

A Buddhist monk in red robes is shown in profile, sitting outdoors and reading a book. He is holding the book with his left hand, and his right hand is resting on his lap, holding a small golden object. The background is a blurred natural setting with green plants. The title 'DIARIO DE MEDITACIÓN' is overlaid in white serif font.

DIARIO DE MEDITACIÓN

EL CAMINO
DEL
GUERRERO



ALTANA

PROGRAMS



Semana 1 - Día 1

Piensa: ¿Cuál es tu intención? ¿Cuál es tu objetivo?

“Sigo el Plan de Meditación porque: _____”

“Quiero conseguir: _____”

Meditación del día:

5 minutos. Foco en la respiración.

Durante unos pocos minutos nos sentamos a observar cómo estamos respirando y observar las sensaciones físicas que respirar nos produce. Sin pensar en cómo debería ser la respiración y sin emitir juicios.

Sintiendo el aire entrar y salir. El movimiento del pecho y el cuerpo acompañando a la respiración. Intentando mantener la mente centrada en esto. Cuando la mente se distraiga simplemente vuelve a centrarte en tu respiración.

Ejercicios del día.

1. Durante el día intenta fijarte en cómo respiras y si respiras por la nariz o por la boca. **Cada vez que veas que estabas respirando por la boca, cambia a respirar por la nariz.** Aprovecha cada vez que lo recuerdes para **relajar la mandíbula** si notas tensiones.
2. Al final del día cuando nos vayamos a dormir, ya en la cama, haremos otra vez **5 minutos de respiraciones por la nariz.** Ponemos atención a las sensaciones de la respiración y prestaremos atención especialmente a las exhalaciones.



Día 2

Escribe en qué dimensiones de la vida crees que la meditación te va a ayudar. De nuevo, al hacer este ejercicio, céntrate en respirar por la nariz únicamente. Sin mantener tensiones innecesarias en el cuerpo mientras completas las líneas.

“La meditación me ayudará en: _____

_____”

Meditación del día:

5 minutos. Foco en la respiración

Ejercicios del día.

1. Hoy haremos el mismo ejercicio de ayer, pero con un registro. Durante el día fíjate en cómo estás respirando, por la nariz o por la boca. Cuando veas que estabas respirando por la boca, simplemente cambia a la respiración nasal. **En el diario tienes la tabla para hacer estos registros.**

Respiración						
Nasal						
Bucal						

(Si estás corriendo o haciendo deporte y tienes que respirar por la boca por el esfuerzo no lo cuentes).

2. Antes de dormir, en la cama, vuelve a hacer el ejercicio de respirar por la nariz de forma consciente durante unos 5 minutos. Pon especial atención en las exhalaciones y las sensaciones físicas del cuerpo. Puedes observar cómo te sientes al hacer este ejercicio, qué sensaciones te produce. Sin valorarlas, solamente observando cómo se sienten. Aceptando que este ejercicio por ahora es suficiente.



Día 3

Meditación del día:

6 minutos. Foco en la respiración.

Ejercicios del día:

1. Hoy volvemos a prestar **atención en nuestra respiración**. Cuando sea bucal, retomaremos la respiración nasal. Podemos seguir haciendo el registro:

Respiración						
Nasal						
Bucal						

2. Por la noche, volveremos a dedicar unos 5 minutos a respirar de forma consciente por la nariz. Poniendo atención de nuevo en las exhalaciones. Intentando no hacer juicios ni valoraciones, sin intentar cambiar cómo respiramos.

Observamos simplemente desde una perspectiva objetiva como cada respiración es diferente a las demás.



Día 4

Piensa en qué momento del día puedes **dedicar 10 minutos a meditar**. ¿Por la mañana, por la noche, o a medio día?

- Planifica en tu diario cuándo vas a meditar hoy y también la hora los siguientes días. Esto es especialmente importante, el fin de semana.

Día	Hora	Notas (ej: después del café)
4 (hoy)		
5		
6		
7		

Meditación del día:

7 minutos. Foco en la respiración.

Ejercicios del día:

1. Por la noche, volveremos a dedicar 5 minutos a respirar de forma consciente por la nariz. Intentaremos no juzgar el ejercicio, sin pensar si es bueno, malo, monótono, correcto o incorrecto. Este ejercicio nos ayuda a poner punto final al día. Nos ayuda a decir *“El día se ha terminado y lo que sea que haya hecho es suficiente. No hay nada más que hacer. Es momento de dormir y descansar. De nada más.”*

Con la observación de las exhalaciones damos espacio a nuestra mente para que se calme.



Día 5

Meditación del día:

8 minutos. Foco en la respiración.

Recuerda: Observa cuando pierdas la atención y vuelve a traer el foco a tu respiración.

Ejercicios del día:

1. Seguiremos registrando en nuestro si nos damos cuenta de cuando respiramos por la boca y como hacemos el cambio a la respiración nasal.

Respiración						
Nasal						
Bucal						

2. Por la noche, volveremos a dedicar 5 minutos a respirar de forma consciente por la nariz.



Día 6

Meditación del día:

10 minutos. Foco en la respiración.

