

# La Súper Guía para Empezar a Meditar

RETO 21 DÍAS  
MEDITACIÓN

[www.reto21diasmeditacion.com](http://www.reto21diasmeditacion.com)

Cuando hablamos de meditación nos vienen muchas ideas a la cabeza.

Es normal, cada día se habla más y más de esta práctica ancestral que tod@s de alguna forma ya hemos practicado alguna vez porque en sí forma parte de nuestra naturaleza.

Ya somos much@s que meditamos y hemos encontrado un espacio tranquilo y verdadero en nosotr@s gracias a la práctica regular y constante.

A medida que avancemos iremos entrando más a fondo en las claves necesarias para empezar a meditar.

En esta guía quiero compartir contigo lo que he aprendido después de años y años de estudiar y practicar la meditación.

Porque después de toda una vida dedicada a conocerme y de experimentar en mí cosas impresionantes, me siento preparada para compartir lo que he aprendido y estoy segura de que te va a ser de gran utilidad.

*Marta Puig*

## Recordatorio:

Esta Guía ha sido elaborado con mucho cuidado y pasión.

Por favor, no hagas copias ilegales de esta versión electrónica: siéntete libre de utilizar cualquier parte de su contenido, siempre y cuando hagas referencia a la misma y a la web del Reto de 21 días de Meditación:

[www.reto21diasmeditacion.com](http://www.reto21diasmeditacion.com)

Muchas gracias 😊

## Índice:

1. Presentación de la Guía para Empezar a Meditar
2. Recordatorio
3. Índice
4. ¿Por qué puedo enseñarte a Meditar?
5. Qué dicen de mí
6. El significado de Meditar
7. ¿Para qué Meditar?
8. Qué te aporta la Meditación
9. Tipos de Meditación
10. Los básicos para empezar
11. Mini meditaciones fáciles que puedes hacer en cualquier lugar:
  1. Atención a la respiración
  2. Atención al aire que roza tu piel
  3. Degustar los alimentos cuando comes
12. Los Retos de Meditación
13. Nuestros Cursos de Meditación y Autoconocimiento



¿Porqué puedo  
enseñarte a Meditar?

# ¿Porqué puedo enseñarte a Meditar?

Mi nombre es Marta Puig, nací en Barcelona y crecí entre una ciudad del área metropolitana de Barcelona y un pueblo de Girona escondido entre ríos y bosques, un lugar mágico que me permitió crear una relación muy profunda conmigo misma.

Siempre fui la rara, en la ciudad me miraban mal porque no hacía las *típicas* cosas de ciudad ni usaba las *típicas* ropas y cosas que se usan en la ciudad y en el campo me veían como una chica de ciudad... En resumen, nunca me sentí ni de aquí ni de allí. Y esto me "obligó" a ir hacia adentro y descubrir mi amplio mundo interior.

Ya de pequeña, gracias a los consejos de mi padre, me pasaba horas observándome internamente. Conectándome conscientemente con mi respiración, con mis ritmos, con mis sentidos, conmigo misma.

Durante mis años de niña hice descubrimientos geniales. Luego te comparto algunas cositas para que apliques en tu vida y le puedas enseñar a tus seres queridos.

Porque créeme, en nuestro interior hay un mundo repleto de aventuras, somos seres inmensamente interesantes y para descubrirnos solo tenemos que permitirnos ir hacia adentro.

## ¿Porqué puedo enseñarte a Meditar?

Siempre he sido muy activa e inquieta, con ganas de aprender y descubrir nuevos lugares, nueva gente, nuevas sensaciones y nuevas experiencias.

Mi brújula infalible ha sido siempre mi mundo interior, mis sensaciones, mis percepciones e intuiciones que nunca han fallado. Otra cosa es que no siempre las he querido oír o seguir y entonces me he dado el batacazo.

He viajado por muchos lugares y quiero seguir haciéndolo, me encanta el mundo y la vida. Me encanta compartir y reír, me encanta vivir 😊.

A lo largo de todos estos años he creado varios proyectos y he confiado con mucha gente y la meditación ha sido mi gran aliada para sentir realmente qué es lo que sí tenía que hacer y qué no tenía que hacer, con quién tenía que confiar y con quién no tenía que confiar.

Y, esta es para mi la Gran motivación de escribir esta súper guía, para **Regalarte los trucos y las técnicas** que tanto me han servido para conectar con mi verdadera esencia y saber lo que me convenía y lo que no.

