

AVISH



Voluntad para sonreír siempre.

ESPECIAL DE
REGALO

E-BOOK

**MEDITA
CIÓN**

AVISH



DISFRUTA este e-book con tips para iniciar tu progreso personal a través de la meditación :D

tip no. uno

Al despertar tómate 5 minutos para:

1. Agradecer todo lo que tienes y lo que no
2. Terminar tu ducha con agua fría
3. Tomar tu tiempo: para meditar, agradecer, vestir, reflexionar y para desayunar.



Tip no. दोड़

Medita

La meditación te da muchos beneficios, como manejarte mejor durante el día y las tareas que tengas, mejorar tu reacción ante el estrés, reduce riesgos de padecer enfermedades, mejora tu bienestar y reconecta tu cerebro.



Tip no. दोड

Al despertar

Siéntate en una postura cómoda, pon tu alarma con un sonido suave por 3 minutos o más.

Establece un propósito con un objetivo y una recompensa. Hazlo diario, crea disciplina y constancia hasta volverlo hábito.



tip no. tres

Ordena tus actividades y tus pensamientos.

¿Te ha pasado que al final del día tienes la sensación de no avanzar o de no terminar tus actividades?

Administra tu tiempo, establece metas reales y haz tiempo para todo incluyendo descansar y comer.



Tip no. cuatro

Obsérvate

Durante el día nos pasan muchas cosas.

Observa qué hace cambiar tú ánimo y te pone feliz, content@, estresad@, relajad@ y apúntalo.

Créeme que te va a permitir reconocerte y entender mejor qué te gusta, qué haces y qué piensas para darle una mejor solución a lo que te ocurra día a día.

