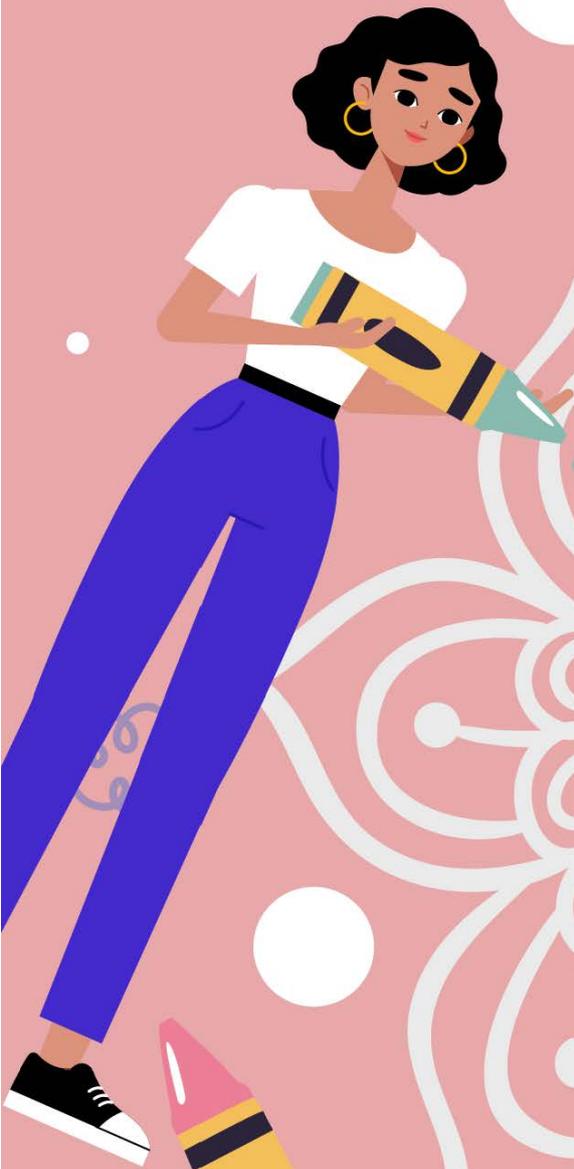




# RETO DE 3 DÍAS

## MANDALAS PARA MEDITAR



© Todos los Derechos Reservados



TANIA GAYTÁN





# *Reto de 3 días para meditar y elevar tu frecuencia al amor, gratitud, confianza y éxito al máximo.*

Sí, ¡Ya están aquí! Los mandalas que programan tu subconsciente en alta autoestima, paz interior y felicidad.

¿Estás listo(a) para elevar tu vibración al amor, gratitud, confianza y éxito al máximo?

Ven, vamos a comenzar a colorear con los siguientes pasos para obtener el máximo beneficio al colorear tu mandala.

Antes de comenzar:

Respira 3 veces, inhala por tu nariz y exhala por tu boca.

Siéntete libre de elegir cualquier color para comenzar a plasmar tu creatividad al llenar cada espacio con las tonalidades que sean más de tu agrado.

Repite mientras colorea mentalmente el mantra (frase debajo de tu mandala).

Conforme colorea siente como tu mente y corazón están siendo alineados. Respire varias veces el mantra hasta sentir paz interior.

Recomiendo colorear tus mandalas escuchando mi disco de los 7 arcángeles disponible en Spotify o en mi canal de YouTube: Tania Gaytán Terapeuta.

