

ámate[®]
amarte es sanarte



Nutrición Integrativa



INSTITUTO DE
FORMACIÓN
INTEGRATIVA
WWW.ONFASESONLINE.COM



Derechos de autor

© D. A. De Oscar Arturo Puholl Barcelata,
2022 (Libro en papel)

© D. A. De Oscar Arturo Puholl Barcelata,
2022 (Libro electrónico)

Reservados todos los derechos.

"No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright"

Ediciones Planeta Libros, S.A. Albasanz, 2 28027 MADRID

<http://planetalibros.com>

ISBN: 978-84-9969-295-8 (Libro electrónico)

ISBN: 978-60-70-01700-1(Libro en papel)



Este libro está dedicado a la salud y la
felicidad de las personas en todo el mundo y
para el futuro de la nutrición integrativa, que
ofrecerá nuevas posibilidades para todos.





Coach y terapeuta en Nutrición Holística Integral

«Las mentes son como paracaídas: solo funcionan cuando están abiertas». Thomas Dewar

Los pasos que des hoy, las decisiones que tomes mañana, la forma en que elijas llevar tu vida dejarán una huella en nuestro gran colectivo. Soy Oscar Barcelata Health Coach por INN desde 2014, fundador de instituto onfases online, SEP-CONOCER: CE0559-OC007-06 certíicate cómo coach de nutrición holística integral y como terapeuta, este curso te brinda todas las herramientas para iniciar tu emprendimiento, iniciando de cero a pro...

Aprenderás desde lo más básico de la nutrición integrativa, terapias alternativas, medicina energética, medicina oriental, hasta como iniciar tu propio negocio con superfoods que ayudan a alcalinizar y depurar el organismo, la inversión es mínima y la recuperarás en menos de un mes ya sea para ampliar tu conocimiento personal o para compartirlo con otras personas no dejes pasar esta oportunidad. Respaldado a Nivel Internacional por Global Certification Entrepreneurs (GLOCE). SEP DUP-DVC-048-21.

Mi misión es que tomes consciencia de tu ser interior, que compartas la salud y el bienestar, respaldada(o) con conocimientos científicos actuales y comprobados, comprendiendo que el ser humano se alimenta de TODO lo que lo rodea.

Líderes en América Latina en respaldar áreas de salud y terapias holísticas, acreditar legalmente el nivel de estudios, experiencias y los conocimientos de los profesionales a Nivel Internacional.

Aval Internacional



Doble Certificación



CERTIFICATE
SPECIALITY CERTIFICATION
(Certificación de Especialidad)

El presente certificado le otorga gracias al Diplomado, los Conocimientos en Nutrición Holística Integral a:

Martha Delgado Peralta

Por cumplir satisfactoriamente con la capacitación que lo acredita con registro internacional como Coach y Terapeuta en:

Nutrición Holística Integral
ESPECIALISTA

DATE 20/12/2021

Horas Online 24 y Carga Lectora 48
Julio 2021 a Diciembre 2021

Folio de Registro Internacional del Diplomado
FOLIO: 00189627-211202
(International Diploma Registration Folio)
VIGENCIA: 20 DIC 2021 A 20 DIC 2022

Lic. Martha T. Trueba Bayardo
Secretaría General de la Federación Internacional de Especialistas FINTES

Doc. Oficial



GOBIERNO DE MÉXICO | EDUCACIÓN | **conocer**

EL CONSEJO NACIONAL DE NORMALIZACIÓN Y CERTIFICACIÓN DE COMPETENCIAS LABORALES

PROFESIONAL

con Clave Única de Registro de Población:
5A63726629402490615077

Certificado de Competencia Laboral en el Estándar de Competencia

DE CERRO A PRO
Certificación Oficial
Consultar validez por QR

El presente se expide en la Ciudad de México, a 18 de Mayo de 2021

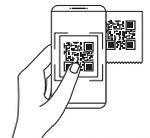
Rodrigo A. Rojas Navarrete
Director General del CONOCER

Folio CONOCER: D-0005595621

Respaldo Oficial

Acreditación Oficial

INSTITUTO DE FORMACIÓN INTEGRATIVA
SEP- CONOCER: CE0559-OC007-06





DE CERO A PRO

Coach y terapeuta en Nutrición Holística Integral

«Certificación Internacional | Temario del curso»

Leader Certification Entrepreneurs

Profesionalízate de manera integral de acuerdo a las nuevas tendencias de aprendizaje.



¡Trabaja en cualquier parte del mundo!



Contamos con mas de 60 Certificaciones Internacionales para especializarte y mejorar tus áreas de oportunidad. Obtendrás conocimiento puro y estandarizado, avalado a nivel internacional, con acreditación Oficial mediante plataforma virtual TeachableU.



SEP-CONOCER: CE0559-OC007-06



teachable

FUNDADOR INSTITUTO ONFASES ONLINE
Oscar Arturo Barcelata

NUT. INTEGRATIVA

TEMARIO:

1 | INTRODUCCIÓN NUTRICIÓN HOLÍSTICA

¿Qué es la nutrición holística integral y herramientas de apoyo que utiliza: Trofología, Auricoloterapia, Iridología, Biodescodificación, Terapias Alternativas y Medicina Energética.

- 1.1 Anatomía y fisiología del sistema digestivo. Sistema digestivo, microbiota intestinal, fisiopatologías digestivas y restablecimiento intestinal.
- 1.2 Metabolismo y fisiología de los órganos de eliminación. Metabolismo y metabolismo basal, fisiología y metabolismo del hígado, páncreas y vesícula, fisiología y metabolismo renal y pulmonar, fisiología y metabolismo linfático e inmunológico.
- 1.3 Principios básicos de nutrición y bases de la Trofología. Principios básicos de nutrición, enfoque trofológico, prevención con trofología, calorías vs nutrientes.
- 1.4 Bioquímica metabólica. Macro y micro nutrientes en trofología, estudio de la célula, síntesis de proteínas, respiración celular, ph saludable.
- 1.5 Inconsciencia alimenticia y trastornos de conducta. Radicales libres, impacto de la industria alimentaria y aditivos químicos, trastornos de conducta, lectura de etiquetas, antioxidantes, vitaminas, minerales y fitoquímicos.
- 1.6 Coaching nutricional y valoraciones naturales. Coaching integral, laboratorios y patologías, valoraciones naturales.
- 1.7 La piel; el órgano más grande. Consciencia en piel y hábitos saludables.
- 1.8 Protocolos onfases y programas alimentarios. Qué es una desintoxicación, programas de nutrición, programas de desintoxicación.
- 1.9 Casos clínicos y ejercicios de acompañamiento. Consideración para casos de salud más comunes, consideración para casos clínicos, consideraciones nutricionales por etapa de vida.



2 | NUTRICIÓN EMOCIONAL & HÁBITOS

Medicina Energetica, Reflexología , Bioneuroemoción.

- 2.1 Ilustra la naturaleza cíclica del proceso de cambio y qué etapa del proceso de pensamiento actualmente se esta experimentando.
- 2.2 El pensamiento positivo, la meditación y la reprogramación.
- 2.3 Balance entre cuerpo y mente, modelos de condicionamiento.
- 2.4 ¿Qué papel tiene la genética en la reprogramación de nuestros pensamientos?
- 2.5 ¿Qué papel tiene la imaginación en todo el proceso creador del pensamiento?

MEDITACIÓN GUIADA

EPIGENÉTICA

NEUROASOCIACIONES

3 | BIODESCODIFICACIÓN

- 3.1 Introducción Educación emocional "biodescodificación celular"
- 3.2 Introducción Meditación para terapeutas y canalizadores "campo de luz merkaba"
- 3.3 Introducción Cristaloterapia y cuarzos "sanadores y protección"
- 3.4 Introducción Geometría Sagrada
- 3.5 Introducción Astrología "propósito de vida y sanación" BONO CLASE
- 3.6 Introducción Ética y formación holística "principio fundamental de todo canalizador"
- 3.7 Introducción Mente consciente vs mente subconsciente y su correcta alimentación, reprogramación por medio de nuevos hábitos.
- 3.8 Introducción Física cuántica: El pensamiento y los sentimientos tienen una señal electromagnética, donde nuestros pensamientos envían una señal eléctrica al campo cuántico de múltiples realidades.
- 3.9 Como cambiar malos hábitos, transformación desde adentro hacia afuera.

BONO: 1Terapias complementarias Meditación, las glándulas del cuerpo y los centros energeticos.

4 | COACH NUTRICIÓN AVANZADA

- 4.1 Examen en línea, principios de la nutrición.

¿Qué es la nutrición y definición?, ¿Que son las proteínas?, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales.

- 4.2 Macronutrientes Función y Estructura.



DE CERO A PRO

Coach en Nutrición Holística Integral

Bono extra clase online: Tipos de proteínas, funciones nutricionales y estructura molecular, tipos de grasas, funciones nutricionales y estructura molecular, tipos de carbohidratos, funciones nutricionales y estructura molecular.

4.3 Micronutrientes Función y estructura.

Bono Extra: Clasificación, función y estructura de las vitaminas, clasificación, función y estructura de los minerales.

4.4 Registro de comidas eficaz, snacks y la bitácora personal.

Bono Extra: Alimentos con alto y bajo índice glucémico, déficit calórico, superávit calórico, cálculo calórico, estructuración de una dieta.

4.5 Tipos de dieta: Consideración para casos de salud más comunes, consideración para casos clínicos, consideraciones nutricionales por etapa de vida.

5 | COACH NUTRICIONAL INTEGRAL

¿Qué es? Es un guía que apoya y ayuda a los clientes a explorar sus preocupaciones de salud, establecer metas - hábitos de salud físicos, emocionales y espirituales. Sugiere cambios en los alimentos físicos y emocionales, estilos de vida saludables para una salud prolongada. Ofreciendo todas las herramientas y terapias alternativas comprobadas para construir un estilo de vida equilibrado y consciente.

▫ *La preocupación es una adicción, es un hábito, es falta de imaginación. De las infinitas posibilidades que ofrece la física cuántica estamos escogiendo el peor resultado.* ▫ / Dr Joe Dispenza.

5.1 Entrenamiento de mente, cuerpo y espíritu, relación cliente-coach.

5.2 Establecer una relación sana entre cliente-coach, historial clínico y seguimiento.

5.3 Uso correcto de instrumentos, relación cliente-coach.

Objetivo general de la certificación, conocimiento general de temas, técnicas y el dominio de herramientas de un coach en nutrición holística integral:

- 1 Báscula tanita, plicometro, lupa, lampara, cinta antropometrica.
- 2 Bitácora en Nutrición Emocional.
- 3 Técnicas Reprogramación y Biodescodificación.
- 4 Técnicas de Coaching Nutricional.
- 5 Bitácora en Trofología y Auriculiterapia
- 6 Meditaciones Guiadas.
- 7 Sanación Holística Integral.





Índice

PORTADA

SINOPSIS

PORTADILLA

DEDICATORIA

PREFACIO

CÓMO USAR ESTE LIBRO

INTRODUCCIÓN

EJERCICIO DE GRATITUD (ABUNDANCIA CON BIODESCODIFICACIÓN)

1. PREPARANDO EL CAMINO

2. LA CLARIDAD DA PODER

3. LA NUTRICIÓN HOLÍSTICA (APRENDIENDO A COMER RICO Y SALUDABLE)

4. LA ALIMENTACIÓN HOLÍSTICA

5. ÁBRETE A LOS CAMBIOS.

6. ¡HERRAMIENTAS DE APOYO!

7. COMIENZA A SER EL PROTAGONISTA DE TU PROPIA VIDA.

8. CUESTIONANDO LO QUE HAS APRENDIDO

9. APRENDIENDO A COMER RICO Y SALUDABLE

10. LA CRISIS DE SALUD POST-COVID (EL ESTRÉS Y EL METABOLISMO)

11. ¿CUÁNDO DEBO COMER?

12. PÉRDIDA DE PESO POST-PANDEMIA

13. LA ESPIRITUALIDAD POST-PANDEMIA (DIETAS DE MODA Y FALSOS GURÚS)

14. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

15. ¡CÓMO COMEMOS! (ALIMENTACIÓN EMOCIONAL)

16. LA ALIMENTACIÓN EN AMÉRICA LATINA Y MÉXICO POST-PANDEMIA

17. TEORIAS DIETÉTICAS Y PLANES NUTRICIONALES

18. DECONSTRUYENDO ANTOJOS

19. ALIMENTOS PRIMARIOS

20. ROMPIENDO PARADIGMAS (EL PODER DE LOS PENSAMIENTOS)

21. EL PODER DE LOS PENSAMIENTOS

22. ENERGÍA TOROIDAL

23. LAS CREENCIAS LIMITANTES

24. BIODESCODIFICACIÓN CUÁNTICA

25. ¿POR QUÉ SER SALUDABLE?

26. ¿QUÉ HACER ANTE UN ATAQUE EMOCIONAL?

27. LA VIBRACIÓN DEL ADN Y EL CAMPO TOROIDAL

28. EL MULTIVERSO ESTÁ DENTRO DE TI

29. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

30. ¿Y AHORA QUÉ?

ANEXOS



DESCARGAR PLAN NUTRICIONAL



Dedicatoria

A todas aquellas personas que desde cualquier ámbito social aúnan esfuerzos para que nuestra sociedad eleve su nivel de conciencia y descubra que un gran futuro se crea desde la colaboración y no desde la rivalidad. Gracias a todos los que han sido parte de mi viaje hasta el momento.

Quisiera agradecer especialmente:

Al personal de los centros de terapias holísticas – Por sus puntos de vista, creatividad, inteligencia, amor y apoyo constante llevan esta escuela a nuevos niveles.

A los oradores invitados que continúan inspirando a mis estudiantes y ofreciendo nuevas perspectivas al rompecabezas de la salud y nutrición, A todos los estudiantes, graduados y sus clientes que han ayudado a darle forma a mi visión de las cosas.

A mis queridos padres por su amor y apoyo incondicional, A todos mis amigos que agregan amor, sonrisas y apoyo a mi vida.

A todos los que han comprado mis libros alguna vez, se han unido a la comunidad escolar y a todos los que he conocido a lo largo de este camino. Todos ustedes me han ayudado a llegar a donde estoy hoy día.

A todas aquellas instituciones con las que he colaborado o colaboro y que me han ayudado y me ayudan en mi crecimiento personal y profesional. Gracias a todas ellas y a sus magníficos equipos por haberme hecho vivir tantas experiencias extraordinarias y las que están por llegar.



Preparando el camino:

Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados.
Nuestro temor más profundo es que somos excesivamente
poderosos.

Es nuestra luz y no nuestra oscuridad
la que nos atemoriza.

Nos preguntamos:

«¿Quién soy yo para ser brillante, magnífico, talentoso y fabuloso?».

En realidad, ¿quién eres para no serlo?

Extracto del poema de Marianne Williamson



Prefacio

Después de la pandemia, en el aspecto nutricional hemos vivido experiencias y sentimientos encontrados con un aumento constante de la tensión y el estrés, provocando depresión en muchas personas, lo que puede traer consecuencias nada agradables de no manejarse adecuadamente.

Con certeza, la vida se ha vuelto más compleja. Nuestra habilidad para procesar y transportar alimentos se ha expandido más allá de lo que nunca la raza humana había experimentado anteriormente. Llenamos supermercados del tamaño de campos de fútbol con más de 45.000 productos diferentes, muchos de los cuales son procesados, productos empaquetados con envoltorios brillantes y que están llenos de azúcar, grasas y aditivos varios. En medio de toda esta abundancia, nuestra brújula de intuición se ha desviado. Se ha bloqueado por la atracción magnética de alimentos que han sido diseñados para tentar nuestro gusto, pero también para descuidar nuestra salud. Ya no sabemos reconocer por instinto qué comer.

Aunado a nuestra confusión, existe un abrumador flujo de información sobre nutrición. Una estampida de nuevas dietas saturan el mercado, cada una con la pretensión de ser la mejor y ganando su propio grupo de seguidores: Ricas en proteínas, bajas en carbohidratos versus carbohidratos complejos, poca proteína versus consumo de alimentos crudos, versus dietas veganas, versus comer sólo toronjas y así sucesivamente. Lo que le falta a todas estas propuestas es el principio de que todos somos diferentes.

Nuestra sociedad necesita desesperadamente más personas que puedan ayudar a otros a nutrir profundamente su salud y su belleza interior.

Al término de esta lectura formarás parte de una revolución creciente para despertar y cambiar la sociedad actual hacia un camino más positivo que reconozca la interdependencia de todos los seres vivos. Tú como miles de personas representan una gran oportunidad para sanar, en diferentes niveles, nuestra sociedad y nuestro planeta.



Este libro encierra un enfoque diferente y una nuevas propuestas en nutrición aplicadas a la vida. *Te ofrece herramientas simples que te ayudarán a tomar el control de tu vida al cambiar tu manera de ver la salud.* Cada uno de nosotros podremos desaprender hábitos destructivos y comenzar a vivir con nuestro máximo potencial. A medida que aprendemos a conectarnos con nuestra intuición, comenzamos a escuchar nuestro cuerpo y a llenarlo con alimentos completos y naturales que nos alimenten de verdad.

Vivimos en la era de "la falta de tiempo", en la que estamos enfermos en un constante estado de "prisa". Consumimos cantidades masivas de cafeína para inyectarnos velocidad, nos alimentamos con comida rápida para ahorrar tiempo, trabajamos mientras comemos para seguir siendo productivos; pero nunca logramos ponernos al día.

Comienza por calmarte aquí y ahora: disfrutando de este libro. Saboréalo como una buena comida. Luego, comienza a "comer" tomándote un momento para respirar silenciosamente, masticarlo lentamente y disfrutando su sabor. La salud y la felicidad comienzan bajando la velocidad en nuestra vida y disfrutando cada momento que la misma nos ofrece.

Utiliza estos conceptos de tiempo y sanación como enfoque para lograr un óptimo estado de salud que te permita encender con tu luz propia a miles de personas.

Mi visión es aportar al SER HUMANO un incremento de consciencia, integrando todo el conocimiento de las certificaciones y terapias holísticas que tengo avaladas como: REGISTROS AKÁSHICOS, MAESTRÍA EN REIKI, BIODESCODIFICACIÓN, ENTRE MUCHAS OTRAS, en este libro y manual de apoyo, con el objetivo de aumentar la consciencia del ser humano por medio de la nutrición holística integral.

Soy fundador de instituto onfases online, acreditado ante la Secretaría de Educación Pública, (CE0559-OC007-06) creado con el fin de desarrollar competencias profesionales en los individuos para dignificar el talento humano de México y contribuir al desarrollo profesional, social y económico del país, a partir de evaluar competencias laborales con base en estándares de competencias laborales del Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales: CONOCER



Cómo usar este libro:

Fija una intención

Con el fin de ayudarte a preparar para el camino que tienes por delante, por favor tómate ahora mismo un momento para aclarar tus metas personales sobre salud y bienestar. ¿Cuáles son tus principales inquietudes en el terreno de la salud? ¿Qué deseas aprender o alcanzar tras la lectura de este libro? Dedicar en este momento una pequeña cantidad de tiempo para entender cuál es tu estado personal de óptima nutrición, te dará como resultado un futuro más saludable y feliz.

Experimenta

En este libro, encontrarás discusiones sobre las principales teorías dietéticas. Pero, los alimentos que mejor funcionan para ti no se encuentran en las páginas de un libro de nutrición. Ninguna dieta es perfecta para todo el mundo. Para determinar de mejor manera lo que es apropiado para tu cuerpo y estilo de vida únicos, este libro te guiará a través de experimentos con nuevos alimentos, mientras aprendes a escuchar las respuestas de tu cuerpo.

Ábrete a los descubrimientos

Un cambio permanente en materia de salud, suele parecer un gran reto que requiere mucha dedicación; pero, nuestro enfoque no se centra en que tengas mayor disciplina o fuerza de voluntad. Se trata de realizar un descubrimiento personal sobre lo que te alimenta, lo que te nutre y hace tu vida más extraordinaria, para poderlo replicar con las personas de tu entorno.

Sube un peldaño a la vez

Con este libro, desaprenderás viejos hábitos y absorberás nueva información. Permítete ir poco a poco. Grandes cambios no requieren grandes saltos. Por lo que a tu cuerpo se refiere, el cambio permanente es más probable que ocurra de forma gradual, más que a través de severas y austeras dietas. Hazlo con cariño a ti mismo ¡Diviértete!



Preparando el Camino

«Recuerda, no intentes construir el mayor muro que jamás se haya construido. Céntrate en poner un solo ladrillo bien colocado. Y sigue haciéndolo cada día». Will Smith.



La gasolina del viaje

Imagínate que comenzamos un viaje y decidimos ir en coche.

Si, por ejemplo, queremos ir de México a Canadá, que son 1,536 km kilómetros, y le ponemos a nuestro coche gasolina para recorrer 500 kilómetros, por mucho que lo intentemos no vamos a llegar.

Así que aquí no vale sólo intentarlo, ¡lo vamos a hacer!

Y vamos a cargarnos con la gasolina necesaria para llegar a nuestro destino. ¿Y cuál es tu gasolina? Se dice que es la motivación, la cual nos lleva a la inspiración, y cuando vivimos inspirados las cosas fluyen de forma natural en nuestra vida.

Es por esto que te invito a hacer los ejercicios que te iré proponiendo a lo largo del libro y curso, a comprometerte contigo mismo y a ser fiel a todo lo que vayas sintiendo durante el proceso.

Todo viaje de mil kilómetros comienza con el primer paso.

Lao Tse

¿Sabes qué es aún más importante que llegar a la meta?

El camino hasta ella, en quién nos estamos convirtiendo momento a momento para alcanzar nuestra mejor versión, para llegar hasta donde queremos llegar. Algo que me sorprendió mucho fue cuando aprendí que somos energía. Esto quiere decir que no «somos», sino que «estamos siendo», ya que la energía siempre está en movimiento.

De esta manera, puedes elegir quién ser en cada momento. ¿Te das cuenta el potencial que tiene esto?

Por ejemplo, puede que durante años creyeses que «eres» tímido, pero realmente no lo eres, simplemente «estuviste siéndolo», y hoy puedes elegir ser de otra manera, ya que somos movimiento, somos cambio constante, somos posibilidades infinitas.

¿Has escuchado hablar de la ley de la atracción? También me parece un tema muy interesante; muchas veces lo relacionamos con algo hippie, pero realmente es física pura.



La energía es atractiva, por tanto «atraes a tu vida lo que estás siendo». Es imposible atraer alguna situación o persona que no esté vibrando en tu misma energía.

Por ejemplo, si estás atrayendo a tu vida a una persona que no te está tratando bien, ya sea en el trabajo o a nivel personal, es porque tú estás vibrando en ese tipo de energía.

Quizás pensarás que tú no tratas mal a nadie, pero ¿cómo te estás tratando a ti mismo?

A nuestro cerebro le gusta tener razón y siempre buscamos «espejos» para que reafirmen lo que ya estamos pensando. Entonces si te dices a ti mismo «estoy gordo, no valgo para nada», inconscientemente buscas a alguien que te lo reafirma y así tu cerebro queda feliz, ya que está confirmando tu idea: «¿Ves?, te dije que no valías, te dije que eras un gordo y los demás también se dan cuenta».

Luego piensas que los demás te tratan mal, pero ¿quién es realmente el que se habla así? ¿Quién es el que está atrayendo a este tipo de personas a su vida? ¿Quién es el que está vibrando en esa energía? Aquí comienza a abrirse la primera puerta a nuestra propia responsabilidad:

- **¿Qué estamos atrayendo con nuestros pensamientos?**
- **¿Qué nos estamos diciendo?**
- **¿Qué idea estamos creando sobre nosotros mismos?**

La idea es que nos empecemos a convertir en el tipo de persona que queremos atraer a nuestra vida, es por esto que es sumamente importante que vayas realizando todas las actividades recomendadas del final de cada capítulo, ya que te ayudarán a reconectar contigo mismo y con lo mejor de ti. No inventaremos nada nuevo, simplemente iremos potenciando las cualidades maravillosas que ya tenemos en nuestro interior.

Sé el cambio que quieres ver en el mundo, respetando los procesos de cada quien sin pretender cambiar a nadie, el cambio inicia por ti.

El despierto, Siddhārtha Gautama

Quizás haya muchos momentos en nuestra vida donde las cosas se nos hagan cuesta arriba, donde nos gustaría olvidarnos de todo y sentimos que no tenemos fuerzas para continuar.



En esos días es importante recordar que justo el momento más oscuro de la noche es antes del amanecer.

Hay una metáfora sobre la forma de entender la vida que me encanta y se conoce como «trampas o trampolines».

¿Cómo vives las cosas «buenas» que te suceden? ¿Y las «malas»? ¿Pues sabes qué? En realidad, las situaciones como tal son **«neutras al igual que la energía es neutra»**. **Por tanto, no hay nada bueno ni malo**, la pregunta más bien es cómo eliges vivir las distintas situaciones en tu vida, ¿como trampas o como trampolines?

La vida jamás nos va a poner trampas, siempre nos pondrá trampolines a través de personas y situaciones. Incluso se dice que aquellos con quien más nos cuesta relacionarnos o las vivencias que más nos cuesta superar, acaban siendo nuestros mayores maestros.

Muchas veces se nos olvida nuestra grandeza, nuestra fuerza interior, nuestra sabiduría interna; es entonces cuando la vida se encarga de recordarnos quiénes somos realmente, de qué somos capaces y hasta dónde podemos llegar.

Cuando tendemos a enfocarnos en la «solución» en lugar del «problema», nos damos cuenta del sentido de cada situación en nuestra vida, del regalo que esconde y de la posibilidad de crecimiento que hay detrás.

Por ejemplo, cuando llevamos años luchando con nuestro peso solemos mirarnos con rencor y rechazo, nos machacamos constantemente por nuestro cuerpo y por no ser capaces de cambiar y conseguir el cuerpo que queremos.

¿Pero alguna vez te has preguntado qué se esconde detrás de tu peso? ¿Qué te está diciendo tu cuerpo a través de esos kilos de más?

Cuando comenzamos a hacernos este tipo de preguntas es cuando empezamos a darnos cuenta de que nuestro peso no es una casualidad, sino más bien un medio que ha buscado nuestro propio cuerpo para mostrarnos que en nuestro interior existen muchas situaciones que merecen nuestra atención, heridas que necesitan ser sanadas, cargas que necesitan ser perdonadas y liberadas.



Antes de pasar a la medicina energética y niveles de frecuencia. Hay una herramienta de PNL (Programación Neurolingüística) tan potente y tan sencilla a la vez que cuesta creer que pueda llegar a ser tan efectiva, **consiste en cambiar el «por qué» por el «para qué»**, un cambio que te permite descubrir el sentido de lo que hoy te inquieta y, por tanto, el motivo que se esconde detrás de lo que estás viviendo.

Sólo cambiando dos palabras puedes cambiar todo el sentido a tu situación actual. Hagamos la prueba:

- ¿Para qué estoy gordo?
- ¿Para qué estoy comiendo de esta manera?
- ¿Para qué sigo haciendo lo mismo de siempre?
- ¿Adónde quiero llegar?
- ¿Para qué estoy viviendo esta situación?

Nota: Si vas a aplicar estas preguntas a tus espejos, se sutil y explica el procedimiento, de la misma manera que te gustaría que te trataran.

Al reflexionar sobre estas preguntas verás que tu peso es una bendición que te está permitiendo ir más allá. Además, cuando estás en esa constante lucha con tu peso y con tu cuerpo, ¿contra quién estás luchando realmente?

Piensa en algún país en guerra. Imagínate ahora que tienes esa guerra en tu interior. ¿Cómo te sientes? Pues eso es vivir en una lucha constante. ¿Es así como quieres vivir? ¿Te compensa llevar ese tipo de vida? Y ahora visualiza un país en paz y en armonía, en el que las personas se aceptan unas a otras, llenas de confianza, amor y respeto. Imagina que este país está dentro de ti, ¿cómo te sentirías viviendo así?

Solamente tú puedes elegir qué vida llevar en tu interior.

Si sufres es por ti, si te sientes feliz es por ti, si te sientes dichoso es por ti. Nadie más es responsable de cómo te sientes, sólo tú y nadie más que tú. Tú eres el infierno y el cielo también.

Osho



El viaje más maravilloso y sorprendente que podemos hacer es a nuestro interior. Es un viaje que nos puede traer varias sorpresas, incluso algunas que no quisiéramos, pero también es el más importante y valiente de nuestra vida.

¿Has escuchado alguna vez esa idea que dice que «de todo lo que huimos sin resolver, se repite»? Hasta que no aprendemos lo que necesitamos aprender, la vida nos volverá a traer las mismas situaciones una y otra vez, incluso subiéndoles la intensidad. No es casualidad que repitas el mismo patrón de parejas, el mismo patrón de conducta con la comida o el mismo patrón de jefes, entre muchos otros ejemplos. Hasta que no mires de frente la situación y descubras su para qué, siempre «te pasará lo mismo», si es que aún no has aprendido lo que necesitas aprender.

Pero bueno, aquí estamos para descifrar esos mensajes entre líneas y observar lo que nos pasa con curiosidad, como trampolines, y no con rechazo, como trampas. Estoy contigo.

La aceptación es la base para la transformación. Todo es perfecto como es. ¿Cuándo llegarán las respuestas? En el momento adecuado, ni antes ni después. Cada vez que te haces una pregunta la respuesta ya existe para ti, sólo necesitas estar en el estado adecuada para verla, oírla o sentirla.

Trabajaremos en tu estado. Confía.

«Dos albañiles trabajan codo con codo. El primero pone ladrillos. El segundo construye magníficas catedrales. Piensa en pequeño frente a pensar en grande». Richard Branson.

Y quizás muchas veces caemos en la trampa de nuestra mente de creer que tenemos «mala suerte», que nuestra vida es la peor y que, aparentemente, las demás personas tienen una vida mejor que la nuestra. «El césped del vecino siempre parece más verde», dice el refrán. Yo también lo creí así durante mucho tiempo, pero la comparación no es real, sólo es producto de nuestro ego. ¿Puedes comparar una mesa con Júpiter? No, ¿verdad? Pues así de extraño es cuando nos comparamos con alguien que es completamente diferente a nosotros, que ha tenido otra vida, historia, experiencias, aprendizajes, educaciones y sensaciones.



A mí también me pasó muchas veces conocer a alguien y desear su vida, hasta que aprendí que cada uno tiene la vida que necesita y la que, de una u otra manera, hemos elegido y creado. La comparación es una trampa de tu mente para hacerte creer que nunca serás lo suficientemente bueno. No es real. ¡No hay mejor vida que tu vida!

Confía que todo lo que te ha pasado, te está pasando y te pasará es lo mejor para ti, aunque en el momento no lo sientas así.

La invitación no es aspirar a ser como otra persona, sino ser tú mismo, reconociendo tus fortalezas y debilidades, tus cualidades y aparentes defectos y entendiendo que no eres mejor ni peor que nadie, que simplemente eres y que, al igual que todos los demás, mereces aceptación, respeto y amor.

**No conozco un valor mayor que el necesario para mirar
dentro de uno mismo.
Osho**

¿Quién eres realmente?

¿Te sientes cómodo cuando estás triste, nervioso, ansioso, angustiado o enojado? Lo más probable es que no. ¿Sabes por qué? ¡Porque esa no es tu esencia! Cada vez que estás en uno de esos estados de ánimo es porque has desconectado de tu verdadera esencia.

¿Te sientes cómodo cuando estás en calma, te sientes pleno, relajado o tranquilo? Lo más probable es que sí. ¿Sabes por qué? Porque aquí te sientes como en casa, ya que conectas con tu verdadera esencia. El ser humano en su parte esencial es amor, paz, consciencia y luz, y cada vez que nos desconectamos de esto, comenzamos a sentirnos incómodos, ya que hemos salido de nuestro centro.

A medida que vamos creciendo nos van programando con distintas creencias, valores, expectativas, culturas, religiones y comportamientos, muchos de nosotros llegamos a perdernos de lo que verdaderamente somos.

Pero, cuidado, lo que somos tampoco depende de nuestro físico.



Para las mujeres, **si te cambias el color del cabello**, ¿dejas de ser tú? No, ¿verdad? Entonces ¿qué te hace pensar que con diez kilos más o diez kilos menos serás otra persona? No cambiarás porque tengas otro peso, ni dejarás de ser quien eres.

La falsa idea de ámate como eres, Si, pero cuídate más y quiérete aun mucho más. Muchas veces caemos en la trampa de pensar que «si fuese delgado sería feliz». Te tengo una buena noticia lograras ese resultado y es muy probable que cumplas varias de tus metas. Sin embargo es más importante el concepto interior de tu persona, tu auto concepto, el perdón y la gratitud que te otorgas.

Teniendo esos valores podrás transmitir tus hábitos a cualquier persona, sin importar credo ni moda que se presente.

«Las personas no deciden su futuro, deciden sus hábitos y sus hábitos deciden sus futuros». Warren Buffett.

La idea es comenzar a reconectar con lo que realmente somos, redescubrir nuestra esencia que está ahí, siempre lo ha estado, y estemos como estemos, no cambia. En los hombres el tener cuadros (abs marcados) o para las mujeres el usar una talla 38 o una 48 no te hace ni mejor ni peor persona, ni más ni menos especial, ni te entrega mayor o menor valía.

El cuerpo ayuda, pero una mente saludable lo es todo, el secreto de un cambio real y permanente consiste en ser capaces de mirar nuestro fondo sin distraernos con la forma.

Una vez descubierto el fondo, y desde la libertad, consciencia, amor y respeto, podemos hacer cambios en la forma. Tu esencia es maravillosa, e independientemente de tu peso, ya te mereces lo mejor.

Cuando nos desconectamos de nuestra esencia y caemos en los juegos de la mente, definiéndonos sólo con nuestro físico, comenzamos a sentirnos mal, a estar ansiosos, angustiados e inseguros, ya que al perder la noción de que somos un todo siempre nos sentiremos incompletos, por lo cual nuestro aspecto físico nunca será suficiente.



En los cursos de milagros o el poder del 8, de LYNNE McTAGGART se demuestra que si no estamos viviendo desde el amor, lo estamos haciendo desde el miedo.

Éstas son las dos grandes emociones del ser humano: o estás viviendo desde el amor, donde se aloja tu verdadera esencia, o lo estás haciendo desde el miedo, que es cuando nos hemos dormido ante la vida, es decir, nos hemos desconectado de quienes somos realmente y caemos en un estado de angustia y ansiedad.

¿Cuáles son nuestros miedos más profundos? El miedo a no ser queridos, a no ser aceptados, a no ser capaces, a no ser merecedores, a no ser suficientes. Nada de esto es real, pero nosotros nos creemos esta película mental.

«Las cosas grandes se construyen ladrillo a ladrillo. Las victorias se consiguen de una en una. Una vida bien vivida se elige un día a la vez».
Lysa TerKeurst.

¿Alguna vez has tenido la sensación de que te falta algo? Aunque aparentemente lo tenemos todo, sentimos que algo nos falta, estamos en esa constante búsqueda y nos pasamos la vida pensando cosas como éstas:

«Cuando acabe mis estudios, ahí sí que voy a ser feliz», «Cuándo encuentre un buen trabajo, ahí sí que estaré feliz», «Sí, ya tengo un buen trabajo y tengo mi coche, pero me falta pareja, si tuviera pareja, ahí sí que estaría feliz», «Tengo pareja, pero no tenemos nuestra propia casa. Cuando tengamos nuestra propia casa, ahí sí que estaré feliz», «Ya nos casamos y tenemos nuestra casa, pero nos faltan los hijos. Cuando los tengamos ahí sí que seré feliz»...

En México solemos decir sobres...

¡Y se nos pasa la vida!

Deja de procrastinar tu felicidad y vive el presente. En vez de disfrutar del momento en el que estamos, nunca nos es suficiente porque siempre tenemos la sensación que nos falta «algo», y caemos en la trampa de pensar que si tuviéramos ese algo sí seríamos felices. Pero, en realidad, cuando ya lo tienes aparece un siguiente «algo». ¿Hasta cuándo? Hasta que nos morimos y se nos pasó la vida pensando en el siguiente momento, en lo que nos falta, en la falsa idea de que si llegara «x» nuestra felicidad estaría completa.



¿Afán de superación o inconformismo? ¿Reflejo de progreso o de desconexión con el verdadero sentido de la vida?

Y nos vamos de compras; vamos a todas las terapias existentes; creemos en pastillas, batidos, tratamientos y cremas milagrosas; y buscamos el príncipe azul (o la princesa), como si de repente algo o alguien pudiera llegar, solucionar nuestra vida y regalarnos la felicidad.

¿Y sabes qué? Ese «algo» no lo encontrarás en la comida, ni tampoco en una tienda, una pareja, un amigo, una casa nueva, un trabajo, un hijo, un par de zapatos, un gurú. Todas estas personas o cosas son un «parche»: al principio te pueden vislumbrar y puedes llegar a creer que al fin has encontrado lo que tanto esperabas, pero con el paso del tiempo vuelve esa sensación de vacío.

¿Qué es ese «algo»? ¿Qué es eso que buscamos incesantemente a lo largo de nuestra vida? Ese «algo» ya lo tienes, está en ti, porque ese «algo» eres tú. Y si tú no te crees suficiente, nunca nada te será suficiente. Si tú no eres capaz de sentir esa plenitud estando contigo, siendo tú y aceptándote tal cual eres, porque ya eres perfecto, nunca nada ni nadie podrá llenarte ese vacío, que no es más que la falta de conexión y valoración de ti mismo. Ya eres completo, no te hace falta nada.

Esta idea de que ya somos completos a veces nos genera hasta miedo, ya que nos damos cuenta de que todo está en nuestras manos, que la posibilidad de tener una vida plena o una vida gris sólo depende de nosotros. ¿Pero sabes qué? El miedo no es real, sólo existe en tu cerebro, no en tu esencia.

Si enumeraras todos los miedos que has tenido a lo largo de tu vida y revisaras cuántos de ellos se han hecho realidad, te darías cuenta que como mucho han sido un 1 por ciento.

El 99 por ciento de tus miedos jamás se van a cumplir, al menos no cuando tú lo piensas, son sólo una ilusión.

¿Cómo puedes hacer que tus miedos desaparezcan? Actuando, ya que así el cerebro se da cuenta que la amenaza no era real y de que está a salvo. Por lo tanto, aunque sea con miedo, actúa, y verás cómo el temor desaparece.

A medida que dejamos de vivir desde el miedo y volvemos a vivir desde el amor, comenzamos a retomar nuestro centro y a aumentar nuestra claridad mental, lo que nos lleva a tomar mejores decisiones.

Realizar a diario las actividades que te propongo en el libro, te ayudarán en este proceso.



«Los únicos muros que existen son los que has colocado en tu mente. Y cualquier obstáculo que concibas, existe sólo porque has olvidado lo que ya has conseguido». Suzy Kassem.

Cuando vuelves a conectar contigo mismo, vuelves a estar en calma y, de esta forma, la comida, al igual que el resto de los parches, pierde sentido, porque ya no los necesitas, porque ya te has encontrado, porque te das cuenta que tienes todo lo que necesitas y siempre lo has tenido. Aquí no estamos creando nada nuevo, simplemente estamos despertando lo que ya está en ti.

¿Dónde quieres llegar?

Muchas veces no estamos bien, pero tampoco estamos lo suficientemente mal como para hacer un cambio real.

¿Has escuchado la famosa expresión «zona de confort»?

Cada día se utiliza más para definir cuando estamos en una zona segura y nos da miedo hacer cambios porque no sabemos qué pasará (como si alguien lo supiera, como si la vida no fuera incertidumbre). Ahora bien, si tu zona de confort fuese maravillosa, ¿qué problema habría? Pero la cosa es que muchos de nosotros realmente estamos en una «zona de desconfort»: no somos felices con nuestras vidas, pero al menos sabemos cómo estamos, infelices. Y pese a eso, nos quedamos ahí, porque ya conocemos cómo es vivir infelices y hemos sobrevivido a ello.

Para que logres cualquier meta es importante que salgas de tu zona de confort o estires tus áreas de oportunidad, te perdones y sanes...

¿Qué pasaría si fueras feliz? ¿Qué pasaría si disfrutaras de tu vida? ¿Qué pasaría si brillaras? ¿Te da miedo el qué dirán?

Cuando tú te permites brillar, comienzas a ser luz también para otros. Esa luz nos pertenece a cada uno de nosotros; buscamos y buscamos cómo «iluminarnos», pero realmente esa luz ya la tenemos, sólo necesitamos encenderla.



«Nuestra memoria es solo un hábito, y los hábitos se pueden mejorar con el tipo adecuado de entrenamiento y práctica». Kevin Horsley.

Cuando vuelves a conectar contigo mismo, vuelves a estar en calma y, de esta forma, la comida, al igual que el resto de los parches, pierde sentido, porque ya no los necesitas, porque ya te has encontrado, porque te das cuenta que tienes todo lo que necesitas y siempre lo has tenido. Aquí no estamos creando nada nuevo, simplemente estamos despertando lo que ya está en ti.

Es imposible ayudar a quien no quiere ser ayudado, hacerte cargo de la felicidad o infelicidad de otros o que se hagan cargo de la tuya: tu responsabilidad es hacerte responsable de tu felicidad y hacer que tu luz brille. Quizás puedes llegar a pensar que tienes tantos defectos que nunca podrás brillar, pero recuerda que cuanto más grande sea tu sombra, más grande será tu luz. Es decir, cuantos más defectos creas que tienes, más serán tus cualidades. **Confía y avanza.**

¡Cambia la historia que te estás contando!

GRATITUD

Es tiempo de cambiar la historia que nos estamos contando, crear coherencia de corazón y mente a través de una de las prácticas espirituales más antiguas y efectivas que existen: ¡La gratitud!



21 meditaciones con ejercicios guiados que te llevarán de la mano para que sigas tu respiración, te conectes con tu paz interior y valores todo lo que si tienes en tu vida, permitiéndote crear con abundancia.



Ejercicio de gratitud, prosperidad y abundancia.

Realiza por 21 días las meditaciones con ejercicios guiados que te llevarán de la mano para que sigas tu respiración, te conectes con tu paz interior permitiéndote crear con abundancia, desbloqueando obstáculos en el transgeneracional ya sean metas o dinero.

Una vez leí un estudio en el que se decía que de media los bebés se caen más de un millón de veces antes de aprender a caminar. Imagina qué pasaría si el bebé se hablara a sí mismo como nos hablamos la mayoría de nosotros: «Vaya mierda, soy un fracaso, lo hago todo mal, no sirvo para esto.

Mira mi primo, tiene dos meses menos que yo y ya camina mientras que yo paso el día en el suelo, me doy por vencido...

». Pero no, el bebé se cae y se vuelve a levantar, no se compara con otros ni cree que no es capaz.

¿Y sabes para qué se cae tantas veces? Porque cada vez que se levanta fortalece todos sus músculos, hasta que su cuerpo desarrolla la fuerza necesaria para poder caminar.

Recuerda que tú también fuiste bebé, también te caíste y te levantaste millones de veces. Eres capaz de mucho más de lo que imaginas. Desde siempre.

Todas las personas tienen los recursos necesarios para hacer lo que se propongan. Si no los tienen, los pueden crear.

Principio de PNL

Siempre adelante en tu mejora constante...

¿Te has sentido en momentos de tu vida sin ganas de nada? A veces esa sensación nos dura horas, días, semanas, meses o incluso años. Son temporadas en las que hasta las emociones se agotan y en las que existe mucho dolor; el Dr. Mario Alonso Puig llamó a estos momentos «sequías».

Las sequías son grandes temporadas de dudas, en las que estamos luchando con nuestra confianza en nosotros mismos y en la vida. Estamos tan mal que pensamos que lo que vendrá será aún peor; vemos el presente tan oscuro, que imaginamos el futuro más negro. No tenemos ganas de nada.

Me imagino que estar pasando por una sequía es como si estuviéramos pasando por el desierto. Eso mismo pasa con nosotros, ¡todas las sequías terminan floreciendo!

Eso sí, estas sequías no pasan en nuestra vida porque sí, son épocas necesarias que nos regalan claridad y compasión: claridad de entender y aceptar donde estoy y pensar hacia dónde quiero ir y qué vida quiero crear.



Además, aumentan la compasión con uno mismo, permitiéndonos el tiempo y espacio necesario para salir de este estado. Las sequías duran el tiempo que tienen que durar, ni más ni menos.

Pese a que parecen «lo peor», realmente son regalos de la vida, trampolines para aprender y ser conscientes de todo lo que somos capaces de superar y avanzar.

Existen herramientas que te ayudarán a sobrellevarlas de mejor manera, como los ejercicios de este libro, que son claves para comenzar a entender y trascender una época de sequía, también te ayudará a hacer actividad física — se dice incluso que el ejercicio es un puente de conexión con nuestro espíritu— y pedir apoyo a amigos o a grupos, con más razón si no tenemos ganas de hablar, ya que así comenzamos a liberarnos de todo lo que nos presiona dentro.

Lo que resiste, persiste.
Carl Jung

Si estás en un periodo de sequía, acéptala como tal, no te resistas a ella. Donde pones tu atención va tu energía y eso es lo que crece, es decir, lo sigues atrayendo a tu vida, ya que atraemos aquello que pensamos constantemente. Aceptar es observar lo que ocurre sin emitir juicio, es decir, sin implicarnos emocionalmente hasta el punto de que nos inhabilite. Aceptar es ser conscientes de que en la vida pueden ocurrir eventos desfavorables —**según nuestras expectativas—, pero en lugar de malgastar nuestro tiempo y energía en rechazarlos**, confiamos en que todo tiene un sentido y comenzamos a preguntarnos su para qué.

La falta de aceptación es uno de los principales factores que aumenta nuestra sensación de ansiedad. La ansiedad ocurre cuando no te estás permitiendo sentir lo que estás sintiendo y comienza a desaparecer cuando empiezas a reconocer lo que estás sintiendo, sin intentar cambiarlo ni rechazarlo, simplemente mirándolo de frente y con curiosidad.



Patanjali, autor del Yoga-Sutra escribió: «Cuando estamos plantados con firmeza en la no violencia, todos los seres a nuestro alrededor cesan de sentir hostilidad». «Cuando aferramos a estados de ansiedad o miedo, todos los seres a nuestro alrededor cesan de sentir ansiedad o miedo» Acepta tus miedos y vendrán las respuestas...

No cabe duda de que desarrollar la capacidad de responder con firmeza y compasión frente a las provocaciones es algo que requiere de un gran trabajo interior.

Rumi, cuyas poesías sobre el amor sobrecogen, nos alienta a que llevemos a cabo este trabajo interior a través de uno de sus poemas más conocidos.

La casa de huéspedes:

Un ser humano es como una casa de huéspedes.

Cada mañana una nueva llegada.

**Una alegría, una depresión, una mezquindad,
todos aparecen como visitantes inesperados.**

¡Dales a todos la bienvenida!

**Incluso si son una multitud de lamentaciones
que violentamente entran en tu casa y se llevan por
delante todos los muebles.**

Aun así, trata a cada huésped con respeto.

**El pensamiento sombrío, la vergüenza, la maldad,
recíbelos en la puertariendo
e invítales a entrar.**

**Sé agradecido con quien venga
porque todos ellos han sido enviados
como una guía desde el más allá.**

Recordemos que las personas somos mucho más que nuestras ideas. Las ideas nos pueden separar, pero siempre nos unirá nuestra humanidad. Cuanto más humanos nos volvemos, también nos volvemos más divinos.



La ansiedad no es algo que tengamos, ni menos aún que seamos: es un estado, por lo que te puedes estar sintiendo ansioso en este momento y en el momento siguiente sentirte triste, feliz, en calma o cómo sea. Nuestras distintas sensaciones son verbos. En PNL decimos que cuando convertimos esos verbos a sustantivos, es decir, cuando los pasamos del movimiento a la quietud, es más fácil quedarnos estancados en un estado. El verbo significa movimiento. Nosotros somos energía. Somos movimiento. Cuando vuelves al movimiento, vuelves a la libertad del momento presente.

Abre la puerta a tus distintas emociones y sensaciones, recíbelas con los brazos abiertos, dales la bienvenida, invítalas a pasar a tu casa y siéntalas en el mejor lugar. Míralas de frente y pregúntales para qué han venido, qué mensajes tienen para ti. Nuestras emociones siempre traen un mensaje. No llegaron hasta ti por equivocación ni porque se hayan perdido en el camino.

¿Qué sucede? Que muchas veces no las quieres ver ni escuchar ni sentir, por lo tanto, les cierras la puerta en la cara.

Quizás al principio lo aceptan y se van, pero al tiempo vuelven, porque aún no has escuchado el mensaje que tienen para ti, y aunque las vuelvas a despreciar, regresan, cada vez con más insistencia. Incluso si no les abres la puerta, buscan otras formas de llamar tu atención.

Nuestras emociones son energía, si quieres llámala energía positiva o negativa, (la energía es neutra) pero ese apellido se lo pone nuestra mente, ya que simplemente son. Las personas con un alto desarrollo de gestión emocional no pierden su tiempo negando o clasificando sus emociones, lo invierten mirándolas de frente, preguntándose el «para qué» y después son capaces de canalizar esa energía en actividades que les generen tranquilidad, ya que la tranquilidad nos regala mayor claridad, y desde la claridad es mucho más fácil encontrar las respuestas y soluciones a nuestras inquietudes.

¿Te imaginas que canalizaras toda la energía de la sensación de ansiedad y comenzaras a utilizarla en hacer todo aquello que te gusta y que disfrutas? ¿Cuántas cosas harías? Porque si nos paramos a pensar, ¿cuántas horas y energía de nuestra vida hemos invertido en sentirnos ansiosos, en reprochárnoslo y en no querer aceptarlo?



Con esta información aprenderá algunas habilidades básicas de la PNL nos puede ayudar a sobrellevar de mejor manera nuestras épocas de sequías, ya que como dijo Ludwig Wittgenstein: **«Los límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo»**.

La forma en la que hablamos refleja cómo estamos pensando, con lo cual es imposible que digamos cosas positivas de forma natural si en nuestros pensamientos rondan ideas negativas. Es fundamental aprender a gestionar nuestros pensamientos —lo iremos trabajando durante todo el libro—, pero también es clave ir siendo cada vez más conscientes de nuestras palabras, ya que las palabras crean nuestra realidad y se puede expresar la misma idea desde una energía completamente diferente, como veremos a continuación.

Se habla mucho de nuestra mente consciente e inconsciente.

Nuestro inconsciente, según distintos libros de PNL, guarda entre un 93 a un 95 por ciento de la información.

«Lo inconsciente es todo aquello que no es consciente y están separados por una línea imaginaria que es dinámica, es decir, en un momento necesario traes algo a tu consciente y luego cuando ya no lo necesitas, vuelve a tu inconsciente».

Esto quiere decir que nuestro inconsciente no es que sea algo oscuro, tenebroso ni que guarde los misterios de la humanidad, simplemente quiere decir que a lo largo de nuestra vida vamos acumulando tanta información que nuestra mente consciente no es capaz de recordarla todo el tiempo.

De hecho, nuestro inconsciente no entiende de tiempos, que es una invención del consciente, ya que para nuestro inconsciente sólo existe el ahora.

Veamos un ejemplo. ¿Qué entiendes cuando te digo que estoy bien? Piensa en la palabra «bien» y en todo lo que viene a tu mente cuando la lees, es decir, todas las palabras que asocias a ese término. Ahora, ¿qué entiendes cuando te digo que estoy mal? Al igual que con el ejemplo anterior, piensa en la palabra «mal» y en todas las palabras que vienen a tu mente cuando piensas en ese término. **Y, por último, te pregunto: si en lugar de decirte que estoy mal te digo «no estoy bien», ¿qué entiendes?**

Probablemente, entiendes perfectamente la idea de que no estoy bien y no he tenido la necesidad de utilizar la palabra mal para ello.



Cuando pensaste en la palabra «bien» seguramente a tu consciente vinieron palabras como excelente, feliz, tranquilo, contento, sano o fenomenal, entre muchas otras, lo cual quiere decir que tanto la palabra «bien» como todas las demás que imaginaste, van a abrir la misma «caja», liberando ese tipo de energía.

De la misma manera, cuando pensaste en la palabra «mal», también vinieron muchos otros términos a tu mente, pero esos prefiero no mencionarlos, para no llenarnos de esa energía negativa. Imagínate que cada vez que usas las palabras, es usando la llave que abre distintas cajas; al abrirlas se expande la energía que hay dentro y eso es lo que estás atrayendo a tu vida. **Recuerda que nuestras células son en un 99 por ciento energía.** ¿Qué cajas eliges abrir? Eso sólo lo puedes decidir tú según las palabras que utilices, nadie más es responsable de cómo estás eligiendo expresarte.

No es necesario expresarnos todo el tiempo con palabras que abren las cajas de la energía negativa. No es necesario decir que estás muy mal, que todo es terrible, difícil o imposible, que eres gordo, feo o enfermo, y todo el conjunto de «llaves» que muchas personas usan a menudo. Te puedes expresar usando de forma inteligente el lenguaje y abriendo la mayor parte del tiempo las cajas que llenarán tu vida de energía positiva, como en los siguientes ejemplos, donde podemos expresar nuestro malestar, pero con términos positivos:

Estoy mal = No estoy bien
Esto es difícil = Esto no es fácil
Esto es imposible = Esto no es posible
Tengo miedo = No me siento seguro
Tengo ansiedad = No me siento en calma, no estoy tranquilo
Lo hice fatal = No lo hice bien
Esto está malo = Esto lo puedo mejorar
Estoy enfermo = No estoy sano, no me siento bien
No lo soporto = No me cae bien
Es un idiota = No estoy de acuerdo con esa persona
Esto es terrible = Esto no era lo que esperaba
Es una persona tóxica = No es alguien que quiera tener en mi vida



Recapacita y da gracias, analiza todo lo que tienes siempre agradeciendo diariamente, dentro de lo posible, aprende de los demás, para no cometer los mismos errores; rodéate de personas positivas que te hagan feliz y aléjate de las personas negativas que te hacen daño; busca y haz cosas que te gusten (encuentra el momento para hacerlo, porque el tiempo pasa y no regresa), no juzgues a los demás, no sabes lo que realmente viven. **«Sálvate a ti mismo antes de querer salvar al mundo».**

NO TE JUZGUES

NO JUZGUES

DEJA DE VICTIMIZARTE

Síndrome del salvador: por qué hay personas que asumen la responsabilidad de los problemas ajenos



Lo que te diré ahora también es muy importante y quiero que lo tengas en consideración. **Leyendo a Louise L. Hay aprendí que el inconsciente no tiene sentido del humor y que no entiende cuando estás hablando de otra persona o de ti.** De esta manera, si estás hablando todo el tiempo de alguien en términos negativos, el inconsciente piensa que estás hablando sobre ti. Además, al no tener sentido del humor, cuando te hablas de forma negativa o despectiva, se lo toma en serio.

Sé impecable con tus palabras. Es un ejercicio de consciencia diaria, ve poco a poco. A mis alumnos siempre les recomiendo empezar por un desafío cada vez, por ejemplo, sé consciente cuando escribes, revisa los textos antes de enviarlos o publicarlos y pregúntate: ¿Cómo es el lenguaje que estoy utilizando? ¿Podría cambiar algo para que las «llaves» con las que me estoy expresando abran cajas positivas? Y cuando se te haga cada vez más natural escribir con «llaves positivas», **comienza a fijarte cuando hablas en tu casa.**

¿Cómo te expresas? ¿Podrías decir lo mismo de forma más positiva? Y entonces, una vez gestionado el entorno del hogar, comienza a practicarlo fuera de él. Ve eligiendo un contexto cada vez y tómate el tiempo que sea necesario. Ya verás cómo irás notando cambios importantes en tu vida a medida que uses las llaves que abren las cajas de energía positiva.

Otro fenómeno muy interesante es el que sucede con la palabra «no». Si yo te digo: «No te imagines una naranja, por favor, no pienses en una naranja. Y ahora no pienses en una manzana. ¿Pero qué pasa? **Te he pedido que no pienses en una manzana, y menos aún en una manzana verde, grande y brillante.** Y ahora, no pienses en tu chocolate favorito, por favor, no pienses en ese chocolate que te encanta». ¿Qué pasó? Lo primero que se te vino a tu mente fue una naranja, una manzana y después un chocolate, ¿verdad? El cerebro no entiende el «no». Esto es un punto clave.

Entonces si te dices: «No quiero estar así, no me quiero sentir mal, no quiero estar triste, no me quiero sentir solo...». ¿Qué está entendiendo tu cerebro?

Pues para saberlo sólo necesitas volver a leer la frase quitando todos los «no». Eso es lo que entiende, esas son las órdenes que le estás dando a tu inconsciente, el cual es tan obediente que te da lo que le pides.



Esto es exactamente lo mismo que sucede cuando todo el tiempo nos repetimos: «No quiero ser más gordo, no quiero estar ansioso, no quiero comer más chocolates, no quiero comer más hamburguesas, no quiero seguir engordando».

Al igual que en el ejemplo anterior, lee esta frase quitándole los «no» y quizás ahora entiendas porque, hasta ahora, no habías logrado revertir tu situación.

Entonces, la clave es decirle al cerebro lo que «sí» queremos:

«Quiero estar bien, quiero sentirme con ganas, lleno de energía, con ilusión, feliz, pleno, en calma». Y en cuanto a nuestro cuerpo: «Quiero alcanzar mi peso ideal, sentirme liviano, lleno de energía, con un cuerpo saludable, activo, guapo(a), sexi...».

Ésta es una de las claves para estar bien, por favor recuérdala siempre:

Exprésate con lo que sí quieres, con lo que sí te gustaría que te sucediera, con lo que sí quieres atraer a tu vida. Oscar Barcelata

A medida que vayas siendo cada vez más consciente de tu lenguaje, estarás más cerca de volver a florecer. Te invito a que mires fotos del desierto o la sabana africana en tiempos de sequía, aunque parezca imposible, florece, como tú también lo harás.

Resumen

- **Tienes todo lo que necesitas. Eres completo.**
- **Busca la motivación en las cosas cotidianas de tu vida.**
- **Eres luz, amor, consciencia y paz.**
- **¡Fuera miedos! No son reales y nos dañan.**
- **Acepta. Confía en ti y en la vida.**
- **Todo lo que vives es necesario para tu crecimiento.**
- **Las sequías, una vez que comprendemos su para qué, pasan.**
- **Las pruebas que nos pone la vida jamás serán trampas, sino trampolines.**
- **Habla siempre en positivo para atraer esa energía a tu vida.**
- **Pídele a tu inconsciente lo que sí quieres, ya que no entiende el no.**
- **Confía en ti. Tú puedes.**



Actividades recomendadas

Los siguientes ejercicios son la base de todo el libro, programas del curso y métodos que replicaras con las personas que atraigas. Por favor, realízalos a diario, ya que son fundamentales para que consigas resultados.

1. Cita contigo mismo

Al menos una vez a la semana regálale una o dos horas de calidad para ti mismo, para hacer algo que realmente disfrutes, convirtiéndolo en un compromiso inamovible. Es como si fueses a quedar con tu actor o actriz favorito, que va a viajar todas las semanas para verte durante una hora. ¿Le dirías que no? Cambiémoslo por un familiar que valores mucho. ¿Le dirías que no?

“No me importa lo ocupado que esté, siempre haré tiempo para lo que es más importante para mí”. Kevin Hart.

Tu cita es un momento tuyo, por lo que necesita tener sentido para ti. Puede ser dar un paseo, pintar, tejer, bailar, ir al cine, ir a tu tienda favorita, leer una revista que te encante, tomarte un café en total calma, ir a la peluquería, a un spa, de viaje, lo que tú elijas. Idealmente es preferible una actividad que hagas solo, lo que no quiere decir que sea solitaria, ya que, por ejemplo, si vas al cine o a clases de pintura también habrá otras personas, tan sólo se refiere al hecho de hacer algo por tu cuenta sin la necesidad de contar con nadie más. Aunque, por ejemplo, si no veías a algún amigo desde hace mucho tiempo, tomarte un café con él también puede servir como una cita contigo mismo, pero esto sería una excepción, puesto que la idea principal es que sea tu momento a solas contigo.

2. Dar las gracias

Te invito que todos los días, al despertar y al acostarte, des las gracias por, al menos, diez cosas de tu vida: pueden ser personas, cosas materiales, salud, trabajo, etc. Cualquier cosa por la que tú te sientas agradecido.

Se dice que hay dos formas de vivir, desde la abundancia o desde la escasez. La abundancia no se refiere sólo a lo material, hay muchas personas que económicamente tienen todas las posibilidades, pero que son muy infelices.



La puerta hacia la abundancia es la gratitud, por lo tanto, si quieres comenzar a atraer más abundancia a tu vida, comienza a dar las gracias.

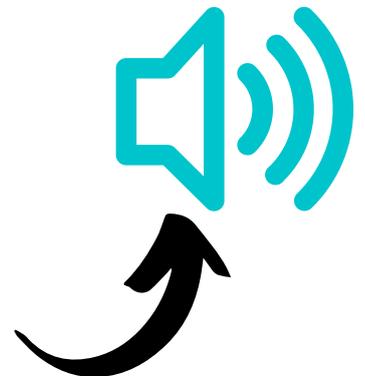
3. Practicar mindfulness a diario

Al menos durante diez minutos al día, te voy a invitar a que centres tu atención en tu respiración y en cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.

Te preparé un audio especial para que lo escuches cada mañana al despertar, lo puedes descargar en el código Qr. También puedes buscar un audio de escaneo corporal por tu cuenta, que sea de unos 10 minutos.

En nuestro cerebro está el músculo de la concentración y es importante entrenarlo. Se ha visto en personas que practican mindfulness durante ocho semanas un cambio impresionante a nivel cerebral, ya que, además de rejuvenecer el cerebro, te ayuda a gestionar la ansiedad, incluida la ansiedad por la comida.

Escanea este código o utiliza el enlace para escuchar el audio con la práctica dirigida tiempo (12 minutos y 47 segundos).



4. Audio nocturno / Afirmaciones positivas

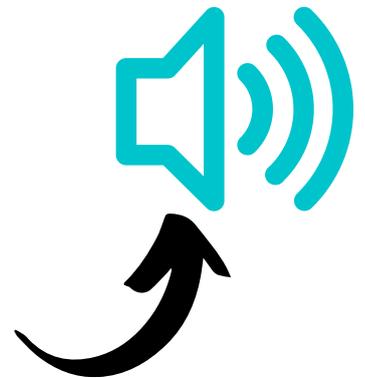
Al igual que los primeros treinta minutos nada más despertamos, durante los treinta minutos antes de quedarnos dormidos nuestro inconsciente está más permeable, por lo que el momento de irse a la cama es fundamental para comenzar a hacer cambios a nivel profundo, por ejemplo, mediante audios de visualizaciones.

Te preparé un audio especial para que escuches por al menos 30 noches, te ayudará a dormir mejor y a trabajar a nivel inconsciente. **Lo puedes descargar escaneando el Qr. Audio para hombres y mujeres de afirmaciones para el subconsciente.**

No te preocupes por quedarte dormido, funciona igualmente, aunque duermas porque tu inconsciente siempre está activo. Y si un día se te olvida escucharlo, continúa al día siguiente y sumas una noche más, o las que sean necesarias hasta completar al menos 30 noches.

Supongo que te preguntarás que por qué tienen que ser 30 días, y la respuesta es que la neurociencia ha descubierto que nuestro cerebro tarda unos 30 días de media en generar un hábito (algunos estudios refieren 21 días, 61 días, 90 días y otros 33 días, así que tomaremos como referencia 30 días).

