

*“101 Introducción a la Meditación”*

---



# 101 Introducción a la Meditación

**LIBRO DE TRABAJO**

José Carlos Martínez

Norte Verdadero



---

*“La meditación no te transforma, sino que disuelve los velos que no te dejaban ver con claridad y te permite recordar.”*

Gracias por tu confianza y por permitirnos acompañarte en este viaje a reconectar con tu interior.

**Para aprovechar al máximo este webinar sigue las siguientes recomendaciones:**

1. Imprime este libro de trabajo y úsalo dentro del webinar para mantener tu enfoque durante el tiempo que pasaremos juntos.
2. Piensa y escribe una pregunta que te gustaría que resolviéramos dentro de nuestra presentación, podrás compartirla en la sesión de preguntas y respuestas.
3. Al finalizar nuestro webinar, te pido que elijas una acción que quieras hacer y te comprometas a hacerla durante las próximas 24 horas.



¿Qué pregunta te gustaría realizar dentro del Webinar  
“Introducción a la Meditación”?

Q =

**Completa las siguientes afirmaciones:**

1. Siempre que tu \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_  
estén funcionando juntos en ritmo, eso es \_\_\_\_\_.

2. Meditación es \_\_\_\_\_

3. Meditar es \_\_\_\_\_



**Elige la respuesta correcta:**

1. *¿Cuáles son las 3 técnicas de meditación que estás aprendiendo?*

- Mudra, visualización y conteos mentales
- Enfoque en la respiración, Atención plena y Mantra
- Meditación con vela, Escaneo corporal y Bondad Amorosa

2. *“Mejora el sueño, el descanso y las funciones del sistema inmune”, este es un beneficio de la meditación en:*

- Salud
- Equilibrio
- Desempeño
- Espiritualidad

3. *“Desarrolla la creatividad, el pensamiento divergente y la capacidad de ver con mayor perspectiva.”, este es un beneficio de la meditación en:*

- Salud
- Equilibrio
- Desempeño
- Espiritualidad



4. *“Reduce las preocupaciones y aumenta los niveles de felicidad y satisfacción”, este es un beneficio de la meditación en:*

- Salud
- Equilibrio
- Desempeño
- Espiritualidad

5. *“Mejora el entendimiento y la aceptación de uno mismo y de los demás promoviendo la experiencia de unidad.”, este es un beneficio de la meditación en:*

- Salud
- Equilibrio
- Desempeño
- Espiritualidad



**Identifica y completa a qué técnica se refiere cada característica:**

1. La técnica de \_\_\_\_\_ se trata de centrar la atención en contemplar la respiración sin tratar de cambiarla o juzgarla
  
2. La técnica de \_\_\_\_\_ se trata de utilizar una actitud de apertura para ver, sin juicios, lo que sucede dentro de nosotros y en nuestro entorno.
  
3. Los \_\_\_\_\_ son repeticiones de palabras o sonidos que permiten liberar la mente y facilitan la meditación.

**Técnica de meditación que puedo comenzar a practicar a partir de mañana:**

R= \_\_\_\_\_

