

MAESTRA de
MEDITACIÓN
Holistica

... *Comparte tu Luz con el mundo*

NIVEL 2

Bonus 1

Cómo crear tus propias meditaciones guiadas.

“No hay maestra más necesaria para la paz del mundo, que la maestra espiritual.

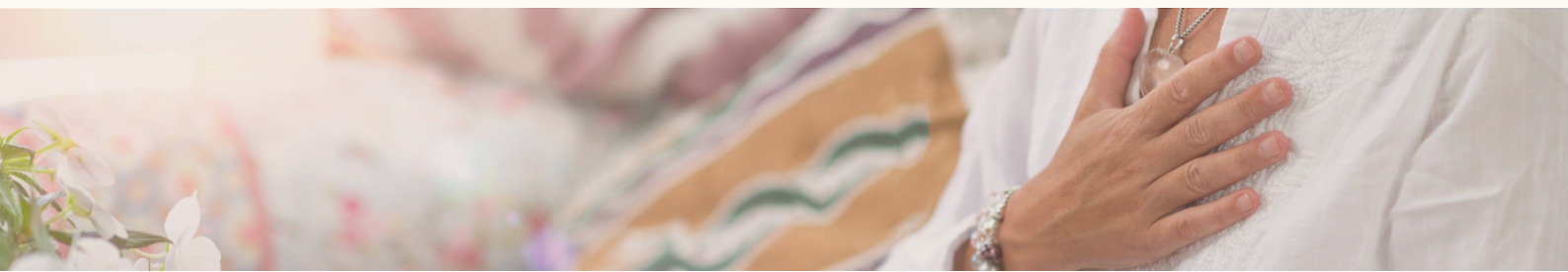
No hay medicina ni médico que pueda sanar un cuerpo donde habita un alma que sufre.

No hay placer terrenal que pueda llenar un corazón que sólo anhela llenarse con la luz de Dios y el Universo”.

Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

Contenidos

1. Las 7 partes clave de una meditación
2. Preparación antes de grabar: Crear tu propio espacio sagrado
3. Música libre de derechos de autor
4. Sistemas para grabar tus meditaciones: programas de grabación, micros y plataformas para subirlos
5. Proceso completo de grabar, editar y subir tu meditación
6. Tips prácticos
7. Plantillas descargables con los textos de meditaciones



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

1. Las 7 partes clave de una meditación

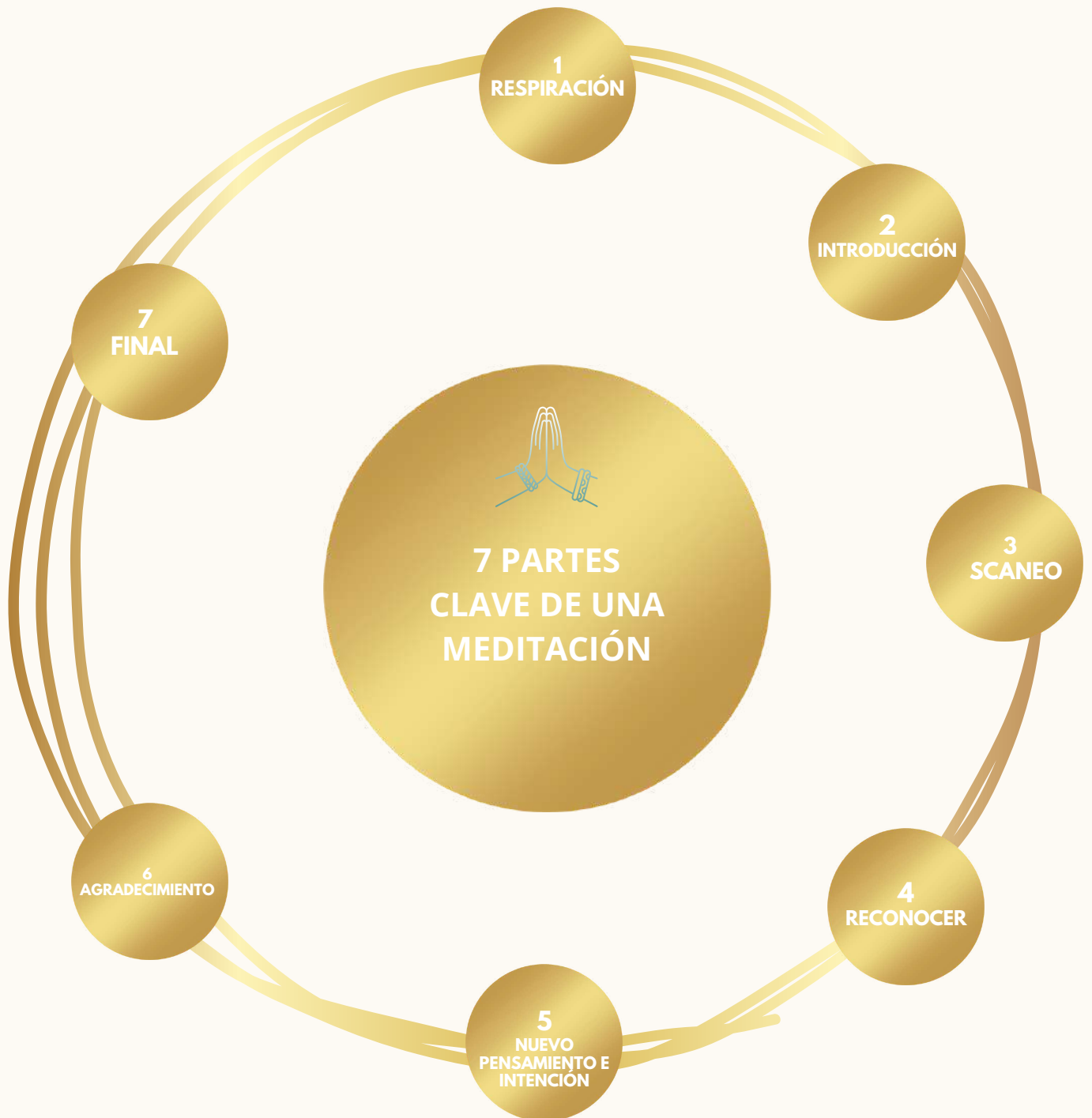
Estas son las partes sugeridas para crear tus propias meditaciones guiadas. No hay reglas fijas ni fórmulas herméticas. La idea es darte ideas para crear un flujo armonioso en tu práctica.