Escanea este código o utiliza el enlace para escuchar el audio con la práctica todas las noches. Afirmaciones para el subconsciente.



5. Páginas matutinas

Esta práctica de meditación mediante la escritura la aprendí de Dr. Mario Alonso Puig, es un excelente ejercicio de conexión contigo mismo.

Consiste en que nada más despertar escribas tres páginas de un cuaderno pequeño sin pensar en lo que estás escribiendo, es decir, llevando a cabo una escritura automática.

Debes dejar que salga todo lo que tenga que salir. Lo que escribas no está bien ni mal, simplemente es. Te recomiendo escribir apenas despiertes y luego hacer la relajación de 10 minutos.

De primeras no leas las páginas, si quieres puedes hacerlo una vez hayas finalizado el libro. En ese momento también puedes quemarlas o hacer lo que desees con ellas.

Te invito a probar con esta práctica al menos por una semana y si no se te da bien, no la sigas haciendo. Miles de alumnos que han utilizado la técnica del Dr. Mario Alonso Puig han encontrado las respuestas que buscaban, en parte, gracias a su escritura matutina.

6. Evaluación nutricional

Si quieres bajar de peso, tener un cuerpo saludable y ayudar a otros. Son importantes, los números, puedes ir llevando tu propia evaluación nutricional.

Personalmente el peso es sólo una consecuencia de algo mucho más profundo y que, a medida que vayas sanando tu interior y cuidándote, irás adelgazando y lo notarás en tu ropa, energía, sensaciones, entre muchos otros aspectos, pero si aun así lo quieres hacer, te sugiero que te midas los siguientes parámetros:

Peso y medidas antropométricas, porcentaje de agua y masa muscular.

Importante: evalúate una vez por semana y hazlo siempre el mismo día, a la misma hora y si es posible sin ropa (para que no añada peso de más). En relación a la medición de las circunferencias, debes tomarlas siempre en el mismo lugar del cuerpo, por ejemplo, puedes tomar tu ombligo como punto de referencia para medir tu cintura y tu cadera en la parte más ancha.

Lo mismo aplica para las personas que apoyes, tus espejos.



7. El poder del foco (enfocate)

La vida es abundante, tanto en lo bueno como en lo que aparentemente no lo es; si te enfocas en lo que no te gusta, cada vez aparecerán más cosas que no te gusten, porque tu cerebro funciona como un radar y es muy bueno encontrando aquello en lo que te centras. Además, no le gusta equivocarse, así que buscará todas las pruebas posibles para reafirmar tus ideas.

Por ejemplo, si piensas que estás gordo y que nada te queda bien, tu cerebro buscará todas las formas posibles para confinártelo.

Fíjate en tus pensamientos recurrentes, fíjate en lo que crees, fíjate cómo buscas, incluso inconscientemente, motivos para reafirmar lo que crees.

Por el contrario, si te comienzas a enfocar en lo que sí te gusta, cada vez irán apareciendo más razones para agradecer. Todo depende de ti, la única persona que puede gestionar su foco eres tú.

El secreto del cambio es enfocar toda tu energía, no en la lucha contra lo viejo, sino en la construcción de lo nuevo.

SÓCRATES

¿Qué quieres conseguir? ¿Seguir en ese hoyo donde caes a veces? ¿O comenzar a vivir y disfrutar de tu vida?

Hay veces que la vida nos trae «sorpresas» que no nos gustan ni esperábamos. En PNL se dice que las personas que alcanzan sus objetivos son aquellas que piensan un 5 por ciento del tiempo en el problema y el 95 por ciento restante en la solución. Por ejemplo, si quieres bajar de peso lo ideal sería el 5 por ciento del tiempo pensar en que tienes sobrepeso y quieres bajarlo y el 95 por ciento del tiempo restante invertirlo en hacer cosas para conseguir tu objetivo. "Aplica las técnicas que estas aprendiendo"

Si lo pensamos detenidamente, muchos de nosotros estamos gran parte del tiempo pensando en el «problema», dándole vueltas una y otra vez, y cuando descansamos de pensar en él, nos inventamos una nueva situación o justo aparece alguien para recordárnoslo. Y así, puedes estar todo el día pensando en tu sobrepeso, en lo mal que te ves y que te sientes, desperdiciando tus tesoros más preciados: **tu tiempo y tu energía.**



Aceptar. No es resignación, pero nada te hace perder más energía que el resistir y pelear contra una situación que no puedes cambiar.

Dalai Lama

Otra revelación en mi vida fue cuando que las situaciones son neutras, es decir, que no existe nada bueno ni malo y que la importancia de una situación es un 10 por ciento lo que pasa y un 90 por ciento la interpretación que hacemos de lo que pasa. Si, por ejemplo, tenemos sobrepeso, ese es el 10 por ciento de la situación y lo más importante es el 90 por ciento restante, es decir, la interpretación del hecho. En este caso la interpretación sería que te preguntases cómo vives tu sobrepeso, cómo lo sientes, qué significa para ti y qué resultados trae a tu vida.

¡Sabías que nuestro peso es el reflejo de lo que sucede en nuestro interior? Visto de esta forma, tu sobrepeso es una bendición que te está recordando diariamente que en tu interior hay algo que necesitas mirar.

Muchas situaciones que vivimos a lo largo de nuestra vida y que no hemos sabido cómo gestionar se van quedando guardadas en nuestro interior como inconclusas. Como no lo sabemos, no les prestamos atención y nuestro inconsciente es tan sabio que hace que subamos de peso, para así mostrarnos de forma gráfica que hay heridas internas que debemos sanar.



Recuerda dar las gracias por todo lo que tienes en tu vida, incluso por tu sobrepeso, y cambiar el «por qué» por el «para qué».

Así no seguirás perdiendo energía rechazando ni cuestionando las distintas situaciones, te darás cuenta de que todo tiene un sentido y que, aunque hoy no lo veas, ya lo encontrarás más adelante. A veces no es momento de entender, sino de aceptar, y cuando sea el momento adecuado las respuestas llegarán.

Confía.

¿Dónde estás?

Qué piensas cuando lees las siguientes preguntas:

- ¿Dónde estás?
- ¿Cuándo sucede la vida?
- ¿Dónde se desarrolla la experiencia humana?

Todas tienen la misma respuesta: **sólo en el presente, aquí y ahora**. Porque si nos detenemos a pensar, ¿te está sucediendo algo en el pasado? Es imposible, el pasado no es más que el recuerdo de un presente que ya ha sucedido. Existe como memoria. Y cada vez que estás recordando el pasado, ¿en qué momento lo estás haciendo? En el presente, que es lo único real.

Vamos ahora hacia el otro lado. ¿Te ha sucedido alguna vez algo en el futuro? El futuro es una proyección de tus miedos y deseos en el momento presente. Y cada vez que imaginas el futuro, ¿en qué momento lo estás haciendo? En el momento presente, que es lo único real. Cuantas más habilidades desarrolles en el presente, más posibilidades tendrás de crear un futuro más positivo.

¿Qué estás haciendo hoy para crear el futuro que deseas?

Se dice que cuando vivimos anclados en el pasado tendemos a generar estados depresivos y cuando vivimos pensando constantemente en el futuro generamos estados ansiosos. Por eso lo ideal es vivir en el presente, ya que es lo único real, el único momento donde puedes conectar con tu centro y sentirte en paz.

Elige tu pasado

¿Cómo nos marca el pasado?

Cuando nosotros nacemos somos «puros» y «libres», sin creencias, condicionamientos ni complejos. Pero a medida que vamos creciendo, vamos aprendiendo de nuestro entorno distintas creencias, valores, culturas, religiones, lenguajes, etc.



Somos como una esponja que absorbe todo y, como no tenemos con qué más comparar, nos creemos lo que nos enseñan como una verdad absoluta, convirtiéndonos en el resultado de lo que aprendemos junto a lo que experimentamos.

PON ATENCIÓN A TUS ALIMENTOS

ESPIRITUALES

FÍSICOS

EMOCIONALES



Nuestros aprendizajes, junto a nuestra propia experiencia, nos llevan a la creación de nuestros filtros mentales. Tus filtros mentales son la «lupa» a través de la cual ves el mundo, lo que te lleva a actuar de la manera en que actúas, es decir, a tener los patrones de comportamiento que tienes. Tú no naciste con esta lupa, sino que la fuiste creando con lo que has ido aprendiendo y viviendo.

No hay nadie en el mundo que tenga tu misma lupa, por lo tanto, cada persona está viendo lo que es correcto desde sus propios filtros. Incluso entre hermanos, viviendo en el mismo lugar, cada uno interpreta las situaciones de forma diferente, por lo que crea filtros diferentes. ¿Quiere decir esto que todos tenemos razón? Efectivamente, todos la tenemos o bien, visto desde otro punto, nadie la tiene, puesto que no estamos viendo la realidad como tal, sino nuestra idea de la realidad.

Dentro de estos patrones de conducta se encuentran nuestros patrones alimentarios que son hábitos que hemos ido aprendiendo principalmente de nuestro entorno.

Hay familias, como la mía, en las que toda celebración tiene lugar en torno a la comida, donde el cariño se demuestra con la comida y donde estar más «rellenito» es sinónimo de estar sano. Sin embargo, hay otras familias en las que se pelea constantemente mientras se está a la mesa, incluso habiendo niños delante, por lo que la hora de comer se convierte en un momento tenso y poco deseado que nos genera ansiedad, angustia y rechazo. También hay familias donde siempre comen todos juntos y se respira mucha paz y otras donde cada uno come cuando quieren.

Cuando comenzamos a crecer y a conocer otras realidades, muchas veces nos empezamos a dar cuenta de que no estamos tan cómodos con lo que estamos viviendo en nuestra casa o que mi cuerpo, que yo creía normal, cuando veo que mis compañeros son más delgados empieza a generarme inseguridad y comienza a ser motivo de bullying para los demás.

Así, comenzamos a sentir distintas emociones como vacío, soledad, culpa, angustia, frustración, miedo, ansiedad, falta de merecimiento, falta de capacidad, entre tantas otras. "Los alimentos emocionales"



La Nutrición Holística:

BIENVENIDO A LA NUTRICIÓN HOLÍSTICA ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN HOLÍSTICA?

La alimentación holística, también conocida como alimentación integrativa consiste en alimentarse de forma sana y natural, considerando a la persona como un todo, en el que se incluyen todos los aspectos de la vida ya sea el estado físico, emocional y espiritual.

Para nutrirnos correctamente y, por tanto, para estar más sanos, no debemos tener en cuenta ciertas variables de forma aislada (por ejemplo, el peso o alguna patología concreta que tengamos), sino que todo se debe entender de manera conjunta.

Se fundamenta en los principios de la medicina integrativa y terapias alternativas, que estudian las conexiones existentes entre el entorno y la fisiología de nuestro organismo para llevar un estilo de vida más natural, intuitivo y sanador del cuerpo humano.

Una de sus características más destacadas es que rechaza las soluciones temporales y reivindica la necesidad de una correcta selección de alimentos permanente donde lo importante sea conocer los efectos de la comida sobre este 'todo' que somos los seres humanos.

Para una correcta alimentación se debe dividir la comida en dos tipos. La primera afecta directamente a la parte de mente y espíritu, mientras que la segunda incide en el cuerpo. Ambas están directamente relacionadas y no se pueden tratar de forma independiente. Además, también expresa que no cree en las dietas temporales y que el 83% de quienes realizan una dieta estricta vuelve a recuperar el peso.

Cómo llevar a cabo una alimentación holística:

El primer paso es consumir productos naturales, dejando fuera de juego a los procesados en los que se ha alterado la composición original del alimento.



Gracias a esto nos aseguramos obtener todas las propiedades nutricionales y no tomar ciertos compuestos dañinos habituales en estos productos.

En la alimentación holística se permite todo tipo de comida: carne, pescado, lácteos, vegetales, entre otros, de modo que se logre un consumo balanceado de todo tipo de nutrientes, completo, variado y sin excesos.

Por ejemplo, aboga por alimentos frescos y de temporada, como frutas y hortalizas (a ser posible de diferentes colores), frutos secos, cereales, semillas, hierbas... Además de las proteínas vegetales y animales, tampoco podemos olvidarnos de las grasas insaturadas, los hidratos de carbono, la fibra, los probióticos, las vitaminas y los minerales.

No debemos pasar hambre ni medir cantidades: cada comida debe estar adaptada al organismo del individuo que la consume y sus necesidades.

Además, cuanto más sencillas sean las preparaciones que vamos a comer mucho mejor, por dos motivos: en crudo los alimentos suelen conservar mejor sus propiedades y la digestión es más sencilla. La forma de comer es objeto de estudio en este tipo de nutrición. Es recomendable evitar las bebidas frías, ya que pueden ralentizar la digestión, y masticar bien la comida, también con el mismo objetivo.

La alimentación holística puede prevenir y ser una ayuda extra importante para mejorar nuestra salud. Además de los alimentos, la nutrición holística también habla del estilo de vida que se incluye en ese 'todo' que es la persona; factores como las relaciones sociales o la práctica de ejercicio están incluidos en aquello que favorece una mejora del individuo.

Por ejemplo, la alimentación holística habla de la importancia de realaizar ejercicio para mejorar la salud integral (mantenernos en nuestro peso, fortalecer los músculos, mantener jóvenes ciertos órganos como el corazón, estar más ágiles), pero también del descanso, ineludible si queremos funcionar bien física y mentalmente, estaremos más activos al movemos más y mejoraremos nuestras relaciones sociales, así como nuestro estado anímico y, con él, las emociones, una parte imprescindible de este sentido de la persona como un todo.



Ahora ya conocemos los alimentos emocionales y como afectan nuestro estado físico, emocional y espiritual. Todas estas emociones comienzan a bloquearnos y, **al no contar con las herramientas para gestionarlas**, la única forma que encontramos de acallar ese ruido mental y esas sensaciones incómodas que no nos gustan es , **en gran parte de los casos, con la «droga» socialmente aceptada.**

Y sí, digo droga porque se ha estudiado que la comida en nuestro cerebro activa el mismo centro que las drogas, el tabaco, el alcohol y el sexo. Y en general, cuando somos niños, es la droga más accesible para nosotros, convirtiéndose así en el escape perfecto para acallar todo aquello que está sucediendo en nuestro interior y que no sabemos -ni tendríamos por qué saber- cómo gestionar.

De esta manera, comenzamos a crecer con estos «bloqueos emocionales», los cuales intentamos evadir mediante la comida y que no nos permiten avanzar ni solucionar nuestras heridas más profundas.

Imagina que somos una cebolla, llenos de capas que nos han ido tapando con el tiempo. Debajo de esas capas estás tú en esencia, pero no lo ves porque estás tapado, incluso puedes llegar a creer que esa esencia no existe, pero sí está, sigue estando ahí. Estas capas no son más que barreras que hemos generado inconscientemente con el fin de protegernos, puesto que nuestra mente se bloquea con situaciones que nos generan dolor y que no sabemos cómo afrontar. No es extraño, por lo tanto, que al ser niños o adolescentes nos hayamos refugiado en la comida y la hayamos convertido en nuestra vía de escape.

Además, nuestro inconsciente es tan inteligente que aquello que en su momento le fue útil se lo graba a fuego como un comportamiento exitoso. Es por esto que repetimos ciertos comportamientos una y otra vez. Por ejemplo, seguramente la primera vez que lloraste para conseguir un juguete (por supuesto que de manera consciente no nos acordamos, pero nuestro inconsciente sí lo recuerda) conseguiste que te lo dieran.



“Nuestro propósito principal en esta vida es apoyar a los demás. Y si no puedes ayudarlos, al menos no los lastimes”. Dalai Lama.

Entonces, ahora quieres conseguir algo con tu pareja y si no lo estás consiguiendo quizás tu reacción puede ser comenzar a llorar, aunque ni tú mismo entiendas por qué estás llorando en esa situación. Esto se puede deber a que tu inconsciente asocia la situación actual a esa primera vez en la que conseguiste lo que querías a través del llanto y piensa que esta vez también lo conseguirás.

Muchas veces, al repetir patrones de conducta durante décadas, ya no nos dan los resultados que deseamos. La buena noticia es que todos nuestros patrones los hemos creado nosotros mismos con todo lo que hemos ido aprendiendo y experimentando y, así como creamos estos, podemos crear nuevos patrones que estén más alineados con lo que queremos actualmente en nuestra vida.

La comida nos ha salvado en muchas situaciones a lo largo de nuestra vida: nos ayudó a calmarnos, a dejar de sentir dolor, a abstraernos de lo que estaba pasando, a bloquear aquello que no éramos capaces de ver, entre tantas otras cosas, pero hoy, desde la persona adulta que somos, es importante reflexionar sobre qué lugar le estamos dando a la comida en nuestra vida.

El efecto de calma que conseguimos con la comida a nivel químico dura tan sólo tres minutos. ¿Cuánto dura la culpa? Además, la sensación de culpa viene acompañada del auto maltrato, ya que como has hecho algo «malo», te sientes culpable y un culpable merece ser castigado. Por eso, muchos de nosotros nos hemos convertido en expertos a la hora de encontrar formas de tratarnos mal, por muy sutiles que sean.

A día de hoy, lo que en su minuto fue una salvación puede haberse convertido en algo que te está atando y no te permite avanzar. La diferencia es que hoy, desde el adulto que eres, tienes un nivel de consciencia mucho mayor, el cual te puede ayudar a encontrar de otras formas esa calma, esa paz, ese consuelo.

Hoy sabes que la comida no va a solucionar tus problemas y que tampoco llenará ese vacío que sientes en tu interior.





La publicidad se enfoca en el ego, nos hace codiciar autos y ropa. Trabajos odiosos para comprar mierda que no necesitamos. Somos los hijos medianos de la historia. Sin propósito ni lugar. No tenemos la gran guerra. Ni la gran depresión. Nuestra gran guerra es espiritual. Nuestra gran depresión son nuestras vidas, al creer que no somos nada, comparte tu luz. - Club de la Pelea /Brad Pitt



No eres tus patrones de conducta, no eres tus creencias, no eres la lupa con la que ves al mundo. Y así como creíste que eras eso, hoy puedes crearte una nueva lupa, recordando que en esencia eres amor, luz, paz, consciencia.

Como coach de nutrición Holística Integral - Serás consciente de tu vida. Y no se trata de comenzar a cuestionarnos todo lo que creemos ni que dejemos de estar agradecidos por todo lo que nos han enseñado. Sin ir más lejos, en la sociedad que vivimos creemos que es malo matar y es bueno que creamos esto, sino nos estaríamos matando entre todos.

Lo que se trata es de comenzar a ser conscientes de que si estamos actuando de una determinada manera y el resultado que estamos consiguiendo no nos permite estar en calma, es importante detenernos y observar por qué actuamos como actuamos, qué creencia se esconde detrás de esa acción, qué validez tiene esa creencia, de dónde viene, si realmente la creemos y tiene sentido para nosotros o si quizás ya es momento de cambiarla.

¿Qué es un Coach de Nutrición Holística Integral?

Un coach de nutrición integral sirve de apoyo para asesorar a esos pacientes que necesiten dar un cambio positivo a sus hábitos alimenticios, aplicando terapias alternativas en salud integradora, combinamos prácticas modernas de bienestar como la trofología, nutrición emocional, psicología (mindfulness) medicina ayurveda, sanación con terapias orientales vigentes en la actualidad con centenares de años en salud y curación, reprogramando creencias limitantes y aprendiendo a ver al cuerpo humano desde la perspectiva HOLÍSTICA aplicada en comprender las interrelaciones: cuerpo/mente/emociones/espíritu.

Al enfocarnos en la salud física, mental y espiritual, capacitamos a las personas a tomar conciencia para que creen rutinas de cuidado personal tan únicas como son, desbloqueando las habilidades curativas naturales de su cuerpo.



Un coach no diagnostica, acompaña y sugiere alternativas, planes de alimentación que mejoren el bienestar de todas las personas desde un enfoque holístico. Sugiere planes nutricionales y protocolos para lograr los objetivos deseados a nivel físico, respaldándose en técnicas comprobadas y alternativas holísticas para incrementar los resultados. **¿Entonces cómo lo logra?** Motivando a sus clientes a superar sus excusas, sanando experiencias pasadas, y superando sus limitaciones, para lograr una vida balanceada. Dándoles información de nutrición integrativa comprobada, estandarizada por métodos científicos actuales para crear una coherencia real física y emocional, para lograr una transformación de hábitos negativos a positivos!

¿Qué es la Salud Física, Emocional y Espiritual?

SALUD FÍSICA. Es nutrir tu vida con alimentos saludables. La alimentación saludable es saber nutrir a tu cuerpo con los alimentos de tu entorno, es saber elegir alimentos que aporten energía y calidad de vida, es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida: Infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento.

SALUD EMOCIONAL. Es nutrir tu vida con pensamientos saludables, es una parte importante de la salud general, las personas que están emocionalmente sanas tienen el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. **Son capaces de hacer frente a los desafíos de la vida, cuidando tus pensamientos y tus palabras. Es ser coherente y mantener la autenticidad en todos los ambientes y en todas las circunstancias.**

SALUD ESPIRITUAL. Es nutrir tu vida con paz en tu interior, sin hablar de dogmas, pecados, creencias, del bien y del mal, de iglesias, maestros o leyes universales. Espiritualidad es hacerte responsable de tus circunstancias, es no creerte la víctima, es no culpar a nadie de lo que te sucede.



Espiritualidad es atender las emociones sin identificarte con ellas. Es cuidar tus pensamientos y tus palabras. Es ser coherente y mantener la autenticidad en todos los ambientes y en todas las circunstancias. Espiritualidad es compartir y dejar que cada individuo viva como le plazca, estableciendo límites con amor y respeto, es comprender que nada es para siempre, que todo pasa y que a la vez, hay que ser impecables a la hora de jugar la partida de la vida, amando el mundo tal y como es, con todo lo que contiene, cuidarlo y cuidar de ti, sin juzgar, siendo consciente y nutriendo tu vida de paz.

"Apóyate antes de apoyar a alguien más, porque si no eres lo suficientemente fuerte, ¡No puedes apoyar a otros!". Mehmet Murat ildan.

ÁBRETE A LOS CAMBIOS.

Todo aquello que te han enseñado puedes cambiarlo si no está resonando contigo. Esto no es ser revolucionario, es vivir en coherencia con lo que piensas, sientes y haces para así sentirte en paz. A medida que vas cambiando tus filtros, es decir, tus creencias y comportamientos, irás generando nuevos patrones de conducta, entre los que se incluirán los patrones de alimentación. Esto comprende un trabajo hermoso de autoconocimiento y de elegir quién queremos ser en cada momento.

Pero una cosa importante a tener en cuenta, es que cuando creamos nuevos patrones de conducta no quiere decir que vayan a desaparecer los anteriores. De hecho, no sé si llegarán a desaparecer alguna vez, pero no te enfoques en ello; **recuerda que lo que resiste, persiste**, así que lo mejor es que enfoques tu energía en los nuevos patrones que quieras generar, lo que te permitirá hacerlos cada vez más fuertes.

¿Es fácil? Quizás no, pero se puede lograr. Es cierto que el cerebro se resiste a cambiar, ya que para generar cambios requiere cuatro veces más energía, es por esto que ama quedarse en la zona de confort, donde gasta la energía mínima y el resto la reserva para sobrevivir en caso de peligro.

Pero lo que también fundamenta la neurociencia es que cada vez que nosotros alimentamos una creencia o comportamiento, recordándolo y repitiéndolo, estamos generando conexiones neuronales más fuertes, por lo que cada vez que pensamos en nuestras nuevas creencias, formas de ver y actuar el mundo, las iremos fortaleciendo. Por el contrario, cuanto menos piensas o haces algo, más se van debilitando esas redes neuronales y mayor es la probabilidad que lo olvides.



Ante una situación inesperada, la conducta que más rápido vendrá a tu mente es aquella que tenga la conexión neuronal más fuerte, por eso sé paciente contigo mismo mientras estás comenzando a crear nuevas creencias y comportamientos; no es posible cambiar en una semana lo que llevamos haciendo desde hace veinte, treinta, cuarenta o cincuenta años, pero se puede lograr: sólo conlleva tiempo, constancia y confianza en uno mismo y en nuestras capacidades infinitas.

Por favor, recuerda que el cerebro no entiende el »NO«, entonces si sigues pensando en aquello que no quieres, seguirás alimentando esas redes neuronales y haciéndolas más fuertes. Así que piensa en lo que sí quieres, piensa en tu nueva lupa y cuando venga aquello que no quieres, simplemente obsérvalo, agradece a ese patrón antiguo porque en el momento que fue creado sí que te ayudó y explícale que hoy ya no lo necesitas. Puedes imaginar incluso que ese antiguo patrón se convierte en una nube y, desde el amor y gratitud, comienza a soplar y observa cómo se aleja más y más en el cielo.

"Nuevas investigaciones demuestran que el 95% de las decisiones que tomamos se gestan en el subconsciente"
Universidad KU Leuven de Bélgica



No luches con tus antiguos patrones ni busques el «**por qué** vuelven. A día de hoy se conoce una mínima parte de nuestro cerebro y muchas cosas no las entenderemos. Quédate con la idea de que cada uno de nuestros patrones de comportamiento ha tenido u.n sentido a nivel inconsciente, ya que la primera vez que actuamos de esta manera obtuvimos resultados, pero que quizás ahora están obsoletos y podemos elegir cambiarlos, puesto que no son parte de nuestra genética ni identidad. Esto es aplicable a todo tipo de patrones, incluidos los alimentarios.

Otro hallazgo muy interesante de la neurociencia es que se ha visto que cada vez que recordarnos un hecho pasado, cambiamos algo de él, incluso los que presumimos tener buena memoria. Por lo tanto, cuantas más veces repitamos una historia, más detalles le iremos cambiando y lo más probable es que después de veinte años la hayamos cambiado bastante y, según la tendencia de nuestro narrador interno, la hayamos convertido en una historia de alegría o tristeza. Los hechos que ocurrieron no se pueden cambiar, pero sí la interpretación que nosotros le damos a los hechos, es más, la estamos cambiando constantemente al recordar las historias, modificando así su significado para nosotros. Esto nos demuestra que más importante que el hecho en sí, es nuestra interpretación ante ese hecho.

¿ Te acuerdas cuando eras un adolescente y terminaste la relación con tu primer gran amor? Qué dolor sentiste, ¿verdad? Creías que el mundo se venía abajo, el corazón se te apretaba de dolor y pensabas que nunca saldrías de aquello, que no encontrarías a nadie igual. Y seguramente cuando pasó el tiempo, al recordar esta situación quizás te surgieron ideas nuevas, como, por ejemplo:

- «Cómo pude estar tan mal, si era una tontería ...
- «Menos mal que terminamos, no sé cómo me pude fijar en esa persona ...
- «Qué suerte que salí de esa relación porque si no, no habría conocido a mi actual pareja...

¿El hecho cambió? No, el hecho es el mismo, que rompiste con tu primer amor, pero con el tiempo sí cambió tu interpretación del hecho y, por consecuencia, el sentido que tuvo para ti.

La idea es que vayamos al pasado sólo cuando sea necesario, pero que no vivamos constantemente en él, porque si no tendremos un mayor riesgo de entrar en estados depresivos. Tenemos el poder de reinterpretar nuestro pasado como nosotros queramos, en pro de nuestro presente, nuestro futuro y de la vida que queremos tener en el momento que realmente existe: hoy.



Nuestra mente muchas veces nos hace creer que si entendiéramos más cosas de nuestro pasado, nuestra vida sería diferente, pero no es real, cada uno obtiene las respuestas que necesita, ni más ni menos. De hecho, si supieras más cosas de tu pasado, ¿qué te hace pensar que serías más feliz?

Muchas veces esto no es más que un juego de nuestro papel de víctima y nos justificamos con la idea de que como estamos bloqueados, no podemos avanzar. **Sal de ese juego de la mente, deja de bloquearte con las sombras del pasado y regálate la posibilidad de avanzar.** El bloqueo es una excusa perfecta para quedarte como estás.

Comienza a ser el protagonista de tu propia vida.

DEJA DE VICTIMIZARTE



Existen muchas técnicas para trabajar el perdón y el agradecimiento del pasado. Por ejemplo, en mis talleres online de Nutrición emocional lo trabajamos con técnicas de PNL. Si sientes que tienes muchas cosas que sanar de tu pasado, te invito a que busques la forma de hacerlo; estoy seguro que la vida te pondrá enfrente la mejor forma para ti.

Hace unos años conocí una teoría que dio un vuelco a mi interpretación del pasado, ayudándome a comprender, aceptar y perdonar situaciones que viví.

Prefiero llamarle teoría para no caer en controversias, realmente, ¿quién sabe que hay antes de la vida o después de la muerte? Según donde hayamos nacido creemos una cosa u otra y lo preocupante, más allá de lo que creemos, es cuando creemos que tenemos la razón, sin detenernos a pensar que si hubiésemos nacido al otro lado del mundo, creeríamos lo contrario y también pensaríamos que llevábamos razón.

Por eso, siempre les digo a mis alumnos que más allá de tener razón se queden con aquello que les entregue paz, filtren la información con el corazón.

Para mí ese es el termómetro más válido ante cualquier cosa que elijamos en nuestra vida (incluso con la comida). Si lo que estás pensando, sintiendo o haciendo te genera paz, continúa por ese camino, si no, quizás sea importante detenerte y reflexionar al respecto.

Esta teoría personalmente me hizo un clic, con el que sentí una sensación de paz y gratitud tan grande que cada vez que la recuerdo se me eriza la piel. La quiero compartir contigo con total libertad: si crees que tiene sentido para ti, genial, y si no, es simplemente una forma más de ver la vida. Procura ver la vida de una forma que para ti tenga sentido y te dé tranquilidad, ya que tu mayor responsabilidad en esta vida eres tú y tu paz interior.

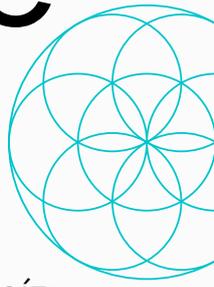
La teoría se conoce como «**el plan de tu alma**», y postula que nosotros, antes de nacer, pactamos las experiencias que vivimos aquí en la tierra tanto con nuestro grupo de almas como con nosotros mismos, es decir, venimos a vivir esta experiencia junto a otras almas que ya conocemos desde antes de nacer.

Todo lo trascendente que nos va sucediendo en nuestra vida es parte de un plan superior, el cual ya conocíamos antes de nacer, pero hemos olvidado. Las almas que más te aman son las que aceptan ser parte de los mayores desafíos que se te presentarán en esta vida. Y lo aceptan sólo porque te aman.





¡Herramientas de apoyo!



Existen miles técnicas para trabajar como terapeuta, en este libro y curso conocerás las técnicas mas importantes para sanar el problema desde la raíz:



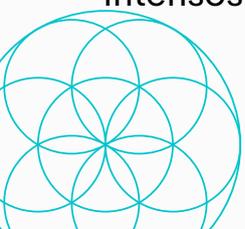
Neuroprogramación con PNL: «Cuando nuestro comportamiento genera frustración, debemos modificarlo para dar oportunidad a que genere resultados distintos. El conflicto aparece cuando no somos capaces de cambiar el comportamiento, y nos vemos inmersos en un círculo dañino y debilitante. Para poder cambiar el comportamiento es necesario comprender qué lo origina, y es en este punto en el que interviene la Neuroprogramación».



NeuroCoherencia: «No es una terapia sino una filosofía de vida a través de un proceso de desarrollo interno con total apertura, aceptación y llevándolo a cabo con observación, constancia y objetividad. NeuroCoherencia se basa en 3 pilares: **Reconocer con apertura, el proceso de transformación, a través de la toma de consciencia de tus programas instalados a nivel inconsciente, programas familiares (Transgeneracional), de nacimiento (Proyecto Sentido) y propios (Cronológico) para Integrar desde la profunda comprensión** y aceptación e incorporarlos como potenciales para optimizar la relación con nosotros mismos y los demás, a través de la Acción como paso fundamental en la realización de nuestro proyecto vital.



Psiconeurobiología: «Estudia la relación entre la mente, los pensamientos, las emociones y las reacciones corporales, utilizando las últimas investigaciones científicas, con el fin de aplicar los conocimientos en campos tan variados como la comunicación, las relaciones personales o la salud. Las aplicaciones de estos estudios son especialmente útiles en el campo de la salud, pues al entender mejor cómo estamos formados y cómo funcionan nuestra mente y nuestro cuerpo, podemos ejercer acciones sencillas y efectivas enfocadas a mantener un estado de salud óptimo. Comprendiendo cuál es el origen y la finalidad de las emociones aprendemos a gestionar nuestra energía psicoemocional disminuyendo el sufrimiento que, en ocasiones, deriva de estados emocionales demasiado intensos.



"El alma siempre sabe qué hacer para curarse a sí misma. El desafío es silenciar la mente". Caroline Myss.



El mindfulness, también llamado atención plena o consciencia plena, consiste en estar atento de manera consciente e intencional a lo que hacemos en el momento presente, sin juzgar, apegarse, o rechazar en alguna forma la experiencia. Entre las personas que han contribuido al desarrollo y popularización de la atención plena en el contexto occidental están: Thích Nhất Hạnh, Herbert Benson, Jon Kabat-Zinn.



La meditación guiada, es una herramienta que permite, mediante palabras e imágenes, dejar de lado emociones negativas como el dolor, el estrés y las preocupaciones del día a día, ayudándonos a conectar con nuestro interior. Esta técnica ha ido volviéndose cada vez más popular. La meditación puede producir un estado de relajamiento profundo y una mente tranquila. Durante la meditación, concentras tu atención y eliminas el flujo de pensamientos confusos que pueden estar llenando tu mente y provocándote estrés. Este proceso resultara el bienestar físico y emocional.



Bioemoción, técnica que se apoya en la experiencia de numerosos investigadores y practicantes como por ejemplo: Claude Sabath, Marc Fréchet, Groddeck y el Dr. Hamer, médico alemán, y otros autores han demostrado que las enfermedades no existen como tales sino que se trata de programas biológicos cargados de sentido. La Bioemoción es aprender a encontrar el conflicto (biochoque) y tratarlo; es aprender a descodificar numerosas enfermedades físicas desde la emoción y causa raíz.



Sintérgica o medicina energética, responde a una necesidad de salud integrativa y holística que ha llegado a expandirse por el mundo con una propuesta integradora que sintetiza lo mejor de las medicinas integrativas y convencionales. Tiene tanto de ciencia como de consciencia, tanto de espíritu como de materia. Considera al ser humano y a la enfermedad más allá de los aspectos físicos, asumiendo que tanto las emociones, como la información y la consciencia tiene un rol fundamental a la hora de entender la salud y como estados de equilibrios que armonizan el funcionamiento del cuerpo físico y espiritual.





Bioreprogramación: «Terapia que reúne diversas técnicas y herramientas terapéuticas, cuyo objetivo es ayudar a encontrar el origen de las enfermedades y conflictos que nos impiden o dificultan conseguir nuestros objetivos personales y profesionales. Además, muestra cómo todas las enfermedades tienen un sentido biológico y nos develan un conflicto emocional. En ocasiones, son incluso respuestas aprendidas en el pasado ante una situación difícil que quedó grabada en nuestra mente inconsciente como una solución de supervivencia; y que aunque aquí y ahora ya no nos sirva, la respuesta antigua sigue automatizada.



Biodesprogramación: «Es un modelo de aplicación para la mejora y bienestar del ser humano. Nosotros no empezamos desde cero, empezamos cuando nacemos con unas herencias cromosómicas y muchas experiencias de vida que nos programan y en muchos casos nos condicionan cuando se viven de manera conflictiva. Estos programas nos hacen vulnerables ante la vida, por lo cual en Biodesprogramación nos dedicamos a desprogramar para liberarnos de las limitaciones.



Registros Akáshicos, son una dimensión de la conciencia que contiene un registro vibratorio de cada Ser a lo largo de su viaje. Este cuerpo vibratorio de conciencia se halla íntegramente en todas partes, y se puede acceder a él en todo momento y en todo lugar. Como tal, los Registros constituyen un cuerpo experiencial de conocimiento que contiene todo cuanto haya pensado, dicho y hecho cada alma a lo largo de su existencia, así como todas sus posibilidades futuras. Técnica para sanar sanando el ***transgeneracional** y heridas pasadas desde la raíz.



Reiki Universal, La Energía lo es todo. La Fuente es la base prístina de absolutamente todo. Al igual que la **acupuntura o el shiatsu**, esta técnica parte de una tesis muy sencilla: que el ser humano es "todo energía", afirmación que aunque parece muy esotérica comparte aspectos con la física cuántica. El reiki sostiene que cuando la energía se bloquea, por cualquier circunstancia, es cuando se produce una enfermedad. La imposición de las manos en la zona enquistada, donde la energía ha quedado taponada, sirve para disolver ese 'nudo' que impide que la energía fluya y así devolver el equilibrio al organismo.

*El transgeneracional es la información guardada por el inconsciente biológico y que el clan familiar transmite de generación en generación





Medicina Energetica: «Terapia que reúne diversas técnicas y herramientas terapéuticas, cuyo objetivo es ayudar a encontrar el origen de las enfermedades y conflictos que nos impiden o dificultan conseguir nuestros objetivos personales y profesionales. Alberto Villoldo, uno de los grandes pioneros de la curación energética, secundado por Anne E. O Neill, desmitifica la antigua y profunda sabiduría Chamanica, así como de las tradiciones indígenas de todo el mundo. El tiempo y el espacio pierden sus dimensiones convencionales en el mundo del chamán, las nuevas dimensiones, nuevas realidades y maneras de desencadenar potenciales que nunca pensaste que podrían existir Alberto Villoldo es doctor, psicólogo y antropólogo de la medicina, ha estudiado las prácticas curativas de los chamanes del Amazonas y los Andes durante más de treinta años. Dirige la Sociedad Four Winds, desde la que imparte clases a alumnos de Estados Unidos y Europa sobre la medicina energética chamánica. También dirige el Centro para la Medicina Energética, en Chile.

**La lógica te lleva de A a B, pero la imaginación te llevará a cualquier lado
AlbertEinstein**



Recuerda que puedes tomar, utilizar y aplicar, de este libro lo que mas te beneficia sin crearte conflictos internos, a la mente le encanta etiquetar y meter todo en "cajitas"; yo creo que por eso nos cuesta tanto disfrutar de la vida.





Descarga y aprende a usar el diccionario emocional correctamente como herramienta de consulta, intégrate a una innovadora propuesta de brindar un servicio de calidad, eficaz y trascendental, mediante el uso de la tecnología y las nuevas herramientas aplicadas en conjunto, para lograr todo lo que te propongas y servir con tu mejor versión, incrementando tus ganancias en general y ca calidad en tus servicios.

COMO USAR ESTE LIBRO INTERACTIVO

- 1 Paso: Identifica lo que quieres sanar
- 2 Paso: Ve al índice y da clic en esa enfermedad / dolencia.
- 3 Paso: Lee al respecto y sigue los pasos para sanar desde raíz, problema emocional, patología o dar tu consulta.

GUÍA DE USO

Para usar el Diccionario recomendamos tener en cuenta en los temas referentes al libro "Obedece tu cuerpo - Amate" Sigue el orden, se encuentra el contenido completo de cada autor, afirmación y recomendaciones.

Afirmación & Recomendación

↙ **PATOLOGÍA O PROBLEMA**



LOUISE L. HAY

↘ **Recomendación**

Posible sintomatología

Pregunta personal para eliminar el bloqueo:

- 1.- Físico
- 2.- Emocional
- 3.- Espiritual

Neuroemoción

Causa del conflicto con descodificación

Recomendación la emoción detonadora y soluciones

Causa del conflicto

Descripción de la causa técnica y soluciones



LISE BOURBEAU

*amate
amarte es sanarte*



TRABAJO EN EQUIPO

"Grupos de 8 personas"

EL PODER DEL 8

ENRIC CORBERA



JACQUES MARTEL



CROMOTERAPIA

ESCANEAR QR PROFESIONALIZATE



EJERCICIOS DE MEDITACIÓN



MEDITACIÓN MINDFULNESS





ENCRIPCIÓN
SSL PROTEGIDA



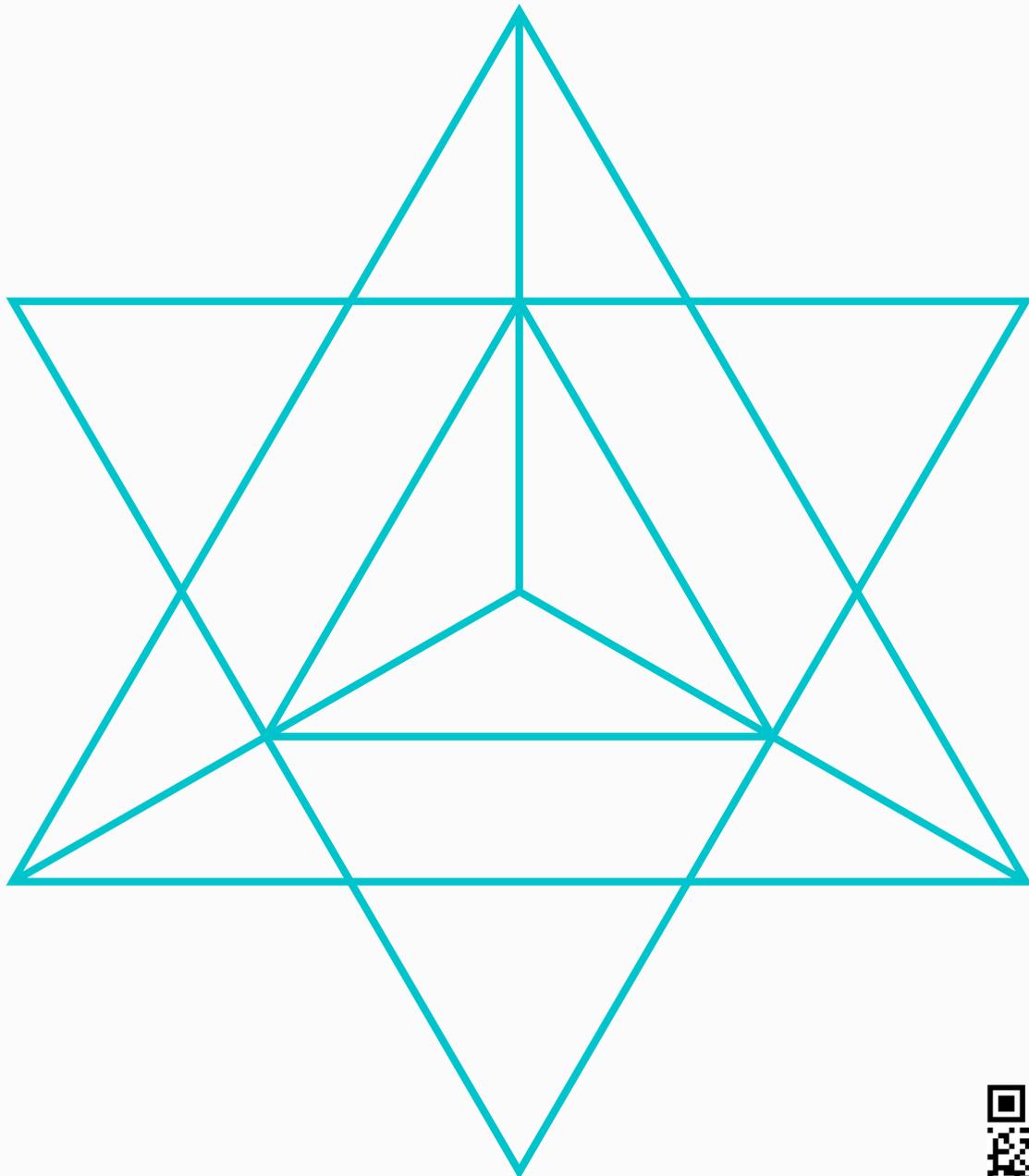
PAGO SEGURO
GARANTIZADO



En una época de cambios drásticos, son los aprendices quienes heredan el futuro. Los aprendidos generalmente se encuentran equipados para vivir en un mundo que ya no existe. Eric Hoffer.

Vivimos en un mundo de cambios constantes, tan rápidos, que solo los que se mantienen constantemente estudiando y abiertos a nuevas ideas consiguen aprovechar nuevas oportunidades, son los que ganan más dinero, encuentran la paz en el caos perfecto y por consecuencia son los que mejor viven.

Tomo todo lo que te sirva, sin tabúes, dogmas, ni restricciones, utiliza todo lo que más se adecue a tus creencias, sin que afecte tu criterio o costumbres. Hay que reconocer el hecho que la información que necesitas está disponible y solo siendo consciente de esto abrirás tu mente a escuchar y aceptar nuevas ideas.



Comienza a ser el protagonista de tu propia vida



Cada uno viene a esta vida con distintas misiones y aprendizajes, nada es casualidad. Cada uno está creando su camino, por lo tanto, detrás de los títulos que nos damos de madre, padre, hijo, pareja o amigo, entre muchos otros, existen personas con un alma, la cual tiene su propio camino. Mientras tu alma no haya concluido su misión en la vida, no puede morir, y por eso existen casos de personas que han estado clínicamente muertas y después de varios minutos han revivido, sin que se le pueda encontrar una explicación médica. También hay personas que mueren jóvenes, pero realmente decir que murieron jóvenes es una interpretación nuestra, ya que para su alma era el momento preciso. No vamos a morir antes ni después.

Es como si antes de nacer Dios, o en quien creamos, nos dijera: «Muy bien, querido, tú vas a conseguir tu propósito de vida y te vas a sentir pleno y satisfecho, pero para eso tendrás que pasar por distintas pruebas». Y tras contarte todas las pruebas principales que te pondrá la vida, te pregunte: «**¿Aceptas todas estas pruebas para llegar a tu propósito?»**». Y nosotros aceptamos. **Pero luego nacemos y nos olvidamos de todo.**

No quiere decir que el propósito de nuestra vida sea algo grandioso con10, por ejemplo, llegar a ser presidente. Es más, últimamente creo que uno de los mayores propósitos de los seres humanos es aprender a vivir en el presente y no estar saltando constantemente a la nostalgia y culpa del pasado, ni a la ansiedad e incertidumbre del futuro; y de todo corazón creo que si conseguimos eso la mayor parte del tiempo, alcanzaremos la plenitud de corazón.

Gracias a esta teoría de las almas comencé a vivir mis experiencias personales desde otro lugar. La situación en sí no había cambiado, pero mi interpretación sobre ella sí, por lo tanto, cambió mi realidad. Y no es que no me doliera, simplemente acepté que cada uno de nosotros tiene su propio camino y que todo lo que sucede en nuestra vida es por un fin superior.

Como me enseñó un día una de mis terapeutas, más que pedir porque una persona se cure o viva, lo sano es pedir de la siguiente manera: «<<Pido por su máximo bienestar y para que su alma recuerde su can1ino»». Ya que, ¿quiénes somos para intervenir en los planes del alma de otra persona, en los planes de Dios, en los planes de la vida?



Esta manera de ver las cosas me permitió liberarme del miedo a la muerte y entender que cada alma elige el momento y la forma de morir

Estuve muchos años intentando controlar todo y fue bastante agotador, hasta que me di cuenta de que los planes de la vida van a suceder sí o sí. Sin importar las practicas y técnicas que apliques las cosas que tienen que pasar, pasarán.

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo y la sabiduría para conocer la diferencia.

Oración de la Serenidad de REINHOLD NIEBUHR

Muchas veces nos olvidamos de disfrutar la vida porque ésta no está aconteciendo como nosotros querríamos, según nuestras expectativas, pero ¿cómo sabes que tus expectativas son las mejores? Que las cosas no hayan sucedido como queríamos o en el momento que queríamos no quiere decir que sean malas o que no las vayamos a conseguir, sólo quiere decir que la vida tiene otros planes y otros tiempos, los cuales son siempre necesarios y mejores para nosotros.

No dudes nunca del resultado final. Y si el resultado que estás obteniendo en este momento no te gusta, es porque no es el final.

JORGE BUCAY

Confía en la vida, confía en tu alma, confía en todo lo que tienen preparado para ti y vive con la plena confianza de que, sea lo que sea, era lo que tenía que ser, es perfecto como es, sucede en el momento ideal y es por un bien superior que, aunque a veces no lo parezca, ya verás que tiene sentido.

Crea tu futuro

El futuro no es más que una proyección de tus miedos, deseos y expectativas en el presente. «¿ Y si. .. ?», como si pudiéramos tener una bola de cristal para saber qué pasaría.

No quiero decir con esto que no pensemos nunca en nuestro futuro. Podemos elegir, en el momento presente, pensar en nuestro futuro, en cómo nos gustaría que fuera y planificarnos para ello.



Pero después, es importante volver al momento presente. La vida es incertidumbre y cuanto antes lo aceptemos, mejor será para nosotros y nuestra paz mental. Por tanto, el futuro es incierto, existen millones de probabilidades.

¿Cómo podemos disminuir nuestros niveles de ansiedad y el miedo al futuro?

Recuperando la confianza en nosotros mismos. Al recuperar esta confianza en nosotros, recuperamos la confianza en la vida; de esta forma, dejamos de vivir desde el miedo, comenzamos a vivir desde la tranquilidad y la ansiedad va disminuyendo. Como consecuencia, ya no necesitamos comer para calmar nuestras emociones, puesto que desde un estado centrado somos capaces de gestionarlas y canalizarlas de forma sana y natural.

Seamos realistas, lo único que está en nuestras manos son las decisiones que tomamos en este momento; todo lo demás, como aún no ha sucedido, no lo sabemos ni depende al cien por cien de nosotros. Pensamos que para tener un futuro prometedor debemos tomar grandes decisiones, pero realmente las grandes decisiones a lo largo de nuestra vida son pocas y son las pequeñas decisiones de cada momento las que, en su conjunto, marcan la diferencia.

Estamos acostumbrados a saltar desde el pasado al futuro constantemente, pero el músculo de la atención, que está en el cerebro, se puede entrenar al igual que cualquier otro músculo de nuestro cuerpo. ¿Qué pasaría si vas al gimnasio durante una semana y te quejas a tu entrenador porque no tienes todo el cuerpo marcado? Lo más probable es que ni se te pasaría por la mente decirle algo como eso, ¿verdad? **¿Quién no sabe que para marcar abdominales necesitas meses de ejercicio (además de posibles cambios en tu alimentación)?** Pues con tu cerebro pasa lo mismo, es por esto que es fundamental que hagas meditaciones a diario y seas paciente.

Y si tu presente no está siendo fácil, no caigas en la trampa de tu mente de hacerte creer que tu futuro será peor porque no es verdad. Tú confía, vas por muy buen camino. Recuerda que todo lo que te ha pasado hasta ahora es perfecto y necesario para ti.

Además, tu vida es como una película: ¿puedes entender toda una película viendo sólo una escena? Claro que no. No juzgues tu película por una escena. Nadie sabe cómo terminará su película, pero siempre será de la mejor manera.

Quizás, justo estés pasando por la escena más triste de tu película, o quizás no, pero da igual, toda escena pasa, toda escena va seguida de otra, y esta escena también pasará.



Eres el actor-actriz principal de la película o serie de paga que mas te agrade, comienza a crear tu propio guía, apalancándote de todas las técnicas que estas aprendiendo o refrescando.

En vez de ver netflix, regálate unas horas para ti

NETFLIX

¿Qué pasa, al hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener resultados diferentes?

NADA

No pasa nada diferente!



¡Resumen!

Confía en ti. Tú puedes.

Ahora ya conoces nuevas herramientas que podrás interpretar para mejorar tus resultados aplicando las técnicas a tu vida y la de las personas que apoyes, repasemos lo aprendido:

- Donde pones tu foco va tu energía, eso es lo que crece y atraes a tu vida.
- **Sólo tú puedes elegir donde poner el foco, si vives desde la abundancia o desde la escasez.**
- Ya conoces técnicas de atención y meditación plena para estar en el presente, aquí y ahora.
- **Más que los hechos, es la interpretación que haces sobre ellos. Por lo tanto, más importante que tu pasado en sí es la forma en que lo estás recordando.**
- Puedes cambiar el sentido de tu pasado si cambias tu interpretación sobre él.
- Todo tiene un sentido y un para qué.
- **Tu futuro existe en las decisiones de tu presente.**
- Aun que sabrás utilizar las técnicas como los registros akáshicos, tu poder siempre esta en el presente, en la acción que apliques hoy para mejorar tu vida.
- Ahora sabes que los procesos de cada persona son únicos y personales, no se puede intervenir ni dar apoyo, si la persona no lo solicita y esta regla se aplica en todas las técnicas, pasadas, presentes y futuras.
- Cuando vivimos desde la confianza la ansiedad disminuye, y ya no necesitamos la comida para calmarnos.

Actividad recomendada

1. Cuento sobre el perdón / Kwai Chang Caine

Te quiero invitar a leer uno de los cuentos leído en mi vida. Me gustaría que, después de leerlo, escribieses tus reflexiones sobre él. Puedes guiarte por preguntas del tipo

- ¿De qué te has dado cuenta?
- ¿Cómo se relaciona con lo que estás viviendo en tu vida?
- ¿Qué harás con este nuevo aprendizaje?

¡Que lo disfrutes!





Estaba el maestro orando junto a sus discípulos cuando se acercó un detractor espiritual que lo detestaba y, aprovechando el momento de mayor concentración del maestro, le insultó, le escupió y le arrojó tierra.

El maestro salió del trance al instante y con una sonrisa plácida envolvió con compasión al agresor; sin embargo, los discípulos reaccionaron violentamente, atraparon al hombre y alzaron palos y piedras, esperando la orden del maestro para golpearle.

El maestro en un instante percibe la totalidad de la situación, les ordena a los discípulo que suelten al hombre y se dirige a éste con suavidad y convicción, diciéndole: «Mire lo que usted generó en nosotros, nos expuso como un espejo muestra el verdadero rostro. Desde ahora le pido por favor que venga todos los días, a probar nuestra verdad o nuestra hipocresía.

Usted vio que en un instante yo lo llené de amor, pero estos hombres que hace años me siguen por todos lados, meditando y orando, demuestran no entender ni vivir el proceso de la unidad y quisieron responder con una agresión similar o mayor a la recibida.

Regrese siempre que desee, usted es mi invitado de honor. Todo insulto suyo será bien recibido, como un estímulo para ver si vibramos alto, o es sólo un engaño de la mente esto de ver la unidad en todo».

Cuando escucharon esto tanto los discípulos como el hombre, se retiraron de la presencia del maestro rápidamente, llenos de culpa, cada uno percibiendo la lección de grandeza del maestro y tratando de escapar de su mirada y la vergüenza interna.

A la mañana siguiente, el agresor se presentó ante el maestro, se arrojó a sus pies y le dijo en forma muy sentida:

«No pude dormir en toda la noche, la culpa es muy grande, le suplico que me perdone y me acepte junto a usted».

Sólo alguien que sigue viendo la dualidad, y se considera a sí mismo muy sabio, perdona, a aquel ignorante que le causó una herida».

Y continuó: «No es mi caso, yo lo veo como un alma afín, no me siento superior, no siento que me hayas herido, sólo tengo amor en mi corazón por usted, no puedo perdonarlo, sólo lo amo. Quien ama, ya no necesita perdonar.



Cuestionando lo que has aprendido

Todos comemos, todo el día y todos los días, y todos conocemos el dicho: "somos lo que comemos". Pero, por alguna razón, nadie sabe qué comer. ¿Debemos comer más uvas o beber más vino rojo? ¿Son los huevos una buena fuente de proteína o una fuente de colesterol malo? ¿Los lácteos nos ayudan a ganar peso o a perder peso?

La nutrición es una ciencia compleja y personal. Es el único campo en el que las personas pueden probar científicamente teorías opuestas y aún tener la razón.

En ciencia, nos apegamos a los hechos: La tierra gira sobre un eje alrededor del sol, el punto de congelación del agua es 32 grados... Pero, todavía tenemos que descubrir las mismas verdades definitivas sobre nutrición. **Apenas estamos comenzando a entender la relación existente entre nuestra dieta y nuestra salud.**

A pesar de todas las investigaciones que se han hecho y todos los libros sobre dietas que se han publicado, la mayoría de las personas siguen confundidas o desconocen que es la nutrición integrativa:

Es el estudio que se encarga de la correcta selección, combinación y preparación de alimentos para que el organismo este bien nutrido, es decir tenga una alimentación saludable y equilibrada, considerando a la persona como un todo, en el que se incluyen todos los aspectos de la vida ya sea el estado físico, emocional y espiritual.



Me complace saber que somos la única escuela en América Latina que acredita y respalda tus conocimientos de forma Oficial. Qué todo lo que aprendas te servirá desde el primer día, integraras todas las diferentes teorías dietéticas – combinando el conocimiento de filosofías tradicionales como Ayurveda, macrobiótica y medicina tradicional china con conceptos modernos como las pautas alimentarias del USDA, el índice glucémico, las dietas vigentes y las comidas crudas. Enseñamos más de 100 teorías alimenticias diferentes y cubrimos los conceptos fundamentales, problemas y la ética de comer en el mundo moderno, post-covid y las nuevas tendencias en atención a la salud en el continente americano.



INSTITUTO DE
**FORMACIÓN
INTEGRATIVA**
WWW.ONFASESONLINE.COM

ESCANEAR QR
PROFESIONALÍZATE



«Si no frenamos de algún modo la oleada de obesidad POST-COVID, vamos a tener un problema enorme». Lance Armstrong.

Aprendiendo a comer rico y saludable

Cuando tenemos un resfriado, algunas personas se curan tomando limonada con miel, otras necesitan paracetamol, otras antigripales más fuertes y otras incluso se agravan y necesitan ir al hospital y, según el médico que las vea, les recetarán un tratamiento u otro. Si es el mismo resfriado, ¿por qué no nos funciona a todos lo mismo? Evidentemente, como supongo que estarás pensando, porque todos somos diferentes. Entonces, bajo este principio, ¿por qué pensamos que encontraremos una dieta milagrosa que nos servirá a todos?

Llevo años en el mundo de la nutrición y me da pena ver como cada año hay una nueva dieta de moda, **una nueva «luz»** para millones de personas que están desesperadas por su peso o técnica para eliminar el estrés surgen de la nada (como si éste fuera el problema de raíz), surgen nuevos gurús hablando de la salvación del cuerpo a nivel físico y emocional, con nuevas técnicas de 5, 7 o 10 pasos que cambiaran tu vida en 3 minutos.

Como pegarte una malla en la lengua para no poder masticar, nuevos medicamentos, batidos, productos, llegando a un punto que ni siquiera nos importa de qué están compuestos con tal de adelgazar o encontrar la paz en nuestra vida.

Y no sólo eso, también nuevas técnicas quirúrgicas.



La crisis de salud post-covid



Antes de hablar de metafísica o técnicas energéticas, cubramos el tema de la obesidad y la sanación emocional, es el primer objetivo del 90% de las personas en el continente americano. Toda persona que toma un curso, taller o terapias de **Superación personal**, tiene como objetivos personales o **metas** a corto plazo el mejorar su estado emocional y eliminar los kilos de más.

Creo profundamente en cada uno de nosotros, en nuestro cuerpo y en la maravillosa conexión que podemos lograr con él. Creo que cada uno de nosotros posee una inmensa «sabiduría nutricional» o, en otras palabras, que cada uno tiene dentro su propio «nutricionista interior».

Creo que si estuviéramos conectados con nuestra propia sabiduría nutricional, sabríamos perfectamente qué, cómo, cuándo y cuánto comer, sin tener que pensarlo más allá, sin culpa ni ansiedad. Es por esto que creo que es fundamental trabajar nuestra mente, emociones y espíritu, para así poder estar conectados de forma consciente con nuestro cuerpo.

Ojalá adelgazar solucionara todos nuestros vacíos y desconexiones con nosotros mismos y todo lo que nos rodea. **Si así fuera el 80 por ciento de los pacientes operados no recuperarían su peso inicial, ni volveríamos a subir de peso después de hacer dietas estrictas, sin un cambio de hábitos consciente.**

Cuando comenzamos a entender el «para qué» de nuestro peso, su razón de ser y cómo apareció en nuestra vida en vez de vivirlo como una maldición, comenzamos a ser capaces de vivirlo como una gran oportunidad de autoconocimiento y de aumentar nuestro amor propio.

Desde el agradecimiento la magia ocurre. Desde la energía del amor los cambios son posibles y duraderos. Por eso, te invito a restarle atención al odio, rencor, culpa y todo aquello que te aleja de tu verdadera esencia, para dar paso a la gratitud y al amor, y así comenzar a nutrirnos en cuerpo y alma para alcanzar nuestra mejor versión física y emocional, recordando que en este momento ya tienes el peso ideal, puesto que ha sido el peso que te ha traído hasta aquí y que te está ayudando a trabajar en tu interior.



Hipócrates: "Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina"
Como ya dijo Hipócrates, para muchos el padre de la medicina, la principal arma preventiva contra las enfermedades es llevar una buena alimentación, física, emocional y espiritual.

Efecto rebote

No eres un yoyó

Nuestro cuerpo está compuesto por agua, músculo y grasa. Principalmente por agua, variando entre un 60-70 por ciento según distintos estudios.



ESCANEAR QR
PROFESIONALÍZATE



La realidad es imperativa.

Ojalá fuésemos programables y cuando quisiéramos bajar de peso pudiéramos apretar sólo el botón de la grasa. Lamentablemente no es así, es más, lo primero que bajamos es agua, luego masa muscular y posteriormente grasa. Por ejemplo, en casos de intoxicaciones estomacales, donde las personas pueden bajar cuatro o cinco kilos semanales, realmente lo que pierden es agua y es por eso que el peso se recupera tan rápidamente. Lo mismo pasa con las dietas súper estrictas, uno cree que bajó cuatro kilos la primera semana, pero realmente es sólo agua.

Vamos a hacer un ejemplo con números aproximados, no es exacto, pero sí es útil para hacernos una idea de qué sucede. Cuando bajamos diez kilos con una dieta restrictiva, ¿de dónde provenían esos diez kilos?:

- **Agua: tres kilos**
- **Masa muscular: dos kilos**
- **Grasa: cinco kilos**

Por lo tanto, podemos ver que el cuerpo baja proporcionalmente, no es que hayamos bajado diez kilos de grasa. Ahora bien, dejaste esa dieta súper restrictiva y con el tiempo recuperaste esos diez kilos. ¿Los recuperaste haciendo ejercicio? ¿O comiendo? En la mayoría de los casos los recuperamos comiendo, por lo tanto:

- En relación al agua, supongamos que recuperaste los 3 kilos que habías perdido.
- Los 5 kilos de grasa los recuperaste cuando volviste a comer como antes, así de fácil.
- ¿Pero los dos kilos de músculo?

La única forma de generar masa muscular es haciendo ejercicio (y alimentándonos bien, para proporcionar nutrientes al músculo, pero no se genera por el simple hecho de comer proteínas). Entonces, esos dos kilos de masa muscular que perdiste cuando bajaste los diez kilos, ¿dónde están? Desaparecieron y en su lugar sumaste dos kilos más de grasa. El resultado es que recuperaste diez kilos, de los cuales tres son agua y siete son grasa. ¿Qué efecto tiene esto?



La rapidez de nuestro metabolismo dependerá de nuestra masa muscular, ya que el músculo es el que quema la energía. Cuanta más masa muscular tengamos, mayor será nuestro gasto metabólico basal, es decir, la energía que utiliza nuestro cuerpo para sobrevivir.

Por el contrario, la grasa es prácticamente «inerte» porque no quema calorías, con lo cual, cuanto mayor sea nuestro porcentaje de grasa, menor será nuestro gasto metabólico basal. Como consecuencia de las subidas y bajadas de peso que a nivel celular se reflejan en la pérdida de masa muscular, con el paso de los años comenzamos a tener un cuerpo con mayor porcentaje de grasa y menor porcentaje de músculo. En términos de calorías, esto significa que necesitamos consumir cada vez menos calorías para mantenernos.



