



La meditación te ayuda a pensar con claridad y a relajarte. La meditación es diferente para cada persona. No hay reglas para la meditación. Puedes meditar en cualquier lugar. Puedes poner una alarma silenciosa en tu celular o puedes meditar hasta que estés listo para parar. Mientras meditas, concéntrate en tu respiración y tómate tiempo para explorar tus retos.

- 1. Ponte cómodo y cierra los ojos.** Puedes estar sentado, parado o recostado. Relaja tu cuerpo y cierra los ojos. Ve cómo se siente estar en esta posición.
- 2. Respira.** Concéntrate en inspirar y exhalar. Comienza respirando lenta y profundamente. Trata de exhalar por la nariz, si puedes.
- 3. Calma tu mente.** No tienes que ir a ningún lugar. No tienes nada que hacer estos 10 minutos. Solo siéntate y sabe que estás sentado y respirando.
- 4. Respira.** Trata de llevar la respiración a todo el cuerpo. Si hay alguna parte del cuerpo que te molesta, piensa en respirar y llevar aire fresco a esa parte del cuerpo.
- 5. Piensa.** ¿Cómo te sientes al respirar? ¿Cómo se siente tu cuerpo al estar en una posición cómoda? ¿Qué sientes al estar presente en este momento?
- 6. Vuelve a la respiración.** Vuelve a concentrarte en la respiración mientras tu mente vuela. Piensa en tu cuerpo inhalando y exhalando una y otra vez. Intenta dejar escapar los pensamientos que te distraen.
- 7. El regreso.** Comienza a traer tu mente a donde estás. Abre los ojos lentamente. Observa cómo te sientes en este momento.

¡Bien hecho! ¡Acabas de meditar!

**Si tienes preguntas sobre el bienestar, comunícate con el
(212) 432-8494 o escribe a wellness@chnyc.org.**