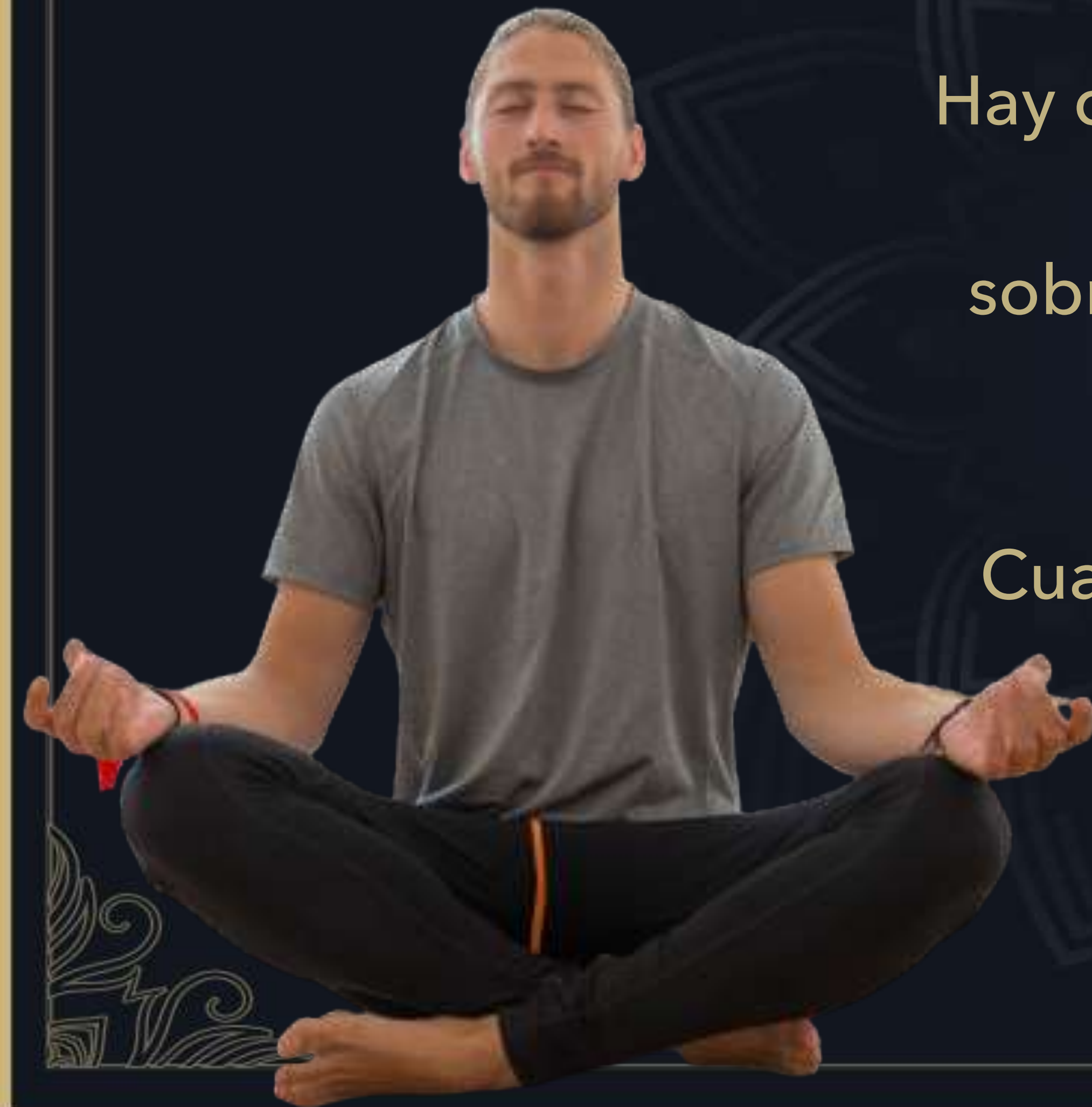


tip no. cinco

Usa un mantra para concentrarte

Hay días donde las cosas nos hacen sentir confrontados y nos ponemos de mal humor, nos estresamos y sobrepasamos las cosas o simplemente no estamos en nuestro centro.

Cuando eso te pase repite una vocal, la que te guste o bien el mantra Om hasta que se disipe esa sensación de incomodidad.



Tip no. ३६३

Sé más compasiv@, empezando por ti

A veces somos muy duros con todos y todo principalmente con nosotros mismos.

Cuando esto pase, haz una pausa, respira y visualízate como esa persona a la que admiras y cuidas (que habitualmente no eres tú) y respóndete como reaccionarías ante esta persona.



Tip no. 30

Cuando necesitas aclarar tu mente medita, donde sea

Si tienes que tomar decisiones, poner atención, entender qué sientes o evitar una situación de desgaste puedes:

- Entrar al baño de tu casa, oficina o escuela o cualquier lugar que te de comodidad
- Cerrar tus ojos
- Respirar cada vez más lento
- Y poner tu atención en la respiración 3 minutos

¡Y listo! Con otro enfoque podrás tener más claro lo que tengas que hacer.



tip no. ocho

Respeto

- Aunque no lo creas es un valor que en pleno siglo XXI está a la baja.
- Respétate, hónrate, ámate
- Respeta a los demás: sus ideas, sus creencias, su integridad
- Responsabilízate de tus actos, si te equivocas haz inmediatamente lo necesario para corregirlo



tip no. नवम

Comparte sin dudar.

Tu conocimiento, tu amor, tu compasión, tu tiempo, tu abundancia para poder generar más y más círculos de abundancia.