Aquí aprenderás las bases físicas para tener un cuerpo sano y replicar tus conocimientos con bases científicas y comprobadas. Comprendiendo que es sólo una parte de un todo y que si realmente quieres alcanzar un peso en el que te sientas cómodo, es fundamental que trabajes a diario con tus pensamientos, emociones y conexión espiritual.

En relación con la necesidad que se esconde tras el deseo, por ejemplo el deseo de querer adelgazar, lo iremos trabajando en los siguientes capítulos.

Estrés y metabolismo

El estrés engorda

¿Te ha pasado que, aunque sigas una dieta al pie de la letra, te cuesta mucho bajar de peso? ¿O quizás muchas veces, al ver las cantidades que comen tus amigos en comparación contigo, no entiendes cómo tienes el peso que tienes? ¿O por más que hagas ejercicio, aun así no consigues adelgazar?

Hay un punto fundamental que pasamos por alto: una parte muy importante es «qué» comemos, pero otra parte aún más importante es «cómo» estamos comiendo, es decir, nuestro estado a la hora de comer. Por mucha lechuga que estés comiendo, si lo haces desde un estado de ansiedad, angustia, rabia, culpa o cualquier sensación incómoda, va a ser muy difícil que bajes de peso, ya que está comprobado que las emociones negativas aumentan nuestros niveles de estrés.

«Cosas como la depresión y la obesidad son desafíos globales». Jane McGonigal.

El estrés nos prepara para atacar o huir, los dos caminos básicos de la supervivencia humana. Es gracias a todos los mecanismos que se liberan en nuestro cuerpo en situaciones de estrés agudo, que el hombre ha podido vencer todos los contratiempos y estar vivo. Actualmente, es poco probable encontrarnos en situaciones reales donde nuestra vida se encuentre en riesgo, sin embargo, vivimos con altos niveles de estrés. ¿Cómo se puede explicar esto?



Vamos a jugar a un juego. Puedes hacerlo imaginando cualquiera de tus platos o postres favoritos, éste es sólo un ejemplo:

Quiero que te imagines un pan recién salido del horno, calentito y crujiente. Puedes untarle un poco de mantequilla y ver cómo se va derritiendo. Imagina que lo vas llevando a tu boca, sintiendo el calor del pan en tu mano, sintiendo su olor, ese olor tan especial del pan recién salido del horno ... Vas acercando el pan a tu boca, sintiendo ese calor en tus labios, sientes su olor junto con el de la mantequilla y al morderlo te das cuenta de lo crujiente que está y cómo la mantequilla derretida potencia su sabor y va llenando toda tu boca ...

¿Has comenzado a salivar? ¿Dónde está el pan? ¿Te das cuenta del poder de tu cerebro y cómo incluso la imaginación puede generar cambios físicos en tu cuerpo (en este caso la salivación)? ¿Cómo es que ante un estímulo imaginario comenzamos a tener incluso una respuesta física? Esto sucede porque el cerebro no distingue entre lo real e imaginario.

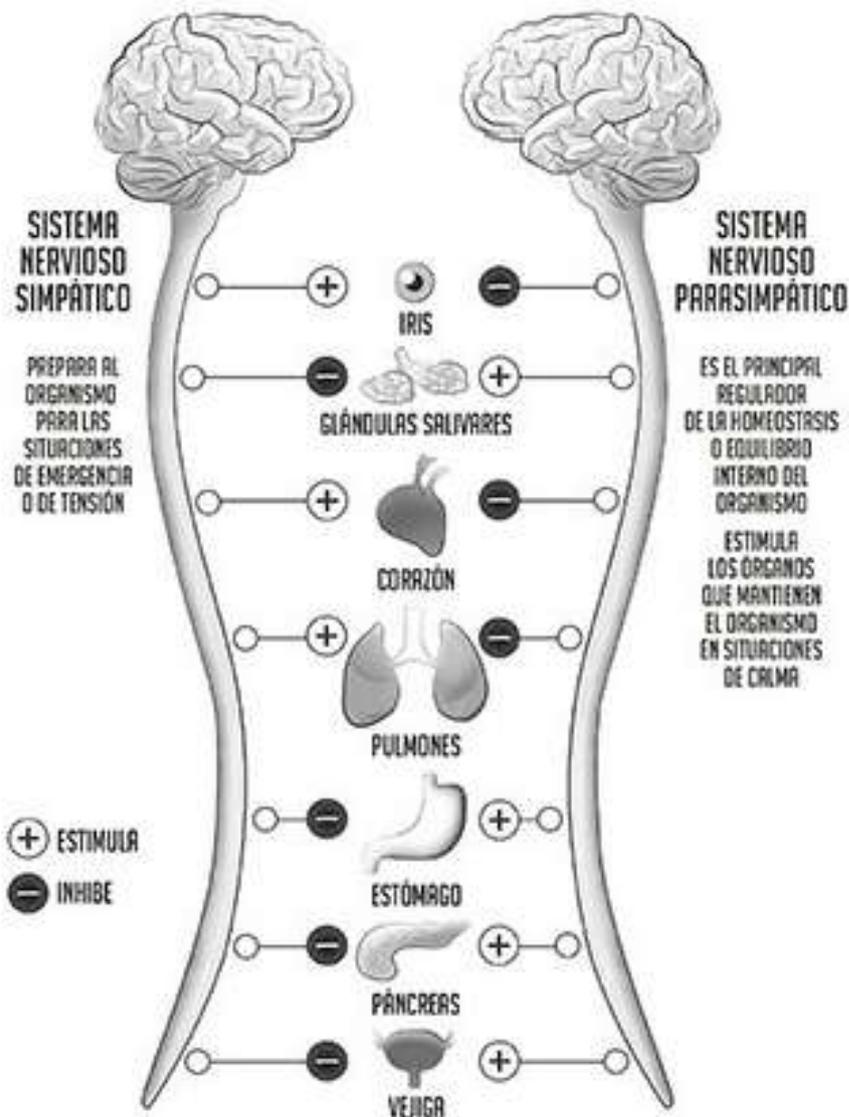
Vamos con otro ejemplo: ¿Qué sientes cuando te intentas poner un pantalón y no te cierra? ¿O cuando has seguido la dieta estrictamente toda una semana, te pesas y ves que no has bajado ni un gramo (o a veces incluso has subido)? ¿Acaso todas estas situaciones no te generan estrés?

El estrés que vivimos actualmente no es porque nos encontremos de frente con un animal salvaje ni porque hayan heladas y tengamos que hibernar en una cueva por meses, sino que tiene su raíz en nuestros pensamientos, los cuales la mayoría de las veces, no son reales, pero como nuestro cerebro no distingue entre lo real y lo imaginario, para él es como si estuviera sucediendo de verdad. Nuestro cerebro no entiende si ese estrés que sientes es porque viste un león o porque no te pudiste cerrar el pantalón.

Vivimos en una sociedad post-covid, marcada por la incertidumbre, la volatilidad, la complejidad y el cambio. Este es un mundo al que con frecuencia se le conoce como VUCA — Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity—. Muchas personas están viviendo este nuevo mundo de cambios vertiginosos como una amenaza y, por eso, están sufriendo las consecuencias de una activación prolongada del sistema nervioso simpático.



El sistema simpático es clave en la reacción de estrés y esta reacción se produce ante lo nuevo, lo desconocido, lo no familiar, lo que no controlamos. Hoy ya se habla en ciertas publicaciones y artículos científicos de que existe una verdadera «epidemia de cortisol» —el cortisol es una hormona que es liberada por las glándulas suprarrenales sobre todo cuando hay una activación sostenida del sistema nervioso simpático—. Nuestro cuerpo se volvió adicto a las sustancias que segregamos.



Esto sucede generalmente en presencia de un desafío que se vive no como una oportunidad para aprender, mejorar, crecer y evolucionar, sino como una verdadera amenaza, sea esta de naturaleza física o sea emocional. **Por eso es importante aclarar que no solo merecen el calificativo de amenazas las situaciones que ponen en peligro la integridad física,** sino también aquellas que pueden hacer peligrar nuestras posesiones, nuestro estatus o la pertenencia a un grupo determinado.



Si la sensación de amenaza se mantiene durante un tiempo prolongado, las cifras de cortisol pueden llegar a ser un 50 por 100 mayores de lo que se considera normal.

Además de la variación en los niveles de cortisol en sangre, también se altera el patrón normal de activación del cortisol, un patrón que sigue el ritmo de la luz.

✘ **Los aumentos del cortisol están asociados a cuadros psicológicos como la ansiedad, la depresión y la obesidad.** Además, provocan un deterioro progresivo del organismo, observándose con frecuencia una reducción de la masa muscular y también de la ósea, que facilita, por ejemplo, que tengamos con más probabilidad una fractura tras una caída.

Algunos de los factores más comunes que nos pueden generar estrés son:

- Miedo profundo
- Problemas de pareja
- Problemas con los hijos
- Problemas en el trabajo
- Problemas económicos
- Problemas con tu sexualidad
- Pensamientos «negativos»
- Emociones «negativas»
- Hábitos abusivos
- Rechazo de tu cuerpo

- Miedo a engordar
- Incapacidad de seguir una dieta
- Tener en tu despensa chocolates, galletas y comida poco saludable
- Comprarte ropa/mujeres
- Pesarte y no bajar de peso



¿ Cuántos de estos factores están presentes en tu vida cotidiana? Quizás la mayoría de ellos. Esto hace que un estrés agudo, al ser sostenido en el tiempo, se convierta en un estrés crónico.

Algunos de los múltiples efectos del estrés, es alterar tres de los sistemas principales que regulan nuestro metabolismo, peso, energía y sexualidad: el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmune.

Estrés y sistema nervioso

Sin el deseo de parecer un libro de fisiología, creo que es importante, sobre todo para aquellos a los que les gusta la parte científica, conocer algunos de los efectos del estrés en nuestro cuerpo y cómo esto repercute en nuestro peso. Así tendréis más argumentos de por qué mantener un estado de calma es esencial a la hora de querer adelgazar.

Dentro de las repercusiones en el sistema nervioso, el estrés altera el sistema nervioso autónomo, donde se encuentra el sistema simpático y el parasimpático. Los altos niveles de estrés activan el sistema nervioso autónomo simpático, el cual activa el estado de supervivencia, produciendo, entre otras cosas, una alteración en los neurotransmisores que aumentan las *catecolaminas (**que son la adrenalina, dopamina y noradrenalina**). Cuando esto sucede, se detiene la función digestiva, ya que cuando tienes que huir de un león, que sería un evento de estrés real, tu cuerpo no va a estar pensando en digerir y absorber nutrientes, sólo piensa en sobrevivir.

Además, en el estado de supervivencia, se desacelera nuestro metabolismo, favorece la acumulación de grasa y dificulta la generación de masa muscular. Entonces, si estás viviendo en un estado de estrés crónico, ¿crees que con una simple dieta vas a conseguir activar tu metabolismo y adelgazar?

*Las catecolaminas son hormonas producidas por las glándulas suprarrenales. Las catecolaminas son epinefrina (adrenalina) norepinefrina y dopamina. Las catecolaminas se miden con mayor frecuencia con un examen de orina que con un examen de sangre.



Estrés y sistema endocrino

Nuestro tejido graso es el mayor órgano del sistema endocrino. Personalmente le tengo bastante cariño, siempre les digo a mis alumnos que es el órgano más generoso de nuestro cuerpo, porque tiene una capacidad ilimitada y recibe todo aquello que nos sobra o que los demás órganos no quieren, principalmente el azúcar y las moléculas de grasa que están dando vueltas por la sangre.

Dentro del sistema endocrino encontramos las cinco hormonas principales que están involucradas en la regulación de nuestro peso corporal:

- Cortisol
- Insulina
- Grelina
- Tiroides
- Hormona del crecimiento

Sólo a modo de ejemplo y para hacerlo más gráfico, tomemos una de estas hormonas, ya que todas tienen efectos similares: Si conoces a alguien que haya tomado o esté tomando corticoides en altas dosis te habrás fijado en que se hinchan y suben mucho de peso. Pues el componente básico de los corticoides es el cortisol. Cada vez que te sientes ansioso estás liberando cortisol a la sangre (entre muchas otras hormonas), generando efectos muy similares a los corticoides.

El estrés crónico genera un desequilibrio hormonal el cual activa el tejido graso, favoreciendo la acumulación de grasa, principalmente grasa visceral, que es la que se encuentra en nuestra zona abdominal. A su vez, dificulta la generación de masa muscular; aumenta el hambre; enlentece nuestro metabolismo, es decir, quema menos calorías; aumenta el riesgo de diabetes tipo 2; aumenta el riesgo de depresión y disminuye nuestro apetito sexual.



INSTITUTO DE
FORMACIÓN
INTEGRATIVA
WWW.ONFASESONLINE.COM



«Reducir el estómago de alguien al tamaño de una nuez con cirugía es una forma de combatir la obesidad y la diabetes y puede salvar la vida de algunos, pero no aborda las causas subyacentes». Dr. Mark Hyman.

Estrés y sistema inmune

Dentro de todos los efectos del estrés en este sistema, además de debilitar nuestras defensas y hacernos más propensos a enfermarnos, voy a destacar la alteración de los glucocorticoides y las catecolaminas, las cuales generan debilitamiento, estados proinflamatorios (**son los estados donde se desarrollan la mayoría de las enfermedades crónicas**) y alteran la función de algunas de las principales hormonas involucradas en nuestra función metabólica, como el cortisol y la insulina, con las consecuencias que leíste en el punto anterior.

Sólo a modo de ejemplo y para hacerlo más gráfico, tomemos una de estas hormonas, ya que todas tienen efectos similares: Si conoces a alguien que haya tomado o esté tomando corticoides en altas dosis te habrás fijado en que se hinchan y suben mucho de peso. Pues el componente básico de los corticoides es el cortisol. Cada vez que te sientes ansioso estás liberando cortisol a la sangre (entre muchas otras hormonas), generando efectos muy similares a los corticoides.

El estrés crónico genera un desequilibrio hormonal el cual activa el tejido graso, favoreciendo la acumulación de grasa, principalmente grasa visceral, que es la que se encuentra en nuestra zona abdominal. A su vez, dificulta la generación de masa muscular; aumenta el hambre; enlentece nuestro metabolismo, es decir, quema menos calorías; aumenta el riesgo de diabetes tipo 2; aumenta el riesgo de depresión y disminuye nuestro apetito sexual.

¿Qué pasa cuando vivimos desde la calma en lugar del estrés crónico?

Esto no quiere decir que nunca tengamos episodios de estrés, claro que sí, estamos vivos y queremos sobrevivir, pero es muy distinto pasar por estados de estrés puntuales a que estos se vuelvan crónicos.

Al vivir de forma habitual en estados de calma, nuestro cuerpo ejerce el efecto contrario, es decir, activa nuestro metabolismo, favorece la creación de masa muscular, favorece la disminución del peso, regula nuestra digestión, apetito, deseo sexual y ánimo.



EN RESUMEN EL ESTRÉS

Desregulación hormonal
(cortisol-insulina)

Aumenta ansiedad y
deseo de comer comida
no saludable

Aumenta riesgo
enfermedades
cardiovasculares

Activa tejido graso

Ralentiza creación masa
muscular

Además de OB: HTA
(aumenta presión) DM 2
(Insulina)

Aumenta grasa visceral

Disminuye deseo sexual

Aumenta riesgo enfer-
medades infecciosas

En lentecé quema
de calorías

Aumenta riesgo
depresión

Aumenta oxidación
(envejecimiento)

Estrés y la coherencia cardiaca

También se ha demostrado que al generar pensamientos positivos, disminuimos nuestros niveles de estrés y cortisol. **En consecuencia, si trabajamos en crear coherencia cardiaca, tener pensamientos positivos coherentes a nuestra vida, estaremos favoreciendo bajar de peso, disminuir el estrés con todos las variables que puede ocasionar.**

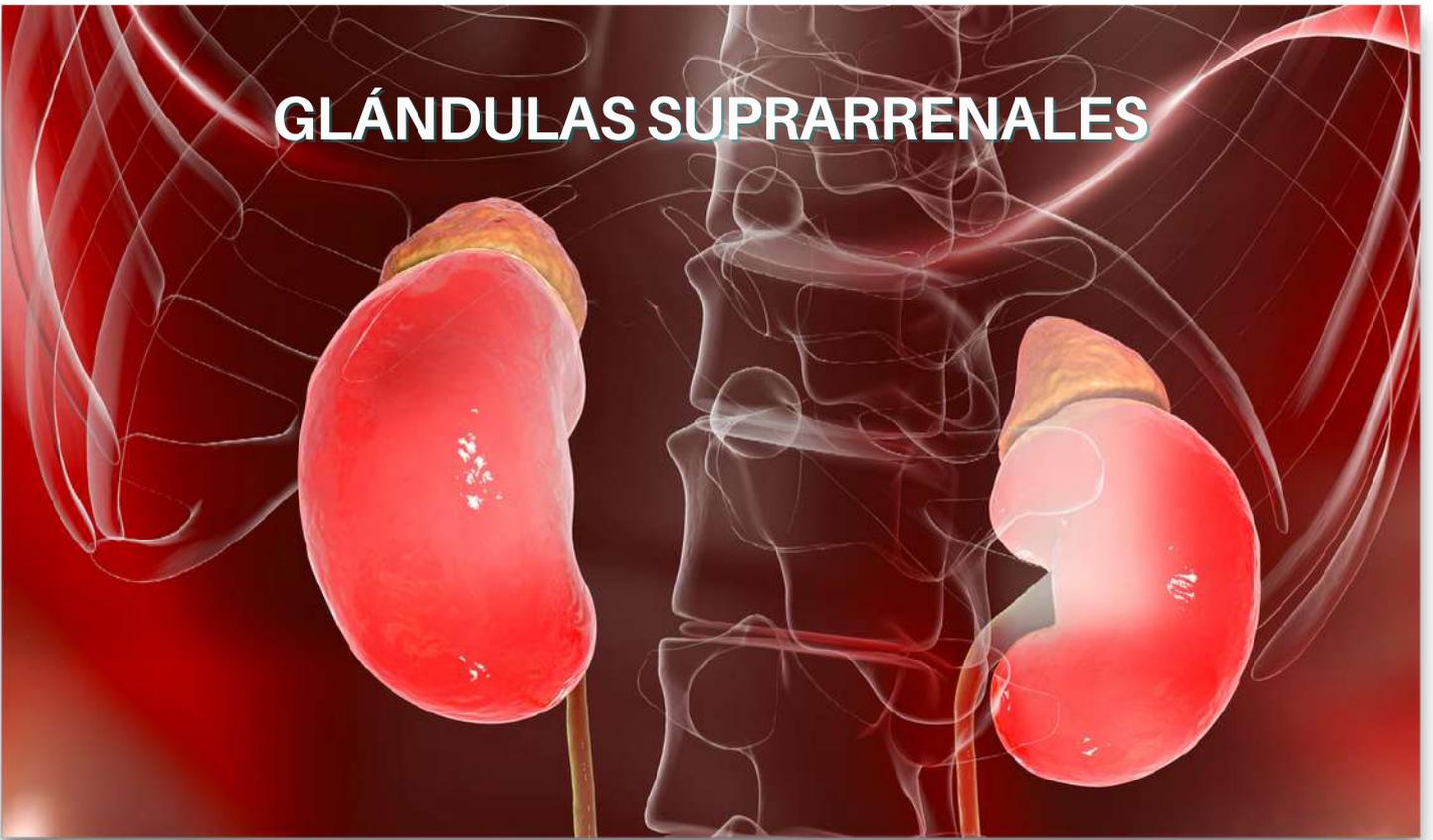
Muchas investigaciones llevadas a cabo en este sentido demuestran que la variabilidad cardiaca se incrementa cuando uno practica en su interior la compasión hacia otros seres humanos recordemos que un aumento de la variabilidad cardiaca indica una mejoría importante en la salud. Hay momentos en los que esas alteraciones de la frecuencia cardiaca durante la respiración adoptan un patrón muy armónico caracterizado por ondas de gran amplitud. **Cuando este patrón se produce, hablamos de coherencia cardiaca.**

El estado de coherencia cardiaca se asocia a la reducción en las cifras de cortisol — no hay que olvidar el efecto dañino de las elevaciones prolongadas en el tiempo del cortisol y a una elevación de la dehidroepiandrosterona *(DHEA).

*La DHEA es una hormona precursora de los estrógenos y de la progesterona producida por la zona reticular de las glándulas suprarrenales, que, como su nombre indica, se encuentran situadas encima de ambos riñones.



GLÁNDULAS SUPRARRENALES



Los bajos niveles de DHEA se han asociado a diversos trastornos inmunes, agotamiento, obesidad abdominal, enfermedad cardíaca y diabetes. Sin embargo, los niveles elevados de DHEA, que como he comentado se producen en los estados de coherencia cardíaca, tienen los siguientes efectos:

- Reduce la intensidad de los cuadros de ansiedad o depresión.
- Mejora la memoria.
- Protege al corazón.
- Genera sentimientos de bienestar, energía y vitalidad.
- Estimula la actividad protectora del sistema inmune.
- Reduce las cifras de colesterol.
- Favorece el crecimiento de la masa muscular y ósea.

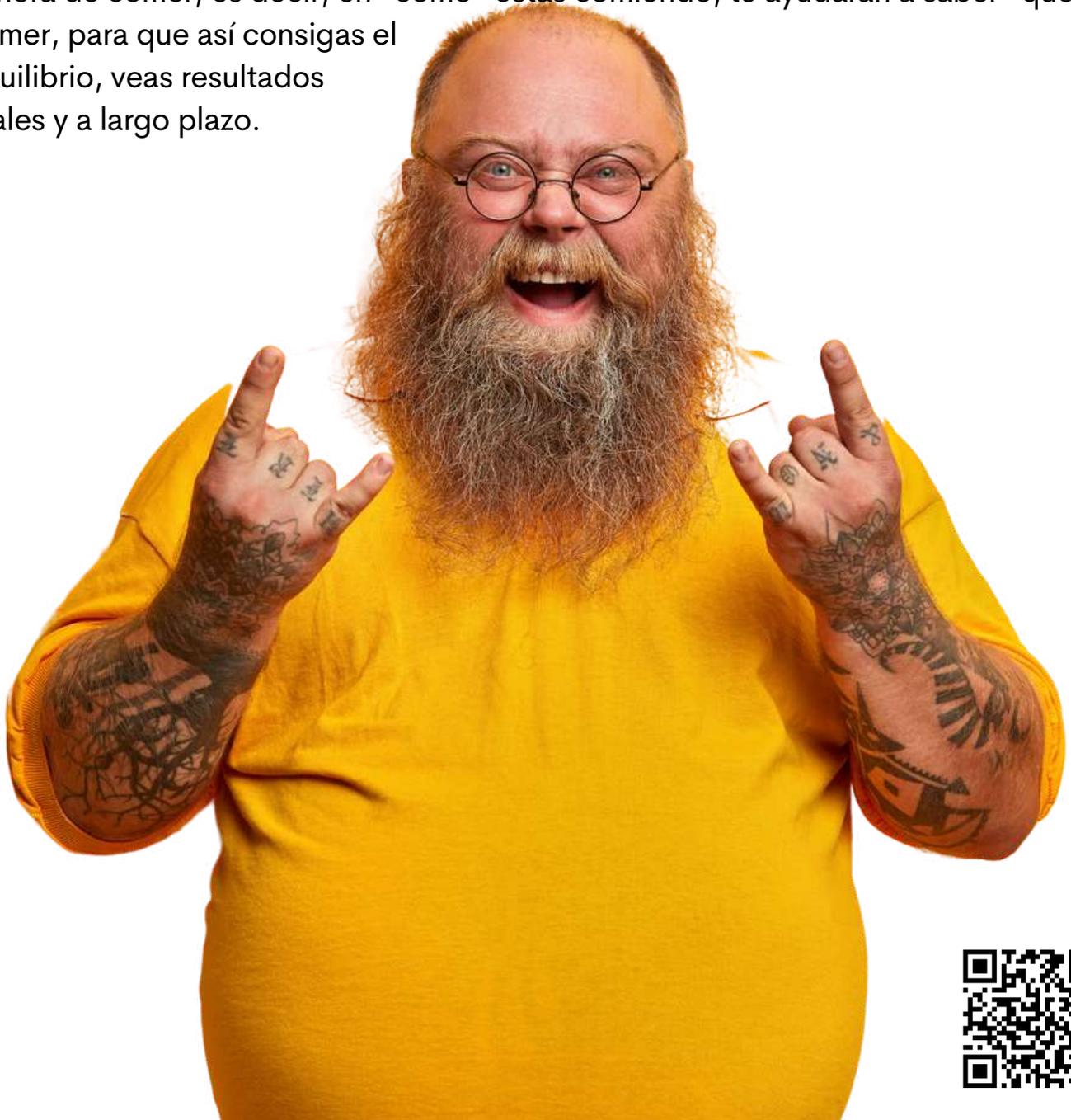
A su vez, aumentar tus niveles de serotonina, conocida como «la hormona de la felicidad», además de ayudarte a sentirte más feliz, disminuye tu apetito y peso corporal, por lo que es fundamental regalarnos espacios para hacer aquello que disfrutamos. **¿Quién podría imaginarse que hacer algo que te gusta puede ayudarte a adelgazar?**



Incluso se ha visto en diferentes estudios que cuando respiramos de forma calmada estamos activando nuestro sistema nervioso parasimpático y aumentando el oxígeno en la sangre, lo cual es clave para la combustión de los alimentos (de hecho, la tasa metabólica basal se mide por la capacidad de oxígeno que tengamos) y como resultado, estamos activando nuestro metabolismo, favoreciendo una correcta combustión y absorción de nutrientes, quema de grasa y generación de músculo.

¿ Te habías parado alguna vez a pensar cómo el estrés puede estar influyendo en tu peso? Creo que cuando comenzamos a entender la raíz del problema, nos vamos haciendo mucho más conscientes de los pasos a seguir y la sensación de culpa o fracaso disminuye, ya que la mayoría de las dietas o supuestas soluciones al tema del sobrepeso son incompletas.

Todas las actividades que te propongo te ayudarán a estar en el estado adecuado a la hora de comer, es decir, en «cómo» estás comiendo, te ayudarán a saber «qué» comer, para que así consigas el equilibrio, veas resultados reales y a largo plazo.



La retroalimentación feedback

Cada uno de nosotros es libre para llevar la alimentación que desee llevar y dedicarle el tiempo que estime necesario. Por supuesto que existen muchos colegas que sí están invirtiendo su vida en todo esto y a quienes respeto profundamente, que estarán mucho más actualizados y no te extrañe que propongan alternativas diferentes a las que yo compartiré en este capítulo. Es importante que tengas en consideración que, según un estudio u otro y dependiendo la tendencia del grupo de investigadores, llegarán a distintas conclusiones así que, al igual que en todos los temas de la vida, no existe una sola verdad.

¿Qué es lo que tiene sentido para ti? ¿Qué es lo mejor para tu cuerpo? ¿Qué te gusta más comer? **¿Qué posibilidades económicas tienes?** ¿Cuál es tu nivel de compromiso con tu salud y la de tu familia? **¿Qué estás dispuesto a cambiar?** **¿Qué no estás dispuesto a quitar?** Creo que este tipo de preguntas son más trascendentales que preguntarnos si es bueno comer fruta de noche o si es mejor cocinar los alimentos al horno o en una olla. **Lo que nos está enfermando** no es comer una fruta a una hora u otra, ni comer en la calle, **son un cúmulo de prácticas que hacemos a diario, producto de nuestros estados de ansiedad** y no detenernos a calmar nuestra mente, gestionar nuestras emociones y elegir de forma consciente qué es lo que queremos realmente.

Soy de la idea de que una vez que conseguimos una base de alimentación saludable, podemos comenzar a experimentar con las tendencias alimentarias que deseemos, pero que no es posible ir de cero a diez de un viernes a un lunes. Es importante ser conscientes que todo cambio es un proceso que requiere tiempo, disciplina, trabajo interno a nivel físico, emocional y espiritual.

“La retroalimentación es el puente para conectar efectivamente las lecciones aprendidas del pasado con el rendimiento y el potencial futuros”. Perla Zhu.



Me gustaría compartir contigo algunas de las dudas más frecuentes que encuentro con mis alumnos, para que así tengas más claridad a la hora de aplicarlo:

1. ¿Lo puedo aplicar a toda mi familia?

Debemos respetar el proceso de los demás - No podemos ayudar a quien no quiere ser ayudado para aplicar cualquier técnica y cambio de alimentación. Si eres madre de familia, adelante les darás a tus hijos herramientas útiles para superar los desafíos y llevar una vida coherente y consciente.

¡Sí, por favor! Ojalá siempre hubiésemos comido los alimentos físicos y emocionales de forma saludable y equilibrada. Lo más probable es que si así fuera, yo no hubiese escrito este libro ni tú te hubieses interesado por estos temas. **Enseñarles a tus hijos a cuidarse es una de las mejores herencias que les puedes entregar.**

2. ¿Es necesario contar calorías?

Mi opinión personal es que no; ni siquiera yo cuento calorías. Creo que aún más importante que las calorías es la calidad alimentaria. Por ejemplo, los refrescos light no tienen calorías ¿los hace esto buenos para nuestro cuerpo y salud? Claro que no, son unas bombas químicas que nos dañan. Además, contar calorías te puede suponer un estrés extra (y ya sabes qué sucede cuando nos estresamos).

3. Si no es una dieta, ¿por qué existen porciones y horarios recomendadas?

Si fuésemos capaces de estar en profunda conexión con nuestro cuerpo no serían necesarias las pautas alimentarias, ya que sabríamos perfectamente qué, cómo, cuánto y cuándo comer. Ahora bien, el desafío es generar esa conexión con nuestro cuerpo, la cual se logra mediante una consciencia plena; es por eso que te pido que hagas relajaciones diarias, las citas contigo mismo, meditaciones y visualizaciones, entre otras actividades, ya que cuanto más conectado estés contigo mismo, más conectado estarás con tu propia sabiduría nutricional. Sin embargo, hasta que llegues a ese punto, es importante seguir las pautas o los horarios recomendadas.

4. ¿Qué pasa si como, pero sigo con hambre?

Esto puede deberse a diferentes motivos. Uno de los más comunes es la sensación de ansiedad. Esto lo iremos trabajando a lo largo de todo el libro y si realizas las actividades propuestas con disciplina, estoy seguro de que la irás calmando. Otro factor bastante común es el hambre celular. Las células no hablan nuestro idioma; ojalá pudiesen hablar claro y nos dijeran «Sofía, necesitamos vitamina C, por favor, ¿podrías comerte una naranja?», pero se comunican con nosotros mediante sensaciones de nuestro cuerpo, como, por ejemplo, la sensación de hambre.



Por eso, hay veces que acabas de comer una comida muy baja en nutrientes, por ejemplo, una dona, y sigues teniendo hambre, así que te comes otra dona e incluso otra más, y no entiendes cómo puedes seguir teniendo hambre. ¡Pero es que tu cuerpo no necesita eso! Por eso, por mucha comida que consumas, si es de baja calidad, no saciarás tu hambre. Por mucho que llenes el tanque de tu coche con Coca-Cola, éste no va a funcionar porque para funcionar necesita gasolina. Lo mismo ocurre con la comida, tu cuerpo te sigue enviando la sensación de hambre porque tiene hambre de nutrientes.

5. Sólo pensar en hacer todos estos cambios me da mucha ansiedad. ¿Qué hago?

Comienza poco a poco. **Si llevas veinte, treinta, cuarenta o hasta cincuenta años comiendo descuidadamente, ¿realmente crees que habrá una gran diferencia para ti y tu cuerpo si tardas tres meses en aprender a comer de la mejor manera? ¿O incluso si tardas un año? ¡Lo mismo aplica para tu mente y la sanación transgeneracional!** A veces tenemos ideas tan locas como querer hacer en una semana lo que no hemos hecho en treinta años, y eso no es justo ni para ti, ni para tu cuerpo. Si queremos hacer todos los cambios a la vez, nuestro cerebro se vuelve loco y al final no haremos nada. Comienza poco a poco, un cambio cada vez, hasta que te acostumbres y puedas pasar al siguiente cambio.

6. ¿Puedo aplicar «Las técnicas sin cambiar de religión, tampoco quiero dejar de comer carne» No quiero ser vegetariano o vegano?

Por supuesto que puedes y no tienes que cambiar de creencias, sumaras herramientas para tu propia vida. En cuanto a la alimentación, existe gran variedad de alimentos para que puedas ir adaptándolos a tus preferencias y necesidades. Sí que es importante que consultes a tu médico y tomes los suplementos nutricionales necesarios. Es fundamental tener en cuenta que quienes comemos de todo, no estamos exentos de presentar déficits nutricionales, por lo que es esencial que todos consultemos periódicamente a nuestros médicos o leamos investigamos que multivitamicos o superfoods vamos a consumir o sugerir.

7. ¿Qué pasa si mido menos que el promedio de la gente o no hago nada de actividad física?

En este caso te recomiendo elegir las porciones mínimas de cada grupo alimentario. Comer siempre que puedas en el mismo horario.

No necesitas una alimentación diferente, sino consumir menos cantidad.



¿Cuándo debo comer?

 Lo ideal sería que desarrolláramos la capacidad de escuchar a nuestro cuerpo y hacerlo cuando realmente tengamos hambre.



Te sugiero las recomendaciones básicas para tener un cuerpo saludable:

Comer idealmente cada tres horas y, como máximo, cada cuatro.

Esto es fundamental para mantener nuestro metabolismo activo, acumular menos grasas y no llegar con ansiedad a la siguiente comida.

Desayunar antes de las nueve de la mañana.

Esto es importante por muchos motivos. En relación con el peso, es fundamental saber que nuestro estómago produce la grelina, conocida como la hormona del hambre, la cual tiene un ritmo circadiano que tiene su pico máximo durante la madrugada. ¿Te ha pasado que sales de fiesta y en la madrugada tienes un hambre que te lo comerías todo? Esto es por el pico máximo de la grelina. Entonces, si no cortamos ese pico antes de las nueve de la mañana, la cantidad de grelina en sangre habrá aumentado, es decir, sentirás más hambre durante el día y lo más probable es que comas más de lo necesario.

Cenar antes de las nueve de la noche (a excepción de que cenas más tarde, porque estés haciendo ejercicio o por tus horarios laborales).

Durante el día nuestro cuerpo está expuesto a factores ambientales que generan oxidación en nuestros órganos y rompimiento de tejidos. La idea es que durante la noche nuestro cuerpo tenga un reposo metabólico y así utilice la energía para reparar los tejidos dañados durante el día. Si cenamos al menos dos horas antes de irnos a la cama estamos ayudando a que nuestro cuerpo se mantenga más sano y joven porque el tejido de la piel, llamado dermis, también se ve afectado durante el día, así que si comemos muy tarde, nos arrugamos más. Además, favorecemos un descanso más pleno, lo que es fundamental para mantener un peso ideal.

¿Qué pasa en caso que trabajes de noche o tengas otros horarios?

Acomoda el método a tu ritmo y posibilidades. Puedes variar los horarios, por ejemplo, si trabajas de noche y luego duermes de ocho de la mañana a las tres de la tarde, puedes comenzar el día con tu almuerzo o comida a las tres de la tarde y luego a las seis de la tarde tu colación o merienda, a las nueve de la noche tu cena, a las doce de la noche tu colación o merienda y a las tres de la mañana tu desayuno.



Sugerencias para perder peso

Desayuna siempre. Las personas que desayunan tienen mucho más éxito manteniendo su peso. Cuando te saltas comidas creas un déficit de calorías y, por lo general, terminas hartándote de comida al final del día.

Come bocadillos durante todo el día. **¿Conoces el dicho, "No vayas de compras cuando tienes hambre?" Inténtalo.** Merendar puede, de hecho, ayudar a algunas personas a comer menos. Al comer entre comidas, puedes reducir el hambre y la ingesta compulsiva al final del día.

Toma más agua. Reemplazando sodas, alcohol o café por agua puedes eliminar una cantidad significativa de calorías de tu rutina diaria. Mucha gente puede perder sin esfuerzo 10 libras(4.5Kg) simplemente sustituyendo las sodas por agua durante el día. Ten en cuenta también las bebidas alcohólicas - una margarita gigante puede tener hasta 700 calorías. También, trata de tomar agua antes de comer. **El agua ayudará a digerir los alimentos con mayor eficacia.**

Prepara tus alimentos, en la medida que puedas. La comida de restaurante por lo general tiene más sal, más grasa y más calorías y es servida en porciones más grandes que las comidas hechas en casa. Cuando haces tu propia comida, puedes controlar la cantidad de sal y aceite, así como el tamaño de las porciones. Si tienes que comer afuera, trata de dividir un plato entre dos personas o pide que te pongan la mitad de la comida para llevar antes de que la lleven a la mesa.

*Referencia principal cadenas de comida rápida.

Post-pandemia: En lo personal yo suelo comer en fondas o en lugares de México que han sido abiertos después de la pandemia y se come muy bien, me pueden preparar mi comida, pues probar por esas alternativas si eres de México muchos lugares han abierto después de pandemia y apoyas a madres de familia que estén desarrollando sus nuevos negocios.

Reduce tus niveles de estrés. Muchas personas comen más cuando sienten estrés; la sensación de llenura (saciedad) hace que se sientan cómodos y les ayuda a relajarse.



Intenta otras formas de relajación, como un baño caliente o caminar alrededor de la manzana. También trata de calmarte, respirar y disfrutar cada comida. Di una oración, mantra o afirmación, antes de comer o tómate un momento para agradecer por los alimentos que estás comiendo.

Duerme suficiente cada noche. Existen muchas evidencias que sostienen que la falta de sueño puede aumentar el apetito. La mayoría de las personas necesitan alrededor de 7 a 8 horas de sueño cada noche.

Muévete. Comienza con pequeños cambios como bajarte una parada de tren antes y caminar el resto del camino o estacionar en la parte de atrás del estacionamiento.

Toma las escaleras siempre que sea posible. En vez de encontrarte con un amigo para tomar un café, reúnanse para dar una caminata, andar en bicicleta o tomar clases de baile juntos.

Lleva un registro. Ya sea que lleves un diario de comidas o te peses regularmente, encuentra un método que te mantenga motivado y te ayude a llevar un seguimiento de tu progreso.

Conviértete en un detective de alimentos. Lee las etiquetas y no comas nada que no puedas pronunciar. Simplifícate: alimentos completos que nutran tu cuerpo.

Identifica las comidas que te provocan. Tú sabes si son salados o dulces, fritos o cremosos y sabes que si están a tu alcance, los querrás. No tengas este tipo de alimentos en tu casa u oficina y busca el apoyo de tu familia y amigos para no tener acceso a los mismos.

Toma suplementos vitamínicos. Todo el mundo puede beneficiarse de nutrientes completos. Algunas evidencias sugieren que sumando nutrientes específicos de alta calidad a una dieta bien balanceada, puedes mejorar tu metabolismo y muchos procesos enzimáticos para tener más vitalidad y mejor salud.



Pérdida de peso post-pandemia

Actualmente la pérdida de peso es un gran problema para todo el continente americano y el mundo.

Nuestra sociedad idolatra a personas que son delgadas. **Pero con un exceso de golosinas, el estrés post-pandemia, la comida chatarra y comida rápida, combinado con la falta de ejercicio diario**, miles de personas luchan con su peso. Una de las resoluciones de año nuevo más populares es la de perder unas cuantas libras - kilos de más.

Muchas personas recurren al enfoque de la nutrición moderna de contar calorías y tratar de ponerse en forma. Cuando tienen problemas para seguir su propio régimen alimenticio, **buscan ayuda en los más de 50 billones de dólares de la industria de las dietas y pérdida de peso**, la cual incluye todo, desde cadenas comerciales como Weight Watchers, hasta píldoras para perder peso, edulcorantes artificiales, libros y revistas de dietas, batidos como sustitutos de comidas y cirugías de grapado de estómago (cirugía bariátrica).

Año tras año, muchas personas se dan cuenta de que estas dietas de moda no funcionan. De hecho, el 90 por ciento de las personas que hacen dieta recuperan parte o la totalidad del peso perdido inicialmente. Las teorías de dietas y ejercicios como la de los 40 días, 20 días o incluso la de 8 minutos al día para perder peso, están destinadas a obtener resultados rápidos y vender libros.

En los últimos años, la idea de comer más y pesar menos se ha hecho popular. ¿Por qué no? Cuando nos dan la oportunidad, la mayoría de nosotros preferiría comer más. El truco es entender la densidad calórica o volumétrica, lo que significa que puedes comer tanto como quieras de alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías.

Una forma de pensar acerca de la densidad calórica es que tu cuerpo sólo necesita un cierto volumen de alimentos cada día. Si tomas un plato de sopa, tu cuerpo no sabe si el plato de sopa tiene 100 calorías o 1.000 calorías.

Al elegir alimentos con una baja densidad calórica, puedes sentirte lleno sin ganar libras de más.



Conciencia de los alimentos

Muchas personas que han perdido peso y se han mantenido, fueron más allá de los libros y dietas de moda y encontraron lo que mejor funciona para sus propios cuerpos siendo conscientes de su alimentación física, emocional y espiritual.

"Las plantas son mucho más sensitivas que los animales" Stefano Mancuso, neurobiólogo vegetal

Si quieres cambiar al mundo, cámbiate a ti mismo. -Gandhi - **Si me ves comiendo una hamburguesa, respeta mi proceso.** -Oscar Barcelata-

La energía de los alimentos

A medida que aumenta tu conciencia sobre los alimentos que consumes, ten en cuenta que los alimentos tienen su energía propia y única más allá de las vitaminas, minerales, grasas y carbohidratos. Cuando comemos, no sólo asimilamos los nutrientes, sino también la energía de los mismos. **Los alimentos tienen distintas cualidades y propiedades energéticas, dependiendo de dónde, cuándo y cómo son cultivados; así como la forma en que son preparados.** Mediante la comprensión de la energía que encierran los alimentos, podemos optar por comidas que generen la energía que estamos buscando en nuestras vidas. En el campo de la salud y la nutrición prácticamente nadie habla sobre el concepto de la energía que tienen los alimentos, pero si te detienes a pensar en ello, intuitivamente tiene sentido. Los vegetales tienen una energía más ligera que las proteínas. **La carne de animales torturados tiene una energía diferente a la carne de animales que tuvieron una existencia pacífica.**

Si practicas yoga o has estado en la India, puedes haber oído la palabra prana, una palabra en sánscrito que simplemente se traduce como 'energía'. Esta palabra es sólo una manera de describir la fuerza vital de energía que existe a nuestro alrededor y dentro nosotros. La energía viene del universo, del aire y de los alimentos.



La energía de los alimentos / su aporte energético.

Los yoguis creen que ciertos alimentos, como frutas y vegetales frescos, tienen una mayor cantidad de energía que los alimentos muy procesados o que han sido reutilizados uno o dos días después. Es lógico: cuando comes alimentos con más energía, tendrás más energía.

Steve Gagné, autor del libro *Energética de la Alimentación*: **Dice que todos los alimentos tienen un carácter esencial.**

Él analiza de dónde vienen los alimentos para ayudar a identificar su esencia.

Las plantas vienen del brote de una semilla, algunos animales nacen de huevos, mientras que otros nacen por su madres y son alimentados durante su infancia. En relación a los alimentos vegetales, se debe tomar en cuenta dónde, cuándo y en qué dirección crecen. Vegetales verdes, como la col rizada, la berza y el col china, crecen hacia el sol absorbiendo clorofila.

Comer alimentos ricos en clorofila aporta oxígeno a nuestra sangre. Por esta razón, los verdes elevan el estado de ánimo, exaltan el espíritu. Las calabazas crecen a ras del suelo y ayudan a equilibrar los estados de ánimo y los niveles de energía. Los tubérculos como zanahorias, remolachas y la bardana, crecen en la tierra y absorben los nutrientes del suelo en el que crecen. Por lo tanto, tienen la energía del subsuelo y son ideales para conectarnos con la tierra cuando nos sentimos sobre estimulados.

En contraste con estos vegetales, reflexionemos por un momento sobre el carácter de una rosquilla. Está hecha de trigo y azúcar; luego se fríe, probablemente en un aceite que es menos que deseable. A menudo está rellena de mermelada, crema o natilla, o cubierta con un glaseado dulce o azúcar de repostería. ¿Qué tipo de energía te imaginas que obtienes de esa rosquilla? ¿Cuán diferente es de la energía que obtienes cuando comes tubérculos orgánicos asados? A medida que cultivas la conciencia en torno a la energía de tus alimentos, y cómo llegan hasta ti, comenzarás a tener mayores avances en el reconocimiento de tu propia conexión entre tu mente y tu cuerpo.



La espiritualidad

Te encanta subir a la redes sociales lo espiritual que eres



La nueva
expresión
postuero
del ego



Síntomas comunes de falsa espiritualidad, falta de reconocimiento o ego *postuero.

¿Falsa espiritualidad o espiritualidad verdadera? Esta es la cuestión.

La espiritualidad es el mejor antídoto para combatir muchos de los males de nuestros tiempos: el materialismo, el egoísmo, el capitalismo inhumano, la destrucción del medio ambiente...

También es la mejor vía para conectar con tu esencia, algo de lo que he hablado largo y tendido a través de este libro y cualquier curso que imparto. Hay que ser coherentes y consientes de la introspección y procesos de cada quien, sin imponer tu voluntad (EGO). Si unos creen tener 7 chakras en el cuerpo y tu crees que son 12 chakras y yo creo que son miles de chakras en cada célula de nuestro cuerpo y que forman en conjuntó un *toroide, déjame experimentar hasta que la ciencia y mis creencias demuestren lo contrario, recapitular y hacer mi introspección personal.

Quiero que des pasos seguros y firmes, que tengas un documento oficial con validez internacional. Me enorgullece saber que los estándares que posee este instituto por el momento son únicos, creados para respaldar las terapias holísticas y alternativas, meditaciones guiadas (mindfulness) y la alimentación consciente, para que ofrezcas tus servicios a un campo lleno de posibilidades.

Se proyecta que la proporción estimada de población con sobrepeso en México y el continente americano, alcance el 68 por ciento para 2025. La tendencia de atención a la salud por medio de alternativas Holísticas en México después de la pandemia incrementó un 62 por ciento. Un motivo más para ser coherentes y consientes con la información que aprendemos, nos alimentamos y replicamos.



Además, la espiritualidad está cada vez más de moda en nuestra sociedad, lo cual es motivo de celebración. Sin embargo, esa nueva espiritualidad que empieza a correr como la pólvora por todas partes es falsa espiritualidad.

Ese nuevo movimiento al cual todos quieren apuntarse no es verdadera espiritualidad, sino una nueva forma de ego *postuero.

***Comportamiento poco natural de una persona que se esfuerza por dar una imagen pública para conseguir la aprobación de otras personas.**

Quiero mostrarte 10 síntomas comunes de falsa espiritualidad.

Te permitirán diferenciar cuál es la espiritualidad de verdad y cuál es, simplemente, una fachada.



¡Empecemos!

1. Usas la espiritualidad con frecuencia para definir lo que eres

¿Falsa espiritualidad o espiritualidad verdadera? Esta es la cuestión.

Te gusta mucho decir que eres espiritual. Y que los demás sepan, digan y te consideren una persona espiritual.

En definitiva, te gusta que la espiritualidad defina tu identidad, y que esa identidad sea reconocida.

Es normal, porque la identidad es tu ego, y al ego le duele no ser reconocido.

Sin embargo, la espiritualidad conduce a la disolución del ego y de la identidad.

Por tanto, a una persona espiritual le trae sin cuidado definirse como tal, o que los demás piensen que es o no espiritual. Es como es, y punto.

Por ende, si éste es tu caso, no eres espiritual, tienes un ego basado en la espiritualidad o en alguna terapia que estas aprendiendo o aprendiste. Pero, a fin de cuentas, un ego; igual de mierdoso y nocivo (o maravilloso) que el de cualquier otra persona.

" Recuerda que nadie es más importante que tú, y tú no eres más importante que nadie " Dan Millman - El guerrero pacífico

2. Ser espiritual te hace sentir superior a los demás

¿Falsa espiritualidad o espiritualidad verdadera? Esta es la cuestión.

El hecho de considerarte espiritual te hace sentir bien contigo mismo, lo cual es fabuloso.

No obstante, en tu euforia y satisfacción, también **te sientes superior a quienes no son espirituales**. Es decir, la "pobre" gente materialista, poco evolucionada, o que sigue dormida en la perversa matrix de la que tú sí has podido escapar.

La espiritualidad no entiende de jerarquías, puesto que, en realidad, todos somos uno, una sola unidad. Por tanto, estamos ante otro síntoma de falsa espiritualidad.



3. Usas tu falsa espiritualidad para seleccionar e incluso rechazar o menospreciar a otras personas

¿Falsa espiritualidad o espiritualidad verdadera? Esta es la cuestión.

Al ser muy espiritual, evitas juntarte con personas que no están a tu nivel.

Por ese motivo, intentas estar con personas o grupos espirituales. Y rechazas a las personas que no comparten tus "evolucionadas" ideas espirituales, llegando incluso a menospreciarlas.

Sin embargo, **la espiritualidad es sinónimo de inclusión, aceptación, tolerancia y fusión con los demás y con el todo.**

Así pues, estás usando la espiritualidad como pretexto para crear lo contrario, un ego exclusivista, intolerante y rechazador.

4. Practicas yoga, meditación u otras disciplinas "espirituales", y estás deseando subirlo a las redes sociales

¿Falsa espiritualidad o espiritualidad verdadera? Esta es la cuestión.

Practicas yoga, meditas 2 veces al día, haces chi kung... o realizas cualquier otra disciplina relacionada con lo espiritual. Ello te hace sentir bien, y estás orgullos@.

Tanto, que te encanta subirlo a instagram, o a tu perfil de Facebook.

En cuanto puedes, pones una foto en la naturaleza haciendo el pino, o te haces un selfie en posición de loto con un paisaje de fondo.

¿Por qué? **Porque necesitas reconocimiento y aprobación externa. Y porque quieres que los demás sepan que eres espiritual, lo cual es muy cool.**

Eso refuerza tu identidad, y construye un ego basado en la espiritualidad y el postureo. Pero, por supuesto, te aleja de la verdadera espiritualidad, que siente indiferencia por todo lo anterior.

5. Eres vegana(o), feminista, animalista...pero te enfadas y culpabilizas a aquellos que no lo son

¿Falsa espiritualidad o espiritualidad verdadera? Esta es la cuestión.

Obviamente, si eres espiritual, amas el planeta y al resto de personas como si fueras tú mismo, sin importar edad, religión u orientación sexual.

Por ese motivo, no te gusta la discriminación, ni nada que agreda el medioambiente.

Eso te lleva a ser:

- Animalista: eres antitaurino, te gustan las protectoras de perros, estás contra la caza...
- Vegana: para deforestar menos, y porque no necesitas matar animales para comer.
- Feminista, LGTBI friendly: porque una mujer, o un homosexual, tienen los mismos derechos que un hombre, o alguien hetero.
- Tomaste ayahuasca más de 30 veces, pero te molesta que otros la tomen ya que no es el camino para la iluminación.



Todo esto es fantástico pero, paralelamente, también te enfadas, juzgas, menosprecias, rechazas y culpabilizas a aquellos que no son como tú; tal como hablamos en el punto 3.

Y es que tu falsa espiritualidad te hace creer que sólo tú tienes la razón. Cosas de tener un gran ego, con muchas carencias y traumas no superados.

6. En base a tu falsa espiritualidad aspiras a ser 100% luz, equilibrio, calma, armonía...

¿Falsa espiritualidad o espiritualidad verdadera? Esta es la cuestión.

Como quieres ser espiritual y te identificas 100% con la espiritualidad, quieres irradiar siempre luz, equilibrio, calma, armonía, amabilidad...

Eso no es sano; sino, más bien, enfermizo y aterrador.

A menos que seas un maestro ascendido, sin ego, todos tenemos una parte oscura, que debemos reconocer, integrar y manifestar de la forma más constructiva posible. Dejar tu oscuridad oculta en un rincón de tu psique fractura la personalidad, y hace que esa sombra quede latente, esperando aflorar de forma incontrolada cuando menos te lo esperas.

La gente que reprime su parte violenta en público, suele ser agresiva en la intimidad con su pareja, o sus hijos. Incluso, puede convertirse en asesino en serie.

Aquellos que reprimen su sexualidad, acaban convirtiéndose en perversos, o en cosas mucho peores. Y un largo etcétera.

Es más sano y constructivo dar un grito de tanto en cuanto, apuntarse a artes marciales o ser un perverso de mutuo acuerdo con tu pareja.

Un consejo: no te fíes de las personas que quieren mostrarse como iluminados y en permanente "buen rollo". Son los más peligrosos.



7. Te apuntas compulsivamente a innumerables actividades y formaciones de tipo espiritual

¿Falsa espiritualidad o espiritualidad verdadera? Esta es la cuestión.

Te apuntas a talleres de meditación, sesiones de sanación a distancia, monográficos de PNL, demostraciones de constelaciones familiares, cursos de Reiki... O cualquier otra actividad y formación de tipo espiritual.

Lo haces por dos motivos principales, aunque puede haber más.

El primero, porque quieres ser reconocido como una persona espiritual y reforzar tu falsa espiritualidad, como hablamos en el punto 1.

El segundo, porque estás lleno de carencias, traumas y necesidades personales que deseas resolver o mejorar a toda costa.

Todo esto está muy bien, nada que decir.

Pero ello no implica ser espiritual; más bien la necesidad de reforzar tu identidad o reparar tu ego roto.

8. Quieres realizar terapias espirituales a otras personas, pero tienes más ego y carencias que tus propios pacientes

¿Falsa espiritualidad o espiritualidad verdadera? Esta es la cuestión.

Probablemente, al participar en talleres y formaciones espirituales que te permiten mejorar, haya surgido en ti el deseo de ayudar a otras personas.

Ello te habrá motivado a ser instructor de yoga, coach, sanador cuántico, profesor de meditación, maestro de Reiki... Y es algo admirable, que te honra, y que ciertamente está conectado con la verdadera espiritualidad.

Desgraciadamente, al cumplir con los puntos anteriores, es muy posible que aún no estés preparado para ello. ¿Por qué?

Porque seguramente estarás más desequilibrad@, herid@ y rot@ que tus propios pacientes.

Y entonces, más que ayudar, desequilibrarás, y proyectarás en los demás tus propios problemas.

Como es natural, antes de ayudar a otro, eres tú quien tiene que estar medianamente bien. Por tanto, sé honesto y espera un poco a sanar tus heridas.

De lo contrario, pasarás al punto siguiente.





«Tienes que crecer de adentro hacia afuera. Nadie puede enseñarte, nadie puede hacerte espiritual. No hay otro maestro que tu propia alma». Swami Vivekananda.

9. Tu falsa espiritualidad te acaba convirtiendo en un falso gurú
¿Falsa espiritualidad o espiritualidad verdadera? Esta es la cuestión.
Tras pasar por los puntos anteriores, especialmente el último, acabas convirtiéndote en un falso gurú.

Los falsos gurús, de los que ya hablé, son bastante peligrosos, además de malos terapeutas y consejeros.

Encima, a nivel personal, resulta muy complicado establecer con ellos una relación sana, ya sea como amigos, amantes o pareja.

No cedas tu poder...



Obviamente, sus carencias personales les llevan a tener actitudes con las que es muy difícil lidiar. Por ejemplo:



¿Falsa espiritualidad o espiritualidad verdadera? Esta es la cuestión.

- Se enfadan y se ofenden muy fácilmente, pues tienen muchas carencias, traumas o conflictos internos sin resolver. Así pues, hay que ir con pies de plomo; aun y así, los encontronazos con ellos son frecuentes.
- Les gusta que te abras y les muestres tus debilidades, pero tienen muchas dificultades para abrirse y mostrarte las suyas. El motivo es que se conocen poco a sí mismos, o bien tienen miedo a mostrarse vulnerables.
- Les encanta analizar tus problemas y defectos, pero si tú haces lo mismo, se bloquean y se cierran en banda. Si insistes, se vuelven agresivos y resulta imposible seguir hablando. Sus múltiples traumas o carencias personales son demasiado dolorosos como para permitir que tú hurgues en ellos y los destapes.
- Adoran dar consejos o lecciones de moral y espiritualidad, pero les molesta que alguien les aleccione a ellos, pues se creen en posesión de la verdad.
- Reconocen tener defectos, pero difícilmente te dirán uno, y jamás aceptarán profundizar en él o escuchar tus consejos para mejorarlo. Suelen contraatacar buscando tus defectos y diciéndote que eres tú quien tiene el problema.
- Raramente piden perdón de forma sincera y de corazón, suelen tener demasiado orgullo y soberbia.
- Si les pides fundamentos o método científico que respalde el 10% de lo que dicen saber, te tildan de mental, carente de imaginación, falto de iluminación.



10. Te molesta (y mucho) lo que has leído

¿Falsa espiritualidad o espiritualidad verdadera? Esta es la cuestión.

Lógicamente. Estoy contrariando tu ego, y éste se sentirá atacado, con lo cual querrá devolverme el ataque.

Estoy exponiendo tu complejo de superioridad, y el uso que haces de la espiritualidad para rechazar a otras personas.

Me he reído un poco de tu obsesión por subir tus fotos de postureo en las redes sociales, y por realizar compulsivamente un sinfín de actividades espirituales.

Encima, te he dicho que estás lleno de carencias, que posiblemente te impiden ayudar a otras personas como quisieras, así como tener relaciones sanas con los demás.

Y hasta te he llamado falso gurú.

Es normal que te enfades.

Pero si tu espiritualidad fuera verdadera, todo esto te importaría un carajo.

Tu ego estaría diluido, y no se sentiría atacado. Te tomarías con sentido del humor todo lo que has leído, y hasta te reirías un poco de ti mismo.

Y, por supuesto, reconocerías sin problemas tus defectos, incluyendo muchas de las cosas que he escrito.

De hecho, en este mundo material y materialista, son pocas las personas que son verdaderamente espirituales.

En realidad, a menos que seas el nuevo Buda, todos tenemos ego, y a todos nos gusta hacer postureo (aunque sea un poquito).

Reconocerlo y tomárselo con un poco de humor son los mejores síntomas de estar encaminado hacia la verdadera espiritualidad.

Toma toda la información con la mente abierta, de forma práctica si eres terapeuta, medita cuál es la mejor forma de adaptar las recomendaciones sugeridas a tu a tu realidad actual.





*ámate[®]
amarte es sanarte*

«Quien mira afuera, sueña. Quien mira adentro, despierta». Carl Jung.

**No
drama
llama**



Alimentación Consciente

Nutrición Holística Integrativa

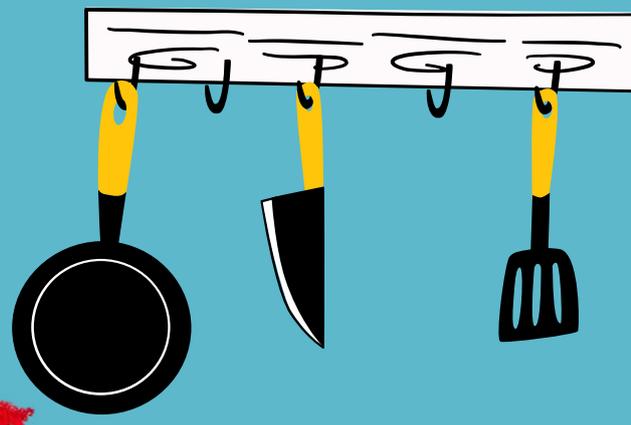
Ahora que conoces los fundamentos de la nutrición holística Integrativa, conoces las tendencias holísticas en el continente americano y el mundo, vamos un poco más en profundidad. **Parte de la experiencia moderna de comer tiene que ver con la calidad de la comida que comemos y la calidad de nuestra experiencia al comer.** En tan sólo unas pocas generaciones, los seres humanos han transformado completamente el qué, cuándo y cómo comemos.

Las comidas de los supermercados contienen químicos, aditivos y edulcorantes y están en cajas de colores brillantes y con frases atractivas. Y nosotros comemos esas cosas, junto con las comidas fritas y la comida rápida; comiendo en nuestros carros, frente a la TV o en nuestro escritorio, apenas reflexionando sobre de dónde viene nuestra comida y cómo la elección que hacemos de los alimentos impacta el mundo que nos rodea. Comemos utilizando todos nuestros sentidos, pero muchos de nosotros nunca nos detenemos para disfrutar del aspecto, el olor, el sonido, la textura o incluso el sabor de nuestra comida. La mayoría de las personas realmente no mastican su comida. -Me identifico en algunas ocasiones, el enfoque de Nutrición Integrativa sobre este problema es muy simple:

Come y disfruta alimentos de alta calidad. **Dale un vistazo a lo que estás comiendo, cuándo lo estás comiendo y cómo lo estás comiendo.** Quedarás sorprendido de que tan sólo haciendo pequeños ajustes, podrás mejorar dramáticamente tu calidad de vida. Mejores alimentos equivalen a mejor salud. **Así de simple.**



¿Cómo preparar los alimentos?



Existen muchas formas de preparación y la mayoría de ellas son saludables. Te recomiendo principalmente al horno, a la plancha, al vapor, salteados, guisados, estofados. Elige la que quieras pero, por favor, evita las frituras (término que incluye también los rebozados y tempuras).



Comer frituras es como si te inyectaras grasa saturada en vena, como si pescaras un trozo de carne, le quitaras la grasa y te inyectaras esa grasa en tu cuerpo. Qué mal suena, ¿verdad? Pues eso es lo que le estás haciendo a tu cuerpo. Incluso si el aceite que usamos es de buena calidad, las grasas se saturan al calentarse, es decir, químicamente pasan de ser grasas insaturadas (grasas saludables) a grasas saturadas de cadena larga (perjudiciales para la salud).

Como excepción tenemos el aceite de coco, que es el único que resiste altas temperaturas, seguido por el aceite de oliva que, aunque lo ideal es comerlo crudo, resiste mejor la temperatura que otros aceites.

Comer es sensorial. Se trata de interpretar la información que tus sentidos te dan. (Andoni Luis Aduriz)

¿Cuánto comer? Preguntas de Clientes y Amigos

Las cantidades para cada persona dependerán de distintos factores, los principales son:

Nuestro género

Las mujeres biológicamente tienen un mayor porcentaje de masa grasa porque su cuerpo está preparado para ser madres y necesitan conseguir la distensión abdominal.

En cambio, los hombres tienen un mayor porcentaje de masa muscular. Por lo tanto, en general los hombres necesitan consumir más calorías que las mujeres.

Edad

Los niños y adolescentes suelen necesitar más energía que los adultos que llevan a cabo una actividad física ligera o moderada.



El tipo de actividad física recomendada

Cuanta más actividad física realicemos, más aumentaremos nuestra masa muscular y más energía quemará nuestro cuerpo, por lo que nuestro requerimiento energético será mayor.

Requerimientos especiales

En caso de alguna enfermedad determinada es muy importante que consultes a tu médico, misma información .

Embarazo

Puedes seguir perfectamente «El Método de los 4 Elementos» estando embarazada, es muy beneficioso para ti y tu bebé. En relación con las porciones, es importante que lo hables con tu nutricionista o con tu médico, ya que pueden variar según tus análisis de sangre y posibles requerimientos especiales.

Líquidos

Nuestro cuerpo está compuesto en un 60-70 por ciento por agua, así que es fundamental mantenernos hidratados. Si sólo bebes agua cuando sientes sed, es porque ya tienes un grado de deshidratación.

