
MICRO REPORTE

**EJERCICIOS DE
MINDFULNESS**

**GUÍA RÁPIDA PARA LOGRAR LA
CONCIENCIA PLENA**

Escrito por:

Dominique Angstrom

Para:

www.corentt.com

MEDITACIÓN

Comience a mejorar su vida con el poder de la meditación:

<http://www.isocronico.com/meditacion.html>

ANUNCIO LEGAL

En la creación de este reporte digital, la editorial se ha esforzado por ser lo más exacta y completa posible, no obstante, este hecho no justifica ni representa de ninguna forma que los contenidos presentes sean exactos.

Este reporte se presenta con fines informativos. Este reporte no pretende ser una fuente de consejo médico.

A pesar de que se han realizado todos los esfuerzos por verificar la información entregada en esta publicación, la editorial no asume errores por omisiones, errores o interpretaciones contrarias de los contenidos presentes.

Cualquier relación con personas, pueblos u organizaciones es sin intención.

En libros de consejos prácticos, como en cualquier cosa en la vida, no hay garantías de ganancias obtenidas.

Se advierte a los lectores que deben confiar en su propio juicio, acerca de sus circunstancias individuales para actuar en forma prudente.

MÚSICA RELAJANTE PARA MEDITAR

2 de 8

Sonidos agradables para meditar:

<http://corentt.com/musica-para-meditar.htm>

MEDITACIÓN PROFUNDA

Logre la meditación más profunda del planeta con este poderoso programa:

<http://isocronico.com/MeditacionProfunda.html>

EJERCICIOS SIMPLES MINDFULNESS

Ejercicios de Consciencia de la Mano

Apriete sus dos manos lo más fuerte que pueda. Mantenga la presión durante unos 5 a 10 segundos, luego suelte y preste atención a cómo sus manos se sienten. Mantenga su atención enfocada en la sensación durante todo el tiempo que pueda.

Ejercicio de Enfoque Mental

LO MEJOR DE LO MEJOR

3 de 8

Si desea más libros, audios binaurales, videos subliminales y otros **Recursos Gratis** para obtener Riqueza, Felicidad y Poder, visite:

<http://corentt.com/abundancia-infinita.htm>

MEDITACIÓN

Comience a mejorar su vida con el poder de la meditación:

<http://www.isocronico.com/meditacion.html>

Mire fijamente cualquier objeto y trate de permanecer concentrado en sólo ese objeto durante tanto tiempo como sea posible. Mantener una estricta vigilancia mental, cuando su mente comience a vagar, sólo tiene que traerla de vuelta al objeto. Cuanto más tiempo pueda permanecer enfocado o enfocada, más su **atención plena** se incrementará.

Ejercicio táctil

Apriétese (pellízquese) el brazo y preste mucha atención a cómo se siente y lo que sus emociones comienzan a hacer. Preste atención al dolor que causa y cómo se irradia desde el sitio donde se pellizca. Este ejercicio puede realmente ayudarle a reconocer cómo su cuerpo se ocupa del malestar y como sus emociones se disparan. ¿Se enoja cuando siente dolor?

Ejercicio de Estímulo Musical

Escuche su canción favorita y preste atención a cómo le hace sentir. ¿Qué emociones se agitan? ¿Qué recuerdos vienen a usted, y ¿cómo

MÚSICA RELAJANTE PARA MEDITAR

4 de 8

Sonidos agradables para meditar:

<http://corentt.com/musica-para-meditar.htm>

MEDITACIÓN PROFUNDA

Logre la meditación más profunda del planeta con este poderoso programa:

<http://isocronico.com/MeditacionProfunda.html>

esos recuerdos le hacen sentir ? observe las emociones y vea a dónde conducen.

Ejercicio de sentido del olfato

Huela algo fuerte como granos de café o perfume y preste mucha atención a lo que ocurre en su nariz, y luego qué sentimientos evocan estos olores.

Repita el ejercicio anterior con sabores (gusto) en lugar de olores.

Ejercicio de fusión

Siéntese y relájese, e imagínese que se fusiona usted mismo en todo lo que le rodea. Usted podría comenzar a sentirse en armonía con todo, después de solo un poco de práctica.

Ejercicio de conciencia sensorial completa

LO MEJOR DE LO MEJOR

5 de 8

Si desea más libros, audios binaurales, videos subliminales y otros **Recursos Gratis** para obtener Riqueza, Felicidad y Poder, visite:

<http://corentt.com/abundancia-infinita.htm>

MEDITACIÓN

Comience a mejorar su vida con el poder de la meditación:

<http://www.isocronico.com/meditacion.html>

Esté donde esté, simplemente deténgase y mire alrededor (cuando sea seguro hacerlo). Tome conciencia de todo lo que sus sentidos captan. ¿Cómo se siente? ¿Se siente excesivamente estimulado? ¿Se siente ansioso?

Ejercicio de Silencio

Pase una hora o dos en completo silencio, y sólo absorba su entorno.

Consejo: los Tapones para los oídos pueden ayudar en este ejercicio.

Ejercicio "Yo"

Tome conciencia de cada vez que utilice la palabra "yo " en una frase. Esto nos obliga a enfocarnos en cuan egocéntrico somos todos. Se sorprenderá cuando comience a hacer esto ...

MÚSICA RELAJANTE PARA MEDITAR

6 de 8

Sonidos agradables para meditar:

<http://corentt.com/musica-para-meditar.htm>

MEDITACIÓN PROFUNDA

Logre la meditación más profunda del planeta con este poderoso programa:

<http://isocronico.com/MeditacionProfunda.html>

Ejercicio de desafío a sus Creencias

Tome una creencia largamente sostenida y pretenda que usted cree lo directamente opuesto. Haga una nota mental de cómo se siente y qué pensamientos vienen a su mente.

Ejercicio de Causa y Efecto

Contemple la causa y efecto de todo lo que usted hace en una cierta cantidad de tiempo predeterminado.

El Ejercicio del Terreno Consciente

Vea una película y observe cómo es absorbido por la historia. Tome nota mental de sus emociones mientras ve la película.

Haga lo mismo que en el ejercicio anterior pero con una canción.

Ejercicio de atención completa

LO MEJOR DE LO MEJOR

7 de 8

Si desea más libros, audios binaurales, videos subliminales y otros **Recursos Gratis** para obtener Riqueza, Felicidad y Poder, visite:

<http://corentt.com/abundancia-infinita.htm>

MEDITACIÓN

Comience a mejorar su vida con el poder de la meditación:

<http://www.isocronico.com/meditacion.html>

Haga algo en su casa que usted nunca ha hecho antes y hágalo con total y completa atención.

Ejercicio de la Vela

Mire fijamente una llama de vela durante diez minutos seguidos mientras estudia todo lo que pueda sobre ella. Cuando su mente se distraiga, tome conciencia de hacia dónde va, y luego tráigala de vuelta a la llama de la vela.

MÚSICA RELAJANTE PARA MEDITAR

8 de 8

Sonidos agradables para meditar:

<http://corentt.com/musica-para-meditar.htm>
