

Afromeditacion



O

Como conseguir tus logros personales y profesionales a través de la meditación en un contexto social de experiencias afro

**Por
Carmen M.
Saint Omer**

Indice

Pagina 3. Breve historia de la meditación.

Pagina 4. Que es la meditación

Pagina 6. Tipos y practica la meditación.

Pagina 12. Posturas en las practicas de meditación

Pagina 20. Efectos positivos

Pagina 21. Como comenzar a meditar

Pagina 22. Cual es el mejor lugar para meditar

Pagina 23. Como nos puede ayudar la meditación en nuestra vida diaria

Pagina 24. ¿Que es la visualización?

Pagina 26. Beneficios de la visualización.

Pagina 27. ¿Que es la afromeditacion.

Pagina 28. Como usar las técnica de la afromeditación.

Pagina 31. Porque he creado la afromeditacion y la afrovisualización

Pagina 32. En que momento puedo usar la afromeditacion, visualizacion

Pagina 32. Visualización en un contexto afro.

Pagina 34. Como aplicar la afromeditación para mejorar tu auto estima.

Pagina 35. Frases de afirmación positiva para evitar caer en la negatividad

Pagina 36. Como usar las frases de afirmación positiva.

Pagina 38. Como usar la aceptación como herramienta para conseguir tus logros personales, profesionales y evitar los pensamientos negativos

Pagina 39. ¿Que es el yoga?

Pagina 41. El yoga como herramienta del bienestar.

Pagina 42. Posturas básicas de yoga para empezar

Breve historia de la meditación

La palabra meditar viene de la raíz latina "meditatum" que quiere decir para reflexionar.

Aunque el uso de la palabra meditación como un proceso formal de paso a paso para la meditación, como conocemos ahora data del siglo 12 debido al monje Guigo II



Pero no se puede hablar de la meditación si hablar del componente religioso en su práctica.

Se cree que ya en la época prehistórica las antiguas civilizaciones, ya usaban cánticos y ritmos repetitivos como ofrendas para apaciguar a los dioses. Los primeros escritos sobre la meditación datan de 1500 antes de cristo son

meditaciones hinduistas, vedantismo. Aparecieron alrededor año 500 y 600 en china y los taoístas y budistas en la India comenzaron a desarrollar técnicas de meditación.

EL canon pali que data de siglo primero a.C. en la india considera la meditación budista como una paso para la salvación

Un Sutra que data de 100 año, incluía una serie de pasajes en la meditación haciendo referencia a zen.

El comercio en la ruta de la seda hizo posible que la meditación llegara a otras regiones orientales. En el año 603 se abrió en Japón la primera sala de meditación



Disfruta de los espacios abiertos de tu ciudad; parques, jardines

¿ Que es la meditación?

MissMangue e-publicaciones
Porque tu eres tu mejor inversión

La meditación es una disciplina holística por el cual el practicante intenta ir más allá de la mente reflexiva "pensar" en un estado profundo de relajación o de conciencia.

La meditación es un componente de muchas religiones, y se ha practicado desde la antigüedad. También se practica fuera de las tradiciones religiosas.

Diferentes disciplinas meditativas abarcan una amplia gama de metas espirituales y no espirituales; el logro de un estado superior de conciencia o la iluminación, el desarrollo y el aumento de la compasión y la misericordia, recibiendo la inspiración o guía espiritual de Dios, lograr una mayor concentración, la creatividad o la conciencia de sí mismo, o simplemente cultivar una actitud más relajada y pacífica de la mente.

[file:///localhost/Texto de / http://www.news-medical.net](http://www.news-medical.net)



Foto de la revista tu perfil

Basándome en la definición de lo que es la meditación general. Y después de practicar durante mucho tiempo esta disciplina para mejorar mi parte espiritual y sin abandonar su esencia. Me di cuenta de que yo como mujer afro tenía otros tipo de problemas que una mujer blanca no tenía. En vida había retos a los que debía enfrentarme. Como ser negra y miembro de una minoría con el añadido de ser mujer estas tres cosas juntas podían llegar a ser difícil de sobre llevar en sociedad donde la mayoría es la que dicta las normas. Por lo que meditar para mi tenía que ser algo más que una forma espiritual de relajación o del despertar de la conciencia. Debía encontrar una formula en la que la meditación me ayudara a luchar contra la inestabilidad mental, tristeza, enfado, pensamientos negativos que se producían en mi vida debido al echo de ser diferente. Y así nació la técnica de afromeditacion de la que ha partido este ebook.

Tipos y prácticas de la meditación





mejor cuando empiezas a practicar la meditación es tener ma
Pero si vas a comenzar hacerlo en solitario lo mejor es que elijas un lugar tranquilo y siempre practique a la misma hora. Más adelante cuando ya domines la técnica podrás meditar incluso en medio de un partido de fútbol.

En cuanto a la práctica se han desarrollado diferentes formas de meditar en occidente fuera del contexto religioso. Como forma de mejorar el estado físico y mental de la persona. También pudiendo usar un contexto espiritual.

Recuerda beber como mínimo dos litros de agua diarios.



a) **La relajación muscular** progresiva de Jacobson fue desarrollada por el médico estadounidense Edmund Jacobson a principios del 1920. Jacobson sostenía que puesto que la tensión muscular acompaña a la ansiedad, uno puede reducir la ansiedad aprendiendo a relajar su tensión muscular.



c) **Entrenamiento autógeno** fue desarrollado por el psiquiatra alemán Johannes Schultz en 1932. Schultz enfatizó que había un paralelismo entre las técnicas de yoga y la meditación; Sin embargo, el entrenamiento autógeno carece de la mística.

d) **Psiquiatra australiano Dr. Ainslie Meares** publicó un trabajo pionero en la década de 1960, titulado "Alivio sin drogas", en la que recomendaba algunas técnicas simples de relajación, secular basadas en prácticas hindúes. Para ser usadas como un medio para combatir la ansiedad, el estrés y el dolor físico crónico.

e) **Herbert Benson**, de la Escuela de Medicina de Harvard llevó a cabo una serie de pruebas clínicas en los meditadores de diversas disciplinas, incluyendo la Meditación Trascendental y el budismo tibetano. En 1975, Benson publicó un libro titulado 'La respuesta de relajación' donde expone su propia versión de la meditación para la relajación.



f) En 1978, **Clive Sherlock** que desarrolló Adaptación Práctica mientras que en Oxford comenzó a enseñar meditación budista en lenguaje secular (no budista) para hacer frente a problemas emocionales como la depresión, la ansiedad, la ira y el estrés.

g) **El libro de 1999 " La Técnica calma:** Meditación sin magia o misticismo " por Paul Wilson tiene una discusión e instrucción en una forma de meditación secular.

h) **La biorretroalimentación** se ha intentado por muchos investigadores desde la década de 1950 como una manera de entrar en estados profundos de la mente.



i) **Acem**, la meditación que se ha desarrollado en los países escandinavos desde 1966 Es técnica no religiosa sin necesidad de un cambio de estilo de vida o la adaptación a cualquier sistema de creencias.