**Crea armonía, paz y bendiciones al colorear los mandalas del mundo de Milum por Tania Gaytán.**



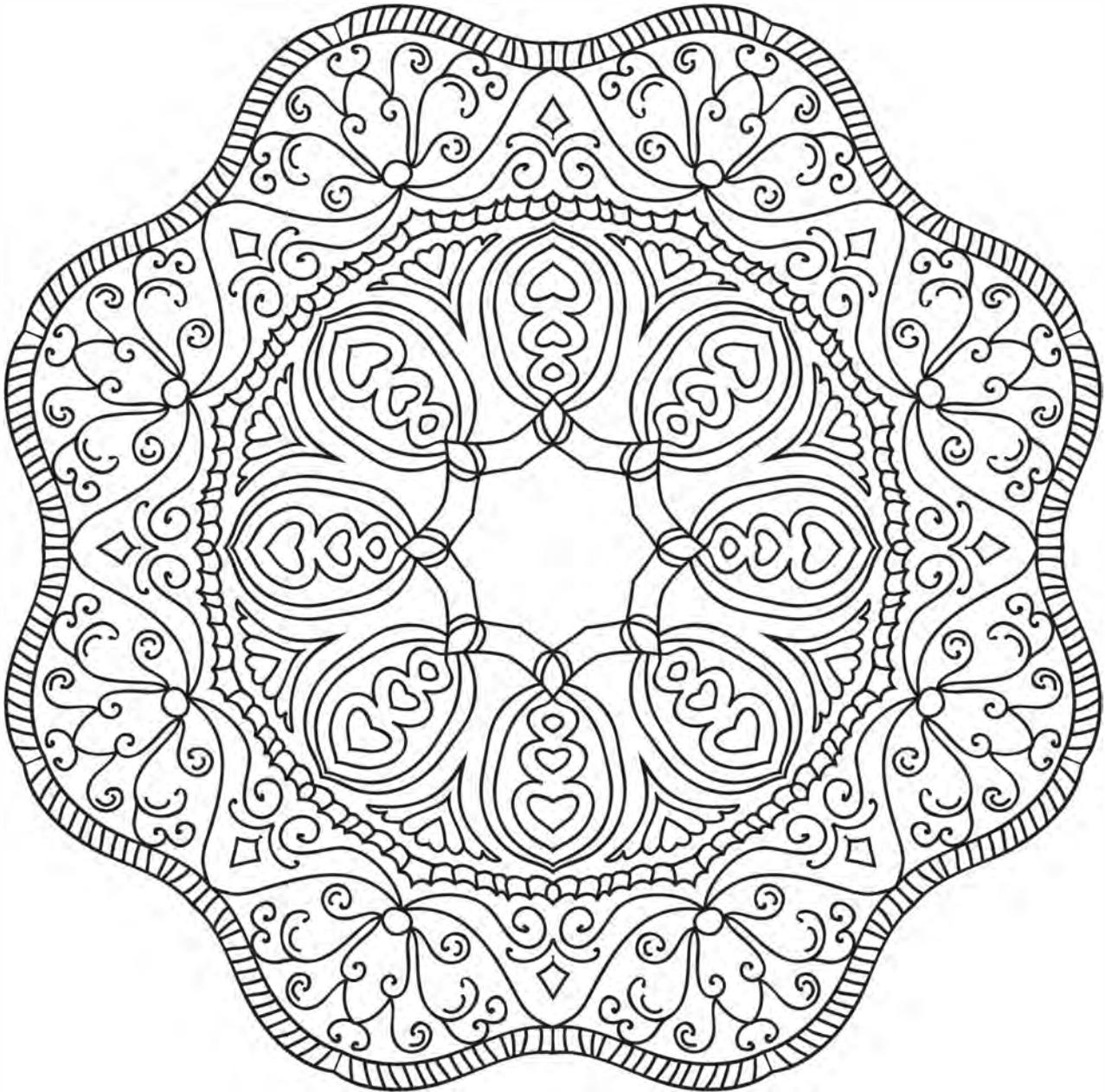
# *¡Grandes beneficios al colorear un mandala!*

Sin duda los mandalas han estado presentes en antiguas culturas como el hinduismo, taoísmo, budismo y azteca, por sus grandes aportes a la salud emocional. En la cultura Maya le llamaban rueda de sanación conocida como zolquin o rueda de sabiduría Maya.

