

Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com



Semana de Autocuidado

Lunes de Meditación

Los beneficios de la meditación y
cómo comenzar tu propia práctica



Semana de autocuidado

Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com

Beneficios de la Meditación

META DE LA MEDITACIÓN: ESTAR PRESENTE

Se ha demostrado que las meditaciones de atención plena constantes:

- Reduce el estrés
- Reduce la divagación mental
- Alivia los síntomas de la depresión, ansiedad y dolor relacionado al estrés

- Mejora el enfoque
- Mejora la calidad de sueño
- Aumenta la tolerancia al dolor en personas con dolor crónico
- Mejora las relaciones



Semana de Autocuidado

Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com

Cómo Meditar

MEDITACIÓN PARA PRINCIPIANTES

Establece una hora- ¡Incluso unos minutos al día pueden hacer la diferencia!



Concéntrate en tu respiración

Reconoce los pensamientos a medida que llegan a tu mente y libéralos



Intenta meditaciones guiadas que te guiarán a través de prácticas de 1, 3 o 5 minutos.

Busca "meditaciones guiadas" en YouTube, Google, o en la App Store

Semana de Autocuidado

Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com



La Importancia del autocuidado

El Laboratorio Barton enfatiza la importancia del cuidado personal.

Nuestro laboratorio está comprometido con el autocuidado debido a su impacto en nuestro bienestar individual y colectivo.

También sabemos que el autocuidado es diferente para cada persona. Tus necesidades de autocuidado pueden cambiar según lo que suceda en tu vida. Te animamos a encontrar las maneras de cuidarte que mejor te funcionen.

¡Comparte con nosotros cómo te cuidas!

Recursos

Más información con meditaciones guiadas gratuitas:

<https://www.nytimes.com/guides/well/how-to-meditate>

<https://www.mindful.org/how-to-meditate/>

<https://www.headspace.com/meditation/daily-meditation>