A continuación te compartiré una descripción de cada una de ellas.

Estas son las partes clave sugeridas de una meditación guiada:

- 1. Respiración**
- 2. Introducción**
- 3. Scaneo o recorrido por el cuerpo**
- 4. Reconoce su situación actual**
- 5. Nuevas formas de pensar en su situación actual y nuevas intenciones**
- 6. Agradecimiento**
- 7. Preparación para terminar**





Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

1. Respiración

Es el paso esencial para cambiar nuestro estado acelerado de actividad y atención, a otro de más introspección interna. Para ello, se darán instrucciones de la postura corporal y comenzaremos por sugerir una respiración profunda para calmar la mente y el sistema nervioso. La respiración profunda desacelera los latidos del corazón, sacándonos del modo activo o reactivo. Puedes realizar 3 respiraciones muy profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. O también puedes inspirar contando hasta 5, retener unos segundos el aire y soltarlo contando 5 tiempos. Así lograremos desacelerar nuestra mente, calmarla y prepararla para la meditación.

2. Introducción

Además de presentarte, indica el nombre o el tema de la meditación y su importancia y relevancia en este momento.

3. Scaneo o recorrido por el cuerpo

Ayudamos a nuestros alumnos a traer las sensaciones de su cuerpo físico, mental y emocional, a la luz de la consciencia, identificando tensión o dolor. Opcional: hacer un recorrido por los distintos cuerpos como el físico (toda la materia), el mental (pensamientos), el emocional (sentimientos) el energético (los chakras) y el espiritual, con preguntas como:

- ¿Cómo se siente mi cuerpo físico? ¿Siento alguna rigidez en algún lado? Lo suelto lo aflojo. También puedo dar las gracias por lo bien que me siento
- ¿Cómo se siente mi mente, qué pensamientos me tienen atrapada dando vueltas? Soy amable conmigo y los dejo marchar
- ¿Cómo me siento hoy, que sentimientos o emociones recorren mi cuerpo emocional? Los dejo marchar
- ¿Cómo está mi energía hoy? Sea como sea, recorro mis 7 chakras y simplemente libero cualquier tensión y suelto

4. Reconoce su situación actual

Dedica un espacio de tiempo a que tus alumnos puedan realizar una toma de consciencia y reconocer cómo se sienten ahora, frente al tema de la meditación propuesta. Ejemplo: si la meditación es sobre *"Superando un momento difícil"*, dales un tiempo para que exploren cómo se sienten ahora. Que puedan RECONOCER, HONRAR, RESPETAR, ACEPTAR Y VALORAR sus propias emociones, pensamientos y camino que le ha llevado hasta aquí.



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

5. Nuevas formas de pensar en su situación actual y Nuevas intenciones

Tomar conciencia del estado actual de nuestros alumnos, es recomendable ayudarles a pausar sus pensamientos y emociones de miedo, confusión, caos, escasez, tristeza... reemplazándolos por nuevos pensamientos de amor, esperanza, poder personal, valentía, bienestar, etc.

Dedica un espacio de tiempo para crear momentos donde nuestros alumnos puedan crear sus nuevas ideas, frases, conversaciones internas o afirmaciones que les ayude a pensar sobre su situación de una nueva forma, generando nuevas intenciones.

Una nueva intención dirige la atención y la energía a las posibilidades infinitas como *"Soy llena de amor y confianza en la vida. En todo momento puede elegir vivir feliz. Ahora decido hacerme cargo de mi propia felicidad"*.

6. Agradecimiento

El agradecimiento eleva nuestra frecuencia y ancla en el corazón todo lo trabajado a nivel profundo. Todo es mejor cuando agradecemos, tanto por lo que ocurrió, como lo que está en el presente ocurriendo, pero también agradecer lo que está por venir.

Al agradecer lo que estamos viviendo, nos abrimos al milagro de su transformación. Al agradecer, nos abrimos al milagro del perdón y la sanación. Toda experiencia sucede para la evolución nuestra alma y por eso, agradecemos.

