

Guided Meditation Example

Let's settle into a comfortable position: you can sit, or you can lie down, whatever you prefer. Close your eyes and take a deep breath. Now, let that breath out slowly and fully. Focusing on your breath can help you feel more connected to yourself and your surroundings. Let's take another deep breath and now breath out. Today we are going to focus on our amazing bodies and all that they do for us. Now inhale and now exhale.

As you relax more and more, you can feel your entire body getting warm and comfortable. Your mind feels relaxed; your body feels relaxed. All is well.

As you begin to rest in this peaceful state, let your mind drift as you listen to my words.

Think for a moment about your body. Your body is magnificent and beautiful. Your body is made up of different parts, which work together in harmony to keep you at your very best.

Now, let's think for a moment about your feet and your toes. Wiggle your toes. Now move your feet in a circular motion. Your feet and toes help you move and get to where you want to go. Can you think of a place that your feet will take you today? Say a little thank you to your amazing feet that carry you places you want to go.

Now consider your strong back and shoulders. They help you lift and move things. They hold you up straight and help you walk tall. Take some time to rotate your shoulders. One way and then the other. Now bring your shoulders up toward your ears and back down. It's important to be thankful for your back and shoulders for carrying what you need to carry in life.

Bring your attention to your arms and hands now. Take some time to wiggle your fingers. Now make a fist and rotate your wrists one way and then the other. Your arms and hands help you hug the people you love. Thanks to our arms and hands, we can hold the people we care about during happy times and sad times, too. Take some time to think about other things your arms and hands allow you to do. Be thankful to your arms for how strong and beautiful they are, helping you every day.

Moving up, focus on your neck that holds your head up each and every day. Take some time to move your neck to your right shoulder and now to the left. Now to the right and again to your left. Take some time to say thank you to your neck.

Finally, think about your beautiful face. There is no other face like yours. Focus on the different parts of your face: your eyes that help you see, your ears that allow you to hear, your nose that helps you smell, your lips and mouth that provide you with the sense of taste.

Remember today and every day to be very thankful for your amazing body. It will be with you always, to help you experience life and express yourself in many different ways. Take some time right now to give yourself a big hug.

Let's take a big breath in through your nose and breathe out through your mouth. And when you're ready, gently open your eyes and smile.

You have done a wonderful job relaxing your body and learning to be thankful for it today. Let's say: thank you body.

Meditacion Guida - Ejemplo

Vamos a ponernos en una posición cómoda: puedes sentarte o acostarte, lo que prefieras. Cierra los ojos y toma una respiración profunda. Ahora, deja que esa respiración salga lentamente y completamente. Enfocarte en tu respiración puede ayudarte a sentirte más conectado contigo mismo y con tu entorno. Vamos a tomar otra respiración profunda y ahora exhalar. Hoy nos vamos a concentrar en nuestros asombrosos cuerpos y todo lo que hacen por nosotros. Ahora inhala y ahora exhala.

A medida que te relajas más y más, puedes sentir todo tu cuerpo poniéndose cálido y cómodo. Tu mente se siente relajada; tu cuerpo se siente relajado. Todo está bien.

Mientras comienzas a descansar en este estado de paz, deja que tu mente divague mientras escuchas mis palabras.

Piensa por un momento en tu cuerpo. Tu cuerpo es magnífico y hermoso. Tu cuerpo está compuesto por diferentes partes, que trabajan juntas en armonía para mantenerte en tu mejor forma.

Ahora, pensemos por un momento en tus pies y tus dedos. Mueve los dedos de los pies. Ahora mueve tus pies en un movimiento circular. Tus pies y dedos te ayudan a moverte y llegar a donde quieras ir. ¿Puedes pensar en un lugar al que tus pies te llevarán hoy? Da las gracias a tus increíbles pies, que te llevan a los lugares que deseas ir.

Ahora considera tu espalda y hombros fuertes. Ellos te ayudan a levantar y mover cosas. Te mantienen erguido y te ayudan a caminar con confianza. Tómate un momento para rotar tus hombros. Primero hacia un lado y luego al otro. Ahora lleva tus hombros hacia tus oídos y bájalos. Es importante agradecer a tu espalda y hombros por cargar lo que necesitas cargar en la vida.

Ahora trae tu atención a tus brazos y manos. Tómate un momento para mover los dedos de las manos. Ahora haz un puño y rota tus muñecas de un lado a otro. Tus brazos y manos te ayudan a abrazar a las personas que amas. Gracias a nuestros brazos y manos, podemos abrazar a las personas que nos importan en los momentos felices y también en los tristes. Tómate un momento para pensar en otras cosas que tus brazos y manos te permiten hacer. Agradece a tus brazos por lo fuertes y hermosos que son, ayudándote cada día.

Subiendo, enfócate en tu cuello que sostiene tu cabeza cada día. Tómate un momento para mover el cuello hacia tu hombro derecho y ahora hacia el izquierdo. Ahora hacia la derecha y nuevamente hacia la izquierda. Tómate un momento para decir gracias a tu cuello.

Finalmente, piensa en tu hermosa cara. No hay otra cara como la tuya. Enfócate en las diferentes partes de tu cara: tus ojos que te ayudan a ver, tus oídos que te permiten escuchar, tu nariz que te ayuda a oler, tus labios y boca que te proporcionan el sentido de probar.

Recuerda hoy y cada día estar muy agradecido por tu increíble cuerpo. Siempre estará contigo, para ayudarte a experimentar la vida y expresarte de muchas maneras diferentes. Tómate un momento ahora para darte un gran abrazo.

Vamos a tomar un gran respiración por la nariz y exhalar por la boca. Y cuando estés listo, abre suavemente los ojos y sonríe.

Has hecho un trabajo maravilloso relajando tu cuerpo y aprendiendo a estar agradecido por él hoy. Vamos a decir: gracias cuerpo.