

Experiencia Gratuita



Descubre tu mejor forma de *Meditar*



Bitácora de viaje



El Primer Paso hacia *la transformación interior*

En la primera lección exploramos la importancia de preparar nuestro ambiente para meditar. Descubrimos cómo el espacio que elegimos para la práctica influye en nuestra conexión con nosotros mismos. Además, aprendimos a utilizar elementos simples como fragancias y amuletos para enfocar nuestra atención y experimentamos la meditación con los ojos abiertos, desmitificando el concepto tradicional.

¡Tu turno!

Tómate un momento tranquilo para reflexionar y responder estas preguntas. Idealmente, escríbelas en un cuaderno especial en donde puedas ir llevando registros de tus avances:

Preguntas

¿Cuáles serán los recursos que utilizarás para confeccionar tu espacio de meditación?

¿Qué sensaciones registraste o que recuerdos se manifestaron al escuchar la primera canción o melodía?

Te propongo escuchar una nueva melodía. [Haz clic aquí para escucharla.](#)

¿Qué sensaciones registraste o qué recuerdos se manifestaron al escuchar la segunda canción o melodía?

Registra aquí: ¿qué otras canciones o melodías sientes que pueden ayudarte a conectar más con tu esencia para que a partir de hoy las puedas tomar como herramienta para tu meditación cotidiana?



Explora tu entorno con ojos de niño

En esta lección exploramos tu entorno diario con una mentalidad fresca y observadora, utilizando todos tus sentidos para descubrir las maravillas de la vida que suelen pasar desapercibidas en medio de la rutina.

¡Tu turno!

Tómate un momento tranquilo para reflexionar y responder estas preguntas. Idealmente, escríbelas en un cuaderno especial en donde puedas ir llevando registros de tus avances:

Preguntas

- ¿Cuál es el primer lugar que vino a tu mente para ir a visitar en tu experiencia de meditación a través de un paseo consciente?
- ¿Qué sensaciones atravesaste al hacer tu paseo consciente?
- ¿Has encontrado u observado algo que no habías visto antes?
- ¿Has tenido algún recuerdo pasado mientras hacías el recorrido? Si aún no entiendes porque se manifestó ese recuerdo, no te preocupes, solo regístralo. Si tuviste algún recuerdo, regístrá aquí con qué te conecta y por qué crees que se manifestó en este ejercicio de meditación.



Aquietar la mente para *darle espacio* a lo nuevo

En esta lección encontramos un momento tranquilo en tu día para practicar la meditación a través de la contemplación silenciosa. Nos enfocamos en un objeto o lugar, con los ojos abiertos y sincronizando con la respiración. Esta práctica ayuda a llegar a un estado de mente en blanco y así conectar con la propia energía interior.

¡Tu turno!

Tómate un momento tranquilo para reflexionar y responder estas preguntas. Idealmente, escribelas en un cuaderno especial en donde puedas ir llevando registros de tus avances:

Preguntas

- ¿Qué sensación viene a tu mente cuando escuchas la palabra SILENCIO?
- ¿Qué memorias o recuerdos llegaron a ti al momento de estar contemplando un lugar?
- ¿Qué juicios se presentaron en ti al hacer este ejercicio? Es importante que los registres, ya que será muy útil volver a ellos en un par de días; quizás allí comprendas por qué se manifestaron durante el ejercicio.



Elevar tu vibración a través de la escritura

En esta lección utilizamos la escritura creativa y reflexiva como una forma de meditación. Plasmear tus pensamientos y emociones en un diario permite explorar el mundo interior en profundidad y reflexionar sobre el viaje espiritual a través de la gratitud. Es una oportunidad para agradecer sin juzgarnos y sentir el impacto positivo que tiene este acto meditativo en nuestro bienestar.

¡Tu turno!

Tómate un momento tranquilo para reflexionar y responder estas preguntas. Idealmente, escríbelas en un cuaderno especial en donde puedas ir llevando registros de tus avances:

Preguntas

Hoy doy gracias por...

Hoy doy gracias a...

¿Qué sientes en tu cuerpo al escribir tus primeras frases de agradecimiento?

¿A quién te gustaría recomendarle esta experiencia para que la haga?

¡Hemos llegado al final de
este viaje juntos!

De todo corazón, deseo que hayas disfrutado de esta experiencia, pudiendo descubrir cuál es tu mejor forma para meditar y conectar con tu ser interior.

Me encantará conocer cómo te ha ido con estas propuestas. Puedes escribirme a contacto@ramiropavoni.com y estaré feliz de leerte.

Si quieres seguir explorando el mundo de la meditación a través de la mirada sistémica de las Constelaciones Familiares, te regalo un código de descuento para acceder a una experiencia que te permitirá explorar tus orígenes familiares y resolver algunos conflictos que parecieran no tener solución.

[Haz clic aquí para acceder](#)

Código (20% OFF): FAMILIA

¡Qué la disfrutes!

Ramiro Pavoni