Deseo que la disfrutes tanto como yo he disfrutado en escribirla para ti.

A serene ocean scene with turquoise water and a clear blue sky. The text is centered in the middle of the image.

¿Qué dice la gente de mí?

# ¿Qué dice la gente de mí y de mi trabajo?

Porque es muy diferente que sea yo la que te cuente lo que hago y qué tan bien funciona a que te lo cuenten las personas que sin conocerme han confiado en mí y en mi equipo y han visto los resultados en sus propias vidas.

GRACIAS por haberme dado esta maravillosa oportunidad, fue maravilloso, creo que la estaba pidiendo a gritos, logré relajarme mucho y entregarme en cada Meditación. De verdad me sobran las palabras para agradecerle a Ud. y a su Gran Equipo por esta gran oportunidad que vale Oro.

Estoy viendo las cosas desde un Norte distinto, dedicándome un poco más a mi tranquilidad Espiritual y Emocional!!! · Maritza de Venezuela

Gracias a las meditaciones del reto para conectar con tu alma he tenido una experiencia realmente enriquecedora.

Estoy francamente muy agradecida a estas meditaciones, puesto que el camino a seguir es muy diferente y mi nueva perspectiva cambia la forma de coexistir en este mundo.

Cristina desde Barcelona, España

Hola Marta, muchas gracias por tan fenomenal meditación. Fue lo máximo. Te digo con toda sinceridad que antes de empezar la meditación, no sabía realmente quien era. Y después, el mundo se me abrió por primera vez en mi vida y todo comenzó a cobrar sentido y te agradezco por ello, eres un gran ser que irradias luz · Casilda de República Dominicana

## ¿Qué dice la gente de mí y de mi trabajo?

Gracias por ayudarme de verdad.

He paseado por tantas cosas bellas en cada meditación que todas para mí fueron súper ultra recontra hermosas.

Feliz de haberlos conocido y por ayudarme a reagrupar mis conocimientos.

Gracias por ser y estar. Mil gracias Marta y equipo, siempre atento con su trabajo, Carlos desde Ecuador.

Cuando inicié el reto de 21 días para conectar con el Niñ@ Interior sentía que no lograba una verdadera concentración, aunque si mucha relajación.

El día dos fue muy marcado para mí, ya que sentí un gozo infinito de alegría y mucha paz, viví la experiencia de corretear como en mi infancia, fue realmente maravilloso ir logrando la concentración necesaria para disfrutar cada día del Reto.

Muy agradecida. Desde mi bella Venezuela, Francia Moreno

MIL Gracias a Marta y al equipo, ha sido maravilloso este reto de Meditación.

Para mí ha sido una buena experiencia. Yo jamás supe sobre lo del niño y la niña interior y ahora siento que todo esta alineado en correcta armonía gracias a todas estas meditaciones que día a día he realizado.

Me siento otra persona. Sin traumas, sin cargas del pasado, aliviada por las culpas de rencor en mi niñez, porque yo no tuve una buena niñez. Sigo realizando todos los días estas meditaciones y en cada una de ellas encuentro siempre algo nuevo en mí, ya sea que tengo que soltar o perdonar a los demás o a mí misma. ¡¡Ya no podría vivir sin esto!! Muchas gracias, Namaste... Marithza Carrillo desde Bolivia

Ahora que ya sabes lo que dicen de mí y de mi trabajo, vamos a entrar en materia. Espero y deseo que lo disfrutes mucho 😊.



# El Significado de Meditación

# El Significado de Meditación

Este es un apartado un tanto complejo y amplio, habrás encontrado en muchos sitios descripciones de meditación. Una que a mí me gusta mucho y que te recomiendo que leas es la descripción que aparece en la [Wikipedia](#), es una descripción que te transmite la gran amplitud de este concepto.

Después de una vida practicando la meditación, incluso antes de iniciar mis estudios 'oficiales' en diferentes escuelas –que de ello hace ya más de 15 años–, para mí, meditar es una práctica de autoconocimiento, de poner atención a como uno se siente y actúa ante diferentes circunstancias.

Dicho de otra forma, vivir con atención plena, a lo que hoy se le llama Mindfulness, que gracias al profesor emérito Jon Kabat Zinn hoy día contamos con muchísimos estudios que nos muestran los beneficios de esta práctica milenaria.