Para más información de este tema visitar :

[file:///localhost/Texto de / http://www.news-medical.net](http://localhost/Texto de / http://www.news-medical.net)

Lo que esta claro con todas las investigaciones mencionadas es que la meditación es un tema que interesa, no solo porque es una disciplina del bienestar espiritual y corporal. Pero sobre todo

MissMangue e-publicaciones
Porque tu eres tu mejor inversión

es un legado de la Humanidad que puede cambiar las vidas de las personas que la practican y su actitud y visión del mundo

Posturas en la práctica de la meditación

La columna.

Tradicionalmente los maestros de la meditación han indicado que a la hora de meditar, la columna vertebral debe estar posición vertical “recta” Es decir la persona debe sentarse erguida pero relajada, balanceando el torso de forma que la columna vertebral se mueva con muy poco esfuerzo.



Foto de Sabriga Simon pinterets

Sentada

Sentado sobre un cojín o usando otros medios de inclinación de la pelvis, que debe estar ligeramente adelantada hace posible que esta postura se pueda realizar cómodamente. La postura correcta hace que la barbilla baje hacia el cuello, hasta el punto en que se presiona la lengua con los dientes. El pecho se levanta y se inclina hacia atrás los hombros para sentarse más, bajando la curva de la



Procura llevar siempre ropa cómoda y una botella de agua para beber y hidratarte después de terminar tu sesión de yoga. Ducharte después del ejercicio usando después una crema hidratante o un aceite corporal. Eso ayudará a que tu pies este más perfecta y sana.

Recuerda comer fruta y verduras diariamente.

pelvis hacia delante.

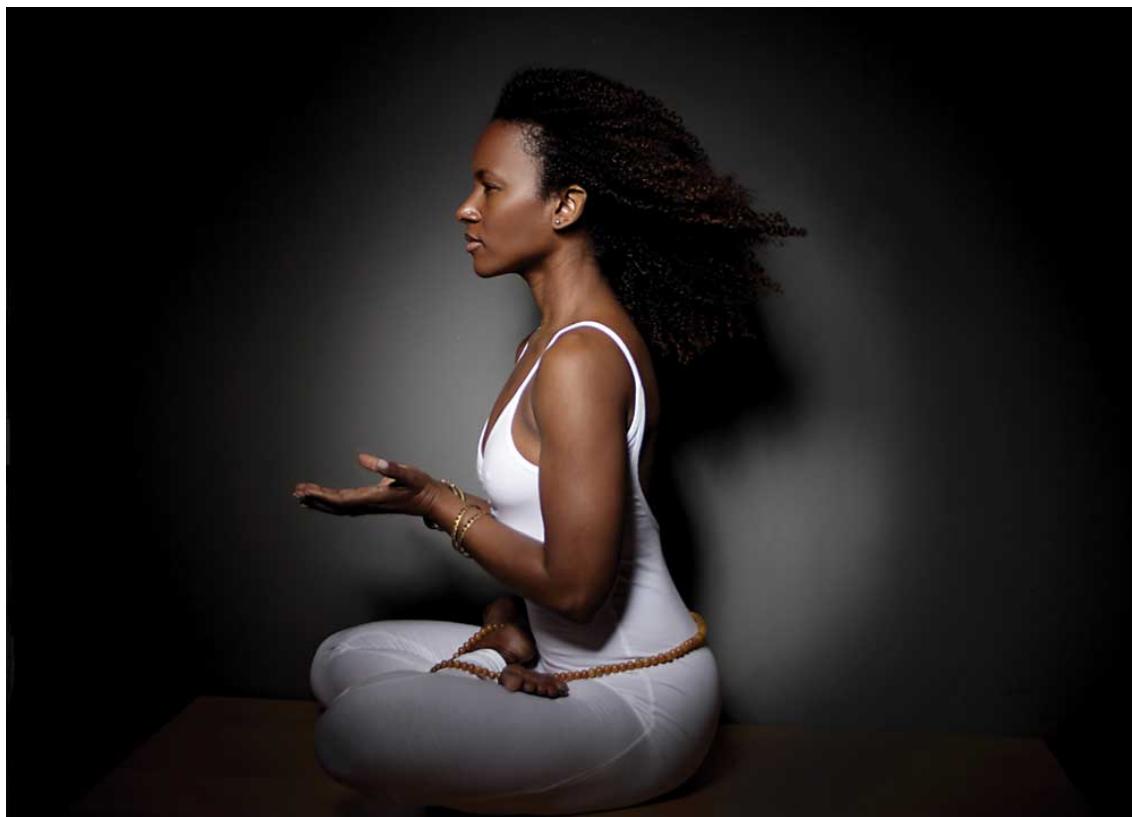
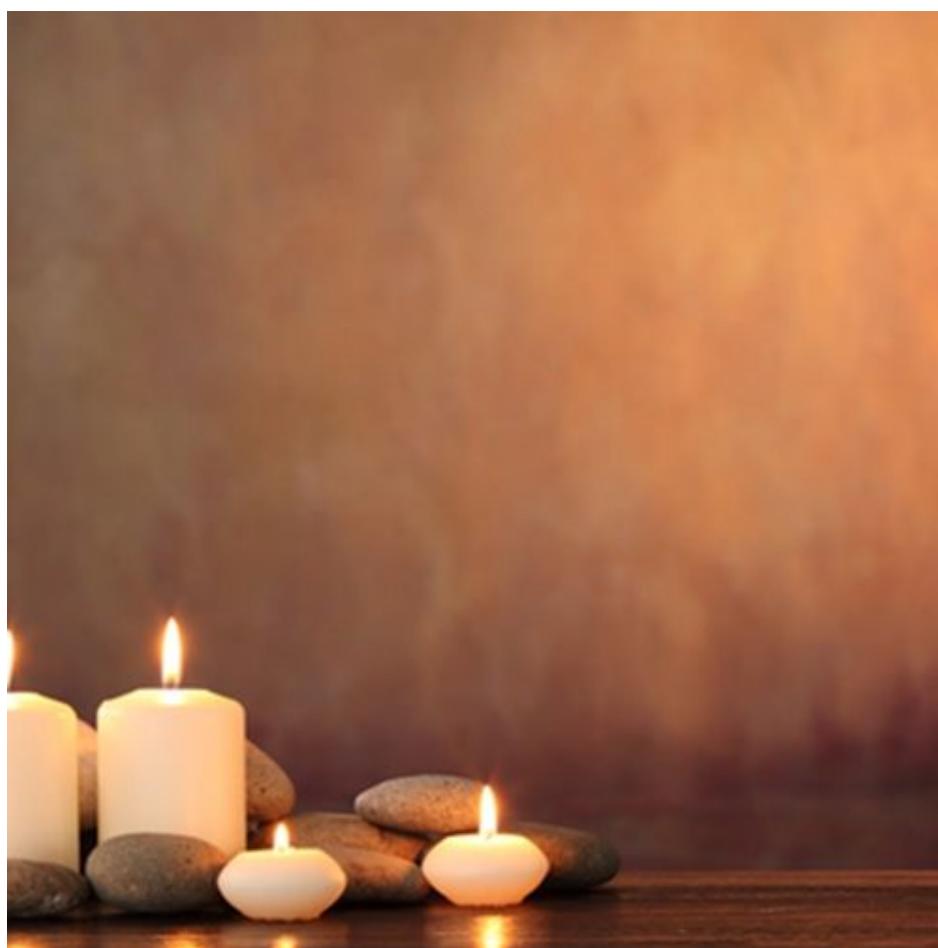


