

# CHECK-LIST PARA MEDITAR TODOS LOS DÍAS

## LA LISTA CON TODO LO QUE NECESITAS PARA HACER DE LA MEDITACIÓN UN HÁBITO EN TU VIDA

La mejor manera de desarrollar un hábito es preparando y programando ese hábito en nuestra rutina. Sigue los siguientes pasos para adaptar la meditación a tu día. Te recomiendo que antes de empezar este hábito te preguntes el **para qué** lo estás haciendo y te comprometas con él. Recuerda que el objetivo de la meditación está en la práctica misma, por eso no existe una buena o mala meditación - la clave está en dedicarte unos minutos **todos** los días, pase lo que pase; y si algo pasa, simplemente regresa a practicar al día siguiente. Disfruta el proceso.

### PREPARA TU ESPACIO

- Programa un horario para tu meditación
- Encuentra un espacio específico para meditar - silla, sillón, cojín
- Diario de TLE cerca para tomar notas de tu experiencia
- Audífonos para mayor privacidad, escuchar música y/o guía

### PREPARA TU ALTAR

- Coloca una o varias velas
- Agrega un incienso o difusor
- Incluye elementos que sean importantes para ti: una foto, imagen o escultura de alguna deidad, lo que sea que te inspire

### DURANTE LA MEDITACIÓN

- Reconoce cómo estás, cómo te sientes
- Cierra los ojos o mantén la mirada en un punto fijo
- Regresa la atención a tu respiración cuando te distraigas
- Celebra el hecho de estar aquí

### POSTURA IDEAL

- Cómoda y equilibrada
- Relaja y libera cualquier tensión en el cuerpo y cara
- Espalda recta - puedes usar una silla o respaldo cómodo
- Procura que la postura promueva la circulación