¡Ojalá beber 2 litros de agua al día adelgazara! ¿ Te imaginas que fuera tan fácil? El agua no adelgaza de por sí, aunque es cierto que al confundir la sed con hambre, si nos mantenemos hidratados no corremos este riesgo, con lo cual comeremos menos.



Beber agua es esencial para todas nuestras funciones vitales y mentales; moriríamos antes si dejamos de tomar agua que si dejamos de comer. Muchas veces cuando comenzamos a deshidratarnos nos da sueño, nos duele la cabeza, nos sentimos lentos para pensar o incluso sentimos hambre. Cuando tengas alguno de estos síntomas bebe líquido y ve observando qué pasa.

Digo líquidos porque a veces creemos que sólo cuenta el agua, pero si te cuesta beber agua sola, también puedes tomar infusiones, té, aguas con sabores naturales (por ejemplo: naranja y canela, menta y limón, limón y jengibre, manzana y pepino) y así prepararte tus aguas con sabor de forma natural. Para endulzar evita el azúcar, incluso el moreno, que es simplemente un azúcar «teñido». Procura siempre utilizar endulzantes naturales como, por ejemplo, estevia. Incluso puedes comprarte la planta y usar directamente las hojas.



Fibra

Tanto la fibra soluble como la insoluble son beneficiosas. Como bien sabemos, se ha comprobado su efecto como protectora cardiovascular, regulando el azúcar en sangre, la presión arterial, el colesterol y favoreciendo el tránsito intestinal.

Lo que pocos saben, es que para que la fibra ejerza todos sus beneficios es necesario emulsionarla, es decir, por muchos alimentos integrales que consumas, si antes de comerlos no te tomas un vaso de líquido la fibra, en vez de ser beneficiosa, puede generar estreñimiento.

Así que un dato estrella es beber siempre un vaso de agua u otro líquido antes de las comidas y así te asegurarás de que, cuando la fibra llegue a tu sistema digestivo tendrá líquido para emulsionarse y hacer su trabajo.

Digestión

Una digestión lenta se relaciona con malestares, hinchazones, enfermedades intestinales e incluso aumento de peso. Es fundamental que tengas una alimentación rica en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y que emulsiones bien la fibra.

Otro factor que puede alterar nuestra digestión es el colon irritable. Si éste es tu caso, te recomiendo no comer verduras flatulentas como el brócoli, la coliflor, el repollo o la alcachofa, entre otras, y que des preferencia a las legumbres sin hollejo. Hay personas a las que también les afecta el café, té, mate, etc. Es importante tener en cuenta que el colon irritable también se debe al estrés, así que las meditaciones diarias te vendrán muy bien. **Observa cómo te sientes, cómo está tu abdomen, fíjate en qué comiste ese día**, si puede tener relación y, por supuesto, para mayor información sobre estos temas, consulta a tu médico.

Carnes blancas y rojas

El color de la carne es, simplemente, una característica organoléptica. Si comes carne lo importante es que sean cortes magros, es decir, bajos en grasa: un muslo de pollo tiene más grasa que un filete de cerdo, por darte un ejemplo. Pregúntale a tu carnicero cuáles son los cortes más bajos en grasa y, si tienes la posibilidad, da siempre preferencia a carnes ecológicas y de libre pastoreo.



Si no comes carnes, pero comes huevo o pescado, lo más probable es que no necesites suplementación, aunque comer de todo no nos asegura no tener déficit de ciertos nutrientes, así que comas proteínas de origen animal o no, te recomiendo ir al médico periódicamente.



Pescado y marisco

Están todos incluidos. Ten cuidado con los pescados de piscifactoría, son pescados de criaderos, los cuales incluso llevan colorantes para conseguir el color deseado, por tanto, prefiere siempre peces «salvajes». Yo siempre pregunto en la pescadería qué pescados son naturales, es decir, que vengan del mar o del río y no de una piscifactoría. Hay varias opciones y a muy buen precio. Los pescados azules son los más ricos en omega 3.

Y, por favor, no frías el pescado ni el marisco. Recuerda que son muy saludables, pero no fritos; y si los vas a consumir enlatados, mejor en agua y recuerda lavarlos con abundante agua antes de consumirlos, para disminuir su aporte de sodio.

Huevos

Es un alimento con el que existe una gran controversia. Algunos años ha sido considerado el alimento más sano y otros años el alimento con más colesterol. Si comes de manera saludable, aunque comas dos huevos todos los días, tus niveles de colesterol no se verán alterados. Tienen mucho más colesterol los donuts, pasteles, chocolates y alimentos procesados, que unos huevos.

Por último, y en la medida de lo posible, dale preferencia a los que sean ecológicos y de gallinas libres.

Lácteos

Este tema da para muchos libros. Antiguamente la leche animal era el alimento más completo, pero actualmente hay muchos estudios que se contraponen a esta posición. "Estas tomando suero de engorda para terneros" Personalmente creo que nuestro cuerpo es muy sabio y rechaza lo que le hace mal, aunque muchas veces no le hagamos caso. Personalmente, por ejemplo, soy intolerante a la lactosa. Podría tomar lácteos sin lactosa pero, ¿para qué darle a mi cuerpo algo que sé que no tolera bien? Así que decidí cambiarme a lácteos vegetales y me siento mucho mejor. De vez en cuando sí me tomo una lactasa (la enzima que digiere la lactosa que puedes comprar en la farmacia) para comerme un arroz con leche en un restaurante y lo disfruto muchísimo.

Al fin y al cabo, una vez al año no hace daño.



«Cuando la alimentación es incorrecta, la medicina no sirve para nada. Cuando la dieta es correcta, la medicina no es necesaria.» Sócrates.

¿Qué es la lactosa y la lactasa? Los lácteos tienen un azúcar natural que se llama lactosa, la cual se digiere a través de la enzima lactasa. Muchas personas tenemos déficit de esta enzima en nuestro sistema digestivo y los lácteos nos producen gases, distensión abdominal y, en casos más extremos, vómitos y diarreas.

Químicamente se creó la enzima lactasa que venden en las farmacias, y éste es el componente que le agregan a los lácteos sin lactosa. Realmente deberían llamarse lácteos con lactasa, pero en este mundo de las dietas el «sin» vende más que el «con». De hecho, muchos creen que solamente por ser un lácteo sin lactosa ya es algo light, pero esto dista mucho de la realidad: es un lácteo igual que cualquiera, pero con un producto químico agregado.

Si estás acostumbrado a los lácteos animales y no tienes ninguna intolerancia, te invito a que primero mejores el resto de los hábitos, como horarios, frecuencia entre comidas, calidad de alimentos, evitar alimentos refinados, azúcares simples, frituras, etc., y ya después decidas si quieres pasarte a los lácteos vegetales. A día de hoy, esas galletas, donuts o patatas fritas que te estás comiendo son mucho más perjudiciales que un lácteo animal desnatado. ¿Cuál es la diferencia entre un lácteo desnatado o entero? ¿Cómo sabes la vaca que da la leche sin grasa y la que da con más grasa? No se puede saber, ¿verdad? Lo que hace la industria es juntar todos los litros de leche, sacarle toda la nata y dejarla con un 0 por ciento de materia grasa.

Imaginemos que tenemos tres litros de leche con un 0 por ciento de materia grasa. Separan un litro y le agregan 18 gramos de la nata que sacaron; con esto consiguen un 18 por ciento de materia grasa en la leche, lo que se considera leche semidesnatada. Es decir, cuando te sirves un vaso de esta leche semidesnatada, prácticamente un quinto del vaso es sólo grasa. Ahora piensa que tomamos otro litro de la leche 0 por ciento y le agregamos 36 gramos de grasa, es decir, de nata, consiguiendo así una leche con un 36 por ciento de materia grasa, esto sería la leche entera. Imagínate entonces que un vaso de leche entera es más de un tercio de grasa.



La grasa que se retiró de las leches y no se volvió a agregar es con la que hacen los quesos amarillos, mantequillas, cremas, natas, etc. Esta grasa de las leches es grasa saturada, por tanto, no es una grasa saludable ni necesaria para nuestro cuerpo.

He leído algunas personas que recomiendan consumir lácteos enteros porque generan mayor saciedad; cómo no van a hacerlo, si con la cantidad de grasa que tienen el cuerpo tardará más tiempo en digerirlos. Sin embargo, es mucho más saludable, por darte un ejemplo, la grasa de los frutos secos que de los lácteos, por lo que para conseguir una mayor saciedad te aconsejo que consumas lácteos desnatados en todas sus formas (incluyendo los quesos con 0 por ciento de materia grasa) y les agregues una porción de frutos secos.

Esta recomendación de lácteos desnatados sirve para ti y para toda tu familia, incluyendo los niños.

- Personalmente consumo lácteos vegetales. Algunas consideraciones importantes a tener en cuenta sobre ellos son las siguientes:
- Existen de muchos tipos: soja, avena, coco, avellanas, nuez, almendras, arroz, etcétera.
- Siempre compra los que vienen sin azúcar añadido. Tendrán el azúcar natural del alimento, pero lee la lista de ingredientes y fíjate en que no contengan azúcar.

Mejor que sean orgánicos.

En algunos países son más caros, pero puedes comprar máquinas para preparar leches vegetales tú mismo; quedan muy bien y es mucho más económico, ya que puedes comprar un kilo de avena y obtener muchos litros de leche. Eso sí, cuando haces tu propia leche, al no tener conservantes, duran máximo cinco días en la nevera.

Aunque vengan fortificados, no tendrán el mismo aporte de proteínas y calcio que el lácteo animal.

Muchos alumnos me dicen que no entienden por qué los lácteos vegetales (su nombre correcto es bebida vegetal) están en el grupo de las proteínas, si en muchos casos aportan más hidratos de carbono o grasas saludables que proteínas. Se hace de esa forma simplemente para no generar más confusión.

Es cierto que vegetales podrían estar en el grupo de hidratos o grasas saludables, según corresponda, pero estoy intentando explicarte la nutrición de la manera más sencilla posible, así que para fines prácticos, te invito a considerarlas dentro del grupo de las proteínas.

En el grupo de las proteínas hay varios alimentos y existen muchos otros como los carbohidratos integrales y los frutos secos que también aportan proteínas. No tendrás déficit proteico por tomar leches vegetales y no animales.

Legumbres

Son unos de los alimentos más ricos de la naturaleza: aportan proteínas vegetales e hidratos de carbono, por lo que también las verás en el siguiente apartado.

Existen varios tipos: lentejas, garbanzos, alubias, guisantes ... Se recomienda mezclar las legumbres con hidratos de carbono, ya que una proteína para ser de alto valor biológico o proteína compleja, que es la que utiliza nuestro cuerpo para fines estructurales, debe estar compuesta por veinte aminoácidos.

Generalmente, las proteínas complejas se encuentran en el mundo animal, pero las legumbres son altas en dieciocho aminoácidos y bajas en dos y justo esos dos aminoácidos los tienen los cereales. Entonces, si los preparas juntos, por ejemplo, lentejas con arroz, el cuerpo obtiene los veinte aminoácidos y genera una proteína de alto valor biológico, igual a las provenientes del mundo animal, que son fundamentales para el correcto funcionamiento del cuerpo.

Antiguamente se creía que tenían que comerse juntas en la misma comida, pero actualmente se ha visto que el cuerpo es tan inteligente que tiene una reserva llamada pool de aminoácidos donde los va almacenando y utilizando a medida que va obteniendo los veinte. De esta manera, si no comes legumbres junto a hidratos de carbono esto no quiere decir que esos aminoácidos se pierdan. Aun así, yo intento consumirlos juntos porque me encanta el sabor de la mezcla, me deja más saciada y así evito consumir carnes o pescados en esa comida, considerando la legumbre como proteína principal y evitando un sobreesfuerzo digestivo. Por supuesto, mezclar las legumbres con chorizo o longaniza es la opción más dañina, ya que los embutidos están llenos de grasas, conservantes y sodio.



Otro punto esencial es remojar las legumbres, idealmente la noche anterior a cocinarlas. Si el agua se pone muy turbia, lávalas y cámbiasela. Esto se hace para retirar los antinutrientes que tienen las legumbres en su superficie. Estos antinutrientes, como el ácido fítico, lo que hacen es **tomar** minerales en tu intestino, pudiendo alterar así la correcta absorción de micronutrientes. Al remojarlas en agua, estos antinutrientes se eliminan.

Proteínas vegetales

Como la carne de soja y tofu. Son excelentes opciones para reemplazar las proteínas animales.

¿Es bueno mezclar las distintas fuentes de proteínas?

Las proteínas animales son alimentos de estructuras complejas, por lo que tardan más tiempo en digerirse. Por esa misma razón, no te recomiendo mezclarlas. Lo ideal es elegir un tipo de proteína por cada comida, sobre todo si es pollo, ternera, cerdo u otro animal. Por ejemplo, si estás comiendo pollo y te quedas con hambre, puedes comer un poco más de pollo, pero evita mezclarlo con otro tipo de carne o con pescado.

Si vas a mezclar algunas proteínas, y sólo en ocasiones, es preferible que sean huevo, lácteos, pescados o legumbres, pero aun así intenta no mezclar más de dos, ya que podrías estar sobrecargando tus riñones y tener digestiones más pesadas.

Lo que estoy compartiendo son recomendaciones en términos generales.

Si tienes alguna enfermedad como, por ejemplo, una enfermedad renal, tienes que acudir a un especialista. Estas pautas están pensadas para aquellos que deseen llevar una alimentación saludable y prevenir enfermedades crónicas de origen nutricional como la obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias (colesterol y/o triglicéridos altos) o bien que tengan alguna de estas enfermedades y quieran tratarlas. Son Generales y estas alternativas las replicar y compartir si obtienes resultados.



Mientras más rápido inviertas en tu salud, más dividendos obtendrás después.-Tarun Sharma.

Hábitos alimenticios diarios

Pon atención a los momentos del día en que comes. La mayoría de nosotros comemos habitualmente a horas regulares: antes de trabajar, durante el receso de almuerzo y en la noche. Podemos tomar un par de tazas de café o meriendas durante el día o hacer una pequeña visita al refrigerador tarde en la noche. Muy pocos de nosotros hacemos una pausa para revisar si realmente tenemos hambre al momento de comer. Usamos la comida como entretenimiento y comodidad, bien sea para socializar o incluso cuando estamos solos, para pasar el tiempo o para matar el aburrimiento.

Las horas del día determinan cuán bien nuestros cuerpos pueden asimilar los alimentos. La filosofía ayurvédica aboga por que la gente debe comer su comida más copiosa en la mitad del día, porque es el momento en que nuestros cuerpos pueden digerirla mejor. Si observas bien, en muchas culturas de Europa esta práctica es muy común. Las personas cierran sus negocios y van a la casa a comer su comida principal con sus familias y amigos.

En nuestro país, es más difícil tener un momento así durante el día, pero puedes encontrar maneras creativas para comer tu comida principal durante la hora del almuerzo. Podrás ver si esto funciona mejor para tu cuerpo, o podría ser que te sientas mejor cuando haces tu comida principal en el desayuno o en la cena. Algunas personas toman un desayuno y un almuerzo abundantes y luego comen sólo una pequeña cosa en la cena; mientras que otros se sienten mejor si hacen cinco comidas pequeñas a lo largo del día. Experimenta con las porciones y las horas en que comes; sólo tú puedes determinar lo que es mejor para tu cuerpo. Cada comida es un experimento. Tómate el tiempo para escuchar tu cuerpo y darte cuenta de lo que necesita.



Muchos profesionales de la salud, dietistas y nutricionistas hacen énfasis en que no debemos comer después de las 7:00 p.m. u 8:00 p.m. Considero que esto es una buena idea para evitar comer tres horas antes de ir a la cama, porque cuando dormimos, la digestión es más lenta y la comida tiende a quedarse en nuestros estómagos durante toda la noche.



Cuando comemos muy tarde, podemos tener sueños extraños y no reparadores, lo cual puede afectar nuestro nivel de energía al día siguiente. Algunos expertos dicen que podemos ganar más peso cuando comemos de noche. No sé si esto es científicamente cierto, pero lo que sí sé es que yo no puedo dormir bien con el estómago lleno, lo que es un fuerte indicativo de que comer en la noche no funciona para mi sistema. Pero de nuevo, es algo que debes explorar por ti mismo, utilizando tu cuerpo como tu propio laboratorio.

¡Cómo comemos!

Las comidas de ventanillas de auto-servicio

Las personas comen de maneras y en lugares extraños: de pie, manejando, en el transporte público, discutiendo asuntos de negocios, viendo televisión, leyendo un libro y jugando video juegos. **El acto de comer ya no es visto como una actividad en sí, merecedora de un tiempo de calidad exclusivo.**

Lo que la mayoría de las personas no se dan cuenta es que mientras comemos, también estamos asimilando la energía de nuestro alrededor. Durante la comida, el cuerpo está abierto para recibir e ingerimos más que las vitaminas y nutrientes de nuestros alimentos.

También absorbemos lo que está pasando en el ambiente que nos rodea en ese momento. **Si comemos en un lugar feo, ruidoso y con luces de neón, la energía de ese lugar va a penetrarnos.** Mientras que si comemos en un precioso y apacible parque o cerca del mar, también absorberemos las cualidades positivas de esos alrededores. **Cuando comemos con otras personas, absorbemos sus humores, sus risas, sus quejas y sus mentes ocupadas.**



México es primer lugar en obesidad en el mundo. Post-covid en el continente americano muchos sufren de una gran variedad de desórdenes digestivos, por la mala alimentación y el estrés



INSTITUTO DE
**FORMACIÓN
INTEGRATIVA**
WWW.ONFASESONLINE.COM



Nuestros cuerpos tienen sensores que conectan nuestros intestinos con nuestros cerebros y nuestros cinco sentidos. Cuando estos sensores son estimulados, dejan fluir nuestros jugos gástricos, ayudándonos a procesar nuestros alimentos. Ellos nos avisan cuando ya hemos comido suficiente, así no sobrecargamos nuestro sistema. **Cuando comemos muy rápido, a la carrera o bajo estrés, estos sensores no tiene suficiente tiempo para actuar. Nuestros cuerpos son incapaces entonces de prepararse para la digestión.**

Para el momento en que nuestros cerebros reciben el mensaje de que estamos llenos, ya hemos procesado nuestra enorme comida y hemos pasado a nuestra siguiente actividad del día. Como resultado, nuestros cuerpos raramente reconocen lo que hemos comido, a pesar de que nuestros estómagos estén satisfechos. Estoy seguro de que han tenido esta experiencia. Por ejemplo, muchos de nosotros comemos mientras manejamos. Pocas horas después, sentimos hambre de nuevo y algunos de nosotros volvemos a comer. **Comer en exceso puede agobiar nuestro cuerpo y, eventualmente, desarrollar condiciones crónicas.**

Debido a que la naturaleza de nuestro cuerpo es "descansar y digerir", al cuerpo le gusta estar relajado, inactivo y en un ambiente apacible a la hora de asimilar los alimentos. El cuerpo no quiere sentirse en tensión, en un estado de "pelea", en alerta por un evento peligroso o inesperado. En esta situación, los ojos se ponen rígidos, el corazón late más rápido y la sangre va hacia el centro del cuerpo. La asimilación propia de los nutrientes de los alimentos es esencial para la salud y si nosotros queremos que esta asimilación se produzca, tenemos que estar en calma a la hora de sentarnos a comer.

Comer sanamente significa comer con todos nuestros sentidos.

Necesitamos ver nuestra comida, olerla e invertir tiempo disfrutándola. Las personas solían disfrutar de sus alimentos comiendo juntas. Este tradicional ritual tuvo un efecto vinculante en la familia como una unidad orgánica.

Un dicho popular señala, "Familia que come unida se mantiene unida".

Compartir las comidas hacía a la familia más cohesionada y, a su vez, mantenía a sus miembros interconectados en un tejido colectivo mucho más fuerte, propio del tipo de sociedad que todos queríamos. Este pensamiento está cambiando rápidamente. **Ahora, los niños comen cenas empacadas de microondas porque ambos padres trabajan y no tienen tiempo de cocinar en casa.**



Si papá come una hamburguesa para la cena, mamá toma una gran ensalada y los hijos comen una pizza a la carrera; es natural que los miembros de la familia tengan dificultad para relacionarse entre ellos. **Cada miembro de la familia tendrá diferente energía, pensamientos y sentimientos dependiendo de sus comidas.**

Ya sea que vivas solo o seas parte de una unidad familiar, experimenta formas de comer con más calma, quietud y más amor. Quizás puedas organizar una reunión familiar para comer una comida casera una vez a la semana. Nota la diferencia que esto hace en tu energía y conexión. **Intenta simples rituales para hacer de la hora de tu comida un momento especial, como salir a comer fuera, encender una vela o decir una bendición antes de comer.** Sólo con ir a una habitación diferente para comer o, lo que es mejor, comer fuera, puede hacer una gran diferencia. Sé creativo y descubre qué puedes hacer para que tu cuerpo obtenga un estado más relajado durante las comidas. **Esto puede hacer una gran diferencia en su salud en general.**

Me gusta enseñar todas las diferentes teorías dietéticas integrativas, abarcando las ventajas y desventajas de cada una, porque lo interesante es que todas funcionan.

En México post-pandemia, las personas deciden ponerse a dieta, cuando se sienten letárgicos, no saludables y la amenaza de la obesidad los mira a la cara, algunas personas ya han tomado conciencia de sus hábitos alimenticios auto-destructivos y se han dado cuenta de que es hora de un cambio. Para otros tal vez ocurre justo después de las fiestas de diciembre, cuando resienten el sobrepeso y se sienten letárgicos y no saludables. sus ropas acaban de aumentarse en un talla y ahora quieren ponerse a dieta. Para estas personas, sea cual sea la dieta que elijan va a funcionar porque están cambiando de un modo de comer caótico y desordenado a una forma más ordenada de hacerlo.

En la **Tierra del No-Pasa-Nada**, ya paso todo - cambio **la vida de** miles de personas, la economía, la educación y la alimentación, que esperas tú para tomar acción y ser responsable de tu vida.



¡Feedback!

Retroalimentación Integrativa.

Ahora ya conoces nuevas herramientas que podrás utilizar para mejorar tus hábitos y la de las personas que apoyes, repasemos lo aprendido:

- El efecto rebote consiste en el cambio de tu composición corporal. Cuanto mayor sea tu porcentaje de grasa, más lento será tu metabolismo.
- **Sólo tú puedes elegir donde poner el foco, si vives desde la abundancia o desde la escasez.**
- Ya conoces la importancia de la humildad, al ser una persona espiritual y consiente, cada vez que el ego te atrape, regresa a tu estado de humildad.
- **Más que los hechos, es la forma en que demuestres tu vida para inspirar a otros.**
- Puedes cambiar el sentido de tu pasado si cambias tu interpretación sobre él.
- El estrés prolongado en el tiempo se relaciona con la disminución del metabolismo, el aumento de peso, ansiedad, depresión y la disminución del apetito sexual.
- **Tu futuro existe en las decisiones de tu presente.**
- Ser consciente del momento presente te ayudará a conectar con tu propia sabiduría, nutricional, despertando a tu «**nutricionista interior-ser superior**» y eligiendo lo mejor para tu cuerpo en cada momento.
- **Ahora sabes que los procesos de cada persona son únicos y personales, no se puede intervenir ni dar apoyo, si la persona no lo solicita y esta regla se aplica en todas las técnicas, pasadas, presentes y futuras.**
- Es importante hacer los cambios desde el autocuidado, no desde la obligación.
- En lo posible, desayuna antes de las nueve de la mañana, come cada tres o cuatro horas y cena antes de las nueve de la noche.
- **Respira conscientemente antes, durante y después de comer (lo veremos mejor en Mindful Eating).**
- Más importante que la cantidad, es la calidad de los alimentos y tu estado a la hora de comer, así que recuerda hacer los ejercicios del libro.
- **Confía en ti. Tú puedes.**



Teorías dietéticas

Todos los programas de dietas contienen elementos que son verdad.

Cuando les hablo sobre varias dietas a mis estudiantes, incluyendo los programas que van desde la dieta de alimentos crudos a la de Atkins, algunos estudiantes siempre juran que una dieta en particular realmente los ayudó.

El alcance con el que las personas se benefician de dietas específicas, es asombroso.

Este hecho me recuerda el aprecio que debemos tenernos como una especie tan diversa y única. Yo creo que cuando una dieta tiene éxito, el efecto placebo puede ser responsable por lo menos de alguno de los beneficios.

Expertos en el campo de la nutrición rara vez discuten este fenómeno porque a los expertos les gusta llevarse el crédito por el descubrimiento del último método para bajar de peso. Muchos estudios ilustran el poder del efecto placebo. Un grupo de pacientes que sufren todos de la misma dolencia toman píldoras de azúcar y se les dice que contiene un medicamento sin precedentes que los ayudará a curarse. Sin ingredientes activos en las pastillas, un porcentaje significativo de los pacientes se recuperará simplemente porque creen que están siendo tratados. Es lo mismo con las dietas. Muchas de ellas funcionan debido al factor de que la mente domina a la materia.

La mayoría de las personas perderán peso en cualquier programa de dieta, por un período limitado de tiempo y luego volverán a una forma menos disciplinada de comer. ¿Por qué? Porque la mayoría de los libros de dietas instruyen a la gente a comer un espectro limitado de alimentos recomendados.

La gente sigue los programas con todas las buenas intenciones, poco a poco reduce su lista de alimentos aceptados; cerrando sus ojos con fuerza, mientras pasan corriendo al lado de un krispy kreme o un Starbucks, decididos a no desviarse del camino elegido. **Sin embargo tarde o temprano, los antojos se vuelven demasiado intensos, su determinación se desvanece y claudican.**

Estas personas no son débiles, ignorantes o carentes de fuerza de voluntad.



**Cuando de dietas se trata, definitivamente no hay una que funcione para todos.
Christiane Northrup, MD**

He aprendido este hecho tanto con mi propia experiencia personal como con la de mis estudiantes. **Una noche, después de haber sido más o menos vegetariano durante algunos años, mi deseo por la carne se hizo tan fuerte que me vi estacionando mi auto frente a una ventana de servicio expreso de comida rápida.** Me encontré a mí mismo pidiendo una hamburguesa con extra, extra de vegetales y estacioné en una calle desierta para engullir el alimento prohibido. Yo había experimentado tal euforia, pero doblegué mi voluntad...



La emoción de darle a mi cuerpo exactamente lo que necesitaba, a pesar de que iba directamente en contra de mis desafíos personales, de aquel momento, era innegable. ¡Se sentía tan bien y tan mal al mismo tiempo! Durante años, seguí con estos momentos clandestinos de los que pensaba eran mi debilidad, pues no me comía 1, **me comía 4 hamburguesas.**



Estos atracones se detuvieron sólo cuando fui capaz de tener una comprensión más profunda y más clara de la idea de una alimentación balanceada. Este conocimiento vino de escuchar mi propio cuerpo y de estudiar cada teoría dietética que podía.

A pesar de que tu cabeza puede convencer a tu cuerpo a obedecer una dieta por un tiempo, tu cuerpo llegará a un cierto punto y se ratificará a sí mismo, a veces con trágicos resultados. Es increíble cómo personas se dejan llevar por sus creencias, confundiendo alimentación con fervor casi religioso. La macrobiótica, la dieta Keto o la dieta de reconexión interior basada en el veganismo, sin duda, tienen su aspecto de fanatismo. **A esas personas, les quiero decir que "es sólo una dieta. No importa mucho. No vas a ir al cielo por comer tantos vegetales y no irás al infierno por beber demasiada agua".**



ESCANEAR QR
PROFESIONALÍZATE



Encontrando la dieta adecuada para ti

No se trata de escoger la teoría correcta. Se trata de encontrar lo que funciona mejor para ti y luego crear tu propia teoría de nutrición basada en tus necesidades y deseos individuales. Quiero que encuentres lo que es adecuado para ti.

Esta tarea es mucho más desafiante que ser barridos por la última dieta de moda publicitada en los medios de comunicación y saltar a un carro ya en marcha. Al final, sin embargo, será mucho más gratificante porque habrás llegado a entender tus necesidades nutricionales y llegarás al punto de una salud duradera y bienestar físico.

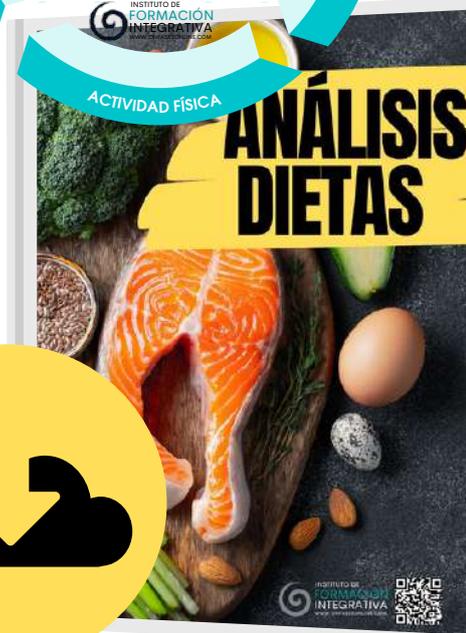
Es una experiencia muy poderosa para darte cuenta de que no necesitas seguir las instrucciones de alguien, pero puedes controlar tu propio destino y confiar en tu propia intuición e inteligencia.

El resultado merece el esfuerzo adicional.

Sugerencias

Hagamos un cambio de mentalidad para despertar nuestra sabiduría nutricional. La mindful eating (Método de los 6 elementos) sistema probado que trabaja en 6 niveles: mental, emocional, nutricional y espiritual, para ayudarte a conseguir un cambio de vida real.

Descarga y alcanza el equilibrio físico y emocional, mediante método utilizado con éxito por miles de personas en más de 20 países.



Deconstruyendo antojos

Con dinero no puedo comprar la
felicidad. Pero sí puedo comprar
chocolate, que es lo mismo.
Hanako Ishii



**La vida es como una caja de bombones, nunca sabes lo que te va a tocar.
Forrest Gump**

Chocolate, pan, bistec, huevos, papas fritas, barras de caramelo, helado.

La verdad no importa lo que se te antoje. Lo que importa es que entiendas por qué te provoca lo que te provoca. La mayoría de las personas creen que los antojos son un problema, pero yo tengo una óptica diferente. Una vez que nos damos cuenta de que el cuerpo es una confiable computadora biológica que nunca comete errores, es más fácil concluir que los antojos son piezas críticas de información que te ayudan a entender lo que tu cuerpo necesita

Adicción al azúcar

Hace algunos años, una amiga dentista vino a mí para que la ayudara con sus antojos por dulces. Me confesó que durante todo el día le decía a sus clientes que debían evitar el azúcar, pero cada tarde se iba furtivamente a la parte de atrás de su oficina y secretamente se hartaba de dulces, particularmente de barras de chocolate: Butterfingers, Snickers, Milky Ways y Twix. Ella era una mujer sincera e inteligente que sabía que el consumo de altas cantidades de azúcar destruye los dientes; pero eso no la ayudaba a la hora de controlar sus antojos. Estaba sorprendida y se sentía impotente, no por falta de entendimiento o disciplina, sino porque la fuerza de voluntad no es suficiente cuando se trata de dependencias de alimentos, especialmente aquellas que involucran el azúcar.

"Soy una adicta y me siento como una absoluta hipócrita", me dijo.

"No eres hipócrita", le dije. "Es natural que a los seres humanos les provoquen sabores dulces, pero hay algo que puedes hacer al respecto. Incluye algunos alimentos relativamente dulces de forma regular en tu dieta para evitar estos antojos de las tardes".

Le expliqué la diferencia entre carbohidratos simples y complejos, recomendándole que redujera el consumo de alimentos procesados a excepción de la pasta que le encantaba e incrementara la ingesta de granos y vegetales.



Yo sabía, sin embargo, que sólo esto no sería suficiente para combatir sus intensos deseos por azúcar. Así que le di a conocer dos nuevos productos: galletas de arroz y jarabe de arroz. **El jarabe de arroz es un dulce almíbar hecho a base de arroz que contiene muchos azúcares complejos y simples.**

Tiene un impacto más suave en el cuerpo que el azúcar convencional, las barras de dulce, rosquillas y otros productos dulces procesados. El jarabe de arroz es delicioso sobre galletas de arroz, las cuales están hechas de arroz moreno inflado y también son ricas en carbohidratos complejos. Le dije que comprara una gran cantidad de galletas y jarabe de arroz y las colocara en la parte de atrás de su oficina para tenerlas a mano cuando le provocara algo dulce. En dos meses, sus antojos por azúcar habían disminuido notablemente. Meses después, instaba a sus propios clientes, que padecían de adicción por azúcar, a cambiar a productos a base de arroz como sustituto de los dulces químicamente procesados.

Carbohidratos simples y complejos

A casi todo el mundo se le antojan los dulces. Cuando tienen esos antojos, la mayoría de las personas van directo en busca del dulce que tengan a mano: caramelos, barras de chocolate, pasteles o galletas. Pero de lo que esas personas no se han dado cuenta es de que **existen muchas opciones saludables que pueden ayudar a aliviar estas ansias.**

Un antojo por azúcar significa simplemente que el cuerpo requiere energía. Cuando el azúcar es digerida, se convierte en glucosa. La glucosa es la gasolina para todas las células del cuerpo. Cuando comes azúcar, entra al torrente sanguíneo y es convertida en glucosa a diferentes velocidades, según el tipo de azúcar que hayas consumido. Todos los carbohidratos contienen azúcar, pero dependiendo de sus estructuras químicas – **simples o complejas** – **es procesada de forma diferente.** La mayoría de los carbohidratos simples son altamente procesados, contienen azúcar refinada y tienen pocas vitaminas y minerales.

Los alimentos procesados contienen cadenas cortas de azúcar, las cuales entran en el torrente sanguíneo casi inmediatamente después de haber sido ingeridas. **Esto causa un rápido incremento en los niveles de azúcar en el cuerpo – un subidón de azúcar.** El mismo es seguido en poco tiempo por un estallido. El cuerpo interpreta los altos niveles de azúcar como un estado de emergencia y trabaja muy duro para quemarla lo más rápido posible.



Luego, el azúcar en la sangre baja precipitadamente. Otros alimentos naturales, como las frutas, contienen por naturaleza azúcares simples. La fruta es alta en fibra, la cual ayuda a ralentizar la digestión, limitando la cantidad de azúcar que mana a las células.

Los carbohidratos que están en la naturaleza, en alimentos completos como vegetales y granos enteros, son complejos. Los carbohidratos complejos están compuestos por largas cadenas de azúcar. Estas largas cadenas están dentro de la fibra de los alimentos. El cuerpo procesa los azúcares rompiendo las cadenas y liberando la fibra en el torrente sanguíneo. Este proceso es relativamente lento; por lo tanto, los azúcares son absorbidos por el torrente sanguíneo en un ritmo constante por varias horas, dando energía por más tiempo.

Si comes granos enteros carbohidratos complejos en el desayuno, tendrás energía durante toda la mañana y luego sentirás un suave bajón alrededor del mediodía, justo para la hora del almuerzo. Si comes una galleta Oreo, una barra de dulce o pan blanco todos estos carbohidratos simples el torrente sanguíneo de repente estará inundado de azúcar, sintiendo una rápida ráfaga de energía. Pero poco tiempo después, tu azúcar en la sangre bajará y tendrás hambre de nuevo.

Tu cuerpo quiere mantener niveles estables de azúcar, así que te dirá que comas algo para devolver el balance. La mayoría de las personas van por más azúcar y experimentarán subidas y bajas de azúcar a lo largo del día. Los niveles de azúcar bajan con frecuencia alrededor de las 3 p.m., pocas horas después del almuerzo – justo el momento en que la mayoría de las personas buscan algo con azúcar o cafeína que los ayuden a mantenerse por el resto de la tarde.

En el mundo de nutrición moderna de hoy, las dietas altas en proteínas están de moda y **"carbohidrato" se ha convertido en una mala palabra**, asociada con la crisis de obesidad en la mente de muchas personas. **Esto es absurdo.** *Los carbohidratos proporcionan mucha de la energía necesaria para el funcionamiento regular del cuerpo – como latidos del corazón, respiración y digestión – y para hacer ejercicios. Los carbohidratos están en todas partes desde los caramelos hasta los granos e incluso los vegetales.*



El consumo excesivo de carbohidratos simples ha conducido a un abundante estado de hipoglucemia en México y los Estados Unidos. La hipoglucemia es la incapacidad del cuerpo de manejar grandes cantidades de azúcar. Esta condición es común en las personas con diabetes, pero también puede ser causada por consumir grandes cantidades de azúcar, alcohol, cafeína, tabaco y mucho estrés. La hipoglucemia es desencadenada cuando el páncreas secreta mucha insulina en respuesta a un aumento rápido del azúcar en la sangre, que a su vez hace que los niveles de azúcar caigan en picada, dejando a las células del cuerpo sin el combustible necesario. **Una persona con hipoglucemia puede sentirse débil, soñoliento, confundido, mareado y hambriento, especialmente alrededor de las 3 p.m. cuando los niveles de azúcar son naturalmente bajos.**

Cuando tu azúcar en la sangre es baja, eres vulnerable a los antojos porque tu cuerpo necesita con urgencia algo que eleve su glucosa. Si un episodio de hipoglucemia te ataca entre comidas, una opción saludable podría ser comer palitos de zanahoria o apio y no una rosca de pan con queso crema o devorar una galleta de chocolate.

Se ha demostrado que cuando el chocolate es preparado cuidadosamente como un alimento saludable, es agradable, nutritivo y de fácil digestión... es sobre todo útil para las personas que tienen que hacer un gran esfuerzo mental. – Anthelme Brillat-Savarin

Los antojos por dulces son tan naturales como nuestro deseo por aire. A lo largo de dos millones de años de evolución, los seres humanos han sido programados para desear alimentos de sabor dulce. Mucho antes de la existencia de los alimentos procesados, la única fuente de sabores dulces eran los vegetales como calabazas, tubérculos, raíces, granos y frutas. Con el fin de obtener el dulce que sus cuerpos deseaban, las personas tenían que comer plantas. **No es coincidencia que sean, precisamente estos dulces alimentos, excelentes fuentes de nutrientes, energía y fibra – todo lo que necesitamos para mantener nuestra salud.** Así que, la mejor manera de reprimir o aliviar fuertes antojos es dándole al cuerpo el dulce que necesita, consumiendo con regularidad alimentos dulces por naturaleza.



8 principales causas de los antojos

1. Deshidratación. El cuerpo no envía el mensaje de que estás sediento hasta que estás al borde de la deshidratación. La deshidratación ocurre como una pequeña sensación de hambre, así que lo primero que debes hacer cuando tengas un extraño antojo es beber un vaso lleno de agua.

2. Estilo de vida. Estar insatisfecho con una relación personal, tener una rutina de ejercicios inadecuada (mucho, muy poco o incorrecta), estar aburrido, estresado, en un trabajo poco inspirador o no tener una práctica espiritual; todo esto puede contribuir a comer de forma emocional. El acto de comer puede ser utilizado como un sustituto del entretenimiento o para llenar un vacío.

3. Desequilibrio Yin/Yang. Algunos alimentos poseen más cualidades yin (expansivas) mientras que otros poseen más cualidades yang (contractivas) Comer alimentos con características, bien sea en extremo yin o yang, pueden causar antojos con el fin de restablecer el equilibrio. Por ejemplo, seguir una dieta muy alta en azúcares (yin) puede causar ansiar por comer carne (yang).

4. Aflora nuestro interior. Con frecuencia, los antojos vienen de comidas que probamos recientemente, alimentos que comían nuestros ancestros o alimentos que comíamos durante nuestra infancia. Una manera inteligente de satisfacer estas ganas es comer una versión más saludable de estos alimentos de nuestros ancestros o de nuestra infancia.



5. La temporada. Con frecuencia, nuestro cuerpo siente necesidad de ciertos alimentos para balancear los elementos de acuerdo a la estación. En la primavera, la gente siente ganas de comer alimentos que los desintoxiquen, como verduras o cítricos.

En el verano, a las personas se les antojan alimentos que los refresquen como frutas, alimentos crudos y helado. En el otoño, buscan alimentos que los conecten más a la tierra como calabazas, cebollas y nueces. En el invierno, muchos desean comidas calientes y alimentos que produzcan calor como carne, aceites y grasas. Otros antojos, como carne de pavo, ponches de huevo o dulces, también pueden ser asociados con la temporada de fiestas.

6. Deficiencia de nutrientes. Si el cuerpo está recibiendo una cantidad inadecuada de nutrientes, producirá antojos extraños.

Por ejemplo: niveles inadecuados de minerales, producen antojos por comer sal. Una nutrición deficiente produce deseos por formas de energía no nutritivas como la cafeína.

7. Hormonas. Cuando las mujeres están en períodos de menstruación, embarazo o menopausia, en los que los niveles de testosterona y estrógeno fluctúan, podrían desear alimentos poco usuales.

8. Involución. Cuando las cosas marchan extremadamente bien, a veces puede ocurrir un síndrome de auto-sabotaje, durante el cual se pueden sentir antojos por alimentos que nos pongan fuera de balance. Luego tendremos antojos de alimentos que nos devuelvan el equilibrio. Esto ocurre a menudo a partir de una baja azúcar en la sangre que puede resultar en cambios bruscos de ánimo



Alimentos contractivos y expansivos

Tu cuerpo desea estar en balance de manera natural. La comida que comes es el mayor contribuyente al equilibrio general del cuerpo. Algunos alimentos, como los vegetales y los granos enteros tienen efectos suaves en el cuerpo. Otros alimentos como la carne, la leche, el azúcar y la sal producen un impacto extremo en el cuerpo, poniendo en riesgo su equilibrio natural. Este conflicto eventualmente conduce al cuerpo a desear cualquier cosa que sea necesaria para recuperar su balance. Yo llamo a estas comidas 'alimentos extremos' y los divido en dos categorías: contractivos y expansivos.

Alimentos contractivos

El alimento contractivo más común y poderoso es la sal, la cual muchos de nosotros consumimos de forma regular y en grandes cantidades. La sal es usada comúnmente como preservativo, especialmente en la comida chatarra. Otros alimentos extremadamente contractivos son los de origen animal como carne de vaca, puerco, jamón, quesos duros, huevos, pollo, pescado y mariscos. El principal beneficio de los alimentos de origen animal es que son ricos en proteínas que nos dan fortaleza, e incrementan el poder físico y mental. Sin embargo, cuando comemos mucho de estos alimentos, creamos un desequilibrio y nos sentimos rápidamente hinchados, pesados, perezosos y mentalmente torpes. Mientras más consumimos alimentos contractivos, el cuerpo desea naturalmente alimentos expansivos como una forma de mantener el equilibrio.

Alimentos expansivos

El alimento expansivo en extremo más predominante es el azúcar refinada. Los alimentos expansivos proporcionan sentimientos de ligereza, elevación de ánimo y descanso de estados de bloqueos y estancamiento. Sin embargo, la azúcar blanca refinada también causa un incremento rápido de la serotonina, seguido de un descenso veloz de la misma. Cuando los niveles de serotonina bajan, típicamente experimentamos sensaciones de depresión, bajones de energía, ansiedad y pérdida de la concentración. Deseamos alimentos contractivos para equilibrar la ecuación y sumergirnos de nuevo en la angustia que producen las dietas ping-pong, usando un tipo de alimento extremo para aliviar los efectos de otros.



Nuestros cuerpos pueden disfrutar de cierta cantidad de alimentos extremos sin crear mucho desequilibrio. Pero cuando excedemos nuestra cuota personal – **y la misma varía según cada individuo** – trae consecuencias. Si comes alimentos extremos diariamente, tu cuerpo se sentirá exhausto y agotado e intentará frenéticamente recobrar su propio balance. Para salir de este ciclo, necesitas deconstruir tus antojos y buscar otras alternativas de satisfacción menos extremas y más saludables.

Hambre e ingesta compulsiva

A veces, los antojos se manifiestan en forma de hambre extrema. No sabes de qué tienes hambre; sólo sabes que te estás muriendo de hambre. La mayoría de las personas evaden el hambre a toda costa y muchos desarrollan hábitos de comer en exceso y/o comer constantemente sólo para evitar siquiera sentir hambre. Cuando comemos en exceso con frecuencia, una alta proporción de nuestra energía disponible va siempre a la digestión. Si comemos cuando no tenemos hambre, comprometemos nuestra digestión de los alimentos. Quizás desees considerar la idea, casi herética en estos días y en esta época, de que está bien sentir hambre de vez en cuando. No me refiero a una forma drástica de pasar hambre – sólo un experimento para ver cómo se siente. No te va a matar, pero puede hacer la vida más interesante.

Por otra parte, muchas personas tratan de pasar el día sin comer, ignorando los antojos del cuerpo por comida. Este hábito crea un retroceso que yo llamo "la dieta de los atracones". En un intento por perder peso, estas personas se saltan el desayuno, van al trabajo, quizás toman una taza de café a media mañana para seguir adelante y luego comen una ensalada para el almuerzo. De alguna manera pasan la tarde; pero al llegar a casa en la noche, se dan cuenta de que tienen un apetito voraz. La actividad frenética del trabajo durante el día los mantiene distraídos para escuchar los mensajes urgentes que emanan de sus estómagos; pero a medida que bajan la velocidad caen en cuenta de que "¡Tengo mucha hambre!" Entonces, comerán en exceso durante la cena hasta que se sientan llenos e incómodos. A la mañana siguiente, comenzarán de nuevo el ciclo: evitarán el desayuno porque aún se sienten llenos de la comilona de la noche anterior que aún está sin digerir.

No estoy de acuerdo con anular los instintos naturales. Por supuesto que ayuda tener una disciplina con respecto a la comida, pero tratar de controlar el cuerpo usando la mente es algo muy difícil de lograr a largo plazo.



Por un lado, la cabeza comete errores con frecuencia. ¿Recuerdas cuando fuiste a comprar un fabuloso traje y gastaste mucho dinero, pero nunca usaste esa ropas? ¿Recuerdas cuando conociste a un hombre apuesto y pensaste "¡Vaya, este es el hombre perfecto para mí!" y luego te diste cuenta de que es un completo tonto? Otro error que puede cometer tu cabeza fácilmente es a la hora de decidir: "Esta es la dieta correcta para mí. Puedo hacerla". A nuestros cuerpos realmente no les importa lo que piensan nuestras cabezas. Nuestros cuerpos están diseñados para sobrevivir y desarrollarse.

Tu cabeza puede decir, "no como esto porque engorda" y tu cuerpo puede cooperar con este pensamiento por un tiempo. En algún momento, sin embargo, comenzará a murmurar ligeros mensajes como: "Hmm, definitivamente necesitamos más grasa para mantener el cerebro funcionando y sentirme saciado". El próximo paso, te verás sosteniendo en tus manos un cubo vacío de helado.

Aprender a escuchar tu cuerpo es esencial. Mientras más ignores los mensajes del mismo, más extremos será el retroceso. Como un niño que llora, usará medidas progresivamente extremas para llamar la atención; así el cuerpo aumentará tus antojos y creará enfermedades si no lo escuchas.

El desplazamiento de antojos

Una solución para los antojos, la cual he encontrado bastante efectiva con el paso de los años, es agregar más alimentos a tu dieta, en vez de eliminar. Por años, no comí pan en casa. Las familias en México acostumbran a cenar pan. Cuando iba a restaurantes y ponían la cesta de pan en la mesa, me lo devoraba rápidamente.

Me di cuenta de que el pan era parte de mi crianza. Mis padres crecieron, y yo crecí, comiendo pan. Así que en vez de comer pan blanco en los restaurantes, comencé a incorporar versiones saludables de pan en mis comidas en casa. Ahora, cuando salgo a comer fuera, puedo tomar el pan o dejarlo. Ya no me siento como si tuviera la garganta seca en el desierto y el pan fuera mi agua.

El pan es ahora otro alimento más.

La mayoría de los nutricionistas le dan a sus clientes una lista de alimentos a evitar y alimentos que no deben comer, lo que explica el porqué muchas personas se sienten desconectadas de la nutrición.



La gente piensa que tienen que renunciar a su dieta regular y comenzar a comer cosas que ellos saben que son "buenas" para ellos, pero que no disfrutan.

Quitarle los alimentos favoritos a una persona es como quitarle la heroína a un adicto. La comida les da algo que necesitan. He encontrado que uno de los métodos más efectivos para superar el consumo habitual de alimentos no saludables es, simplemente, desplazar estos alimentos. Es difícil comer cinco raciones de frutas y vegetales al día y caer rendido ante un helado al final de la jornada. El cuerpo sólo puede recibir mucha comida. Si llenas tu cuerpo con alimentos saludables, ricos en nutrientes; es natural que los antojos por alimentos no saludables disminuyan substancialmente.

Comiendo y bebiendo alimentos que son buenos para ti temprano en el día, naturalmente dejarás menos espacio y tendrás menos deseos por opciones poco saludables. **Este método es más evidente cuando incrementas tu ingesta de agua. Llena una botella con agua limpia y filtrada, o compra un litro de agua pura de manantial y bébela constantemente durante toda la mañana. A medida que pasa el día, tendrás menos espacio para café, té negro y sodas.**

Realmente, es así de simple. Comenzarás inmediatamente a reducir otros líquidos si te mantienes hidratado. Es posible que necesites una segunda botella para la tarde. La necesidad que tienen las personas de agua puede variar, así que deberías escuchar tu cuerpo para determinar cuánta agua necesitas tomar en un día. **Pero el agua no sólo desplazará la mayoría de bebidas no saludables, sino que también mejorará tu salud en muchos otros aspectos.**

Sólo bebiendo agua podrás desplazar bebidas poco saludables; así como comiendo alimentos saludables, podrás desplazar de tu dieta la comida chatarra.

Los vegetales son ricos en vitaminas y minerales y puedes comer mucho de ellos sin ganar peso. Cuando aumentas el consumo de alimentos más nutritivos, como verduras de color verde oscuro y granos enteros, tu cuerpo tendrá menos espacio para comidas procesadas, llenas de azúcar y deficiente en nutrientes. Y la parte más bonita de todo esto es que una vez que empiezas a agregar estos alimentos a tu dieta, tu cuerpo comenzará a sentir antojos por ellos de forma natural. El truco es organizar tu vida de manera que tengas acceso a estos alimentos a toda hora, especialmente cuando tomas una merienda en el trabajo o cuando viajas.



La gente piensa que tienen que renunciar a su dieta regular y comenzar a comer cosas que ellos saben que son "buenas" para ellos, pero que no disfrutan.

Quitarle los alimentos favoritos a una persona es como quitarle la heroína a un adicto. La comida les da algo que necesitan. He encontrado que uno de los métodos más efectivos para superar el consumo habitual de alimentos no saludables es, simplemente, desplazar estos alimentos. Es difícil comer cinco raciones de frutas y vegetales al día y caer rendido ante un helado al final de la jornada. El cuerpo sólo puede recibir mucha comida. Si llenas tu cuerpo con alimentos saludables, ricos en nutrientes; es natural que los antojos por alimentos no saludables disminuyan substancialmente.

Comiendo y bebiendo alimentos que son buenos para ti temprano en el día, naturalmente dejarás menos espacio y tendrás menos deseos por opciones poco saludables. **Este método es más evidente cuando incrementas tu ingesta de agua. Llena una botella con agua limpia y filtrada, o compra un litro de agua pura de manantial y bébela constantemente durante toda la mañana. A medida que pasa el día, tendrás menos espacio para café, té negro y sodas.**

Realmente, es así de simple. Comenzarás inmediatamente a reducir otros líquidos si te mantienes hidratado. Es posible que necesites una segunda botella para la tarde. La necesidad que tienen las personas de agua puede variar, así que deberías escuchar tu cuerpo para determinar cuánta agua necesitas tomar en un día. **Pero el agua no sólo desplazará la mayoría de bebidas no saludables, sino que también mejorará tu salud en muchos otros aspectos.**

Sólo bebiendo agua podrás desplazar bebidas poco saludables; así como comiendo alimentos saludables, podrás desplazar de tu dieta la comida chatarra.

Los vegetales son ricos en vitaminas y minerales y puedes comer mucho de ellos sin ganar peso. Cuando aumentas el consumo de alimentos más nutritivos, como verduras de color verde oscuro y granos enteros, tu cuerpo tendrá menos espacio para comidas procesadas, llenas de azúcar y deficiente en nutrientes. Y la parte más bonita de todo esto es que una vez que empiezas a agregar estos alimentos a tu dieta, tu cuerpo comenzará a sentir antojos por ellos de forma natural. El truco es organizar tu vida de manera que tengas acceso a estos alimentos a toda hora, especialmente cuando tomas una merienda en el trabajo o cuando viajas.



Luego, podrás tenerlos en tu comida de la tarde y no sentirás la necesidad de comer comida chatarra sólo porque es lo único que tienes a mano. Toma un poco de tiempo lograr esto, pero definitivamente es posible.

IRONMAN
ANYTHING IS POSSIBLE



Los antojos no son el problema

La lección aquí es tratar de descubrir los alimentos, deficiencias y comportamientos en tu vida escondidos detrás de las causas de tus antojos.

Muchas personas ven los antojos como signos de debilidad, cuando en realidad son importantes mensajes que te ayudan a mantener el balance. Todo se reduce a confiar en tu cuerpo, en vez de pensar en tus antojos como un enemigo a ser ignorado o desafiado.

"¿Cuánto confías en tu cuerpo?" Cuando le hago esta pregunta a la gente, la mayoría me dice, **"No mucho"**. **"¿Por qué no?"**, pregunto.

"Porque siempre está antojado de alimentos que me dan problemas", me dicen, moviendo su cabeza con tristeza, desilusionados de lo que consideran su debilidad.

"¿A qué te refieres?", pregunto.

"Bueno, cada vez que estoy haciendo dieta mi cuerpo desea alimentos que no estoy supuesto a comer, alimentos que me engordan o me hacen sentir enfermo".

"¿Por qué crees que tu cuerpo desea estos alimentos?", pregunto de nuevo.

"No lo sé", dicen las personas genuinamente desconcertadas. **"Creo que tengo algunos errores de fábrica. Nunca puedo hacer lo correcto cuando se trata de comida"**.

Se nos ha enseñado a creer que nuestra incapacidad para mantener una dieta es nuestra falta, una falla de nuestro cuerpo y de nuestra voluntad. Esto es absolutamente incorrecto. Los autores de libros de dietas señalan que si queremos perder peso y recuperar la salud, debemos ajustarnos a sus reglas y controlar nuestros deseos por alimentos que ellos consideran poco saludables. Para lograr esto, debemos desarrollar una profunda disciplina sobre nuestros instintos naturales. Aceptamos estas ideas incluso a pesar de que otras dietas que hemos intentado no han funcionado.



Aquel que es firme en su voluntad, moldea a el mundo para sí mismo.

Johann Wolfgang Von Goethe.

Comenzamos el nuevo programa con nuestras mejores intenciones, decididos a hacerlo bien esta vez. Una y otra vez repetimos este ciclo, culpándonos cuando esa parte de nosotros que dirige nuestras elecciones de comidas prevalece, mostrándonos una vez más que no podemos ser disciplinados, controlados, suprimidos o anulados.

De manera progresiva, nos descubrimos deseando alimentos "ilegales" hasta que un día decidimos abandonar la dieta, dejándonos caer en nuestros antojos por pan, chocolate, carne, azúcar o cualquier otro alimento que haya sido prohibido. Después de esto, nos sentimos culpables e indignos y nos reclamamos por haber fallado, lo cual parecía algo simple hace unas semanas atrás. Nunca es culpa del programa; siempre es culpa nuestra. O eso es lo que pensamos. Nunca caemos en cuenta en que no hay nada malo en nosotros y que quizás la dieta sea defectuosa que es precisamente lo que nos hace fracasar y luego, injustamente, deja caer la responsabilidad sobre nuestros hombros cuando fallamos.

¿Por qué el instinto humano que determina nuestras elecciones de alimentación es tan poderoso e indomable? ¿Por qué no puede ser fácilmente controlado o disciplinado? Y ¿Qué motiva estos deseos y antojos? Claramente, no es un proceso cerebral. Entonces, ¿qué es?

En mi experiencia, la parte de nosotros que no puede ser controlada es, de hecho, nuestra guía interna hacia la salud y la felicidad. La sabiduría nata siempre intenta hacernos sentir mejor incitándonos a comer alimentos que disipen, por lo menos temporalmente, nuestra tensión física, nos den más energía y eleve nuestro ánimo. En esencia, esta parte de nosotros evalúa nuestras condiciones físicas, emocionales y psicológicas y lucha por mantener equilibrio armonía y felicidad. Los antojos son la solución del cuerpo a desequilibrios ocultos y la comida se convierte en una suerte de medicina que regula nuestra estado interno actual.



Déjame darte algunos ejemplos. **Cuando no dormimos bien y nos despertamos sintiéndonos letárgicos, generalmente nos provoca tomar café para incrementar nuestra energía y despejar nuestras mentes. Si sentimos soledad o una leve depresión, deseamos chocolate o cualquier otro dulce para elevar nuestro ánimo.** Después de un día estresante, muchos de nosotros queremos comer algo dulce o tomar una bebida alcohólica para liberar la tensión.

Después de esto, con frecuencia nos sentimos débiles y vacíos y deseamos algo que nos nutra y fortalezca. Nos provoca comer huevos, bistec, pollo o pescado, que nos pueden dejar hinchados y pesados.

Es un ciclo vicioso y vamos en un constante ping-pong entre dulces y alimentos procesados a cantidades excesivas de productos animales, de un extremo a otro. Malgastamos la energía de nuestras mentes, cuerpos y espíritus sin tener una salida aparente.

Confía en tus locos antojos

Siempre que tu cuerpo desee algo, detente un momento y pregúntate "¿Qué es lo que está pasando aquí realmente?" Cada vez que te veas a ti mismo tomando de manera impulsiva algo que sabes que no es bueno para ti, tómate un momento para calmarte, respirar y evaluar la situación. Considera lo que tu cuerpo está pidiendo en realidad. *Comienza con el sabor.*

¿Se te antoja algo dulce?

Los alimentos dulces son ampliamente variados en cuanto a su contenido nutricional, desde chocolate, galletas y pasteles hasta vegetales dulces, frutas y jugos de frutas. Tanto como te sea posible, intenta satisfacer tu deseo por sabores dulces con alimentos suaves y menos extremos que no contengan azúcar refinada. Como mi cliente, la dentista, podrías tratar de comer galletas de arroz cubiertas con un poco de jarabe. Te sorprenderás al ver lo satisfactorio que resulta ser este bocadillo y lo rápido que te puede ayudar a eliminar tu gusto por sabores extremadamente dulces. Si deseas algo más fuerte, intenta comer unas cuantas galletas o pasteles hechos con harina de granos enteros y endulzados con jugo de fruta o malta de cebada, un dulce jarabe proveniente de la cebada.



Ciertos vegetales como maíz, zanahorias, cebollas, remolachas, calabazas (dulce, bellota, delicata, hubbard o kabocha) camotes y batatas, tienen un profundo sabor dulce cuando son cocinados. Comer gran cantidad de vegetales dulces satisfará tu deseo natural por sabores dulces y reducirá tus antojos por comida chatarra azucarada y procesada.

Los edulcorantes naturales también pueden ayudar con los antojos por azúcar. Mi favorito, y el favorito de la mayoría de mis estudiantes, es el néctar de agave, en México lo encuentras a precios muy accesibles, post-covid, surgieron cientos de distribuidores artesanales con precios super accesibles. El néctar de agave, está hecho del jugo del cacto de agave, la misma planta de la que se extrae el tequila. Pero no te preocupes, no tiene alcohol. Su dulzura proviene de una fructosa natural que es absorbida lentamente por el cuerpo, así que no produce una subida brusca de azúcar. Es excelente tenerlo en casa para usarlo en el té, aderezos de ensaladas o pasteles. Otras alternativas populares para el azúcar son el jarabe de arroz moreno, malta de cebada o stevia, una hierba nativa de América del Sur. Todas éstas puedes encontrarlas en tu supermercado naturista local. Pruébalas y encuentra aquellas que te funcionen mejor.

La calidad también hace una gran diferencia. Si decides comer algo extremadamente dulce, escoge la mejor calidad que puedas comprar y habrá más chance de que te satisfagas con mucho menos. Tomemos el chocolate como ejemplo. Muchos de nosotros tenemos antojos por chocolate y acabamos devorando paquetes de M&M o Hershey, mientras estamos a la carrera o durante un momento de receso en el trabajo. Es una experiencia muy diferente cuando nos consentimos con un pequeño pedazo de chocolate oscuro orgánico lentamente masticado. **Si eres un 'choco adicto' revisa la sección de chocolates de tu tienda de comestibles sanos y encontrarás varias marcas de chocolate orgánico** con diferentes sabores como jengibre, pasitas, limón, y mi favorito, lavanda.



¿Se te antojan alimentos salados?

Los antojos por alimentos salados con frecuencia indican un déficit de minerales.

Todo tipo de sal se origina en el mar y la sal marina natural contiene 60 diferentes trazas minerales, las cuales son las bases de la formación de vitaminas, enzimas y proteínas. La mayoría de los estadounidenses usan la sal de mesa común, la cual ha sido refinada y despojada de muchos de estos minerales. Las dietas de la mayoría son carentes de minerales porque mucha de nuestra comida ha sido altamente procesada y químicamente tratada, de ahí la popularidad de los alimentos salados. Antes de salir y comprar una bolsa de pretzels o papitas, intenta comer una amplia variedad de vegetales, especialmente vegetales verdes frondosos, los cuales son ricos en minerales. Estos alimentos satisfacen con frecuencia los antojos por sabores salados, lo cual se traduce en un deseo por mejor nutrición. También es posible que desees comprar sal marina de alta calidad para usarla al cocinar y añadirla a los vegetales, la cual tiene un sabor salado natural y es rica en minerales.

¿Se te antojan alimentos amargos?

¿Recuerdas el viejo dicho: "La medicina es amarga, pero hay que tomarla"? Bueno, esta es una excelente regla de vida, especialmente porque la dieta estadounidense estándar no contiene muchos alimentos amargos saludables. Los alimentos amargos intensifican la digestión, así que un antojo por algo de este sabor, podría ser de hecho un antojo por alimentos nutritivos que corten la grasa y pongan fin al estancamiento de los órganos del cuerpo y el tracto digestivo. Si te descubres deseando sabores amargos, intenta comer verduras frondosas de color verde oscuro como diente de león, hojas de mostaza, rúcula, col rizada y col. Estas verduras desbloquearán los órganos y promoverán una asimilación y eliminación más sana.

¿Se te antojan sabores acres?

La cocina china con frecuencia incorpora alimentos de sabor acre que ayudan a la digestión. En la medicina tradicional china, el jengibre es una hierba para el intestino grueso y los pulmones. Mejora el funcionamiento y promueve la curación en ambos órganos. Así que, si se te antoja comida china pesada y llena de salsa, podría ser que tu cuerpo esté demandando las propiedades curativas de los sabores acres. Cuando esto ocurre, prueba rallando un poco de jengibre fresco sobre tus vegetales o en tu sopa. Otros alimentos que pueden aplacar este antojo son la cayena, cebollinos, cebollas, puerros, ajos y pimienta.



¿Se te antojan alimentos picantes?

¿Buscas una variedad de sabores, tanto delicados como fuertes, o buscas sabores picantes? Mucha de la comida actual es comida rápida, carente de sabor porque está en los anaqueles por mucho tiempo y está vieja, blanda y sin sabor. Este tipo de alimentos nos restan vitalidad, energía y ganas de vivir y tienen mucha grasa y colesterol. Cuando las personas siguen este tipo de dieta por años, el cuerpo puede volverse obeso e inactivo. La sangre se vuelve espesa o viscosa y la circulación se pone lenta. Cuando la circulación es débil, los órganos y extremidades se ponen fríos. En este punto, el cuerpo puede desear sabores picantes.

