

Te damos la
bienvenida a
Headspace



Respira profundo

Hoy harás tu primera meditación con Headspace. Nuestro curso introductorio trata sobre los aspectos básicos de la meditación, y es el lugar perfecto para comenzar tu recorrido, ya sea que hayas meditado antes o no.

Busca el curso “**Básico**” en la aplicación de Headspace. Luego, solo tienes que encontrar un lugar tranquilo y cómodo para sentarte y escuchar el contenido.

Pon tu mente a dormir

Esta noche, crearás las condiciones perfectas para descansar realmente bien con un sleepcast de Headspace. Dormir bien es milagroso: ayuda a mejorar la concentración y prevenir enfermedades, e incluso puede ayudar a vivir más años.

Encuentra un sleepcast en la sección “Dormir” de la aplicación y prepárate para una noche de descanso profundo.



**No hay una forma
correcta ni incorrecta de
usar Headspace.**



**Es un recorrido
personal.**



Día 3

¡Buen día!

Haz el segundo ejercicio del curso básico para comenzar el día con plena consciencia. Encontrar un horario regular para meditar es de gran ayuda. Por lo general, la mañana, antes de dejarse llevar por las obligaciones del día, es un gran momento para que te dediques algo de tiempo. Haz que se convierta en parte de tu rutina, al igual que lavarse los dientes y ducharse.

Adiós al estrés

Usar Headspace
durante 10 días
puede reducir el
estrés en un 14 %





Día 5

Pensamiento viene, pensamiento va

Estás a la mitad de los 10 días de Headspace. Sigue así, lo estás haciendo muy bien. Tal vez ya estés sintiendo algunos de los beneficios de dedicarte un poco de tiempo a diario. De no ser así, está bien.

Recuerda que el mindfulness no se trata de vaciar la mente. Se trata de estar en paz con tu mente tal como es. Hoy, veamos qué está sucediendo en nuestra mente con la tercera sesión del curso básico.

Headspace está respaldado por la ciencia

Según estudios científicos, después de 10 días de usar Headspace, las personas experimentan estos beneficios:

Tener una
actitud
más
positiva

Sienten
menos
estrés

Sienten más
satisfacción
en general

Después de 30 días de usar Headspace, puedes experimentar estas mejoras:

Un
11 %
más de resiliencia

Un
14.5 %
más de satisfacción en general

Un
32 %
menos de estrés

Disfruta cada bocado

Por lo general, mientras comemos, estamos pensando en muchísimas cosas, menos en comer. El ejercicio de mindfulness de hoy debería resultarte sencillo e, idealmente, bastante delicioso.

Toma tu comida o bebida favorita. Aléjate de las distracciones externas. Enfócate en tus sentidos a medida que disfrutas lo que elegiste. Presta atención a la apariencia, el aroma, la textura y (lo más importante) el sabor. Para obtener un poco más de orientación en Headspace, busca el ejercicio "Comer" en la aplicación.



Sé amable contigo

Toda una semana practicando. ¡Qué bien! Tal vez estés sintiendo más tranquilidad o relajación. O, tal vez, hayas estado valorando las pequeñas cosas con más frecuencia.

Tal vez hiciste los ejercicios todos los días. Tal vez no. Recuerda que está bien saltarte un día si lo necesitas. Sé amable contigo. Por ahora, siéntate y haz tu próxima sesión del curso básico.



¡Llegó la alegría!

¿Cuándo fue la última vez que te sentiste alegre? Practicar el mindfulness como si fuera un juego nos ayuda a recordar que podemos encontrar la alegría en todos los aspectos de la vida. Todo el tiempo. No importa qué edad tengas.

Sabes bien qué es lo que te hace sonreír o reír. ¿Y si hoy hacés una cosa que hace 10 años querrías hacer? Luego, busca " **Restauración** " en la aplicación, y prueba una minimeditación para sumar más luz a tu vida.