7. Preparación para terminar

Poco a poco invitarles a volver a su estado consciente, creando pequeños movimientos sin brusquedad como mover sus manos, cuello, brazos, piernas... lo que mejor consideres. Cuando estén listos, pueden sonreír y permitir que vayan abriendo poco a poco sus ojos. Es importante dejar tiempo para el final, sin prisas.



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

2. Preparación antes de grabar: Crear tu propio espacio sagrado

Liderar una meditación guiada solo requiere una forma de preparación: **tu propia meditación y oración entregándote al plan Divino.**

Como personas en un camino espiritual, respetamos el momento solemne de una meditación guiada **sosteniendo el espacio de transformación de alumn@s.**

Nosotras no sanamos ni transformamos. **Sólo Dios sana. Sólo la Divinidad sana.**

Nosotras somos guías e instrumentos a través del cual nuestras alumnas pueden acercarse y conocer el amor incondicional.

No nos tenemos que ganar este privilegio. **Es un regalo Divino por el hecho de existir.**

Cualquier persona puede meditar, orar, guiar y ser Maestra. Tan solo tiene que responder al llamado y ponerse al servicio de la sanación del mundo en entrega absoluta y confianza radical en la luz que le sostiene.

Nuestra preparación antes de enseñar nos ayuda también antes de escribir, grabar o liderar nuestras meditaciones:

- Pon tus pies firmes sobre el suelo
- Enfócate en tu respiración profunda y estable
- Visualiza una energía brillante que desciende sobre ti y va fluyendo por todos tus centros energéticos alineándolos y relajándote donde sientas tensión
- Espalda recta y abre tus manos en posición de recibir
- Invita a la presencia de Dios, la Divinidad, la Vida, la Fuente (como tu le llames)
- Agradece por este momento de conexión
- Visualiza el flujo de energía que recorre tu cuerpo y emana desde el centro de tu corazón llenando todo el espacio a tu alrededor
- Genera la intención: **“Que se haga la voluntad del plan divino en este espacio sagrado”**



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

- Ahora imagina una burbuja azul de protección que te envuelve tanto a ti como maestra, como el espacio donde estás o el que vas a compartir con tus alumnas, sea online como presencial. Visualiza que todas las alumna que vayan a entrar en contacto en ese espacio, queden protegidas bajo el mando Divino de amor y paz
- Pide a la presencia divina que aparte tu mente y puedas ser el canal de ayuda que cada alumna necesite
- Termina decretando Hecho está x 3v y Gracias x 3v

Has creado un espacio que te sostiene como Maestra y que a su vez, también sostendrá a tus alumnas en su camino.

El objetivo no es controlar. **Es estar presente** para que pase lo que tenga que pasar y en todo momento serás guiadas y estarás a salvo.

Si en medio de la meditación sientes que te desconectas, solo repite los pasos anteriores.

Este mantra puede ayudar:

“El espacio se mantiene limpio y sagrado en la presencia de la Divinidad. Hay un plan Divino y yo soy su canal y su instrumento”.



MEDITACIÓN *Holística*

“Un espacio puede ser de sanación, de perdón, de amor, de compasión, de atención, de paz, de decisión, de potencial, de creatividad, de soluciones, de transformación, de aprendizaje, de revelación, de elevación.

Tú generas la intención para sostener el espacio dependiendo de tus alumn@s o grupos”.

Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

3. Música libre de derechos de autor

Recuerda que puedes usar una misma música para distintas meditaciones.

OPCIONES GRATUITAS

-**Youtube Studio**. Dentro del apartado en Youtube llamado STUDIO, encontrarás un desplegable a la derecha donde pone BIBLIOTECA DE AUDIO. En MÚSICA ve a FILTRAR por estilo de música como AMBIENTAL y estado de ánimo TRANQUILO para escuchar canciones relajantes. También puedes poner en el buscador MEDITATION y escuchar el estilo que más se adapta a tu meditación. Sólo tendrás que descargarlas a tu ordenador.

- **Purple Planet** <https://www.purple-planet.com/>

Tiene gratuitas y de pago sin necesidad de suscripción. Busca en "Search" la palabra "Meditation" o similar y verás distintos tracks.

Anchor <https://anchor.fm>

Regístrate gratuitamente y accede al apartado NUEVO EPISODIO y dale click a CREAR NUEVO EPISODIO, donde podrás grabar ahí mismo el audio y ponerle música. Sólo tienes que seguir los pasos en:

<https://anchor.fm/dashboard/episode/new>

OPCIONES DE MÚSICA PAGADA DE DIFERENTES PRECIOS

Mi favorita es **AudioJungle** que pertenece a Innovato:

<https://audiojungle.net/category/music>

En la lupa del buscador puedes poner meditación, relajación o lo mismo en inglés para que te aparezcan miles de canciones. Ve a FILTROS y selecciona el estilo que te gusta, así como selecciona el rango de precio por el que quieres pagar. Hay canciones muy buenas por 3 ó 5 euros, que al descargarlas, obtienes el permiso para utilizarlas en tus meditaciones.



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

Estas otras páginas que te comparto no las he utilizado nunca pero otras compañeras de meditación sí.

