

# Meditaciones (por Carlos Goga)

<b>Meditación 1.- Atención Focalizada (<i>Focused Attention</i>)</b>	
Descripción	Esta meditación permite enfocar la atención en la respiración, ayudándote a calmar tu mente y a relajar tu cuerpo.
YouTube	<a href="https://youtu.be/pkO912Ttp_M">https://youtu.be/pkO912Ttp_M</a>
SoundCloud	<a href="https://soundcloud.com/carlos-goga/atencion-focalizada">https://soundcloud.com/carlos-goga/atencion-focalizada</a>
<b>Meditación 2.- Atención Focalizada Y Atención Abierta (<i>Focused Attention &amp; Open Awareness</i>)</b>	
Descripción	Con la atención focalizada, vamos a dirigir nuestra atención a la respiración, a la observación de la respiración. Con la atención abierta, abrimos nuestra atención a todo lo que emerge con actitud de curiosidad y amabilidad.
YouTube	<a href="https://youtu.be/62ArPWa6yDA">https://youtu.be/62ArPWa6yDA</a>
SoundCloud	<a href="https://soundcloud.com/carlos-goga/atencion-focalizada-y-atencion">https://soundcloud.com/carlos-goga/atencion-focalizada-y-atencion</a>
<b>Meditación 3.- Escaneado de cuerpo (<i>Body Scan</i>)</b>	
Descripción	Esta meditación permite enfocar la atención en un pasear por las experiencias de ser, especialmente por las sensaciones corporales.
YouTube	<a href="https://youtu.be/--dNovj9_i0">https://youtu.be/--dNovj9_i0</a>
SoundCloud	<a href="https://soundcloud.com/carlos-goga/escaneado-de-cuerpo-body-scan">https://soundcloud.com/carlos-goga/escaneado-de-cuerpo-body-scan</a>
<b>Meditación 4.- Meditar Caminando (<i>Mindfulness Walking</i>)</b>	
Descripción	Esta meditación permite enfocar la atención en la respiración al tiempo que abrirla al momento presente, a aquello que nos rodea. Es importante encontrar un espacio para caminar que permita escuchar estas instrucciones con seguridad.
YouTube	<a href="https://youtu.be/tFEA9RSfADY">https://youtu.be/tFEA9RSfADY</a>
SoundCloud	<a href="https://soundcloud.com/carlos-goga/meditacion-caminando">https://soundcloud.com/carlos-goga/meditacion-caminando</a>
<b>Meditación 5.- Atención Focalizada II (<i>Focused Attention II</i>)</b>	
Descripción	Esta nueva meditación ofrece menos guía para facilitar la costumbre al silencio para enfocar la atención en la respiración y así ayudar a calmar la mente y a relajar el cuerpo.
YouTube	<a href="https://youtu.be/j-_iAF33UI">https://youtu.be/j-_iAF33UI</a>
SoundCloud	<a href="https://soundcloud.com/carlos-goga/atencion-focalizada-ii-focused">https://soundcloud.com/carlos-goga/atencion-focalizada-ii-focused</a>
<b>Meditación 6.- Compasión (<i>Compassion</i>)</b>	
Descripción	Esta meditación invita a practicar la compasión, la voluntad de aliviar el sufrimiento y ofrecer ayuda.
YouTube	<a href="https://youtu.be/sQHd3rcim8A">https://youtu.be/sQHd3rcim8A</a>
SoundCloud	<a href="https://soundcloud.com/carlos-goga/compasion-compassion">https://soundcloud.com/carlos-goga/compasion-compassion</a>
<b>Meditación 7.- Bondad Amorosa (<i>Loving Kindness</i>)</b>	
Descripción	En esta práctica de meditación generamos deseos de bondad y bienestar para nosotros y para los demás.
YouTube	<a href="https://youtu.be/VD6nPFkRmNM">https://youtu.be/VD6nPFkRmNM</a>
SoundCloud	<a href="https://soundcloud.com/carlos-goga/bondad-amorosa-loving-kindness">https://soundcloud.com/carlos-goga/bondad-amorosa-loving-kindness</a>
<b>Meditación 8.- Liderar con Propósito (<i>Leading with Purpose</i>)</b>	
Descripción	Esta meditación te ayuda a practicar un estilo de liderazgo con propósito. Independientemente de tu posición o rol en tu organización o en tu familia, estás llamado a liderar en un sentido u otro. Los mejores líderes tienen un sentido de claridad y propósito en su relación con el mundo y en cómo lideran a otros, conectando con las personas a un nivel muy humano.
YouTube	<a href="https://youtu.be/xt1cKY75rmk">https://youtu.be/xt1cKY75rmk</a>
SoundCloud	<a href="https://soundcloud.com/carlos-goga/liderar-con-proposito-leading">https://soundcloud.com/carlos-goga/liderar-con-proposito-leading</a>
<b>Meditación 9.- Recordar la Motivación (<i>Remembering Motivation</i>)</b>	
Descripción	Esta meditación ayuda a recuperar la motivación y seguir avanzando en la vida.
YouTube	<a href="https://youtu.be/PjyUSQly02Y">https://youtu.be/PjyUSQly02Y</a>
SoundCloud	<a href="https://soundcloud.com/carlos-goga/recordando-la-motivacion">https://soundcloud.com/carlos-goga/recordando-la-motivacion</a>
<b>Meditación 10.- Futuro Positivo (<i>Positive Future</i>)</b>	
Descripción	Todos tenemos la capacidad de mejorar nuestras vidas y las vidas de los que están a nuestro alrededor. Esta meditación nos permite visualizar un futuro en positivo y conectar con ese lugar dentro de nosotros que está listo para construir un mundo mejor y más hermoso.
YouTube	<a href="https://youtu.be/3mWT6eTnVPk">https://youtu.be/3mWT6eTnVPk</a>
SoundCloud	<a href="https://soundcloud.com/carlos-goga/futuro-en-positivo-positive">https://soundcloud.com/carlos-goga/futuro-en-positivo-positive</a>
<b>Lista completa de las 10 meditaciones</b>	
<b>YouTube</b>	<a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLxaw3EmZgXcLe9n-FxegmliuV3vC0eRum">https://www.youtube.com/playlist?list=PLxaw3EmZgXcLe9n-FxegmliuV3vC0eRum</a>
<b>SoundCloud</b>	<a href="https://soundcloud.com/carlos-goga/sets/meditaciones">https://soundcloud.com/carlos-goga/sets/meditaciones</a>