Ejercicios del día:

1. El ejercicio para hoy es centrarte en la **respiración nasal durante una de tus comidas**. Buscando pausa al comer para poder respirar por la nariz.

Come y habla con la gente de forma normal, pero simplemente pon atención en mantener una respiración nasal mientras desayunas, comes o cenas.

2. Por la noche, volveremos a dedicar 5 minutos a respirar de forma consciente por la nariz.



Día 7

Meditación del día:

10 minutos. Foco en la respiración.

Ejercicios del día:

1. Hoy vuelve a centrarte en la respiración nasal durante una de tus comidas. De nuevo, no es necesario que comas en silencio. Simplemente recuerda mantener la respiración nasal mientras comes. Quizás veas que debes comer más despacio para poder hacerlo. Tómate el tiempo que necesites, sin prisa y controlando la respiración.
2. Por la noche, volveremos a dedicar 5 minutos a respirar de forma consciente por la nariz.



Revisión Semanal

Al final de cada semana haremos una breve revisión retrospectiva. Dedicamos **unos minutos de consciencia plena** a completar la revisión. Recuerda hacerlo respirando por la nariz y sin emitir juicios innecesarios.

Simplemente haz una reflexión consciente sobre cómo ha sido esta semana. Mantén una actitud amable contigo mismo evitando juicios severos..

“Perdónate cada vez que falles, pero intenta hacerlo mejor la próxima vez”



¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué podría haber ido mejor?

¿Qué ejercicio o meditación te ha resultado fácil / agradable?

¿Qué has aprendido?



Semana 2 - Día 8

Meditación del día:

12 minutos. 6 min. respiración + 6 min. body scan.

Ejercicios del día:

1. Elige una actividad del día (como cepillarte los dientes, hacerte el café, lavar los platos) para centrarte en las sensaciones físicas de tus manos, mientras realizas la actividad (recuerda mantener la respiración nasal).

Mi actividad para observar las manos y la respiración es:

Durante el día (en otros momentos) intenta volver a poner la atención en las sensaciones de tus manos y tu respiración. Cuantas más veces lo hagas, mejor será para ti. Puedes hacerlo, por ejemplo, al escribir en el teclado del ordenador en el trabajo.



Día 9

Meditación del día:

13 minutos. Body scan de las manos.

Recuerda el ancla en la respiración.

- Planificación de Meditaciones. ¿Cuándo vas a meditar?

Día	Hora	Notas (ej: después del café)
Hoy - Día 9		
Día 10		
Día 11		
Día 12		
Día 13		
Día 14		
Día 15		

Ejercicios del día:

1. Elige una **segunda actividad** para centrarte en todas las sensaciones físicas que la acompañan. Además de las sensaciones de las manos y la respiración. Intentando evitar que la mente divague. Buscando estar presente al 100% durante esa actividad.

Mi actividad para centrarme en en el presente es: _____



Día 10

Meditación del día:

14 minutos. Inicio unos minutos en la respiración, resto body scan libre.

La respiración activa tu atención. Observa el cuerpo en el cuerpo.

Ejercicios del día:

1. Sigue realizando tus dos **actividades cotidianas con atención plena**. Atendiendo a las sensaciones físicas que produce cada una de ellas. Por ejemplo la sensación física del cepillo de dientes sobre los dientes, el agua al enjuagarnos, o las muchas sensaciones a lo largo de la ducha.

Intenta mantener la atención en estas sensaciones físicas y evitar (en la medida de lo posible) las divagaciones mentales. Manteniendo la presencia en el presente, volviendo una y otra vez cuando entres en las ensoñaciones.



Día 11

Meditación del día:

15 minutos. Foco en la respiración en silencio.

**Puedes probar a meditar juntando ambas manos por las yemas de los dedos. Pulgar con pulgar, índice con índice, corazón con corazón, anular con anular y meñique con meñique. Sin juntar las palmas.*

Ejercicios del día:

1. Sigue realizando tus dos **actividades cotidianas con presencia plena**. Sigue atendiendo a las sensaciones físicas que produce cada una de ellas. Intenta mantener la atención en el cuerpo y evitar (en la medida de lo posible) las divagaciones mentales. Mantente presente.



Día 12

Meditación del día:

16 minutos. 8 respiración. 8 body scan.

Ejercicios del día:

1. Sigue realizando tus dos **actividades cotidianas con presencia plena**. Sigue atendiendo a las sensaciones físicas que produce cada una de ellas. Intenta mantener la atención en el cuerpo y evitar (en la medida de lo posible) las divagaciones mentales. Mantente presente.
2. **Registra** únicamente cuando te des cuenta de que estabas **respirando por la boca** de forma **inconsciente** y hazas el cambio a la respiración nasal.

Cambio de respiración							
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--



Día 13

Meditación del día:

17 minutos. Body scan completo.

Ejercicios del día:

1. El primer ejercicio de hoy consiste en **observar nuestros pensamientos**. Debemos observar cómo estamos pensando en los diferentes momentos del día.

