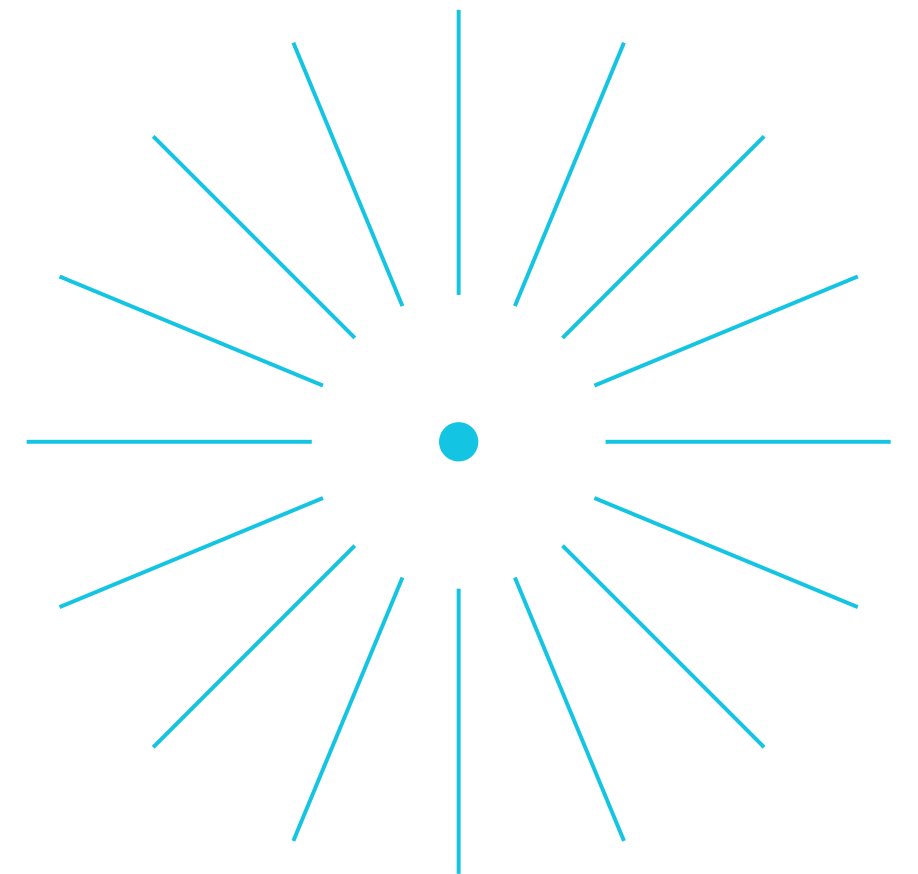
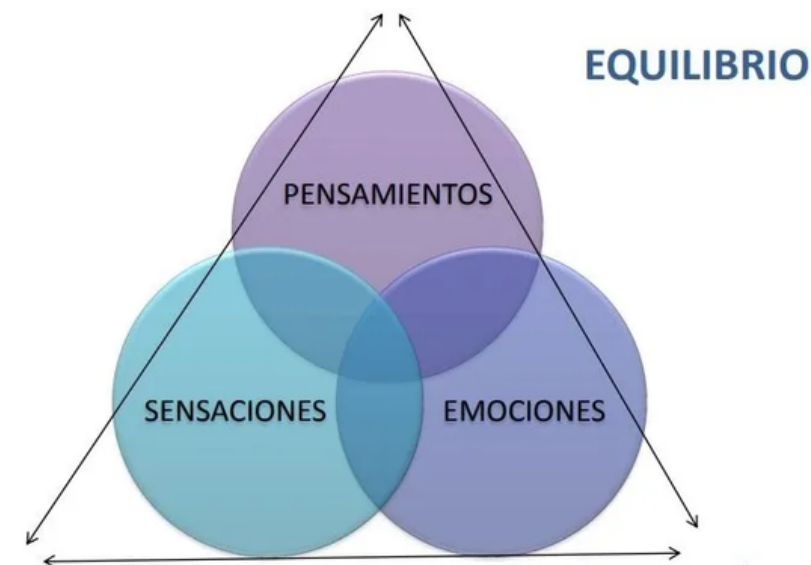


¡Descubre el
poder del
Mindfulness y
disfruta de tu
vuelo!