Complementa tu alimentación con Vitamina C, recuerda que todos los extremos son malos, en México, gran parte de las familias suele acompañar la mesa con un tazón de salsa o varias salsas, todo es perfecto hasta que se presenta la acidez, escucha a tu cuerpo como recomendación para mantener tu equilibrio.

¿Qué textura o consistencia te provoca?

Cuando se te antoja algo cremoso, piensa si has estado comiendo recientemente mucho pan, galletas o productos de panadería hechos con harina.

Cuando comes en exceso, estos alimentos crean sentimientos de resequead y estancamiento, y pueden también hacernos sentir inactivos, entumecidos e irritables. Cuando alcanzamos este nivel de desequilibrio, con frecuencia deseamos alimentos cremosos que nos relajen, tales como helado, lácteos y comidas aceitosas. Intenta comer una papilla hecha de granos enteros, como amaranto o arroz moreno. También puedes hacer una cremosa sopa de brócoli, de berro y utiliza avena en vez de crema para lograr la consistencia que deseas.

Si se te antojan papitas o pretzels, quizás es porque deseas algo crujiente. Creo que cuando el cuerpo quiere algo crujiente es probablemente porque no estás masticando lo suficiente. El acto de masticar, de hecho intensifica la digestión. En lugar de ir tras productos altos en químicos artificiales, intenta satisfacer tu antojo con palitos de zanahoria o céleri crudos o una versión orgánica de papitas y pretzels sin azúcar añadida. Y no te olvides de masticar todas tus comidas para asegurar una digestión correcta de la misma.

Cuando te levantes por la mañana, da gracias por la luz, por tu vida, por tu fuerza. Pero especialmente, da las gracias por tu comida, ya que es la que nos regala la alegría de vivir.- Tecumseh.



¿Se te antoja algo húmedo o líquido?

Cuando sientas deseos de líquidos, pregúntate a ti mismo si has estado comiendo cantidades excesivas de comidas saladas o secas o productos de panadería. ¿Te sientes seco o tieso? ¿Tienes sed? Muchos problemas físicos, incluyendo dolores de cabeza, problemas urológicos y piedras en los riñones, son el resultado de un estado de deshidratación crónica. Típicamente, las personas no toman suficiente agua. **En lugar de aplacar la sed con bebidas azucaradas y con cafeína, intenta tomar agua al menos tres veces al día.** Coloca una botella o un vaso de agua pura de manantial en tu escritorio y tómalo a sorbos a lo largo del día. Mientras lo haces, observa cómo reacciona tu cuerpo. Si de repente caes en cuenta de lo sediento que estás, entonces sabrás que has estado ignorando tu sed. **Si no quieres tomar agua, sentirás que tu cuerpo se resiste a ella, significa que estás bien hidratado.**

¿Se te antoja algo crujiente y seco?

Si sientes antojos por algo crujiente y seco, puede que estés tomando muchos líquidos. En este caso, intenta alejarte de papitas porque están llenas de grasa, especialmente saturadas y transgénicas. Evita galletas altamente procesadas y que elevarán tus niveles de glucosa e insulina. Para satisfacer tu deseo por alimentos crujientes y secos, escoge galletas de arroz, galletitas de alta calidad sin aceites o palitos de ajonjolí libres de azúcar. También puedes hornear tus propias papitas o batatas, que son más saludables que las versiones empaquetadas que puedas comprar.

¿Se te antojan comidas ligeras o pesadas?

Si deseas alimentos pesados, pregúntate a ti mismo si has estado comiendo muchas ensaladas o frutas. ¿Sientes frío, especialmente en manos y pies? Las ensaladas, frutas y otros alimentos crudos hacen que el cuerpo se sienta ligero. También enfrían el cuerpo y pueden ayudar a que los deseos por comidas más pesadas y calientes, como pescado, carne o quesos duros, se incrementen.

El pescado es rico en proteínas, bajo en grasas y de alto contenido de ácidos grasos omega-3, los cuales estimulan el sistema inmunológico y previenen enfermedades del corazón.

A veces, cuando no sientes tanta hambre como para comer una comida completa, pero necesitas algo ligero que comer, vas por un bocadillo. Los anaqueles llenos de botanas de los supermercados, e incluso en las tiendas de productos naturales, están llenos de artículos tentadores colmados de azúcar.



Cuando se te antoje una merienda o una comida ligera, ¿por qué no comer algunos vegetales crudos o al vapor? Si tienes hambre y mordisqueas una zanahoria cruda, no te sentirás satisfecho, intenta comer entonces un puñado de nueces mixtas, un emparedado de aguacate o una merengada de frutas.

¿Se te antojan alimentos nutritivos?

Cuando reviso mi cuerpo para ver lo que deseo, a veces me doy cuenta de que lo que realmente quiero es algo nutritivo, algo substancioso, especialmente cuando trabajo mucho y quemo todas las calorías que mi cuerpo obtiene de mi dieta. Estos deseos también me asaltan cuando viajo y no es posible mantener mi rutina de comidas hechas en casa. En estos momentos, me inclino directamente por vegetales solos y comidas sencillas.

Antojos no comestibles

Antojos no comestibles

Algunas veces, también sentimos deseos por razones emocionales. Quizás buscamos emoción en nuestras vidas o confort después de una situación angustiante. Esto es una suerte de alimentación emocional. No se trata realmente de la comida, sino del tipo de emoción que genera.



¿Deseas entretenimiento?

Con frecuencia utilizamos la comida para combatir el aburrimiento. Es importante descifrar los verdaderos antojos del deseo de comer por diversión. Si estás aburrido, trata de lidiar con este asunto directamente en vez de distraerte comiendo algo para matar el tiempo. El aburrimiento es un reto que te exige ser más activo en tu vida. El primer ejemplo de este tipo de antojo es el trabajo. Muchas personas comen algo sólo para tener un receso por pasar horas frente a la computadora. La próxima vez que esto te pase, trata de dar una caminata alrededor de la cuadra con un compañero de la oficina. O cierra las puertas y estírate por cinco minutos.





¿Deseas un abrazo?

Uno de los mayores problemas de las dietas hoy en día es que las personas atribuyen sus antojos al apetito y el hambre, cuando estos gritos provienen usualmente de otra parte del ser humano que está muy hambrienta. Estos antojos no tienen nada que ver con nutrición física. Estos antojos son de amor, afecto y satisfacción. La comida puede llenarte, pero no satisfacerte. Tocarse es una parte importante de la experiencia humana. No tengas miedo de pedir un abrazo cuando lo necesites. Inténtalo con tus amigos, tus hijos, tus hermanas o hermanos o cualquiera que esté cerca de ti. Te sorprenderás de cuántos abrazos te has estado perdiendo.



¿Deseas algo de movimiento?

Estrés, trabajo duro y millones de pensamientos crean tensión en el cuerpo, la cual puede desencadenar dolores crónicos, entumecimiento y estreñimiento. Muchas personas tratan de aliviar estos síntomas con alcohol y azúcar, lo cual sólo sirve para maquillar su malestar y anestesiar el cuerpo. Hacer ejercicios es una manera ideal de relajar la tensión física. Desarrollar un programa regular de ejercicios que se ajuste particularmente a tu cuerpo y estilo de vida te dará numerosas recompensas. **Comienza con poco.** Sal a dar una caminata o toma una clase de yoga suave o El Tai Chi Chuan. Escucha tu cuerpo sobre el tipo de movimiento que desea, corre y si tienes un exceso de energía como yo, practica triatlón, escala montañas los fines de semana, tu ser es perfecto y tu cuerpo también.

Tu cuerpo te ama, incondicionalmente

La salud física es la fundación de nuestras vidas. Una vez que liberamos nuestro cuerpo de la dependencia a alimentos extremos, los mecanismos de curación del cuerpo pueden ser aprovechados para superar nuestros más profundos asuntos físicos y emocionales. Es aquí cuando ocurre el milagro de la curación. Cuando las personas aprenden a cómo deconstruir sus antojos, pueden recuperar el sentido de equilibrio y la armonía general que estaban buscando de manera desordenada a través de indulgencias o fuerza de voluntad.

Nuestros cuerpos son como niños llorones. El niño llora porque no puede hablar, así que la madre debe figurar qué está molestando a su niño.

¿Se hirió, no durmió bien o tiene el pañal mojado? ¿Le están saliendo los dientes o tiene alguna alergia? La madre pasa por un proceso de descarte hasta que encuentra el verdadero problema.

Ocurre una situación similar con tu cuerpo.



Tu cuerpo no puede hablar, pero te puede enviar mensajes a través de una molestia o antojos de comidas que necesitan ser decodificados. Si conocemos y aceptamos nuestros antojos, ellos nos llevarán a encontrar los alimentos y estilos de vida que necesitamos. Por ejemplo, si tienes dolor de cabeza, trata de encontrar qué lo causa antes de tomar una aspirina. ¿Acaso ayer trabajaste mucho frente a la computadora? ¿No tomaste suficiente agua? ¿Bebiste mucho vino en una fiesta? ¿Dormiste con la ventana cerrada y te privaste de respirar oxígeno?

Nosotros podemos, y debemos, desarrollar un diálogo con nuestros cuerpos. Nos están hablando constantemente y sus mensajes son tan importantes que no los podemos ignorar. Y por favor recuerda, tu cuerpo te ama. Hace todo lo que puede para mantenerte con vida y en pleno funcionamiento. Lo puedes alimentar con basura, y él la digerirá para ti y la convertirá en energía para llenar tu vida. Lo puedes privar del sueño, pero igual te levantará y podrás correr a la mañana siguiente. Puedes tomar mucho alcohol, y él lo procesará a través de tu sistema. **Te ama incondicionalmente y hace todo lo mejor que puede para permitirte que vivas la vida que viniste a vivir.** El verdadero asunto en esta relación no es si tu cuerpo te ama, sino si tú amas tu cuerpo. En una relación, si una de las partes es amorosa, fiel y condescendiente; es fácil para la otra parte tomar a esa persona por hecho. Esto es lo que la mayoría de nosotros hacemos con nuestros cuerpos... y ha llegado el momento de cambiar. Trabajar en función de entender tus antojos es una de las mejores maneras de comenzar a construir una relación de mutuo amor con tu propio cuerpo.

ámate[®]
amante es sanante



Confía en ti. Tú puedes.

Ahora ya conoces nuevas herramientas que podrás interpretar para mejorar tus resultados aplicando las técnicas a tu vida y la de las personas.

Ejercicios

1. Inventario de antojos

Por una semana, lleva un control de cada alimento que se te antoja cada día. Valora cada antojo en una escala del 1 al 10, siendo 10 el nivel más alto de ansiedad. Escribe tus pensamientos seguidos a cada rubro que explique cómo ese antojo es una respuesta a un desequilibrio existente en alguna parte de tu dieta o tu vida.

Puntaje del antojo:

Momento del día:

Tipo de antojo:

Pensamientos:

2. Amor por mi cuerpo y mundo, cuerpo mío

Escríbele una carta a tu cuerpo, dándole a conocer tu intención de escuchar de forma más cuidadosa sus mensajes y actuar de una manera más amorosa con él. La siguiente lista de sugerencias puede ser incluida, pero asegúrate de hacer esta carta personalizada según tu propio cuerpo. Busca un momento en el que te puedas sentar tranquilamente, sin ser interrumpido y rodeado de un ambiente placentero y comienza a escribir. A veces ayuda volver a leer tu carta después de un día o dos, revisar su contenido y hacer adiciones o subtracciones. Escribe desde tu corazón, así como también desde tu mente.

Te amo tal como eres ahora

Después de una cuidadosa reflexión y consideración, te prometo:

Aceptarte y estar agradecido por ser tal como eres

Amarte y apreciarte por lo que haces

Darte comidas y bebidas saludables

Superar las adicciones que te hacen daño

Entender que reír, jugar y descansar te ayudan a sentir bien

Hacer regularmente ejercicios apropiados a mi tipo de cuerpo

Adornarte con ropa y calzado bonitos y cómodos

Comprender que las emociones y pensamientos que escondo te afectan

Escuchar los mensajes que me envías cuando te sientes cansado o enfermo

Aceptar que yo tengo el poder de sanarte

Entender que mereces estar sano

Honrarte como el templo de mi alma



ALIMENTOS PRIMARIOS

Al igual que la comida es necesaria
para el cuerpo, la alegría es necesaria
para el alma.
Osho



ESCANEAR QR
PROFESIONALIZATE



Alimentos Primarios



En este capítulo sabrás las diferencias entre los alimentos regulares y los alimentos primarios dentro de la nutrición holística integrativa. Alimentos Primarios es más que lo que te sirves en el plato. Relaciones personales saludables, una actividad física regular, una carrera satisfactoria y una práctica espiritual pueden llenar tu alma y satisfacer tu hambre de vida. Cuando la alimentación primaria es equilibrada y plena, tu vida te alimenta, haciendo que lo que comes sea secundario. Pero ¿qué son alimentos primarios?

Por favor, piensa en una época pasada en la que estabas apasionadamente enamorado. Todo era emocionante. Los colores eran vibrantes. La intimidad era mágica. Las caricias de tu pareja y sentimientos de euforia te alimentaban. Flotaban en el aire, mirándose en los ojos del otro. Se olvidaban de la comida y estaban llenos de vida.

Recuerda alguna ocasión cuando estabas profundamente involucrado en un proyecto emocionante. Tu creías profundamente en lo que estabas haciendo y te sentías seguro y estimulado. El tiempo se iba. Las horas pasaban. Desarrollabas un punto de atención único. Las horas de comidas y de dormir eran irrelevantes.

¿Recuerdas cuando, de niño, estabas jugando afuera, divirtiéndote? De repente, tu madre anunciaba que la cena estaba lista, pero no tenías nada de hambre. Tu pasión por el juego atrapaba toda tu atención.

A veces estamos alimentados no por comida sino por la energía en nuestras vidas. Esos momentos y esos sentimientos demuestran que todo es alimento. Tomamos miles de experiencias de vida que pueden llenarnos física, mental, emocional y espiritualmente. **Tenemos hambre de juego, diversión, caricias, romance, intimidad, amor, logros, éxito, arte, música, expresión corporal, liderazgo, emoción, aventura y espiritualidad. Todos estos elementos son formas esenciales de alimentación.** En la medida en que somos capaces de incorporarlos en nuestras vidas, determina cuan agradables nos sentiremos y cuanto valor nos damos.



“Ser feliz no significa que todo sea perfecto. Significa que has decidido mirar más allá de las imperfecciones”. Gerard Way.



La nutrición moderna-post covid

La nutrición moderna -carbohidratos o proteínas, productos frescos o comida rápida es realmente sólo una fuente de alimentación, a la cual se le conoce en la nutrición holística integrativa como alimentación secundaria.

Si no nos estamos muriendo de hambre, otras dimensiones de la experiencia humana son, generalmente, mucho más importantes para nosotros que lo que nos llevamos a nuestra boca. Los alimentos secundarios no están ni siquiera cerca de proveernos la alegría, el sentido y la realización que proporcionan los alimentos primarios.

Cuando utilizamos los alimentos secundarios como una forma de aliviar o suprimir nuestra hambre por alimentos primarios, el cuerpo y la mente sufren. El aumento de peso es sólo una de las consecuencias. **Los desórdenes asociados con la alimentación como enfermedades del corazón, cáncer, obesidad, hipertensión arterial y diabetes son epidemias nacionales y una de las principales razones de esto es que nos estamos rellenando con alimentos secundarios,** cuando en realidad nos estamos muriendo de hambre por alimentos primarios.

La depresión crónica post-covid, también se ha propagado mucho en nuestra sociedad. Un estimado de 25 millones de personas sufren de depresión, tan solo en México. Alrededor de 38 millones de personas, o dos de cada 10, en este país toman antidepresivos. **Muchos también experimentan frustración, enojo, decepción, tristeza y aislamiento.** Todas estas condiciones y emociones son gritos por alimentos primarios, pero en lugar de darnos a nosotros mismos lo que realmente necesitamos, los estadounidenses a menudo recurren a alimentos secundarios para lograr bienestar y consuelo. **El problema es que esta sustitución no funciona. Si no estas recibiendo los alimentos primarios que necesitas,** aunque comas todos los alimentos del mundo no vas a satisfacer tu hambre.



La rapidez de nuestro metabolismo dependerá de nuestra masa muscular, ya que el músculo es el que quema la energía. Cuanta más masa muscular tengamos, mayor será nuestro gasto metabólico basal, es decir, la energía que utiliza nuestro cuerpo para sobrevivir.

Por el contrario, la grasa es prácticamente «inerte» porque no quema calorías, con lo cual, cuanto mayor sea nuestro porcentaje de grasa, menor será nuestro gasto metabólico basal. Como consecuencia de las subidas y bajadas de peso que a nivel celular se reflejan en la pérdida de masa muscular, con el paso de los años comenzamos a tener un cuerpo con mayor porcentaje de grasa y menor porcentaje de músculo. En términos de calorías, esto significa que necesitamos consumir cada vez menos calorías para mantenernos.

Otra situación que tuvo un gran impacto en mí fue cuando una cliente llegó a su sesión de consejería llorando por su matrimonio. Mientras trabaja con ella, vi que comiendo más frutas y verduras no iba a hacer que el problema desapareciera, mi recomendación personal salir a correr e integrar a su vida nuevos grupos que compartieran intereses en común. Y luego más adelante, me encontré con otros clientes que hicieron grandes progresos en su salud al mejorar los problemas en sus relaciones. Creando relaciones más positivas, los hacía más felices y más sanos que lo que podría haber logrado cualquier cambio en su dieta.

Para ayudar a ilustrar la filosofía nutricional de alimentos primarios y secundarios, integro la pirámide de Nutrición Holística Integrativa esta versión destaca la importancia de consumir vegetales de alta calidad, frutas, carbohidratos complejos, proteínas, grasas saludables y agua. Y para completar la imagen, la pirámide está rodeada con factores de estilo de vida que crean una salud óptima: **relación personal, carrera, actividad física y espiritualidad.** Yo animo a las personas a que miren estos aspectos de la vida como una forma de nutrición, una manera de alimentarse a sí mismos a un nivel mucho más profundo que el de la comida. La comida que consumes juega un papel fundamental en tu salud y tu felicidad y descubrir alimentos apropiados para ti es muy importante. **Pero estas cuatro formas de alimentos primarios son las que verdaderamente te nutren y hacen tu vida extraordinaria.**



ALIMENTOS PRIMARIOS



INSTITUTO DE
**FORMACIÓN
INTEGRATIVA**
WWW.ONFASESONLINE.COM



INSTITUTO DE
**FORMACIÓN
INTEGRATIVA**
WWW.ONFASESONLINE.COM

ESCANEAR QR
PROFESIONALÍZATE





Relaciones

Durante el transcurso de la vida, tenemos relaciones con padres, abuelos, hijos, esposos, esposas, novios, novias, familiares, amigos, maestros, compañeros de trabajo - la lista es interminable. La calidad de estas relaciones explica en gran parte la calidad de vida de una persona y su salud. Al igual que ninguna dieta es adecuada para todos, ninguna forma de relacionarse funciona para todo el mundo. Lo importante es cultivar relaciones sanas que apoyen tus necesidades individuales, aspiraciones y deseos.

+ Amistades

Creo que un ingrediente clave en la realización personal es la comunidad. Hoy día, los personas en todo el mundo con acceso a la tecnología (teléfono inteligente) llevan una vida demasiado aislada perdiendo grandes cantidades de tiempo con los medios, viendo series de tv, revisando el celular cada 5 minutos y navegando en la Internet. **La familia ampliada ha desaparecido.** Puedes comer todo el brócoli y arroz moreno del mundo, pero si te sientes aislado y solitario, no vas a vivir tu vida a plena capacidad. **Tener amistades de alta calidad agrega profundidad y significado a la vida.** Amigos que realmente te escuchen, te cuiden y estén abiertos a nuevas ideas pueden ser difíciles de conseguir, pero tú puedes dar algunos pasos para crear una comunidad positiva y favorable.

“El afecto es como el pan, pasa desapercibido hasta que nos morimos de hambre, y luego lo soñamos, lo cantamos y lo pintamos, cuando cada pilluelo de la calle tiene más de lo que puede comer”. Emily Dickinson.

Te invito a mirar tus relaciones de la misma forma que la gente mira sus guardarropas. Probablemente has mantenido mucha ropa colgada en tu armario que no has usado durante años. Tal vez esperas que se ponga nuevamente de moda, o tal vez ya no te sirva, pero la mantienes guardada por razones sentimentales. Aplica lo mismos métodos para instagram y facebook.

Es lo mismo con los amigos. Si piensas en todas las personas que conoces, hay muchas posibilidades de que encuentres al menos unas cuantas personas de tu pasado que ya no pertenezcan a tu presente.



De hecho, si eres honesto contigo mismo, admitirás que sientes que su compañía te desgasta; pero los mantienes en tu guardarropa de amigos, incluso si tienen poco que ofrecerte a cambio. Quizás son fumadores, bebedores o consumen drogas y tú te has movido de ese círculo. Pueden ser amantes del pasado que siguen alrededor de ti, o personas cuyas vidas están siempre en crisis, que requieren grandes cantidades de tiempo o energía de tu parte y nunca devuelven el favor.

+ **Recuerda: tú eres su amigo, no su terapeuta.**

Sugiero que determines cuál de estas personas puedes dejar ir. Si romper todo contacto te parece demasiado drástico, puedes reducir tus relaciones con ellos. Puede que desees mantenerlos en la parte trasera de tu armario, en vez de en la parte central del mismo. Puedes verlos menos, darles menos de tu energía o permanecer en contacto sólo por correo electrónico. Si esto te asusta, no te preocupes. Mantendrás tus amistades de calidad; al mismo tiempo que abres espacio para nuevas personas que llegan a tu vida.

+ ***El transgeneracional**

Una vez tuve una cliente que estaba luchando con su baja autoestima y falta de seguridad en sí misma, debido a su crianza en un entorno familiar disfuncional. La mayoría de sus amigos no la trataban muy bien. Un día, gracias a nuestras consultas, ella despertó y vio todo el panorama. Inconscientemente, ella había recreado a sus padres en su círculo de amigos.

Ella era la que siempre llamaba para establecer los momentos de encuentros y era la que escuchaba la mayoría de los problemas. Los amigos eran los típicos que cancelaban en el último minuto o constantemente le pedían favores y esto, simplemente, no funcionaba para ella.

Así que, paso a paso durante meses, ella dejó ir a estas personas. Borró los contactos de su celular, paró de enviarles correos electrónicos y creó un vacío en su vida. Al principio se sentía sola. Con el tiempo, se sintió nueva y emocionada de tener tiempo libre para pensar y sentir. **Lenta pero segura, se encontró conociendo nuevas personas y haciendo amistad con gente inspiradora que admiraba.**

*El transgeneracional es la información guardada por el inconsciente biológico y que el clan familiar transmite de generación en generación o desafíos sin confrontar.



INSTITUTO DE
**FORMACIÓN
INTEGRATIVA**
WWW.ONFASESONLINE.COM



El sistema simpático es clave en la reacción de estrés y esta reacción se produce ante lo nuevo, lo desconocido, lo no familiar, lo que no controlamos. Hoy ya se habla en ciertas publicaciones y artículos científicos de que existe una verdadera «epidemia de cortisol» el cortisol que mencionado en otras secciones, es una hormona que es liberada por las glándulas suprarrenales sobre todo cuando hay una activación sostenida del sistema nervioso simpático. Nuestro cuerpo se volvió adicto a las sustancias que segregamos.

Como todas las relaciones, a las amistades hay que trabajarlas. También pueden ser enormemente gratificantes. Recuerda que la amistad es un alimento primario. Deberían nutrirte.

+ Amor e intimidad

Todos tenemos una necesidad de dar y recibir amor. El amor es alimento para el alma. El amor nutre el cuerpo, la mente y el espíritu. Para atraer más amor e intimidad a tu vida, te sugiero que mejores las relaciones con todo el mundo. Estar bien conectado con otros esposos, esposas, novios, novias, padres, hijos, amigos, familia y compañeros de trabajo es una parte esencial de la vida. Todos sentimos una sensación de confort, seguridad y conexión cuando somos libres de expresar nuestras esperanzas y sueños, miedos y enojos, alegrías y problemas con los demás.

Al examinar las relaciones, trata de entender tus preferencias personales respecto a cuánta intimidad deseas en tu vida. A algunas personas les encanta estar solas; se sienten vigorizados por la experiencia y requieren de mucho tiempo para ponerse al día con ellos mismos. Estas personas son relativamente introvertidas y desarrollan fácilmente maneras de estar con ellos mismos. Generalmente, prefieren relacionarse con una o dos personas y son exigentes a la hora de escoger sus amigos. En el otro extremo del espectro, están aquellos que les encanta estar rodeados de personas. Son más extrovertidos, se energizan con la interacción social y a menudo crean una familia ampliada y una gran red de amigos. Tienen cientos de personas en los contactos de acceso rápido de sus teléfonos y su lista de correo electrónico es muy extensa. Esperan ver a todos en las fiestas, días festivos y eventos de grupo.



La mayoría de las personas se encuentran en un punto intermedio. Podría ser útil pensar en tus necesidades y preferencias sociales en una escala del 1 al 10. ¿Dónde estás en esta escala? Por favor, evita hacer juicios en cuanto a lo que es socialmente aceptado o superficialmente deseado y tómate el tiempo para reflexionar acerca de quién eres realmente y qué estilo de relaciones funciona mejor para ti. No hay reglas, sólo lo que es genuinamente verdadero para ti en este momento en tu vida. ¡Qué viva la diferencia!

Cuando sugiero mejorar la calidad de tus relaciones, no estoy insinuando que todo el mundo debería ser más sociable o casarse. Lo que estoy diciendo, es que encuentres un tipo de amor e intimidad que sea apropiado y nutritivo para ti. Es un poco como establecer la cantidad de proteína, vegetales o ejercicios apropiados para tu cuerpo. **Cada persona debe encontrar el equilibrio adecuado de unión y soledad y saber que estas necesidades cambiarán con el tiempo;** así como cambian las necesidades dietéticas... así como todo en la vida cambia.

Para personas solteras que están en una relación, experimentar amor e intimidad puede ser complicado porque no se tiene un acuerdo con la persona o se ha establecido una rutina. Cada persona es nueva y tienes que navegar por esas nuevas relaciones. En estas nuevas situaciones, sé claro contigo mismo sobre lo que estás buscando. A menudo, surge confusión cuando una persona está buscando un compañero de vida y la otra persona sólo está tratando conocer una gran cantidad de personas diferentes. ¿No sería mucho más fácil si fueras honesto respecto a esto desde el principio? Así se reduciría considerablemente la confusión posterior.

+ Para solteros: Tómate algún tiempo contigo mismo para estar tan claro como te sea posible sobre el tipo de experiencia que deseas tener con una pareja. ¿Está buscando conocer gente diferente? ¿Estás buscando intimidad profunda, pero sólo durante un corto período de tiempo? ¿Buscas una vida en pareja? Mientras estás en pareja, lo que quieres probablemente cambiará; así que mantente revisando tus prioridades. Esto es mucho más efectivo que sólo lanzarte a una experiencia para ver qué sucede o hacer lo que sea que estén haciendo tus amigos o lo que tu pareja quiera hacer.



“No soy perfeccionista, pero aun así busco la perfección. No soy un gran romántico, pero anhelo afecto”. Tupac Shakur.

Cuando estás claro acerca de tus prioridades, puedes comunicárselas claramente a tu pareja. Al final, te encontrarás pasando el tiempo con la gente o personas que desean el mismo tipo de relación o relaciones que tú. También, pasa algún tiempo evaluando tus límites personales. ¿Cuáles son algunas expresiones saludables de amor que quieres experimentar? ¿Con qué tipo de comportamientos y actitudes no te sientes cómodo? Mientras mejor comprendas tus propios límites y deseos, serás más capaz de tomar decisiones saludables para ti.



INSTITUTO DE
**FORMACIÓN
INTEGRATIVA**
WWW.ONFASESONLINE.COM



Personas con novios o novias a menudo sienten que tienen una persona "únicamente" para experimentar amor y intimidad. En mi opinión, una comunicación abierta es muy importante en esta etapa de la relación. Todo el mundo maneja conceptos diferentes de lo que significa estar en una relación cuánto tiempo pasar juntos, cuán serio eres, cuando es el momento de conocer a los padres, etc. A menudo, nuestras ideas sobre esto provienen de nuestras familias o de los medios de comunicación; pero ten en cuenta que tus pensamientos acerca de las relaciones pueden diferir considerablemente de estas ideas.

Así que ábrete y comparte tus necesidades e ideas con tu pareja. A algunas parejas les gusta establecer plazos. Por ejemplo, podrían decirse el uno al otro, "Esto pareciera estar funcionando vamos a seguir así durante tres meses y luego lo consideramos nuevamente". A veces les va grandioso, a veces no funciona; así que hacen algunos cambios, continúan; y a veces se separan.

En todos esos casos, ambas partes saben lo que el otro quiere y necesita para disfrutar y nutrirse de la relación. Si estás con tu novio o novia durante tres meses o tres años o por siempre, hablar las cosas de manera gentil, honesta y con buenos modales hará que la experiencia en conjunto sea más amorosa y menos estresante.

Las personas que se casan a menudo tienen un vínculo que va más allá de necesidades personales. A menudo tienen hijos en común, una comunidad de amigos en común y comparten la propiedad de automóviles, casas o negocios. **Me he dado cuenta que muchas personas casadas eventualmente se quedan atascadas. Pueden firmemente cuidar el uno del otro, pero no tienen tiempo para pasarlo juntos.** O puede que hayan "perdido el amor" y se enfocan únicamente en las trampas externas de su relación. Sólo cerca del 50% de los matrimonios perduran en nuestro país. Las relaciones matrimoniales necesitan ser alimentadas por ambas partes. Aliento con firmeza a las personas casadas a encontrar tiempo para compartir a solas y para divertirse. Siéntense cada cierto tiempo y evalúen cómo van las cosas y si deben hacer algunos cambios. Los pequeños resentimientos que se acumulan, con el tiempo pueden erosionar la base de cualquier relación.



En el matrimonio, también es importante la flexibilidad y el crecimiento.

Es una locura esperar que la persona con la que te has casado permanezca igual durante 5, 10 ó 20 años de matrimonio o esperar que esta persona llene todas tus necesidades. Muchas parejas casadas viven juntos, vacacionan juntos, salen a comer juntos, pasan todo su tiempo libre juntos. No importa cuánto disfrutes de la compañía de una persona, con el tiempo puedes cansarte de esa persona si se la pasan constantemente juntos. Trabaja en encontrar el equilibrio entre las actividades que puedes disfrutar junto a tu pareja y actividades que puedes disfrutar con otros amigos o por tu cuenta.

Es natural y saludable para todo el mundo cambiar y crecer. Si uno de los dos no está abierto a crecer y a aprender cosas nuevas, o si sólo uno de los dos pone energía en la relación; lo más saludable podría ser que el matrimonio se termine. **Pero a menudo, puedes encontrar una forma de hacer que funcione.** Muchos, pero muchos recursos están disponibles para aprender a comunicarse bien y profundizar en la intimidad. **Si te preocupa tu relación, busca un consejero especializado en ayudar a personas en relaciones a largo plazo y encuentra uno que te guste.** Busca un consejero que esté felizmente casado. Si no progresas con uno, es posible que quieras probar con otro antes de abandonar el proceso. Toma la iniciativa de crear el matrimonio que realmente desees.

Para las personas que están en cualquier etapa de una relación: pueden aumentar el nivel de amor e intimidad en sus vidas simplemente estableciendo nuevas intenciones. Explora lo que realmente desees de tus relaciones. Puedes llevar un diario, meditar o hablar con un amigo acerca de la relación. **Haz una lista de lo que está buscando en tu relación actual o en una nueva relación.** Revisa tu lista todos los días, sabiendo que eres un ser único que es digno de amor e intimidad. Cuando estamos claros sobre nuestras intenciones, el universo muy a menudo nos las provee.

Contacto físico, abrazos y caricias

Los niños que no han sido cargados y tocado lo suficiente no crecerán con su pleno potencial. Los bebés se desarrollan bien con el contacto físico humano y cargarlos en brazos, ayuda a que sean sanos, felices y equilibrados. Esto es válido para los adultos también. La mayoría de nosotros nos sentimos nutridos con el contacto físico, la calidez y la intimidad. A pesar de eso, la mayoría de los adultos estamos ávidos de contacto físico. Podemos continuar viviendo sin él, pero con el tiempo sentiremos su falta y tendremos el anhelo de sentirnos conectados con otros.



Se siente bien ser tocados, masajeados, sentirnos físicamente conectados a otras personas. Sin embargo, nuestra sociedad tiende a confundir el acto de tocar con sexo, por lo que hoy día muchas personas le temen a ser tocados.

En ciertas culturas, es común para las mujeres andar agarradas por los brazos y para los hombres tomarse de las manos; pero en los países del occidente este comportamiento es mucho menos aceptado. Ver a dos hombres tomados de manos, supone que son homosexuales y si las mujeres son demasiado cariñosas, las personas levantan sus cejas con sospecha.

Dejando a un lado las preocupaciones sexuales, tocarse hace que muchas personas se sientan incómodas porque es una expresión abierta de amor, cuidado y aprecio. Si alguien no está acostumbrado a expresar sus sentimientos o dar y recibir amor, pudiera sentir vergüenza y extrañeza en torno al contacto físico. Es probable que hayas notado esta barrera incluso entre los miembros de una familia o amigos cercanos.

Puedes romper esta barrera social encontrando formas cómodas y no intimidantes de conexión. El contacto físico humano nos ayuda a darnos cuenta de que estamos todos juntos en este loco mundo moderno. Piensa en esto de la misma manera en que piensas en un suplemento de vitaminas.

Asegúrate de obtener la cantidad diaria recomendada de interacción humana positiva y contacto físico. No es tan difícil, como puedas estar pensando. Puedes encontrar personas que están conscientes de que la vida moderna es cada vez más aislada y que desean conectarse y decir hola de forma cordial. Habla con una o dos personas con las que te sientas cercano en este momento, como la pareja, padres, hijos o amigos; sobre intercambiar masajes de cuello y hombros. Incluso una pequeña sobada de cuello de cinco minutos, puede tener un impacto positivo en tu día. **"Una pequeña caricia te alcanza para recorrer un largo camino. Lema de triatletas de largas distancias"**

"No temas mostrar tu afecto. Sé cálido y tierno, atento y cariñoso. A los hombres les ayuda más la simpatía que el servicio; el amor es más que el dinero, y una palabra amable dará más placer que un regalo". Sir John Lubbock



+ Sensualidad y sexualidad

Otro nivel de contacto físico, más allá del masaje, abrazos y caricias, son el contacto sensual y la interacción sexual. Estas experiencias pueden ser muy nutritivas y es importante que la gente entienda qué está buscando en estas delicadas áreas. El sexo es una parte importante de la vida, pero los problemas en torno a la sensualidad, la sexualidad, el amor y las relaciones, rara vez se discuten de forma abierta e inteligente.

Ninguno de nosotros estaría aquí sin el sexo. El sexo me creó. El sexo te creó. Por lo tanto, es completamente natural y normal que la mayoría de nosotros estemos fascinados por el sexo. Esto no significa que hay algo malo en nosotros. Si no hubiéramos sido hechos para disfrutar del sexo, sólo nos tocaríamos los dedos índices o pondríamos huevos para tener bebés. O, en el peor de los casos, no estaríamos tan llenos de hormonas, que desde la adolescencia hace que nos sintamos continuamente atraídos por el contacto sexual. De hecho, dentro de la más profunda y primaria parte de nuestro cerebro, estamos programados para buscar placer.

Por muchos siglos el sexo ha sido considerado, principalmente, un medio de reproducción. La idea del sexo como una experiencia nutritiva, placentera y recreativa, no relacionada con la intención de tener un hijo, es relativamente nueva, especialmente para las mujeres. Ahora que las mujeres tienen derechos civiles, independencia económica y acceso a métodos de control de natalidad, tener un bebé es una elección. El sexo no es sólo para hacer bebés. El sexo puede ser divertido. **El sexo ni siquiera requiere tener una pareja. Las personas siempre se han masturbado; pero por lo general, en secreto y envueltos en un manto de culpabilidad.** Recientemente, la definición de auto-placer se ha ampliado para incluir el permiso total para ambos, mujeres y hombres, de pasar tiempo a solas encontrando formas de crear placer sensual y sexual en sus propios cuerpos.

La libertad que ahora experimentamos, viviendo en una sociedad relativamente liberal y democrática en el siglo 21, ha dado a hombres y mujeres más oportunidades de alimentar sus cuerpos y almas con experiencias sexuales positivas ya sea por sí solos, con un amigo o con una pareja comprometida. Al mismo tiempo, nuestras habilidades de comunicación sobre sexo no han atrapado del todo nuestras libertades.



SEXO

**y si te gusta el
reggaeton dale
SENSUALIDAD**

Somos seres espirituales viviendo
una experiencia humana. - Pierre
Teilhard de Chardin



Las personas con frecuencia suelen estar confundidas respecto a lo que buscan en términos de sexo y relaciones. Esta confusión aumenta la probabilidad de malentendidos, explotación y frustración. Alguien llega a nuestras vidas y nos brinda atención, tal vez un tibio abrazo. Una cosa lleva a la otra y sentimos que estamos en el comienzo de una relación. Nos emocionamos, hacemos planes para el futuro y le contamos a todos nuestros amigos. Lo siguiente que sabemos es que se terminó y que estamos sollozando sobre una pinta de helado a medio comer.

+ Sexualidad y sensualidad son partes emocionantes de la experiencia humana y pueden ser profundamente nutritivas si estás claro en lo que quieres.

Bien sea que tengas una pareja casual o estés en una relación seria, tómate un tiempo para investigar lo que deseas y lo que necesitas. Si hay algo que necesitas y que te falta, intenta pedirlo. Si te encuentras a menudo en situaciones no saludables, te pido que determines cuáles límites debes establecer para ti y para otros y te apegues a ellos. Una vez que empieces a hablar sobre tus necesidades de manera clara, amable y madura, verás que es como discutir sobre cualquier otro tema. No tengas miedo a expresarte. Los otros apreciarán tus buenas habilidades de comunicación y responderán a tus necesidades. Puede parecer extraño estar hablando de sexo en un libro sobre nutrición, pero podemos comer muchísimo vegetales verdes y no conseguir acercarnos siquiera a los efectos curativos que se obtienen al tener buen sexo.

Hace unos años, tuve una estudiante y amiga de 20 años, que justamente se acababa de recuperar de cáncer cervical y estaba sufriendo de amenorrea o pérdida de su período. No había tenido su período en más de un año y no podía imaginar el porqué. Los médicos querían que tomara anticonceptivos, pero ella quería curarse de manera natural. Cuando compartió esto conmigo, le pregunté acerca de otras partes de su vida. Ella estaba comiendo bastante bien, hacía ejercicios, tenía una práctica espiritual activa y una familia cariñosa que la apoyaba. Ella, sin embargo, no estaba teniendo sexo, prohibida la música de reggaeton y solo asistía a donde su madre la llevara, meditaciones, centros holísticos y compañera de registros akáshicos al igual que su madre. Al hablar con ella un poco más, admitió que era una persona muy sexual; pero también monógama, no interesada en el sexo casual. **También había sido criada católica y no se sentía muy cómoda hablando de sexo.**



Dado a que no existía ningún hombre en su vida desde hace un año o un poco más, no estaba expresando su sexualidad. Le aconsejé que expresara su sensualidad vistiéndose de una forma que la hiciera sentir deseable, bailando o coqueteando. Le recordé que ella no tenía que tener sexo para expresar su sexualidad. Después de unos meses, mi clienta floreció en una mujer dueña de su potencia sexual, y sus períodos volvieron.

+ **La comunicación en las relaciones**

Cuando se trata de relaciones, especialmente de relaciones íntimas, hablar y escuchar efectivamente son la clave para permanecer conectado y nutrirse el uno al otro. Pero probablemente has notado que es muy raro tener una conversación con alguien que realmente escuche lo que estás diciendo, sin interrumpirte o juzgarte.

La mayoría de las personas vive en sus cabezas, pensando en lo que tienen que hacer mañana, en lo que sucedió ayer o hace una hora – piensa en casi cualquier cosa excepto en el momento presente. ¿Has estado alguna vez en una fiesta donde alguien te haya hecho una pregunta y luego no haya escuchado ni una palabra de tu respuesta? Estas interacciones ocurren todo el tiempo. Es igualmente inusual que escuchemos a otra persona sin interrumpirlos, juzgarlos o planificando lo que vamos a decir después.

Todos estamos hambrientos de ser escuchados. La curación ocurre cuando las personas nos escuchan y cuando nosotros los escuchamos a ellos. Aprovechando el poder del acto de escuchar, puedes mejorar en mucho todas tus relaciones. Cuando converses con otros, trata de concentrarte y escuchar lo que están diciendo. Mientras estén hablando, trata de dejar a un lado todos los pensamientos sobre ti mismo y estar presente para ellos. La otra persona se sentirá escuchada y apreciada. Este hábito mejorará enormemente la calidad de tu comunicación.

Muchas, muchas parejas que se aman y se cuidan tienen dificultades en sus relaciones debido a problemas de comunicación. A veces, uno de los dos es el que habla todo el tiempo y el otro, sólo escucha la mayoría de las veces. Quizás, sólo hablan de sus problemas y no acerca de lo que aman de la otra persona. O puede ser que nunca hablen de sus problemas; pero los guardan, hasta que un día todo sale a flote de manera maliciosa y la relación se termina. Un ejercicio útil para cualquier pareja es hablar regularmente sobre los aspectos positivos y negativos de su relación y practicar escuchándose el uno al otro.



Recomiendo programar una hora específica en la que ambas personas tengan suficiente tiempo y espacio para discutir asuntos delicados de una manera tranquila y sincera. Deberían planificar hablar en un espacio en el que se sientan seguros y en privado. Pueden ayudarse estableciendo un ambiente positivo de curación: encendiendo una vela, poniendo alguna música edificante o compartiendo un postre favorito.

Empiecen mirando lo positivo. Tomen turnos. Cada uno debe hablar, sin ser interrumpido, durante el tiempo que él o ella quiera sobre todo lo que marcha bien en la relación. Algunas cosas a mencionar es cómo la otra persona te hace sentir, las cualidades que aprecias de tu pareja, tu gratitud por maneras específicas en que tu pareja te haya apoyado últimamente y tu admiración por la apariencia que tiene la otra persona. Presume por todos los aspectos de la relación que van bien y permítete verbalizar por completo y apreciar a la otra persona. **Uno de los dos debe escuchar cuidadosamente y recibir todo lo que está diciendo la otra persona sin interrumpir. Luego, cambien y así cada persona tendrá la oportunidad de hablar y escuchar.**

+ Tómate todo el tiempo que desees para hablar de todo lo que va bien.

El vínculo que comparten es algo digno de reconocer y celebrar. Cuando ya ambos hayan hablado, tomen un breve descanso. Siéntense en silencio durante unos instantes, absorbiendo lo que cada persona ha dicho.

A continuación, toma nota de uno o dos aspectos de tu relación que te gustaría ver mejorados. Quizás sea algo sencillo, como responsabilidades en el hogar; o tal vez es algo más profundo y sensible, como querer más tiempo de calidad para la intimidad y pasarlo juntos; o lo contrario, tal vez un poco de espacio a solas sería refrescante. Repite la misma estructura anterior, permitiendo que uno de los dos hable abiertamente sobre sus sentimientos y perspectivas, mientras el otro escucha atentamente y luego cambien. **Pueden solucionar problemas de manera más fácil una vez que cada uno entienda claramente lo que quiere el otro.**

+ Durante este ejercicio, intenta comunicarte sin acusar a la otra persona para que ofrezca soluciones y explica cómo quisieras que tu relación crezca.

Recuerda, el objetivo es fortalecer el flujo de energía nutritiva que pasa entre dos personas. Cada uno es el alimento primario del otro y están ajustando la receta para una satisfacción a largo plazo.



“El verdadero afecto y el amor tienen una pureza que siempre prevalecerá sobre la intolerancia”. Libba Brat.

 A veces una pareja puede desear lo que el otro no puede dar. Cuando esto pasa, no caigas en la trampa de renunciar. En su lugar, considera la posibilidad de pedir ayuda externa. No somos islas. **-Mi caso por muchos años-** Todos tenemos los mismo problemas básicos y no tenemos que lidiar con ellos en soledad. Grupos de asesoramiento y apoyo están disponibles para todos los aspectos de las relaciones personales. Una vez que veas tu relación como una forma de alimentación, resulta natural buscar maneras de mejorarla y mantenerla, así tanto tú como tu pareja podrán sentirse satisfechos.

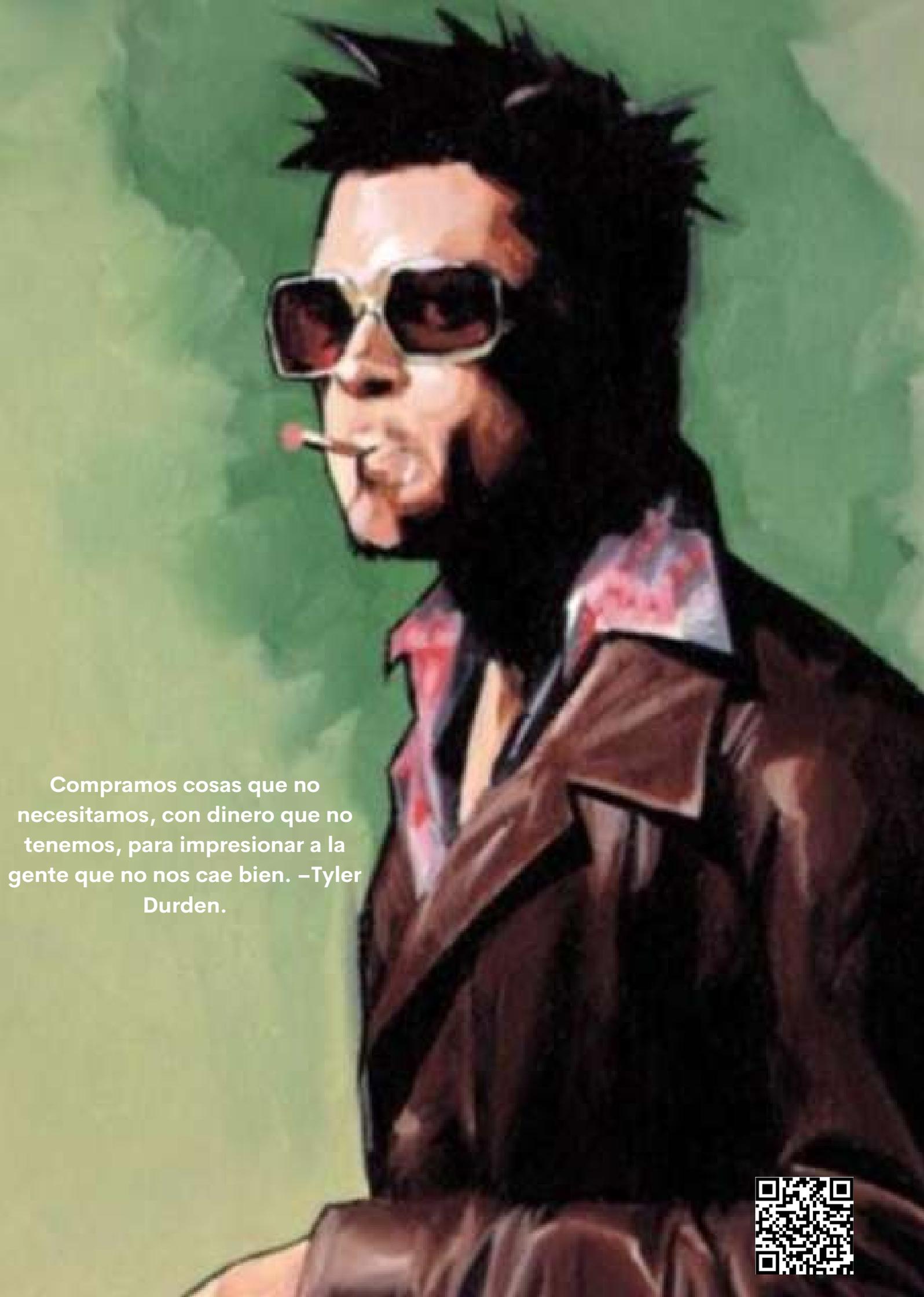
La carrera

En la sociedad actual, la mayoría de nosotros pasa de ocho a 10-16 horas al día en el trabajo promedio en América Latina y muy poco tiempo con nuestros seres queridos. Mientras somos selectivos al escoger con quiénes nos relacionamos íntimamente, pasamos años haciendo un trabajo que no soportamos y que puede ser completamente opuesto a nuestros valores personales.

Piensa en esto por un momento. Tenemos 24 horas cada día. Dormimos ocho horas, trabajamos de ocho a 10 horas y tenemos de seis a ocho horas para otras actividades. Más de la mitad de nuestras horas de vigilia la pasamos trabajando – es más incluso si contamos el tiempo de desplazamiento. El trabajo es una gran parte de nuestra rutina diaria; sin embargo **¿cuántos de nosotros realmente lo disfrutamos? ¿Cuántos de nosotros nos quejamos constantemente de lo que hacemos, pero nos sentimos impotentes para cambiar?** Esta sensación de impotencia no concuerda con un estilo de vida nutritivo.

Un gran ejemplo de esta relación entre satisfacción laboral y salud es el peso. He conocido muchas personas que estaban luchando con su peso, esperando perder esas últimas 10 libras. Habían probado muchas dietas, y algunos, incluso comían de manera muy saludable. **Pero el peso simplemente no se iba. Lo que tenían en común estas personas es que eran infelices en sus trabajos. Y cuando finalmente encontraron el trabajo que les gustaba, el peso extra se fue de inmediato.**





Compramos cosas que no necesitamos, con dinero que no tenemos, para impresionar a la gente que no nos cae bien. –Tyler Durden.



No nos damos cuenta de la medida en que nuestras vidas mejorarían si hiciéramos el trabajo que nos gusta. Tenemos poca, o ninguna, comprensión de nuestra capacidad de irnos de un determinado trabajo o carrera y empezar uno nuevo. **En el mercado de trabajo flexible y cambiante, típico de la sociedad de hoy orientada a los negocios, podemos fácilmente tener tres, cuatro o cinco carreras en la vida.** La mayoría de nuestros padres y abuelos no tuvieron esas opciones. Sabían un oficio, una habilidad y eso fue todo lo que hicieron.

Estaban dedicados a la compañía y la compañía estaba dedicada a ellos. Pero el ambiente empresarial moderno es diferente. Aunque las situaciones de trabajo de hoy parecen ser estables, son más flexibles y permiten más responsabilidad personal. Cada uno de nosotros tiene el poder de intentar trabajar para diferentes empresas, reinventar nuestras carreras y buscar empleos que encontremos personal y financieramente gratificantes.

Todos conocemos a alguien que ha hecho un cambio satisfactorio de trabajo.

Un banquero que renunció a su cómodo salario y jornadas indefinidas, para abrir una panadería, un fontanero que se convirtió en consultor tecnológico; un editor que comenzó su propia compañía editorial; un vendedor quien se convirtió en un papáamo de casa. Aunque el mundo moderno de trabajo es desafiante, también es un mundo de oportunidades. Tenemos el lujo de crear trabajos que nos nutran y nos mantengan entusiasmados cada día. **Te animo a que pienses tu trabajo actual algunos de tus gustos y disgustos de lo que haces cada día.**

Encontrar el trabajo que amas es esencial para vivir una vida sana y equilibrada.

Encontrando el trabajo que amas

"Encontrando el trabajo que amas. Amando el trabajo que encuentras" es un bien conocido ejercicio en el campo de la reeducación laboral.

Para la primera parte, **"Encontrando el trabajo que amas"**, toma una hoja de papel y haz una lista de todas las cosas que te encanta hacer, incluyendo tus aficiones, actividades que disfrutas en tus horas de ocio y temas sobre los que lees con gran curiosidad. Esta lista puede incluir alimentos, masajes, ejercicios, asesoramiento, moda casi todo. Tómame tu tiempo. Asegúrate de que la lista sea exhaustiva. En algún lugar de esta lista descansa la llave de tu nueva carrera.



Las nuevas tecnologías aplicadas a la educación post-pandemia.

Ahora, revisa tu lista. Si pudieras dedicarte ocho horas al día pensando o trabajando en algunas de estas áreas, ¿cuáles elegirías? Encierra en un círculo las 5 principales. Utiliza las mismas como indicadores del tipo de trabajo que podrías hallar placentero. Por cada opción de la lista, escribe títulos de trabajos que piensas que se relacionan con cada una de las áreas en cuestión.

Quizás debas investigar un poco. Busca empleos en ese campo en Internet. Llama a alguien que conozcas que trabaje en esa área. Averigua todo lo que puedas sobre esto.

Una vez que hayas escrito los posibles empleos, encierra en un círculo los tres que sean más atractivos para ti. Puede que te sientas fuertemente atraído por empleos en varias áreas. En ese caso, haz una lluvia de ideas para descubrir cómo puedes fusionarlos en una carrera que amarías.

Ahora tienes en tus manos la llave para una nueva y emocionante carrera.

Cuando hayas identificado y seleccionado tus intereses más fuertes, comienza a tomar medidas para hacer realidad tu nuevo trabajo. Puede tomar algo de tiempo y esfuerzo, pero los beneficios para tu salud y calidad de vida serán enormes. Ten en cuenta que lo que necesitas de un trabajo puede cambiar con el tiempo. Siempre puedes usar tu creatividad e inteligencia para crear nuevas situaciones.

Amando el trabajo que encuentras

La otra mitad de este ejercicio es "amando el trabajo que encuentras". A veces, simplemente no es recomendable salir y crear una nueva carrera. O quizás te gusta tu carrera, pero no tu ambiente actual de trabajo. Este ejercicio te puede ayudar a mejorar tu trabajo actual como una fuente de placer y nutrición.

Toma un trozo de papel y haz una lista de todo lo que te gusta de tu trabajo. En el reverso de la hoja de papel, haz una lista de todo lo que no te gusta. Piensa sobre el contenido de tu trabajo, la estructura de tu día, tus colegas, tu sueldo, tu ambiente de trabajo, las oportunidades de progreso, cualquier éxito o decepciones que hayas experimentado y cómo te sientes en el fondo respecto a la importancia de ese trabajo. ¿Qué funciona y qué no está funcionando?

Ahora supongamos que tienes una oferta de trabajo en otra compañía.

Este otro trabajo puede pagar más, estar ubicado en un mejor lugar y ofrecerte proyectos más excitantes.



Imagínate yendo a la oficina de tu supervisor para notificarle. Imagina que cuando sales de la oficina de tu supervisor has decidido quedarte en tu actual empleo. ¿Por qué? ¿Qué te ofreció tu supervisor?

¿Un aumento? ¿Una oficina más agradable? ¿Un horario más flexible? ¿Un nuevo proyecto? Haz un círculo en estos elementos en tu lista.

Haciendo ajustes en estas pocas áreas claves, podrías hacer tu trabajo más emocionante y gratificante para ti. Tu trabajo podría convertirse en una influencia positiva en tu vida en lugar de un desagüe. Mediante el uso de destrezas de buena comunicación puedes conseguir el apoyo de tus compañeros de trabajo y tu supervisor para intentar hacer estas mejoras. Solicita un aumento o un horario más flexible, redecora tu oficina o solicita que te pongan en un nuevo proyecto. Depende de ti pedir lo que necesitas. Te puedes sorprender de cuan fácil puedes obtenerlo.

Por ejemplo, pienso que muchos de mis amigos y alumnos, por las diversas certificaciones que manejo, se inscriben en mi escuela porque desean trabajar en el campo de la salud holística en lugar de seguir en sus actuales empleos. Comienzan a ver clientes, disfrutar del proceso, se gradúan, desarrollan el ímpetu para emprender una nueva carrera y van hasta sus jefes para avisarles. No puedo decirte con cuánta frecuencia salen con un aumento de sueldo. **Generalmente cuando esto sucede, se dan cuenta de que realmente disfrutan la estabilidad de su trabajo a tiempo completo y elijen dar asesorías después del trabajo o los fines de semana como una carrera complementaria a medio tiempo.** A veces, todo lo que necesitas es un incremento salarial del 20% para renovar el aprecio por tu trabajo. Si deseas un salario más alto y eres un empleado responsable, inteligente y trabajador, existe una buena posibilidad de obtenerlo si lo pides.

Cualquier cosa que necesites hacer para lograr que tu trabajo sea un lugar más positivo, te animo a que lo hagas. Sentirte feliz y productivo en el lugar donde pasas la mayor parte de tu tiempo, aumentará considerablemente tu sentimiento de bienestar.

El significado del trabajo

La mayoría de las veces igualamos el trabajo con un sueldo. Podemos pensar en nuestros trabajos sólo como un medio para ganar dinero. Tener dinero para cuidar de ti y de tu familia obviamente es muy importante; pero, es una visión limitada del trabajo. Por ejemplo, algunas personas van a trabajar para hacer del mundo un lugar mejor. Pueden estar involucrados en un proyecto que mejora la calidad de vida de unas pocas o cientos de personas o todo el planeta.



Para otros, el trabajo es una forma de creatividad y auto expresión;

sea en un oficina corporativa o en un estudio artístico, el trabajo es un lugar para empollar nuevas ideas y poner tu sello personal en el mundo. Pocas cosas en la vida son más gratificantes que un trabajo significativo y emocionante.

Te sientes confiado y estimulado. El tiempo se detiene y el mundo exterior desaparece. Eres totalmente absorbido y energizado por él. ¿Acaso no tiene sentido trabajar en algo que te apasiona?

Tal vez es que estás interesado en encontrar un trabajo al que te puedes dedicar, pero no has encontrado algo que parezca digno de tu tiempo. Te animo a probar nuevas aficiones o intereses. Únete a un club, sirve de voluntario en una organización o inicia un grupo de estudios con unos cuantos amigos cercanos. Mientras exploras tus intereses, descubrirás si te gusta o no esta nueva área y, si es así, haz contacto con personas que podrían ayudarte a iniciar una nueva carrera.

Otra forma de identificar un trabajo significativo es dándote cuenta en que estás dedicando tu tiempo. Muchos de mis alumnos, sin saberlo, han sido consultores de salud durante años. Han estado asesorado a sus amigos, familiares o compañeros de trabajo sobre sus dietas y estilos de vidas - simplemente no han recibido pago por esto. Esta es una buena pista que indica que serán felices haciendo del asesoramiento de salud, su carrera. Nuestra escuela les ayuda a tomar sus talentos naturales y desarrollar una carrera a partir de ellos. Una vez que adquieren confianza y aprenden las habilidades básicas, se dan cuenta de que son mucho más felices trabajando duro en sus propios negocios, en lugar de trabajar para otra persona.

No existe una única respuesta adecuada sobre qué es el trabajo o cómo encontrar la felicidad en tu carrera. Tal vez, adoras trabajar arduamente en un entorno corporativo. Puede que necesites una relación menos convencional y más flexible con el trabajo. Todo el mundo es diferente. Sé honesto sobre lo que funciona para ti. Recuerda que todos debemos alimentarnos a nosotros mismos encontrando el empleo que amamos y recibiendo un pago justo por él.





Actividad física

La gente necesita hacer ejercicio. Nuestros cuerpos se desarrollan con el movimiento y, sin él, rápidamente se degeneran. El reto consiste en encontrar los tipos de ejercicio que más disfrutes y luego integrarlos a tu vida. La actividad física puede presentarse de maneras simples y modestas, como bajarse del metro o del autobús una parada antes y caminar hasta tu destino. Puede ser que tomes las escaleras, en lugar del elevador, a tu oficina o apartamento.

Puede ser que lleves a tu perro a dar una caminata o a tus hijos al parque. Un paseo rápido de 30 minutos cada día puede que sea todo lo que necesitas para mantenerte en forma. Es bueno encontrar algo que puedas hacer todos los días sin alterar demasiado tu horario. Hacer de la actividad física un hábito simple y diario, aumenta considerablemente tus posibilidades de mantenerte activo.

Algo interesante que he notado es la inclinación de las personas a elegir ejercicios que agravan su condición actual. En los gimnasios, las personas voluminosas y agresivas tienden a levantar pesas, que los hace más voluminosos y más agresivos. Las clases de yoga, a menudo están llenas de personas delicadas y vegetarianas, quienes probablemente podrían estar más conectados a la tierra y ser más fuertes haciendo algo de halterofilia; así como también un clase yoga podría calmar a los que levantan pesas. **Soy un gran partidario de crear equilibrio y el ejercicio es una excelente manera de hacerlo.** Diferentes formas de ejercicio te darán diferentes tipos de energía y escuchando a tu cuerpo, puedes encontrar el tipo de movimiento que funcione mejor para ti.

Después de vivir en un templo budista donde la atención plena era parte de la formación para mantenernos flexibles nos recomendaban hacer yoga todos los días, me di cuenta de que mi cuerpo estaba muy rígido, me di cuenta que tengo que ser más flexible en varias áreas de mi vida. Yo practico triatlón y el yoga me ayudo a salvarme de posibles lesiones, diariamente corro 15 kilómetros (9 Millas) y trato de nadar 2 kilómetros (1.5 Millas) todos los días en el mar.

Esto me da gran equilibrio y estabilidad en mi vida. De este modo, el movimiento se parece mucho a la comida. Una vez que entiendes cómo diferentes tipos de movimiento nutren tu cuerpo, puedes hacer un menú de actividades para mantenerte en equilibrio. Por ejemplo, si te has estado sintiendo frágil y desenfocado, podrías elegir ejercicios vigorosos que te hagan sentir estable y potente, como el boxeo tailandés, correr o triatlón.



Considera qué hora del día es mejor para realizar la actividad física. Al igual que algunas personas piensan de forma más clara en la mañana y otros piensan de forma más clara en la noche; algunas personas prefieren ejercitarse a primera hora de la mañana, mientras que otras prefieren ejercitarse al final del día. No existe lo correcto o incorrecto; simplemente, es un asunto de gusto personal.

Personas diferentes necesitan diferentes tipos de ejercicio para mantenerse sanos y tus necesidades relacionadas con el ejercicio cambiarán con el tiempo.

Permanece abierto a todas las opciones. Puedes escalar rocas, volar en parapente, hacer surf, patinaje en línea o canotaje; o puedes tomar clases de pilates, karate o baile de salón. Puedes encontrar deportes de equipo como béisbol o voleibol, que tienen la ventaja adicional de la interacción humana. Puede ser que ejercitarte afuera en la naturaleza sea más agradable para ti. Si eres una persona tranquila que le gusta pasar mucho tiempo a solas, considera la posibilidad de comprar un pequeño trampolín o un equipo de pesas de mano, así te podrás mover en la comodidad de tu casa. Las opciones son infinitas.

Experimenta y encuentra una rutina que pueda alimentarte de manera regular.



Espiritualidad

La nutrición espiritual puede alimentarnos a un nivel muy profundo y disminuir dramáticamente nuestras ansias por recompensas superficiales de la vida. Todos nosotros buscamos sentido a nuestras vidas y sentirnos uno con el mundo puede ayudarnos a satisfacer ese anhelo. Yo aliento a clientes y estudiantes a desarrollar y profundizar su práctica espiritual, cualquiera que sea.