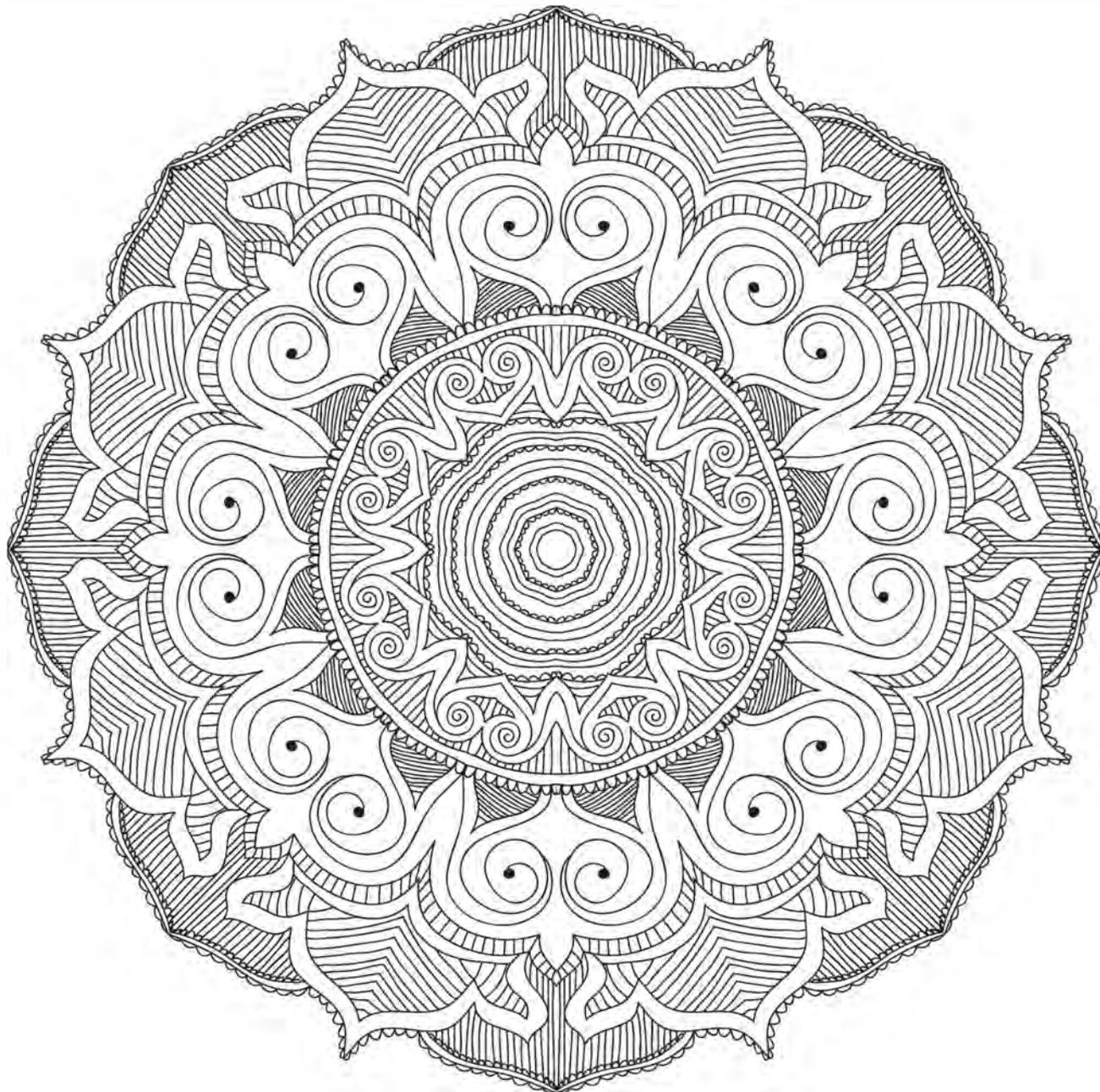
Hoy en día el uso de mandalas nos ayudan a mejorar nuestra actitud en la vida, concentración plena y un sin fin de beneficios para aumentar nuestra autoestima, mencionaremos los más relevantes.

Colorear un mandala de tu elección, es una muy buena manera de darle energía positiva a tu vida porque:

