

¡Arte en casa!

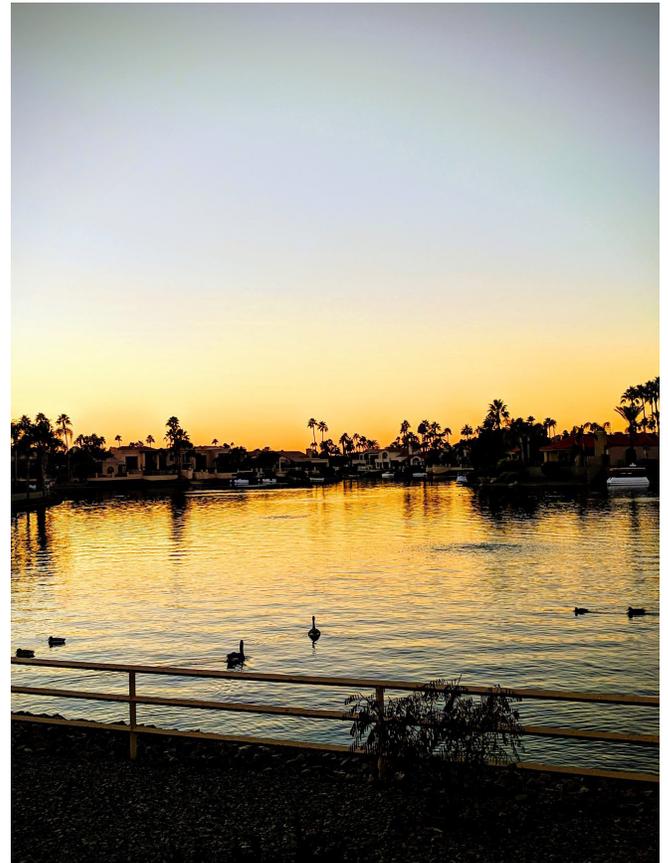
Paseo Guiado de Meditación de la Naturaleza

Paso 1: Escoge te ubicación.

Cuando preparándose para una caminata de meditación, el escenario no importa. Puede ser tu vecindad, o una ruta de senderismo cercana o una zona de naturaleza salvaje. Lo importa es que lo que escoja le invoca emociones positivas. Durante este paso también debe decidir cuanto tiempo desea que sea su paseo. Es mejor que el paseo sea al menos 20 minutos para realmente permitir relajación y para enfocarse en el paseo.

Paso 2: decida una intención.

Antes de comenzar tu caminata, piensa en el propósito de tu salida. ¿Quieres concentrarte en crear nuevos hábitos productivos para ti mismo? Tal vez quieras centrarte en la sensación del sol y la brisa en tu piel y cómo sientes dentro. Sea lo que sea que quieras ser el centro de tu caminata, escógelos antes de salir y trata de recordarlo a lo largo de tu viaje.



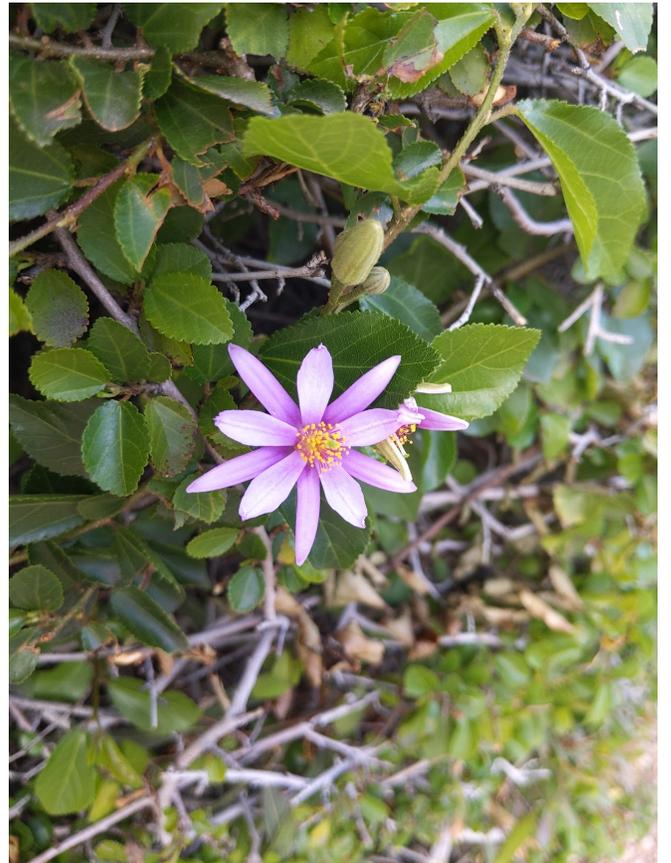
¡Arte en casa!

Paso 3: remueve todas las distracciones.

Puede ser difícil mantener la concentración en su intención establecida si su teléfono está sonando constantemente o si su música es excesivamente una distracción. Cuando vaya por su caminata, intente poner su teléfono en vibrar o silencioso. Si la música te ayuda a mantenerte centrado, intente seleccionar canciones que no vayan a distraer del entorno que te rodea. Haz todo lo posible para centrarte en las canciones de pájaros, los sonidos de las hojas que susurran y el zumbido de los polinizadores azotando a tu alrededor como realizan sus mejores deberes.

Paso 4: camine con la conciencia plena

Tan seguido que puedas mientras caminas, recuerda la intención que estableciste al principio. Presta atención a cómo te sientes mientras pasas por tu pequeña odisea. ¿Cómo te hace sentir el olor a flores? ¿Te estás concentrando sólo en tus pies y a dónde tienes que ir o realmente estás experimentando todo lo que está sucediendo a tu alrededor en tu ubicación actual? Esta es una de esas veces durante el día o la semana donde se anima a enfocarse en usted y lo que necesita.



¡Arte en casa!

Paso 5: reflexionar sobre su intención establecida

Una vez que haya terminado su caminata, tómese un minuto o dos para reflexionar sobre él. ¿Recuerdas tu intención original? ¿Cómo te ayudó el caminar a cumplir esa intención? ¿Tu entorno te aturdió y te quitó algo de la niebla y el ruido que pudo haber estado nublando tu cabeza?