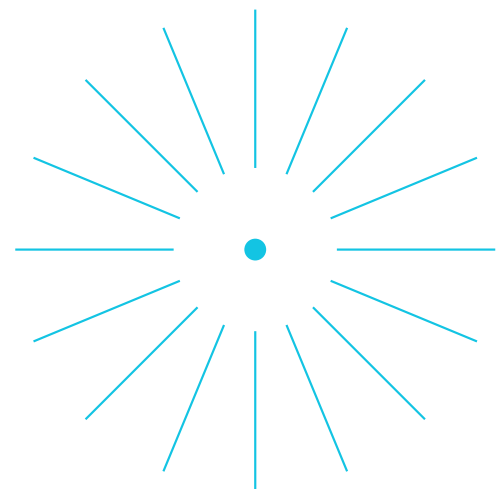
Mindfulness es prestar atención de manera intencional a lo que está ocurriendo en este mismo instante.

Imagina un triángulo de conciencia formado por tus pensamientos, sensaciones y emociones. Estos tres elementos interactúan constantemente, como globos que se inflan y desinflan. Tu mente está en constante danza entre ellos, generando pensamientos, sensaciones y emociones a lo largo del día.



Cultivar la consciencia plena implica sumergirte en las sensaciones del momento, lo que puedes ver, oír, oler y sentir. Al hacerlo, te alejas de los pensamientos y emociones automáticas, permitiéndote vivir el presente de manera auténtica.

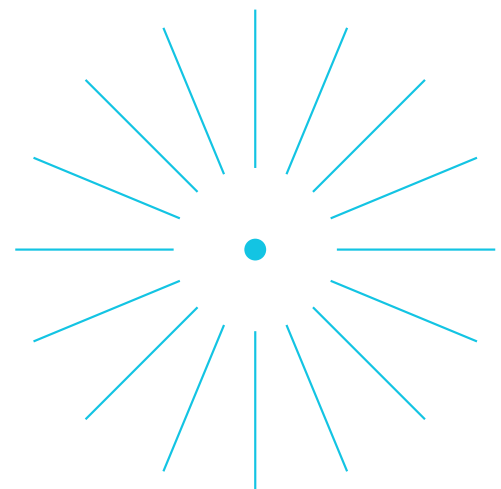
Y aquí es donde entra la meditación con atención plena. No se trata de detener los juicios que naturalmente surgen en tu mente, sino de dejarlos pasar. La clave está en regresar al presente, a tus sensaciones, liberándote de la carga de la interpretación constante.



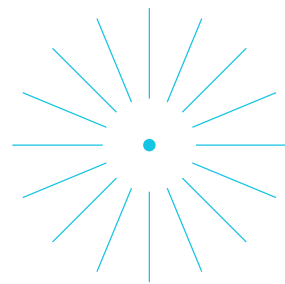
Únete a este viaje con esta meditación para el vuelo, ¡y conquista el cielo sin miedo! El Mindfulness puede ser tu aliado para superar ese miedo. Al aplicar la atención plena al momento presente, puedes cambiar la forma en que experimentas y percibes el proceso de volar.



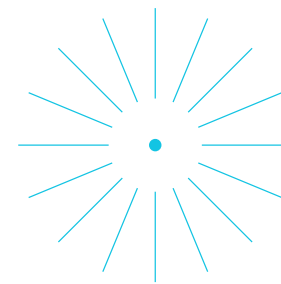
MEDITACIÓN EN LAS ALTURAS



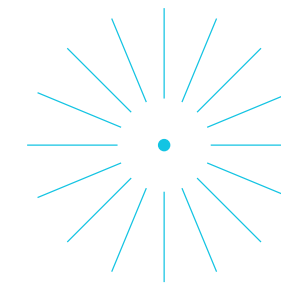
1. Aterriza tus pensamientos antes de embarcar o desde tu asiento:



