

1

Quitarse los zapatos y elegir una prenda cómoda es la mejor alternativa para sentirte listo para meditar.

2

Busca un lugar tranquilo

3

Siéntate de manera correcta, con una buena postura.

4

Céntrate en un objeto o en la respiración (con los ojos cerrados). Tendrás claro un objetivo concreto y no sentirás la incertidumbre de no saber hacia dónde vagará tu mente.

7

Busca personas que también quieran meditar

6

Aumenta tu tiempo de meditación de forma progresiva. Es ideal comenzar con la meditación de un minuto, para progresivamente llegar a los 20 o 30 minutos diarios.



5

Acepta los pensamientos que surgen y sigue adelante, después vuelve a centrar la atención en el objeto, la respiración, el sonido o la sensación corporal.



Ser residente, es compromiso.

