



## EL HÁBITO DE LA MEDITACIÓN

Tal y como has visto en el vídeo, meditar de manera recurrente va a traerte grandes beneficios a tu vida, así que a través de este ejercicio vamos a trazar un plan para que puedas crear ese hábito e integrarlo a las rutinas de tu día a día.

### **Rutinas beneficiosas para mi salud y mi energía vital**

¿Cuál sería el mejor horario para establecer un hábito en el que puedas poner en práctica la meditación en tu día a día?

¿Qué lugar de tu casa podrías destinar para practicar la meditación? ¿De qué manera podrías crearte un contexto propicio?

¿Qué tipo de acompañamiento crees que pueda ayudarte más inicialmente a establecer este hábito de la meditación, el silencio, las meditaciones guiadas, los mantras o una música relajante?

¿Qué postura crees que es la que más se adapta a ti para poder practicar la meditación?

¿Con qué duración decides empezar tu hábito de la meditación? (Pruébalo aunque sea empezando con un solo minuto al día).

¿Con qué día y hora decides comprometerte para empezar a practicar el hábito de la meditación?

## El reto de los 21 días

Como has visto en el video, para que la meditación se convierta en un hábito debes lograr el reto de practicar durante 21 días seguidos sin fallar. Si fallas no pasa nada, solo debes volver a empezar la cuenta.

**Marca las diferentes casillas conforme vayas completando tu progreso**

<input type="checkbox"/> Día 1	<input type="checkbox"/> Día 2	<input type="checkbox"/> Día 3	<input type="checkbox"/> Día 4	<input type="checkbox"/> Día 5	<input type="checkbox"/> Día 6	<input type="checkbox"/> Día 7
<input type="checkbox"/> Día 8	<input type="checkbox"/> Día 9	<input type="checkbox"/> Día 10	<input type="checkbox"/> Día 11	<input type="checkbox"/> Día 12	<input type="checkbox"/> Día 13	<input type="checkbox"/> Día 14
<input type="checkbox"/> Día 15	<input type="checkbox"/> Día 16	<input type="checkbox"/> Día 17	<input type="checkbox"/> Día 18	<input type="checkbox"/> Día 19	<input type="checkbox"/> Día 20	<input type="checkbox"/> Día 21

## ¿De qué me doy cuenta?

De que te has dado cuenta al hacer este ejercicio?