**Siéntate cómodamente y
cierra suavemente tus
ojos.**

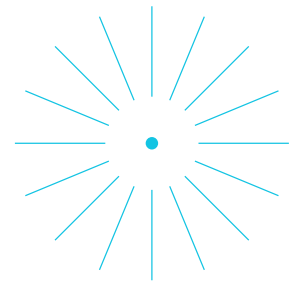


**Lleva tu atención a tu
respiración. Siente cómo
entra y sale el aire.**

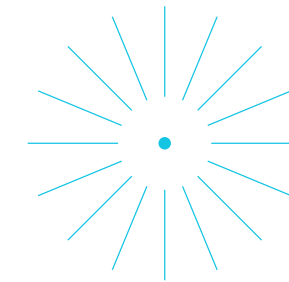


**Visualiza tus
pensamientos como nubes
que flotan en el cielo.
Observa cómo pasan sin
aferrarte a ninguno.**

2. Raíces de calma:

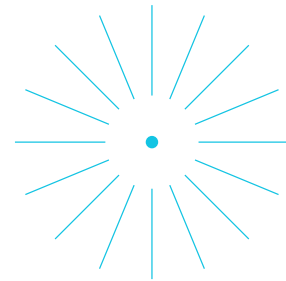


Imagina raíces que se extienden desde tu cuerpo hasta la tierra. Siente cómo te conectas con la estabilidad y la calma.

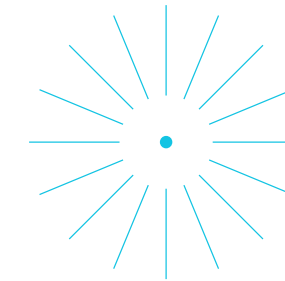


Con cada inhalación, absorbe esa calma y seguridad. Con cada exhalación, libera la tensión y la ansiedad.

3. Siente el vuelo:

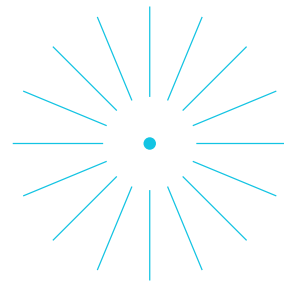


Con conciencia plena, dirige tu atención a las sensaciones presentes. Siente la presión del asiento, el zumbido del motor, y la textura del aire.

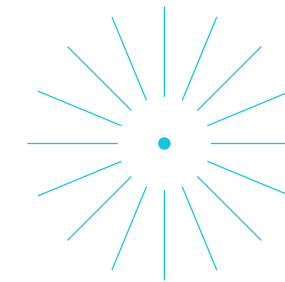


Observa cómo tu cuerpo se adapta suavemente a las pequeñas vibraciones del vuelo.

4. Eleva tus emociones:

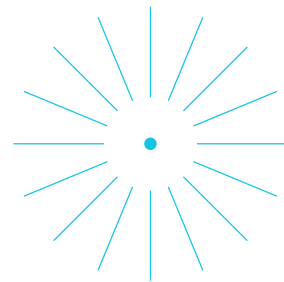


**Permítete sentir emociones sin juzgarlas.
¿Hay nerviosismo? ¿Emoción? Acepta sin
frenar todo lo que surja, sin críticas.**

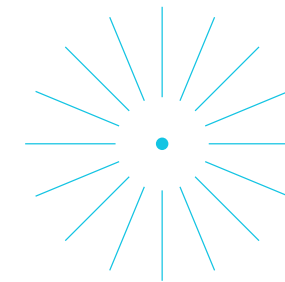


**Con cada respiración, imagina elevar tus
emociones hacia un estado de tranquilidad
y aceptación.**

5. Un mantra en las alturas:

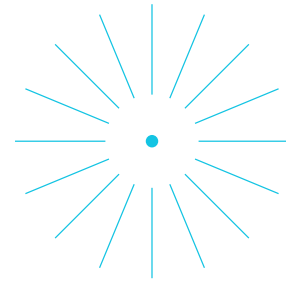


Crea un mantra positivo para repetir durante el vuelo. Por ejemplo, "Soy libre de volar sin miedo" o "Cada momento en el aire es una oportunidad para descubrir nuevas aventuras".

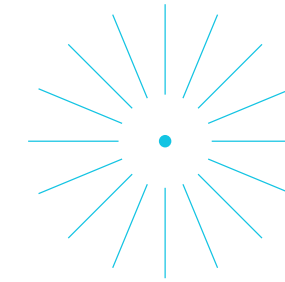


Repite este mantra suavemente, dejando que las palabras se mezclen con tu respiración.

6. Aterrizaje suave:



Puedes seguir en este estado de meditación y respiración durante todo el vuelo, o terminarlo en el momento en que consideres.



Abre los ojos con tranquilidad y tómate un momento para agradecer por la experiencia del vuelo.

**Recuerda, esta
meditación es tu
pasaporte a una
experiencia de vuelo más
tranquila y consciente.
¡Despega con calma y
aterrizza con gratitud!**