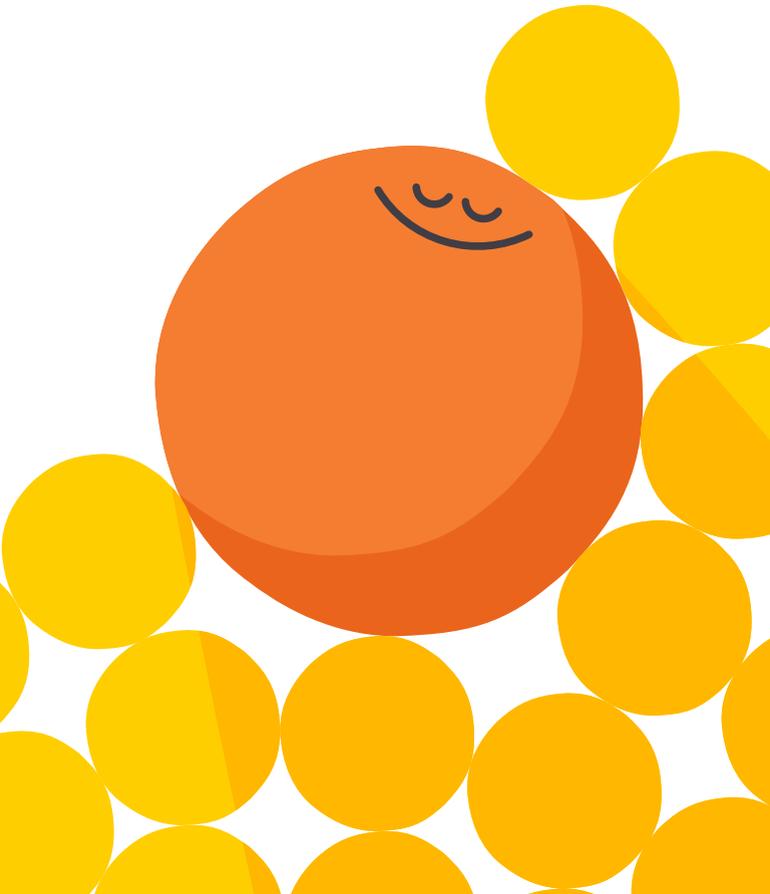




**Recuerda:
el cielo azul
siempre está ahí.**

**Solo respira.
Inhala... Exhala...
Inhala... Exhala...**





Headspace Diario

Aprender meditación y mindfulness es como aprender a desarrollar cualquier otra habilidad nueva. Solo toma algo de práctica. Pero, cuanto más uses Headspace, más fácil te será encontrar ese espacio de calma cuando lo necesites. Y, en esos días en que te cuesta dedicarte algo de tiempo, probablemente necesitas ese lugar de paz más que nunca. Así que disfrutemos un poco de esa calma ahora, con tu quinta meditación del curso básico.

Salud y felicidad, allá vamos

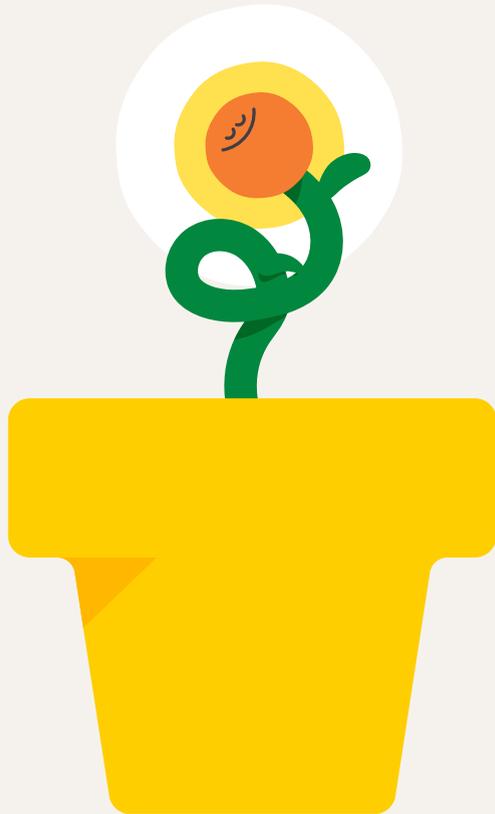
Tu décimo día de Headspace, ¡qué bien! Hoy veamos cómo es que el mindfulness puede volverse parte de tu vida diaria y a largo plazo.

Comienza tu jornada con “la meditación del día”, que puedes encontrar en la página de inicio de la aplicación. Luego, mientras tomas tu café, té o desayuno, simplemente practica estar presente y disfrutarlo con todos tus sentidos. Durante la tarde, toma un descanso y haz un ejercicio de caminata consciente. Por la noche, asegúrate de hacer algo que te genere alegría. Termina el día con la meditación para dormir titulada “**Buenas noches**”.



Meditaste con Headspace





Qué sigue

Este es solo el comienzo.

Lo lograste, meditaste con Headspace durante 10 días. Si ya comienzas a sentirte un poco más feliz y saludable, imagina cómo te sentirás dentro de algunas semanas o meses si sigues usando Headspace. Tómate un momento para revisar la página 3 y ver el motivo que tenías para practicar meditación y mindfulness. Con suerte, sentirás que estás logrando un progreso.

Usar Headspace es bastante fácil. Solo tienes que entrar a la aplicación. Y dedicarte un poco de tiempo para ti. Ya sea ir caminar, disfrutar una comida, prepararte para dormir, hacer algo que te genere alegría o respirar... Practicar mindfulness solo toma unos minutos al día.

Headspace es tu aliado en tu vida diaria, en todos los aspectos de tu vida. Así que sigue explorando la aplicación para encontrar más recursos y ejercicios que resuenen contigo. Y recuerda que Headspace estará al alcance de tu mano siempre que lo necesites. ¿Seguimos con el día 11?