Observaremos el tipo de pensamientos que aparezcan durante nuestros planes de hoy. Intenta observar qué tipo de pensamientos aparecen cuando estás con tus amigos, tu familia, tu pareja, o mientras estés haciendo cualquier actividad que vayas a hacer hoy. Aunque sea pasar el día en casa.

Observa qué tipo de pensamientos aparecen.

Intenta fijarte si estos pensamientos son diferentes durante el fin de semana que durante la semana laboral o habitual.

Recordando la lectura de hoy, **cuando estés haciendo algo acepta la circunstancia como es y dedícale el 100% de tu atención**. Sin pensar en otra cosa que quieres hacer, otro lugar donde quieres estar, etcétera.

2. Como parte del ejercicio **recuerda respirar por la nariz cuando te estés fijando en tus sensaciones, pensamientos y/o emociones**.
3. Continúa con tus **actividades cotidianas de presencia plena**. Atendiendo a las sensaciones físicas mientras realizas la actividad.



Día 14

Meditación del día:

18 minutos. 9 min. centrados en la respiración y 9 min. de body scan libre.

Recuerda usar la respiración como ancla para retomar la atención.

Ejercicios del día:

1. Igual que ayer, observa **tus pensamientos a lo largo del día**. Observa cómo estás pensando y si algún evento, plan o circunstancia del día te provoca pensamientos diferentes o formas de sentirte poco habituales. Observa si tienes excitación, ansiedad, estrés, felicidad durante lo que hagas el fin de semana.
2. Como parte del ejercicio **recuerda respirar por la nariz cuando te estés fijando en tus sensaciones, pensamientos o emociones**.
3. Continúa con tus **actividades cotidianas de presencia plena**. Atendiendo a las sensaciones físicas mientras realizas la actividad.



Revisión Semanal

Como al final de cada semana haremos una breve revisión retrospectiva.

Dedica **unos minutos de consciencia plena** a completar la revisión. Recuerda hacerlo respirando por la nariz y sin emitir juicios innecesarios.

Simplemente haz una reflexión consciente sobre cómo ha sido esta semana. Mantén una actitud amable contigo mismo evitando juicios severos.

“Perdónate cada vez que falles, pero intenta hacerlo mejor la próxima vez”



¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué podría haber ido mejor?

¿Qué ejercicio o meditación te ha resultado fácil / agradable?

¿Qué has aprendido?



Semana 3 - Día 15

Meditación del día:

19 minutos. ½ respiración, ½ body scan lento pero libre.

Planifica cuando vas a meditar cada día:

Día	Hora	Notas (ej: después del café)
Día 15 (hoy)		
Día 16		
Día 17		
Día 18		
Día 19		
Día 20		

Ejercicios del día:

1. El ejercicio de hoy consiste en **observar cuando entramos en pensamientos** de “soñar despiertos”, o “ensoñaciones fantasiosas”. **Observa sin juzgar** las veces que entras en estados de ensoñación. En la ducha por ejemplo. Momentos en los que pierdes la conexión con la realidad. Esos que hacen que te sumerjas en fantasías mentales. Hoy buscaremos **observar cuánto tiempo pasamos en estos pensamientos**. Cuando te ocurra (si es que te ocurre) piensa si es mejor volver al presente.
2. Continúa con las **actividades cotidianas de presencia plena**. Atendiendo a las sensaciones físicas y recordando respirar por la nariz.



Día 16

Meditación del día:

20 minutos. En 3 partes. Respiración - Body Scan - Respiración.

Ejercicios del día:

1. Hoy volvemos a practicar **la observación de pensamientos** de “soñar despiertos”. Igual que ayer, sin emitir juicios por estar “distráidos” o “embobados”. Simplemente valorando si es más adecuado estar con conciencia plena o con la ensoñación. **Observando cuánto tiempo pasamos en estados de ensoñación.** Sin emitir juicios al respecto. Como observadores imparciales.
2. También continuaremos con las **actividades** cotidianas de **presencia plena**. Atendiendo a las sensaciones físicas y recordando respirar por la nariz.
3. **Notas sobre la observación de pensamientos.**



Día 17

Meditación del día:

21 minutos. En 1/3 respiración. El resto con atención en frente y manos.

Ejercicios del día:

1. **Ejercicios de observación de pensamientos.** Sin juzgar sobre ellos.
2. Actividades de **consciencia corporal plena.** Observando la respiración nasal.

Vuelve a escribir tus reflexiones sobre estas experiencias. ¿Cómo es tu ecosistema de pensamientos? ¿Reconoces momentos de pensamientos en *Gamma* (inspiración, creatividad, emociones de compasión y amor)?



Día 18

Meditación del día:

22 minutos. Body scan libre y lento.
(*Mínima velocidad*)

Ejercicios del día:

1. **Ejercicios de observación de pensamientos.** Sin juzgar sobre ellos.
2. Actividades de **consciencia corporal plena.**

Vuelve a escribir tus reflexiones sobre estas experiencias con un poco más de detalle.

