

GUÍA MEDITACIONES PARA RELAJARTE



Aunque estas meditaciones han estado creadas con el objetivo de producirte un estado de bienestar óptimo para dormir, también es cierto que persiguen una finalidad más allá, de la que puedes beneficiarte y mucho.

Estas meditaciones persiguen un fin terapéutico, pero a la vez también de reestructuración de funcionamientos internos y por supuesto pretenden ir más allá y que puedas utilizar sus beneficios en tu día a día.

Principalmente están pensadas para utilizar antes de ir a dormir, pero puedes utilizarlas en otros momentos y objetivos que te comento a continuación.

CUANDO UTILIZARLAS

- Por la mañana.

Empieza tu día con una meditación relajante para establecer un estado de calma y claridad antes de enfrentar tus responsabilidades diarias.

Sobre todo, si notas que te levantas ya agitada o con al cabeza a mil.

+ recomendables: **Respiración profunda; Meditación de los sentidos; Hojas en el río.**

- Durante el día.

Si te sientes estresada o abrumada en algún momento, toma un descanso breve para realizar alguna de estas meditaciones y restablecer tu equilibrio emocional.

+ recomendables: **Respiración profunda; Meditación de los sentidos; Escaneo corporal.**

También conectar con el recuerdo de la sensación de bienestar y paz al realizar las meditaciones en algún momento más pausado y tranquilo como la noche antes de ir a dormir.

- Antes de dormir.

Utiliza una meditación relajante antes de acostarte para calmar tu mente y facilitar el sueño tranquilo.

+ recomendables: Todas obviamente, pero si has realizado algunas durante el día y llegas agotada por la noche o con mucha carga mental pueden resultarte muy positivas la **Meditación hojas del río, La meditación del lago y la meditación de la playa.**

Si sientes que no llegas a todo y no te da la vida para más entonces es ideal realizar la **meditación de la arena**.

- En momentos de ansiedad.

En estos momentos lo que mejor funciona son técnicas específicas para calmar la ansiedad o inquietud que abordamos en el Proceso Calma tus preocupaciones y malestar. Un proceso de 7 días específico para calmar el malestar y los nervios que aparecen durante el día en cualquier momento.

Estas meditaciones no se han creado con este fin específico así como el proceso Calma tus preocupaciones, sí.

Si bien es cierto que estas meditaciones realizadas por ti misma (sin la guía en audio) y gracias a una práctica constante previa que te facilite la puesta en marcha pueden ayudarte a regular ciertos momentos de ansiedad.

+ recomendables: **Respiración profunda, Meditación de los sentidos, Escaneo corporal**.

Ten en cuenta que esto solo son algunas recomendaciones. Lo mejor realmente es que conectes con lo que sientes durante cada meditación y una vez tengas esa experiencia registrada en ti elijas cada práctica según el momento y lo que necesitas.

Esto no es un A-B-C para todas igual y es indispensable escucharse y dejarse sentir. Y **elegir a través del sentir**.

Aunque es cierto que en ocasiones nos sentimos tan perdidas o saturadas que eso nos cuesta y por eso te he dejado más arriba indicaciones de momentos y las meditaciones más adecuadas. Pero por favor, tómallo como una orientación y no como una verdad absoluta y rígida.

Dicho esto, vamos a ver cómo puedes sacarles el máximo partido a estas meditaciones y aprovecharlas al máximo.

MÁXIMO PARTIDO

- Establece una rutina:

Establece un momento estable para tus sesiones de meditación. Por ejemplo, antes de ir a dormir. La consistencia te ayudará a experimentar los mayores beneficios.

- Crea un ambiente propicio:

Encuentra un lugar tranquilo y cómodo para meditar, libre de distracciones.

Puedes utilizar el sentido del olfato para tener una experiencia más inmersiva si sientes que eso te ayuda en tu relajación. Por ejemplo, utilizar esencias, incienso o perfume que te provoque sensaciones de bienestar, paz, calma y confianza.

