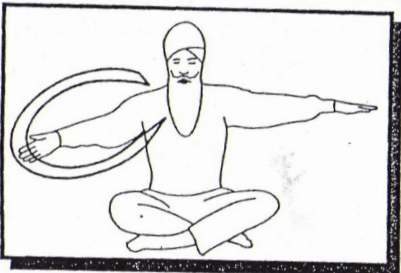


MEDITACION

Para conquistar tus debilidades



- 1- Siéntate en postura fácil. Estira el brazo izquierdo hacia el lado a nivel del hombro. La palma de la mano mira hacia abajo. Dobla el codo derecho de forma que la mano quede a la altura del hombro. Mueve la mano y el antebrazo de forma circular de fuera hacia adentro (como si quisieses atraer hacia ti lo que el mundo te ofrece de bueno) al ritmo de la respiración. La **inhalación** será por la boca y profunda. La **exhalación** será por la nariz y profunda. La palma de la mano tendrá ligeramente la forma de copa. Abre el pecho y date poder a ti mismo/a. Continúa durante **11 min.**
- 2- Coloca las manos en el pecho. Respira profundamente a través de la nariz. Serénate, relájate, profundiza. Continúa durante **3 min.** Para finalizar, **inhala**, retén 10 segundos, expande tu pecho mientras lo presionas tan fuerte como puedas, eleva la espalda al máximo, sube la energía hacia arriba y **exhala**. Repite **2 veces** más y relájate.