

30 días para comenzar a meditar



<p>SEMANA 1</p> <p>Día 1</p> <p>Meditación un minuto de Mindfulness MDT042</p> <p>Tiempo 3:27</p>	<p>Día 2</p> <p>Meditación para los que no tienen tiempo de meditar MDT025</p> <p>Tiempo 7:17</p>	<p>Día 3</p> <p>Meditación 5 minutos para mamá MDT145</p> <p>Tiempo 8:42</p>	<p>Día 4 ★</p> <p>Meditación de respiración con Atención Plena MDT056</p> <p>Tiempo 8:47</p>	<p>Día 5</p> <p>Meditación Pranayama. Respiración Consciente MDT003</p> <p>Tiempo 9:08</p>	<p>Día 6</p> <p>Meditación Atención Plena al caminar MDT004</p> <p>Tiempo 10:14</p>	<p>Día 7</p> <p>Meditación para principiantes, ¡comienza aquí! MDT153</p> <p>Tiempo 17:23</p>	<p>EXTRA 1</p> <p>¿Cuál es el mejor momento para comenzar a meditar? MDT 082</p> <p>Tiempo 13:46</p>
<p>SEMANA 2</p> <p>Día 8</p> <p>Meditación para comenzar el día MDT019</p> <p>Tiempo 10:49</p>	<p>Día 9</p> <p>Meditación para dormir, Mindfulness MDT008</p> <p>Tiempo 10:17</p>	<p>Día 10</p> <p>Meditación Mindful Eating o comida con Atención Plena MDT010</p> <p>Tiempo 10:08</p>	<p>Día 11</p> <p>Meditación para enfrentar un problema MDT035</p> <p>Tiempo 10:16</p>	<p>Día 12</p> <p>Meditación para y toma 5, para niños de todas las edades MDT121</p> <p>Tiempo 10:35</p>	<p>Día 13</p> <p>Meditación Pranayama Nadi Shodhana MDT007</p> <p>Tiempo 10:18</p>	<p>Día 14 ★</p> <p>Meditación de compasión a ti y a los demás, Metta Bhavana MDT012</p> <p>Tiempo 10:01</p>	<p>EXTRA 2</p> <p>5 cosas que necesitas para comenzar a meditar MDT043</p> <p>Tiempo 6:04</p>
<p>SEMANA 3</p> <p>Día 15</p> <p>¿Cómo respirar cuando medito? Respiración diafragmática MDT016</p> <p>Tiempo 10:45</p>	<p>Día 16</p> <p>Meditación para la migraña MDT031</p> <p>Tiempo 10:57</p>	<p>Día 17</p> <p>Meditación de gratitud y abundancia MDT079</p> <p>Tiempo 13:17</p>	<p>Día 18</p> <p>Mindfulness al respirar MDT106</p> <p>Tiempo 13:23</p>	<p>Día 19 ★</p> <p>Meditación para calmarnos en momentos de caos MDT024</p> <p>Tiempo 13:01</p>	<p>Día 20</p> <p>Meditación Mindfulness a una emoción MDT135</p> <p>Tiempo 15:23</p>	<p>Día 21</p> <p>Meditación Pranayama Samavritti MDT002</p> <p>Tiempo 11:24</p>	<p>EXTRA 3</p> <p>¿Qué es meditar? MDT063</p> <p>Tiempo 8:29</p>
<p>SEMANA 4</p> <p>Día 22</p> <p>Meditación para liberar tu ansiedad MDT022</p> <p>Tiempo 11:27</p>	<p>Día 23</p> <p>Meditación lavar los platos con Atención Plena MDT149</p> <p>Tiempo 17:18</p>	<p>Día 24 ★</p> <p>Meditación para dormir profundamente MDT084</p> <p>Tiempo 17:45</p>	<p>Día 25</p> <p>Meditación para cultivar la paciencia MDT159</p> <p>Tiempo 18:51</p>	<p>Día 26</p> <p>Meditación de compasión al cuerpo MDT131</p> <p>Tiempo 19:05</p>	<p>Día 27</p> <p>Afirmaciones de salud para mentes abrumadas MDT170</p> <p>Tiempo 22:15</p>	<p>Día 28</p> <p>Pranayama respiración yoguica MDT182</p> <p>Tiempo 23:42</p>	<p>EXTRA 4</p> <p>Los beneficios de meditar TODOS los días MDT065</p> <p>Tiempo 8:04</p>
<p>SEMANA 5</p> <p>Día 29</p> <p>Afirmaciones de gratitud para cerrar el 2020 con energía elevada MDT155</p> <p>Tiempo 19:30</p>	<p>Día 30 ★</p> <p>Viviendo desde una intención poderosa, visualización MDT140</p> <p>Tiempo 27:29</p>						<p>EXTRA 5</p> <p>¿Cómo me mantengo motivada para meditar todos los días? MDT109</p> <p>Tiempo 10:10</p>



Spotify



YouTube



Apple Podcast



mardelcerro.com