- Establece una intención:

Antes de comenzar cada meditación, establece una intención o propósito.

¿Qué deseas lograr con esta práctica meditativa?

Puede ser relajarte, liberar el estrés o mejorar tu bienestar emocional.

Aunque ya sabemos que lo que quieres es relajarte para poder descansar mejor es bueno que le indiques a tu mente qué quieres conseguir con la meditación para que colabore contigo en vez de boicotear.

Este funcionamiento es extenso de explicar por aquí. Precisamente por eso el funcionamiento de la mente es un módulo entero que dura un mes entre aprenderlo e integrarlo y que llevamos a cabo con las pacientes en sesiones individuales dentro de la metodología psicoterapéutica.

Así que simplemente, sin conocer el motivo, confía y hazlo así. Comprueba por ti misma los resultados.

Por cierto, no vale con probarlo 2 días y ya está. Sé un poco comprensiva y amorosa contigo misma. Date muchas oportunidades para el éxito.

- Sigue las instrucciones del audio:

Presta atención a las indicaciones que te doy en cada meditación. Sigue las pautas de respiración y enfoque para maximizar los resultados.

- Practica la paciencia:

La relajación profunda y los beneficios de la meditación pueden demorarse un poco sobre todo si no tienes experiencia con conectar contigo y estar relajada.

Tampoco aprendemos a leer en un día y eso no significa que no seamos capaces de aprender a leer.

Por supuesto que no vas a tardar tanto en notar los beneficios de realizar estas meditaciones.

Algunos son inmediatos y otros, quizá y solo quizá, tardan algunos días más.

No desesperes. Ni te des por imposible. Sé paciente contigo misma y permítete crecer.

- Lleva un seguimiento de tu práctica:

Considera llevar un registro donde anotes tus experiencias con las meditaciones. Anota tus sensaciones, pensamientos y emociones para realizar un seguimiento de tu progreso. Un poco más abajo te dejo una plantilla de guía para que puedas realizarlo.

- Comparte con otros:

Si te sientes cómoda, habla sobre estas meditaciones y tu práctica con amigas y familiares. Compartir tus experiencias puede fortalecer tus habilidades de relajación, compromiso contigo misma y ayudar a otros.

- Aplica lo aprendido:

Trata de aplicar las técnicas de relajación y mindfulness que aprendas dentro de cada meditación a tu vida diaria para posteriormente cuando sea necesario, por ejemplo en momentos de estrés, puedas utilizarlas.

- Realiza todas las meditaciones:

Aprovecha al máximo todo el material al completar todas las meditaciones ofrecidas. Cada una puede tener un enfoque diferente y te aporta beneficios específicos.

- Hazlo tuyo:

A medida que avanzas en tu práctica, siéntete libre de adaptar las meditaciones a tus necesidades. Personaliza tu práctica para que sea más significativa para ti.

Recuerda que la relajación y los beneficios de la meditación pueden acumularse con el tiempo. Cuanto más practiques y te comprometas con tu avance, más profundos serán los efectos en tu bienestar y calidad de vida.

PRÁCTICA DE INSTROSPECCIÓN

A continuación, te dejo una guía para poder realizar el seguimiento de tus avances.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
¿CÓMO ME SIENTO ANTES?							
MEDITACIÓN QUE REALIZO							
¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS? Relajada, me he dormido...							
ME DESPIERTO al día siguiente de realizarla: cansada, con energía, aliviada...							
LUGARES DONDE PUEDO REALIZARLA							
MOMENTOS DONDE PUEDO UTILIZAR LOS BENEFICIOS (revivir la sensación de bienestar)							
EFFECTOS POSITIVOS QUE NOTO EN MI DÍA A DÍA							
OBSERVACIONES							

Patricia



Psicóloga especializada en gestión emocional, autoestima y relaciones sanas.

Psicología Práctica para vivir en paz.