foto de <http://www.originmagazine.com/>

Esta postura es fácil de mantener durante largo tiempo si se hace adecuadamente. No causara molestias como el esfuerzo muscular. Consiste únicamente en mantener la columna equilibrada. Se dice que esta postura sirve mayoritariamente para fomentar la circulación de la “energía espiritual” “el aliento vital” o “la fuerza de la vida”(en sancristo,”prana” en chino “qi” América, “espíritus” o Kundalini. En otras tradiciones, te puedes sentar en una silla con los pies desnudos sobre el suelo(nuevo pensamiento) También, se usan taburetes, (cristianismo ortodoxo) o caminar en la atención plana como en el budismo Theravana.

Hay otras tradiciones como el yoka kundaline que adopta una postura menos formal. Aunque su enseñanza tradicional nos dice que hay que estar sentados en silencio. Permite a sus practicantes hacer variaciones de posturas de yoga con cambios de variaciones en la respiración y estados emocionales. Así como un cambio de posturas que nos lleve a un balanceo corporal.





Mutra /mano

Es común en la tradición budista la postura de la mano derecha descansando sobre la izquierda (cuenco de buda). Los pulgares tocándose Cada dedo está asociado con una sensibilidad diferente,

y la creencia es que los finales de los dedos atrapados en mudras crean cambios sutiles de energía debido a las diferentes conexiones del circuito. Pulsando sobre las terminaciones de los dedos también estimula las secciones del cerebro relacionadas con diferentes cualidades - que un médico puede querer mejorar a través de la meditación para crear específico afecte o cambios.

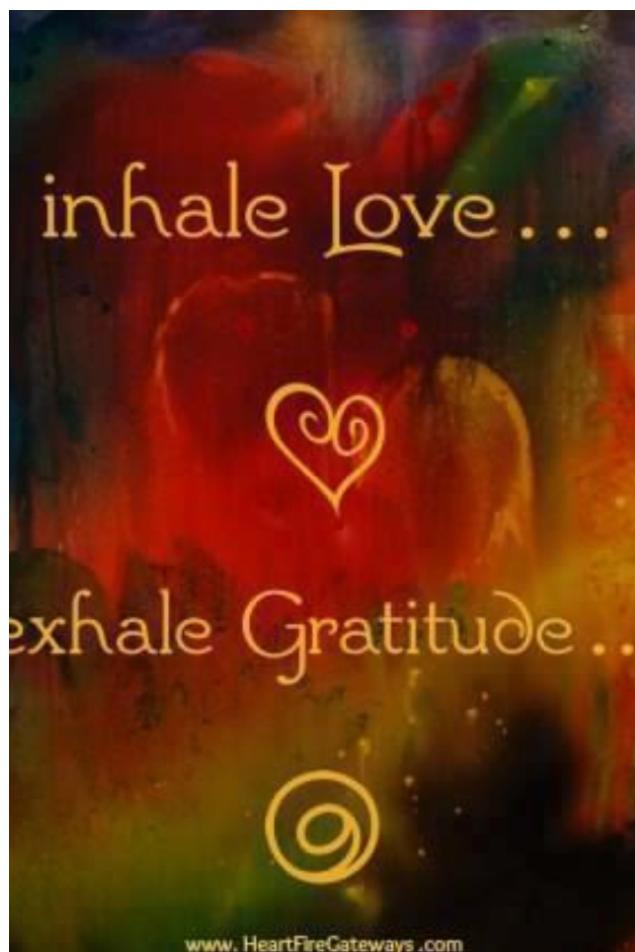
Enfoque de los ojos y la mirada



En la meditación más tradicional los ojos están cerrados. medio abiertos , ligeramente mirando hacia abajo. En otras escuelas como Brama Kumaris , los ojos se mantienen totalmente abiertos. Otros pueden mantener los párpados 1/10 ó apenas abiertos dependiendo de lo drishti (foco del ojo en el yoga kundalini - que

significa "visión" o "insight" en sánscrito) la meditación instruye. Diferentes puntos de enfoque del ojo tienen diferentes efectos y puntos tales como el 3er ojo, o mirando por encima de la nariz ayuda a bloquear el cerebro en un punto de quietud. Fotos de los santos en la meditación pueden reflejar diferentes posturas de los ojos, y diferentes meditaciones pueden requerir la mirada fija en una santos ojos, llama de una vela, o cualquier otro objeto de enfoque (trataka meditación).