¿Cómo es tu ecosistema de pensamientos? ¿Reconoces momentos de pensamientos en *Gamma* (inspiración, creatividad, emociones de compasión y amor) a lo largo del día? ¿Notas cambios antes y después de comer, en la ducha o en el baño, o en diferentes actividades del día?



Día 19

Meditación del día:

23 minutos en 3 partes iguales.

Respiración - Body Scan - Respiración.

Ejercicios del día:

1. **Observación de pensamientos.** Sin juzgar sobre ellos.
2. Actividades de **consciencia corporal plena.**
3. **Alarmas** de Mindfulness. Incluye a lo largo del día varios mini momentos que ejecutar con plena consciencia. Como apagar una luz, abrir una puerta, o ponerte los zapatos.

Vuelve a escribir tus reflexiones sobre estas experiencias con un poco más de detalle.

¿Cómo es tu ecosistema de pensamientos? ¿Reconoces momentos de pensamientos en *Gamma* (inspiración, creatividad, emociones de compasión y amor) a lo largo del día? ¿Notas cambios antes y después de comer, en la ducha o en el baño, o en diferentes actividades del día?



Día 20

Meditación del día:

24 minutos libres.

Ejercicios del día:

1. **Observación de pensamientos.** Sin juzgar sobre ellos.
2. **Consciencia plena,** siempre que te acuerdes. Estar a lo que estás durante el día.
3. **Alarmas** de Mindfulness. Incluye a lo largo del día varios mini momentos que ejecutar con plena consciencia. Como apagar una luz, abrir una puerta, o ponerte los zapatos.

Vuelve a escribir tus reflexiones sobre estas experiencias con un poco más de detalle.

¿Cómo es tu ecosistema de pensamientos? ¿Reconoces momentos de pensamientos en *Gamma* (inspiración, creatividad, emociones de compasión y amor) a lo largo del día? ¿Notas cambios antes y después de comer, en la ducha o en el baño, o en diferentes actividades del día?



Día 21

Meditación del día:

25 minutos. Libre.

Ejercicios del día:

1. **Observación de pensamientos.** Sin juzgar sobre ellos.
2. **Consciencia plena,** siempre que te acuerdes. Estar a lo que estás durante el día.
3. **Alarmas** de Mindfulness. Incluye a lo largo del día varios mini momentos que ejecutar con plena consciencia. Como apagar una luz, abrir una puerta, o ponerte los zapatos.

Vuelve a escribir tus reflexiones sobre estas experiencias con un poco más de detalle.

¿Cómo es tu ecosistema de pensamientos? ¿Reconoces momentos de pensamientos en *Gamma* (inspiración, creatividad, emociones de compasión y amor) a lo largo del día? ¿Notas cambios antes y después de comer, en la ducha o en el baño, o en diferentes actividades del día?



Revisión Semanal

Como al final de cada semana haremos una breve revisión retrospectiva.

Dedica **unos minutos de consciencia plena** a completar la revisión. Recuerda hacerlo respirando por la nariz y sin emitir juicios innecesarios.

Simplemente haz una reflexión consciente sobre cómo ha sido esta semana. Mantén una actitud amable contigo mismo evitando juicios severos.

“Perdónate cada vez que falles, pero intenta hacerlo mejor la próxima vez”



¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué podría haber ido mejor?

¿Qué ejercicio o meditación te ha resultado fácil / agradable?

¿Qué has aprendido?



Semana 4 - Día 22

Agradecimientos para la meditación:

--	--	--	--	--

Meditación del día:

26 minutos.

Observaremos en qué parte del cuerpo sentimos la emoción del agradecimiento.

Empezamos con atención en la respiración. Después hacemos el ejercicio de generar la emoción de agradecimiento y observar dónde se siente en el cuerpo. Observamos durante un tiempo y la disolvemos volviendo a la respiración.

Ejercicios del día:

1. Seguiremos con los ejercicios habituales:

- Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
- Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
- Cuidar la respiración nasal.**
- Planificar** las horas de meditación de la semana.

2. Escribe otros 5 agradecimientos antes de irte a dormir:

--	--	--	--	--



Día 23

*Agradecimientos a personas concretas.
(Marta, Ana, Juan)*

Nombre					
Agradecimiento					

Meditación del día:

27 minutos. $\frac{1}{3}$ Respiración. $\frac{1}{3}$ Body Scan. $\frac{1}{3}$ Observación corporal del agradecimiento y disolver con la respiración.

Ejercicios del día:

1. Seguiremos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
2. 5 agradecimientos antes de irnos a dormir. (De personas o generales).

--	--	--	--	--



Día 24

Agradecimientos a personas concretas.

Nombre					
Agradecimiento					

Meditación del día:

Observa las sensaciones antes y después de meditar.

28 minutos. $\frac{1}{3}$ Respiración. $\frac{1}{3}$ Body Scan. $\frac{1}{3}$ Observación corporal del agradecimiento y disolver con la respiración.

Ejercicios del día:

1. Seguiremos con los ejercicios habituales:

- Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
- Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
- Cuidar la respiración nasal.**

3. 5 agradecimientos antes de irnos a dormir. (De personas o generales).

