
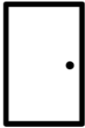




CONTENIDO	HERRAMIENTA
<p data-bbox="360 252 833 279" style="text-align: center;">SPRINT FINAL DEL ÚLTIMO TRIMESTRE</p> <p data-bbox="91 360 1102 496">Entramos en el sprint final del curso académico. Se trata de un trimestre corto al que llegamos con el cansancio acumulado de todo el año, y en el que el ritmo vertiginoso y la presión de los exámenes repercuten en nuestro equilibrio mental y físico.</p>  <p data-bbox="91 1007 1102 1110">La meditación es una práctica que te puede ayudar a provocar un estado interno de calma mental, tranquilidad, sosiego y presencia. El objetivo principal es concentrarte y, poco a poco, relajar tu mente.</p> <p data-bbox="91 1153 1102 1257">Según vayas progresando, notarás que puedes meditar en cualquier momento y en cualquier lugar para lograr un estado de paz interior, pase lo que pase a tu alrededor.</p> <p data-bbox="91 1300 1102 1361">Cualquier persona puede beneficiarse de los resultados al practicarla. ¡Tú eres una de ellas!</p>	<p data-bbox="1339 252 1917 279" style="text-align: center;">HERRAMIENTA “MEDITACIÓN EN UN MINUTO”</p>  <p data-bbox="1368 363 2107 435">Cierra la puerta y avisa a las personas que están contigo que no estarás disponible en el próximo minuto.</p>  <p data-bbox="1368 499 2107 675">Siéntate en una posición cómoda (no rígida): No cruces las piernas, mantén la espalda lo más recta posible y el cuello erguido, como si un hilo invisible conectara tu cabeza hacia el cielo. Cierra los ojos. Coloca las manos en una posición cómoda, simétricas y quietas (sobre las piernas o cogiéndose una a otra).</p> <p data-bbox="1368 730 2107 906">¿Qué debes hacer? Simplemente, durante un minuto, concéntrate en tu respiración, momento a momento. Si tu mente se distrae y vienen a ti pensamientos que te distraen (lo que es totalmente normal), sé consciente y trae tu mente de regreso a tu respiración. Ah! Y sonreír está bien!</p>  <p data-bbox="1440 1058 1839 1086" style="text-align: center;">Empezamos: 1, 2, 3, 4, 5, 6..... 60'</p> <p data-bbox="1541 1225 1720 1249" style="text-align: center;">Fin del minuto...</p> <p data-bbox="1397 1257 1868 1281" style="text-align: center;">Abre tus ojos y nota cómo te sientes ahora.</p> <p data-bbox="1249 1289 2011 1313" style="text-align: center;">¿Quizás un poco más sereno, tranquilo, despierto, consciente, en paz?</p> <p data-bbox="1384 1353 1877 1377" style="text-align: center;">¡EXCELENTE RESULTADO EN SOLO 1 MINUTO!</p>