


# Meditación consciente

## Imagine su lugar favorito



El propósito de esta actividad es encontrar un lugar dentro de nosotros al que podamos acceder en cualquier momento, un lugar de paz y bienestar.

Busque un lugar y un momento en los que no lo interrumpen. Planee permanecer sentado durante un período específico. Podría empezar con 5 a 10 minutos, o bien, si tiene más experiencia con la meditación, comience con 20 minutos.

Primero, respire profundamente tres veces. Luego, tense y relaje los músculos del cuerpo desde los pies hacia arriba, hasta llegar a la cabeza y el cuello. Con los ojos cerrados, preste atención a cómo se siente usted y cómo se siente su cuerpo.

*Imagine que está en su lugar favorito, ya sea en el interior o el exterior, ¿cómo se ve? Imagine una temperatura perfecta. Preste atención a los detalles, los colores, los sonidos y las formas. ¿Hay montañas, ríos, árboles, flores?*

Permita que sus sentidos se sumerjan en la experiencia. Si sus pensamientos se desvían, vuelva lentamente a concentrarse en la imagen de su mente.

Cuando abra los ojos, vuelva a respirar profundamente, mueva despacio las manos y los pies, y mire alrededor de la habitación. Si tiene un diario, o un pedazo de papel y material para escribir o dibujar cerca, escriba o dibuje el lugar y la forma en que lo hizo sentir, para que pueda regresar cuando quiera.

*Ejercicios de consciencia creados por terapeutas matriculados de arte creativo de MJHS.*

elderplan|homefirst®

un miembro del sistema de salud de MJHS

Elderplan es un plan HMO que tiene contratos con Medicare y Medicaid. La inscripción en Elderplan depende de la renovación del contrato. Elderplan/HomeFirst cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-353-3765 (TTY: 711).