

## Meditación para concentrarse

Aprender a concentrarse actúa para calmarlo/a y aliviar el estrés.

1. Comience respirando de forma suave y enfocada. Inhale por la nariz y exhale por la boca. Inhale contando del uno al tres, y exhale contando del uno al cuatro.
2. Cuando se sienta cómodo/a sentado/a con la respiración, cambie su atención hacia el cuerpo. Centre suavemente la atención en los movimientos del cuerpo. Mientras se mantiene sentado/a en una posición relajada, simplemente observe cualquier cosquilleo, picazón o sensación que surja y déjelas pasar. Trate de mantener la quietud en el cuerpo durante este tiempo.
3. Ahora visualice una palabra o frase en la mente. Tal vez piense "presente", "enfocado/a", "aquí mismo, ahora mismo", "tranquilo/a". Mantenga su atención suavemente enfocada en esta palabra o frase, repitiéndola cada pocos minutos.
4. Si su mente vaga, no se preocupe. Sólo fíjese en cualquier distracción y déjela pasar, devolviéndole la atención al aliento, el cuerpo o su mantra.

Puede hacer este ejercicio por tan solo un minuto, una o dos veces al día para experimentar los beneficios de una meditación enfocada. Después de un tiempo puede aumentar el tiempo si quiere. Una vez que tenga algo de experiencia, puede que el concentrarse solo en el aliento, el cuerpo o el mantra sea suficiente para concentrarse y calmarse.