También entiendo la meditación como *un puente hacia enseñanzas superiores* como dice uno de mis grandes maestros, el Sr. Choa Kok Sui. Una eminencia en el campo de la energía sutil. En su [Libro Básico de Sanación Pránica](#) te enseña a comprenderla y movilizarla a favor de la salud y el crecimiento personal y espiritual.

Para saber más sobre él te invito a conocer uno de mis proyectos: [El Instituto de Sanación Energética](#), dedicado en parte a sus enseñanzas para que el Mundo sea un lugar mejor para vivir.

Según el diccionario Wordreference Meditar es: *"Pensar detenidamente, con atención y cuidado, reflexionar."* Es una forma de verlo, de hecho, de pequeña recuerdo que tanto en el colegio como en casa cuando hacía algo que no estaba bien mis padres y mis profesores me decían: *"medita en lo que acabas de hacer."*

En definitiva, para mi meditar es aprender a escuchar lo que hay en tu interior, lo que tu alma tiene que contarte para que vivas tu vida sintiéndola y disfrutándola.



¿Para qué Meditar?

# ¿Para qué Meditar?

A través de la Meditación alcanzamos estados de paz y serenidad, de autoconocimiento y empoderamiento que nos permiten vivir una vida más plena y feliz.

Una vida enfocada a nuestro verdadero propósito, porque a través de la meditación es fácil descubrir qué tienes que hacer en la vida.

Aprendes a escucharte y permitirte alcanzar los logros que anhelas desde lo más profundo de tu ser.

Hay muchos estudios que nos demuestran los beneficios de la meditación, la mayoría están en inglés, algunos en castellano, pero cada día hay más documentación clínica y académica que nos muestra los grandes beneficios de las prácticas de la meditación.

Empresas como Google, HP o Apple ya han introducido la meditación en sus dinámicas para que los trabajadores tengan mejores experiencias laborales.



¿Qué te aporta  
la Meditación?

# ¿Qué te aporta la Meditación?

Cada meditación te aporta diferentes resultados porque cada meditación está pensada para diferentes propósitos.

Por ejemplo; cuando empieces a meditar algunos de los primeros resultados que podrás experimentar serán:

- Reducción de la ansiedad.
- Reducción del estrés.
- Cambio de percepción de la realidad que te rodea.
- Paz y serenidad interior.

Sobretudo al principio, la meditación te aportará cambios en tu vida y en la forma de vivirla ya que empezarás a funcionar diferente.

La verdad es que son cambios muy interesantes, tus ritmos biológicos se modulan gracias a las prácticas y esto implica que toda tu realidad también se module.

Es posible que te sientas diferente con tus amigos y amigas, verás que con algun@s ya no te apetece compartir tu tiempo pero con otr@s que no les hacías caso ahora sientes interés.

## ¿Qué te aporta la Meditación?

Esto es común que pase, así que no te preocupes. Si quieres puedes leer este artículo que seguro que te aclara conceptos: [Cuando Cambias, tu Entorno Social también Cambia.](#)

A medida que avanzas con tu práctica de meditación los cambios serán cada vez más integrados en tu día a día y ya no los notarás tan radicalmente como al principio, se naturalizan. Por ello, te recomiendo que al menos una vez cada seis meses te pares y hagas una reflexión interior sobre tus cambios.

En este caso te invito a realizar una reflexión interior de donde estás para tener un punto de partida y poder hacer tus logros y avances medibles, porque lo que no se puede medir no se puede mejorar, dicen los expertos.

Pasos a seguir para sacarle el máximo resultado a tu reflexión interior:

- Escribe tu reflexión hoy mismo y guardarla.
- Ponte un aviso en tu agenda para revisarla en 6 meses.
- Revisar tu reflexión y compáralo con tu situación actual.
- Celebrar tus logros.

## ¿Qué te aporta la Meditación?

Es alucinante darse cuenta de la cantidad de logros que se pueden llegar a alcanzar en tan solo 6 meses, en muchos casos en menos meses ya son muy relevantes los cambios. Y todo gracias a la práctica de la meditación.

Así que adelante, a empezar a ¡meditar!

Poco a poco, a medida que integres la meditación en ti, verás que los objetivos y los beneficios de tu práctica serán muy diferentes a los objetivos iniciales. Esto es lo más normal del mundo, tu cambias y tus objetivos cambian contigo 😊.