Algunas personas siguen su religión tradicional de nacimiento. Otros exploran religiones orientales o espiritualidad de la Nueva Era, o desarrollan un enfoque integrador.

Para mí, espiritualidad significa verme a mí mismo como una parte fractal microscópica del cosmos. Creo que cualquiera que sea la fuerza que hace que el día se convierta en noche y la noche se convierta en día y que el invierno se convierta en primavera y el otoño se convierta en invierno; cualquiera que mantenga todas las estrellas y planetas circulando perfectamente en sus órbitas, que crea nuevos brotes en primavera y que hace caer las hojas viejas en el otoño; puede seguramente cuidar de esta vida mía. Así que tomo ciertos pasos para mantenerme en armonía con el orden del universo.



Como alimentos naturales y si mi economía lo permite orgánicos y cosechados, paso tiempo al aire libre, me levanto con la luz, duermo cuando está oscuro y ajusto mis niveles de actividad de acuerdo a la estación del año. Haciendo esto tiendo a estar cada vez más en el lugar adecuado en el momento adecuado, haciendo lo correcto, al igual que todos los otros elementos principales en el universo.

Armonizar con la naturaleza es mi práctica espiritual. Para ti podría ser algo diferente - meditación diaria, asistir a servicios religiosos, leer textos inspiradores o caminar por el bosque. Sea lo que sea, te animo a comprometerte y a profundizar tu práctica.

Desarrollar apertura espiritual y sensibilidad puede añadirle profundidad y significado a tu vida, de una manera que te nutra a un nivel profundo.

Sincronicidad

Carl Jung popularizó el término "sincronicidad", que indica la sutil interacción entre la voluntad individual y las leyes universales (o la voluntad de Dios o el movimiento del cosmos, dependiendo de tu perspectiva). Una práctica espiritual puede ayudar a una persona a estar más sintonizado con la sincronicidad para leer los signos, para reconocer el sentido en que sopla el viento, para sentir la dirección en la cual la vida quiere ir; y luego utilizar su creatividad e inteligencia para ayudar a que las cosas sucedan de la mejor manera posible. Una vez que desarrollamos el hábito para percatarnos y dar la bienvenida a la sincronicidad, la vida se vuelve más interesante y gratificante.

Empezamos a conocer a la gente correcta en el momento adecuado, que nos guiará a la siguiente estación en la vida. "*Respetando siempre el camino y los procesos de cada quien*"

Es fácil abrazar la sincronicidad cuando las cosas van bien, pero hay momentos en que los acontecimientos parecen conspirar contra nosotros.

Algunos días el sistema de la computadora decide trancarse en el momento preciso en que estoy a punto de completar un importante documento y luego, quedo atrapado en un enorme embotellamiento de tráfico cuando tengo prisa por llegar a algún lado. Tres o cuatro cosas parecen conspirar contra mí, previniéndome de hacer lo que creo que necesito hacer. En esos frustrantes momentos, todo tipo de interpretaciones pueden saltar a mi mente, incluyendo la contraproducente actitud de que la vida está contra mí.



La vida nunca está contra mí, o contra cualquier otra persona. *En estas situaciones, la estrategia más efectiva es hacer una pausa durante unos minutos y reflexionar sobre el equilibrio entre el aparente antagonismo de la vida que trata de interrumpir nuestros planes y cuánto o cuán urgente queremos lograr nuestros objetivos.* Tal vez, en la reflexión, es una ventaja que los objetivos se retrasen un poco. Tal vez estamos tratando de empujar los eventos más rápido de lo que pueden ir por miedo a que las cosas no resulten de la manera que queremos. Toma un descanso. Da un paso atrás. Reflexiona.

¿Podría haber una razón por la que la vida interviene en este momento?

Al mismo tiempo, prestar atención a la sincronicidad no significa que deberíamos renunciar a nuestros esfuerzos y objetivos. No significa que cada vez que algo va mal es porque vamos por el camino equivocado. No debemos dejar que influencias negativas o difíciles de la vida justifiquen la dilación o nos conduzcan a abandonar nuestras metas en favor de placeres y distracciones temporales.

Una vida espiritualmente saludable se vive en el delicado equilibrio entre estos dos extremos: albedrío y dejar-ir, orientación de metas e impulso espontáneo, deseo personal y plan cósmico. Tenemos que aprender a caminar en el medio, ser sensibles al flujo natural de los acontecimientos mientras no abandonamos nuestra propia idea determinada de a dónde queremos ir.



Existen algunas herramientas útiles que están disponibles, si deseas estar más sintonizado con la sincronicidad. Estas herramientas incluyen la obra maestra china, el I Ching o El Libro de los Cambios, la astrología, la metafísica, los maestros iniciados, la numerología y las cartas del tarot. Todo esto puede ayudarte a aprender a leer los signos y las señales de la vida, pero no tomes estas herramientas demasiado en serio; de lo contrario pudieras terminar dependiendo de ellas para tomar hasta las más simples y ordinarias decisiones. ***Usa el mejor filtro que tienes, tu corazón.***

Si deseas explorar el mismo fenómeno sin esas herramientas, intenta crear un registro de todos los momentos de tu vida en los que has sentido que la sincronicidad haya estado presente: la gente que conociste por coincidencia en momentos cruciales, las oportunidades que aprovechaste gracias a una corazonada, las decisiones que de alguna manera se tomaron por sí mismas, los sueños que tuviste y que eventualmente ocurrieron cuando estabas despierto. Cuando hayas terminado, ve si puedes aplicar ahora mismo este conocimiento en tu vida diaria, prestando mayor atención a pequeños sucesos sincrónicos, como cuando el teléfono suena y es la persona que esperas en el momento correcto. *Pronto vas a saber distinguir la sincronía si pones atención en tu vida.*

ALIMENTOS PRIMARIOS

- +En una época donde estamos todo el día híper conectados a las laptops y teléfonos inteligentes, corremos el riesgo de perder algo que todos necesitamos de vez en cuando: un momento de silencio. ***Mindfulness / Atención plena**
- +Te invitó a realizar la siguiente meditación para aumentar tu sistema de defensas, eliminar miedos y bloqueos energéticos.



Escanea este código o utiliza el enlace para escuchar el audio con la meditación dirigida por Susana Majul (18 minutos y 33 segundos).



Atención plena para aumentar nuestro sistema de defensas

Casi todas las formas de práctica espiritual aterrizan en una cosa: mientras más alineamos nuestras vidas individuales con la existencia del todo; más nutridos y en paz nos sentimos. Las prácticas de conciencia pueden ayudar a conectar esa alineación. Están diseñadas para calmar la mente ocupada, relajar el cuerpo y crear sintonía con la existencia. La oración, la meditación y seguir el ritual de las comidas, son todas prácticas comunes de la conciencia encontradas en muchas religiones y tradiciones espirituales.

He aquí un simple ejercicio de conciencia que cualquiera puede hacer.

Siéntate en una posición relajada y cómoda, respira por la nariz y observa cómo el aire es un poco más frío al entrar y ligeramente más cálido al salir.

Coloca una mano sobre tu corazón y una mano sobre su vientre. Siente tu corazón latiendo y da gracias a tu corazón por estar ahí para ti todo el día y todos los días, bombeando tu sangre y manteniéndote vivo. Siente tu vientre, notando cómo se infla al inhalar y se desinfla al exhalar. Agradece a tu vientre por digerir todos los alimentos que comes. Siéntate silenciosamente, con tus ojos cerrados y permítete estar contigo mismo. **Cuando sientas que estás listo, inhala profundo y exhala, abre tus ojos, levántate e incorpórate a tu día. Te animo a adoptar prácticas sencillas como ésta, de forma regular en tu vida.** Mientras más profundices tu conexión con los grandes procesos de la vida, te verás haciéndole frente al estrés y a las emociones más fácilmente, relacionándote más amorosamente con los demás y encontrando más alegría en la vida.

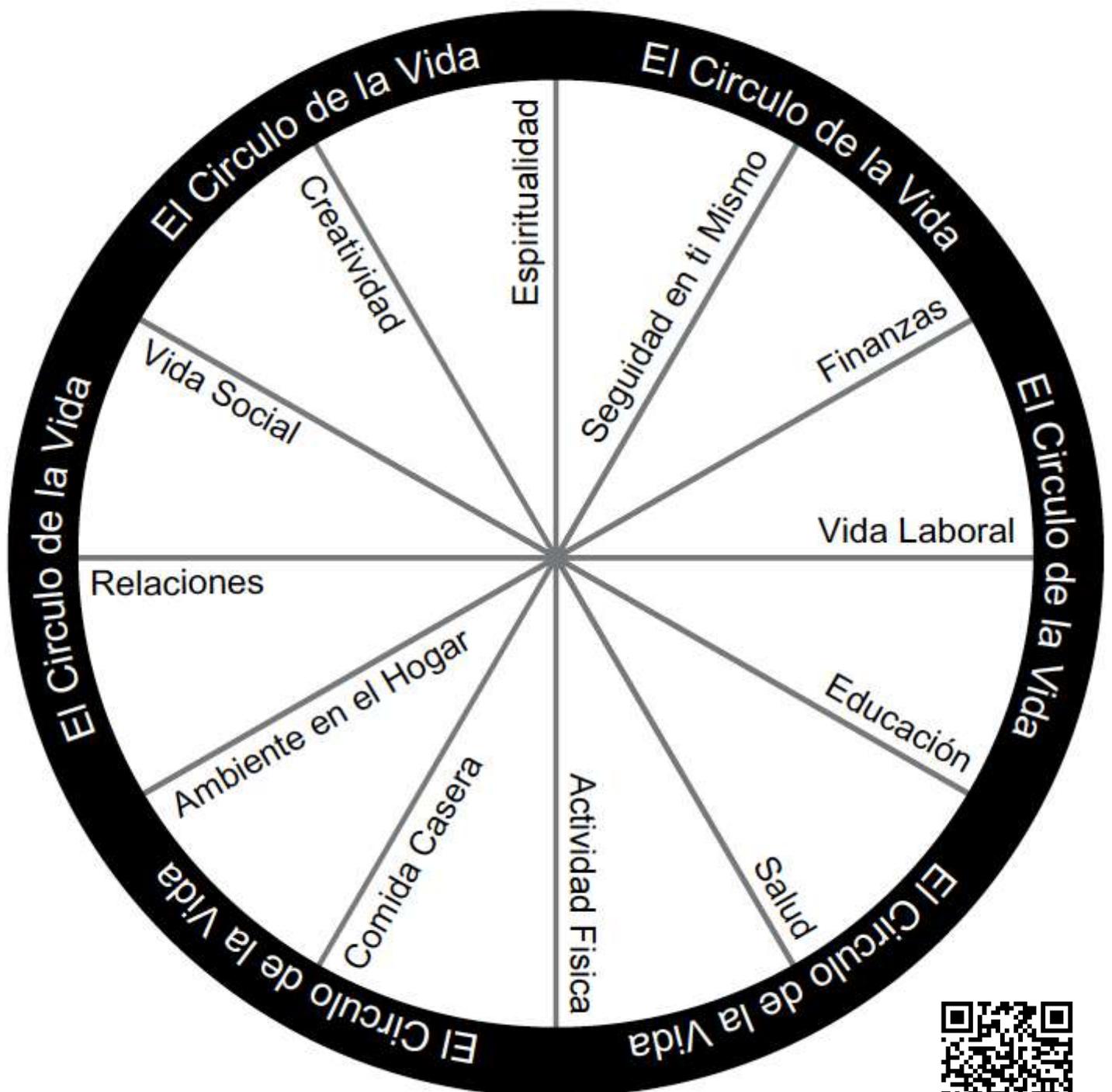


Ejercicio

El círculo de la vida

Este ejercicio te ayudará a descubrir cuáles alimentos primarios te hacen más falta.

El círculo de la vida tiene 12 secciones. Observa cada sección y coloca un punto sobre cada línea, marcando cuan satisfecho estás con cada una de las áreas en tu vida. Un punto colocado en el centro del círculo, o cerca del medio, indica insatisfacción; mientras que un punto colocado en la periferia, indica máxima felicidad. Cuando hayas colocado un punto en cada una de las líneas, une los puntos para que veas tu propio círculo de la vida. Tendrás una visión clara de cualquier desequilibrio en tus alimentos primarios y será un punto de partida para determinar dónde desearías invertir más tiempo y energía para crear balance y dicha en tu vida.



¡Feedback!

Retroalimentación Integrativa.

Ahora ya conoces nuevas herramientas recuerda que el conocimiento comienza por la práctica y todo conocimiento teórico, adquirido a través de la práctica, debe volver a la práctica." **Confía en ti. Tú puedes.**

-MAO TSE TUNG

- El efecto rebote consiste en el cambio de tu composición corporal. Cuanto mayor sea tu porcentaje de grasa, más lento será tu metabolismo.
- Las 8 principales causas de los antojos nos sirven para evitar el efecto rebote, toma acción si resuena y mejora tu alimentación.
- **Ya conoces la importancia de la humildad, al ser una persona espiritual y consiente, cada ves que el ego te atrape, o estes en algún grupo de sanación que te limite o te intente controlar con miedo, ya sabes que hacer: escucha a tu corazón y no entregues tu poder, cuestiona todo para crear nuevas conexiones cerebrales y tener una coherencia emocional saludable.**
- Más que los hechos, es la forma en que demuestres tu vida para inspirar a otros.
- **Tu futuro existe en las decisiones de tu presente.**
- Sabemos que mientras más consumimos alimentos contractivos, el cuerpo desea naturalmente alimentos expansivos como una forma de mantener el equilibrio. El alimento expansivo en extremo más predominante es el azúcar refinada. Si NO tenemos equilibrio en la alimentación tanto en alimentos expansivos como contractivos, es probable un aumentó de peso y tallas. Un ejemplo de esto es en los bufetes de carnes al terminar de comer has notados como las personas que comen un exceso de carne se sienten lentos y aletargados, posteriormente terminan pidiendo algo dulce.
- **Darle importancia a los alimentos primarios, pasará a ser nuestra principal prioridad, nuestro equilibrio físico, emocional y espiritual, depende en un 100% de su correcta nutrición.**
- **Utiliza el circulo de la vida y todas las técnicas que has aprendido para tu mayor beneficio, mantén una mente abierta, sin create conflictos internos, a la mente le encanta etiquetar y meter todo en "cajitas"; yo creo que por eso nos cuesta tanto disfrutar de la vida.**



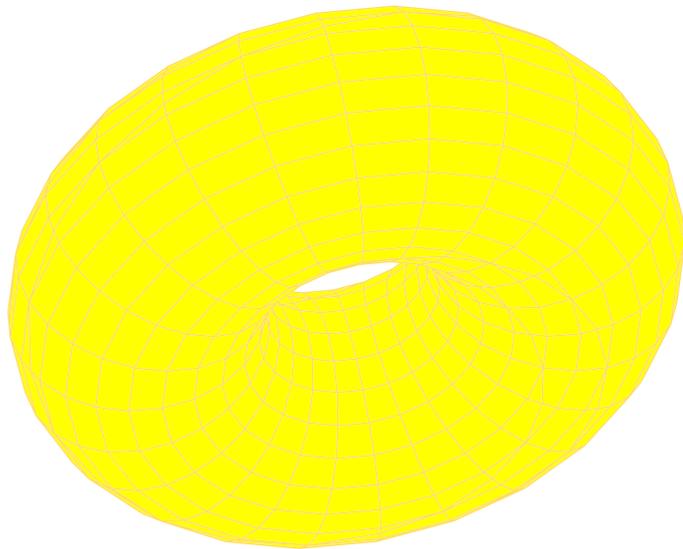
Rompiendo paradigmas



Todo es energía en el macro y microcosmos formamos parte de la vida y la vida fluye por nosotros. - Carl Gustav Jung

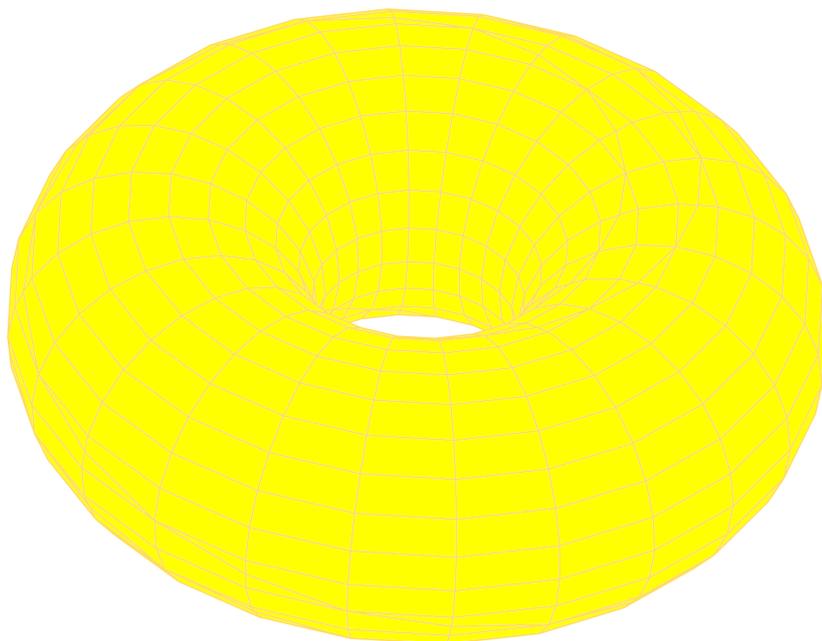


Nutrición Integrativa



ROMPIENDO PARADIGMAS

La mayoría de las personas están comenzando a darse cuenta de que viven en un molde. Lo que la mayoría de las personas no se han dado cuenta es que el molde vive en ellos. Siempre que permitimos que sodas, barras de dulce, comida chatarra y ultraprocesados entren en nuestro cuerpo, estamos dejando que las energías y vibraciones de corporaciones, fábricas, oficinas, directores y ejecutivos entren en nuestro propio ser. Estos son los ingredientes activos del molde.



“La capacidad de participar en milagros, verdaderos milagros en tu vida, ocurre cuando abres tu mente a tu potencial ilimitado”. N. Mandela.

Podemos vivir gran parte de nuestra vida sin cuestionar nunca lo que hemos aprendido. Vivimos de acuerdo con esta especie de mentalidad paradigmática, sin conciencia de la existencia de otras realidades posibles en nuestras vidas. Romper el molde y reclamar nuestra propia individualidad y estilo de vida es la tarea a realizar. Esto es extremadamente desafiante y gratificante. Y, cuando comienzas a despertar y mirar a tu alrededor, encontrarás muchas otras personas inteligentes en el mismo camino.

¿Qué es el molde? Como decía Morfeo: “El molde está en todas partes”. Estamos completamente rodeados y envueltos en él. Son las creencias aceptadas y falsos conceptos sobre el mundo, que agotan nuestra fuerza vital. Es un tipo de programación mental, emocional y espiritual. Es más que una agenda corporativa, viene del gobierno, la iglesia, de los grandes negocios.

Es la persistencia de que todos debemos casarnos, tener niños, unirnos a un grupo eclesiástico y comprar cosas. Puedes sentirlo en el trabajo, en la iglesia o en la tienda de comestibles.

El molde crea nuestras creencias colectivas sobre alimentación, moda y la mayoría de los aspectos de la vida. Es el constante sonido de tambor que nos llama a producir, procesar, vender y comprar. Es la voz en nuestras cabezas que nos dice que no debemos “mover el bote” o tomar riesgos. Es la cinta de correr en la que muchos de nosotros sentimos que estamos montados, y en la cual nunca avanzamos. El molde es lo que es familiar y cómodo para la mayoría de las personas, aunque las creencias y prácticas que exige nos roben nuestra felicidad, nuestra autenticidad y nuestro futuro.

El molde nos dicta sus reglas sobre nuestra alimentación, nuestra salud, nuestras relaciones, nuestra espiritualidad y cómo debemos vivir.

Piensa en cómo luce el molde. Luce en forma de esbeltas mujeres que son jóvenes por siempre, hombres viriles que son adinerados y poderosos. Es un desfile interminable de cosas para comprar, con las que jugar, para vestirnos y consumir.



El molde fomenta la comida chatarra y producida en masa, cafeína, azúcar, harina blanca, carne, alcohol y medicamentos para anestesiarlos y no reparar en nuestros sentimientos. El molde hace que corramos con estrés, en un modo de supervivencia y siempre nos dice que no tenemos suficiente y que necesitamos más.

El molde nos dice que nunca nos vemos del todo bien, insiste en que estamos realmente solos en este mundo. Nos dice que no debemos confiar en otros. Y nos hipnotiza para que olvidemos nuestra verdadera esencia y grandeza.

Debemos mostrar nuestra independencia haciendo comentarios cínicos y sofisticados sobre aspectos de la cultura que nos rodea, sobre comerciales de series o ver reality shows de negocios exitosos donde todos son exitosos y el trabajo común no es valorado; pero al final es casi imposible no sucumbir ante las fuerzas abrumadoras que nos bombardean diariamente con estos mensajes. Millones de dólares se invierten cada día para persuadirnos a hacer cosas y a comprar cosas que, de otro modo, nunca compraríamos.

Permitimos que fábricas de ropa nos etiqueten, abandonando nuestra individualidad y cubriéndonos con zapatos, pantalones, camisas, carteras y chaquetas llenos de logotipos. Luego, nos paseamos entre nosotros mismos tratando de medir quién tiene la mejor marca. Igualamos estas marcas con estilos de vida. Representan juventud, lujo o entretenimiento. Estas marcas incluso llenan necesidades, como la necesidad de pertenencia o sentirnos respetados.

No tengo la intención de reemplazar la economía de libre mercado o el sistema democrático con algunos ideales revolucionarios utópicos. Amo el lugar mis raíces, México y el mundo en el que existo. Pero es irónico que en los años cuando el comunismo soviético y chino eran vistos como una amenaza para nuestro país, nuestros intelectuales advirtieron cómo las técnicas de lavado de cerebro y otras formas de programación social fueron usadas para controlar el comportamiento de millones de personas.

Raramente nos detenemos a pensar sobre lo que está sucediendo en el continente americano, El molde es también una forma de "socialismo corporativo". Es un conjunto extremadamente poderoso de actitudes, creencias y pensamientos que son impuestos lentamente al público, cada día, a través de los medios de comunicación. Y los motivos orientados al lucro que lo guían van en escalada causando daño a la salud mental y física de millones de personas en el planeta.



Escapando del paradigma cultural que nos dice que necesitamos vernos, vestirnos y comer de cierta manera significa reunir el valor de salir de las influencias externas, para ver dentro de ti y preguntarte: "¿Quién soy yo y qué deseo realmente en mi vida?" Esto dirige a uno de los conceptos más fundamentales integrado en nuestra psique colectiva: libertad. Queremos pensar que somos las personas más libres del mundo y, en cierta forma, lo somos.

Pero yo percibo dos tipos de libertad: libres de y libres para. En lo que se refiere a "libres de", lo estamos haciendo bien. A través de nuestras instituciones democráticas, particularmente la Constitución y la Carta de Derechos, hemos logrado un excelente convenio de libertad de persecuciones religiosas, de monarquías, de sistemas políticos no democráticos como comunismo, fascismo y dictaduras militares. Pero, ¿qué significa "libres para"? ¿**libres para qué?** ¿Para tener nuestros traseros aplastados en el trabajo todo el día y luego pasar horas **viendo el celular (movil), la computadora, el PlayStation, a la nueva serie de Netflix, hasta que llegue la hora de ir a la cama?** ¿Libres para llenar nuestras bocas de comidas procesadas hasta que nuestros pantalones revienten o nuestros cuerpos se deterioren? ¿Libres para perseguir los últimos productos de moda que nos harán sentir completos? ¿No hay más nada en la vida?

¿Tienes hambre? ¿Por qué esperar?

Una de las características más insidiosas del molde es la que nos dice que la vida se trata de satisfacción inmediata. Y si la vida es sólo obtener lo que queremos tan rápido como sea posible, entonces también lo es comer. De hecho, el problema de nutrición actual en el mundo, y se puede resumir en una sola línea, extraída de un comercial de chocolates Snickers: "¿Tienes hambre? ¿Por qué esperar?" Introducido en el mercado hace casi 80 años atrás, Snickers es ahora la barra de chocolate número uno en ventas en el continente americano y el mundo, gracias a técnicas inteligentes de mercadeo basadas en darle a las personas lo que ellos creen que quieren – un alimento rápido, conveniente y en un colorido envoltorio.

La satisfacción inmediata hace que perdamos la realidad del valor al ser, a la vida y los valores, no te gusta? Cámbiala, y muchas personas lo aplican a todo. Como dice el eslogan, no hay necesidad de esperar hasta la próxima comida, no hay necesidad de cocinar o esperar que otros miembros de la familia lleguen a casa para sentarse juntos a comer.

Sólo toma lo más sabroso que tengas cerca de ti y mételo en tu boca.



El mercadeo y la distribución de los tiempos modernos se han asegurado de que cuando sentimos hambre, muchos productos estarán en los anaqueles de las tiendas locales o colocados en la máquina de venta expresa de la oficina. Casi todas estas opciones de alimentos están cargados de calorías, grasas, azúcar refinada, sal procesada, productos lácteos y químicos artificiales que hacen que estos alimentos no sean realmente adecuados para el consumo humano.

Mientras menos saludable sea algo, más dinero gastan las compañías en mercaderarlo y lo mismo aplica para la falsa espiritualidad o la superación personal y el emprendimiento express. Cuidado con los falsos Gúrus express todo terreno, venden de todo y todo es express, vendedores del chupa panza express, promotores de paquetes express, que incluyen éxito financiero, cuerpo fitness y estrategias de seducción ultra express, todo en uno. -POR FAVOR PON ATENCIÓN- Todo resultado en cualquier área de tu vida, requiere de compromiso, disciplina, esfuerzo emocional, un trabajo espiritual o introspección personal y una mejora continua. -NADA ES PARA SIEMPRE-

La publicidad es una industria multimillonaria encargada de estimular la compra compulsiva de la más grande sociedad de consumo de la faz de la tierra. Estamos constantemente bombardeados con publicidad que nos incita a comer y beber más.



Mi celular conoce lo que me gusta, mejor que alguno de mis familiares o amigos mas cercanos. El Machine Learning (también conocido como aprendizaje automatizado). y el rastreo de datos ha llevado a que compañías de negocios de Facebook a un nivel invasivo y permitido por nosotros al usar cualquier App. Puedes usar la App Tracking Transparency, una función que permite al usuario decidir explícitamente si desea que se rastree su actividad tanto en apps como en webs y sitios que sueles frecuentar ocasionalmente.

Para los niños, es aún peor. Los niños son bombardeados con cerca de 500 comerciales de comida chatarra alta en azúcar y grasas como Pop-Tarts, barras de cereal y varios tipos de galletas, tortas y bocadillos procesados. ¿Es esto lo que realmente queremos enseñarle a la gente joven de hoy día? La buena nutrición es crucial en los años de formación; pero nuestros niños están comiendo basura, especialmente en la escuela, y eso se nota. Ahora mismo tenemos una epidemia de obesidad infantil. *Los científicos predicen que nuestros niños son la primera generación en la historia Mundial que vivirán vidas más cortas que sus padres.* Descartando las nuevas cepas del coronavirus Covid-19 o los próximos virus que enfrentemos en los próximos años.

Quisiera dejar claro que yo estoy a favor de la comida rápida y conveniente. Creo que es una idea maravillosa.



El problema son nuestras malas elecciones al momento de comer. La conciencia ya cambio todo lo tenemos a un clic de distancia. Lo que estamos tratando en el mundo hoy día es algo totalmente nuevo. Nada como esta sociedad de consumo masivo que tenemos había sucedido en la historia de la humanidad y es muy posible que nada como esto vuelva a ocurrir.

Este mensaje puede parecer simplista. **¿Es posible que pienses que estás lo suficientemente consiente para ver más allá de la ostentación?** Pero las publicidades continúan, siguen entrando en tu cerebro y su influencia es poderosa y creciente. **¿Podrás ser lo suficientemente vigilante en tu propia vida para filtrar los mensajes inútiles que te comunica el molde social?**

Piensa en cómo esta influencia afecta tu propio humor y sentimientos.

Compara la forma en que te sientes después de pasar una cuantas horas en el parque versus pasar una cuantas horas viendo el celular (móvil). **O piensa en el momento en que buscas cosas fuera de ti para satisfacerte.** Considera cómo es tu relación con los alimentos primarios y secundarios.

La necesidad y la trascendencia de ser selectivos en un mundo bombardeado de publicidad y medios de comunicación es la nueva realidad, seamos selectivos antes de consumir cualquier producto.



«Un fractal es un fragmento de algo que posee una estructura y un patrón que se repite infinitamente hacia lo micro y hacia lo macro.»

Geometría fractal secuencia "Fibonacci"

Ejercicio:

- **1. Busca una actividad física que te encante**
- **2. Observa tus hábitos de sueño**
- **3. Ejercicio básico para descubrir tu intención positiva**

Realiza una pequeña relajación de unos tres minutos para traer tu mente a este momento y tener tu cuerpo completamente relajado; hazlo mediante tu respiración, poniendo atención a cómo el aire entra y sale de tu cuerpo, mientras inspiras y espiras por la nariz. Si favorece a tu relajación, puedes escuchar alguna canción. Si tienes alguna parte de tu cuerpo en tensión, enfoca tu energía en él y siente cómo a través de tu respiración se va relajando.

Cuando te encuentres totalmente relajado, te voy a pedir que cierres los ojos y te visualices tal cual estás en este momento. Obsérvate, observa cómo te ves, mírate con ojos de amor y compasión, sin juicios ni críticas, simplemente obsérvate durante un momento, observa qué está pasando contigo.

Y sin juzgar, lo que venga primero a tu mente, te pido que respondas a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué estás buscando en la comida?
2. ¿Qué quieres conseguir realmente cuando comes?
3. Imagínate, si sigues buscando en la comida aquello que no está ahí. .. ¿Cómo crees que sería tu vida de aquí a un año? ¿ Y en cinco años? ¿ Y en diez años? ¿Es esto lo que realmente quieres?
4. ¿Qué es lo que verdaderamente necesitas y no encuentras?
5. ¿Qué nuevos comportamientos podrías tener en este momento que te podrían ayudar a cumplir tu intención positiva?
6. ¿Este nuevo o nuevos comportamientos, podrías comenzar a ponerlos en práctica desde ahora?



7. En caso de que no, ¿qué necesitarías para ponerlo en práctica?

8. En caso que no te sea posible ponerlo en práctica, ¿existe otro comportamiento que esté al alcance de tus manos y que puedas comenzar a poner en práctica cuanto antes?

9. ¿Este nuevo o nuevos comportamientos son ecológicos para ti, es decir, no te hacen daño?

10. Imagínate realizando este nuevo comportamiento ¿Cómo te sientes? ¿Te entrega lo que realmente estás buscando? Tómame tu tiempo para revisar esta pregunta. Incluso puedes buscar más comportamientos y cambiarlos cada vez que creas necesario.

11. Lee todas tus respuestas, siente qué pasa en tu interior en el momento de leerlas y observa cómo te sientes, ¿tienen sentido para ti?

12. Si quieres modificar algo, hazlo, y luego, por favor, escribe una pequeña reflexión acerca de este ejercicio.



Somos seres multidimensionales

Si todos los sitios a los que tenemos acceso están llenos de seres vivos, ¿por qué todos esos inmensos espacios del cielo sobre las nubes serían incapaces de tener habitantes? – Isaac Newton



INSTITUTO DE
FORMACIÓN
INTEGRATIVA
WWW.ONFASESONLINE.COM



El poder de los pensamientos

Descubriendo mis pensamientos

Te has preguntado alguna vez:

- ¿Qué son los pensamientos?
- ¿Cuántos pensamientos tenemos al día?
- ¿Qué impacto tienen en nuestra vida?
- ¿Tendrán alguna relación con nuestro peso?

Lo más probable es que no sean preguntas que nos hagamos habitualmente, pero es importante detenernos en este punto, ya que nuestros pensamientos repercuten en nuestra vida y en nuestro cuerpo más de lo que imaginamos.

Con el objetivo de simplificar al máximo nuestro aprendizaje, ya que nuestro cerebro es muy complejo y un neurocientífico nos lo explicaría con todo lujo de detalles, haremos una definición práctica y sencilla.

Podemos dividir nuestro cerebro en tres partes: Podemos dividir nuestro cerebro en tres partes:

1. Reptiliano

Como lo dice su nombre, lo tienen hasta los reptiles. Es la parte del cerebro más básica y primitiva, que tenemos desde hace miles de años. Su principal función es la supervivencia. Funciona de forma automática ante una alerta, eligiendo entre «atacar o «huir» según el peligro que perciba.

Este cerebro necesita ahorrar energía, es decir, comer lo más posible y moverse poco, para poder tener reservas en caso de peligro y así cumplir con su función, que es mantenernos con vida.

2. Límbico

En esta parte del cerebro se generan las emociones. Los animales también tienen este cerebro, es por eso que, por ejemplo, los perros cuando ven a sus dueños se ponen felices y comienzan a mover el rabo.



Este cerebro también se encarga de algunas funciones vitales básicas como hambre, sed, temperatura, ritmo cardíaco, presión sanguínea o apetito sexual, entre otros.

3. Neocórtex

Esta parte del cerebro es la más avanzada. Sólo lo tenemos los seres humanos y es la parte que permitió la evolución del hombre, donde se desarrolla nuestro razonamiento y habilidades de lenguaje.

Ésta es la parte que nos diferencia del resto de los seres vivos, la que nos permite pensar, hablar, comunicarnos de la forma en que lo hacemos o desarrollar tecnología, entre muchas otras actividades. A esta parte se le atribuye el pensamiento (aunque realmente muchos autores hablan de que el pensamiento viene de nuestra mente, lo cual es algo abstracto).

Cada vez que pasa sangre por una de tus neuronas, se genera un pensamiento. Al tener billones de neuronas, siempre estaremos generando pensamientos, por lo tanto, la idea de «dejar la mente en blanco» sería incompatible con estar vivos. El secreto no está en no generar pensamientos, sino más bien en qué tipo de pensamientos estamos generando y qué estamos haciendo con ellos.

El hecho de comenzar a centrarnos en nuestra respiración y en cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo a través de la nariz, nos ayuda a ir calmando nuestros pensamientos y a enfocarnos en el momento presente. No consiste en dejar de pensar, consiste en poner atención al momento presente.

La terapia cognitiva conductual, desarrollada inicialmente por John B. Watson, postula lo siguiente:



Según como pienso, siento. Según como siento, actúo. Según como actúo, son mis resultados.

El proceso entre pensar y sentir tiene una diferencia de milésimas de segundos, por eso, algunos autores dicen que ocurre a la vez o incluso que primero sentimos. Lo que ocurre realmente es que el pensamiento es tan rápido, y muchas veces recurrente y automático, que no nos damos ni cuenta de que hubo un pensamiento previo a la sensación.



Imagínate que cada uno de estos cuatro pasos es un nivel:

Primer nivel = Pensamiento

Segundo nivel = Emoción

Tercer nivel = Acción

Cuarto nivel = Resultado

Si llevamos esto a la nutrición y a los problemas de sobrepeso; generalmente, cuando queremos adelgazar, ¿qué nos recomiendan? Dieta y ejercicio. Y estas recomendaciones, ¿en qué nivel están? Pues en el tercer nivel, es decir, van a la acción.

¿Crees que actuando a este nivel podrás mantener los cambios a largo plazo?

Lo más probable es que no, y ésta también es una de las razones del efecto rebote. Por lo tanto, una de las mejores estrategias, si queremos conseguir cambios a medio y largo plazo, es actuar en la base, es decir, en nuestros pensamientos y emociones; por eso es tan importante aprender a gestionarlos.

Un escultor para hacer sus esculturas necesita herramientas. De la misma manera, para esculpir nuestro cerebro nosotros también necesitamos herramientas y es por eso que, desde que comenzamos este libro, te invito a seguir algunas tareas diarias como tomarte diez minutos al despertar para hacer una relajación, agradecer, escribir tus páginas matutinas, tener citas contigo mismo, respirar de forma consciente, respirar antes de comer, elegir alimentos de calidad, tener un equilibrio nutricional en tu plato, hacer una actividad física que disfrutes y cuidar tus horas de sueño. Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro.

El movimiento de la conciencia genera vibración, a este movimiento podemos llamarle mente, y esta vibración genera campos de energía e información, de los cuales surge la materia y todas las cosas que experimentamos con los sentidos.

Así que tenemos que comenzar considerando con una mente abierta el hecho que la materia no es sólida ni tiene una existencia propia e independiente, no hay nada sólido y todo se encuentra entrelazado en el nivel fundamental. En esencia todo es unidad. Es debido a la frecuencia en la que vibran las partículas elementales que nuestros cerebros las perciben como sólidas y separadas, creando una realidad física palpable y en apariencia concreta.



Continuemos con el cerebro, su alimentación y funciones, *Santiago Ramón y Cajal*, a quien se le concedió el Premio Nobel de Medicina en 1906, descubrió las espinas dendríticas de las neuronas, es decir, esas patitas que salen de las neuronas y hacen que se conecten unas con otras. Su descubrimiento es la base de la neurociencia actual y él fue fiel a su convicción de que todos podríamos cambiar nuestra vida si aprendiésemos a esculpir nuestro cerebro con pensamientos «positivos». Como llevo haciendo a lo largo del libro, escribo positivo entre comillas porque realmente nada es positivo ni negativo, es nuestra interpretación lo que lo convierte. Utilizaremos estos términos como un lenguaje consensuado a la hora de hablar de pensamientos y emociones, pero ten siempre presente que todo tiene una razón de ser y nada es bueno ni malo.

Uno de mis profesores de PNL y autor de *El Alfabeto del Silencio*, más que referirse a los pensamientos como «positivos» o «negativos», los define como «más o menos acertados», según cuánto nos acerquen a nuestra calma interior. Para él, nuestro estado de calma es el termómetro ideal para medir nuestros pensamientos.

Es importante saber que una emoción es la demostración física de un pensamiento. A su vez, cuando la emoción perdura en el tiempo, se convierte en un sentimiento, es decir, un sentimiento es el producto de sentir una emoción y pensar continuamente en ella. Dicho esto, trabajaremos sobre los pensamientos considerando que es una línea muy fina la que los divide de las emociones. ¿Pueden convivir al mismo tiempo pensamientos positivos y negativos? Entendamos como pensamientos «negativos» aquellos que nos llevan a sentir emociones y sensaciones de miedo, enfado, resentimiento y desesperanza; y como pensamientos «positivos» aquellos que nos llevan a sentir emociones y sensaciones de amor, gratitud, ilusión y compasión.

Saber que palabra y estados de ánimo, generan la vibración correcta y el poder de las palabras, a firma el físico Max Planck: "No existe la materia como tal, toda la materia se origina y existe en virtud de una fuerza que hace que el átomo vibre y provoca que el diminuto sistema solar del átomo se mantenga unido. Debemos asumir que detrás de esta fuerza existe una mente consciente e inteligente. Esta mente es la matriz de toda la materia."



La forma de vibrar determina el nivel de la experiencia, a su vez el nivel y la calidad de las experiencias genera y mantiene una forma de vibrar.

Lo que llamamos vibración u oscilación, es la propagación de ondas en un medio determinado o en el espacio.

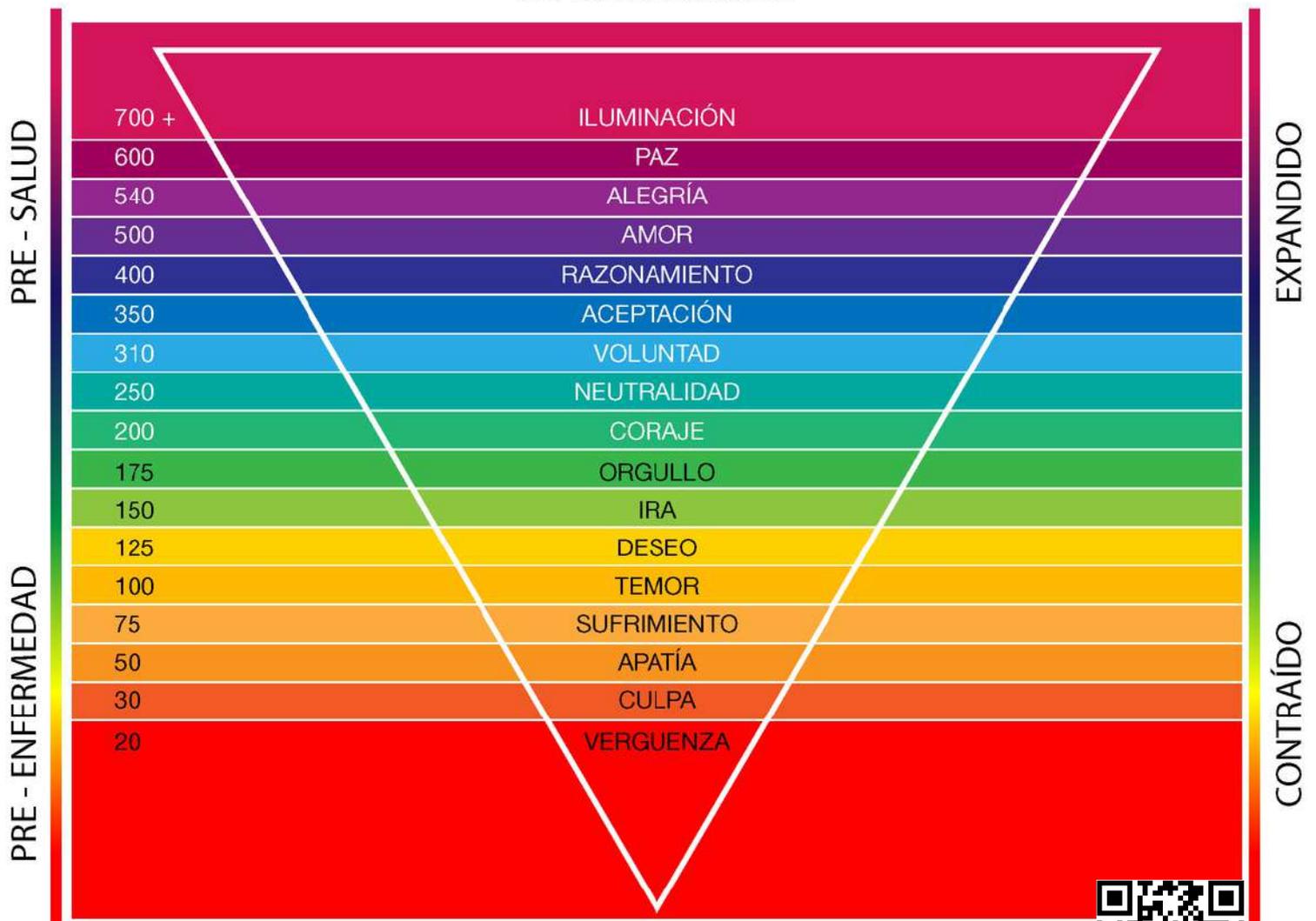
Estas ondas poseen una frecuencia, una amplitud, una vibración y presentan fases que provocan fenómenos como la interferencia, que tiende a crear patrones.

Puedes notar que la escala que presenta el Dr. David Hawkins que es muy similar a los chakras y la energía de cada sistema energético. Cuando alguien vive en miedo o mantiene pensamientos negativos notarás que aumenta en escala el riesgo la posibilidad de sufrir una enfermedad.

ESCALA DE LA VIBRACIÓN

La Frecuencia de las Emociones

Dr. David Hawkins



En los seres vivos, las vibraciones más sutiles generan campos, que de acuerdo a sus características pueden ser:

- Electromagnéticos, relacionado con la actividad eléctrica y el campo magnético de las células.
- De energía, relacionados con la energía vital (chi) y el aura.
- De información, como los campos morfogenéticos,
- De conciencia, relacionado con las emociones (campo emocional) y pensamientos.

A su vez estos campos son la expresión de los diferentes cuerpos que componen nuestra existencia y al mismo tiempo los están generando en una realimentación continua.

El cuerpo informa al campo, el campo modela al cuerpo. De acuerdo a su nivel de manifestación, estamos formados por:

- El cuerpo físico
- El cuerpo de energía
- El cuerpo emocional, formado por nuestras emociones y sentimientos y es el más "físico" de los cuerpos sutiles.
- El cuerpo espiritual, que incluye pensamientos y actividades superiores de la conciencia.

Para mantenernos saludables pasemos de un pensamiento más acertado a uno menos acertado, una y otra vez, o que haya momentos en los que sintamos amor y en otros miedo, pero es importante que elijamos desde donde queremos vivir la mayor parte del tiempo.

Cuando eliges vivir desde el miedo, te estás alejando de lo que realmente eres: amor.

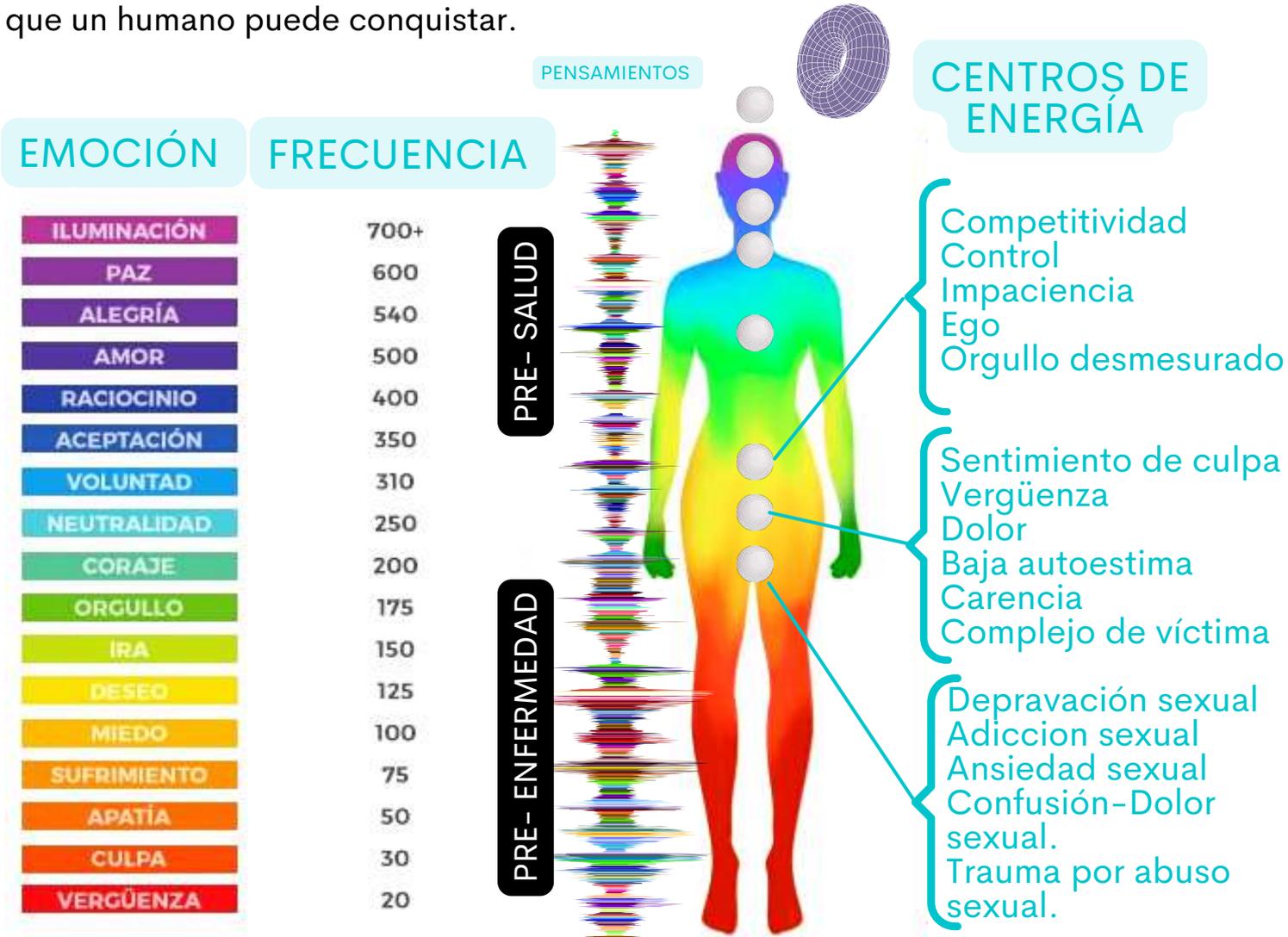
Cada vez que nos alejamos de nuestra verdadera esencia, esos pensamientos traen consigo las sensaciones de incomodidad. Tu verdadera esencia te llama y te pide que vuelvas a ella. Elegir el amor, la gratitud, la ilusión y la compasión, nos acercan a lo que realmente somos, a lo que nos hace sentir cómodos.

Detenernos en el mundo de los pensamientos y darnos cuenta cómo influyen en nuestra vida, desde el punto de vista científico, puede ser un punto de cambio muy importante.



«Cómo se atasca la energía». Por Santiago Ramón y Hawkins, a quien se le concedió el Premio Nobel de Medicina en 1906.

Indican en su grafica que el 80% de la población del planeta vive por debajo del nivel de coraje o valor. Esta información es relevante para determinar en qué plano estás en tu realidad. La escala de la consciencia, un gráfico que, va de 1 a 1000, donde ese es el nivel de vibración interna y de evolución de consciencia que un humano puede conquistar.



La gran mayoría de la población se encuentra atascada en los tres primeros centros consumen nuestra energía. Cuando nos instalamos en ellos, absorbemos constantemente energía del campo invisible y la transformamos en compuestos químicos. El campo que rodea el cuerpo empieza a menguar, disminuye su fuerza y puede la persona enfermar.



«Tres cosas no se pueden ocultar por mucho tiempo: el sol, la luna y la verdad». Buda.

Efectos de los pensamientos negativos

Nos llevan a sentir miedo.

La neurociencia ha estudiado que cuando vivimos pensando constantemente cosas negativas aumenta el miedo, puesto que los pensamientos negativos activan el centro del miedo en nuestro cerebro y cada vez tenemos más y más miedo. Miedo a hacer cosas nuevas, miedo a aprender, miedo a hablar, miedo a decir lo que queremos. **El miedo atrae más miedo.**

Aumenta el estrés metabólico

Los pensamientos negativos aumentan el estrés, repercutiendo en todo nuestro cuerpo, órganos y sistemas. Por lo tanto, no es de extrañar que si vivimos en constante estrés nuestro metabolismo no funcione de la mejor manera, y esto se vea reflejado en nuestro peso y salud en general.

Constituyen un factor de riesgo cardiovascular

Quién iba a imaginar que tener pensamientos negativos podría ser un factor de riesgo para desarrollar enfermedades como hipertensión arterial, aumento de colesterol y triglicéridos, obesidad o diabetes tipo 2 que actualmente representan las primeras causas de muerte a nivel mundial.

Disminuyen el funcionamiento neuronal

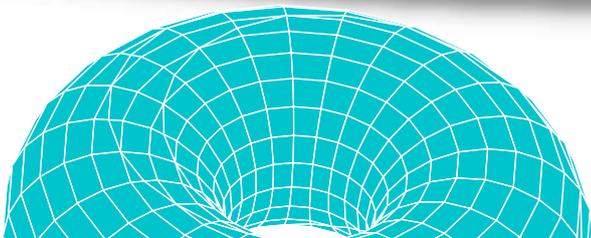
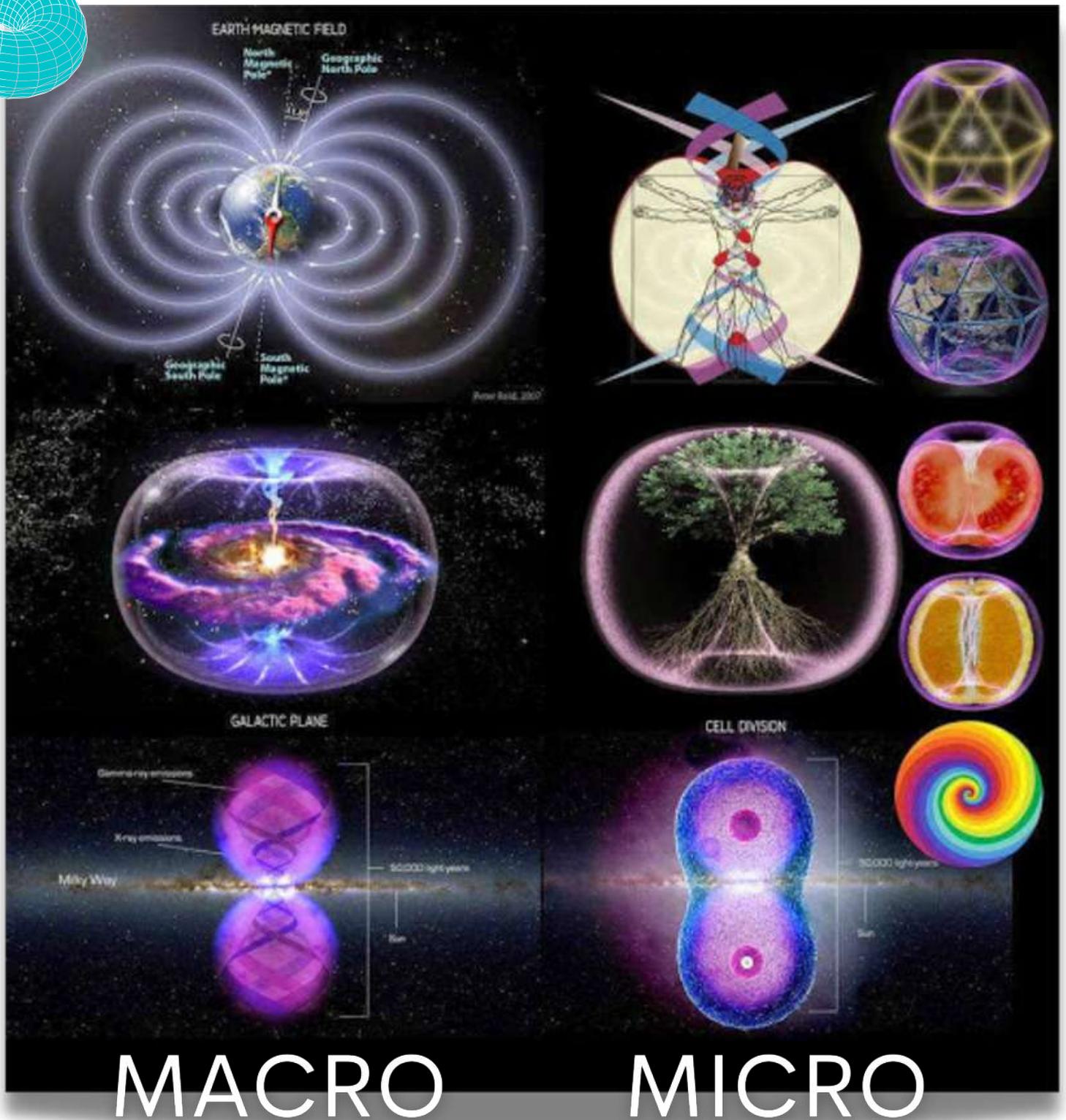
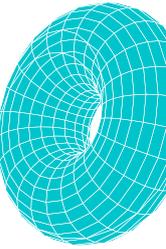
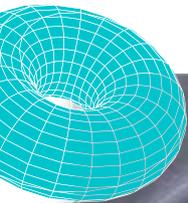
Así que, si quieres ser aún más inteligente y desarrollar tus capacidades neuronales, es fundamental que comiences a pensar de forma más positiva. Recuerda los pensamientos negativos son ideas que provocan que nos debilitemos, que perdamos la esperanza, baje nuestra frecuencia energética, se rompa por momentos nuestro campo *toroidal, permitiéndole a más pensamientos negativos entrar en nuestro cuerpo y enfermarlo.

**El símbolo de Osiris, llamado también la flor de la vida o la ecuación de Dios es la figura que representa un vector en equilibrio que irradia doce líneas de energía iguales. El modelo primario de esta corriente de energía en equilibrio alrededor de esta estructura se conoce con el nombre de toroide. El ser humano, como una pieza más en el modelo de energía universal, también funciona de igual forma a la geometría sagrada del Toroide.*



Energía Toroidal

Al activar el flujo de energía toroidal del corazón, dentro de tu sistema energético, la sinergia y la comunicación entre la mente y el corazón mejoran.



Efectos de los pensamientos positivos en el toroide humano

Está comprobado científicamente que la estructura energética del toroide del corazón tiene la capacidad de influenciar todos los otros campos electromagnéticos y toroidales de nuestros órganos. Así pues, cuando el corazón transmite la energía de las emociones negativas, repercute en nuestra salud pudiendo conducir a enfermedades y estados profundos de depresión o stress. Sin embargo, cuando nuestro sistema toroidal del corazón se unifica, conseguimos un estado de amor incondicional y de sentimientos positivos que ayudan a equilibrar tanto al cuerpo físico como a la consciencia.



Los pensamientos positivos en el cuerpo

Aumentan la sensación de gratificación

Activan en nuestro cerebro el sistema de recompensa, lo que hace que tengamos más ganas de atrevernos y de probar cosas nuevas para sentirnos gratificados. Es por esto que muchas veces hemos escuchado que el primer paso es el más importante, porque una vez que lo das, tu cerebro te hará sentir las ganas de seguir avanzando más y más.

Promueven un estado de tranquilidad

Se ha visto que mejoran nuestra salud en general, ya que promueven la calma, lo cual hace que nuestro metabolismo funcione adecuadamente, promoviendo el sistema digestivo. Por lo tanto, si quieres bajar de peso o mantener un peso saludable, elegir pensar cosas positivas, es una de las bases para conseguirlo.



Fortalecimiento del sistema inmune

Pensar en positivo disminuye el estrés, con lo cual, promueve un correcto desarrollo y función de nuestros glóbulos blancos, que son los principales encargados del sistema inmune, disminuyendo así el riesgo de enfermedades.

Aumenta nuestra inteligencia

Los pensamientos positivos recurrentes activan células madre que están alojadas en nuestras cavidades cerebrales, convirtiéndolas en nuevas neuronas.

Se ha estudiado que estas células tardan entre 21 y 33 días en convertirse en neuronas. **De este postulado nace que tardamos entre 21 y 33 días en generar un nuevo hábito. Reinventarse es una realidad física, que sucede a cualquier edad.**

PENSAMIENTO Y NIVEL EMOCIONAL= FRECUENCIA

Nivel	Calibración	Emoción	Visión de la vida
Iluminación	700-1000	Inefable	ES
Paz	600	Dicha	Perfecta
Alegría	540	Serenidad	Completa
Amor	500	Veneración	Benigna
Razón	400	Comprensión	Significativa
Aceptación	350	Perdón	Armoniosa
Entusiasmo	310	Optimismo	Esperanzadora
Neutralidad	250	Confianza	Satisfactoria
Coraje	200	Afirmación	Consentimiento
Orgullo	175	Desprecio	Demandante
Enojo	150	Odio	Antagonista
Deseo	125	Anhelos	Decepcionante
Miedo	100	Ansiedad	Atemorizante
Pena	75	Arrepentimiento	Trágica
Apatía	50	Desesperación	Desesperanzadora
Culpa	30	Culpa	Maligna
Vergüenza	20	Humillación	Miserable

*Si comienzas a leer libros de neurociencia (en la Bibliografía te recomiendo algunos), descubrirás muchas otras áreas en las que repercuten nuestros pensamientos, incluso en nuestros ritmos cerebrales, que están conectados directamente con nuestra creatividad, descanso y metabolismo.



Conociendo mi mente

Imagina tu mente como una máquina generadora de pensamiento que funciona perfectamente, a la velocidad de la luz y que no está programada para descansar. No intentes entender tus pensamientos, no los critiques ni los juzgues, ya que cada vez que lo haces los sigues alimentando, convirtiéndolos en patrones de pensamientos obsesivos y atrayendo más de lo mismo, ya que donde pones tu foco, va tu energía y eso es lo que crece en tu vida. El trabajo de la mente es generar pensamientos, y lo hace muy bien, tu trabajo es no resistirte ni dejarte llevar por ellos.

Recordarás que en el primer capítulo te pedí que, por favor, no pensaras en un chocolate; y, menos aún, en tu chocolate favorito, ese que tanto te gusta. Pese a que te lo pedí por favor, no podías evitar pensar en él. Cada vez que sigues pensando en aquello que no quieres pensar, más lo atraes a tu vida, por lo tanto, el secreto está en hacerlo mucho más simple: «Enfócate en lo que sí quieres».

Imagina tu mente como si fuera un televisor, ¿qué canal quieres ver? Tú lo eliges, la televisión no te elige a ti. Imagínate que eliges ver el canal 20 y justo tu mando no funciona para esas teclas, entonces para llegar a él tienes que pasar por otros canales; seguramente pasarás esos canales rápidamente para llegar al 20, ya que ese es el canal que quieres ver. No te detienes a pensar: «¿Por qué este canal es tan malo? ¿Por qué en este canal no dan este otro programa? ¿Por qué la presentadora se puso ese vestido? ¿Por qué usan esa música? ¿Por qué hablan de este tema?». Si comienzas a hacer eso, lo más probable es que cuando llegues al canal 20, si es que llegas, tu programa favorito ya haya terminado.

Tú ya sabes qué quieres ver y vas lo más rápido posible al canal 20, sin despistarte por el camino; tu mente funciona igual. Esto no quiere decir que no podamos encontrar otros programas interesantes mientras buscamos el canal 20; en tal caso podemos elegir ver otro canal, o bien seguir con nuestro plan inicial. Habrá días en los que el mando funcionará perfectamente y podrás pulsar el canal 20 y conectar con él automáticamente, mientras que habrá otros días en los que no funcionará tan rápidamente y tendrás que pasar por otros canales hasta llegar. Según la importancia que le des a estos otros canales, llegarás al canal que desees antes o después.

Vamos a revisar algunos pasos básicos y sencillos para comenzar a gestionar nuestros pensamientos.



1. Observación

Tú no generas voluntariamente esos cien mil pensamientos diarios, es tu mente la que lo hace. Entonces, no los cuestiones ni entres en el juego, simplemente obsérvalos e imagina que son como nubes pasando por un cielo azul maravilloso, no te identifiques con ellos. Tú no eres tus pensamientos. Tu esencia no es algo efímero como son los pensamientos.

2. Presta atención al momento presente

Si comienzas a concentrarte en lo que está pasando, en lo que estás haciendo y sintiendo en cada momento, tu mente se centrará en el aquí y ahora, que es el único lugar y tiempo que realmente existe. Enfocarte en el presente es uno de los mayores secretos para gestionar nuestra mente.

Como bien dice Eckhart Tolle en su maravilloso libro El poder del ahora, el ahora es el único momento donde no existen los problemas, donde todo está bien. Si estás lavando los platos, estás lavando los platos, independientemente de que tu objetivo sea que estén limpios; eso ya es el futuro y, si piensas sólo en el objetivo, te pierdes el proceso, que es donde sucede la vida.

Centra tu atención en lo que estás haciendo en cada momento. Tu mente tiene dos funciones incompatibles entre sí: estar pensando o estar presente, y si no estás presente es como si no hubiese pasado.

¿Sabes que en este preciso momento acaba de nacer Juan, el hijo de Carolina? No, ¿verdad? Pero no porque no nos hayamos enterado o no sepamos quien es Carolina, significa que no haya pasado. Esto mismo pasa a la hora de comer: si mientras comías pensabas en mil cosas, para tu mente es como si no hubiese pasado y te sigue pidiendo más comida, lo cual traducimos como ansiedad. ¿Ansiedad o falta de presencia? La presencia sana, calma y enriquece nuestra vida, nuestro cuerpo y nuestro metabolismo.

