



HABITA TU SER
YOGATE



HABITA TU SER



ANTES DE COMENZAR

Bienvenido o bienvenida al programa de meditación Habita tu Ser, un espacio para crear tu **propio método de bienestar** a partir de varias prácticas enfocadas a encontrar lo que te mantiene bloqueado interiormente y a gestionar tu tiempo y emociones para que camines a favor de la vida, sin malgastar la energía en focos que no te aportan ningún valor ni crecimiento.

Pero antes de comenzar, conoce cómo trabajaremos en el programa, en el que podrás ir a tu ritmo, adaptado a tus horarios y espacios.

Habita tu Ser se divide en **seis módulos** con varias sesiones cada uno de ellos para trabajar paso a paso en la introspección y descubrir nuestras creencias y patrones que nos limitan en la capa más externa.

Cada sesión está estructuradas de la misma manera:

Vídeo explicativo. Donde hablaremos de lo que vamos a trabajar en esa sesión y las herramientas que se utilizarán para ello.

Hoja de trabajo. Aquí encontrarás toda la información que necesitas de cara a tu práctica, donde siempre te recomendaré un pranayama -ejercicio de respiración-, un mudra -gestos y cierres con alguna parte del cuerpo-, un aceite esencial -que estimule la emoción que moveremos-, las afirmaciones escritas que escucharás a continuación en tu audio y anotaciones sobre dudas que podamos resolver en nuestra tutoría.

Cuaderno de ejercicio de consciencia. La parte más práctica donde, a través de ejercicios de mindfulness, arteterapia y técnicas de organización descubriremos parte de nosotros que estaban ocultas ante nuestros ojos.

Audio con la práctica de yoga nidra-meditación. La sesión de visualización que practicarás en una posición tumbada o sentada, en un lugar fuera de ruidos y de personas que puedan interrumpir tu escucha.



HABITA TU SER
YOGATE

CÓMO SE PRACTICA YOGA NIDRA

La práctica de yoga nidra –conocido como el yoga del sueño– es una técnica de relajación para poder entrar en la conexión entre el consciente y el subconsciente, por lo que no tiene ningún esfuerzo físico.

Se enfoca en apaciguar la mente, a través de la presencia en el cuerpo y de la respiración para poder tener el canal libre y conectarnos con el subconsciente sin llegar a la profundidad del sueño, para poder mandarle mensajes al inconsciente y poder **cambiar conductas, hábitos y creencias** implantadas en nuestro cerebro por las experiencias vividas, la educación dada y las relaciones que hemos tenido desde que nacemos.

En esa conexión, aprovechamos para poder mandar un mensaje al subconsciente, que está perceptivo en ese momento, llamado Sankalpa. En cada una de tus sesiones, te pediré que recuperes tu Sankalpa en determinados momentos.

SANKALPA

Es la resolución que quieres que te pase para cambiar algún aspecto de tu vida. Pero, antes de decidir cuál es el tuyo, te diré que tiene que ser:

- En afirmativo
- En positivo
- Una frase corta

Un ejemplo para ello sería si soy una persona desordenada y nunca encuentro nada y quiero cambiar ese aspecto sobre mí, mi Sankalpa tendría que ser:

- “Soy ordenada y tengo todo bajo control”
- “Ser mantener el orden de cada aspecto de mi vida”

A pesar de que cada sesión trabajará una emoción distinta, tu Sankalpa **siempre tiene que ser el mismo** hasta que se haya implantado en tu subconsciente y consigas cambiar ese patrón.



HABITA TU SER
YOGATE

CÓMO SE PRACTICA YOGA NIDRA

Es una técnica que requiere de tiempo, así que no te desanimes si no ves los resultados desde la primera sesión, se trata de realizar el camino paso a paso con un aprendizaje que te mueva hacia delante. Ten en cuenta que la mente, no sólo va a mil por hora con cerca de 6.200 pensamientos diarios –según una investigación de Canadá en Neurociencia Cognitiva en 2020–, sino que está **acostumbrada a ir a esa velocidad**.

Ahora, lo que pretendemos es **frenar** y reducir el número de pensamientos para hallarnos, durante más tiempo, en el momento presente. Dicho de otro modo, el espacio que existe entre pensamiento y pensamiento es la consciencia –el ahora– que se encuentra muy reducido al encadenar un pensamiento con otro rápidamente. El trabajo del programa Habita tu Ser es para aumentar ese espacio de consciencia y ser más eficaz con menos pensamientos, ya que se eliminan aquellos que no son necesarios.

Necesitamos que el cerebro **desaprenda las conductas que tiene y aprenda otras** nuevas. Y para eso, se necesita de un entrenamiento mental de cada día.





HABITA TU SER
YOGATE

EJERCICIO DE BIENVENIDA

Como primer paso para habitar tu Ser te invito a que te descargues tu diario de meditación y lo vayas complementando cada vez que realices una de las sesiones del módulo.

Con este gesto, no sólo reflejas en el momento lo que has sentido - posteriormente, las emociones no se recuerdan igual-, sino que puedes observar los cambios que tiene tu mente cada día y ser consciente, cada vez más, del presente, al tener que observar y sentir lo que hay en ese momento, o día, para poder anotarlo.

Al principio puede parecer una carga, pero no te llevará más de diez minutos y te dará mucha información sobre quién eres y cómo fluctúa tu energía.



Descarga tu diario de meditación de bienvenida.