Por eso verás escrito en muchos sitios que la meditación aporta iluminación y realización personal y del alma. Y, es muy cierto, pero hay que ir paso a paso.

En esta Súper Guía para empezar a meditar no vamos a entrar en estos objetivos pero si quieres saber un poco más de [Hasta dónde puedes llegar con la Meditación](#) pincha en este artículo donde profundizo sobre el tema.

# Tipos de Meditación

# Tipos de Meditación

En este apartado quiero introducirte a los diferentes tipos de meditación que hay, para que puedas encontrar la que más se ajuste a tus necesidades.

Porque aquí cada un@ somos diferentes y si bien hay meditaciones que son más populares, hay otras que trabajan de formas más específicas y no a tod@s nos funcionan igual, por lo que mi idea en esta guía es que encuentres la meditación que mejor se adapta a ti y a tu forma de ser.

Al final, tod@s vamos hacia el mismo lugar solo que usamos diferentes vías y diferentes vehículos, pero todos son correctos.

Para empezar, desde mi punto de vista, de entre todos los tipos de meditación, las guiadas son las mejores para iniciarse y aprender a entrenar cuerpo y mente para llegar a alcanzar los objetivos personales que cada un@ se haya marcado.

**Para empezar es bueno dejarse guiar. Y, una vez conozcas y aprendas luego ya seguirás sol@ en tu propio desarrollo personal y espiritual.**

Meditar te adentra a tu interior, te permite descubrir muchas cosas que hay en ti, ordenarlas y configurarlas de manera que puedas sacarles el máximo provecho. A veces nos encontramos con verdaderas junglas interiores. Por eso, sobretodo al principio es muy útil hacer meditaciones guiadas.

Una vez tengas entrenada tu jungla interior puedes empezar a investigar otros tipos y formas de entrar en contacto contigo mism@.

En general vamos a encontrarnos con Meditaciones Estáticas y con Meditaciones en Movimiento, las cuales pueden ser meditaciones guiadas o de contemplación plena.

A continuación te hago una breve descripción de los diferentes tipos de Meditación que te puedes encontrar:

### ***Meditaciones Estáticas***

Las Meditaciones Estáticas son meditaciones en que físicamente te quedas quiet@. No hay movimiento. Pueden ser meditaciones guiadas o simplemente meditaciones de contemplación de un@ mism@ o del entorno.

### *Meditaciones en Movimiento*

Las Meditaciones en Movimiento son meditaciones en las que se implica el movimiento del cuerpo físico, ya sea bailando, andando o practicando ciertas asanas\* y movimientos relacionados con el yoga. Pueden ser meditaciones guiadas o meditaciones de movimiento espontáneo y atención plena.

### *Meditaciones Guiadas*

Estas son meditaciones en las que sigues unas pautas, un paso a paso que te lleva de un estado a otro.

A veces puedes tenerlas escritas y aprenderlas, por lo que te guías tu mism@.

Otras veces puedes seguir el audio de alguien que las ha dejado grabadas para que te sea más fácil.

En nuestra página: [Reto 21 días de Meditación](#) tenemos varias meditaciones guiadas que puedes utilizar para tu práctica. Para acceder a ellas [clicka aquí](#).

---

\* *Asanas: posturas físicas que se utilizan en la práctica del hatha yoga.*

### *Meditaciones de Consciencia Plena.*

Las Meditaciones de Consciencia Plena son meditaciones en las que simplemente a través de una instrucción inicial te dispones a observar y tomar consciencia plena de ello.

Estas instrucciones iniciales pueden ser por ejemplo: Poner atención a la respiración o como nos podrían decir los Maestros Zen, convertirte en la llama de una vela mientras la observas. O simplemente hacer las cosas de tu día a día con plena consciencia, que todas tus células participen en la acción que estás realizando.

Si quieres practicar este tipo de meditación te recomiendo que pinches en este artículo: [La conciencia plena y la meditación.](#)

Además de los diferentes tipos de meditación existen las diferentes Escuelas de Meditación que, adaptándose a estas clasificaciones, también adaptan sus prácticas a sus propuestas y formas de entender el mundo.

Pero como ya sabes, este es un espacio que no sigue ninguna tradición ni escuela específica, sino que integra y abraza las diferentes posibilidades que hay, porque al final todas son válidas.

