



RETO 21 DÍAS – CRE-SER®

Buenos días a todas

Cuántas de vosotras pensarán...queda mucho tiempo antes de que volvamos a nuestra sangha de meditación, los talleres, los retiros...estar de nuevo juntos.

Pero la practica meditativa nos debe acompañar a diario para profundizar nuestra conexión con nosotros mismos y mantenernos unidos entre nosotr@s por este hilo llamado humanidad compartida.

Os propongo a todas, un reto. Un reto de 21días **CONSECUTIVOS**

Lo podéis empezar cuando queráis, siempre que sean 21 días seguidos. Se trata un compromiso personal.

Durante estos 21 días, os voy a pedir que realicéis unas prácticas cortas que consisten en:

- una meditación de 20mn por la mañana y otra por la tarde cada día,
- un ejercicio físico fácil a diario
- un bodyscan de 20 mn 1 vez por semana mínimo.

A las que se apuntan con el firme compromiso de cumplir con el reto, os mandaré los audios, el video, las instrucciones prácticas y os pediré que rellenéis un registro de sus prácticas, poniendo solo un sí o un no, y me lo mandéis al final de los 21 días.

Me gustaría también que las que quieran, me describan brevemente cómo han vivido este reto de 21 días (opcional).

- Primero os pido que las que quieren realizar el reto, me vayan comunicándolo sin decirme fechas del inicio de su reto, vía whatsapp.
- Luego pido a cada una que me diga con unos días de antelación el día de inicio de su reto, vía whatsapp.
- 24 horas antes de empezar el reto en función de las fechas elegidas, mandaré los audios, las instrucciones prácticas y el video del ejercicio a realizar.
- El reto de 21 días de debe realizar entre el 1 de julio y el 31 de agosto.

Las meditaciones de mañana y tarde son iguales y de inspiración zen, por lo que son poco guiadas y se basan principalmente en la conexión profunda con nuestro cuerpo mediante la respiración. Por eso es un reto. Será difícil al principio mantenerse conectado a la respiración, a las sensaciones de la inspiración y de la espiración sin estar distraído por estímulos externos y internos.

Puedes realizar este reto sola o con otra persona interesada, incluso una persona sin experiencia previa en meditación, pero con la intención clara de conseguir el reto de 21 días.

¿Te atreves?

El RETO 21 DÍAS es perfecto para ti si...

- Quieres hacer un primer acercamiento a la atención plena de forma guiada.
- No tienes tiempo y/o ganas de desplazarte ni de comprometerte a horarios fijos en verano.
- No dispones de mucho tiempo para practicar.
- No estás segur@ de si esto es para ti y te gustaría probar de manera gratuita.
- Te apetece hacer algo importante por ti: por tu salud mental, emocional y física.
- Estés dónde estés lo puedes hacer.

¿En qué consiste el RETO?

El RETO es una estupenda manera de comenzar o seguir practicando la *experiencia de atención plena* y de experimentar en tu propia piel **el bienestar, la calma y la serenidad** que trae consigo la práctica de la atención plena.

¿Cuándo empezamos?