

TU PRIMER PASO HACIA LA CALMA

Una guía para comenzar a meditar con sentido



Asociación La Mariposa <https://asociacionlamariposa.com/formaciones/>

Bienestar Interior

Antes de empezar...

No necesitas ser una persona tranquila para comenzar a meditar.
Comienzas a meditar porque deseas encontrar esa tranquilidad.

Esta guía te acompañará para crear un hábito sencillo y sostenible.

Paso 1. Reserva una cita contigo

Agenda un momento solo para ti.

Respira, siente tu respiración y permítete estar presente sin expectativas.

Notas personales:

Paso 2. Descubre tu Por Qué

Escribe para tí

¿Qué te trae hasta la meditación?

¿Qué cambios deseas cultivar?

Mi propósito:

Paso 3. Crea tu refugio

Diseña un rincón sencillo con aquello que te transmita calma.

Escribe tus Ideas y ponlo en práctica que no se quede solo en ideas:

Paso 4. Regálate tiempo

Empieza con 10 minutos diarios y aumenta progresivamente.

Mi horario:

Paso 5. Haz un pacto contigo

Escribe una carta de compromiso contigo misma.

Yo me comprometo a...

Mensaje final

La paz no aparece de repente.
Se cultiva, respiración tras respiración.

¿Quieres aprender a meditar de forma sencilla y efectiva y no sabes cómo?

Descubre el curso AMA “A Meditar con Alegría tu regalo de cada día”

Visita este enlace de Youtube donde te lo cuento

<https://youtu.be/BnydnFCj23s?si=fTOrJ8fEmMN0eBYI>

AMA Curso de Meditación



A Meditar con Alegría
Tu regalo de cada día

Bienvenido y bienvenida

¿Dispuest@ a seguir avanzando con tu practica de meditación efectiva? Hablamos [Whatsapp 617 21 94 24](https://www.whatsapp.com/business/profile/617219424)