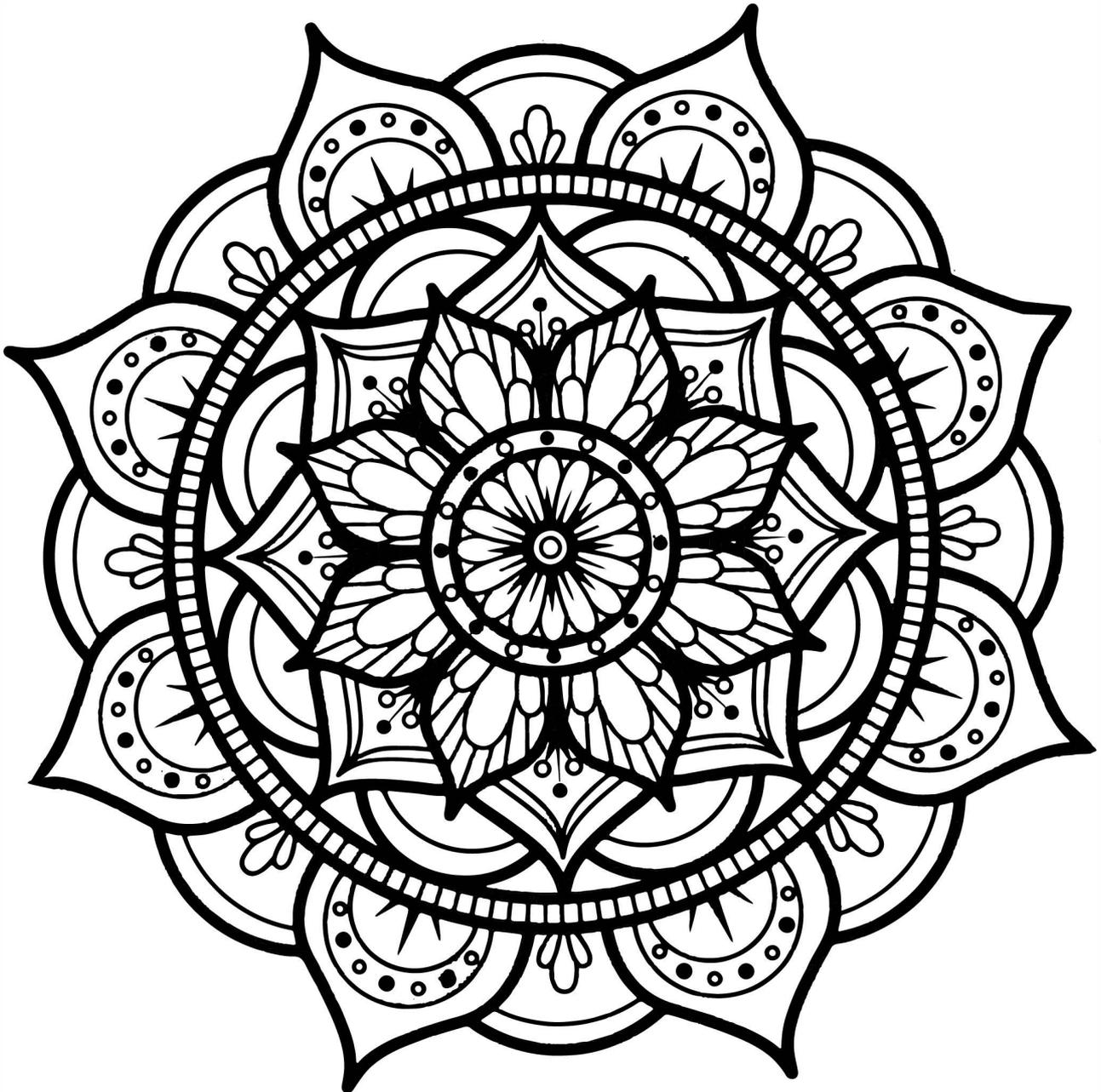
1. Te ayudará a sentirte centrado, tranquilo y en paz interior.
2. Despertará tu creatividad natural y espontánea.
3. Ayuda a mantener tu atención en el presente y en calma.
4. Despierta emociones positivas; alegría, amor y confianza.
5. Visualmente relaja tu vista al elegir los colores que te proporcionen paz y armonía.
6. Ayuda a disminuir los niveles de estrés en niños y adultos.
7. Aumenta las capacidades de resolver problemas desde la paz y armonía contigo mismo y con los demás.
8. Te permite estar en estados profundos de concentración, meditación y atención plena.
9. Desarrollo de la creatividad, aumento de la confianza y autoestima.
10. Una tarea ideal para reiniciar tu mente en paz interior, gratitud y amor a ti mismo.



"La gratitud es la llave del mundo".



"Estamos unidos todos por el amor incondicional, paz y gratitud"



"Estoy en sintonía con el amor.  
Me amo completamente.  
Soy uno con la armonía de la vida."