Son páginas que tienen tracks de música libre de derechos de autor. Algunas incluyen un periodo de prueba gratis o puedes descargar tracks ilimitados por un precio bajo, por una tarifa plana al mes o varios paquetes. Entra e investiga cual se ajusta a tu medida.

- **Hooksounds** <https://www.hooksounds.com/es/>

Busca en "Search" la palabra "Meditation" y verás distintos tracks.

- **Epidemic Sound** <https://www.epidemicsound.com/> Busca en "Search" la palabra "Meditation" y verás distintos tracks.



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

4. Sistemas para grabar tus meditaciones: programas de grabación, micros y plataformas para subirlos

PROGRAMAS PARA GRABAR

- Mi sistema favorito y que uso desde hace años es **Movavi Video Suite**.

<https://www.movavi.com/es>

Mi versión es la 18 pero sacan una actualizada cada año.

Lo adquieres por un año (sobre 57 euros) o de por vida (sobre 78€).

Con él puedes hacer toda la creación completa de audios y vídeos, subiendo la música, los audios, los vídeos, carátulas. Incluso puedes comprimir tus vídeos y audios para que pesen menos y poder compartirlos en otros medios como email, soundcloud, youtube, whatsapp, Telegram, Instagram....

Estos otros no los he usado pero sí otras personas con muy buenos resultados:

- **GARAGEBAND:** Por otro lado, si dispones de un Mac, te recomiendo usar el sistema Garageband para grabar y editar todos tus audios. Este sistema viene incluido en todas las computadoras Mac.
- **AUDACY:** Un sistema gratuito que puedes descargar online para grabar y editar tus audios es Audacity, editor de audio libre. Lo encuentras en: <https://audacity.es/>

MICRÓFONO

Aquí es como en todo, puedes invertir nada o lo que quieras.

Si comenzamos por no invertir nada, que es lo aconsejable cuando estás empezando, dispones de tu propio móvil. Éstos suelen llevar cada vez mejores micrófonos incorporados en el teléfono. Sólo tienes que acceder a la grabadora que todos los móviles incluyen y luego escuchar el audio con tus auriculares comprobando que se escuchen los dos lados. Eso es muy importante.



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

Si no te gusta como se escucha, puedes hacer el mismo proceso con tu móvil pero usando tus auriculares de micro. Todos los auriculares llevan incorporado un micro, por lo que haz varias pruebas de grabación, tanto con auriculares como sin ellos, y usa el sonido que más te guste.

Si quieres invertir en un micrófono, comienza usando los de solapa. Son mis favoritos por muchas razones: graban correcto, cuestan poco, los puedes llevar a todas partes y ocupan muy poco. En Amazon puedes buscar "Micrófono de solapa" y dispondrás desde 9 a 16 euros aproximadamente.

También uso en ocasiones otros micrófonos de sobremesa más profesionales y de mayor calidad de audio como el RODE Mic. Lo encuentras en diferentes precios y modelos en Amazon.

PLATAFORMAS PARA SUBIR TUS AUDIOS

- Soundcloud
- Anchor (incluye Spotify, Apple y otras más)
- Youtube
- Ivoox
- Tu web
- Tus Redes Sociales
- Email
- Etc

Lo veremos en más profundidad en el siguiente punto.



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

5. Proceso completo de grabar, editar y subir tu meditación

Sistemas para subir la meditación y compartirla con un enlace

La que más uso es SoundCloud para subir los audios, crear enlaces, álbumes, poner tracks privados o públicos y compartirlos en mis meditaciones o clases.

Lo encuentras en: <https://soundcloud.com/>

Otros sistemas para subir audios y compartir enlaces son:

- IVOOX: <https://www.ivoox.com>
- Mixcloud: <https://www.mixcloud.com/>
- Anchor <https://anchor.fm/> (que incluye subidas a muchas plataformas como Spotify, Apple, etc)
- Youtube (aunque sea más de vídeos, también se usa mucho para subir audios de meditación)

Este es el proceso que sigo para crear y grabar una meditación guiada:

1. Escojo el tema.
2. Escribo el texto de la meditación en un documento, estructurándola en partes.
3. Abro mi sistema de grabación elegido y grabo mi voz en audio solo.
4. Si es necesario, edito mi voz en audio primero sin música para eliminar sonidos de boca, saliva, respiración, o sonidos de la silla, mesa o ambiente.
5. Escojo la música, la descargo y la "arrastro" al mismo proyecto donde mi voz está grabada.
6. Me aseguro de dejar la música un poco al principio y al final, después que mi voz termina. Las personas aprecian tener más tiempo con la música al final.
7. Escucho la meditación completa con mi voz y la música mezcladas antes de subirla para asegurarme que no hayan errores.
8. La subo a Soundcloud (u otras plataformas que decida) de forma "privada" si es para algún curso o "pública" si es gratuita.
9. Escucho un poco de la meditación para asegurarme que se haya subido bien (los sistemas no son perfectos).
10. Genero el enlace para compartir la meditación.
11. Comparto el enlace en los lugares relevantes (producto, pdf, curso, membresía, etc)