--	--	--	--	--



Día 25

Agradecimientos a personas concretas..

Nombre					
Agradecimiento					

Meditación del día:

29 minutos. $\frac{1}{3}$ Respiración. $\frac{1}{3}$ Body Scan. $\frac{1}{3}$ Observación corporal del agradecimiento y disolver con la respiración.

Puedes volver a observar las sensaciones antes y después de hacer la meditación.

Ejercicios del día:

- Hoy ponemos **más foco en hacer esto durante el ejercicio 2.**
 - Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - Cuidar la respiración nasal.**
- Haz un ayuno de dopamina de 3 o 4 horas.** Elige aquello más que te atrape (el móvil, los snacks, la televisión, u otra cosa), bloquealo unas horas y obsérvate.
- Puedes seguir con un **diario de agradecimientos** antes de dormir.



Día 26

Agradecimientos a personas concretas..

Nombre					
Agradecimiento					

Meditación del día:

30 minutos. $\frac{1}{3}$ Respiración. $\frac{1}{3}$ Body Scan. $\frac{1}{3}$ Observación corporal del agradecimiento y disolver con la respiración.

Ejercicios del día:

1. Volvemos a **poner el foco** en hacer estos ejercicios habituales **durante el ayuno de dopamina**.
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos**. Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal**.
2. **Haz un ayuno de dopamina de 3 o 4 horas**. Elige aquello más que te atrape (el móvil, los snacks, la televisión, u otra cosa) y bloquéalo unas horas.
3. Puedes seguir con un **diario de agradecimientos** antes de dormir.



Día 27

Agradecimientos a personas concretas..

Nombre					
Agradecimiento					

Meditación del día:

30 minutos. Prueba de atención. 20 minutos atención a la respiración y 10 minutos observación de emociones.

Ejercicios del día:

1. Volvemos a **poner el foco** en hacer estos ejercicios habituales **durante el ayuno de dopamina**.
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
2. **Haz un ayuno de dopamina de 3 o 4 horas.** Elige aquello más que te atrape (el móvil, los snacks, la televisión, u otra cosa) y bloquéalo unas horas. Puedes llevar un registro para escribir cómo te sientes durante este ejercicio.
3. Planifica a qué hora vas a meditar en tus rutinas diarias.



Día 28

Agradecimientos a personas concretas..

Nombre					
Agradecimiento					

Meditación del día:

30 minutos. $\frac{1}{3}$ Respiración. $\frac{1}{3}$ Escaner corporal. $\frac{1}{3}$ Observación emocional.

Ejercicios del día:

1. A partir de hoy incluiremos el ayuno de dopamina como un ejercicio más para realizar. No es obligatorio, pero puedes tomar la costumbre de bloquear el móvil mientras trabajas o estudias (por ejemplo).
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
2. Puedes seguir con un **diario de agradecimientos** antes de dormir.

--	--	--	--	--



Revisión Semanal

Como al final de cada semana haremos una breve revisión retrospectiva.

Dedica **unos minutos de consciencia plena** a completar la revisión. Recuerda hacerlo respirando por la nariz y sin emitir juicios innecesarios.

Simplemente haz una reflexión consciente sobre cómo ha sido esta semana. Mantén una actitud amable contigo mismo evitando juicios severos.

“Perdónate cada vez que falles, pero intenta hacerlo mejor la próxima vez”



¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué podría haber ido mejor?

¿Qué ejercicio o meditación te ha resultado fácil / agradable?

¿Qué has aprendido?



Semana 5 - Día 29

Meditación del día:

30 minutos. Respiraciones iniciales y **escáner corporal lento** (hasta donde llegues).

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
2. **Observación de los pensamientos habituales.** ¿Cómo es tu autodiálogo? ¿Qué pensamientos negativos aparecen con la ansiedad, el estrés, el miedo, los enfados etc.)?

Describe ¿Qué ves en tu mente? Pero recuerda que no tú no eres tus pensamientos.



Día 30

Meditación del día:

30 minutos. 15 mins. atención a la respiración. 15 mins escáner corporal.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres y de la forma que prefieras.
2. **Observación del autodiálogo.** ¿Cómo es tu autodiálogo? Se amable y compasivo/a al hablarte. Ten respeto y acepta las circunstancias (internas y externas) tal como son.

Escribe si has sido consciente de cambios en tu autodiálogo:



Día 31

Meditación del día:

30 minutos. Respiraciones iniciales y **escáner corporal lento** (hasta donde llegues).

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres y de la forma que prefieras.
2. **Observación del autodiálogo. Practicar la autovalidación.** Se amable y compasivo/a al hablarte. Ten respeto y acepta las circunstancias (internas y externas) como vengan. Intenta encontrar un momento para **autovalidar las emoción que sientas.**

Escribe si has sido consciente de cambios en tu autodiálogo:



Día 32

Meditación del día:

30 minutos. 15 mins. Respiración. 15 mins. Observación emocional.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:

- a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
- b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
- c. **Cuidar la respiración nasal.**
- d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.

