

# **Meditación curativa para aliviar el estrés y la ansiedad**

Meditación curativa se recomienda para todas las formas de pánico, la ansiedad y el estrés. En su camino hacia la recuperación y la curación de los ataques de pánico, trastorno de pánico y trastornos de ansiedad, la meditación alivia el estrés y la ansiedad y aporta relax maravilloso, paz y serenidad. Una de las cosas que la mayoría de la gente encuentra tan difícil acerca de la idea de la meditación es que ellos piensan que es un poco complicado ritual que sólo los monjes budistas pueden hacer. En realidad, nada podría estar más lejos de la verdad, que es que la meditación es fácil, al alcance de todos, y se puede hacer hoy en día :)

## **Beneficios de la meditación**

Los científicos y médicos de meditación y estudio recomiendan. La meditación es ahora demostrado ser algo más que un sentimiento "cálida y difusa". Hay muchos beneficios importantes de la meditación. La meditación reduce el estrés. Otros beneficios incluyen: aumento de la relajación, la mejora de la salud, el pensamiento claro, el aumento de la creatividad, mejora el sueño, y para mejorar la fuerza mental. Hay beneficios físicos, emocionales y espirituales de la meditación. Es seguro, es muy sencillo y está disponible para cualquier persona. ¿Quién no querría eso?

Mientras que la meditación es ideal para todo el mundo, es especialmente útil para aquellos que sufren de trastornos de ansiedad. La meditación se define como un compromiso en la contemplación o enfocado pensamiento, a menudo, pero no necesariamente en lo que es espiritual, religiosa o de naturaleza devocional. Nos ayuda a relajarnos y sentirnos bien con nosotros mismos. A través de la meditación, podemos mantener en forma la mente, aliviar el estrés y promover la buena salud general. Simplemente no hay inconveniente en ello. Mediante la práctica de la meditación constante durante al menos 10 minutos por día, nos despojamos de las tensiones físicas y mentales de la vida diaria y nos ponemos en un estado de relajación de la felicidad y la alegría. La meditación diaria es una actividad que vale la pena, cuyos beneficios no podemos seguir sin duda y no debe dar por sentado.

Las personas que no están familiarizados con la meditación a veces creo que tiene que ver con la oración ceremonial o de culto, pero esto no es del todo exacto. La meditación se concentra la conciencia. Al meditar se aprende a superar las distracciones y preocupaciones y enfocar su mente en algo positivo. Ustedes se están volviendo más conscientes del momento presente. Usted está meditando cuando usted mantiene un continuo estado de conciencia. En el estado de meditación de sanación, el aprendizaje y la curación se promueven y el cuerpo está muy relajado.

Intentos Principio es probable que te sientas confundido, preguntándose "¿Qué he hecho bien?" También se dará cuenta de que su mente se distrae mucho al principio. Esto es completamente normal y bien y que disminuye con la práctica. Lo importante es seguir practicando.

## **Técnicas de meditación fácil**

Es aconsejable comenzar con técnicas de meditación simples y fáciles de ver resultados rápidamente. Aquí es una simple meditación para principiantes:

Sentarse o acostarse en una posición cómoda. Cierra los ojos. Permítanse respirar simplemente y luego exhale lentamente. Empiece a concentrarse en la longitud de su inhalación y exhalación. Trate de hacerlos iguales en longitud. Por ejemplo, aspirar a un conteo lento de 4, y luego exhale a un conteo lento de 4. Mantenga la respiración lenta. Concéntrese en nada más que la respiración. Una vez que haya creado un buen ritmo de la respiración, introducir algo que desea crear en su vida con cada inhalación. Ahora introducir algo que desea liberar o eliminar con cada exhalación. Aquí hay 3 sugerencias: 1. Preocupaciones Crea Salud-Release 2. Crea Ansiedad Love-Release 3. Crear una pena Happiness-Release.

Cuando tu mente comienza a vagar (y será en un principio, esto es normal) o los pensamientos surgen en la cabeza, sólo tiene que traer su atención de nuevo a su respiración. Inhale 1-2-3-4, 1-2-3-4 Exhale ..... repetir cuantas veces sea necesario. Si lo prefiere, puede optar por practicar la meditación al caminar o hacer tareas simples y repetitivas, como pasar la aspiradora. Permanecer en el momento presente, observar sus movimientos y repetir silenciosamente su intención con cada inhalación y luego repetir lo que usted está liberando con cada exhalación.

Cuando se practica la meditación con regularidad, se empieza a liberar la energía de su mente y la calidad de su vida va a mejorar. Va a ser más relajado y feliz, experimentando una sensación de bienestar y calma en su vida. Llegará a la vida de una manera mucho más tranquila, no haciendo hincapié en formas que solía. Esto no es sólo una declaración generalizada, pero ahora está siendo probado por la investigación médica.

Como curamos a nosotros mismos de los ataques de pánico, el trastorno de ansiedad social, y similares, aprendemos a tratar a nuestros cuerpos y mentes con cuidado. Meditación de curación es una de esas formas. Consideramos que es un regalo que te haces a ti mismo. Te lo mereces!