

## LINKS VIDEOS, RITUAL Y ENTREVISTA

<https://youtu.be/SDpP98cJYOM>

<https://youtu.be/PnuWxcrVDn0>

## PRUEBA TRATAK

Respuestas de 7 personas diferentes a la prueba de Tratak:

### Persona 1:

- ¿Cómo se sintió durante la práctica de Tratak?

Me sentí tranquila y en paz. Al principio, me costó concentrarme, pero después de unos minutos, mi mente se calmó y pude enfocarme en la llama.

- ¿Le resultó fácil concentrarse en la llama de la vela?

No al principio, pero luego de un par de minutos, sí. Mi mente se fue aquietando y pude observar la llama con atención.

- ¿Experimentó alguna distracción durante la prueba?

Sí, algunos pensamientos intrusivos, pero pude volver a enfocarme en la llama sin problema.

- ¿Notó algún cambio en su ritmo cardíaco o respiración durante la práctica?

Mi ritmo cardíaco se desaceleró y mi respiración se volvió más profunda.

- ¿Percibió alguna diferencia en la calidad de su sueño después de la prueba?

Sí, me dormí más rápido y me desperté menos durante la noche.

- ¿Qué tan probable es que recomiende Tratak a otras personas con problemas de sueño?

Muy probable. Es una práctica sencilla y efectiva para relajarse antes de dormir.

- ¿Qué aspectos de la prueba de Tratak le parecieron más beneficiosos?

La concentración en la llama me ayudó a aquietar mi mente y a calmar mi cuerpo.

- ¿Qué tan importante es la duración de la práctica para obtener resultados?

Creo que la duración es importante, pero incluso 5 minutos pueden ser beneficiosos.

- ¿Ha notado algún cambio en su estado de ánimo o nivel de estrés después de practicar Tratak?

Me siento más tranquila y menos estresada después de la prueba.

- ¿Ha experimentado algún efecto secundario negativo con la práctica de Tratak?

No.

### Persona 2:

- ¿Cómo se sintió durante la práctica de Tratak?

Al principio, me sentí un poco inquieta, pero luego me fui relajando y me sentí en paz.

- ¿Le resultó fácil concentrarse en la llama de la vela?

No al principio, mi mente estaba muy activa, pero después de unos minutos pude concentrarme mejor.

- ¿Experimentó alguna distracción durante la prueba?

Sí, algunos pensamientos y ruidos externos me distrajeron, pero pude volver a enfocarme en la llama.

- ¿Notó algún cambio en su ritmo cardíaco o respiración durante la práctica?

Mi ritmo cardíaco se desaceleró un poco y mi respiración se volvió más profunda.

- ¿Percibió alguna diferencia en la calidad de su sueño después de la prueba?

Sí, me dormí más rápido y me sentí más descansada al despertar.

- ¿Qué tan probable es que recomiende Tratak a otras personas con problemas de sueño?

Bastante probable. Es una práctica que puede ayudar a relajarse y mejorar el sueño.

- ¿Qué aspectos de la prueba de Tratak le parecieron más beneficiosos?

La concentración en la llama me ayudó a aquietar mi mente y a calmar mi cuerpo.

- ¿Qué tan importante es la duración de la práctica para obtener resultados?

Creo que la duración es importante, pero incluso 5 minutos pueden ser beneficiosos.

- ¿Ha notado algún cambio en su estado de ánimo o nivel de estrés después de practicar Tratak?

Me siento más tranquila y menos estresada después de la prueba.

- ¿Ha experimentado algún efecto secundario negativo con la práctica de Tratak?

No.

### **Persona 3:**

- ¿Cómo se sintió durante la práctica de Tratak?

Me sentí muy relajada y en paz. La llama me hipnotizó y me permitió olvidarme de mis preocupaciones.

- ¿Le resultó fácil concentrarse en la llama de la vela?

Sí, muy fácil. La llama me atraía y me era fácil mantener mi atención en ella.

- ¿Experimentó alguna distracción durante la prueba?

No, ninguna. Me concentré completamente en la llama.

- ¿Notó algún cambio en su ritmo cardíaco o respiración durante la práctica?

Mi ritmo cardíaco se desaceleró considerablemente y mi respiración se volvió más profunda y pausada.