2. **Observar el autodiálogo. Practicar la autovalidación.**

3. **Practica la validación,** y observa cómo te comunicas con los demás

Escribe 4 o 5 personas a las que hayas validado. Puedes añadir comentarios:

Persona					
Notas					



Día 33

Meditación del día:

30 minutos. Inicio en respiración y escáner corporal lento hasta donde llegues.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:

- a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
- b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
- c. **Cuidar la respiración nasal.**
- d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.

2. **Observar el autodiálogo. Practicar la autovalidación.**

3. **Practica la validación.** Observa cómo te comunicas con los demás

Escribe 4 o 5 personas a las que hayas validado. Puedes añadir comentarios:

Persona					
Notas					



Día 34

Meditación del día:

30 minutos. $\frac{1}{3}$ Respiración. $\frac{1}{3}$ Escaner corporal. $\frac{1}{3}$ Observación emocional.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
2. **Observar el autodiálogo. Practicar la autovalidación.**
3. **Practica la validación.** Observa cómo te comunicas con los demás

Escribe 4 o 5 personas a las que hayas validado. Puedes añadir comentarios:

Persona					
Notas					



Día 35

Meditación del día:

30 minutos. $\frac{1}{3}$ Respiración. $\frac{1}{3}$ Escaner corporal. $\frac{1}{3}$ Observación emocional.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:

- a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
- b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
- c. **Cuidar la respiración nasal.**
- d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.

2. **Observar el autodiálogo. Practicar la autovalidación.**

3. **Practica la validación.** Observa cómo te comunicas con los demás

Escribe 4 o 5 personas a las que hayas validado. Puedes añadir comentarios:

Persona					
Notas					



Revisión Semanal

Como al final de cada semana haremos una breve revisión retrospectiva.

Dedica **unos minutos de consciencia plena** a completar la revisión. Recuerda hacerlo respirando por la nariz y sin emitir juicios innecesarios.

Simplemente haz una reflexión consciente sobre cómo ha sido esta semana. Mantén una actitud amable contigo mismo evitando juicios severos..

“Perdónate cada vez que falles, pero intenta hacerlo mejor la próxima vez”



¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué podría haber ido mejor?

¿Qué ejercicio o meditación te ha resultado fácil / agradable?

¿Qué has aprendido?



Semana 6 - Día 36

- Descríbete con amabilidad y aceptación. Sin juicios. Pero con el mayor detalle posible.

Meditación del día:

30 minutos. 1/3 Respiración. 1/3 Escaner corporal. 1/3 Respiración.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
2. **Observar el autodiálogo. Practicar la autovalidación.**
3. **Practica la validación.** Observa cómo te comunicas con los demás.



Día 37

Escribe en el recuadro cómo te gustaría ser. **Cómo podrías alinear tu identidad con tu escala de valores.** Observa si hay emociones en tu cuerpo mientras lo escribes.

Meditación del día:

30 minutos. $\frac{1}{3}$ Respiración. $\frac{1}{3}$ Escaner corporal. $\frac{1}{3}$ Observación emocional.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
2. **Observar el autodiálogo. Practicar la autovalidación.**
3. **Practica la validación.** Observa cómo te comunicas con los demás.



Día 38

Meditación del día:

30 minutos. $\frac{1}{3}$ Respiración. $\frac{1}{3}$ Escaner corporal. $\frac{1}{3}$ Respiración.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
2. **Observar el autodiálogo. Practicar la autovalidación.**
3. **Practica la validación.** Observa cómo te comunicas con los demás.
4. **Imágen propia:**
 - a. Buscamos ideas que surgen de cómo nos vemos a nosotros mismos/as y cosas con las que nos identificamos. Qué pensamientos tenemos y qué cosas hacemos que son un reflejo de nuestra identidad.
 - b. Buscamos ideas o pensamientos o actitudes que queremos en nosotros. Compasión, amabilidad, diligencia, etcétera. Cosas de esa nueva identidad en línea con lo que es importante para ti.

Hábitos antiguos	Hábitos nuevos (por sustitución)



Día 39

Meditación del día:

30 minutos. Inicio breve respiración, resto escáner corporal.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
2. **Observar el autodiálogo. Practicar la autovalidación.**
3. **Practica la validación.** Observa cómo te comunicas con los demás
4. Trata de **identificar barreras o bloqueos mentales** vinculados a tu identidad o la forma en que te ves a ti mismo/a. Reflexiona si crees que tienes barreras mentales vinculadas a tu identidad.



Día 40

Meditación del día:

30 minutos. $\frac{1}{3}$ Respiración. $\frac{1}{3}$ Escaner corporal. $\frac{1}{3}$ Observación emocional.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
2. **Observar el autodiálogo. Practicar la autovalidación.**
3. **Practica la validación con otras personas.**
4. Escribe una sola cosa que quieras cambiar en ti **que sea sobre cómo te ves a ti mismo/a.** Donde realmente tengas el compromiso necesario para poder enfrentar el camino del cambio.