Mantra



Mientras algunos buscan la tranquilidad y la quietud, otras personas usan actividades repetitivas como la respiración

MissMangue e-publicaciones
Porque tu eres tu mejor inversión

profunda, tararear o cantando mantra que les ayudan a inducir el estado de meditación. Se dice que recitar repetidamente el mantra que describe las cualidades de Dios, crea una conexión especial con la Divinidad.

Pero como en todas las cosas uno debe elegir aquello que le funciona mejor.

Posiciones de las piernas



La postura mas conocida a nivel mundial y que aparece en la mayoría de los manuales y representaciones budistas. Es la de sentarse con los pies cruzados sobre si mismos. A aquellos con experiencia les resulta muy cómodo y poco molesto. Mientras que los principiantes y con poco elasticidad les puede parecer una tortura. Por lo que se podrá elegir un cojín para hacer más cómoda esta postura. O sentarse en una silla lo que ayuda a que podamos estar más tiempo meditando ya que es una postura más llevable. Otra forma es sentarse en los talones.

Efectos positivos de la meditación

La meditación no solo es una técnica de ayuda espiritual y emocional. También es un perfecto aliado para mejorar la salud física , disminuir la agresividad, depresión y la ansiedad. Pero la parte que mas me asombra de esta disciplina es como puede cambiar tu percepción de mundo y tu actitud ante las personas que te rodean y sus diferentes comportamientos.

Está demostrado que las personas que meditan tienden a enfrentarse a los problemas cotidianos de forma más consciente. Y toman mejores decisiones ya que lo hacen más fríamente si ser alterados o abrumados por el problema o situación en concreto.



Un ejemplo de esto es una anécdota de cuando hacia televisión y teatro. Durante el 20011 que fue el año que más trabajo en las series de televisión, cine. Me dieron un papel en la obra “Los negros” dirigida por Miguel Naros. A pesar de ser uno de mis mejores años a nivel profesional, en la parte personal estaba pasando por un momento doloroso. Ya que aún no me había

recuperado de la muerte de mi pareja . Me costaba dormir y me resultaba casi imposible recordar los guiones. Y cuando llegó la oportunidad del teatro pensé que no lo conseguiría. Pero gracias a la meditación pude aprenderme el papel y salir a escena durante la temporada que duro la obra. Y yo misma noto que estoy mas equilibrada cuando medito. Pero también noto un cambio emocional no positivo cuando abandono la rutina de la meditación. Y sin dudarlo puedo asegurar que mi recuperación si menospreciar otras facetas y aportaciones fue rápida gracias a la practica de la meditación. Si saberlo estaba creado la técnica que ahora defino como afromeditación.

Como comenzar a meditar

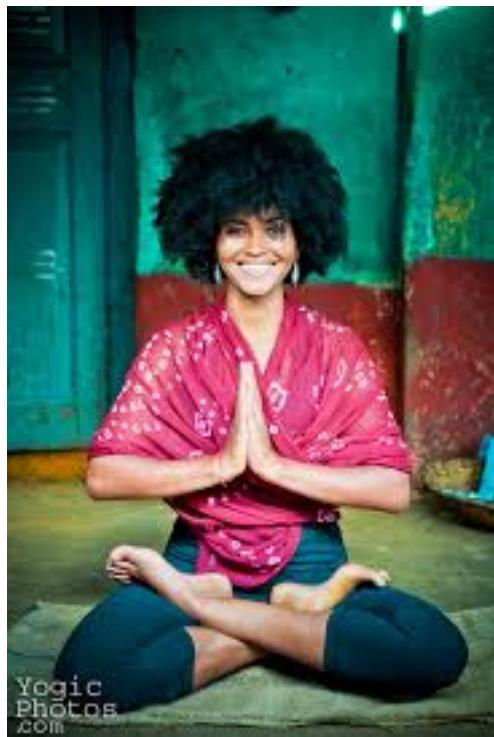


Foto de yogi photos .com

La mejor forma para empezar a meditar es:

MissMangue e-publicaciones
Porque tu eres tu mejor inversión

- 1- Informarte de lo que es la meditación.
- 2- Preguntarte por que quieres practicar la meditación.
- 3- Que es lo que quieres mejorar o lograr con ello.
- 4- Buscar un buen profesor o maestro. Como a veces el dinero es un impedimento si ese es tu caso. Hay centros budistas y sociales que dan cursos o talleres de iniciación a la meditación. Eso sí asegúrate de que el centro y la persona la que acudes están registrados legalmente y no son una secta.
- 5- Tomate la meditación como si fuera un tratamiento médico. Es decir hazlo con calma, no porque no te funcione los tres primeros días decidas abandonar. Recuerda que todas las cosas llevan su tiempo. Pero sobre todo disfruta de esta nueva forma de alimentar tu espíritu y tu cuerpo. Si haces esto con el tiempo de darás cuenta de que ha merecido la pena y te alegraras de haber tomado la decisión de practicar la meditación.
- 6- Elige ropa cómoda para meditar. Y disfruta de la experiencia. Se como un niño que aprende a andar.