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

6. Tips prácticos

1. El tono de voz es muy importante. Nuestra voz transmite una frecuencia y genera empatía y cercanía con el oyente. Es importante hablar de forma pausada, pronunciando las palabras en su totalidad. Si es tu primera vez, puedes practicar leyendo la meditación varias veces antes de grabarla.
2. Nuestra respiración debe ser pausada y sin alteraciones. Si estamos nerviosas o agitadas, esto se notará en la grabación.
3. No trates de impresionar. Esto es un ejercicio 100% a nivel de energía. Las personas sienten tu nivel de energía.
4. No trates de controlar lo que otros puedan sentir o pensar. Eres un instrumento y no controlas lo que sucede en cada persona.
5. Usa frases y palabras sencillas que usas en tu vida diaria.
6. La mejor forma de guiar meditaciones es tener tu propia práctica diaria para que lo sientas normal y no como una actuación.
7. Entre más cultives la meditación en tu propia vida más fácil será guiar a otros porque lo haces desde tu verdad. Entre más expandas tu práctica y tu vocabulario, más cómodo te sentirás.
8. Esta es una habilidad y como cualquier otra, requiere práctica y constancia.
9. Si quieres escuchar distintos estilos y temas de meditaciones guiadas, practica mi libro EL DIARIO DE MEDITACIONES u otros medios para observar cómo te van guiando hacia el propósito o meta de la meditación.
10. Graba en una habitación que tenga ropa como sillones, cortinas, ropero.... así evitarás el sonido del eco.
11. Hidrátate la garganta con agua, antes de iniciar a grabar la meditación para que no se te seque la boca y emita sonidos



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

7. Plantillas descargables con los textos de meditaciones

MEDITACIÓN EJEMPLO BASADA EN LA CALMA Y LA PAZ INTERIOR

MEDITACIÓN OASIS DE PAZ perteneciente al DIARIO DE MEDITACIONES GUIADAS POR Y PARA MUJERES DE HOY

(Presentación y explicación)

Hola, soy Eva Jordá, creadora de SanaTuVida Coaching y te voy a guiar en esta meditación para que recuperes la paz interior, la calma interna y todo tu sistema nervioso se relaje... aliviando los estados de ansiedad o estrés.

Esta meditación es muy especial. Es un regalo para ti, tú que te ocupas siempre de todos y de todo, en tu trabajo y en tu vida personal. Es un regalo para ti que llevas tantas cargas física y emocional... y que ahora te MERECE un DESCANSO, un OASIS DE PAZ.

Merece la pena parar 10 minutos y recargarte, que permanecer el resto de horas del día irascible, estresada, ansiosa o nerviosa.

Merece la pena parar estos 10 minutos para vaciarte de temas pendientes, pensamientos que te preocupan o tareas que aún tienes que realizar porque tendrás muchísima más vitalidad.

Es mucho más importante PARAR, hacer una pausa en tu cuerpo, en tu mente y en tu alma, para volver a tus rutinas diarias con mayor energía y mayor felicidad.

Para ello, créate un ritual que cree las condiciones ideales para sentir que verdaderamente entras en un OASIS DE PAZ como escoger un lugar de tu casa o trabajo donde puedas permanecer, sin ser interrumpida. Ese espacio te permitirá estar tranquila, estará limpio y ordenado. Si lo deseas, que la luz permanezca tenue para que puedas relajarte más, así como prender una velita, un difusor de aceites esenciales o incienso.



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

Las meditaciones se realizan sentadas pero esta meditación puedes realizarla también sentada, si estás cansada y sientes que necesitas aflojar tu cuerpo en el suelo, sobre tu esterilla o en un sillón o cama.

Si te cuesta mantener los ojos cerrados, puedes ponerte un antifaz, toalla pequeña o cojín de semillas, sobre éstos, lo cual te relajará mucho más.

(Instrucciones para iniciar, como la respiración, soltar las tensiones....)

Comienza por cerrar tus ojos y tomar 3 respiraciones muy muy profundas, inhalando por la nariz, llenándote de aire los pulmones, el vientre, el torax, expandiendo tus costillas.... Y al exhalar suelta el aire por la boca, de una manera que te haga soltar todas las tensiones físicas y mentales....como liberando todas las cargas que llevas cada día.... Inspira...exhala x 3

Ahora respira de forma natural, tomando y soltando el aire solo por tu nariz. No fuerces tu respiración, simplemente deja que suceda.

Tanto si estás sentada como acostada, centra tu atención ahora, en soltar todas las tensiones o rigideces acumuladas en tu cuerpo físico. El estrés, la ansiedad, los nervios alteran e irritan nuestro sistema nervioso central y lo refleja acumulando en nuestros músculos mucha carga y tensión. Para ello, comienza por tu rostro. Muchas líneas de expresión se forman por acumular tensión en él. Separa tu entrecejo y relaja esa zona. Si te cuesta, puedes hacerlo con LA AYUDA de tus manos hasta que tus cejas logren estirarse. Eso estirará también tu frente y se relajará.

Suaviza ahora los párpados de tus ojos y tus labios.

Separa los dientes de arriba, de los de abajo, pero si abris la boca, dejando caer relajadamente tu mandíbula. Que rico se siente aflojar toda la tensión de tu cara y sentir relajados el entrecejo, los ojos, los labios y la mandíbula.

Ahora suelta el aire y a la vez, suelta también los hombros.

