

¿CÓMO PRACTICAR *wellness?*

Sabemos que estamos en entornos de constantes cambios, estrés, afanes, etc. Por eso te dejamos **unas recomendaciones** para practicar la meditación, la cual contribuirá a mejorar tu wellness. **Para empezar:**

1. PIERNAS Y PIES

Colócate en la posición más cómoda. Si estás sentado en una silla debes pegar las plantas de los pies con el piso y sentarte de forma recta. O si estás en el suelo, cruza las piernas o busca un cojín para **mayor comodidad.**

2. MANOS Y BRAZOS

Debes **mantenerlos relajados** y buscar la posición más cómoda.

3. RESPIRACIÓN

Presta atención en cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. **Escucha tu respiración** y realiza el ejercicio lentamente.

4. OJOS

Ciérralos para **poder conectar** con tu respiración y mente.

5. EMOCIONES

Deja tu mente en blanco. Esto ayudará a **traer pensamientos positivos.**

6. TIEMPO

No te enfoques en este aspecto, mejor concéntrate unos minutos en los **sonidos de tu entorno o tu respiración**, o en cómo se siente cada parte de tu cuerpo. Progresivamente llegarás a los minutos que te propongas.



Nestlé
Contigo