Día 41

Meditación del día:

30 minutos. Inicio respiración. Resto escáner corporal lento hasta donde llegues.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
2. **Observar el autodiálogo. Practicar la autovalidación.**
3. **Practica la validación con otras personas.** Observa cómo te comunicas con los demás.
4. **Observación de la dopamina.**

Practica un ayuno de dopamina pero **buscando identificarte con esa forma de comportamiento.**

Como algo que es parte de ti. Como parte de una identidad de “*persona no enganchada*”.



Día 42

Meditación del día:

30 minutos. 1/3 Respiración. 1/3 Escaner corporal. 1/3 Observación emocional.

Estamos afilando el hacha, allanando el camino, creando caminos y vías nuevas que harán que en lugar de montañas y bosques que cruzar, encontremos senderos y colinas suaves para caminar.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
2. **Observar el autodiálogo. Practicar la autovalidación.**
3. **Practica la validación.** Observa cómo te comunicas con los demás



Revisión Semanal

Como al final de cada semana haremos una breve revisión retrospectiva.

Dedica **unos minutos de consciencia plena** a completar la revisión. Recuerda hacerlo respirando por la nariz y sin emitir juicios innecesarios.

Simplemente haz una reflexión consciente sobre cómo ha sido esta semana. Mantén una actitud amable contigo mismo evitando juicios severos..

“Perdónate cada vez que falles, pero intenta hacerlo mejor la próxima vez”



¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué podría haber ido mejor?

¿Qué ejercicio o meditación te ha resultado fácil / agradable?

¿Qué has aprendido?



Semana 7 - Día 43

Meditación del día:

15 - 20 minutos calentamiento libre + 12 minutos (una vuelta al Kirtan Kriya).

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
 - e. Observar el **autodiálogo** y practicar la **validación**.
2. ¿Hay algún ejercicio que en las últimas semanas hayas seguido menos? Escríbelo e intenta poner un poco más de atención en cumplirlo, pero sin juzgar ni castigarte por ello.

“Pondré más foco en el ejercicio de: _____

”



Día 44

Opciones:

1. Hacer dos veces el Kiran Kriya (24 minutos).
2. Repetir el sistema de ayer pero invertido.

Meditación del día:

Según la elección que hayas hecho.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Limitación de estados de ensoñación.**
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
 - e. Observar el **autodiálogo** y practicar la **validación.**
2. ¿Has notado sensaciones diferentes en cuanto a la atención, distracciones, diálogo interno, etcétera durante las meditaciones del Kirtan Kriya?

Escribe cómo está siendo tu experiencia con el Kirtan Kriya. Recuerda mantener una actitud de amabilidad.



Día 45

El repaso de mi progreso, mi revisión de intención y objetivos con el Programa:

Meditación del día:

Dos vueltas Kirtan Kriya. (24 minutos).

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:

- a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
- b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
- c. **Cuidar la respiración nasal.**
- d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
- e. Observar el **autodiálogo** y practicar la **validación**.



Día 46

Meditación del día:

3 vueltas de Kirtan Kriya (36 minutos).

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
 - e. Observar el **autodiálogo** y practicar la **validación**.
2. Escribe tus experiencias respecto al reto de 3 vueltas de Kirtan Kriya.



Día 47

Meditación del día:

30 minutos. 10 respiración. 10 body scan. 10 respiración.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
 - e. Observar el **autodiálogo** y practicar la **validación**.
2. Escribe tus experiencias en las meditaciones normales y qué es distinto con las meditaciones de Kirtan Kriya:



Día 48

Opciones:

- Hacer una meditación de las de siempre - pero de 36 minutos.
- O un Kirtan Kriya de tres vueltas - 36 minutos.

Meditación del día:

Según la elección.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
 - e. Observar el **autodiálogo** y practicar la **validación**.
2. Describe **cómo es tu relación con la meditación**, ¿lo ves como una obligación a veces? ¿Qué baches o dificultades te encuentras a la hora de meditar?



Día 49

Meditación del día:

Conforme a lo explicado en el otro documento

Busca disfrutar esta meditación. Busca paz en ella, vive el momento presente y recuerda tu intención.

Recuerda por qué estás en este camino.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:

- a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
- b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
- c. **Cuidar la respiración nasal.**
- d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
- e. Observar el **autodiálogo** y practicar la **validación**.

2. Escribe qué pensamientos te ayudan a meditar cada día. ¿Qué te inspira y te motiva? Pero sobre todo, ¿qué te compromete?



Revisión Semanal

Como al final de cada semana haremos una breve revisión retrospectiva.

Dedica **unos minutos de consciencia plena** a completar la revisión. Recuerda hacerlo respirando por la nariz y sin emitir juicios innecesarios.

Simplemente haz una reflexión consciente sobre cómo ha sido esta semana. Mantén una actitud amable contigo mismo evitando juicios severos.

“Perdónate cada vez que falles, pero intenta hacerlo mejor la próxima vez”



¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué podría haber ido mejor?

¿Qué ejercicio o meditación te ha resultado fácil / agradable?

¿Qué has aprendido?



Semana 8 - Día 50

Meditación del día:

30 minutos o más. Combinación de meditaciones de libre elección.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:

- Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
- Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
- Cuidar la respiración nasal.**
- Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
- Observar el **autodiálogo** y practicar la **validación**.

