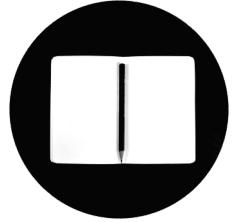
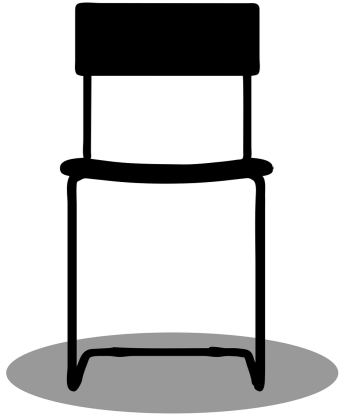


HACIENDO BUENAS ASOCIACIONES DE MEDITACIÓN

Crear un Espacio y Hábitos Propicios para la Práctica de la Meditación



Primero Asociación

COMIENZO CON UN ASIENTO

Comodidad
Una silla o cojín

Desarrollar Consistencia

UTILIZAR BASIC DISPARADORES

Espacio
Mismo espacio cada día

Postura
Postura cómoda

Posición
Enfrentar el misma dirección cada día

Temperatura
Si puede, no demasiado caliente, no demasiado frío

Iluminación
No demasiado brillante

Establecer un Tono

AÑADIR DISPARADORES ÚNICOS

Olores
Usa un aceite o incienso, el mismo aroma cada día

Luz coloreada
Infunda la habitación con el mismo color cada día

Bell o temporizador
Abre y cierra tu sesión con el mismo sonido

Conjunto Intenciones

CONJUNTO TU INTENCIONES PARA SESION

Hora
Sepa la duración que desea que sea su sesión

Tipo de meditación
Decida qué práctica(s) lo usarás en la sesión

Seguir y Reflexionar

PRUEBA UNA REVISTA DE MEDITACIÓN

Nota
Pensamientos recurrentes, emociones, sentimientos, qué esta pasando en tu vida. Escribe y/o bosquejo

“

Respiramos todos los días, todo el día. La respiración es la única cosa constante en toda tu vida.”

— Kazi