Tod@s somos un gran ser. Y a la Verdad se llega por muchos y diferentes caminos.



# Los básicos para empezar

# Los básicos para empezar

Llega la hora de la verdad, empezar a meditar.

Y para ello necesitamos bien pocas cosas, de hecho meditar debería ser algo que integramos en todos nuestros movimientos, en todas nuestras acciones y a la larga aprenderemos a meditar en cualquier lugar.

Pero para empezar a crear el hábito y la rutina **los básicos son:**

1. Decidir qué día de la semana te va mejor. Podemos empezar con un solo día a la semana o con más, cada un@ debe encontrar su frecuencia ideal.

Si puede ser cada día mejor que mejor. Pero algo importante a tener en cuenta es, siempre que se pueda, que sea siempre el mismo día de la semana.

2. Y en la misma hora. Decide en qué hora te va mejor. Este es otro punto muy importante. Meditar cada día a la misma hora nos ayuda a crear rutina de forma más fácil. Intenta encontrar una hora en la que no te molesten.

Una hora en la que puedas dedicarte al menos 10-15 minutos para tu práctica. Y poco a poco ya iremos ampliando el tiempo, pero al principio con 10-15 minutos está ya muy bien.

3. Por último, decidir un lugar que te sea cómodo y en que nadie te moleste mientras haces tu meditación.

Con estos tres puntos tienes suficiente para empezar.

Si además quieres decorar el espacio con velas, incienso y otros accesorios esto ya es voluntario y al gusto de cada un@.

Mi única recomendación es que si pones incienso o velas, que estos sean naturales y que el lugar esté ventilado ya que el humo del incienso o de las velas podrían resultar tóxicos si no hubiese ventilación.

Por lo demás, lo más importante es empezar.

Es decir, si no tienes un día fijo a la semana, ni una hora, ni un lugar, ¡no pasa absolutamente nada! Igualmente puedes empezar y poco a poco ya irás creando tu propia rutina.

Mini meditaciones fáciles  
que puedes hacer  
en cualquier lugar

# Mini meditaciones fáciles que puedes hacer en cualquier lugar

En esta sección te comparto algunas de las prácticas meditativas que utilizo de forma habitual.

Con estas técnicas podrás empezar a diseñar tu propia rutina. Verás que son mini meditaciones que te servirán de guía.

Yo te recomiendo que las adaptes a tus ritmos. Porque lo importante de meditar es descubrir tu esencia y eso solo lo puedes hacerlo haciéndote propias las herramientas que otr@s te irán entregando en el camino.

**Las Meditaciones que tienes a continuación son:**

- Respiración Consciente
- Meditar mientras comes
- Anda sintiendo como pisas en cada paso

Mini meditaciones fáciles que puedes hacer en cualquier lugar

## Respiración Consciente

Esta meditación es un primer paso para empezar a meditar, es sencilla pero a la vez muy poderosa, es de esas meditaciones que una vez la aprendes la puedes incorporar en cualquier momento y en cualquier lugar.

### ¿Qué hay que hacer?

En pie, sentado o acostado observas tu respiración, sin controlarla, solo observándola. ¿Es una respiración torácica o al inhalar llegas a llenar hasta el abdomen?

Solo obsérvala y mientras la vas observando pon atención en cómo cambia.

Paso a paso vas permitiendo que tu respiración sea cada vez más lenta y más profunda, llegando a ser una respiración abdominal, es decir, tu abdomen levemente se hincha permitiendo que el diafragma, que está debajo de tus costillas, se relaje.

Y por último, cuando ya domines tu respiración, pon atención a los poros de tu piel y a la energía que por ellos está entrando en tu sistema.

Y, disfruta 😊.

Mini meditaciones fáciles que puedes hacer en cualquier lugar

## Meditar mientras comes

Mientras comes o haces tus actividades diarias es un buen momento para poner en práctica tus habilidades de meditación, ya verás que entretenida es esta práctica y que fácil de incluir en tu rutina diaria.

### ¿Qué hay que hacer?

Cada vez que comas o bebas toma consciencia de lo que estás haciendo.

No te distraigas con otras cosas como puede ser el teléfono móvil, la televisión, un diario o un libro, por nombrar algunas de las cosas que habitualmente nos distraen.

Siéntate y observa lo que te vas a comer y huélelo, déjate absorber por el momento a través de todos tus sentidos.