2. Piensa cuál de estos ejercicios puedes hacerlo más veces y escríbelo.

“Puedo hacer con más frecuencia el ejercicio de: _____”

Tipo de Meditación	Momento preferido (mañana, tarde, noche)	Nivel de dificultad (del 1 al 5)	¿Te gusta combinarlas?
Atención en la respiración.			
Escáner corporal.			
Observación emocional.			
Kirtan Kriya.			



Día 51

Meditación del día:

Combinación de meditaciones libre. **30 minutos o más.**

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:

- a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
- b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
- c. **Cuidar la respiración nasal.**
- d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
- e. Observar el **autodiálogo** y practicar la **validación**.

Mi semana	Meditación.	Foco
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		



Día 52

“Tras completar el plan dedicaré cada una de estas semanas a:

Semana tras completar el Plan	Foco de esta semana (Ej. Atención. Emociones. Mantras. Pensamientos)
Semana 1	
Semana 2	
Semana 3	
Semana 4	

Meditación del día:

Combinación de meditaciones libre. 30 minutos o más.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:

- Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
- Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
- Cuidar la respiración nasal.**
- Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
- Observar el **autodiálogo** y practicar la **validación**.

2. Escribe o describe tus emociones al sentir que se acaba el programa:



Día 53

“Quiero seguir meditando porque:

Meditación del día:

30 minutos. 10 Respiración. 10 Observación emocional de tu intención. 10 Respiración.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
 - e. Observar el **autodiálogo** y practicar la **validación**.



Día 54

Semana del Plan	Punto destacable o anotaciones.	¿Qué puedo trabajar más?
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		
Semana 5		
Semana 6		
Semana 7		

Meditación del día:

30 minutos. 10 respiración. 20 escáner corporal lento.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:

- Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
- Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
- Cuidar la respiración nasal.**
- Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
- Observar el **autodiálogo** y practicar la **validación**.



Día 55

¿Notas cambios significativos después de más de 7 semanas meditando ?:

Meditación del día:

30 minutos. 10 respiración. 10 escáner corporal. 10 observación emocional.

Ejercicios del día:

1. Seguimos con los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
 - e. Observar el **autodiálogo** y practicar la **validación**.
2. Teniendo en cuenta lo que has escrito hoy, piensa qué tipo de meditaciones crees que se pueden adaptar mejor a tu vida y darte mayores beneficios en tu caso concreto:



Día 56

“Hoy he completado el Plan de Meditación de ocho semanas. A partir de hoy seguiré meditando todos los días. Me centraré en las meditaciones de

y

porque estas son las meditaciones que más me ayudarán.

La meditación me ayudará específicamente en estos ámbitos de la vida:

y

Los principales retos que tendré son:

Pero continuaré meditando y teniendo una relación de bondad con la práctica de la meditación y hacia mi interior.

Porque es lo que realmente quiero y tengo el compromiso para seguir con esta práctica”.



Meditación del día:

30 minutos libres. Como los quieras definir.

Ejercicios del día:

1. No dejes de practicar los ejercicios habituales:
 - a. Actividades de **conciencia plena** y alarmas de mindfulness.
 - b. **Observar nuestros pensamientos.** Sin juzgar. Como puros observadores.
 - c. **Cuidar la respiración nasal.**
 - d. **Ayuno de dopamina.** Si quieres, y de la forma que prefieras.
 - e. Observar el **autodiálogo** y practicar la **validación**.

Y si te ha gustado, no dejes de practicar el agradecimiento, la observación de tus pensamientos y la observación de tus emociones cada vez que aparezcan.



Revisión Semanal

Como al final de cada semana haremos una breve revisión retrospectiva.

Dedica **unos minutos de consciencia plena** a completar la revisión. Recuerda hacerlo respirando por la nariz y sin emitir juicios innecesarios.

Simplemente haz una reflexión consciente sobre cómo ha sido esta semana. Mantén una actitud amable contigo mismo evitando juicios severos.

“Perdónate cada vez que falles, pero intenta hacerlo mejor la próxima vez”



¿Qué ha ido bien esta semana?

¿Qué podría haber ido mejor?

¿Qué ejercicio o meditación te ha resultado fácil / agradable?

¿Qué has aprendido?



Sobre el autor

Mi nombre es Alonso Narváez Tamés, nacido en la capital de México y criado en la capital de España.

Soy abogado de formación reglada y una persona apasionada por el conocimiento de la vida.

Me encanta el aprendizaje continuo e intentar ser un poco mejor cada día.



Empecé a practicar la meditación con 15 años, después de leer un diario budista. Desde entonces he sido un apasionado practicante

Los últimos años me he adentrado en el mundo de la neurociencia de la meditación y al ver las grandes aplicaciones prácticas que tiene para la vida decidí comenzar con el proyecto de Altana Programs.

Empezando con la meditación para desarrollar el cerebro y conseguir vidas más plenas.

Por la difusión del conocimiento de calidad, suficiente, correcto y adecuado para la mayoría.

Siempre para ti.