Me encanta imaginar nuestra mente como un campo de tierra fértil y a nuestros pensamientos como semillas que plantamos en ese campo fértil. Según todo lo que escuchamos, vivimos y experimentamos, nos iremos dando cuenta de que hay semillas de malezas y otras semillas de árboles frutales. Lo más probable es que hayamos plantado muchas semillas de todo tipo, pero tú puedes elegir qué semillas regar y cultivar y así, poco a poco, irán creciendo en el campo fértil de tu mente aquellas semillas que vayas alimentando.



Si en el camino te vas encontrando con alguna maleza, puedes acercarte a ella con comprensión, entendiendo que si estaba ahí es porque alguna vez llegó a ti para algo, explicándole que ya no la necesitas, agradeciéndole el tiempo que estuvo en tu jardín y las cosas que aprendiste gracias a ella, incluido el valorar aún más los frutos, y, por último, desde esa tranquilidad y agradecimiento, cortarla desde la raíz, ya que si lo haces desde la rabia y el rencor, la cortas sólo superficialmente y con el tiempo vuelve a crecer.

El amor tiene la capacidad de desvanecer la mala hierba desde la raíz, deshaciéndola y convirtiéndola en abono para el campo de tu mente, donde, si así lo eliges, cada vez podrás cosechar más y más frutos. ¿Qué semillas eliges regar?

Reprogramámonos

- ¿Qué te ha llevado a creer lo que crees?
- ¿Tus pensamientos hacia ti mismo nacieron de ti, del colectivo, de otros?
- ¿Cómo has sido programado?
- ¿Podemos reprogramarnos?

La física cuántica calcula probabilidades y la conciencia selecciona cual experimentar.

En el mundo macroscópico, al cual estamos habituados, la física y las leyes que lo describen son deterministas, como las leyes de Newton, la gravedad, la termodinámica, etc. Una vez que el fenómeno se materializa, es decir, cuando aparece en el mundo físico, ya no hay vuelta atrás. La probabilidad se transformó en una realidad determinada.

Pero, ¿están realmente separados el mundo cuántico de las múltiples probabilidades y el mundo físico concreto y determinado?

La ciencia convencional no logra unirlos, no posee el nivel de comprensión para describirlos en su totalidad y en forma unificada, por eso el espíritu ha sido descartado de la realidad material y nosotros hemos sido educados y preparados para vivir en un mundo material, incapaces de percibir la influencia de la conciencia en la creación de la realidad física. Es evidente que esto resta posibilidades y estrecha el campo de acción enormemente.

Individuos educados y programados así no llegan muy lejos.



Descubre tu Vibración Personal

Todo es cuestión de creencias. «Todo es Energía»

Voy a hablarte sobre el concepto de energía explicado en términos que van más allá de la física. Todo lo que nos rodea es energía, incluso tú mismo eres energía.

A simple vista creemos que todo lo que existe en este mundo es materia pero ya es un hecho que más allá de lo físico se esconde la energía. Científicamente hablando, todo está formado por moléculas, estas se componen de átomos y estos de protones, neutrones y electrones que vibran produciendo energía. Por lo tanto, todo vibra y está en constante movimiento.

La vida en sí misma es energía

Albert Einstein, en su conocidísima ecuación sobre la Energía en reposo ($E=MC^2$) expuso que la energía y la materia están directamente relacionadas y que pueden transformarse la una a la otra. Con esta fórmula desbancó la física clásica de Newton y dio lugar a un nuevo entendimiento sobre el funcionamiento del mundo a través de la física cuántica.

Esta última revela que las partículas diminutas que componen la materia son también ondas de energía que pueden actuar bien como partícula o como onda. En otras palabras, tal y como indicaba Einstein, realmente materia (partícula) y energía (onda) se convierten la una en la otra.

«Si quieres entender el Universo, piensa en términos de frecuencia, energía y vibración.» Nikola Tesla

La física cuántica y la importancia del observador

No obstante, desde el punto de vista cuántico, energía y materia no pueden existir en una misma realidad si no solamente en la probabilidad. Esto significa que nuestro mundo físico está compuesto esencialmente de ondas y partículas que conforman entidades cuánticas y que solo existen en forma de infinitas posibles realidades.



«Todo es Energía»

Estas se manifiestan en la realidad, en lo que conocemos como nuestro espacio-tiempo, una vez que son observadas. La física cuántica denominó este proceso como «colapso de la función de onda» o «efecto observador». Todo esto apunta a que uno no está separado del mundo que observa y que normalmente define como algo separado o exterior. Su percepción determina la forma de su realidad. Todo lo que existe en nuestra realidad física existe como puro potencial y es nuestra mente la que moldea la energía de las infinitas posibilidades tal y como queremos.



Y tú, ¿Con qué estás "alimentando" a tu mente y tus emociones?

Podemos concluir, por tanto, que el universo físico es un campo de información interconectado que potencialmente lo es todo pero que no es nada físicamente. Solamente la mente del observador consciente es capaz de influir en la energía para que las ondas energéticas se manifiesten de forma física. Una vez que logramos comprender este concepto y aprendemos a mejorar nuestra capacidad como observadores para afectar nuestro destino, nos adentramos en el camino que nos llevará a vivir la mejor versión de nosotros mismos y de nuestra vida.



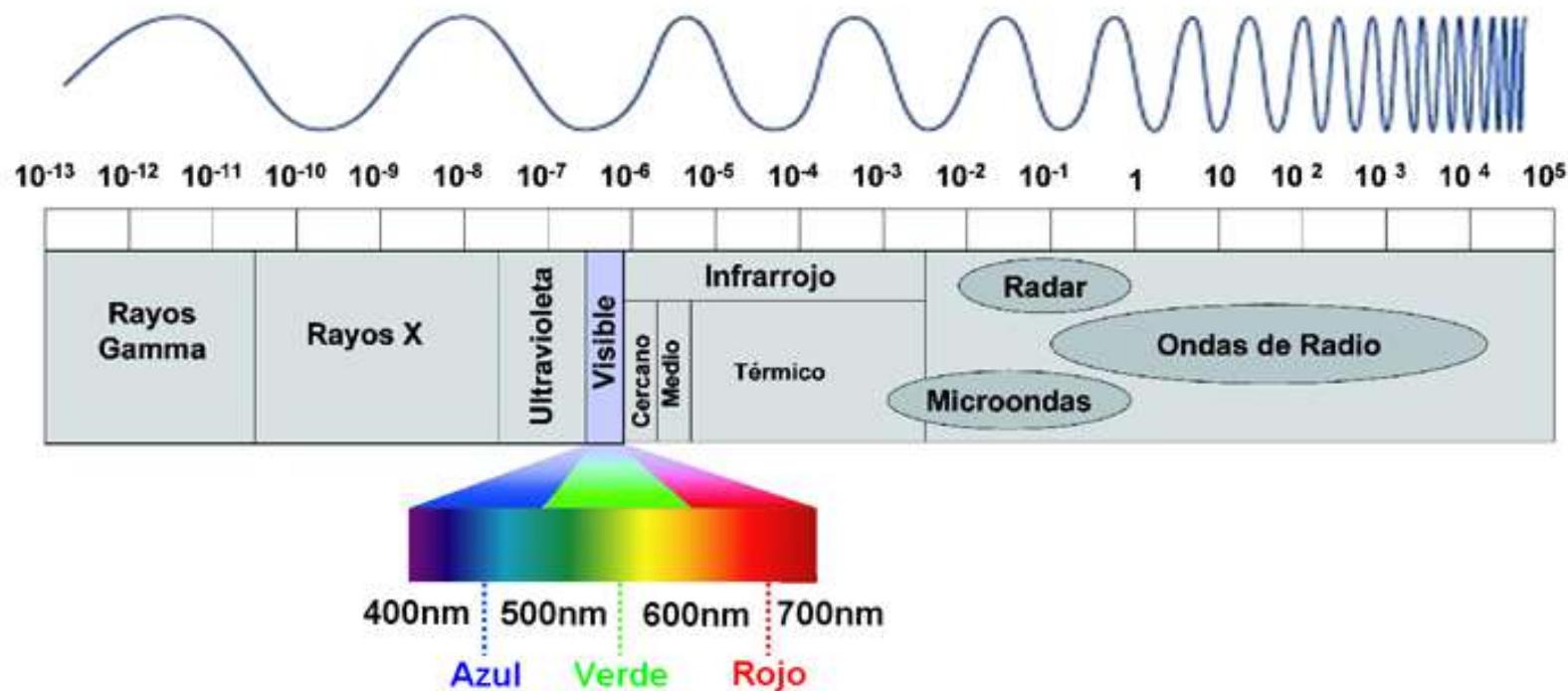
Manifestación de la energía: Ondas y frecuencia

Teniendo en cuenta entonces que la realidad de nuestro mundo físico externo está en un estado constante de vibración, debemos saber que esta energía vibracional se mueve en forma de ondas que a la vez poseen una serie de amplitudes y de frecuencias que proporcionan unas características y comportamientos diferentes.

Tomemos como ejemplo nuestro espectro electromagnético, fundamental a la hora de medir una de las cuatro fuerzas básicas de la física. El extremo izquierdo se corresponde con las ondas de baja frecuencia que va creciendo desde las ondas de radio hasta los rayos gamma.

Espectro electromagnético.

Longitud de onda (λ) en metros.



A nosotros los seres humanos solo nos es posible percibir una muy pequeña parte de estas ondas mediante nuestros sentidos pero todas ellas están presentes y estamos expuestos a ellas en prácticamente todas nuestras actividades diarias. El mundo a nuestro alrededor está permanentemente «bailando».

«El Universo es más bien música que materia.»

Donald Hatch Andrews

Fuera del espectro que acabamos de ver existen otras dos vibraciones con las que también tratamos a diario y que nos resultan al menos más fáciles de detectar: el sonido y la temperatura.



Eleva tu frecuencia energetica.

Además de las vistas hasta ahora, la Tierra en sí misma emite una vibración generada por su campo magnético que influye directamente sobre el organismo de los seres vivos. De hecho, los cambios de frecuencia que se producen en la vibración de la tierra están relacionados con la propia vibración de las células provocando cambios evolutivos en nuestro ADN. De ahí que a medida que la tierra se acelera, nosotros los seres humanos también lo hacemos y nos vamos aproximando así hacia un cambio en nuestra energía y nuestra conciencia. Podríamos decir que la Tierra nos está preparando para una siguiente etapa en la evolución.

Tú tienes tu propia energía

Como no podía ser de otra manera, al igual que el mundo que te rodea en el que todo está vibrando, tú también estás vibrando, tienes una energía vital. Si pones atención a todos los procesos biológicos que tienen lugar dentro de tu cuerpo puedes llegar a percibir que todo está en movimiento.

Tu cerebro cobra aquí un papel fundamental. En él, como órgano electroquímico, existen cuatro tipos de ondas cerebrales (Beta, Alfa, Theta y Delta) con diferentes frecuencias. Cada una de estas está directamente relacionada con un estado de conciencia. Las ondas cerebrales más rápidas corresponden a una conciencia de menor frecuencia mientras que las ondas cerebrales más lentas se corresponden con un estado de conciencia más abierto y elevado.

En cada nivel nos comportamos de forma diferente y todos ellos los experimentamos, por ejemplo, durante el sueño en sus diferentes fases.

BETA 13-40 HZ	ALFA 8-13 HZ	THETA 4-8 HZ	DELTA 0.5-4 HZ
Ondas rápidas. Estado de atención y alerta. Cerebro excitado Ira, hambre, sorpresa...	Ondas más lentas. Estado tranquilo con atención. Procesos creativos. Ejercicio físico...	Ondas mucho más lentas. 1ª fase sueño. Meditación profunda. Pérdida de noción del tiempo. Visiones, ideas...	Ondas muy lentas. Sueño profundo. Meditación profunda. Sonambulismo, trance profundo, autocuración...



Elige tu vibración personal

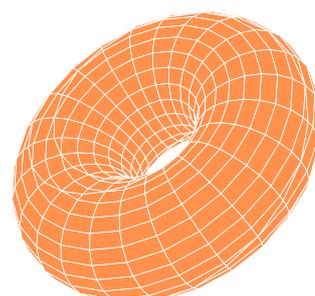
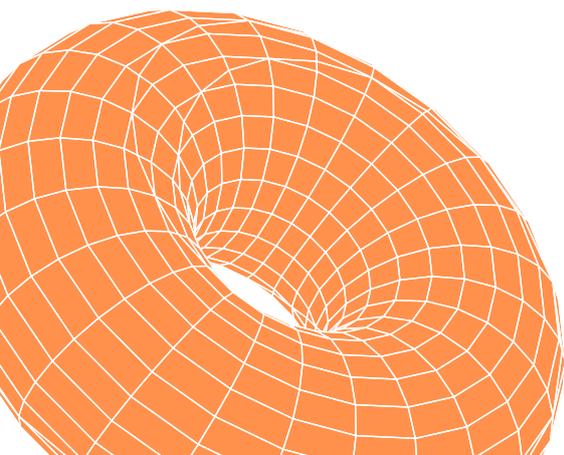
Como hemos visto, las ondas cerebrales se relacionan con distintos tipos de estado de conciencia. Estas, junto con todas las demás vibraciones que forman parte de tu día a día y que son fruto de tu estado físico, tus pensamientos y tus emociones, van a conformar lo que conocemos como vibración personal.

Tu vibración personal es la vibración global que irradian en un momento concreto y que, como hemos podido apreciar, esta puede variar durante el curso del día de forma natural en función de qué estés haciendo, de cómo te sientas y de cómo pienses. Lo más importante de todo esto es que tú puedes influir en esto. Tú puedes elegir tu propia vibración y hacer que encaje en el «caos de energías» que te rodean y al que estás inevitablemente expuesto en lugar de que este caos te afecte a ti y te desequilibre.

Como diapasones, los cuerpos resuenan unos con otros y por ello es fácil verse influido por la energía que irradia otra persona e incluso imitar su comportamiento. Estamos implícitamente conectados más allá del espacio y del tiempo y es fácil captar las vibraciones de unos y otros (Seguro que conoces a alguien que o bien te sube el ánimo solo con su presencia o todo lo contrario). Pero realmente depende de ti cómo quieres sentirte. **Tú puedes elegir pensar en positivo y elevar tu frecuencia ya que generas tu vibración personal desde tu interior a través de todas tus decisiones y, cómo no, tus pensamientos y tus emociones.** Es así como te comunicas con el mundo exterior.

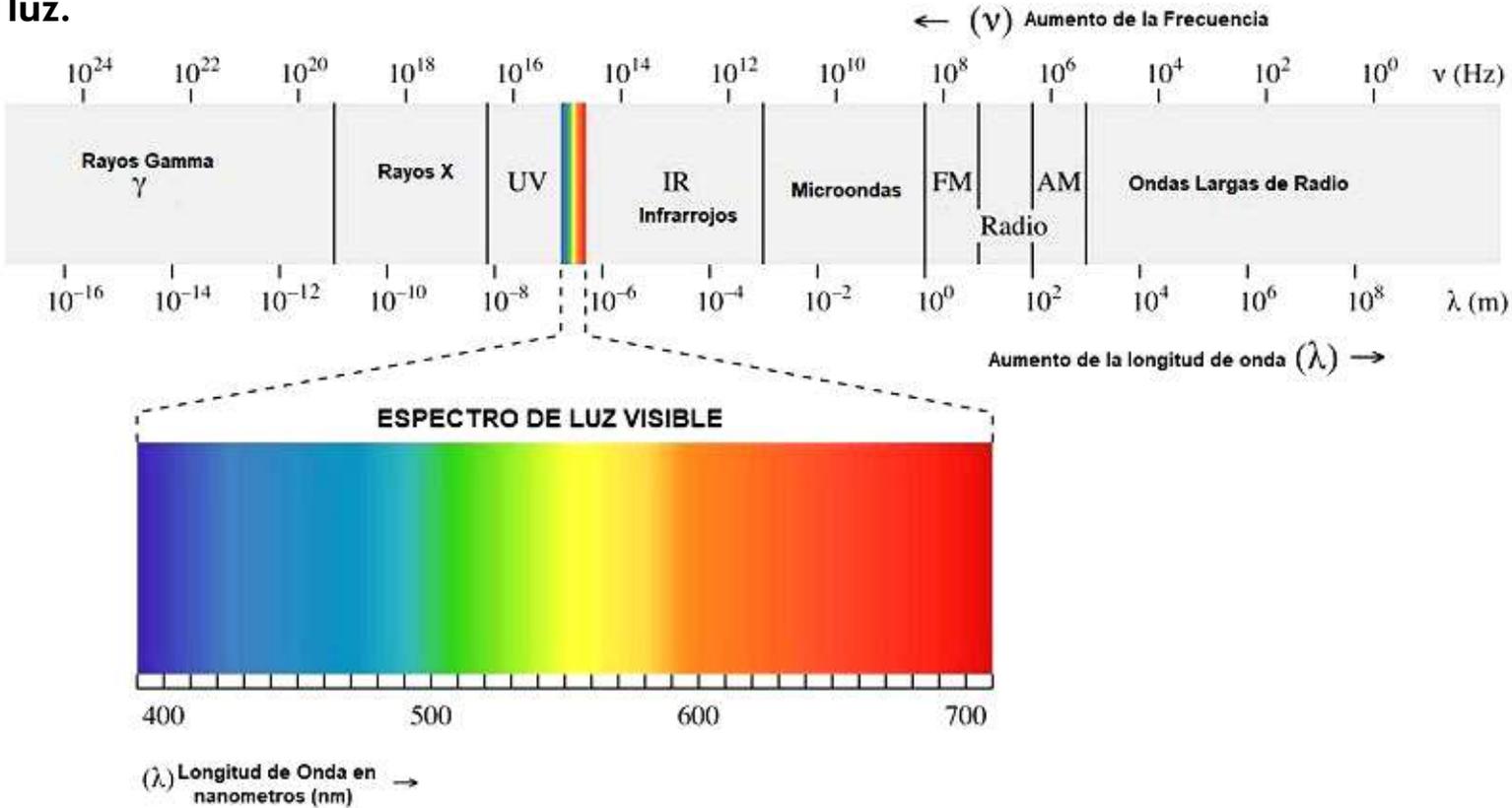
Conecta con tu interior y sé consciente de tus pensamientos para dirigirlos hacia donde tu verdadero ser quiere dirigirse con coherencia: ¿Estás donde quieres estar? ¿Haces lo que quieres hacer? ¿Eres consciente de como te alimentas, *puedes ser lo que tu quieres ser?*

Observa y presta atención a toda la información en forma de energía que fluye dentro de ti que te rodea y enfócate solo en aquello que deseas. Recuerda, es tu estado de ser como observador el que afecta al mundo exterior, no al revés.



Las creencias limitantes

La luz que vemos ocupa una pequeña franja del espectro total de radiaciones electromagnéticas, el cerebro y todo nuestro cuerpo se nutre de luz.



Todo es cuestión de creencias.

Se cree más fácilmente en la materia que en la mente que hay detrás de esa materia, o en un dios separado de uno más que en la naturaleza divina de la existencia. **La tendencia general es a compararse o referenciarse con los demás, con los objetos y con las situaciones exteriores en lugar de autoreferenciarse, es decir, que sea el propio espíritu la referencia, y esta es la razón por la cual la mayoría de los seres humanos viven sus vidas con un sentimiento de separación, aislados, temerosos del futuro, de la soledad, de la escasez, de la muerte.** Olvidando asumir su propia naturaleza divina, cósmica e incapaces de mover una partícula con sus pensamientos, los cuales están confinados a un incesante y monótono diálogo interno.



Las creencias no son más que pensamientos que asumimos como verdaderos y comenzamos a pensar una y otra vez. Según donde hemos nacido, nuestra cultura, lenguaje, entorno, familia, amigos, religión o experiencia personal, entre otros factores, tendremos unas creencias u otras. Necesitamos desarrollar un sistema de creencias, puesto que vivimos en sociedad, y hay sociedades en las que, por ejemplo, comer cerdo es un pecado y otras, como en México o España, el cerdo es uno de los alimentos más valorados.



El multiverso y el yo cuántico

En cada momento en el tiempo, nuestro universo no es más que un fragmento de una compleja red de infinitas posibilidades, que es inmutable y eterna.

Elon Musk, David Icke, Gregg Braden, Linda Moulton responden revelan los secretos detrás del argumento que vivimos en un multiverso de múltiples posibilidades. Es un holograma fractal que tiende a proyectarse hacia el futuro y del cual surge todas las formas y manifestaciones. y podemos acceder a el cambiando nuestras creencias.

A estos estados proyectados se le llama multiverso o "función de onda" de la realidad. También le podemos decir "océano de potencialidad infinita". Alimenta a tu yo cuántico de posibilidades y te responderá cita el Dr. Joe Dispenza en todas sus conferencias y en GaiaTV.



«Proclama la verdad y no te quedes callado por miedo».
Santa Catalina de Siena.

Las creencias la conciencia y el multiverso

Podemos comparar a la conciencia y la forma en que esta crea la realidad, con el proceso holográfico.

La mente corresponde a la fuente del láser, los arquetipos corresponden a los objetos registrados y la matriz, o sea el campo de infinitas posibilidades, corresponde con la película fotográfica. Nosotros, como unidades individuales de conciencia somos el láser iluminador. El color del láser corresponde a la frecuencia de nuestras emociones, su fase a nuestros patrones de pensamiento, y su amplitud a nuestro nivel de intenciones o creencias.

Así como el color del láser determina la información holográfica accesible, nuestras emociones determinan el tipo de experiencias a las que podemos acceder, generando los distintos arquetipos, que son los moldes o modelos básicos de comportamiento.

De toda esa gama de frecuencias, nuestros pensamientos determinan el ángulo particular de iluminación desde la cual se experimenta este arquetipo. Y la fuerza de nuestra intención, o sea de nuestras creencias, determina cuan exacto y vívido se manifiesta. A mayor información y energía mayor fidelidad en la proyección.

Esta no es una metáfora, el universo es un multiverso holográfico. Pero también es fractal como vimos antes. Un fractal es infinitamente complejo y permite hacer zoom achicando o agrandando la imagen del objeto, sin límite. Cada nivel de zoom hacia adentro es un subconjunto de todos los zooms anteriores. **Es la mente la que hace zoom sobre el fractal y percibimos este movimiento como un avance hacia el futuro y esto es lo que llamamos tiempo.**

De manera que el futuro es un subconjunto surgido de todos los futuros probables, aunque en realidad, el tiempo es ilusorio, porque todos los niveles del fractal existen simultáneamente.

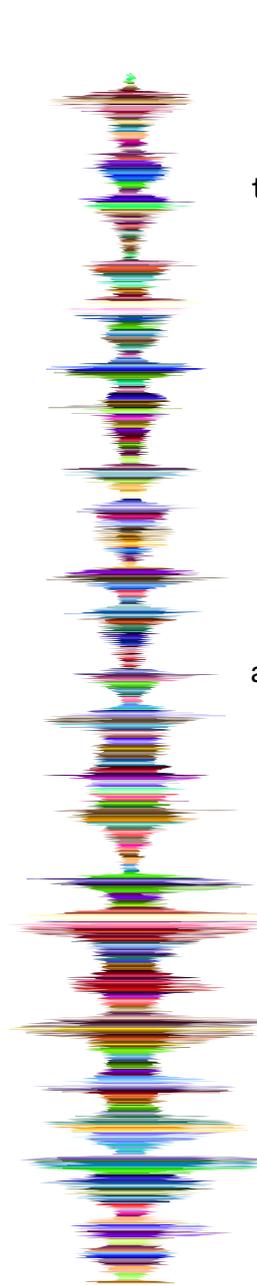


La conciencia individual y el grado de inteligencia están en relación con el nivel o la zona del holograma fractal que se ilumine.

Si bien esta es una descripción simple, la naturaleza de nuestras emociones y pensamientos es compleja y las frecuencias que los componen son numerosas. Por lo tanto la conciencia individual vibra con un espectro de frecuencias determinado y, por consiguiente accede a un nivel de información y energía del holograma, creando los diferentes niveles de la experiencia.

Masaru Emoto - Los Mensajes del Agua su vibración y el poder de las palabras en tu cuerpo que pasan a ser fractales proyectados en nuestra reprogramación celular, que refleja el nivel de experiencia por experimentar.

El cuerpo humano está compuesto en un 60 por ciento de agua, el cerebro se compone en un 70 por ciento de agua, la sangre en un 80 por ciento y los pulmones se componen en un 90 por ciento de agua. Las propiedades del agua son muy importantes para la vida. **Las células de nuestros cuerpos están llenas de agua.**



Nos alimentamos de todo lo que nos rodea y podemos reprogramar cualquier aspecto de nuestra vida. Los niveles de procesamiento cognitivo del subconsciente superiores de la corteza cerebral se alimentan las 24 horas del día, las regiones cerebrales más profundas, responsables de las emociones y la motivación, las que alimentan la atención consciente, son dirigidas por el subconsciente.



PENSAMIENTO Y NIVEL EMOCIONAL= FRECUENCIA

Nivel	Calibración	Emoción	Visión de la vida
Iluminación	700-1000	Inefable	ES
Paz	600	Dicha	Perfecta
Alegría	540	Serenidad	Completa
Amor	500	Veneración	Benigna
Razón	400	Comprensión	Significativa
Aceptación	350	Perdón	Armoniosa
Entusiasmo	310	Optimismo	Esperanzadora
Neutralidad	250	Confianza	Satisfactoria
Coraje	200	Afirmación	Consentimiento
Orgullo	175	Desprecio	Demandante
Enojo	150	Odio	Antagonista
Deseo	125	Anhelos	Decepcionante
Miedo	100	Ansiedad	Atemorizante
Pena	75	Arrepentimiento	Trágica
Apatía	50	Desesperación	Desesperanzadora
Culpa	30	Culpa	Maligna
Vergüenza	20	Humillación	Miserable



Fractales en la naturaleza. Recordemos que un fractal es un objeto geométrico cuya estructura básica, fragmentada o irregular, se repite a diferentes escalas.



¿Hasta qué punto nuestras creencias nos están limitando a la hora de decidir cómo queremos vivir? Creemos que la mayor cárcel es donde están los prisioneros y que todos los demás somos libres, pero realmente todos somos prisioneros de una u otra manera, al menos, hasta que aprendemos a liberarnos de nuestras creencias, rompemos las celdas de nuestra mente y comenzamos a elegir desde nuestra libertad de consciencia.

Todo es tan relativo y, como bien decimos en PNL, un 10 por ciento es lo que sucede y el 90 por ciento restante es la interpretación que hacemos de lo que sucede. Tus creencias van a determinar cómo estás interpretando lo que está aconteciendo en tu vida. ¿Qué estás eligiendo interpretar? ¿Qué resultados estás obteniendo a partir de tus creencias? Si no son los resultados deseados, la buena noticia es que puedes cambiar tus creencias ya que, así como te han programado, hoy te puedes volver a programar gracias a todos los nuevos aprendizajes que has ido experimentando y recogiendo.

“Hay una gran mentira: que somos limitados. Los únicos límites que tenemos son los límites que creemos”. Wayne Dyer.

¿La vida de quién estamos viviendo? Nuestras creencias las comenzamos a establecer principalmente en nuestra niñez y adolescencia, porque alguien nos dijo que así era y lo creímos y adoptamos sin siquiera cuestionarlo.

Las creencias son necesarias y es importante agradecer a todas las personas que nos han enseñado, ya que nos transmitieron lo que ellos sabían.

No se trata ahora de rebelarnos y cuestionar todo lo aprendido, se trata de ser conscientes de que las creencias no son más que pensamientos tomados como verdades absolutas y que, desde el adulto que somos hoy, podemos observar nuestras creencias, cuestionarlas y sustituirlas por otras más potenciadoras, si así lo estimamos necesario. Tenemos ese derecho.

¿Qué pasaría si vieras a esa persona, que supuestamente te ha hecho tanto daño, desde el amor, la comprensión y la compasión? Una vez, haciendo un ejercicio de Louise Hay sobre el perdón con los padres, preguntaba:

Biodescodificación cuántica

- ¿Qué sabes sobre la infancia de tu padre?
- ¿Qué sabes sobre la infancia de tu madre?
- Imagínalos de pequeños, con dos o cuatro años, sintiéndose solos y llorando, ¿quién viene a consolarlos?

Somos un fractal de nuestros padres. Con ese ejercicio rompí en llanto, porque me di cuenta de que tampoco sabía cómo había sido la infancia de mis padres y que, posiblemente, ellos también tuvieron traumas y carencias, los cuales los han llevado a actuar de la manera en que lo hacen.

Estos niveles o dominios son los mundos personales que habitamos, nuestra esfera de influencia, nuestro alcance de percepción y la región de actividad. Son áreas específicas del holograma que cada uno ilumina según su espectro vibratorio, que es proporcional al grado de comprensión y de apertura de la mente.

Cada individuo proyecta y ocupa un único dominio, aunque no necesariamente independiente ni aislado; algunas frecuencias son más o menos compartidas lo que explica la realidad colectiva y las experiencias mutuas.

Expandiendo las fronteras de la mente

Dentro de nuestros millones de creencias y patrones de conducta, me he dado cuenta de que la mayoría de las personas que conozco que tenemos o hemos tenido problemas de sobrepeso u obesidad, por lesiones de rodilla, depresiones, etc. Todos presentamos comportamientos comunes que me gustaría que revisáramos.

1. Poner límites

¿Te cuesta decir que no? Claro, cómo no te va a costar, si hemos aprendido que decir «sí» es de personas «buenas».

Las personas «buenas y esperituales "Atención"» siempre tienen que estar al servicio de los demás.



Decir que no es de mala educación y una persona «buena» es educada. Y tenemos tanto miedo al rechazo y a convertirnos en personas «malas» que decimos que sí aunque estemos cansados, aunque no tengamos ganas, aunque ese sí nos haga daño. Decimos que sí y nos volvemos a ver envueltos en situaciones que no queríamos, nos volvemos a sorprender en un lugar o con una persona cuando ya nos habíamos prometido a nosotros mismos «nunca más voy a hacer esto», «**nunca más voy a venir a este lugar**», «nunca más permitiré esto», pero como no podemos ser «malos», ahí estamos nuevamente, con una lucha interna, con nuestro cuerpo gritándonos que no queremos

Cuando comencé a estudiar PNL con el Coach Julio Bucio en La International Association of Coaching (IAC) , él quería hacer una demostración de un ejercicio; yo me ofrecí de voluntario y comenzamos a trabajar con mi interior. Fue en ejercicio muy emotivo, no podía parar de llorar y nunca pensé que uno de los temas que más me había condicionado era mi incapacidad de poner límites.

Julio en ese momento fue muy firme y me preguntó:

- ¿Por qué dices que sí cuando realmente quieres decir que no?

A lo que yo respondí:

- Es que cómo voy a decir que no ...

Su respuesta me dejó atónito:

- Hasta que no te sientas cómodo diciendo «no», tus «**SÍ**» son una mentira. Te has pasado la vida queriendo ser una persona buena, pero las personas buenas son aquellas que son sinceras, no las que mienten. Cada vez que estás diciendo una cosa cuando realmente sientes otra, no te hace bueno, te hace falso.

Él siguió hablando, pero para mí en ese momento el tiempo se detuvo. ¿Me había pasado toda la vida queriendo ser bueno, espiritual y sin romper moldes para no molestar a nadie, realmente estaba siendo falso?

Fue tan fuerte lo que sentí que desde ese momento comencé a entender que:

1. Para ser bueno con los demás, es importante comenzar a ser buena conmigo mismo y con mis propias necesidades.

2. Tengo derecho a decir que no.

3. Todos tenemos derecho a decir que no, lo cual no es un motivo de enojo ni decepción.

4. A medida que aprenda a poner límites con los demás, también los iré poniendo con la comida, y en todas las áreas de la vida. Ya que si no soy capaz de decirle que no a alguien que quiero, ¿cómo le diré que no a un chocolate?

5. Poner límites es una de las mayores muestras de amor conmigo mismo y con los demás.

Para cambiar tu inverso tienes que tener seguridad

2. Victimización

Muchos vivimos con la sensación de ser siempre víctimas, incluso cuando decimos que no nos gustan las personas que se hacen las víctimas. Qué paradójico.

¿Víctimas de quién?

- De la vida
- De nuestra familia
- De nuestra infancia
- De nuestra pareja
- De nuestros amigos
- De nuestros jefes
- De nuestros compañeros de trabajo
- Del gobierno
- Del país
- Del planeta



Y así podríamos seguir enumerando y dando un enorme poder a nuestras circunstancias externas, olvidándonos de lo más importante: nuestras circunstancias internas. Según expertos en el tema de la felicidad, el entorno repercute sólo un 10 por ciento en nuestra felicidad. Aunque no te haya tocado la mejor familia, la mejor pareja, el mejor cuerpo o el mejor país, según tus propias expectativas, realmente no somos víctimas de nada ni de nadie, ni siquiera de nosotros mismos. Eso sí, con esto tampoco quiero que cuando te sientas víctima de ti mismo, sientas culpa y te bloques por ello.

Por supuesto, hay personas que han sido víctimas de hechos terribles, y, evidentemente, hay niños que han pasado por cosas horribles; yo no me refiero a que no existan injusticias y situaciones muy dolorosas, ni me refiero a que hoy, desde los adultos que somos, tenemos la capacidad de elegir cómo queremos vivir nuestro presente. Vivir la vida desde una posición de víctima puede ser cómodo, ya que ponemos todo el poder y la responsabilidad fuera, pero desde este lugar nunca te sentirás en calma y pleno contigo mismo. Es como si tu vida fuera un barco y en vez de ser tú el capitán, fueses dando el timón a personas distintas, ya sea tu madre, padre, pareja, hijos, jefes y los que vengan. Y no sólo esperas que lleven el mando de tu propio barco, sino que además, esperas que lleguen a buen puerto, y si no llegan donde tú querías, la culpa es de ellos.



Poner tu felicidad o infelicidad en manos de otros es un reflejo de estar completamente desconectados de nuestro propio poder interior. Además, no corresponde. Nadie te puede hacer sentir de ninguna manera, tú eres quien elige cómo sentirte, qué creer, qué pensar y qué hacer. Por ejemplo, ante un comentario de una persona, puedes elegir tomártelo con humor, rabia, pena, compasión o de la forma que te venga mejor en ese momento. El problema no es que esa persona te haya dicho algo, lo que la otra persona hace o dice no está en tus manos cambiarlo, la cosa es cómo tú estás interpretando lo que otra persona dice.

Por ejemplo, si tú te llamas María y yo te digo que te llamas Juana e insisto con que te llamas Juana, ¿cómo lo tomarías? Y ahora, si yo insisto que eres tonta y fea, ¿cómo lo tomarías? ¿Por qué si te cambio de nombre te lo tomas de una manera y si te digo que eres tonta y fea lo tomas de otra? Soy la misma persona diciendo algo, ¿cuál es la diferencia? Por un lado, tú sabes que te llamas María y no Juana y por otro, ¿acaso no sabes que tienes una inteligencia infinita y eres hermosa tal cual eres?

¿Realmente soy yo la que te está ofendiendo, o tú mismo, a través de tus creencias limitantes que te has repetido durante años? Y ahora cuando lo escuchas de mí dices que yo soy la mala, que yo te estoy hiriendo, que por mi culpa te sientes mal. ¿Pero soy yo o realmente eres tú el que cree eso de ti y el escucharlo desde fuera solamente te confirma tu propia creencia (la cual no es real)? Si tú nunca hubieses pensado que eres tonto y feo, por mucho que te lo hayan dicho, sabrías que no es verdad.

Además, «lo que dice Juan de Diego, habla más de Juan que de Diego». Digan lo que digan, no te lo tomes de forma personal: no es contigo, es con uno mismo.

Yo no hablo de lo que veo de ti, hablo de la idea que tengo sobre ti. Esa no es tu responsabilidad, es la mía y va a depender de mis creencias e interpretaciones la idea que cree de ti. Tu responsabilidad es creerlo o no. Sólo tú puedes elegir qué pensar y creer. Tú no tienes el poder de hacer feliz o infeliz a nadie, por ende, nadie tiene el poder de hacerte feliz o infeliz a ti. Si así lo cree1nos, vamos buscando parches en nuestra vida llamados pareja, hijos, trabajo, casa, ropa o comida, entre muchos otros. Parches que quizás por un tiempo nos darán la anhelada <<felicidad>> pero, con el paso del tiempo, volvemos a sentir ese vacío en nuestro interior, vacío que sólo puede ser llenado por uno mismo.



Una vez un profesor me dijo que uno de los mayores sufrimientos del ser humano era el día en que comprendía1nos que cada uno es el único responsable de su felicidad. Y lo pude comprobar con mi propia experiencia, porque el día que me di cuenta de esto, entré en una crisis de meses durante la que trabaje en mi interior prácticamente a diario, al darme cuenta de que ya no podría culpar ni a mi padre, ni a mi madre, ni a mi familia, ni a mi pareja, ni a mis exparejas, ni a mis exjefes, ni a mis amigos, ni a mi país, ni a mi ciudad, ni siquiera podía culparme a mí mismo porque lo había hecho lo mejor que había podido con la información que manejaba.

Fue un año muy duro, pero a la vez muy liberador, ya que entendí que mi paz interior sólo depende de mí y que, independiente de lo que esté sucediendo a mi alrededor, yo puedo elegir cómo vivirlo. Y sí, incluso vivir el dolor, pero desde la tranquilidad y el equilibrio.

Y con esto no te quiero decir que ahora lo consiga a diario. ¡Ojalá! No es tarea fácil, pero lo que me ha ayudado mucho es procurar observar sin juicio y tenerme mucha, pero mucha paciencia. Observo mi mente, me doy cuenta de cuándo estoy volviendo a caer en el papel de víctima -a veces me to1na días darme cuenta, otras veces horas-, me doy las gracias por haberme dado cuenta y me pregunto: **¿Qué necesito aprender de esta situación?** ¿Para qué estoy viviendo esto? ¿Para qué atraje esta situación a mi vida?». Y así, una y otra vez.

Y cuando pensamos que ya lo tenemos superado, muchas veces aparece una nueva situación y comenzamos de nuevo. No sé si dejarán de aparecer nuevas situaciones desafiantes en nuestras vidas, pero lo que sí sé es que si tenemos herramientas, como las que estamos aprendiendo en este libro, podremos detectarlas y superarlas con mayor facilidad. Además, al menos a mí me ayuda mucho creer que la vida jamás nos pondrá una prueba que no seamos capaces de superar.

Nadie puede sanar a otros, sólo podemos sanarnos a nosotros mis1no. Cuando nos hacen1os cargo de nuestra propia sanación y respetamos la sanación de los demás es cuando la magia del amor y la calma inundan nuestras vidas.



3. Ley de la atracción, el yo cuántico y diálogo interno.

Considero fundamental para comprender mejor qué está pasando en nuestra vida conocer la ley de la atracción, el yo cuántico y cómo influye nuestro diálogo interno.

Una vez leí esta frase que me encantó: **«Así como piensas, sientes. Así como sientes, vibras. Así como vibras, atraes»**. Para mí refleja muy bien lo que es la ley de la atracción. Las personas somos energía, nuestras células son un 99 por ciento energía y un 1 por ciento materia. **La energía siempre está en movimiento, por lo tanto no «somos», sino que «estamos siendo»**. Esto es muy liberador, ya que no «eres» de una manera, más bien «estás siendo» dado que estás en movimiento, y eso te da la oportunidad de elegir cómo quieres ir siendo en cada momento. Ayer pude haber sido rencoroso, pero hoy elijo ser compasivo. Ayer pude haber sido mentiroso, pero hoy elijo ser sincero. ¿Te das cuenta la libertad que da el saber que al ser energía estamos en constante movimiento, cambio y posibilidad de elección?

Por otra parte, las energías se atraen, por lo tanto, no atraes a tu vida personas al azar, sino que atraes a aquellas que están vibrando en la misma frecuencia que tú.

Es imposible que al estar vibrando en la energía del amor atraigas malos tratos, ya que no son compatibles. El tipo de personas que están presentes en tu vida no son una casualidad, sino una consecuencia de quien estás siendo, de la energía que estás generando y, por consecuencia, atrayendo.

Quizás no te explicas cómo siendo tan buena persona y estando siempre a disposición de los demás puedes atraer personas nocivas a tu vida y es que no sólo depende de nuestras acciones, sino de un factor aún más poderoso que es nuestro diálogo interno. Nuestro diálogo interno es esa vocecita que tenemos todo el día en la cabeza. ¿Cómo es? ¿Qué te dice? ¿De qué forma te hablas a ti mismo? ¿Cómo es el tono? ¿Qué tipo de palabras utilizas?

Esto es como cuando queremos sintonizar una radio. Si la emisora que quieres está en la 100.9, por mucho que la busques en la 98.5, 99.3 o en la 105.7, no la vas a encontrar, pero si pones tu radio en la 100.9, la frecuencia te conectará con la emisora que querías. Con las personas pasa igual. Es muy importante que te conviertas en el tipo de persona que te gustaría atraer a tu vida para que así las atraigas.



El 90 por ciento de la comunicación en nuestra vida es con nosotros mismos. Por lo tanto, nuestro diálogo interno es uno de los factores principales que determinará nuestra vida. Háblate como si fueras tu mejor amigo tu yo superior el yo cuántico te escucha siempre.

*ámate[®]
amarte es sanarte*



Mírate al espejo y cada mañana al despertar salúdate con cariño: «¡Buenos días! ¿Qué puedo hacer hoy por ti para que seas feliz?». ¿Te imaginas cómo sería despertar y saber que cuentas con tu apoyo? O imagínate que si durante el día te sientes mal, te acerques al espejo y te digas: «**Tranquilo, amor. Aquí estoy para ayudarte, ¿qué puedo hacer por ti para que te sientas mejor?**». Y regalarte unos minutos para escucharte.

No necesitas imaginarlo, porque puedes comenzar a hacerlo desde ya y comprobar en tu propia vida la diferencia. Aunque al principio no te sientas cómodo diciéndolo, comienza a repetirlo una y otra vez, con el paso de los días tu cerebro se acostumbrará y lo reconocerá como algo natural. Además, el practicar mindfulness, junto a todas las demás actividades y técnicas que te he ido proponiendo durante el libro, te ayudarán a ir mejorando tu diálogo interno, sanar tu transgeneracional, mejorar todas las áreas importantes en tu vida, de tus hijos y el universo que te rodea.

La felicidad no depende de lo que tienes o de quién eres, sino únicamente de lo que piensas.
BUDA GAUTAMA



Feedback



Resumen

- **No eres tus pensamientos ni tus emociones, eres el ser que genera todo esto y mucho más.**
- **Tus pensamientos y emociones son efímeros, tu esencia no lo es.**
- **Enfocar tu atención en el momento presente es la mejor manera de gestionar tus pensamientos y calmar tu mente.**
- **El subconsciente se alimenta las 24 horas del día.**
- **Somos energía y nuestro cuerpo que es en la mayoría agua responde al ambiente.**
- **Centrados en la paz y con atención plena, podemos acceder a múltiples realidades de infinitas posibilidades.**
- **El amor es más fuerte que el miedo.**
- **El amor es el mejor antídoto ante nuestros pensamientos negativos.**
- **Sé paciente contigo. Lo que hemos aprendido durante años no es posible cambiarlo de la noche a la mañana.**
- **Podemos cambiar nuestras creencias, ya que no son parte de nuestra genética.**
- **Al ser aprendidas tenemos derecho a cuestionarlas y modificarlas si así lo consideramos.**
- **Cambiando nuestras creencias modificamos nuestra genética.**
- **El 90 por ciento de la comunicación en tu vida es contigo mismo.**



- **Estamos en un multiverso de millones de posibilidades, para acceder a él solo debemos cambiar nuestras creencias limitantes.**
- **Tu diálogo interno es el principal factor que determinará tu vida. Háblate como si fueras tu mejor amigo.**
- **Confía en ti. Tú puedes.**

Actividades recomendadas

1. Técnica rápida para liberarte de pensamientos negativos.

Cuando te observes con pensamientos poco acertados:

- Detente.
- Respira profundo y cierra los ojos.
- Imagina que los pensamientos se convierten en nubes y comienza a soplarlos,
- visualizando cómo se alejan de ti cada vez más ...
- Cuando los veas muy lejos en el horizonte o incluso que ya han desaparecido, haz unas cinco respiraciones profundas.
- Abre los ojos.
- Regresa con tu atención a lo que está sucediendo en el momento presente.

2. Técnica para romper con tus creencias limitantes y generar creencias potenciadoras.

A veces no nos resulta fácil detectar nuestras creencias limitantes y generar nuevas creencias potenciadoras, por lo que veremos primero con un ejemplo y luego te invito a tomarte todo el tiempo que necesites para responder a las preguntas.

a) ¿Qué piensas de ti? En parte, ¿cosas negativas? (Por ejemplo: soy tonto, soy incapaz, nunca podré, soy así y no puedo cambiar, a esta altura ya no aprenderé, soy feo, nadie me quiere, siempre estaré gordo ...)

Sí, creo que soy gordo, me siento feo, poco atractivo e inseguro.

b) Elige una de las frases que te dices continuamente, aquella frase que te limita y no te permite estar tranquilo. A esa frase la llamaremos tu creencia limitante.

Siempre me sale todo mal.



c) ¿En qué te está ayudando esta creencia?

En darme cuenta de que estoy mal, que no sirvo para hacer las cosas, que nunca soy suficiente.

d) ¿Qué cosas has ganado por esta creencia?

Sentirme culpable.

e) ¿Qué consecuencias ha traído esta creencia a tu vida?

Me da pena y ansiedad porque siento que nunca puedo hacer las cosas bien y así nadie me va a querer de verdad.

f) ¿Qué cosas has perdido por esta creencia?

Sentirme tranquilo conmigo mismo, disfrutar mi vida, tratarme bien.

g) ¿Qué sería lo peor que te podría pasar si no tuvieras esta creencia?

No lo sé, quizás me despreocuparía y las cosas me podrían salir peor.

h) ¿Qué sería lo mejor que te podría pasar si no tuvieras esta creencia?

Quizás al no estar presionándome todo el tiempo, estaría más tranquilo y podría hacer las cosas con calma, quizás incluso me saldrían mejor, lo pasaría mejor, estaría menos ansioso, comería menos y hasta bajaría de peso.

i) Entonces ¿de qué te sirve creer esto?

Me sirve para seguir culpándome y sintiéndome mal. Realmente no me sirve para mejorar mi vida.

j) ¿De quién depende terminar con esta creencia?

Solo de mí.

k) ¿Cuál es la intención positiva detrás de esa creencia limitante? ¿ Y tiene alguna intención detrás de esa intención? Ve escalando la intención hasta lo más posible.

Quizás las ganas de superación, para sentirme a gusto conmigo mismo, así me siento tranquilo.

l) ¿Qué creencia te gustaría tener en su lugar que cubra esta intención positiva y, a la vez, te potencie?

Pensar que ya soy suficiente y que hago todo lo mejor que puedo creo que me ayudaría mucho.



M) ¿Cuáles serán los beneficios que esta nueva creencia potenciadora traerá a tu Vivir?

Vivir desde esa con.fianza, creo que me dará tranquilidad y seguridad en que haré lo máximo que pueda, sin la necesidad de recriminarme ni castigarme.

N) ¿Cómo te sientes con esta nueva creencia?

Como si me hubiese sacado un peso de encima, mucho más liviano y tranquilo.

o) Si pudieras mencionar tu nueva creencia en una palabra o frase, ¿cuál sería?

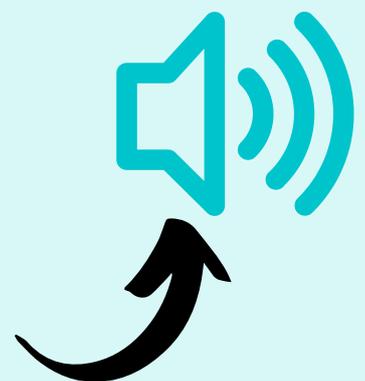
Soy suficiente y doy lo mejor de mí.

¡Excelente trabajo! Después de responder a estas preguntas tendrás tu nueva creencia potenciadora. Te invito a que cojas esta nueva creencia y: La escribas en la mayor cantidad de lugares que puedas para recordarla (por ejemplo: teléfono, nota en tu escritorio, post-ít en el espejo, nota en tu cartera, puerta de la nevera).

La repitas la mayor cantidad de veces al día, durante al menos treinta días. Recuerda que, en promedio, es lo que tardamos en crear nuevas neuronas.

Puedes hacer este ejercicio con todas las creencias limitantes que tengas.
Meditaciones recomendadas transgeneracional.

Escanea este código o utiliza el enlace para escuchar el audio con la prácticas dirigidas tiempo (15 minutos y 47 segundos).



¿Por qué ser saludable?

La salud es un vehículo, no un destino. Gozar de excelente salud es algo más que sólo sentirse bien. Normalmente, cuando te sientes bajo de energía, luchas con un problema médico o estás tratando de perder peso, piensas en la salud como algo que alcanzar. Por supuesto, tener una buena salud física es una meta importante; pero si simplemente te detienes ahí, perderás muchas otras cosas. Una salud robusta nos permite estar activos en el mundo y alcanzar más de lo que podemos cuando estamos cansados o enfermos.

Pregúntate a ti mismo, ¿Por qué ser saludable? **¿Por qué mis emociones afectan mi cuerpo y salud?** ¿Qué harías con tu vida si te vuelves saludable? ¿Cómo usarías este regalo para mejorar tu vida y la de aquellos que están a tu alrededor? ¿Qué pasaría si experimentaras un alto nivel de bienestar la mayor parte del tiempo? Imagina cómo sería tu vida si la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la claridad fueran parte de ti cada día.

Gestionando mis emociones

¿Qué sabemos de emociones? ¿Qué herramientas nos han enseñado? Y con esta respuesta, ¿cómo podemos sentirnos culpables de no saber qué hacer en muchas situaciones de nuestra vida? ¿O por sentirnos desbordados por una emoción y reaccionar de una forma que no queríamos? Sin ir más lejos, ¿cómo podemos sentirnos culpables de comer cuando sentimos ansiedad? ¡Si prácticamente a nadie le han enseñado cómo gestionar sus emociones!

¿Qué son las emociones?

Si nos detenemos a leer libros o estudios de fisiología, neurociencia, química o bioquímica, podremos ver que nuestras emociones son reacciones químicas que se originan principalmente en nuestro cerebro límbico y que liberan sustancias químicas que viajan por nuestro sistema nervioso a todo el cuerpo. Si lees libros sobre psicología conductual, mindfulness o meditación podrás ver que los pensamientos anteceden a la emoción (puede ser por milésimas de segundos).



Yo, de hecho, soy rey,
porque sé cómo
gobernarme a mí mismo
(Pietro Aretino)



ESCANEAR QR
PROFESIONALÍZATE



“Muchas personas son apasionadas, pero debido a sus creencias limitantes sobre quiénes son y lo que pueden hacer, nunca toman medidas para que puedan hacer realidad sus sueños”. Tony Robbins.

Bajo estos conceptos, la emoción sería la representación física de un pensamiento, es decir, se hace presente en nuestro cuerpo a través de señales químicas que producen diferentes sensaciones que llamamos emociones.

Muchas veces no miramos de frente nuestras emociones y no percibimos el mensaje que tienen para nosotros. **Joe Dispenza, un referente en neurociencia, demuestra cómo podemos llegar a convertirnos en adictos a ciertas emociones**, ya que al ser sustancias químicas liberadas a la sangre, actúan como si fueran drogas. Por esto, es común que tengamos nuestras «emociones favoritas» a la hora de vivir distintas situaciones. **Por ejemplo, hay personas que por todo se complican y se quejan y, sea lo que sea que esté sucediendo, lo vivirán desde la frustración, ya que son adictas a esta química**; hay otras que, independiente de lo que suceda, se toman las cosas con tranquilidad; hay otras que viven todo desde el sufrimiento, miran la vida desde la vereda del dolor, siendo adictas a la tristeza; y hay otras que evaden lo que les sucede, para no conectar con emociones que no quieren y buscan estar en constante actividad para conectar con la alegría, deseando alcanzar incluso estados de euforia.

Con el paso del tiempo, cuando las situaciones cotidianas no nos están entregando la química necesaria para alimentar nuestra adicción, vamos buscando experiencias más y más intensas para conseguirla. ¿Conoces a alguien que, aparentemente, si no tiene problemas, se los inventa? **Es un claro ejemplo de su adicción. En tu caso:**

- **¿Cuándo te sucede algo inesperado, ¿qué es lo primero que piensas?**
- **¿A qué emociones te llevan esos pensamientos?**
- **¿Cuáles son las emociones más comunes en tu vida?**
- **¿A cuál de ellas crees que eres adicto?**

No existen emociones buenas ni malas, todas tienen su motivo y vienen a decirnos algo, pero cuando comenzamos a volvernos adictos a ellas, las transformamos en estados y necesitamos un trabajo de mucha consciencia para salir de ahí.



Bajo estos conceptos, la emoción sería la representación física de un pensamiento, es Se hace presente en nuestro cuerpo a través de señales químicas que producen diferentes sensaciones que llamamos emociones.

Muchas veces no miramos de frente nuestras emociones y no percibimos el mensaje que tienen para nosotros. Joe Dispenza, un referente en neurociencia, demuestra cómo podemos llegar a convertirnos en adictos a ciertas emociones, ya que al ser sustancias químicas liberadas a la sangre, actúan como si fueran drogas. Por esto, es común que tengamos nuestras «emociones favoritas» a la hora de vivir distintas situaciones. **Por ejemplo, hay personas que por todo se complican y se quejan y, sea lo que sea que esté sucediendo, lo vivirán desde la frustración, ya que son adictas a esta química;** hay otras que, independiente de lo que suceda, se toman las cosas con tranquilidad; hay otras que viven todo desde el sufrimiento, miran la vida desde la vereda del dolor, siendo adictas a la tristeza; y hay otras que evaden lo que les sucede, para no conectar con emociones que no quieren y buscan estar en constante actividad para conectar con la alegría, deseando alcanzar incluso estados de euforia.

Con el paso del tiempo, cuando las situaciones cotidianas no nos están entregando la química necesaria para alimentar nuestra adicción, vamos buscando experiencias más y más intensas para conseguirla. ¿Conoces a alguien que, aparenten¹ente, si no tiene problemas, se los inventa? ***Es un claro ejemplo de su adicción. En tu caso:***

- ***Cuando te sucede algo inesperado, ¿qué es lo primero que piensas?***
- ***¿A qué emociones te llevan esos pensamientos?***
- ***¿Cuáles son las emociones más comunes en tu vida?***
- ***¿A cuál de ellas crees que eres adicto?***

No existen emociones buenas ni malas, todas tienen su motivo y vienen a decirnos algo, pero cuando comenzamos a volvernos adictos a ellas, las transformamos en estados y necesitamos un trabajo de mucha consciencia para salir de ahí.

Algunos ejemplos de estados producidos por emociones sostenidas en el tiempo son:

- **La pena que se convierte en depresión.**
- **La rabia que se convierte en ira.**
- **La alegría que se convierte en euforia.**
- **El miedo que se convierte en angustia o ansiedad.**
- **La vergüenza que se convierte en baja autoestima.**
- **La sorpresa o incertidumbre que se convierte en angustia o ansiedad.**



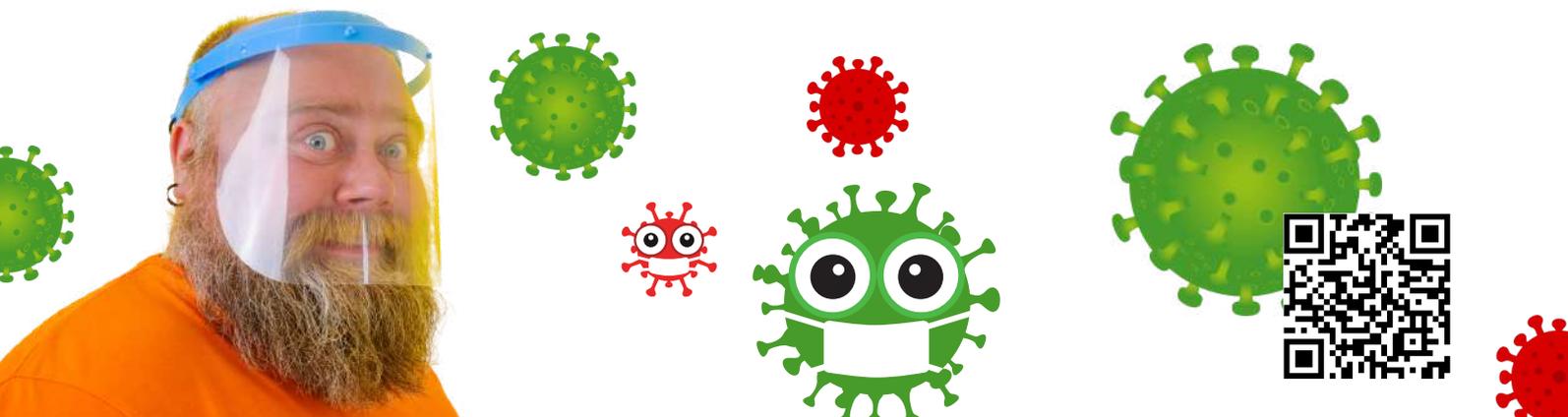
Las emociones nunca son el problema a resolver, sino más bien son mensajeros que te están diciendo que es necesario que mires hacia tu interior. Generalmente, pensamos que las emociones que consideramos positivas están bien y que sería ideal sentirlas todo el tiempo pero, nos guste o no, las emociones negativas también son parte de estar vivos y tienen un para qué. Más allá del hecho de sentir o no una emoción, la clave está en elegir qué haremos con ella.

Creo que a veces se nos olvida que todo pasa, tanto aquello que nos encanta como lo que no, y por eso en momentos que estamos sintiendo emociones que no nos gustan queremos arrancarlas, en vez de darles su espacio y mirarlas de frente.

Una de las emociones más comunes es el miedo. Esta emoción nos ha permitido sobrevivir como especie humana, ya que es lo primero que sentimos en estados de alerta y nos lleva a atacar o a huir, pero también es la emoción que, al no saber cómo gestionarla, más daño causa. La pena, rabia, enojo, tristeza, soledad o frustración, entre muchas otras emociones consideradas negativas, esconden nuestros miedos más profundos.

Como seres humanos sentimos miedo a no ser amados, aceptados, reconocidos, incluidos y valorados, y es por esto que muchas veces preferimos renunciar a nuestra propia tranquilidad y felicidad por adaptarnos a los demás y cumplir con lo que esperan de nosotros. Cuando hacemos esto, también surge el miedo de pensar que nuestra vida siempre será así, que realmente nunca lograremos ser felices y no tenemos más opciones, pero esto no es real. Estamos tan desconectados de nosotros mismos y nuestros anhelos más profundos que pensamos que no hay salida, pero siempre hay, sólo necesitamos coraje para caminar hacia ella. Todos tenemos ese coraje, aunque a veces lo olvidemos.

Cuando seguimos profundizando en nuestros temores como seres humanos, *el nivel más profundo es el miedo a la muerte*, olvidándonos de que es parte de la vida y, por el sólo hecho de pensar que nos podría suceder algo a nosotros o a nuestros seres queridos, entramos en estados de angustia, generando un gran estrés metabólico.



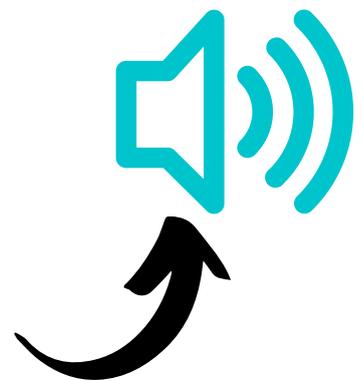
Recordar continuamente que la vida es sinónimo de incertidumbre y que es una utopía pretender tener todo bajo control es una de las mejores formas de bajar nuestros niveles de miedo y con ello nuestra angustia y ansiedad, abriéndonos paso a la confianza.

Hay una frase que me repito a diario desde que la conocí y a mis alumnos les encanta, te invito a que comiences a repetirla varias veces seguidas, todos los días o al menos cuando te sientas sobrepasado, a ver qué pasa: «Tranquilo, nada está bajo control».

¡Y es que realmente nada está bajo control! Incluso cuando lo parece, es una ilusión, por eso aprender a vivir en la incertidumbre, soltar el control y confiar en la vida es uno de los principales secretos de la gestión emocional. **Vivir desde el miedo y la necesidad de controlar se hace muy pesado, es como si cargáramos con una gran mochila a nuestra espalda.** *Esta mochila representa gran parte de nuestro peso emocional, el cual muchas veces necesita ser reflejado en nuestro peso corporal para poder trabajarlo.* **Confiar en la vida es uno de los tratamientos más quemagrasas que existe.**

Meditación guiada para eliminar miedos y bloqueos:

Escanea este código o utiliza el enlace para escuchar el audio con la meditación dirigida por Susana Majul (18 minutos y 33 segundos).



Emociones, ¿controlarlas o gestionarlas?

Creo que es importante diferenciar entre emociones e intuición: la intuición es esa señal interna que aparece y te indica por dónde seguir y, aunque no la entiendas, te pueda generar mucho dolor, no sepas cómo explicarla o te lleve aparentemente por el camino más difícil, en el fondo de ti sientes calma por lo que estás eligiendo, ya que tienes la sensación de estar haciendo lo mejor para ti.

Todo es perfecto, aun cuando menos lo parece y sobre todo cuando menos lo parezca.
ANÓNIMO

Cuanto mayor sea nuestra habilidad para calmar nuestros pensamientos y no dejarnos llevar a ciegas por nuestras emociones, más conectados estaremos con nuestra intuición. Si queremos modificar nuestras emociones y sentimientos, es fundamental comenzar desde la base, es decir, desde nuestros pensamientos. Por eso es tan importante ser conscientes de nuestra vocecita interna, de qué nos estamos diciendo, de la forma en que nos estamos tratando, del tipo de relación que estamos creando con nosotros mismos e ir poniendo en práctica día a día todos aquellos rituales de bienestar que nos irán permitiendo mejorar nuestro diálogo interno, que es una de las bases en nuestra vida.

Se dice que cuando se nos presenta una emoción, existen tres caminos:

- **Primer camino: dejarnos arrastrar por ella.**
- **Segundo camino: ignorarla.**
- **Tercer camino: observar la emoción de forma neutral, sin juicios, críticas ni cuestionamientos de por qué la estamos sintiendo. Mirarla de frente y tomarnos el tiempo para entender su «para qué».**

Hemos escuchado tantas veces que tenemos que controlar nuestras emociones, que incluso hemos normalizado frases como «¡Contrólate!», «¡Llorar es de débiles!» o «¡Aquí venimos a trabajar, así que deja tus emociones en casa!». terminaremos explotando.



Como si pudiéramos sacar nuestro «cerebro límbico» y dejarlo en casa con agua purificada para que no se deshidrate ni contamine, y frente a los demás ser una especie de robots que no sienten. Esto no es posible. **Si todo el tiempo estamos tratando de controlar nuestras emociones nos convertiremos en una especie de olla a presión, donde intentamos aguantar lo máximo posible, pero en algún momento cuando vivimos desde este control emocional, además de percibirlo en nuestro cuerpo, también lo podemos percibir en nuestro lenguaje.** ¿Eres de los que utiliza constantemente oraciones con las palabras «tengo que», «debería», «no debería», «no puedo»? Muchas veces hablamos desde la obligación, ¿y a quién le gustan las obligaciones? ¿Cuando eras pequeño te gustaban las reglas de tu colegio, los profesores y las tareas? No, ¿verdad? ¿Qué te hace pensar que al adulto que eres hoy sí le gustan?