tip no. diez

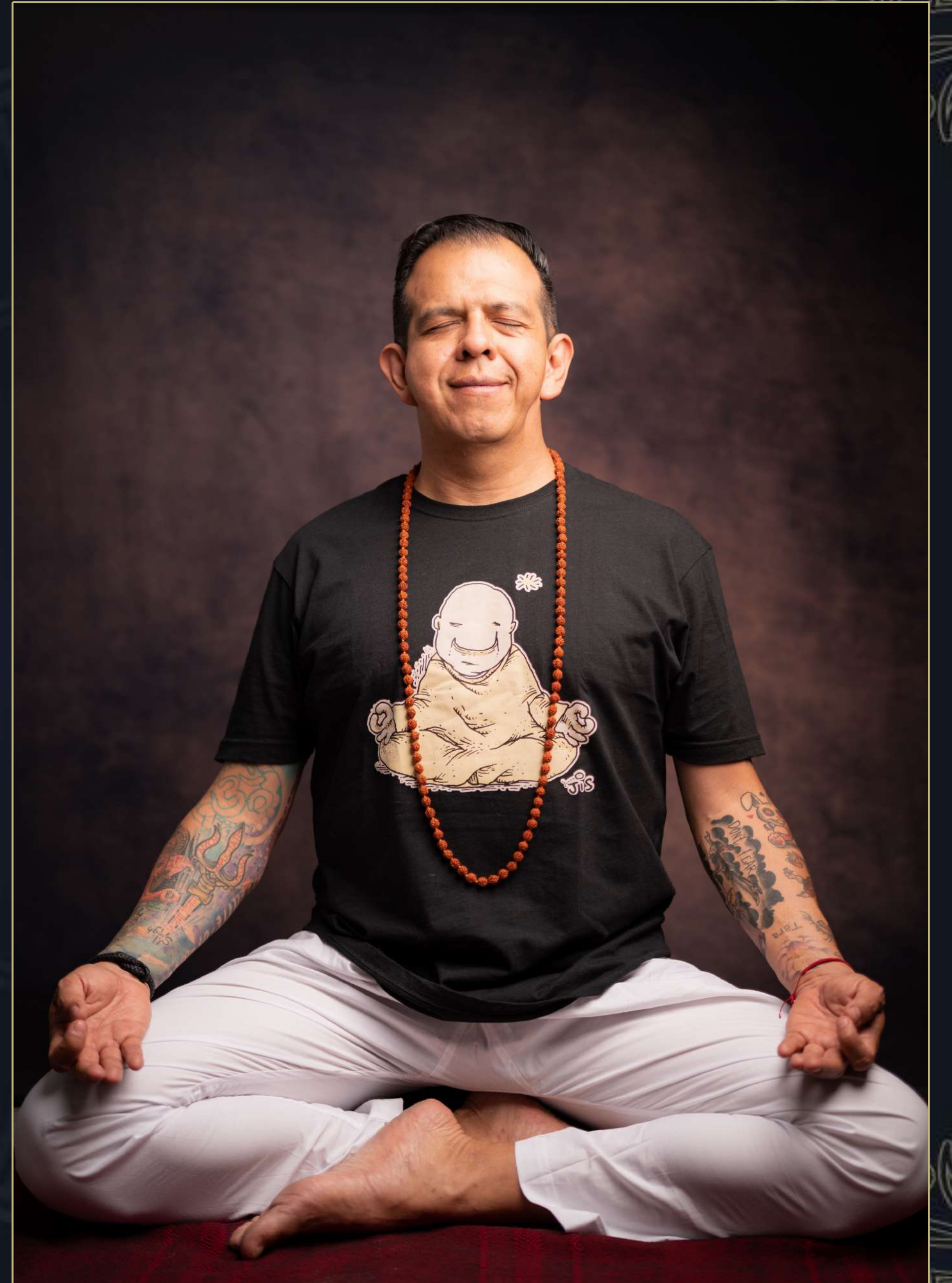
Vive desde la abundancia.