Cual es el mejor lugar para meditar



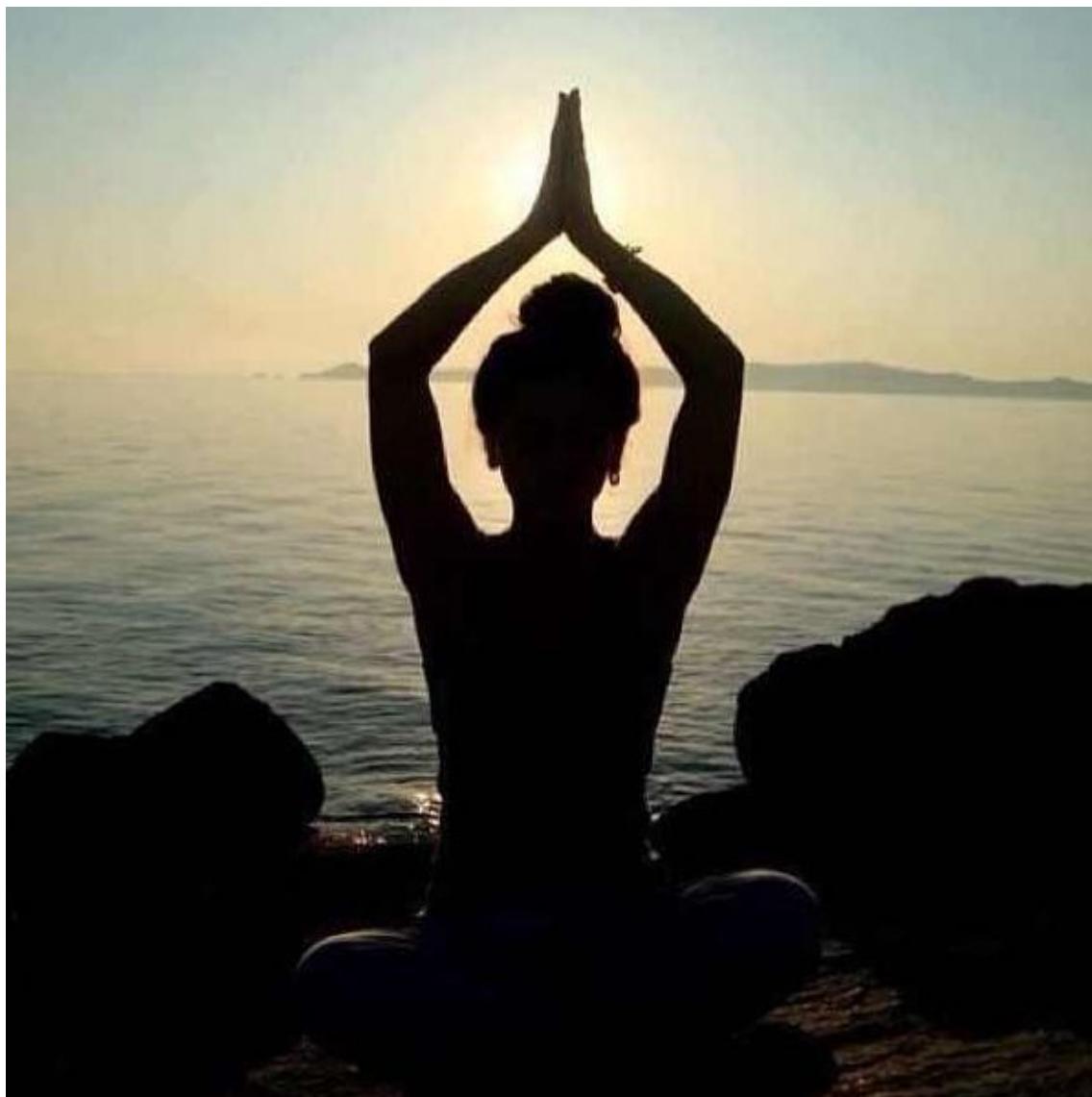
Tengo que deciros que el lugar depende de la persona. Hay personas que les gusta meditar en solitario en un espacio silencioso. Otros prefieren unirse a grupo de meditación , como

MissMangue e-publicaciones

Porque tu eres tu mejor inversión

en un templo budista para estar en comunión espiritual con otras personas. Los hay que les gusta recitar mantras en su casa. Pero también hay personas que prefieren sentarse en un parque porque la naturaleza les relaja. Personalmente prefiero meditar en las mañanas en mi casa o en parques. Pero otras veces lo hago mientras ando al centro o sentada en el metro o el autobús. Lo cierto es que cuando ya tienes experiencia puedes meditar en cualquier lugar incluso en un campo de fútbol como ya mencione anteriormente.

¿Como nos puede ayudar la meditación en nuestra vida diría?



Lo mejor es meditar por las mañanas durante 10 minutos antes de comenzar el día. Porque en la mañana.

1. Nos ayuda a relajarnos.
2. Ver el día con otra perspectiva
3. Nos prepara emocionalmente para cualquier situación manteniéndonos en calma.
4. Si usamos la visualización positiva de cómo queremos que nuestro día sea, evitaremos pensamientos negativos.
5. Al meditar recitando el mantra de la luz , renovamos nuestra la energía corporal y emocional
6. Al visualizar nuestro día de forma positiva también nos estamos preparando para tomar decisiones de forma consciente y relajada.
7. Pero sobre todo lo más importante para mi es que consigues estar en comunión con tu propia persona.

¿Que es la visualización?



Foto de Maringa net

Según Osho:

"Mente" significa, en sí misma, proyección, de modo que, a menos que trasciendas la mente, todo aquello que experimentes es una proyección. La mente es el mecanismo proyector. Si tienes experiencias de visiones luminosas, de dicha, incluso de lo Divino, todo eso son proyecciones. A menos que alcances una suspensión total de la mente, no estarás más allá de las proyecciones; estarás proyectando. Cuando la mente se detiene, solamente entonces has superado el peligro. Cuando no hay experiencias, ni visiones, ni nada objetivo, con la conciencia permaneciendo como un puro espejo sin nada que se refleje en ella, solamente entonces has superado el peligro de las proyecciones.

Las proyecciones son de dos tipos. Una clase de proyección te conducirá a más proyecciones. Es una proyección positiva; nunca podrás trascenderla. La otra clase de proyección es negativa. Es una proyección, pero te ayuda a trascender las proyecciones.

Recuerda que quedarte en casa cuando estas triste , no es siempre la mejor solución. Sal al parque, pasea por tu ciudad visita un museo , deja que te de el aire. Porque la afromeditación no solo se hace en una sala también puedes hacerla mentalmente mientras caminas entre las callede tu barrio o en un parque.



Beneficios de la visualización

Cuando visualizamos situaciones positivas , dejamos atrás los miedos, los sentimientos de culpa, las críticas y los auto reproches que tendemos a hacernos a nosotros mismos. Aprendemos a perdonarnos los fallos que cometemos y las malas decisiones. Comprendiendo más ampliamente las situaciones y las personas junto al entorno que nos rodea. Y sobre todo evitamos caer en la negatividad diaria.

Toma abundante pescado, algo de poyo y un poco de carne.

¿Que es la afromeditacion?



Foto de Sabrina Simon

Por fin en tema que me ha llevado a crear este ebook.

