# Diario de meditación

¡ Atrévete a vivir esta experiencia durante 21 dias!

ArteSanaMente

By Marce Orduz

Este diario de meditación es una herramienta muy especial que te acompañará en tu reto de meditación durante 21 dias.  Fue creado y pensando para aquellas personas que desean iniciar o ya practican la meditación y queieren tener el habito o disciplina de meditar todos los días.

Está diseñado para que anotes todo lo que sientes, cuánto dura tu meditación, cuáles son tus intenciónes y virtudes que quieres cultivar en tu ser.

Este diario te dará la oportunidad de ver tu propio progreso y darte cuenta de cómo eras antes y cómo ERES AHORA.

La práctica hace el maestro y todos somos maestros, es cuestion de practicar.

TE ABRAZO EN ESTE MÁGICO PROCESO DE TRANSFORMACIÓN.
@ARTESANAMENTEMARCE

ArteSanaMente
By Marce Orduz

# Cómo funciona

1. .En *Tips para meditar*,encontraras algunas recomendaciones que puedes tener en cuenta para tu meditacion. Recuerda siempre buscar un lugar comodo, tranquilo, que no te interrumpan durante tu tiempo de meditación.

2. Inicias anotando en la primera tabla *Sankalpa o propositos de la semana* cuál será tu proposito en tu primer semana y asi continuaras con las otras dos semanas cada una con un diferente sankalpa.

3. En la tabla *Mi practica diaria de 21 dias* vas a anotar tu día de meditarción, si meditaste o no y en comentarios anotas el porque, tanto de si meditaste o no. Cuando finalices el reto leeras tus comentarios y será muy util para identificar lo que te limito y lo que tambien te motivo para hacer cambios positivos en tus rutinas.

4. En la tabla *Gratitud y revelaciones* anota 5 cosas por las que sientes gratitud y cuáles fueron aquellas revelaciones como resultado de tus 21 días, es decir, que cambios has notado en ti.

5. *Glosario de términos* Encontraras las definiciones de algunos terminos.

## Bienvenida a tú reto personal de 21 dias

ArteSanaMente
By Marce Orduz

# Tips para tu meditación

- Postura de flor de loto: lleva un cojín duro debajo de tus gluteos, el cojín ayuda a que tu postura sea más comoda y tu colunma, cuello y cabeza esten en una linea. Siempre meditar en un lugar comodo.
- Mudra de oración: lleva tus manos hacia el centro de tu pecho, cierra los ojos, observa tu postura y toma conciencia de tu respiración.
  * como opción puedes cantar el mantra OM.
- Respira lento y profundo: inhala lleva todo el aire hacia tu abdomen, exhala y suelta todo el aire por la nariz. (Continua con esta respiración)
- Lleva tu atención al entrecejo o a tu corazón, solo tu sientes hacia donde quieres llevar tu atención.
- Sankalpa /Intenciona tu meditación: piensa en una frase corta o palabra con significado para ti y que sea tu proposito del día o semana
- Durante tu meditación puedes llevar las manos hacia las rodillas o tu regazoy si surgen pensamientos diferentes a tu sankalpa, simplemente traes nuevamente tu atención a tu respiración.
- Para tener un seguimiento de tu tiempo de meditación, puedes colocar un cronometro o temporizador de tiempo.

primera semana.

# Sankalps o proposito semanales y práctica de tu meditacion

Anota tu propósito de la semana en la descripción. Cuando intencionas por una semana un mismo proposito ayudas a que tu mente tome conciencia y acciones mas rapidas para cumplir dicho proposito o intención.

| Sankalpa | Descripción |
|---|---|
| Sankalpa 1ra semana | |

## Mi práctica diaria- 21 dias

Resgistra tu práctica diaria, anota el día y mes, si meditaste o no y el motivo del poque no. Ésto te ayudara a comprender los **PORQUE** cuando no practicas y asumirlos de una manera más conciente.

| Día | Medite? Si / NO | Duración | Anota cómo te sentiste, pensamientos limitantes, si estuvo comoda tu postura, cualquier sensación. Si no meditaste el porque no. |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ArteSanaMente
By Maree Ordaz

Segunda semana.