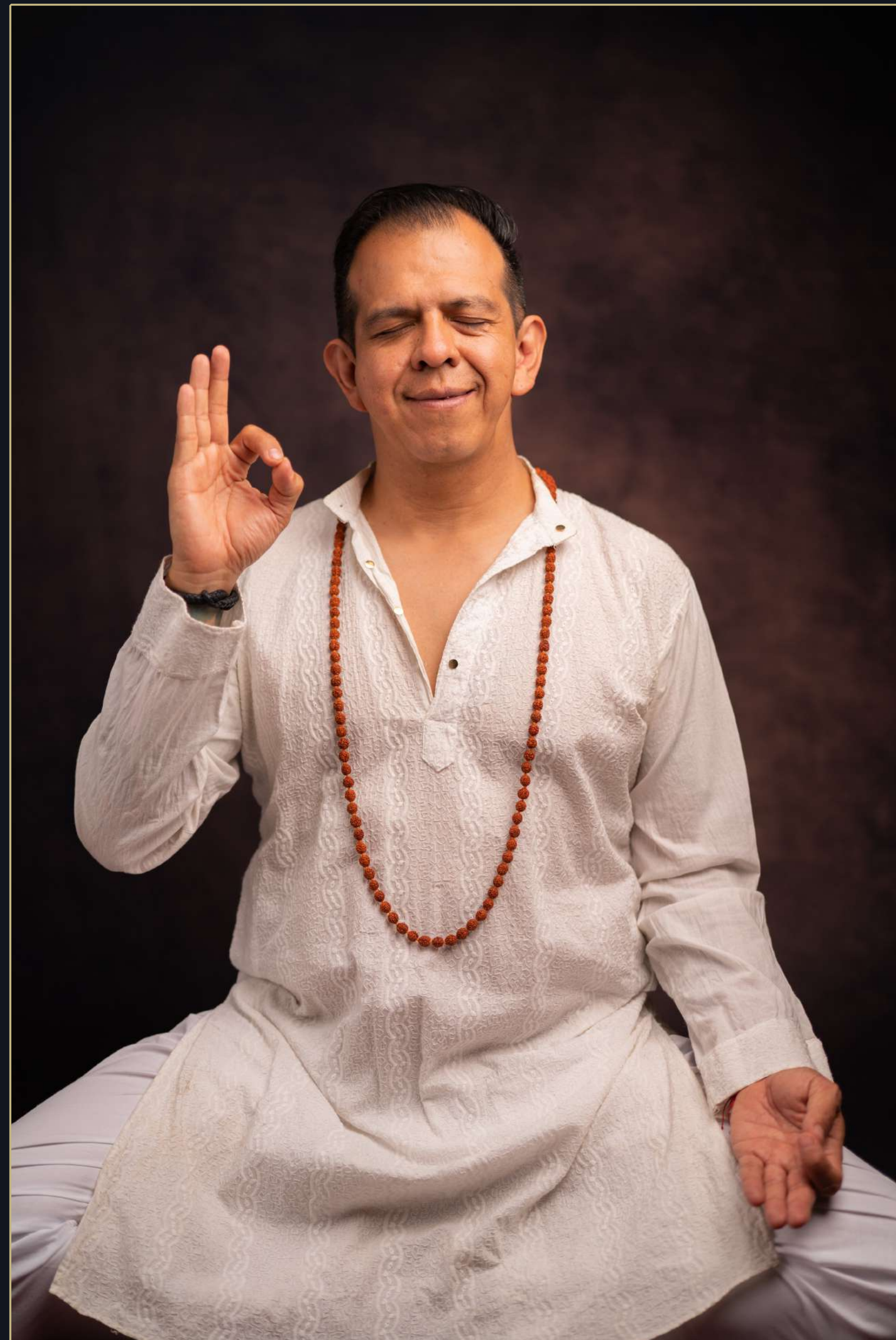
Habitualmente recibimos señales confusas que nos hacen vivir desde la carencia, sin compartir, con miedo a que se nos acabe o dar lo que creemos que nos sobra, ejemplo: "No me lo como porque se acaba", "no uso el dinero porque se acaba", "Esa ropa nueva sólo es para una ocasión especial", etc. Eso es vivir en la carencia.

Ábrete para dar a manos llenas, confiando y sin dudar. Cuando haces eso el universo confabula para devolverte a manos llenas.