La afromeditación es la técnica de visualización positiva enfocada al contexto de las experiencias cotidianas de una persona afro descendiente. Y algunos estan pensando que tiene de especial aparte del nombre. La respuesta es simple la primera parte para poder creer en uno mismo es aceptarse como tal. En este caso una mujer afrodescendiente tiene que aceptarse como tal. Es decir:

- 1- Reconocer que eres diferente y no por ello eres peor o mejor simplemente es diferente.

- 2- Aceptar que sus diferencias pueden hacer que se encuentre en un entorno hostil.
- 3- Como sacar partido de ese entorno poco amistoso en el que a veces se encuentra.
- 4- Conseguir que la aceptación de estas tres verdades se conviertan en una herramienta para conseguir su logros personales , profesionales y emocionales.

Una vez que ha hecho esto comenzará el proceso de visualización positiva. Para cambiar las experiencias negativas por una visión positiva. En la que la compresión y la calma espiritual sean su forma de afrontar las situaciones de racismo, discriminación, incomprendición y el desconocimiento. Pero sobre todo anular el efecto negativo que la actitud sutil de desprecio que muestran algunas personas hacia lo diferente. Como menciona la negra flor en su video “la experiencia de una negra viviendo en España”



Como usar las técnicas de afromeditacion



La mejor forma de explicar como uso esta técnica es con un ejemplo:

1- Un vecino racista

Imagínate que todos los días bajas por la escalera y te topas con un vecino que todas las mañanas te mira mal, porque le molesta que en su edificio vive una negra. Lo normal es que cada vez que te cruces con él acabes con un mal estado interno y empieces el día de forma negativa.

Con la afromeditación, visualizas la situación que sucede todas las mañanas y la aceptas como algo que es cosecha de la otra persona. A la vez que haces una visualización positiva del

Duerme de forma abundante, porque el sueño es una buena medicina reparadora.



momento es decir tu saliendo del edificio, sonriente sin prestar atención la experiencia negativa. Visualizas que cruzas la puerta de tu edificio y tu día va ha ser genial.

2- El asiento vacío del metro/ autobús

Creo que la mayoría de las personas afro hemos tenido la experiencia de estar sentados en el metro o autobús y que nadie se siente a nuestro lado a pesar de que todos los asientos estén ocupados.

En lugar de sentirte mal y aislada, respira hondo, coge tu bolsa libro, o mochila y ponla en ese asiento. Mientras visualiza que estas en un parque o sentada en tu lugar favorito después de hacer la compra. Y que el echo de nadie se siente a tu lado es mejor porque vas mas cómoda. Acepta la situación como un problema que esta en la mente de la otra persona a la que no puedes controlar. Y piensa que la persona que se siente a tu lado será una que tenga visión del mudo más positiva. Lo que es mejor a nivel energético y espiritual.

Estos son dos claros ejemplos de cómo usar la afromeditacion.

¿Porque he creado la técnica de afromeditación y visualización?



U40-701202 [RM] © www.visualphotos.com

La razón que me ha llevado a desarrollar esta forma de meditación y visualización, es porque me di cuenta de que la visualización simplemente espiritual, no me servía para los momentos de discriminación que a veces vivía. Eran pocos, sutiles pero al final del día me dejaban anémicamente cansada y triste. Lo que fomentaba mi visión negativa de la vida lo que influía en mi toma de decisiones.

Así que al principio solo meditaba sobre esos sucesos, luego comencé a practicar la aceptación de esas situaciones y luego mediante la meditación y la visualización, invertía esas situaciones de forma positiva. Controlando las respiraciones mientras meditaba relajaba mi cuerpo de forma que este dejaba de estar tenso y podía vocalizar mi atención en aquello que quería lograr en lugar de centrarme en la experiencia negativa. Para poder concentrarte , puedes encender una vela y mirar la llama detenidamente hasta que alcances la concentración

deseada. También puedes poner música suave, mantras que te ayudaran a concentrarte.

¿En que momentos puedo usar la afromeditación, visualización?

Puedes usar esta técnica de percepción en cualquier momento que sientas que el trato, la mirada, gesto de alguien te esta generando mal estar creado pensamientos negativos en tu mente. Cuando estas encasa tranquila puedes hacer visualizaciones de momentos positivos de tu vida logros, situaciones positivas como amigos y familiares. Esto de ayudará a situarte en un contesto positivo a nivel espiritual y te preparara para el día siguiente.

A mi personalmente me gusta meditar siempre que siento la necesidad. Lo mejor es crear una rutina como hemos dicho antes de unos diez o quince minutos. Esto no solo te relaja los músculos facilita el flujo energético de tu mente con el cuerpo.

Visualización en el contexto afro



Ya hemos hablado de la visualización en este contesto. Pero para que quede más claro. Explicaré que una experiencia tan sencilla como entras en una tienda puede ser muy diferente para

una mujer negra. La blanca entrará en la tienda y probablemente nadie le prestará atención porque es como un elemento más. Es un echo natural que una mujer blanca entre en una tienda como Mango.

Sin embargo cuando entre la mujer negra , los dependientes se girarán quizás alguno decida seguirla o llame por el auricular para que la observen detenidamente que hace. No vaya a ser que robe algo. Muchos dependientes, personas ya tiene una idea preconcebida de la mujer afro.

Por lo que la mejor forma de afrontar esta situación es primero aceptar que hay gente llena de prejuicios . Antes de entrar en la tienda visualizar que la miran porque sucederá, pero ella entrará sonriente sin concentrarse en lo negativo. Se verá así mismo comprando disfrutando de la compra pagara en la caja y luego saldrá sonriente. Porque el problema esta en la mente de la persona que la juzga. De esa forma evita ser contagiada con el mal estar de la dependienta o de cualquiera carencia emocional que esta tenga.

Como aplicar la afromeditación para aumentar la autoestima.



La mejor forma de aplicar esta práctica es sentarte frente a un espejo. Una vez que estés sentada, si puedes ponte en ropa interior para que puedas ver tu cuerpo y todas tus formas bien. No importa si estas delgada o gorda si tienes la piel oscura o clara. Porque lo que vamos a practicar es la aceptación positiva de lo eres de la mujer que ves en el espejo.

Ya estas sentada frente al espejo: A continuación detallo los pasos a seguir.