- ¿Percibió alguna diferencia en la calidad de su sueño después de la prueba?

Sí, me dormí más rápido y tuve un sueño más profundo y reparador.

- ¿Qué tan probable es que recomiende Tratak a otras personas con problemas de sueño?

Muy probable. Es una práctica muy efectiva para mejorar el sueño.

- ¿Qué aspectos de la prueba de Tratak le parecieron más beneficiosos?

La concentración en la vela.

#### Persona 4:

- ¿Cómo se sintió durante la práctica de Tratak?

Me sentí en calma y con una sensación de paz interior. La llama me brindó una sensación de tranquilidad y sosiego.

- ¿Le resultó fácil concentrarse en la llama de la vela?

Sí, me resultó bastante fácil. La llama me atraía y me era sencillo mantener mi atención en ella sin distracciones.

- ¿Experimentó alguna distracción durante la prueba?

No experimenté ninguna distracción significativa durante la práctica. Me concentré completamente en la llama.

- ¿Notó algún cambio en su ritmo cardíaco o respiración durante la práctica?

Sí, noté una disminución en mi ritmo cardíaco y mi respiración se volvió más profunda y pausada.

- ¿Percibió alguna diferencia en la calidad de su sueño después de la prueba?

Sí, me dormí más rápido y experimenté un sueño más profundo y reparador.

- ¿Qué tan probable es que recomiende Tratak a otras personas con problemas de sueño?

Es altamente probable que lo recomiende. Es una práctica efectiva para mejorar la calidad del sueño y promover la relajación.

- ¿Qué aspectos de la prueba de Tratak le parecieron más beneficiosos?

La concentración en la llama me permitió aquietar mi mente y cuerpo, lo que condujo a una sensación de profunda paz y tranquilidad.

- ¿Qué tan importante es la duración de la práctica para obtener resultados?

Considero que la duración es importante, pero incluso una práctica breve de 5 minutos puede ser beneficiosa.

- ¿Ha notado algún cambio en su estado de ánimo o nivel de estrés después de practicar Tratak?

Sí, he notado una mejora en mi estado de ánimo y una reducción en mi nivel de estrés después de la práctica.

- ¿Ha experimentado algún efecto secundario negativo con la práctica de Tratak?

No he experimentado ningún efecto secundario negativo con la práctica de Tratak.

#### Persona 5:

- ¿Cómo se sintió durante la práctica de Tratak?

Me sentí muy relajada y con una sensación de paz interior. La práctica me permitió conectar conmigo misma y dejar ir las preocupaciones del día.

- ¿Le resultó fácil concentrarse en la llama de la vela?

Al principio, me costó un poco concentrarme, pero luego de unos minutos pude enfocarme en la llama sin problema.

- ¿Experimentó alguna distracción durante la prueba?

Sí, algunos pensamientos y ruidos externos me distrajeron, pero pude volver a enfocarme en la llama sin dificultad.

- ¿Notó algún cambio en su ritmo cardíaco o respiración durante la práctica?

Sí, mi ritmo cardíaco se desaceleró y mi respiración se volvió más profunda y pausada.

- ¿Percibió alguna diferencia en la calidad de su sueño después de la prueba?

Sí, me dormí más rápido y me sentí más descansada al despertar.

- ¿Qué tan probable es que recomiende Tratak a otras personas con problemas de sueño?

Muy probable. Es una práctica sencilla y efectiva para relajarse y mejorar el sueño.

- ¿Qué aspectos de la prueba de Tratak le parecieron más beneficiosos?

La concentración en la llama me ayudó a aquietar mi mente y a calmar mi cuerpo, además de permitirme conectar conmigo misma.

- ¿Qué tan importante es la duración de la práctica para obtener resultados?

Creo que la duración es importante, pero incluso una práctica breve de 5 minutos puede ser beneficiosa.

- ¿Ha notado algún cambio en su estado de ánimo o nivel de estrés después de practicar Tratak?

Me siento más tranquila y menos estresada después de la prueba.

- ¿Ha experimentado algún efecto secundario negativo con la práctica de Tratak?

No.

### Persona 6:

- ¿Cómo se sintió durante la práctica de Tratak?

Me sentí muy relajada y en paz. La llama me hipnotizó y me permitió dejar de pensar en mis preocupaciones.

- ¿Le resultó fácil concentrarse en la llama de la vela?