Cada vez que sueltes el aire, afloja por completo los hombros. Imagina que pesan mucho, de hecho soportamos mucho peso diario en ellos sin darnos cuenta, los encogemos y se agarrotan. Ahora, simplemente déjalos caer hacia abajo, cada vez que sueltes el aire y nota lo delicioso que se siente liberar a tus hombros.



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

(Introducción a la meta de la meditación)

Ahora suelta completamente tus piernas. Imagina que pesan, que pesan mucho, ellas soportan la mitad de tu cuerpo superior y ahora, tanto si estas sentada como si estás acostada, las dejas flojas, las sueltas para que caigan por su propio peso sin tener ningún control sobre ellas. ¡Qué bien se siente aflojarlas!

Vuelve a tomar conciencia de tu respiración. Siente como tu cuerpo se ensancha con la inspiración, se expande hacia afuera.... Y como al soltar el aire, tu cuerpo hace un gesto interno de aflojar todas las tensiones que puedan quedar acumuladas en tu entrecejo, suéltalo... en tus ojos, aflójalos... en tus labios, relájalos... en tu mandíbula, aflójala... En tus hombros, déjalos que vayan más hacia el suelo... y al soltar el aire sigues aflojando más y mas todo tu cuerpo, incluyendo tus piernas.

Percibe lo agradable que es dejar marchar, soltar, aflojar, liberar...

Nota lo bien que se siente tu cuerpo ahora en este oasis de paz, calma, tranquilidad... Imagina que también pudieras soltar tu cerebro y tu mente, afloja el interior de tu cabeza, suelta tus pensamientos, tus preocupaciones... ahora se pausan para sacarlos de ahí y enviarlos al universo. La divinidad es tan inteligente que cuando tú los liberas, cuando tú los entregas, la mejor solución te llega. La paz inunda tu mente. Las mejores circunstancias para tu vida, te llegan, las mejores situaciones y personas te llegan, los mejores proyectos y trabajos, te llegan.

Libera tu cerebro, libera tu mente, libera tus pensamientos, entrégalos a la divinidad... observa cómo salen de tu cabeza y se elevan hasta el cielo desapareciendo entre las nubes.

Ahora, en ese hueco que ha quedado en tu mente, lo llenas de luz dorada que representa a las energías de la paz, de la calma, de la serenidad, de la tranquilidad, del sosiego, del relax..... No sólo toda tu cabeza se ilumina de color dorado con estas energías de paz , sino el resto de tu cuerpo, envolviéndote en toda una esfera dorada.

(Final)

Respira profundo y siente la paz que has creado por ti misma

Respira profundo y siente la calma en ti

Mantén esta burbuja dorada contigo durante todo el día, para que siempre que sientas tensión, puedas respirar profundo, imaginando tu burbuja dorada y volver a tu estado de calma y paz.

¡Que tengas un maravilloso día desde la calma, donde todo se piensa y se hace con mayor claridad!... Namasté



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

7. Plantillas descargables con los textos de meditaciones

MEDITACIÓN EJEMPLO BASADA EN EL AGRADECIMIENTO

(Saludo inicial y presentación)

Bienvenida. Soy Eva Jordá y te guiaré en esta Meditación basada en el agradecimiento.

(Posición Inicial, recomendaciones y Respiración)

Siéntate o acuéstate en una posición cómoda.

Cierra tus ojos y respira profundo inhalando en 4 tiempos, 1, 2, 3, 4 y exhala también en 4 tiempos 1, 2, 3, 4... puedes ir ampliando los tiempos cuando logres mayor práctica

Continua respirando lenta y profundamente por toda la duración de esta meditación.

(tema de la meditación)

Hoy haremos una hermosa práctica de agradecimiento.

(explicación)

El agradecimiento es un pilar esencial de nuestra vida espiritual.

Nos ayuda a honrar todo lo bueno que vivimos, todas las lecciones aprendidas y nos pone en el camino de la abundancia y la expansión.

Continua respirando lenta y profundamente.

Haremos un recorrido por nuestro cuerpo para traer toda sensación, incomodidad y dolor a la luz de la consciencia.

(Meditación con visualización)

Trae tu atención a tu espalda baja.

Visualiza y siente una luz brillante que emana desde adentro y disuelve toda tensión, incomodidad, debilidad, dolor muscular, o sentimiento de inseguridad.

La presencia pura, la sustancia divina, luz de amor, el espíritu santo, el amor puro es lo único que puede sanar, alinear, desbloquear y restaurar cada punto de nuestro ser.



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

Siente cómo esta luz tiene el poder de restaurar y sanar.

Pongo mi mano en mi espalda baja y digo: YO TENGO. Mi seguridad y supervivencia dependen de la fuente inagotable.

Yo tengo derecho a estar aquí.

(Repite con distintas partes del cuerpo a la que te sientas guiado).

El agradecimiento es el antídoto a la infelicidad.

El agradecimiento es el antídoto a la ansiedad.

El agradecimiento es el antídoto a la agonía.

En un estado de agradecimiento, es imposible enfocar tu atención en lo que hace falta en tu vida.

Te ayuda a apreciar y ver lo bello aún en medio de un reto o dificultad.

Cuando practicas el agradecimiento tienes beneficios casi inmediatos: Te sientes más presente, más alerta, optimista, relajado y feliz. También te sientes más compasivo, generoso y abundante.

