



Workbook

semana 10



Semana 10



1.

Meditar nos conecta en muchas ocasiones con nuestro dolor psicológico. La meditación nos muestra tal y como somos, nuestras luces y sombras, nuestras partes sabias y las confusas.

Meditar nos ayuda a aceptarnos enteramente tal y como somos, a mantener una relación sincera con nuestra persona y sus sombras.

Este módulo es peculiar: lo que quiero, es que te inicies a la meditación, pero nada de fuerte, terrible, donde arriesgas dormirte o caer "en la cumbia del aburrimiento".

Nada de esto.

El MVP (mínimo producto viable) en MARKETING es una versión mínima de un producto nuevo que incluye las características básicas para satisfacer las necesidades de los clientes. El producto mínimo viable no solo reduce los costes de implementación, también evita grandes fracasos y pérdidas de capital.

En la base de este concepto, hablamos de **Mínimo Razonable, un tiempo muy, muy corto que evite el agotamiento o la pereza , pero suficiente para implementar un hábito nuevo.**

1.1 HAZ EL SIGUIENTE EJERCICIO:

- Piensa a una de las meditaciones que te he propuesto, en cuál te gustaría probar
- Crea YA un mini hueco en tu agenda de 30"-45"-60" como máximo 5 veces por esta semana. (importante, que no estés más de 1 minuto)
- Ejecuta la meditación 5 veces por semana.
- SOLO cuando te sientas cómoda, y hayas perdido el riesgo de dormirte o aburrirte, aumenta el tiempo de otro minuto.
- ACUÉRDATE que divagar y volver a concentrarte, sea en la práctica que sea, no es fallar. Esto es meditar.



Semana 10



2.

EAT WITH CALM

2.1 HAZ EL SIGUIENTE EJERCICIO:

1. Toma un trocito de un alimento que no sea un alimento disparador del deseo compulsivo (un alimento que no estimula el deseo de comer en exceso.
 2. Mira profundamente el alimento: Observa la forma, el color o sus matices
 3. Toca el alimento cerrando los ojos para concentrarte en su textura
 4. Huele el alimento
 5. Observa tus pensamientos y tus emociones, positivo, negativo o neutro que sea
 6. Muerde el alimento
 7. Mastica el alimento: Al comenzar a masticar, nota la explosión de sabor, la acidez, la dulzura, o cualquier sensación que surja.
 8. Traga el alimento
 9. Nombra el alimento y espera unos 20"-30" antes de dar otro bocado
- TIP: Da un bocado eat with calm al principio de cada comida*

2.1 COMO TE HAS SENTIDO?

2.2 QUE HAS NOTADO?

2.3 COMO HA REACCIONADO TU CUERPO?

2.4 ESCRIBE TUS CONCLUSIONES AQUÍ



Semana 10



Y para acabar,

De que te has dado cuenta en esta semana?

De que te sientes más satisfecha y orgullosa?

ESTUPENDO!

Enhorabuena para completar una semana más!

Ahora, a celebrarlo regalándote un momento para ti!
Puedes hacer algo que te guste, comprarte un pequeño regalo,
bailar, ir a dar un paseo... celebra tu logro, tu compromiso y tu
dedicación!