- 1- Primero repetirás tu nombre completo tu profesión unas 3 veces.
- 2- Repetir que eres una mujer negra que tiene la piel oscura o clara y que eres afrodescendiente 3 veces. Y como tal me acepto.
- 3- Observa tu cuerpo y repite varias veces que aceptas lo que ves en el espejo, porque es parte de ti y que solo lo cambiaras si es necesario para tu espíritu y bien estar esto lo tienes que repetir 5 veces.
- 4- A continuación repite 5 que eres hermosa y que ni las personas ni las modas te definen.
- 5- Repite que nadie puede hacer que me sienta inferior si yo no le dejo.
- 6- Repite 3 veces que ser afro descendiente o negra usa la palabra que quieras no te define como persona sino que es una parte de lo que tu eres. Soy mucho más que eso.
- 7- Mis logros y sueños no dependen de mi color de piel sino de mi trabajo. Soy capaz de conseguir mis sueños. Esto lo repites 5 veces .
- 8- Estas frases la puedes decir todos los días mientras te vistes o te lavas los dientes antes de salir de tu casa. Ahora que empieza este nuevo día todo lo que quiero podré lograrlo.

Este es un ejemplo de frases para aprender a quererse a una misma. Tu puedes hacer tu propia lista, diciendo ante el espejo aquello que te haga sentir mejor.

Frases de afirmación positiva para evitar caer en la negatividad

Ya hemos hablado de lo importante que decirnos cosas positivas diariamente. Eso hace que nos sintamos mejor y nos crea un estado emocional más optimista. Esto ayuda a conseguir nuestros logros. “Pienso luego existe” Aristóteles dijo esto y con razón, muchas de las cosas que hacemos mal o las decisiones que nos da miedo tomar son fruto de ideas

- 
- 5 cosas que recordarte a ti misma diariamente**
1. Soy increíble
 2. Puedo hacer todo lo que quiera
 3. Ser positiva es una elección
 4. Celebro mi individualidad.
 5. Estoy preparada para triunfar

preconcebidas que nos han metido en la cabeza de niños.

Os voy hablar de un ejemplo que me puso un profesor de PNL. Según este profesor cuando era pequeño le encantaba cantar incluso en el colegio le cogieron para el coro. Pero lamentablemente en su casa no apreciaban su voz. Cada vez que cantaba su padre le decía que le daba dolor de cabeza, su madre le mandaba fuera y las hermanas se reían de él diciendo que tenía voz de chica. Con el tiempo dejó de cantar incluso el echo de acudir a un concierto de música le producía angustia. Estuvo así hasta que cerca de los treinta se le ocurrió asistir a un taller de inteligencia emocional. El profesor le dijo que su voz estaba allí pero estaba bloqueada por la mala experiencia de su niñez. Le animó a tomar ejercicios de voz

diarios y a que cantara de vez en cuando en un corro de barrio. Sin pretensiones ni agobios solo como un entretenimiento de fin de semana. Cuando nos contó la historia habían pasado dos años y ahora estaba el corro del Teatro real. Eso nos demuestra que las experiencias negativas basadas en malos comentarios y gesto nos pueden marcar hasta cambiarnos la personalidad, nuestros interese y sueños. Haciendo que nuestra vida sea totalmente diferente de lo que hubiera sido creciendo en un entorno positivo.

Por eso las frases de afirmación positiva no solo ayudan a que mejoremos a nivel personal sino que no preparan para conseguir nuestros logros preparando el camino para una vida llana de pensamientos positivos y posibles proyectos.

Es importante que las frases de afirmación sean sobre cosas concretas e inmediatas de un futuro no lejano.

Como usar las frases de afirmación positiva

Te recomiendo que elijas una frase cada día y la repitas durante la mañana como parte de tu rutina diaria. Puedes probar esta practica durante una semana para ver que resultados obtienes y como te sientes diariamente.

Voy ha daros algunas frases de afirmación positiva que yo he sacado de una de mis blogs favoritos. Happyblackwoman

1- Abrazo el éxito. Las palabras "no puedo" no están en mi vocabulario. Me niego a creer que mis propias excusas. Soy imparable! 2-Estoy tranquilo en la cara de los conflictos. Me libero de las molestias rápidamente y fácilmente. Estoy de acuerdo en no estar de acuerdo. Yo soy más grande que eso!
3-Elijo irradiar amor, alegría y la gratitud de hoy. Sé que la vida es demasiado corta para vivir en la negatividad. Camino en la luz!

4-Me libero de mi necesidad de impresionar a los demás. Sé que no tengo nada que demostrar. Yo elijo aceptarme tal y como soy!

5-Soy libre para crear mi propia realidad. Tengo opciones en todas las situaciones. Nada se interpone entre yo y mi mayor bien.

6-Libero mi apego a todo lo que ya no me sirve. Me niego a dejar que nada ni nadie me detenga!

7-Libero mi necesidad de compararme con los demás. Me juzgo a mí mismo por mis propios estándares de éxito. Soy lo suficientemente justo con migo misma.

8-Estoy listo para mostrar al mundo lo que soy y lo que tengo que ofrecer. Nadie puede impedirme cumplir mi propósito!

9-Estoy haciendo espacio para que entre mayor éxito en mi vida. Me dejo llevar por mis excusas. Soy productiva y me centro en los resultados!

10-Elijo asumir la responsabilidad de mi propia felicidad. No voy a dejar que nadie "haga" me enoje hoy. Yo tengo el control!

11-Estoy comprometido con la posibilidad de mi propio éxito. Puedo tomar acción sobre mis metas ahora, para que pueda tener el estilo de vida que quiero.

12-Honro mi necesidad de descansar y recargar. Estoy comprometido con la búsqueda de al menos una hora de "mi" tiempo hoy!

13-Yo estoy aquí por una razón. Esa razón no incluye los chismes y la negatividad. Me comprometo a ser una influencia positiva!

14-Tomo mis metas en serio. Sé que mi tiempo aquí en la tierra es limitada. Honro mi vida haciendo lo que amo.

Estas son algunas de mis frases favoritas podéis visitar la pagina de esta blogera que tanto me gusta. [Happyblackwoman](#) y encontrar más frases de afirmación positiva.

Recuerda que el tiempo de trabajo es tan importante como el de descanso.

Como usar la aceptación como herramienta para conseguir tus logros personales y evitar los pensamientos negativos.