**Haz una pausa,
respira
y recupera la**





**Voluntad para
sonreír siempre.**



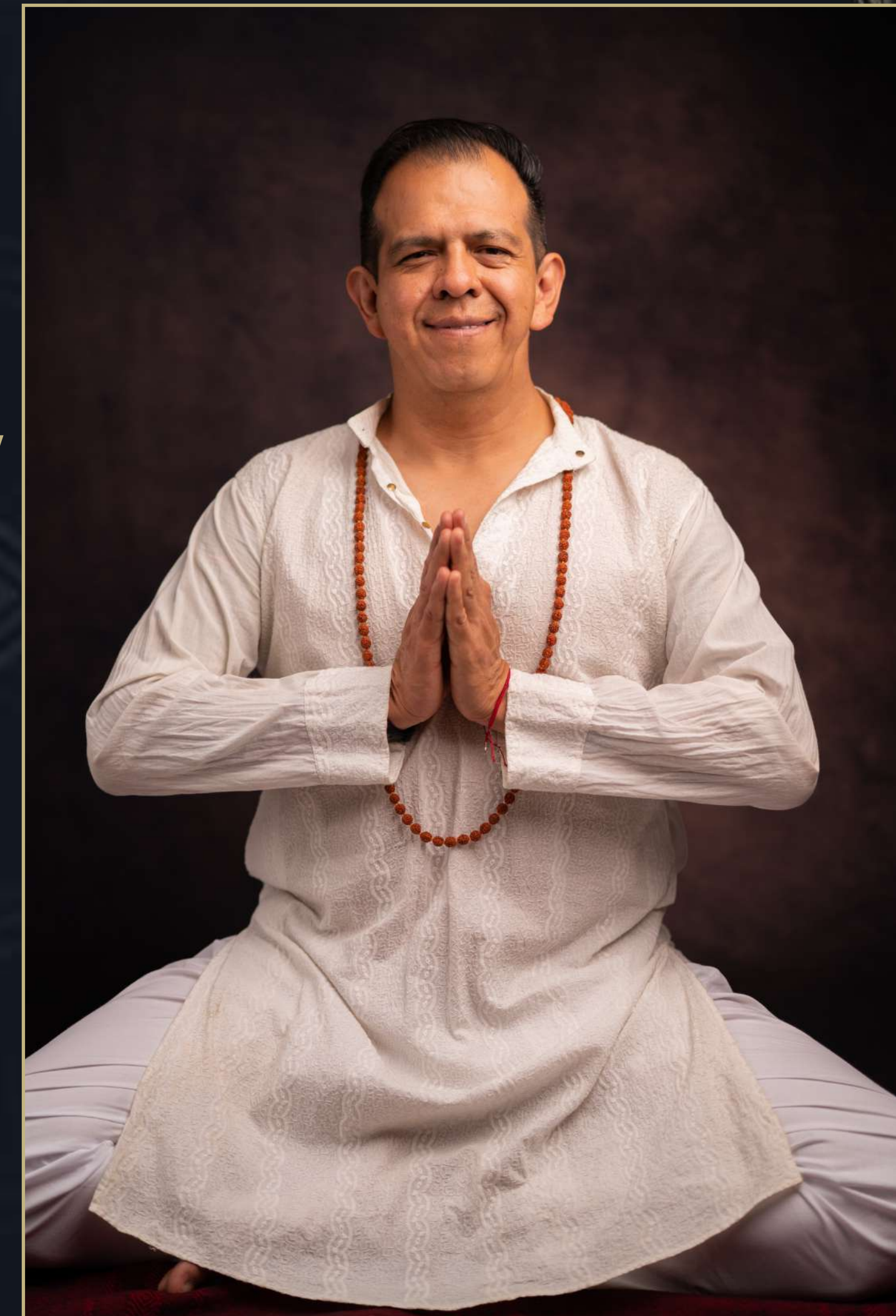
**¿Qué sigue después
de esta sesión?**

Sesiones presenciales/online

Packs de meditación de 3, 6 y 9 sesiones

Los ejercicios de respiración y las meditaciones te ayudarán a relajarte, reducir la ansiedad e insomnio mejorando tu respiración y tu salud.

- **Principiantes/Intermedios/Avanzados**
- **Duración: Hasta 1 hora 15 en modo presencial/online.**
- **Vigencia a partir del paquete solicites**
- **1 persona por paquete**



EL ABC DE LA MEDITACIÓN 🧘🧘

En este curso aprenderás a relajarte, sentirte en paz, experimentar la relajación que necesitas y comenzar a tener la voluntad para sonreír siempre.

- **Dirigido a Principiantes/Intermedios**

- **Duración: 8 horas.** En modalidades online y presencial para grupos de 10 o más personas.

