

## Guión para la meditación de gratitud

Desarrolla tu “músculo de resiliencia” a través de la gratitud usando esta meditación.

1. Tómate tu tiempo para encontrar una posición cómoda. Respira profundamente y observa como tu pecho sube y baja con cada inhalación y exhalación. Cuando estés preparado, deja que tus ojos se cierren dejándose llevar.
2. Mientras continúas respirando lenta y profundamente, presta ligera atención a tu respiración. Sintiendo el movimiento cuando entra y sale de tu cuerpo. Cada vez que exhalas, deja salir cualquier tensión. Relaja tu cara, tus hombros, tu abdomen, tus piernas.
3. La próxima vez que exhales, dirige tu atención al área alrededor de tu corazón. Enfócate en los sentimientos de amor, compasión, empatía y perdón.
4. Con tu atención en el centro de tu corazón, recuerda algo o a alguien, por quien estás agradecido.
5. Mientras continúas respirando relajada y tranquilamente quizás te sientas agradecido por estar vivo y sano.
6. Quizás estés agradecido por la abundancia de la naturaleza que produce alimento para nutrir tu cuerpo y hermosos paisajes para nutrir tu alma.
7. Dirige tu atención hacia las personas que realmente nutren tu vida y en qué forma te bendicen con su presencia.
8. Siente gratitud por tu propia vida y por los muchos dones con los que has sido bendecido.
9. Ahora dirige tu atención a cómo se siente esta gratitud en el área alrededor de tu corazón. Con cada inhalación deja que este sentimiento crezca hacia afuera. Expandiéndose para llenar tu pecho, tus brazos, tus manos, tus piernas y tus pies. Con cada inhalación este sentimiento crece, llenándote por completo.
10. Y ahora, aún mientras vuelves a prestar atención a tu respiración, permite que tu cuerpo recuerde las sensaciones de tu gratitud.