

MEDITACIÓN ANTI ESTRÉS PARA PRINCIPIANTES

- Material: 12 piedras pulidas o canicas
- Una vez sentado/a en el suelo, apila 12 piedras pulidas delante de tu rodilla derecha.
- Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración durante un minuto. Cuando ya te sientes más calmado/a y se reguló tu respiración, abre los ojos.
- Toma la primera piedra y cuenta mentalmente “UNO” mientras la pasas y la dejas delante de tu rodilla izquierda.
- Haz lo mismo con cada una de las piedras restante: DOS, TRES, CUATRO...
- Una vez que tienes las 12 piedras delante de tu rodilla izquierda, empieza el mismo proceso en sentido contrario: toma la primera piedra, cuenta mentalmente “UNO” y déjala delante de tu rodilla derecha. Haz lo mismo con las 11 piedras restantes. Enfoca toda tu atención en contar las piedras.

*Estas en el Aquí y el
Ahora y no hay nada
más importante*

ISABELLE ———
LECUROU
————— COACH