# Sankalps o proposito semanales y práctica de tu meditacion

Anota tu propósito de la semana en la descripción. Cuando intencionas por una semana un mismo proposito ayudas a que tu mente tome conciencia y acciones mas rapidas para cumplir dicho proposito o intención.

| Sankalpa | Descripción |
|---|---|
| Sankalpa 2da semana | |

## Mi práctica diaria- 21 dias

Resgistra tu práctica diaria, anota el día y mes, si meditaste o no y el motivo del poque no. Ésto te ayudara a comprender los **PORQUE** cuando no practicas y asumirlos de una manera más conciente.

| Día | Medite? Si / NO | Duración | Anota cómo te sentiste, pensamientos limitantes, si estuvo comoda tu postura, cualquier sensación. Si no meditaste el porque no. |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ArteSanaMente
By Maree Orduz

Tercera semana.

# Sankalps o proposito semanales y práctica de tu meditacion

Anota tu propósito de la semana en la descripción. Cuando intencionas por una semana un mismo proposito ayudas a que tu mente tome conciencia y acciones mas rapidas para cumplir dicho proposito o intención.

| Sankalpa | Descripción |
|---|---|
| Sankalpa 3ra semana | |

## Mi práctica diaria- 21 dias

Resgistra tu práctica diaria, anota el día y mes, si meditaste o no y el motivo del poque no. Ésto te ayudara a comprender los **PORQUE** cuando no practicas y asumirlos de una manera más conciente.

| Día | Medite? Si / NO | Duración | Anota cómo te sentiste, pensamientos limitantes, si estuvo comoda tu postura, cualquier sensación. Si no meditaste el porque no. |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ArteSanaMente
By Maree Orduz

# Gratitud y revelaciones

## GRATITUD

Despúes de 21 dias de práctica, anota por lo menos 5 cosas por las cuales sientes **gratitud** de la experiencia vivida.

# Gratitud y revelaciones

## REVELACIONES

Despúes de 21 dias de práctica, anota las **revelaciones** y sabidurías que florecen desde tu interior, como resultado de tu práctica espiritual.

# Bien hecho Lo lograste!

DESARROLLAR UN HABITO EN LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN ES UN LOGRO IMPORTANTE EN LA VIDA, PORQUE APORTA A TU BIENESTAR Y VIVIR UNA VIDA FELIZ Y SALUDABLE.

¡Esto requiere de un alto compromiso para uno mismo, así que, llegar hasta acá es el mejor regalo inmaterial que te puedes dar!

Te invito a que le des una nueva mirada a todo tu registro, en especial a las meditaciones semanales y permite ser tu propio evaluador de este gran proceso.

Te aseguro que te daras cuenta del gran progreso personal. FELICITACIONES

# Glosario de terminos

## MEDITACIÓN

Se refiere a un tipo de ejercicio mental y reflexión que las personas hacen sobre algo en particular, bien sea espiritual o físico. Es una actividad que puede ser realizada por cualquier persona.

La meditación según el budismo supone una actividad espiritual que conlleva a realizar una contemplación interna de nuestro ser y de todo lo que nos rodea, a fin de reconocernos y comprender mejor quiénes somos, obtener sabiduría y minimizar el sufrimiento.

## SANKALPA

San- se refiere a una conexión con la verdad más elevada.
kalpa- significa el voto o "la regla que debe seguirse por encima de todas las demás reglas"

Sankalpa, entonces, es un voto y un compromiso que hacemos para sostener nuestra verdad más elevada.

## REVELACIÓN

Se trata del acto y el resultado de revelar (contar algo que era secreto, hacer visible lo oculto, anticipar un hecho futuro). Revelar puede asociarse a desvelar o a informar algo que no se sabía.