El agradecimiento también ayuda tu salud: fortalece tu sistema inmune, y tu capacidad de manejar el estrés y el dolor. El agradecimiento libera emociones recurrentes.

Ahora pensemos en momentos especiales y felices en tu vida. Momentos que te llenan el corazón de agradecimiento:

Puede ser el día que conociste a tu pareja, el día que te graduaste la Universidad, el día que tuviste a tu hijo, el recuerdo de un viaje o un sueño cumplido. O también, cosas más sencillas como pasar tiempo con tus amigos y reírte a lo grande. Despertar y sentirte fuerte y saludable. Ir al supermercado y poder comprar todo lo que te gusta comer. Todas estas son razones para sentirte agradecido.

(Pausas necesarias para mantener la vibración en lo que se pretende)

Sigue respirando. Si tu mente se distrae, suavemente tráela al momento presente.



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

A veces pensamos que solo sentiremos el verdadero agradecimiento cuando algo grande nos pase, cuando tengamos mucho más dinero o cuando alcancemos el éxito en nuestro negocio. En realidad, es completamente lo contrario.

(Afirmaciones)

Agradezco por lo que tengo hoy, mientras trabajo por lo que quiero.

Agradezco por lo que tengo hoy, mientras trabajo por lo que quiero.

Agradezco por lo que tengo hoy, mientras trabajo por lo que quiero.

Es solo cuestión de tiempo.

Si el Universo mismo ha puesto ese sueño en mi corazón, entonces el plan para su materialización ya está en movimiento.

Yo solo tengo que aceptar y ser mi parte.

Yo solo tengo que agradecer por el camino escogido para mí.

Confío que los tiempos de mi vida se desenvuelven a la perfección. Ni un segundo antes, ni un segundo después. Y por esto, me siento agradecido.

Si a tu mente llegan pensamientos de preocupación o pensamientos de control, no lo juzgues. Puedes notar que toda sensación es efímera y constantemente cambia. Es un reflejo de nuestra propia vida. Todo está cambiando constantemente. Puedes aceptar tu experiencia sin juzgar, sin reaccionar. Solo aceptando la naturaleza cambiante de tu cuerpo y de tus experiencias de vida.

Agradece cada situación y cada sensación, sin juzgar ni planear nada.

Agradece cada experiencia vivida, sin juzgar ni planear nada.

Agradece cada lección que te ha dado claridad, sin juzgar ni planear nada.

Respira profundo y en el centro de tu mente piensa estos mantras:

- Estoy a salvo
- Estoy protegido
- Soy amado
- Soy guiado
- Soy luz
- Soy amor
- Soy una con Dios



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

- El Universo me apoya
- Me siento agradecida
- Mi ser completo agradece mi existencia
- Mi alma celebra en agradecimiento cada momento vivido
- Mi corazón agradece el privilegio de amar y servir
- Mi completa existencia vibra en agradecimiento

(Final)

Gracias Gracias Gracias Gracias
(Espera unos segundos).

(Antes de abrir los ojos)

Estamos llegando al final de esta práctica.
Poco a poco empieza a mover tus manos, piernas y a estirar tu espalda.
Poco a poco regresa al momento presente sintiendo tu cuerpo, sintiendo una sonrisa de agradecimiento en tu rostro.

Y cuando estés lista, abre tus ojos.
GRACIAS por acompañarme en esta meditación



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

7. Plantillas descargables con los textos de meditaciones

MEDITACIÓN EJEMPLO BASADA EN LAS EMPRENDEDORAS: TÚ ERES UN CANAL DE LUZ

MEDITACIÓN CANAL DE LUZ perteneciente al DIARIO DE MEDITACIONES GUIADAS POR Y PARA MUJERES DE HOY

(Presentación)

Hola, soy Eva Jordá, creadora de SanaTuVida Coaching y del Diario de Meditaciones guiadas por y para mujeres de hoy, en el que te encuentras.

Te guiaré en esta meditación TÚ ERES UN CANAL DE LUZ.

(Introducción, postura, respiración, soltar tensiones.....)

Para ello, siéntate en una silla o sillón o en el suelo sobre tu cojín de meditación. Vas a cerrar tus ojos, separar tu entrecejo, aflojar tu barbilla y soltar completamente tus hombros. Nota lo agradable que es relajar todo el rostro y suavizarlo.

Vas a AFLOJAR tu cuello y aliviar todas las tensiones, realizando 3 rotaciones suaves con tu cabeza. Para ello, dejarás caer tu barbilla hacia el pecho y desde ahí describirás un círculo hacia la derecha, teniendo en cuenta de no dejar caer todo el peso de la cabeza cuando pases por detrás. Haz 3 círculos hacia un lado y 3 hacia el otro. Coordina tu respiración y siempre que pase tu barbilla cerca del pecho tira el aire y toma aire cuando tu nariz apunte hacia el cielo.

Una vez hayas terminado, deja tu cabeza en el centro, en su posición natural. Alarga tu espalda pero sin tensión.



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

Toma una respiración profunda, que te llene, que te expanda el pecho y el abdomen y al soltar el aire hazlo por la boca, como liberando cualquier rastro de cansancio, rigidez o tensión, tanto física como mental.