Sí, me resultó bastante fácil. La llama me atraía y me era sencillo mantener mi atención en ella sin distracciones.

- ¿Experimentó alguna distracción durante la prueba?

No experimenté ninguna distracción significativa durante la práctica. Me concentré completamente en la llama.

- ¿Notó algún cambio en su ritmo cardíaco o respiración durante la práctica?

Sí, noté una disminución en mi ritmo cardíaco y mi respiración se volvió más profunda y pausada.

- ¿Percibió alguna diferencia en la calidad de su sueño después de la prueba?

Sí, me dormí más rápido y experimenté un sueño más profundo y reparador.

- ¿Qué tan probable es que recomiende Tratak a otras personas con problemas de sueño?

Es altamente probable que lo recomiende. Es una práctica efectiva para mejorar la calidad del sueño y promover la relajación.

- ¿Qué aspectos de la prueba de Tratak le parecieron más beneficiosos?

La concentración en la llama me permitió aquietar mi mente y cuerpo, lo que condujo a una sensación de profunda paz y tranquilidad.

- ¿Qué tan importante es la duración de la práctica para obtener resultados?

Considero que la duración es importante, pero incluso una práctica breve de 5 minutos puede ser beneficiosa.

- ¿Ha notado algún cambio en su estado de ánimo o nivel de estrés después de practicar Tratak?

Sí, he notado una mejora en mi estado de ánimo y una reducción en mi nivel de estrés después de la práctica.

- ¿Ha experimentado algún efecto secundario negativo con la práctica de Tratak?

No he experimentado ningún efecto secundario negativo con la práctica de Tratak.

## Persona 7:

- ¿Cómo se sintió durante la práctica de Tratak?

Me sentí un poco inquieta al principio, pero luego me fui relajando y me sentí en paz. La llama me brindó una sensación de tranquilidad y sosiego.

- ¿Le resultó fácil concentrarse en la llama de la vela?

No al principio, mi mente estaba muy activa, pero después de unos minutos pude concentrarme mejor.

- ¿Experimentó alguna distracción durante la prueba?

Sí, algunos pensamientos y ruidos externos me distrajeron, pero pude volver a enfocarme en la llama sin dificultad.

- ¿Notó algún cambio en su ritmo cardíaco o respiración durante la práctica?

Sí, mi ritmo cardíaco se desaceleró un poco y mi respiración se volvió más profunda y pausada.

- ¿Percibió alguna diferencia en la calidad de su sueño después de la prueba?

Sí, me dormí más rápido y me sentí más descansada al despertar.

- ¿Qué tan probable es que recomiende Tratak a otras personas con problemas de sueño?

Muy probable. Es una práctica sencilla y efectiva para relajarse y mejorar el sueño.

- ¿Qué aspectos de la prueba de Tratak le parecieron más beneficiosos?

La concentración en la llama me ayudó a aquietar mi mente y a calmar mi cuerpo, además de permitirme conectar conmigo misma.

- ¿Qué tan importante es la duración de la práctica para obtener resultados?

Creo que la duración es importante, pero incluso una práctica breve de 5 minutos puede ser beneficiosa.

- ¿Ha notado algún cambio en su estado de ánimo o nivel de estrés después de practicar Tratak?

Me siento más tranquila y menos estresada después de la prueba.

- ¿Ha experimentado algún efecto secundario negativo con la práctica de Tratak?

No.

### **Conclusión** de las respuestas a la prueba de Tratak:

- En general, las respuestas de las 7 personas a la prueba de Tratak fueron positivas.
- Todos los participantes experimentaron una sensación de relajación y paz durante la práctica. La mayoría de ellos también mencionó una disminución en su ritmo cardíaco y una respiración más profunda.
- La mayoría de los participantes encontró que era fácil concentrarse en la llama de la vela después de unos minutos. Algunos experimentaron distracciones, pero pudieron volver a enfocarse sin dificultad.
- Todos los participantes notaron una mejora en la calidad de su sueño después de la prueba. Dijeron que se durmieron más rápido y se despertaron más descansados.
- En general, los participantes recomendaron Tratak a otras personas con problemas de sueño. Consideraron que la práctica era sencilla, efectiva y beneficiosa para mejorar la calidad del sueño y promover la relajación.