto con este vídeo?
- ✓ ¿Cómo lo vas a aplicar a nivel personal?

Toma nota **AHORA MISMO**

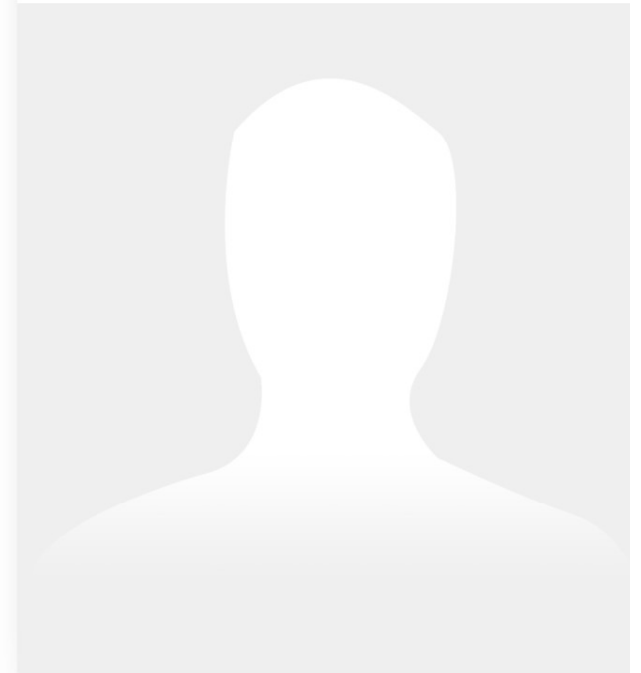
Los aprendizajes se pierden si no se fijan



María José Ramírez

[acdriamariposa.com](http://acdriamariposa.com)

Luz, Cámara... ¡ACCIÓN!

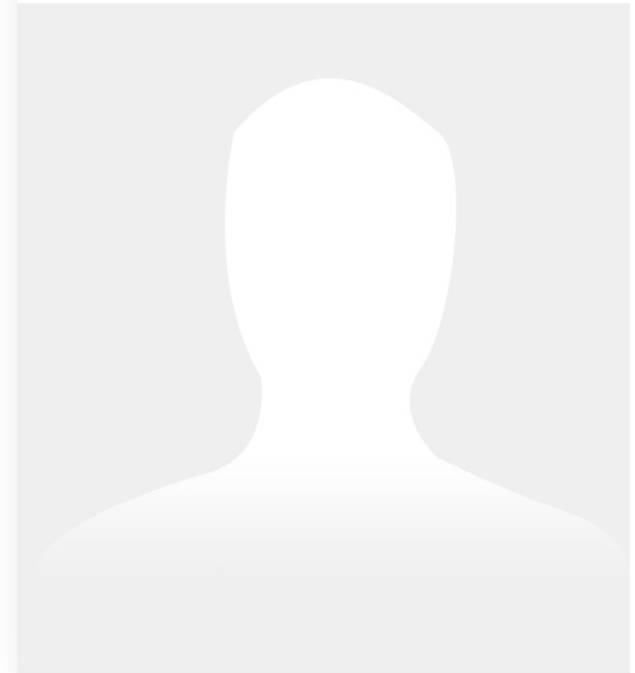


María José Ramírez

[acdrlamariposa.com](http://acdrlamariposa.com)

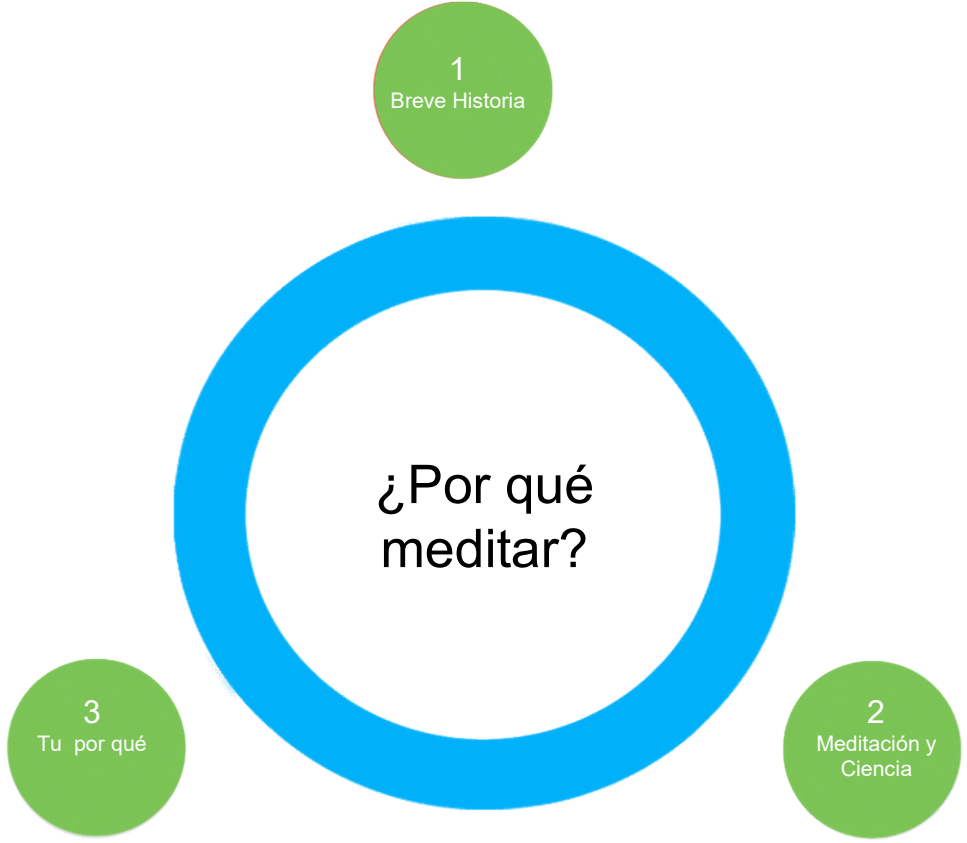
# ¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Descárgate el documento
- ✓ Escribe tu por qué y tu para qué



María José Ramírez

[acdriamariposa.com](http://acdriamariposa.com)



**María José Ramírez**

[acdrlamariposa.com](http://acdrlamariposa.com)