Las técnicas de meditación activa y pasiva te permitirán relajarte y reconectar un diálogo interno para sentirte relajado y en paz. Este curso se realiza periódicamente durante el año. Si quieres este curso para un grupo privado se realiza a partir de 7 personas en adelante.



#voluntadparasonreírsiempre

¡TALLER ANÍMATE!

Elige un reinicio con nuevos comienzos, nuevos ánimos, grandes cambios y la abundancia que pueden ocurrir si así lo decides.

Elige confiar, perder el miedo y convéncete de traer a tu vida armonía, equilibrio y nuevas oportunidades. Préstales atención y mejora tu actitud hacia lo positivo.

¡Anímate!

- Principiantes/Intermedios/Avanzados
- Duración: A partir de tus necesidades
- 1 persona por paquete



#voluntadparasonreírsiempre

Programa de Bienestar

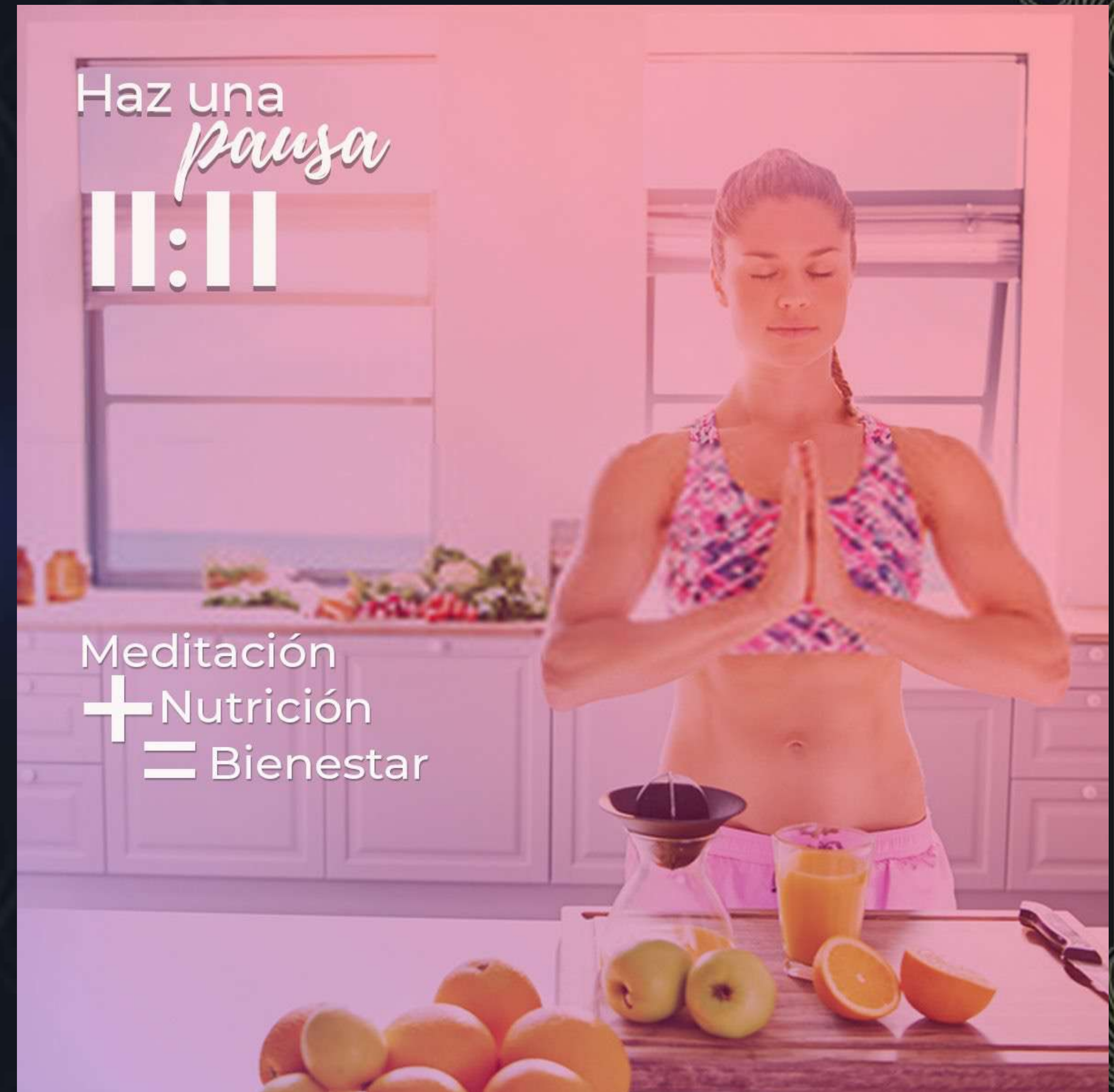
🧘‍♀️ *HAZ UNA PAUSA 11:11* 🍏 *Meditación + Nutrición*
= *Bienestar*