Vuelve a respirar profundo y sueltaaaaa alargando la exhalación por la boca. Una vez más, inspira profundo y sueltaaaaa

(Introducción a la meta de la meditación)

Vas a imaginar que sobre tu cabeza, hay un embudo gigante de color blanco. La parte ancha dirigida al cielo y el tubo estrecho, dirigido hacia el interior de tu cuerpo hasta llegar a tu corazón. Aunque ves su color blanco, es invisible para los demás y éstos tampoco pueden ver el tuyo. Pero todos lo tenemos.

A través de él, recibimos todos los conocimientos necesarios para llevar a cabo nuestra vida, incluida la parte laboral y profesional a través de nuestro trabajo o quehaceres diarios.

A través de este embudo que llamaremos CANAL, recibes todo lo necesario para desarrollar tu vida y tu propósito. Recibes energías poderosas como conocimientos ancestrales, sabiduría del futuro, inspiración, creatividad, abundancia, intuición, confianza, valentía, perseverancia, acción enfocada e iluminada o claridad en formas diferentes como cursos, libros, canalización, otras personas, situaciones o programas

Todo cuanto recibes, es perfecto.

En el momento perfecto.

Todo cuanto se te da, es para tu mayor bien y el de los demás.

De alguna manera tú debes de experimentarlo para luego compartirlo.

Todos somos un canal de luz, todos recibimos a través de él y todos de una forma u otra compartimos con los demás lo que sabemos.

Pero especialmente las emprendedoras, tenemos la "obligación divina" de transmitir los conocimientos que recibimos, que tras experimentarlos en nuestra vida, tanto personal o profesional, deben seguir su curso de fluidez, y compartirlos con los demás a través de tu trabajo, proyectos, productos o servicios para iluminar y crear un mundo mejor.



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

Para recibir todo el conocimiento y los códigos que activarán esa sabiduría que recibes constantemente, pero especialmente muchos más la recibes, cuando te conectas a ti misma a través de la meditación, tiene la forma como te decía, de un gran embudo.

La parte superior es más ancha y la parte estrecha se introduce en nuestro cuerpo por la cabeza, atravesando energéticamente la garganta, llegando hasta el corazón y justo ahí no termina, sino que comienzan una serie de ramificaciones de luz para compartir con los demás todo lo aprendido.

- Primero recibimos el conocimiento, con gratitud, pues hemos sido elegidas para ello.
- Segundo lo integramos en nuestra vida personal o profesional para experimentarlo por nosotras mismas
- Y tercero lo compartimos con el mundo, con amor y servicio.

Como emprendedoras, mantener nuestro canal limpio y puro es vital para seguir recibir y compartir con el mundo nuestros proyectos. Es clave para recibir a las energías que necesitamos o pidamos ayuda como la claridad, el enfoque, la abundancia, los conocimientos o todo aquello que necesitemos apoyo o necesitemos conocer más.

Ser conscientes de que somos un canal puro de luz y amor es imprescindible para seguir recibiendo las frecuencias de la más alta vibración de la divinidad, seguir recibiendo la luz y las bendiciones en nuestro camino.

(Meditación con una parte de Visualización)

Para ello, imagina una luz del color violeta más increíble que has visto jamás. Como un rayo violeta brillante que desciende desde el cielo y que atraviesa todo tu canal hasta salir por los pies, en esas ramificaciones, hasta el centro de la tierra. Sigue atravesándote y envolviéndote como en llamas de color violeta. Cualquier distorsión, oscuridad o energía negativa de baja frecuencia que encuentre la luz violeta a su paso, es arrastrada hacia tus pies y llevada al interior del planeta, donde la madre tierra sabrá convertirlo en algo positivo.

(Agradecimiento puntual o al finalizar de forma general)

Gracias, gracias, gracias rayo violeta por purificar y limpiar mi canal de luz.



Cómo crear tus propias meditaciones guiadas

Ahora imagina que un rayo de color azul recorre tu canal. Este rayo te protege de cualquier pensamiento, persona, proyecto o baja vibración que no traiga cosas buenas a tu vida personal o profesional. Tu canal y tú estáis ahora protegidas, gracias, gracias, gracias rayo azul por protegernos.

Y por último, el rayo dorado de la abundancia y el conocimiento atraviesan tu canal para llenarte de bendiciones. Recibes conocimiento y compartes conocimiento. Recibes abundancia y compartes abundancia.

Gracias, gracias, gracias rayo dorado por traerme conocimientos y abundancia para mi mayor bien y el de las personas que entren en contacto conmigo o con mi trabajo.

(Activar y decretar la práctica realizada con "Hecho está")

Ahora, eres un canal purificado de luz a través del cual recibes y das, recibes y das, recibes y das.... hecho estáx3

(Final)

Para terminar, respira 3 veces profundamente, inhalando y exhalando....
(deja un pequeño tiempo aquí....)

Antes de abrir tus ojos, recuerda limpiar y proteger tu canal, cuando sientas que lo necesitas, para seguir transmitiendo con la máxima pureza, trabajos y proyectos realizados con mucho amor y luz.

Poco a poco tomas conciencia de tu cuerpo, lo mueves, sonríes y abre tus ojos

¡Que tengas un magnífico día!
Namasté

