



Meditación para quien nunca lo ha logrado (y cree que no puede)

Si has intentado meditar y sientes que 'no se te da', probablemente el problema es la expectativa, no tu capacidad.

- ✓ Meditar no es "dejar la mente en blanco": es notar cuándo se distrae y regresar, una y otra vez.
- ✓ Empezar con sesiones muy cortas evita la frustración que hace que la mayoría abandone.
- ✓ Si el silencio te genera más ansiedad, hay alternativas como la meditación guiada o en movimiento.

CÓMO USAR ESTA GUÍA HOY

1. Lee el artículo completo una vez, sin intentar aplicar nada todavía.
2. Elige solo una de las acciones de arriba para probar hoy mismo.
3. Repite mañana a la misma hora, antes de sumar algo más.