Aprovecha un programa personalizado de acuerdo a tus necesidades.

🧘‍♀️ *Meditación para principiantes/intermedios que te relajan, motivan y mejoran tu ánimo para tener la voluntad de sonreír siempre.*

🍏 *Nutrición para conocer tu cuerpo, disfrutar tus alimentos y reducir peso y medidas de manera saludable.*

La meditación y la nutrición en conjunto son un cambio por dentro y por fuera que se nota.



#voluntadparasonreírsiempre

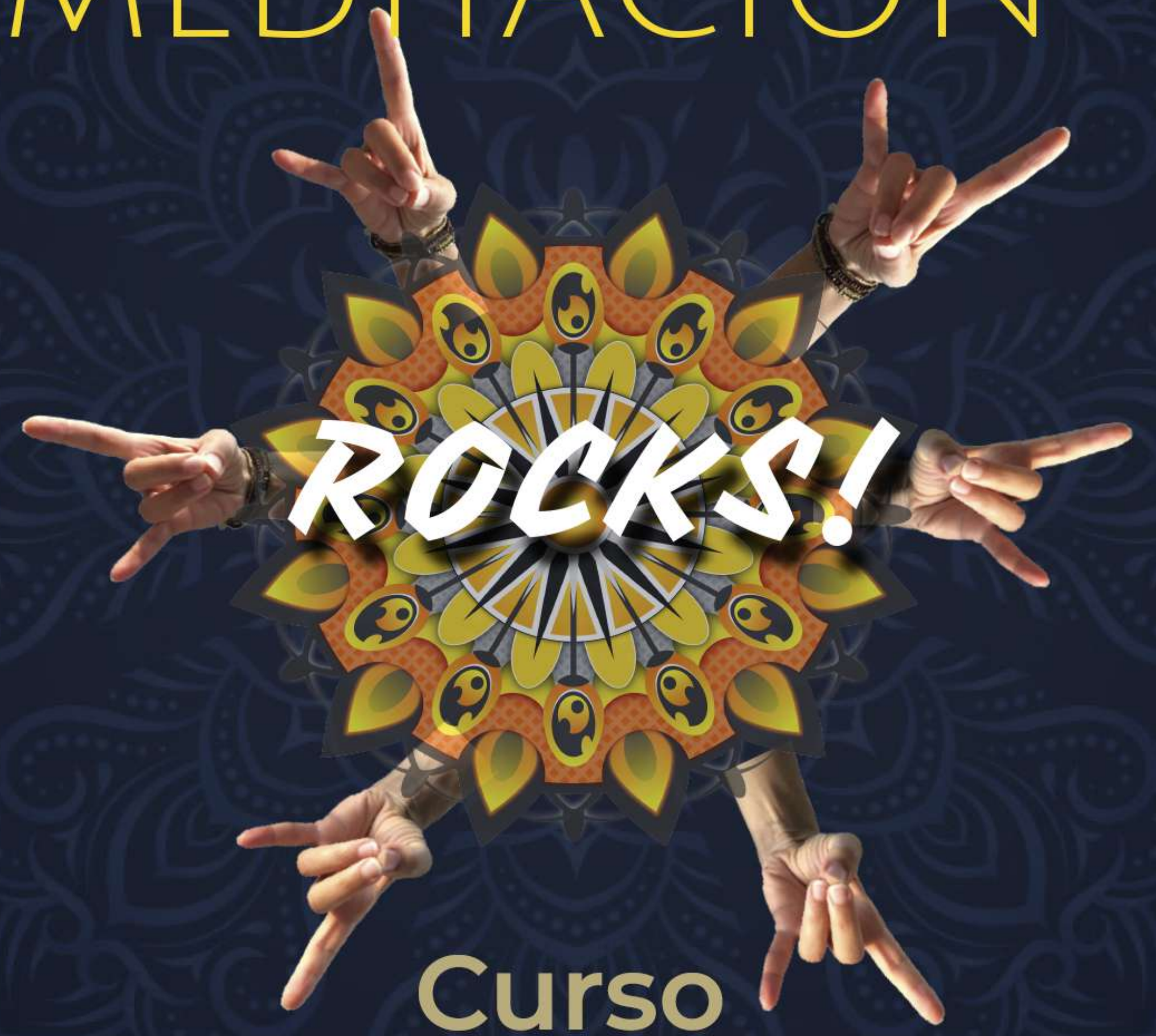
MEDITACIÓN ROCKS! 🎸🔥🔥🔥

Muchas de las canciones que has escuchado pueden llevarte a crear un nuevo estado positivo para mejorar el ambiente, descubrir nuevos significados y compartirlos para disfrutar más cada canción. En 8 sesiones descubre otros significados en canciones de pop, rock, hip hop, trap y electrónica. ¡Vibra por dentro y por fuera con la música!

En modalidades online y presencial para grupos de 10 ó más personas.

- **Dirigido a Principiantes/Intermedios/Avanzados**
- **Duración: 8 sesiones, 1 por semana. Hasta 1 hora 15 en modo online.**

MEDITACIÓN



Curso

#voluntadparasonreírsiempre

Mudras el lenguaje de los Signos Sagrados 🙌 🙏

Todas la culturas utilizan gestos con las manos para vincularse con lo divino.

En este curso aprenderás su significado, su uso con la manos, características e importancia en la tradición hindú que te permitirán conectarte con tu ser y lo divino.

- **Dirigido a Principiantes/Intermedios**
- **Duración: 8 horas.** En modalidades online y presencial para grupos de 10 o más personas.

Curso



Mudras

#voluntadparasonreírsempre

Mantras: La recitación de lo Divino 🌸