Luego, al llevar el trozo de comida a la boca, másticalo bien, la primera digestión se da en la boca, los budistas recomiendan masticar 100 veces antes de tragar. Quizá no haga falta tanto, pero sí que es bueno asegurarse de que esté bien troceada la comida. Se dice que hay que beberse lo sólido 😊

Y, a ¡disfrutar de comer!

Mini meditaciones fáciles que puedes hacer en cualquier lugar

## *Anda sintiendo cómo pisas en cada paso*

Andar sintiendo cómo el pie se apoya en la tierra es una sensación muy especial. Por eso en esta meditación verás que al practicarla te permite experimentar cosas muy interesantes en ti.

### **¿Qué hay que hacer?**

Cuando andes pon atención a la planta de tu pie y en el cómo se apoya en el suelo. Una práctica interesante es la de coordinar tu respiración con cada paso que das.

Inhalas y apoyas un pie. Exhalas y apoyas el otro. Mientras, observas cómo se apoya tu planta del pie, que presión haces y qué partes de tu cuerpo se mueven al andar.

Verás que poner atención al cómo pisas te permite corregir y mejorar tu postura. Haciendo que el equilibrio de tu cuerpo físico sea cada vez más refinado y tu consciencia hacia él también.

**Empieza a andar con determinación 😊**



# Nuestros Retos de Meditación

# Nuestros Retos de 21 Días de Meditación

En la web del Reto de 21 Días de Meditación encontrarás diferentes ofertas para que meditar sea una experiencia súper enriquecedora.

Y una de estas herramientas que utilizamos son los Retos de 21 Días de Meditación.

Vas a encontrarte tres Retos:

## ***1. El Reto de Meditación con la Meditación de Corazones Gemelos.***

En este Reto te proponemos meditar durante 21 días con la misma meditación. Una Meditación de auto-sanación y servicio muy poderosa que te ayudará a transformar muchos aspectos de tu vida.

Te darás cuenta que cada día es una meditación nueva aunque la técnica sea la misma.

**Accede al Reto desde [AQUÍ](#)**

## ***2. El Reto de Meditación para Conectar con el Alma.***

Este Reto, también de 21 días, es muy interesante para conocer la naturaleza de tus cuerpos sutiles.

No sólo desde el conocimiento sino también desde la experiencia.

**Accede al Reto desde [AQUÍ](#)**

## ***3. El Reto de Meditación para Conectar con tu niñ@ Interior.***

Este Reto está compuesto de 3 etapas, cada etapa de una semana. Cada semana enfocada a trabajar una realidad diferente.

La primera, la relación con la materia, la segunda, la relación con lo espiritual y la tercera la integración de ambas características del Ser Humano.

**Accede al Reto desde [AQUÍ](#)**



# Nuestro Curso para Empezar a Meditar

# Nuestro Curso para Empezar a Meditación

Este curso está creado con mucho cariño para que inicies tu práctica de meditación de la mano de profesionales del Crecimiento Espiritual.

En el encontrarás todo lo necesario para que entiendas qué es la meditación, cómo funciona y cómo nos está afectando cuando la practicamos.

Es un paseo de conocimiento y práctica.

Porque lo más importante cuando haces un curso de meditación es la práctica, pero la práctica sin la consciencia de lo que haces no tiene la misma fuerza.

Por ello en este curso te hace una introducción teórica acompañada de varias experiencias prácticas.

Un curso está pensado para que te inicies en tu práctica de forma fácil y segura.

## *¿Qué te entregamos con el curso?*

- El Ebook de Aprende a Meditar exclusivo para este Curso.
- Vídeo de Ejercicios para antes y después de Meditar.
- Ficha-Reflexión mes a mes
- Audio Meditación de Autosanación
- Audio Meditación de Atención Plena (Cuerpo físico)
- Audio Meditación en Movimiento
- Ficha de libros recomendados.

*¡Ah! De esta Súper Guía  
quédate sólo con lo que  
realmente sintonice  
contigo y el resto  
¡ni caso!*

# Muchas Gracias

Esta guía es un documento vivo, de vez en cuando incluiremos contenidos relevantes. Cuando esto suceda te mandaremos un email para que estés al día de las novedades 😊



# RETO 21 DÍAS MEDITACIÓN

[www.reto21diasmeditacion.com](http://www.reto21diasmeditacion.com)