

INJODIBLE

PODCAST CON VICTOR VARGAS

GUÍA

PARA

MEDITACIÓN

6 FASES



MEDITACIÓN DE 6 FASES

La **Meditación de 6 Fases** fue popularizada por **Vishen Lakhiani**, fundador de **Mindvalley**, quien tiene una **larga e interesante** historia investigando y practicando el **poder** de las técnicas **contemplativas** para formar **hábitos** y **rituales** de bienestar y **alto desempeño**.

La **razón** por la que esta **meditación** se ha hecho tan **popular** es que ha sido ensamblada a partir de la destilación de cientos de libros de **crecimiento** personal y está diseñada para crear una **transformación personal** muy notable en un **tiempo mínimo**.



Vishen Lakhiani

Esta **poderosa** práctica de **meditación** utiliza técnicas **científicamente** probadas que, cuando se practican con **persistencia** y **consistencia**, pueden aumentar la sensación de **bienestar** (felicidad) en un 20% o más, estimulando tu **cerebro** a través de la **respiración** y la **visualización** para experimentar más **compasión**, elevar tus niveles de **energía** y ayudarte a generar **calma**, **claridad**, sentido de **propósito** y **significado**.

Si has considerado la **meditación** pero a menudo te encuentras pensando que simplemente no tienes **tiempo** para eso, entonces esta podría ser la **meditación perfecta** para ti, porque te da una forma muy **efectiva** para revitalizarte, enfocarte y encontrar un momento de **paz** de una forma particularmente útil para personas con un estilo de vida agitado.

Las **6 fases** que integran esta meditación son:

1. **Compasión**

Obsérvate a ti mismo por lo que **realmente** eres, una gota de **consciencia** conectada directamente con el **infinito** mar de consciencia que contiene a **toda** la vida sobre la **tierra**.

2. **Gratitud**

Siente el **poder interior** que se genera cuando expresas **gratitud** hacia los bellos momentos de tu vida, cuando **evocas** y **revives** esos recuerdos provocas que se **repitan** con mayor **frecuencia** y **magnitud**.

3. Perdón

Hazte consciente de que en un nivel más profundo, todos somos uno, por lo que cualquier carga de energía negativa que tengas hacia otras personas, es energía negativa que terminará teniendo un impacto negativo en ti.

4. Visualización

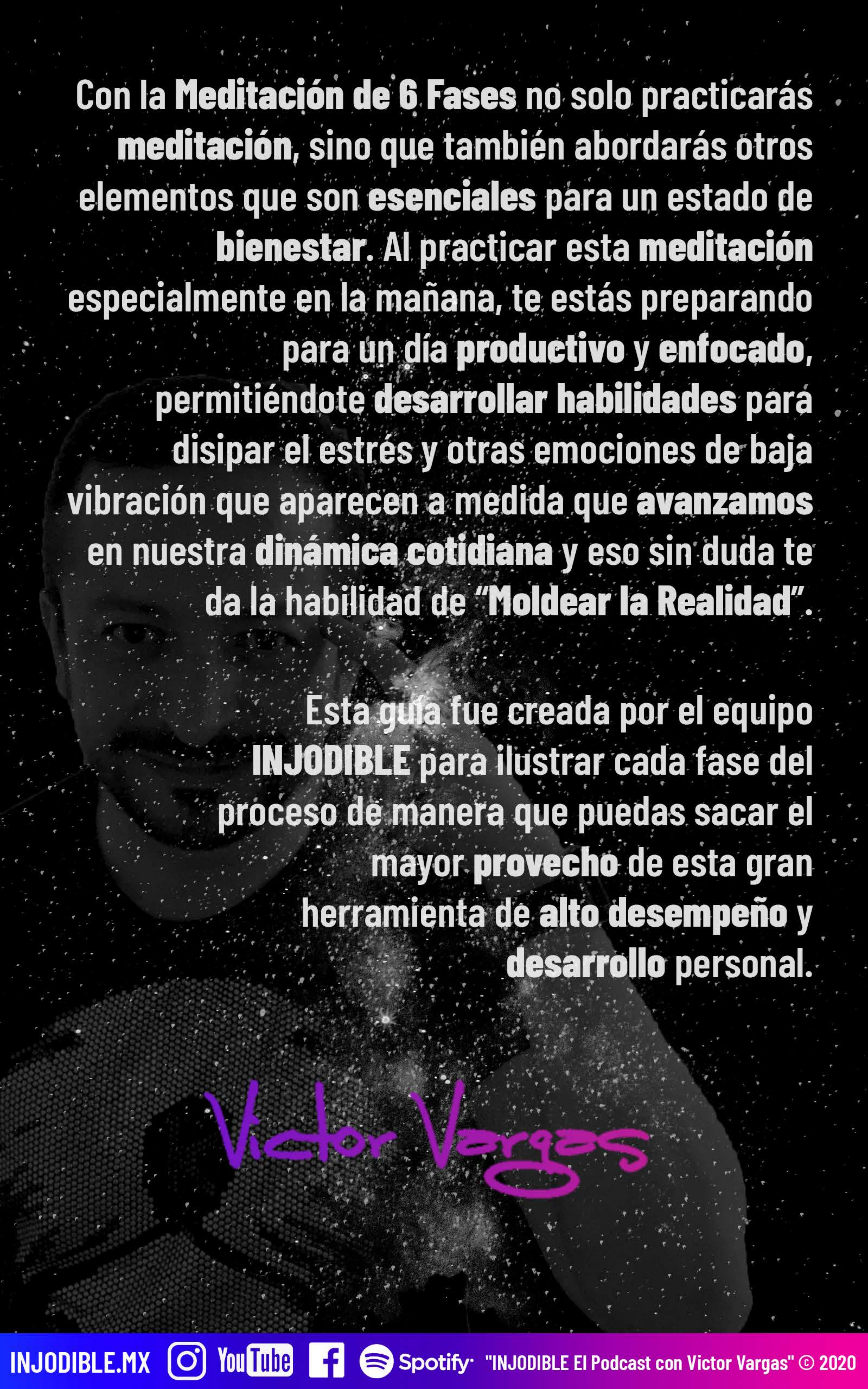
Visualiza todos los diferentes aspectos de tu vida tal como deseas que se desarrollen en los próximos 3 años e incorpora los 5 sentidos: Sabores, Texturas, Olores, Sonidos, Imágenes.

5. Intención Diaria

Imagínate a ti mismo realizando hoy todas las tareas y actividades asombrosas que te llevarán a hacer realidad esos 3 años maravillosos.

6. Bendición

Siéntete bendecido sabiendo que el Universo está a tu favor y te protege.



Con la Meditación de 6 Fases no solo practicarás meditación, sino que también abordarás otros elementos que son esenciales para un estado de bienestar. Al practicar esta meditación especialmente en la mañana, te estás preparando para un día productivo y enfocado, permitiéndote desarrollar habilidades para disipar el estrés y otras emociones de baja vibración que aparecen a medida que avanzamos en nuestra dinámica cotidiana y eso sin duda te da la habilidad de "Moldear la Realidad".

Esta guía fue creada por el equipo INJODIBLE para ilustrar cada fase del proceso de manera que puedas sacar el mayor provecho de esta gran herramienta de alto desempeño y desarrollo personal.

Victor Vargas

INJODIBLE

PODCAST CON VICTOR VARGAS

**Escucha los episodios más recientes en
tu plataforma favorita:**



SPOTIFY



APPLE PODCAST



YOUTUBE



GOOGLE CAST



SOUNDCLOUD

Para acceder a más contenido y descargar herramientas
visitanos en:

INJODIBLE.MX