Descubre en los mantras significados, mensajes, deseos y decretos que te conectan con lo divino para reforzar tus deseos y acciones hacia las más altas intenciones de estar bien.

- **Dirigido a Principiantes/Intermedios/**
- **Duración: 8 horas.** En modalidades online y presencial para grupos de 10 o más personas.



#voluntadparasonreírsiempre

Historias y Deidades de la India 🐘🌙🐍🕉️

Conoce las características de las deidades de India. Documentate sobre sus características, cualidades, historias y descubre cuáles se vinculan con tu naturaleza inherente.

- **Dirigido a Principiantes/Intermedios/Avanzados**
- **Duración: 8 horas.** En modalidades online y presencial para grupos de 10 o más personas.
- **Duración: 8 sesiones, 1 por semana. Hasta 1 hora 15 en modo online.**



#voluntadparasonreír siempre

Yoga 101 Principiantes

La práctica del yoga te permite reconectar con tus cuerpo, generar movimiento y relajación para empezar un proceso de acondicionamiento, paz interior y energía que se refleja en tu día a día.

- **Dirigido a Principiantes**
- **Duración: Pack online/Presencial**
- **Hasta 1 hora 15 en modo online.**



#voluntadparasonreírsiempre

Yoga Senior

Descubre a partir de prácticas y posturas que ejercitan y fortalecen tu cuerpo un estilo de vida que te ayudará a disfrutar mejor el día a día.

- **Dirigido a Principiantes**
- **Duración: Pack online/Presencial**
- **Hasta 1 hora 15 en modo online.**

#voluntadparasonreírsiempre



YOGA SENIOR

Gana salud y libertad
en movimiento para tu día a día.

#voluntadparasonreírsiempre



नमस्ते
Namasté