



# EL DÍA EN UN DÍA

Prácticas de Meditación y Atención Plena  
para tener un Día lleno de Calma y Alegría.



## Buenos Días Día (Antes de levantarme)

Sonríó / Respiro  
Doy Gracias / Acepto mis Circunstancias  
Me Responsabilizo / Doy lo mejor de mí.  
Soy el Artista de mi Vida:  
Delante mío tengo un lienzo en blanco  
Respiro / Sonríó / y me Levanto



## 1ª Meditación (Tratak) (Antes de desayunar)

Actitud receptiva  
6 Pranayamas  
Miro vela (3-5 minutos)  
Cierro ojos - Impresión post-retina (3-5 mit aprox)  
3 Pranayamas  
Propósito para el día. Actitud optimista y enfocada.



## Lo que Pienso (Gnana Yoga) (Durante el día)

La realidad es neutra, no lo que yo pienso de ella.  
Discriminar pensamientos. Discernimiento.  
Aquello a lo que doy importancia me gobierna.  
"Este pensamiento no es verdad. Este...tampoco".  
"¿Es totalmente cierto lo que estoy pensando?"  
Atención: Mis pensamientos generan mis Emociones.



## Lo que Siento (Bhakti Yoga) (Durante el día)

La única emoción pura es la emoción del Amor.  
Amor Incondicional y Universal.  
Me devociono a la vida / Me enamoro del día,  
del objeto de mi amor.  
Ejercicio Tranquilizador: Siento / Mente atenta /  
Respiro profundo 3 veces / Sonrio / Siento.



## Lo que Hago (Karma Yoga) (Durante el día)

Me integro con mis acciones.  
Hacer las cosas sin ir en busca del resultado. Estoy  
totalmente presente en lo que hago. Aquí y Ahora.  
Comer con Plena Consciencia.  
Caminar en Plena Consciencia.  
Acciones domésticas cotidianas en Plena Consciencia



## Última Meditación (Antes de Cenar)

Este es mi momento íntimo, en mi rincón sagrado.  
Enciendo incienso y velas. A solas conmigo. "Me Retiro"  
Pequeña Meditación con mantra ("El Amor  
incondicional es el Rey que me lleva de la Oscuridad a  
la Luz") / Recorrido por el Cuerpo / Respiración atenta.



## Buenas Noches Día (En la cama)

Perfumo mi cama y la abro con devoción.  
Repaso del día sin juzgar. (desde ahora hasta que me  
levanté)  
Repaso mentalmente la habitación, las 4 paredes, la  
cama y mi cuerpo tumbado en ella.  
Escaneo mi cuerpo desde los pies a la cabeza.  
Sonríó y me duermo.