Te invito a leer el siguiente párrafo y observar qué pasa en tu interior:

Tengo que levantarme a las siete de la mañana, me tengo que duchar, luego tengo que despertar a los niños; mientras se levantan tengo que preparar el desayuno, luego tengo que ir a dejarlos al colegio, luego me tengo que ir a la oficina, tengo que ir a unas reuniones y tengo que responder unos correos. A mediodía tengo una comida de trabajo y tengo que pedir comida saludable porque tengo que adelgazar. Por la tarde tengo que ir a buscar a los niños al colegio, después tengo que ir al supermercado, tengo que ordenar la casa, tengo que cocinar, tengo que ver que hagan las tareas, tengo que servirles la cena y tengo que acostarlos. ¡Qué día! Debería de haber hecho ejercicio, pero no me dio tiempo, mañana debería empezar a hacerlo porque debería bajar de peso.



¿Qué sensaciones sentiste? Y si te detienes un poco a pensar en tu día, ¿cuántas cosas las haces porque «tienes que» o «deberías» hacerlas y cuántas las haces porque «quieres»? Realmente, todo lo hacemos porque queremos, ya que también tendríamos la opción de no hacerlo. Bajo este razonamiento muchos de mis alumnos me dicen:

-¿Cómo que tengo la opción? Tener que llevar a mis hijos al colegio y tener que trabajar lo tengo que hacer sí o sí, no tengo otra opción.

Sé que mi respuesta puede ser un poco drástica, pero realmente sí tienes más opciones. Puedes no llevar a tus hijos al colegio, no trabajar y ser un indigente.

-¡Es que yo no quiero eso, Oscar! -me responden mis alumnos.

-¡Me parece perfecto! -les digo yo-. Porque no quieres eso es precisamente por lo que estás haciendo lo que estás haciendo, pero es muy distinto vivir desde el «quiero», que desde el «tengo», «debería» o «prefiero»

El lenguaje tiene mucho más poder sobre nuestra vida, energía, pensamientos, emociones, acciones y resultados del que imaginamos.

Quiero levantarme a las siete de la mañana, me voy a duchar, luego despertaré a los niños; mientras se levantan prepararé el desayuno, iré a dejarlos al colegio, me iré a la oficina, iré a unas reuniones y responderé unos correos. A mediodía iré a una comida de trabajo y pediré comida saludable porque quiero adelgazar. Por la tarde iré a buscar a los niños al colegio y después quiero ir al supermercado, ordenar la casa, cocinar, ver que hagan las tareas, cenar todos juntos y acostarlos. ¡Qué día! Me gustaría haber hecho ejercicio, pero no me dio tiempo, mañana quiero empezar a hacerlo porque quiero bajar de peso.

Lo mismo aplica a tus actividades como soltera(o). ¿Qué diferencias notas? Aunque son las mismas actividades, cuando empezamos a hacerlas porque queremos y no como una obligación que se nos haya impuesto, todo comienza a cambiar, porque cuando somos adultos nadie nos puede imponer qué hacer, sólo nosotros mismos y, aunque a veces parezca que no tenemos más alternativas, siempre las hay.



Cuando vivimos creyendo que somos víctimas de las situaciones, obligándonos a hacer las cosas, desarrollando nuestras actividades desde el «tengo que» o «debería», es bastante común sentirnos reprimidos, cuestionados, exigidos, incluso hasta prisioneros de nuestra rutina, lo que tarde o temprano explota.

Esta explosión se puede desarrollar de diferentes maneras; sólo por dar algunos ejemplos:

- Enfadándote con todos
- Enfermedades
- Estado profundo de depresión
- Actuar con violencia
- Adicciones
- Maltratos
- Comer de forma compulsiva

¿Y cómo no? La vida es equilibrio, pero cuando estamos viviendo cargados a un lado de la balanza, tarde o temprano nos iremos al otro extremo. Vivir desde el «todo o nada» es como si sólo existiera el blanco y el negro, realmente la vida es mucho más rica que eso.

Muchas veces rechazamos lo que no nos gusta de nosotros mismos creyendo que es algo malo, pero realmente no tenemos partes buenas ni malas, solamente historias que sanar. Lo mismo sucede con las emociones: no hay buenas ni malas, simplemente son mensajeros que nos alertan de algo. Frecuentemente, por miedo a encontrarnos con lo que no queremos, no somos capaces de mirarnos de frente, pero te prometo que eres más maravilloso y fuerte que cualquiera de tus miedos y nada de lo que piensas es tan grave como para castigarte por el solo hecho de pensarlo.

En las sesiones grupales con mis alumnos del taller online de Nutrición emocional hay algunos participantes que viven con una gran sensación de culpa, creyendo que lo que piensan o hacen es lo peor y merecen ser castigados. Por eso, consciente o inconscientemente, muchos siguen castigándose con la comida.



Cuando me doy cuenta de esto, pido permiso a los alumnos para hacer preguntas a todo el grupo y les pido que vayan levantando la mano los que sí han pensado, sentido o hecho cosas como estas:

- ¿Alguno ha sentido vergüenza de cómo come?
- ¿Alguno ha mentado?
- ¿Alguno se ha aprovechado de alguna situación?
- ¿Alguno le ha deseado mal a alguien?
- ¿Alguno ha sentido ganas de pegarle a alguien?
- ¿Alguno ha sentido ganas de que alguien muriera?
- ¿Alguno ha sentido, alguna vez, ganas de morir?
- ¿Alguno ha sentido ganas de engañar a su pareja?
- ¿Alguno se ha sentido atraído por la pareja de alguien cercano?
- ¿Alguno se ha comido un moco?

Con esta última pregunta todos nos echamos a reír, porque realmente vemos que los cientos de compañeros que están conectados desde todas partes del mundo han asentido a todas las preguntas, y nos vamos dando cuenta de que, por muy especiales que creemos ser, todos hemos vivido situaciones similares y hemos pensado y sentido lo mismo, y eso no quiere decir que somos malas personas o que merezcamos ser castigados, quiere decir que somos humanos y que, así como somos capaces de hacer el bien, también somos capaces de hacernos daño.

Porque, aunque creamos que el daño se lo hacemos al otro, siempre nos lo hacemos a nosotros mismos. Rechazar esa parte nuestra capaz de hacer daño es resistirnos a nosotros mismos y a nuestra historia; si una parte de nosotros es capaz de dañar es porque ha sido dañada y sigue estando herida, sólo la aceptación, el amor y la compasión la pueden sanar. Una persona que está sana emocionalmente no necesita dañar a nadie porque no necesita castigarse a ella misma.

La comida es sólo un área más, pero realmente si vivimos restringiéndonos y castigándonos continuamente por lo que comemos, estaremos haciendo lo mismo en otras áreas de la vida. A veces es necesario llegar al otro extremo para compensar la balanza y después encontrar el equilibrio.



A veces sentimos miedo de permitirnos cumplir nuestros deseos y desbandarnos en el camino, pero es la misma necesidad de control y el vivir desde él lo que hace que nos sintamos así, es el reprimirnos constantemente lo que nos lleva a compensar la balanza con el descontrol. A veces es necesario perdernos para volvernos a encontrarnos, a veces es necesario el caos para encontrar el equilibrio, a veces nuestro ser no aguanta más tantas restricciones y necesita rebelarse, para luego comenzar una nueva vida desde la consciencia y el equilibrio, entendiendo que nunca o siempre es mucho tiempo.

"Cualquiera que sea el momento presente, acéptelo como si lo hubieras elegido". Eckhart Tolle.

Nunca más vas a comer esto, siempre te amaré, nunca más volveré a sentir lo mismo, nunca más tendré una oportunidad como esta, perdí mi oportunidad para siempre ... » Y así nos vamos limitando con nuestro propio lenguaje, haciéndonos creer que lo que estamos sintiendo o está sucediendo en ese momento será así eternamente. ¿Qué es siempre? ¿Qué es nunca? Este momento es siempre y nunca a la vez, este momento es la eternidad, ya que es lo único que existe, por lo que el próximo momento es una nueva eternidad. No te conviertas en prisionero del tiempo, permítete ser quien eliges ser en cada momento, permítete vivir en la eternidad del momento presente.

Muchas veces cuando nos dejamos llevar por las emociones sin pensar, luego nos arrepentimos y nos decimos cosas como: «Si lo hubiese pensado mejor, no hubiese hecho esto», «**No sé cómo pude ser capaz de haberle dicho esto**», «**Ojalá pudiera volver atrás en el tiempo**», **Nunca más haré algo así**». Pero luego nos vemos nuevamente envueltos en el torbellino de las emociones y caemos en la trampa. A eso se le llama estar en medio de un secuestro emocional.



¿Qué hacer ante un ataque emocional?

Químicamente el efecto de una emoción dura noventa segundos. Ahora bien, si en esos noventa segundos seguimos pensando en lo mismo y alimentando nuestra emoción, nuestro cerebro continúa liberando más sustancias químicas que se siguen transmitiendo por nuestro sistema nervioso a todo nuestro cuerpo, con lo cual esos noventa segundos se convierten en minutos, **horas e incluso días, generando lo que en PNL o Biodescodificación llamamos «estado»**. Si nos dejamos llevar por «emociones negativas» generamos un estado de bajos recursos, en el cual actuamos sin pensar y hasta podemos llegar a creer que no existe salida.

Al dejarnos llevar por «emociones positivas» también podemos entrar en estados de euforia y buscar todo lo que sea necesario para seguir sintiéndonos en éxtasis.

¿Qué podemos hacer para que el efecto de la emoción dure noventa segundos y luego tomarnos el tiempo para gestionarla?



ALGUNAS IDEAS:

Hacer quince respiraciones profundas, centrándote en cómo el aire entra y sale de tu cuerpo a través de tu nariz (si es una emoción muy fuerte, puedes espirar por la boca).

Contar de forma concentrada hasta cien, ya sea en voz alta o baja, y si vienen pensamientos a tu mente, simplemente agrádecete por haberte dado cuenta y vuelve a concentrarte en seguir contando.

Cambiar tu fisiología, entendida en este contexto como nuestra posición corporal, ya que de ello también dependen nuestros pensamientos y emociones.

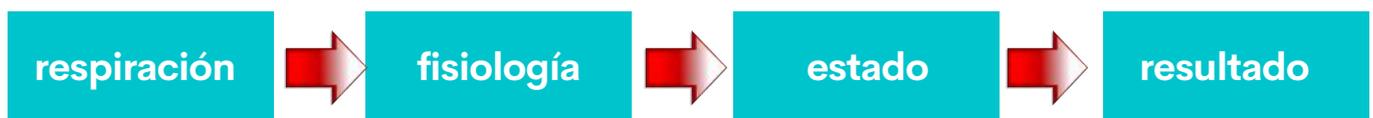
Hagamos un ejemplo de cambio de fisiología:

1. Mira hacia el suelo, pon tus hombros hacia delante y hacia abajo, tu cabeza también hacia abajo y comienza a decirte cosas buenas que crees de ti.

2. Ahora, pon tus hombros hacia atrás, tu cabeza alta, tu mentón erguido y tu mirada al frente, y continúa repitiéndote lo bueno que piensas de ti.

¿En qué posición se te hizo más fácil decirte cosas positivas? La gran mayoría de las personas dirán que con la segunda posición. Es muy poco probable que una posición de apertura, firmeza, confianza y liderazgo venga acompañada de pensamientos y emociones negativas, a diferencia de una posición cabizbaja, con los hombros hacia abajo y mirando el suelo. Es impresionante el poder que tiene la fisiología en nuestro estado. Ahora bien, toda fisiología va acompañada de un tipo de respiración con lo cual, una vez más, llegamos a la base.

Una de las herramientas más poderosas de PNL es la cadena de la excelencia, la cual refleja que todo comienza desde nuestra respiración:



Te puede parecer absurdamente sencillo, ya que por lo general esperamos teorías muy complejas o recetas mágicas para gestionar nuestras emociones, pero ¿para qué complicarnos? Comencemos de la forma más sencilla, simplemente respirando de manera calmada, y observemos qué va sucediendo. La vida es más simple de lo que parece.



VACÍO EMOCIONAL

¿Has escuchado alguna vez el término de vacío emocional? Personalmente entiendo este término como la causa que nos genera el «**hambre emocional**», o «**hambre del corazón**», es decir, esa sensación de vacío en nuestro interior que llenamos con comida y que, como no es la forma apropiada de llenarla, aparece una y otra vez.

Creo que los vacíos se pueden producir de varias maneras a lo largo de nuestra vida, alguna de las más comunes son:

I. Cuando nos sucede algo que no esperábamos

Por ejemplo, cuando perdemos a un ser querido, nuestros padres se separan y perdemos nuestra «familia» o perdemos el trabajo, es decir, esa sensación asociada a la pérdida y que muchas veces nos afecta de forma profunda, ya que vivimos con muchos apegos y miedos de soltar lo que realmente no nos pertenece. Nada ni nadie nos pertenece, por lo tanto, no podemos perder nada, porque no es nuestro.

Entramos en la desesperación del momento y en preguntarnos una y otra vez «¿por qué a mí?». ¿Y por qué no? En lugar de confiar, se nos olvida que todo lo que sucede tiene un para qué y un fin superior, que es perfecto tal como es, que es lo necesario para nuestro crecimiento y, desde un punto de vista aún más profundo, que es lo que nuestra alma ha elegido para aprender en esta vida. Aunque en el momento no lo entendamos, las respuestas llegarán en el momento oportuno (si es que es necesario que lleguen), ya que lo que está sucediendo en este momento es sólo una página del libro de nuestra vida, no es el libro completo ni el fin de la historia.

2. Cuando alguien hace algo que no esperábamos

Y peor aún, cuando esta persona es nuestra madre, padre, familiar cercano o pareja.

En el budismo, la primera causa del sufrimiento humano son las expectativas.

Muchas veces no sufrimos por lo que hizo la otra persona, sino más bien porque no actuó como nos hubiese gustado que lo hiciera. ¿Gustado a quién? ¿Según quién? ¿Bajo qué estándar? E incluso muchas veces decimos: «Es que yo jamás lo hubiese hecho así». Claro, tú no, pero otra persona, sí, porque es otra persona.

Debido a que muchas de las personas que nos rodean no cumplen nuestras expectativas de la persona ideal, perdemos la posibilidad de disfrutar la vida con la persona real. Esto también nos sucede con nosotros mismos. En lugar de valorar quiénes somos, darnos apoyo, cuidarnos, querernos, respetarnos y disfrutarlos, lo que hacemos es: como no tenemos el peso ideal, nos tratamos mal; como no somos capaces de gestionar nuestras emociones, nos castigamos; como no tenemos pareja, nos cuestionamos ... ¡Basta ya, es suficiente!

Todos estos juicios nos llevan a sentirnos cada vez más tristes, angustiados y solos, sensaciones que muchas veces intentamos acallar con distintos parches como comida, drogas, relaciones o compras. Esto jamás nos va a solucionar nada; por muchos parches que busques, la herida sigue estando ahí y es tu consciencia, amor propio y autovaloración lo que te llevará a cuidarte y a sanar.

Seguro que no te gustaría que alguien muy importante en tu vida te dijera algo como: «Cuando tengas una casa en la mejor zona de la ciudad y el coche más lujoso del mercado, entonces, ese día te voy a respetar y tratar bien. Hasta entonces, te voy a hablar de forma muy maltratadora te haré sentir tal todas las veces que pueda, te voy a humillar y abusaré de ti de distintas formas». **Qué «amor» más condicionado sería, ¿verdad? ¿Realmente te interesaría ese tipo de amor en tu vida?** ¿Cuál es la diferencia entre eso y pensar que cuando adelgaces y puedas usar una talla S te vas a tratar bien, querer y respetar? ¿Acaso el hablarte mal prácticamente a diario, decirte que eres feo, gordo, que así nadie te va a querer, comprarte comida que sabes que te hace daño, fumar, abusar del alcohol, comprarte ropa más pequeña o tomar productos «milagro», que ya ni siquiera te preocupa qué contienen, con tal de adelgazar, no son formas de abusar de ti mismo? Claramente, sí lo son.

No nos gusta que nos condicionen al amor pero, sin darnos cuenta, es lo que estamos haciendo con nosotros mismos. Me parece fantástico que actualmente el abuso de parte de los demás esté siendo cada vez más castigado, ¿pero qué pasa con el autoabuso? Creo que esa es la base del abuso: si soy capaz de abusar de otra persona, de la forma que sea es porque primero he sido capaz de abusar de mí. Por el contrario, si aprendo a quererme, respetarme y cuidarme tal cual soy, es muy poco probable que abuse de los demás.

El odio a nosotros mismos es la emoción que más estrés nos genera y que más daña nuestra salud tanto física como emocionalmente. **Dicho con otras palabras, es la emoción que más engorda. El cuerpo es muy sabio y no responde a estímulos negativos.** Es como si tuviéramos un metabolismo emocional y estas emociones lo activaran negativamente, generando más estrés.

Todas aquellas emociones que surgen desde el rechazo, la obligación, la sensación de insuficiencia, la insatisfacción, el rencor, la violencia y todo aquello que nos genera daño nos generan estrés, con lo cual nuestro cuerpo estará en estado de supervivencia, obstaculizando la disminución de peso y el gozar de una buena salud.



Si no hubieras sufrido como has sufrido, no tendrías profundidad con10 ser humano, ni humildad, ni compasión, ni estarías leyendo esto. El sufrimiento abre el caparazón del ego, pero llega un momento en que ya ha cumplido su propósito. El sufrimiento es necesario hasta que te das cuenta que es innecesario. ECKHART TOIIE

Y esto no quiere decir que si tengo veinte kilos de más no necesite bajarlos, claro que sí. Y si realmente quieres y respetas tu cuerpo lo vas a querer hacer, pero desde el amor y no desde el rechazo.

Además, cuando comenzamos a amarnos a nosotros mismos, nuestro cuerpo deja de luchar y se relaja, disminuyendo el estrés y activando el sistema nervioso parasimpático, activando así también nuestra digestión, favoreciendo una correcta absorción de nutrientes y el desarrollo de masa muscular. Amarte a ti mismo es el mejor alimento para realizar mejoras en todos los niveles de tu vida, incluido tu peso.

Los pensamientos y emociones negativas afectan a nuestro peso, nuestro campo electromagnético, nuestra vibración y metabolismo mucho más de lo que imaginamos, es por esto que aprender a observarlos y gestionarlos es una de las bases para el autocuidado físico, mental, emocional y espiritual.

No somos nuestros pensamientos, ni nuestras emociones, ni la idea que tenemos de nuestro cuerpo. Somos el ser desde donde surge todo esto, es decir, no somos el producto, sino el generador del producto. No somos un resultado, sino el ser capaz de generar estos resultados.

Cuando nos dejamos arrastrar por nuestros pensamientos y emociones pasamos a ser víctimas de ellos, no haciéndonos responsables de nuestras acciones y justificando nuestros comportamientos por lo que está sucediendo fuera. Parte de crecer es comenzar a hacernos responsables. **Cuanto más conectados estemos con nosotros mismos, sin forzar nada y de manera natural, más responsables seremos.**

ámate[®]
amarte es sanarte



Feedback



Resumen

Simplemente, observa de frente lo que estás pensando y sintiendo, incluso aquello que no te gusta, porque va a pasar. Todo pasa, pero tu ser no. Busca cómo estar en mayor conexión contigo mismo, porque cuanto más trabajes en encontrarte en calma, más irás restando poder a tu ego, recuperando tu poder interior y llenando tus vacíos de la única forma que pueden ser llenados, contigo mismo.

Las emociones son señales químicas que recorren nuestro cuerpo, a las cuales podemos volvernos adictos.

No existen emociones positivas o negativas, son simplemente mensajeros que nos están invitando a tomar acción.

El amor, el autoconocimiento y la observación sin juicio, son los principales medios para sanarnos.

- Somos mucho más de lo que imaginamos. Somos un todo. Ya estamos completos.
- En tus manos tienes el poder de elegir la vida que quieres vivir.

Cada uno de nosotros venimos a la tierra con una agenda diferente. A medida que nos hacemos mayores, continuamente tomamos decisiones que nos diferencian de otros y nos mantienen en sintonía con nuestros destinos.

Y para muchos de nosotros, el camino es enfocado en nuestro crecimiento y desarrollo personal, lo cual nos conduce frecuentemente a tener curiosidad por los alimentos, la dieta y estilo de vida.

En mi experiencia, los que comen alimentos naturales tienden a ser más inteligentes, diáfanos y estar más en contacto consigo mismos y con el ritmo natural de la vida, que las personas que comen comida chatarra. Tratar de encajar tiene poco valor.

Confía en ti. Tú puedes.



Te invito a leer y reflexionar sobre el siguiente cuento

Cuenta una leyenda que hace muchos años, un rey de un poderoso reino convocó a sus consejeros y les dijo:

-He encargado a mis joyeros un precioso anillo en el que deseo grabar una frase que me ayude e inspire en momentos desesperados. Una frase que me ayude a tomar decisiones. Una frase que me ayude cuando me sienta perdido. Una frase que me ayude a ser un rey más justo, sabio y compasivo.

Sus asesores y consejeros, los sabios más cultos del reino, se dispusieron a escribir las frases más extraordinarias.

Pero el rey las rechazaba. No le llegaban. No eran suficientes.

Como suele ocurrir en las leyendas, apareció, de no se sabe dónde, un anciano, humilde, pero que de algún modo transmitía seguridad y sabiduría. Le dijo:

-Majestad, ha llegado a mis oídos que busca la frase que le sirva en las situaciones complicadas de la vida.

- Efectivamente -contestó el rey-, ¿crees que puedes ayudarme?

- Tengo la frase en este papel.

El rey, raudo e impulsivo, se dispuso abrirlo, pero el anciano le dijo que no podía leerla hasta que estuviera en una situación desesperada. Sin saber muy bien por qué, pero sintiendo la certeza de que debía seguir el consejo del anciano, guardó el papel y le ofreció al anciano ser su acompañante.

Unas semanas más tarde, el rey se vio metido en una gran emboscada. ¡Estaba desesperado! Huía con su corte por el bosque, tratando de escapar de quienes le perseguían, pararon en un claro, miró al anciano, que a su vez le miraba tranquilo y confiado, y recordó el papel. Lo sacó y lo leyó.

Decía: «Esto también pasará».

El desconcierto que sintió en un primer instante, poco a poco se transformó en calma y confianza. ¡Efectivamente! ¡Esto también pasará! El rey estaba entusiasmado. Casi de manera automática respiró profundamente, aliviado.

-¡Gracias! ¡Gracias! -le repetía una y otra vez al anciano-. Ésta es la clave. Por fin!

A lo que el anciano sonriendo, lleno de amor y compasión, respondió:

-Disfruta lo que estás sintiendo en este momento, porque ya sean emociones que te gusten, o no, pasarán.



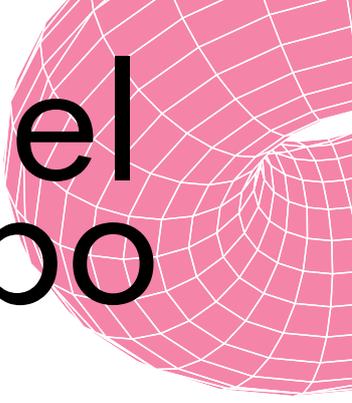
¿Por qué ser saludable?



El ADN además de su función genética, tiene propiedades de onda y puede comunicar con otras dimensiones.



La vibración del ADN y el campo toroidal



El ADN además de su función genética, tiene propiedades de onda y puede comunicar con otras dimensiones. El código genético representa tan sólo la parte de la información referida a la síntesis de proteínas, son programas heredados de nuestros padres a través de los genes.

Pero los cromosomas son también ordenadores holográficos, que trabajan bajo la influencia de radiaciones electromagnéticas coherentes en el ADN. Es decir son capaces de recibir y emitir información en forma de ondas. Una verdadera antena.

El ADN funciona como una antena cuyas características vienen determinadas por su tamaño. La molécula extendida tiene alrededor de dos metros de longitud y una frecuencia natural de 150 megahertzios (MHz). Curiosamente esta frecuencia corresponde a la banda VHF (very high frequency), este es un rango popular usado para muchos servicios, como la radio móvil, comunicaciones marinas y aeronáuticas, transmisión de radio en FM (88 a 108 MHz), algunos canales de televisión, también varias bandas de radioaficionados transmiten en este rango. Es decir, nosotros usamos a nivel tecnológico exactamente el mismo rango de frecuencia que utiliza el ADN para recibir y emitir señales.

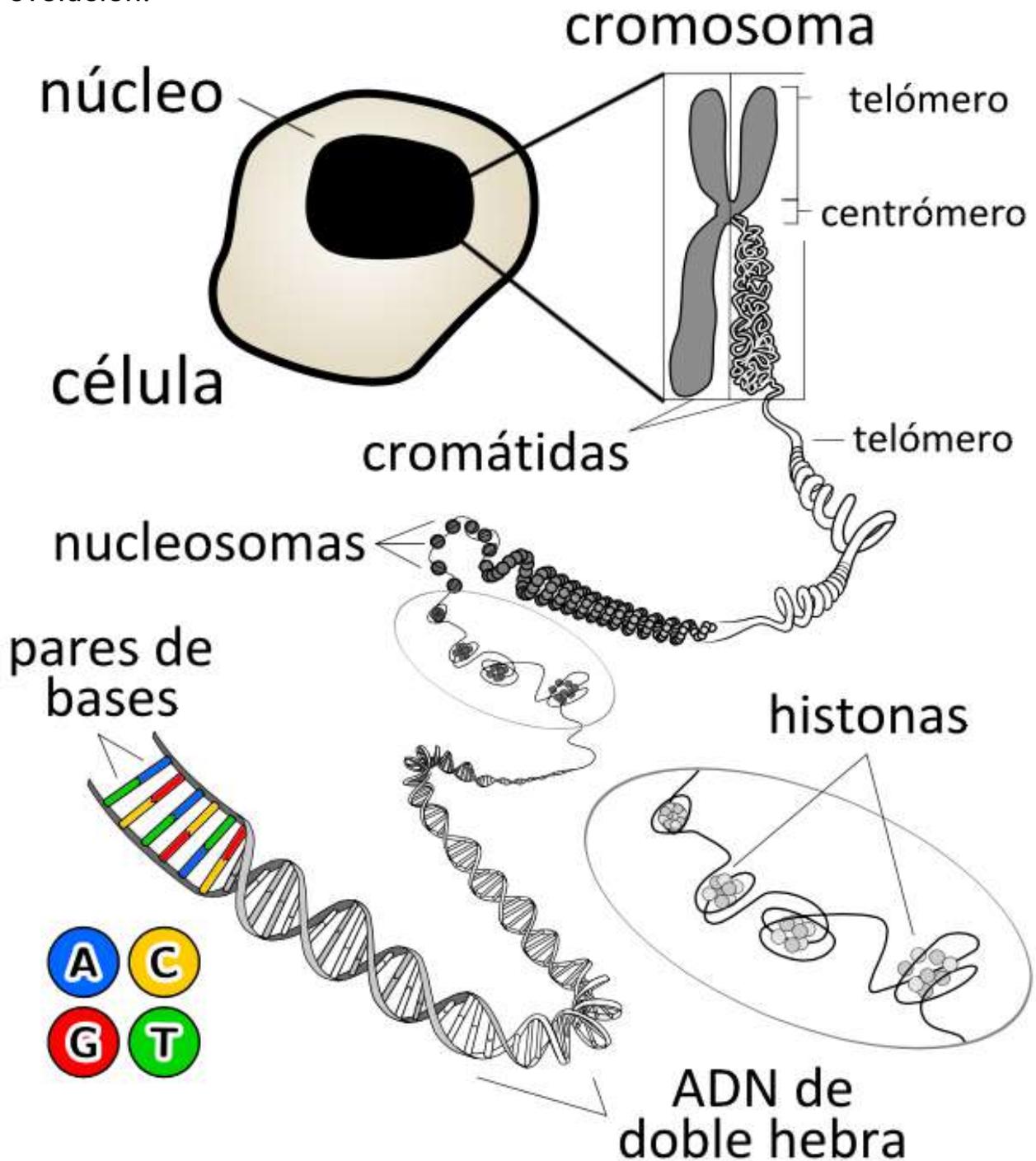
El ADN no sólo puede resultar dañado por la radiación electromagnética de alta frecuencia (rayos X o rayos Gamma), también puede ser afectado en la dirección inversa con la radiación adecuada, ya que la molécula de ADN es un verdadero microchip electrobiológico, un superconductor que toma la información electromagnética del medio ambiente, la almacena y con seguridad después de codificarla también puede emitirla.



El ADN atrae estos bits de información y los pasa a nuestra conciencia. Este proceso de hiper comunicación o comunicación cósmica es de lo más efectivo en un estado de relajación o de meditación como durante el mindfulness.



En definitiva, el núcleo de la célula inteligente, lejos de ser un 'autómata programado', es claramente un sistema inteligente, resultado de millones de años de evolución.



Un gen es una secuencia ordenada de nucleótidos en la molécula de ADN, que contiene la información necesaria para la síntesis de una macromolécula, generalmente una proteína. El ADN que forma los cromosomas se encuentra dentro del núcleo (noyau en francés)

Tu decides con que clase de energía alimentas a tu cuerpo y mundo, entre mejor sea tu alimentación o más equilibrada sin llegar a los extremos, mejor será el desempeño del traje humano que utilizas todos los días.





Como ser una persona consciente

El primer paso es cambiar la mentalidad de que tienes que encajar todo el tiempo. Mientras continúes gastando gran parte de tu energía e inteligencia sólo tratando de encajar, tendrás menos fortaleza para enfocarte en los aspectos más importantes de ti mismo y de tu vida.

Incluso podrías crearte problemas de salud, si no estás siendo lo suficientemente expresivo. **Estás escondiendo tu luz interior, ocultando tu belleza única y rehuyendo de tu destino más profundo. Yo creo que tienes la capacidad de convertirte en un elemento de cambio.**

Piensa en las personas que, a través de la historia, han tenido un profundo impacto en la sociedad. Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King Jr., Madre Teresa y Amelia Earhart me vienen a la mente. Sin preocuparse por el status quo, ellos fomentaron su propio potencial y expandieron las realidades de sus tiempos. Ellos me recuerdan la expresión alemana "**zeitgeist**", que significa **espíritu de la época**. En 1491, el zeitgeist era que el mundo era plano y todo aquel que pensara diferente tuvo que hacer gala de una valentía extraordinaria para proponer una manera distinta de ver el mundo pero fue exactamente lo que pasó. Hoy día, veo a las personas que comen alimentos naturales de la misma manera que los que pensaban que el mundo era redondo tienen una mejor capacidad de ver un futuro saludable que aquellos que están llenos de comida chatarra artificial.



El multiverso está dentro de ti

Expresión auténtica

A medida que tu dieta y tu estilo de vida mejoran, sentirás más sentido de equilibrio y a través de este proceso, los mismos se volverán más presentes. Probablemente notarás tu respiración más completa, sentirás la brisa en tu cara y escucharás realmente lo que la gente dice. Estarás más fresco y alerta a nuevas situaciones con acceso a una amplia gama de opciones de comportamientos en un momento dado. Esta conciencia te ayudará a alejarte de los alimentos y las personas que sean perjudiciales para tu salud.

Nuestras personalidades no son fijas o rígidas. Mientras más nos calmemos y nos entendamos a nosotros mismos, más flexibles y presentes nos tornaremos. Una expresión auténtica significa ser la persona que realmente somos en esta época. Hay tanta gente que vive sus vidas basada en eventos que pasaron hace mucho tiempo: una relación difícil con sus padres, una situación humillante en la escuela o una complicada relación de pareja que terminó de manera no satisfactoria.

Muchos otros viven sus vidas pensando en prepararse constantemente para algo en el futuro, siendo ciegos a la belleza del momento presente. Es el momento de desprendernos de esta mentalidad. El tiempo ha terminado. El futuro no llega nunca. Todo lo que tienes es el presente.

El presente es un regalo para que lo atesores a cada momento, cada día y con todos tus sentidos. Es posible que hayas tenido una infancia difícil, retos en la relación con tus padres y todo tipo de cosas que te ocurrieron y que nunca debieron haber ocurrido. Pero eso fue en un entonces, y esto es ahora. Hoy, eres un adulto con una vida maravillosa. *Te convido a que dejes el pasado atrás, perdónalo y reconoce que, de manera magnífica, cualquier cosa que haya pasado tenía que pasar. Son exactamente esos eventos los que han formado la persona que eres hoy día.*



VIVE EN EQUILIBRIO

"Come poco y cena menos, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago." Don Quijote de la Mancha



ESCANEAR QR
PROFESIONALÍZATE



Mientras más vivas en equilibrio, respetando la naturaleza y a ti mismo, más probable será que estés en el lugar correcto en el momento preciso, todo el tiempo.

Cuando tienes ese balance, tú eres uno con la naturaleza y estás más conectado con el sistema. Verás la sincronización sin cesar. Estarás pensando en una antigua novia y justo en ese momento, te llamará. Estarás planificando unas vacaciones a España y al día siguiente conocerás a alguien que justo acaba de regresar de allá y te ofrece toneladas de atractivos consejos. Estarás buscando un nuevo empleo y te encuentras con un viejo amigo de la familia quien por casualidad te dice que tiene una vacante en tu campo.

Conocerás a una persona significativa con la que te complementas muy bien; encontrarás una carrera alineada con tus valores personales. Las personas te llamarán suertudo y es posible que pienses que es simple coincidencia, pero la verdad es que estás alineado con el orden natural de todas las cosas. ¿Cómo es que todos esos planetas están en el orden correcto al momento preciso? ¿Cómo es que todas las hojas cambian de color en el otoño y los pájaros saben volar al sur?

Los seres humanos son parte del mismo orden. Lo que se ocupa de todos estos aspectos de la vida, se ocupará de nosotros también, mientras más estemos en armonía con la naturaleza.

Construyendo tu futuro

Así como aprendiste a alimentarte a ti mismo, se abre también un espacio para crear tu futuro. Cualquier sueño es posible. El universo quiere que realices tus sueños y alcances todos tus deseos. La parte difícil es estar claro sobre lo que quieres y, luego, tener la fe y la perseverancia para hacer que se haga realidad. Permítete poner tiempo y energía en el entendimiento de saber cómo desearías que tu vida se viera y se sintiera. ¿Qué quieres alcanzar en tu vida? ¿A dónde te gustaría ir? ¿Con quién te gustaría estar? Mientras más claras sean tus intenciones, mejor podrás construir tu futuro de acuerdo a tus esperanzas y sueños. ¿Qué es lo que realmente quieres ver realizado en esta vida? Eres libre de crear lo que sea que quieras en este mundo.

Stephen Hawking, el físico teórico británico y autor de Una breve historia del tiempo (A Brief History of Time) sostiene la teoría de que el pasado y el futuro es un continuum, lo cual significa que el futuro ya ha pasado.



Cuando escuché este concepto por primera vez, me fascinó por completo y realmente cambió mi vida. Cuando le pregunto a mis estudiantes quién fue su maestro de cuarto grado, son capaces de echar la memoria hacia atrás con relativa rapidez para recordar a esa persona. Pero cuando les pregunto cómo quieren que se vean sus vidas en un año, lo que obtengo es una mirada de ciervos sorprendidos por los faros de un carro.

También tenemos la habilidad de ver el futuro. Sólo es un músculo que tienes que entrenar, así como lo harías para cualquier deporte. Puedes empezar escribiendo tus metas semanales, mensuales y anuales. Cuando estés claro sobre estas metas, pues bien, verás tu futuro.

Puedes crear tu futuro porque sabes cual es tu destino.

Bien sea que tu meta es tener más energía, curar un problema de salud o sólo ser la mejor versión de ti mismo cada día, saborea cada momento de tu camino. Estar sano es moverse más allá de una limitada filosofía de nutrición y crear tu propia gran visión para tu salud y felicidad. En mi experiencia, las personas que adoptan una dieta y un estilo de vida bien balanceados y evitan consumir comida chatarra, desarrollan un grado más alto de creatividad, flexibilidad y vitalidad.

Seres espirituales

Así como comienzas a comer más inteligentemente, dejas de auto-medicate mediante el uso inconsciente de alimentos extremos como drogas para modificar tus emociones. Cuando dejas de comer alimentos extremos que te mantienen rebotando alrededor de una dieta, naturalmente te vuelves más calmado.

Con esta tranquilidad, estás obligado a separarte de las actitudes mundanas que recibiste del sistema escolar, la sociedad y los medios. Esta tranquilidad también ofrece beneficios a tu cuerpo. Tu cuerpo no tendrá que trabajar tan duro para mantener el estado de homeostasis. Tu azúcar en la sangre, temperatura y ritmo cardíaco operarán a niveles óptimos. Cuando nuestros cuerpos van más despacio, nosotros también vamos más despacio. Cuando estamos calmados, cada vez más vamos a vivir la experiencia de "nada que hacer y sin lugar a dónde ir" – la sensación de que la vida es perfecta tal como es.

A pesar de esta exquisita experiencia, te puedes ver a ti mismo notando que la mayoría de las personas operan desde un estado de confusión, buscando constantemente cosas fuera de ellos mismos para llenar el vacío.



Notarás que las personas tienen de todo y, sin embargo, se quejan constantemente. Notarás que sienten que nunca nada es suficiente. Es posible que caigas en la duda y trates de mezclarte con ellos, volviendo a involucrarte en un constante corre-corre y tomando formas externas de gratificación como bienes materiales, más dinero o relaciones personales superficiales tal como lo está haciendo todo el mundo.

¡Las cosas materiales te pueden hacer llegar lejos! Sí, una mejor casa o un mejor carro pueden hacer la vida más agradable, pero eso no es la felicidad. Cuando estuve en la India, vi gente viviendo en la calle que sonreía y era muy alegre en cualquier momento del día.

Los niños que no calzaban zapatos estaban jugando y riendo. Nada fuera de ti mismo puede llenarte realmente. La alegría y la verdadera dicha vienen de adentro y están disponibles para nosotros en cualquier momento.

Entiendo el placer de estar comprometido con una fuerte misión.

Después de todo, yo he invertido una gran cantidad de tiempo en el desarrollo de este libro y la creación del Instituto Integrativo, así que estoy bien consciente de lo gratificante que puede ser utilizar tu propia energía para colaborar con el mundo.

El espíritu es tu realidad esencial y nunca nada de lo que alcances o poseas en un nivel material va a llenarte por mucho tiempo.

Por favor, no te apresures a rechazar o perturbar las oportunidades cuando se te presentan. **Cuando te llega la tranquilidad, trata de reconocerla y resiste la tentación de comer en exceso, discutir u ocuparte sólo por el hecho de sentirse ocupado.** Permítete vivir en esta relajada y ociosa dimensión del ser. Dale espacio. Tú eres un ser humano, no un hacer humano. Disfruta el lujo de no hacer nada. Es parte esencial de la naturaleza.

Esta es tu vida

Ahora es el momento de actuar hacia el logro de cualquiera que sean tus sueños, ideas o aspiraciones que pueden estar persistiendo en el fondo de tu mente. Una de las formas más fáciles y efectivas de hacer algún tipo de cambio en tu vida es cambiando lo que comes. Los alimentos que pones en tu boca, junto con tus alimentos primarios, crean la gasolina para tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. Salud y felicidad están ligadas de forma inextricable.

Mientras te alimentes de mejor manera, mejor te sentirás y tendrás un mayor impacto en el mundo.



No te permitas quedarte estancado. Muchas personas que siguen la corriente holística están tratando de hacerse más saludables, pero ya son más sanos que un 90% de los estadounidenses. Propongo que en vez de que trabajes para llegar a un nivel más alto, ¿por qué no trabajas para hacer que el resto de los estadounidenses entren en movimiento? Compartiendo lo que ya sabes con los demás, lograrás un nivel más alto en tu escala de salud, que yendo a una clase adicional de yoga o comiendo más brócoli. Involúcrate con tu comunidad, las escuelas de tus hijos, tu iglesia o tu familia.

Es mi esperanza y deseo sinceros que todos nosotros podamos hacer la diferencia llevando el mensaje de Nutrición Integrativa a una corriente principal. Imagina este país educado sobre los alimentos completos, prácticas holísticas y alternativas a la medicina y la cirugía. Lo que comemos se descompone en nuestros cuerpos y cambia nuestra manera global de pensar. Es difícil conseguir algo tan significativo como eso. Si podemos lograr que aumente la consciencia en nuestro entorno y mundo, que la gente que nos rodea piense de manera más holística, integrativa y equilibrada, generaremos un cambio permanente en el mundo.

Así que en realidad la pregunta no es "¿eres suficientemente saludable?". La pregunta es "¿Qué vas a hacer con tu salud física, emocional y espiritual?".

Tienes en tus manos el poder de elegir qué sentido darle a tu vida, tienes en tu interior todos los recursos necesarios para hacer lo que te propongas, no existe nada ni nadie que pueda limitarte, sólo tú. Eres mucho más que un título, que una cuenta corriente, que un coche de último modelo y que todo lo que puedas llegar a imaginar.

Aprende ya, a mirarte con ojos de amor a ti mismo, con esos mismos ojos mirarás al mundo, y confiarás plenamente en el curso de la vida. El amor es el antídoto para todo. El amor es la esencia de la plenitud de corazón.

Y si sientes que tienes problemas, que estás estancado y no sabes cómo salir adelante, **te invito a dejar de pensar en el problema y simplemente comenzar a agradecer todos los detalles de la vida: por estar vivo, por tener un cuerpo que te permite vivir -mira cada detalle de él y agrádecele-, por tener personas que te quieren, por poder sentir, por tu capacidad de amar, por tus sueños, por tus anhelos, por tu capacidad de imaginación, por la comida, por tu casa, por los árboles, por las flores, por el mundo, por la tecnología ...**



Da las gracias por todo y tómate un tiempo a diario para respirar de manera consciente, procura estar presente en cada momento y repítete con total convicción, de forma seguida y al menos diez veces al día esta frase: **«Tengo todo lo que necesito»**. ***Te prometo que si haces esto día a día, una y otra vez, tu vida mejorará.***

Lo que vaya suceder no está en tus manos, pero sí está el dar lo mejor de ti y hacer todo aquello que te acerque a tu paz interior, sin expectativas y sin esperar nada a cambio, es decir, desapegándote del resultado.



ESCANEAR O R
PROFESIONALÍZATE



Resumen Final

Feedback

- Cada ciudad es única tiene su propio mapa, al igual que lo son las personas.
- Qué vas a preferir, ¿razón o resultados?
- Si quieres saber algo, pregunta no te guardes nada.
- Nada en nuestra vida es casualidad.
- Eres un milagro.
- Todos tenemos la oportunidad de sentir plenitud de corazón.
- El amor es la vía para llenar nuestros corazones.
- Entrega lo mejor de ti y desapégate del resultado.
- Ten plena certeza de que eres mucho más de lo que puedes llegar a imaginar.
- Nunca estarás solo, ya que eres parte de un todo y todo es parte de ti.

Lista de todas las actividades recomendadas

- Te quiero sugerir hagas una lista de todas las actividades recomendadas de cada capítulo.
- Marca aquellas que has ido haciendo y te invito a seguir practicándolas a diario. frecuentemente como yo las practico, has de ellas un hábito permanente. Aquellas que no has hecho, te invito a realizarlas.
- El libro es un comienzo a una forma nueva de vivir y si sigues practicando las actividades recomendadas, cada vez te será más fácil disfrutar de una vida saludable física, mental, emocional y espiritual.

Ejercicios recomendados

Ejercicio para construir tu futuro

¿Qué es lo que realmente deseas ver realizado en esta vida? Eres libre de crear lo que sea en este mundo. Mientras seas más específico, más fácil será tu plan.

Tus esperanzas y sueños deben ser pensados y planificados para lograr que se hagan realidad.

Es posible que quieras escribir un diario. Considera este ejercicio como un entrenamiento personal para el músculo que ve y crea tu futuro. **No le vas a mostrar esta lista a nadie; así que sólo escribe, sin cohibirte.**



Escribe todas las cosas que necesitas hacer o quieres hacer para:

1. El final del día de mañana
2. El final de la semana
3. El final del mes
4. El final del próximo mes
5. El día de año nuevo
 - a. ¿Qué año es?
 - b. ¿Qué edad tendrás?
 - c. ¿Qué edad tendrán las personas que amas?
 - d. ¿Cuáles son todas las cosas que quieres ver realizadas para ese momento?
6. El día de año nuevo, en dos años... De nuevo, escribe lo siguiente:
 - a. ¿Qué año es?
 - b. ¿Qué edad tendrás?
 - c. ¿Qué edad tendrán las personas que amas?
 - d. ¿Cuáles son todas las cosas que quieres ver realizadas para ese momento?
7. El día de año nuevo, en cinco años... De nuevo, escribe lo siguiente:
 - a. ¿Qué año es?
 - b. ¿Qué edad tendrás?
 - c. ¿Qué edad tendrán las personas que amas?
 - d. ¿Cuáles son todas las cosas que quieres ver realizadas para ese momento?
8. En 10 años
9. En 20 años

¡Haz que sea realidad!
Confía en ti. Tú puedes.



El Multiverso

Tienes miles de futuros impredecibles

Te quiero contar la historia del saltamontes que estaba en el frasco del vidrio.

Dice así:

Un hombre tenía un saltamontes, el cual mantenía en un frasco de vidrio y así podría admirarlo. Un saltamontes, siendo un saltamontes, saltaba. Un día, el saltamontes saltó y escapó del frasco de vidrio. El hombre descubrió que el saltamontes se había perdido y fue a buscarlo. Afortunadamente, encontró al saltamontes y lo colocó de nuevo en el frasco.

Sin embargo, el hombre quiso asegurarse de que el saltamontes no se escaparía de nuevo. Así que le colocó una tapa al frasco de vidrio. Cuando el saltamontes se despertó a la mañana siguiente, vio que el sol estaba brillando y el cielo era azul. El saltamontes, siendo un saltamontes, saltó otra vez. Esta vez, la tapa de vidrio fue la que saludó al saltamontes. No supo qué lo había golpeado. Saltó y saltó y saltó.

El hombre estaba sorprendido por las payasadas del saltamontes, así que bajó la tapa de vidrio para evitar que el saltamontes saltara. A la mañana siguiente, el ciclo comenzó nuevamente. Esta vez, la tapa estaba tan baja que el saltamontes sólo podía moverse hacia delante y hacia atrás así que se dio por vencido y paró de saltar. Cuando despertó de nuevo, no saltó. Ni siquiera lo intentó. No notó que el hombre había retirado la tapa del frasco de vidrio durante la noche anterior. La libertad le saltaba a la vista y él no trató de hacerla suya.

Muchas personas se comportan como el saltamontes, tienen miedo a saltar.

Están tan acostumbrados a sus propios puntos de vista limitados sobre la vida que no se molestan en probar otras maneras de ser. Existen muchas maneras de vivir la vida e incontables oportunidades para cada uno de nosotros, todos los días.

Todos tenemos un futuro predecible, un futuro que ocurrirá automáticamente si continuamos tratando de encajar, siguiendo las reglas y moviéndonos por el camino esperado. En la mentalidad occidental, estamos muy aislados y pensamos, "Debo hacer que esto funcione por mí mismo". Empujamos y empujamos para lograr éxitos. La mentalidad oriental dice que todo va a funcionar por sí mismo. En la India, tienen un refrán: "**Deja ir y deja actuar a Dios**". Pienso que tenemos que encontrar el equilibrio entre estas dos ideologías y poner atención a ambas partes de la ecuación.



INSTITUTO DE
FORMACIÓN
INTEGRATIVA
WWW.ONFASESONLINE.COM



Referencias



- Aamodt, S., «Neurolab launches the Decade of the Brain into Space», *Nature Neuroscience*, 1 [1] (2022), pp. 1-12.
- Ackerman, S., *Discovering the Brain*, National Academy Press, Washington DC, 1992.
- Albright, T., E. Kandel, & M. Posner, «Cognitive Neuroscience», *Current Opinion in Neurobiology*, 10 (2021), pp. 612-624.
- Allman, J. M., et al., «The von Economo neurons in frontoinsular and anterior cingulate cortex in great apes and humans», *Brain Structure and Function*, 214 (2010), pp. 495-517.
- Allport, D. A., «Distributed memory, modular systems and dysphasia». En Newman, S. K. & R. Epstein, *Current Perspectives in Dysphasia*, Churchill Livingstone, Edimburgo, 1985.
- Álvarez, P. & R. L. Squire, «Memory consolidation and the medial temporal lobe: a simple network model», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 91 (1994), pp. 7.041-7.045.
- Anderson, N. D., M. A. Lau, Z. V. Segal & S. R. Bishop, «Mindfulness-based stress reduction and attentional control», *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14 (2007), pp. 449-463.
- Andreatini, R., C. Blanchard, R. Blanchard, M. L. Brandão, A. P. Carobrez, G. Griebel, F. S. Guimarães, S. L. Handley, F. Jenck, J. R. Leite, J. Rodgers, L. C. Schenberg, C. Da Cunha & F. C. Graeff, «The brain decade in debate: II. Panic or anxiety? From animal models to a neurobiological basis», *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 34 (2021), pp. 145-154.
- Asl, Y., «Disorders of magnesium and phosphorus». En Goldman, L. & D. Ausiello, *Cecil Medicine*, Elsevier, Filadelfia, 2007.
- Ávila, C., A. R. Barros-Loscertales y M. A. Parcet, «Impulsivity as sensitivity to reward: a cognitive neuroscience approach», *Neurotoxicology Research*, 14 [2-3] (2008), pp. 191-203.
- Baars, B. J. & N. M. Gage, *Cognition, brain, and consciousness. Introduction to cognitive neuroscience*, Academic Press/Elsevier, Ámsterdam, 2021.
- Bach, F. H., «Xenotransplantation: problems and prospects», *Annual Review of Medicine*, 49 (1998), pp. 301- 310.
- Baddeley, A., O. Bueno, L. Cahill, J. M. Fuster, I. Izquierdo, J. L. McGaugh, R. G. Morris, L. Nadel, A. Routtenberg, G. Xavier & C. Da Cunha, «The brain decade in debate: I Neurobiology of learning and memory», *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 33 (2021), pp. 993-1.002.





Bono, J., «Psychological assessment of transcendental meditation». H. & R. N. Walsh, *Meditation: Classic and contemporary perspectives*, pp. 209–217, Aldine, Nueva York, 1984.

Boyatzis, R., D. Goleman & K. Rhee, «Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory (ECI)». En Bar-On, R. y J. D. A. Parker, (eds.), *Handbook of Emotional Intelligence*, pp. 343–362, Jossey-Bass, San Francisco, 2000.

Brashear, H. R., & L. H. Phillips, «Autoantibodies to GABAergic neurons and response to plasmapheresis in stiff-man syndrome», *Neurology*, 41 (1991), pp. 1.588–1.592.

Briones, T. L., B. Therrien & B. Metzger, «Effects of environment on enhancing functional plasticity following cerebral ischemia», *Biological Research for Nursing*, 1 [4] (2000), pp. 299–309.

Brown, K. W., R. M. Ryan & J. D. Creswell, «Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects», *Psychological Inquiry*, 18 (2007), pp. 211–237.

Bucolo, M., L. Fortuna, M. Frasca, et al., «A nonlinear circuit architecture for magnetoencephalographic signal analysis», *Methods of Information in Medicine*, 43 [1] (2004), pp. 89–93.

Butler, A., «Nitric oxide: molecule of the decade?», *Science Public Affairs*, (1994), pp. 44–47.

Cameron, H. A., C. S. Woolley, B. S. McEwen & E. Gould, «Differentiation of newly born neurons and glia in the dentate gyrus of the adult rat», *Neuroscience*, 56 (1993), pp. 337–344.

Changeux, J., «Chemical signaling in the brain», *Scientific American*, 269 [5] (1993), pp. 58–62.

Cohen, J. D., «Conflict monitoring versus selection for action in anterior cingulate», *Nature*, 402 (1999), pp. 179–180.

Colloca, L. & F. Benedetti, «Placebos and painkillers: Is mind as real as matter?», *Nature Reviews Neuroscience*, 6 (2005), pp. 545–552.

Colcombe, S. & A. F. Kramer, «Fitness Effects on the Cognitive Function of Older Adults a Meta-Analytic Study», *Psychological Science*, 14 [2] (2003), pp. 125–130.

Colcombe, S. J., K. L. Erickson, N. Raz, et al. 2001 «Aerobic Fitness Reduces Brain Tissue Loss in Aging Humans», *The Journals of Gerontology*, 2002.

Corbetta, M., F. M. Miezin, S. Dobmeyer, G. L. Shulman & S. E. Petersen, «Attentional modulation of neural processing of shape, color, and velocity in humans», *Science*, 2019.



INSTITUTO DE
FORMACIÓN
INTEGRATIVA
WWW.ONFASESONLINE.COM





Harper, J., *Máximo Rendimiento*, Urano, Barcelona, 2001.

Harris, Z. L., M. C. Migas, A. E. Hughes, J. I. Logan & J. D. Gitlin, «Familial dementia due to a frameshift mutation in the caerulo- plasmin gene», *The Quarterly Journal of Medicine*, 89 (1996), pp. 355-359.

Hashimoto, M., J. Aruga & Y. Hosoya, «A neural cell-type- specific expression system using recombinant adenovirus vectors», *Human Gene Therapy*, 7 (1996), pp. 149-158.

Haxby, J., «Medial temporal lobe imaging», *Nature*, 380 (1996), pp. 669-670.

Hebb, D. O., *La organización de la conducta*, Debate, Madrid, 1985.

Hebb, D. O. & W. Penfield, «Human behaviour after extensive bilateral removal from the frontal lobes», *Archives of Neurology and Psychiatry*, 44 (1940), pp. 421-436.

Hillman, C. H., K. I. Erickson & A. F. Kramer, «Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition», *Nature Reviews Neuroscience*, 9 (2008), pp. 58-65.

Hoffer, A. & M. Walter, *La Nutrición Ortomolecular*, Obelisco, España, 1998.

Hoffman, B., M. Babyak, W. E. Craighead, A. Sherwood, D. Murali, M. Coons, y J. Blumenthal, «Exercise and Pharmacotherapy in Patients With Major Depression: One-Year Follow-Up of the SMILE Study».

Departamento de Psiquiatría y Ciencias Comportamentales, Centro Médico Universidad Duke, Durham, Carolina del Norte; y el Departamento de Psicología, Universidad Emory, Atlanta, Georgia, 2010.

Howards, R. S., «Neurology: recent advances», *British Medical Journal*, 309 (1994), pp. 2.382-2.395.

Hughes, R. A., «Pathogenesis of multiple sclerosis», *Journal of the Royal Society of Medicine*, 85 (1992), pp. 373-376.

Inzlicht, M. & B. J. Schmeichel, «What is ego depletion? Toward a mechanistic revision of the resource model of self-control», *Perspectives on Psychological Science*, 7 (2012), pp. 450-463.

Ivry, R. B., S. W. Keele & H. C. Diener, «Dissociation of the lateral and medial cerebellum in movement timing and movement execution», *Experimental Brain Research*, 73 (1998), pp. 167-180.

Jericó, P., *No miedo*, Alienta, 2010.

Jessel, T. M. & J. R. Sanes, «The decade of the developing brain», *Current Opinion in Neurobiology*, 10 (2000), pp. 599-611.

Ji, D. & M. Wilson, «Coordinated memory replay in the visual cortex and hippocampus during sleep», *Nature Neuroscience*, 10 [1] (2007).

Jiménez, C. A., *La inteligencia lúdica: juegos y neuropedagogía en tiempos de transformación*, editorial Magisterio, Bogotá, 2011.





La dieta de las 3 estaciones: Come como lo dicta la Naturaleza: Pierde peso, combate los antojos y ponte en forma. Por John Douillard, Ph.D. Three Rivers Press. Año 2000.

El arte de escuchar por Harvey Jackins. Rational Island Publishers. 1981.

El libro de la macrobiótica: La vía universal para la salud y felicidad. Por Michio Kushi. Japan Publications, Inc., 1977.

No puedes comprar mi amor: Cómo la publicidad cambia la forma en que pensamos y sentimos. Por Jean Kilbourne. Touchstone, 1999.

Dieta para un pequeño planeta por Frances Moore Lappé. Ballantine Books, 1972.

Come, bebe y sé saludable: Guía para comer saludablemente de la Escuela de Medicina de Harvard por Walter Willett, M.D. Free Press, 2021.

Come más, pesa menos por Dean Ornish, M.D. Publicaciones Harper-Collins, 1993.

Come correctamente según tu tipo de sangre: La solución dietética individualizada para mantenerse saludable, vivir saludable & alcanzar tu peso ideal por Peter D'Adamo, N.D.G.P.

Putnam's Sons, 1996.

Energética de los alimentos: Encuentros con tu relación más íntima por Steve Gagné. Spiral Sciences. 1990.

Entra en la zona: El mapa dietético del camino para perder peso & más por Barry Sears, Ph.D. y Bill Lawren. Publicaciones Harper-Collins, 1995.

Los alimentos y nuestros huesos: La manera natural para prevenir la osteoporosis por Annemarie Colbin, Ph.D. The Penguin Group, 1998.

Políticas de alimentos: Cómo la Industria Alimentaria influye en la nutrición y la salud. por Marion Nestle, Ph.D., M.P.H. Prensa de la Universidad de California. 2002.

Sal del azúcar: 501 sencillas maneras de cortar con el azúcar en cualquier dieta. Louise L Hay, El arte de la gratitud, 1996.

La revolución de la glucosa. Plan de vida por Jennie Brand-Miller. Grupo editorial Avalon, 2001.

Manduca: Ideas para una cocina orgánica urbana por Anna Lappé y Bryant Terry. Jeremy P. Tarcher/Penguin, 2006.

Curando con alimentos completos: Tradiciones asiáticas y nutrición moderna por Paul Pitchford. Editorial North Atlantic Books, 1993.

La dieta de la longevidad: Descubre la restricción de calorías – La única manera probada de desacelerar el proceso de envejecimiento y mantener el máximo nivel de vitalidad por Brian M. Delaney y Lisa Walford. Marlowe & Company, 2005.





El programa Pritikin para dieta y ejercicio por Nathan Pritikin, M.D. Grosset and Dunlap, 1980.

El libro de cocina de auto-sanación: macrobiótica elemental para sanar el cuerpo, la mente y los estados de ánimo con alimentos completos y naturales por Kristina Turner. Earthtones Press, 1987.

Trabajo del alma: encontrando el trabajo que amas, amando el trabajo que encuentras por Deborah Bloch y Lee Richmond. Davies-Black Publishing, 1998.

La dieta de South Beach: El plan infalible delicioso, diseñado por un médico para una pérdida de peso rápida y saludable por Arthur Agatston, M.D. Rodale, Inc, 2021.

Manteniéndote saludable con las estaciones por Elson M. Haas, MD. Celestial Arts, 1981. ¡Golpe de azúcar!: Cómo los dulces y los carbohidratos simples pueden descarrilar tu vida – y cómo puedes volver al carril por Connie Bennett, C.H.H.C. and Stephen T. Sinatra, M.D. Berkley Trade, 2006.

La verdad sobre las compañías de medicamentos: Cómo nos engañan y qué hacer al respecto por Marcia Angell, M.D. Grupo editorial Random House. 2004.

Los diferentes llantos de tu cuerpo por agua: No estás hambriento ¡Estás sediento! por Fereydoon Batmanghelidj, M.D. Global Health Solutions, 1992.

Cameron, Julia, El Camino Del Artista, Aguilar, Madrid, 2011.

Cernelic-Bizjaka, Masa Y Zala]Enko-Praznikarb, «Impact Of Negative Cognitions About Body Image On Inflammatory Status In Relation To Health», Psychology To Health, Vol. 29, 3 (2014), Pp. 264-278.

Chozen Bays, Can, Comer Atentos, Kairós, Barcelona, 2013.

Cohen, Sheldon, D.]Anlcki-Deverts Y G. E. Miller, «Psychological Stress And Disease», Jama, Vol. 298, 14 (2007).

Dane, Heather, Ahlea Khadro Y Louise L. Hay, Pensamientos Y Alimentos, Urano, Madrid, 2015.

Delgado, Mauricio R. Y Megan E. Speer, «Reminiscing About Positive Memories Buffers Acute Stress Responses», Lvature Human Behaviour, 1 (2017).

Dugovic, C., R. Leprult, S. Maccari, K. Spiegel, O. Van Reeth .

Nhat Hanh, Thich, Hacia La Paz Interior, De Bolsillo, Barcelona, 2016.

Marquez, Sara, «Beneficios Psicológicos De La Actividad Física», Revista De Psicología General Y Aplicada, 48 (1995), Pp. 185-206.

Miranda Cr, El Alfabeto Del Silencio, 2019.



¿Y ahora qué?

Será lo que tú decidas ...

La vida nos envía señales todo el tiempo disfrazadas de personas, libros, situaciones, sorpresas, regalos y muchas otras maneras. Recuerda que más importante que lo que sucede, es cómo elegimos vivirlo; eso es lo que marca la diferencia.

Te invito a mantenerte atento y abierto; a ser consciente de que eres mucho más de lo que imaginas; a hablarte con amor, incluso cuando menos lo sientas; a permitirte ser tú; a darte la libertad de probar, incluso con aquello que te da miedo o crees que está prohibido; a seguir tu intuición; a cambiar de opinión; a pedir perdón; a comenzar desde cero; a cambiar el rumbo o a seguir por el que vas; a hacer lo que realmente quieras. Permítetelo por el simple hecho de ser tú, porque sea lo que sea que suceda, no hubiese ocurrido si no fuese necesario y tendrá sentido para ti.



Confía en ti. Tú puedes.

Pide ayuda en caso de que sientas que lo necesitas, la vida no se trata de ser autosuficientes, sino de ser felices y vivir tranquilos.

Si deseas seguir profundizando en la filosofía de Nutrición emocional y quieres que lo hagamos juntos, estaré encantado de acompañarte en el camino, junto a mi equipo y a nuestros miles de alumnos de todo el mundo.

Te invito a tomar el curso completo de nutrición holística integral, este curso es el mas completo de América Latina y el único que respalda a nivel internacional las alternativas de un terapeuta holístico, para ponerte en contacto conmigo o algún asesor, simplemente escanea el Qr que se muestra en el libro.

Ver Catálogo Minerales



Conocer el Índice Temático





FUNDADOR INSTITUTO ONFASES ONLINE
Oscar Arturo Barcelata

¡Trabaja en cualquier parte del mundo!

Profesionalízate de manera integral de acuerdo a las nuevas tendencias de aprendizaje.

Leader Certification Entrepreneurs



Contamos con mas de 60

Certificaciones Internacionales para especializarte y mejorar tus áreas de oportunidad. Obtendrás conocimiento puro y estandarizado, avalado a nivel internacional, con acreditación Oficial mediante plataforma virtual TeachableU.



teachable

SEP- CONOCER: CE0559-OC007-06



NOU. INTEGRATIVA

Con una sólida base científica y apoyado en una parte práctica para meditar, Amarte es Sanarte, te enseña las técnicas más vanguardistas de la Nutrición Holística Integrativa para mantener la calma y superar los desafíos en medio de la tempestad. De esta manera conseguirás sentirte plenamente presente para captar una realidad que normalmente se nos escapa.

Las prácticas y ejercicios, te permitirán observar con mente abierta el flujo de pensamientos, sensaciones y sentimientos como camino indispensable para descubrir un nuevo mundo de posibilidades en este multiverso. Solo aquellos que ven lo invisible pueden alcanzar lo imposible.

Si quieres aprender a transformar los desafíos en oportunidades para crecer, evolucionar y contribuir, este libro es para ti.