Como ya hemos hablado de la aceptación y de cómo evitar los pensamientos negativos. Solo quiero recordaros que los insultos o frases negativas que nos decimos a nosotros mismos son tan perjudiciales como las que nos dicen los extraños. Las nuestras pueden llegar tener un efecto peor en nosotros porque al decirlas ratificamos ese mal calificativo o frase despectiva que nos decimos. Es decir ya esta en nuestra memoria emocional como una verdad. Y como en el universo existe la ley de la atracción es posible que nosotros mismos a través de nuestras propias descalificaciones personales, emocionales o físicas estemos creando un terreno abonado para que tengamos malas experiencias y nos sucedan cosas desagradables. Es como cuando te levantas por la mañana y de convences de que todo de va a salir mal. Y en cuanto atraviesas la puerta pasa un coche en un charco y te moja el vestido, así que tienes que cambiarte. Pero antes te das cuenta que de las tres personas que estaban esperando en el semáforo solo te han mojado a ti.

Mientras otro día sales con una pensamiento positivo en la cabeza de lo bien que va ha ir tu día. Y eureka todo sale a pedir de boca como si lo hubieras paneado. Pero no es así la única diferencia es que usaste la ley de la atracción de forma positiva condicionando tu propia persona con pensamientos positivos.

El sexo, el amor y las amistad son tan importantes en la vida como el alimento. Tienen que ser de calidad para que sean beneficiosos para la mujer.

¿Que es el yoga?

Ya hemos hablado de la parte emocional y espiritual. Ahora vamos hablar de una practica que combina el mantenimiento físico con el lo emocional.

Según la definición encontrada en [wikipedia](#):

El yoga (del sánscrito ioga) se refiere a una disciplina tradicional física y menta que se originó en la India. La palabra esta asociada con la meditación en el hinduismo, el budismo y jainismo.

**El yoga como instrumento de bienestar.
Los beneficios que nos aporta el yoga son abundante.**

1- **Un buen estado** físico durante todo el año si lo practicamos continua. Ya consigue que nuestro cuerpo recupera la elasticidad a través de diferentes posturas que consiguen que el cuerpo se estire de forma moderada poco a poco. Al tratarse de una disciplina que fuerza al cuerpo de forma gradual es muy difícil que las personas que lo practican sufran daños musculares.

2- **La perdida de peso.**

La practica del Surya Namaskar (“saludos al sol”) y el pranayama Kapalbhati son dos técnicas que ayudan a conseguir la perdida de peso, además de concienciarnos de los alimentos que debemos tomar para sentirnos mejor físicamente con esto no solo conseguimos mantener nuestro peso sino llevar una forma de vida saludable. Ha que recordar que estos logros se consiguen practicando de forma continua.

La semana tiene siete días y mañana no es una de ellos. Haz aquello que tengas que hacer, por el ahora es el mañana para ti.



3- Alivio de la tensión

Un poco de práctica diaria aliviara la tensión muscular acumulada durante el día debido al estrés o el mal hábito postural.

4- La paz interior

Todos buscamos la paz interior y el yoga al incluir prácticas de meditación es perfecto para usarlo diariamente para relajarnos.

5- Mejorar la inmunidad del cuerpo.

Todo el mundo sabe que el ejercicio mejora el estado físico y la inmunidad.

6- Vivir con mayor conciencia

Al ser consciente de nuestro cuerpo y mente nuestra conciencia se hace más presente.

7- Y relacionarte mejor con el entorno y las personas.

Cuando las personas están relajadas, tranquilas y sin estrés se relacionan mejor con sus entorno.

8- Aumento de la energía.

El yoga nos llena de energía y refresca nuestro cuerpo mediante el ejercicio y la meditación.

9- Mejor flexibilidad postura corporal

Ya hemos comentado antes que gracias al os estiramientos que realizamos con el yoga, el cuerpo adquiere mayor elasticidad. Pero también nos fortalecerá y tonificara los músculos haciendo que te llenes de energía.

10-Mejor intuición

Al estar relajados físicamente y mentalmente la intuición mejora porque la mente no esta bajo presión. Por lo que las percepciones que tenemos de la vida son más claras. Haciendo que la doma de decisiones sea más fácil y consciente.

Posturas básicas de yoga para empezar

Abajo os dejo una quía con las posturas de yoga básicas. Que no significa que sea fáciles. Para poder realizar algunas de ellas tendréis que dedicarle tiempo a vuestra practica.

Cada postura se deberá realizar dos veces con la duración total de todas las posturas de 90 minutos. Recordar que esto no es una carrera de obstáculos. Podéis empezar poco a poco haciendo cinco posturas diarias y luego las iríais aumentando a medida que vayas cogiendo seguridad. Recordad que hay que hacer cada postura dos veces.

Yo recomiendo que se hagan los ejercicios en la mañana antes de ducharse y después continuar con vuestra rutina diaria. De esa forma comenzaréis el día de buen humos y con una actitud positiva.

Para los aquellos no tengan tiempo en la mañana, la tarde a última hora antes de ducharse también es un buen momento.



Ya que después de practicar el yoga, y ducharse los efectos de relajación son inmediatos. De forma que uno duermes mejor.

Como creo que el trabajo y la practica es la mejor formula para alcanzar un objetivo. Estas son las posturas básicas para comenzar a practicar en casa. Recordar que hay que hacer las cosas con cuidado y paciencia. No te pongas hacer todas las posturas el primer día. La mejor manera de conseguir el objetivo es ir añadiendo postura de forma gradual, a medida que vas perfeccionando cada una de ellas.

Recuerda que cada cuerpo es diferente y necesita su tiempo de adaptación. Y los logros también depende del cuerpo de la persona de su estado físico y de la vida que ha llevado. Si ha sido una persona sedentaria o activa deportivamente.

Y con esta sección concluidos este e-book de afromeditación

No olvides que la sabiduría y la perfección están en la repetición

Fuentes consultadas

New medical care

Happyblackwoman

Wikipedia

<http://www.artofliving.org/>

Mi agradecimiento a todos mis seguidores del proyecto missmangue porque sin su apoyo e inspiración este e-book no hubiera sido posible.

Todos los derechos de este e-book son propiedad del proyecto missmangue. Y esta registrado bajo la licenciade creative común.

Carmen M Saint Omer

Mail missmangue@gmail.com

Facebook. Missmanguestyle.facebook.com

Blog Curlymangue

MissMangue e-publicaciones
Porque tu eres tu mejor inversión

