

MANEJO DE LA ANSIEDAD

Meditación guiada



Asociación Bipolar
de Madrid

Con la colaboración de **Therapiae Centro de Psicología**



www.terapiaepsicología.es

Asociación Bipolar de Madrid
www.asocbipolar.com



SAL

CON TU
MENTE



Si puedes.
Pide a
alguien que
te guíe en la
meditación

Luego
puedes
guiarle tu.



Busca
un
espacio
cómodo

En la cama
o sentado



Pon una
mano en el
pecho y otra
en el
vientre

Respira
profundo,
hacia tu
vientre



Quedate ahí,
sin juzgar.

Observa tu
vientre
subir y
bajar



Haz 10
respiraciones
lentas

Cuenta,
despacio...



Imagina un
lugar
agradable.

y tranquilo



Observa
qué hay en
él, sin
juzgar.

Siente



Siente su
temperatura

Siente su
olor



Siente la paz
en él.

Quédate
ahí un rato



Si tu mente
se va...no
juzgues, es
normal

Vuelve a la
respiración



Vuelve a tu
lugar

Disfrútalo

Quédate unos segundos



Recuerda,
siempre que
quieras
puedes volver
a este sitio.

Poco a poco
vamos
finalizando



Vuelve a tu
respiración, y
a tu cuerpo.

Siente los
sonidos
alrededor



Abre tus ojos
lentamente.

Levántate
despacio.