

MEDITACIÓN PACK: 5 AUDIOS PARA LA CALMA



Consigue mis mejores audios para la calma- ahora con 75% de descuento! VIVE TU VIDA SIN ESTRÉS, SIN ANSIEDAD, EN PAZ, AMOR y LIBERTAD! Una vez compres tu PACK - ve a tu correo SPAM por si acaso están allí.

Calificación: Sin calificación

Precio

\$52.40

\$15.93

[Haga una pregunta sobre este producto](#)

Descripción

Clases de mindfulness con nuestro pack de meditación

He **seleccionado 5 de mis mejores meditaciones** con un objetivo: que puedas SEGUIR PROFUNDIZANDO en el arte de la Atención plena o mindfulness y cómodamente te las puedas descargar y llevar en tu teléfono. **Una vez compres tu PACK - ve a tu correo SPAM por si acaso están allí.**

Y poco a poco vas dando pasitos hacia una vida sin estrés, sin ansiedad, hacia ese estado de paz, amor, libertad que deseas.

Ah!!! Y he añadido una meditación especial para los que tenéis **insomnio (yo también pasé por eso!! Sé como te sientes!)**

Te detallo el contenido de estos AUDIOS:

1- **Meditación de la respiración, sensaciones físicas y ancla (20 minutos)**

Meditación muy importante en las primeras fases de la práctica de Mindfulness o Atención plena.

Por que? Primero te va a procurar atención y concentración, y vas a poder "darte cuenta"... Darte cuenta de todo!, de tus pensamientos, de tus emociones, de todo lo que te rodea...

Y cuando tus emociones sean difíciles... vas a poder acudir al ancla que descubrirás en esta meditación.

2- **Body scanning o exploración corporal (20 minutos)**

La exploración corporal o body scanning, lo primero que te genera es una relajación neuromuscular muy profunda. Pero ese no debe ser el objetivo!

Tienes que experimentar cada sensación corporal en las zonas que te voy nombrando, esto te dará atención, concentración, consciencia corporal además de autoconocimiento, descubrirás creencias y patrones que pueden estar limitándote, y de esta manera podrás dejarlas marchar.

3- **Meditación de la montaña – pensamientos (15 minutos)**

En esta meditación experimentarás tu cuerpo como un todo que puedes sentir y visualizarás tus pensamientos como si fueran nubes y otros fenómenos de la naturaleza, entendiendo así la transitoriedad, el carácter pasajero de pensamientos y emociones.

4- **Meditación de yoga Nidra para DORMIR (20 minutos)**

Meditación que realizarás tumbado, seguirás evolucionando en tu nivel de atención y concentración. Puedes hacer esta meditación antes de dormir si tienes problemas de sueño. Profundizarás en tu subconsciente para sacar a la luz aspectos que has de dejar marchar.

5- **Meditación para potenciar el amor hacia uno mismo (12 minutos)**

Cuando te sientes mal, triste, enfadado o con miedo, el trato que nos damos muchas veces no es el adecuado! Nos tratamos muy duramente y creemos merecer este estado.

Esta es una potente meditación, que generará amor y cariño hacia ti, llegando a conectar de nuevo con nuestro niño herido, inseguro.

COMPRA YA TUS MEDITACIONES PARA LA CALMA!

*Estas meditaciones son **complementarias** a las que proporciono en el curso online “Supera tu estrés y ansiedad con mindfulness” (del cual habrás recibido información).*

Si estuvieras interesado en seguir profundizando y formándote en MINDFULNESS. Por favor contáctame en:

teresa@micursomindfulness.com

Comentarios. Debes estar registrado en “Mi cuenta” (abajo) para poder comentar.

Aún no hay comentarios para este producto.