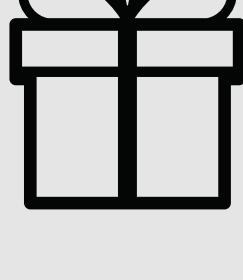


CÓMO VIVIR EL PRESENTE Y NO MORIR EN EL INTENTO?

Seis claves para vivir un día a la vez y descubrir el hermoso regalo detrás de la incertidumbre.



EL HOY ES UN REGALO, POR ESO SE LLAMA "PRESENTE"

1

RESPIRA...

Cuando eres dueño de tu aliento, nadie puede robar tu paz. -Desconocido-.

Prana, Chi, Ki, representan la energía vital del universo sin la cual no podemos existir,

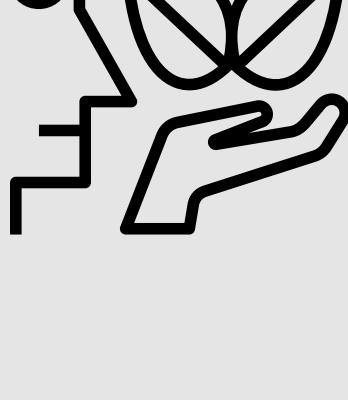
enfermamos y decaemos. Se dice que venimos al

mundo con un determinado número de

respiraciones así que, qué harías para alargar tus

días ? Las tortugas respiran sólo cuatro veces por

minuto y viven más de cien años.



Ejercicio: haz conciencia de tu respiración.

Imagina que eres un ser pequeño ubicado en el

medio de tus fosas nasales, observando como el

aire entra y sale de tu cuerpo.

Siéntate en un lugar cómodo e inhala en cinco

tiempos, retienes unos segundos y exhalas en

seis. Notarás como tu cuerpo descansa y tu

mente se relaja.

2

MEDITA...

En el silencio de tu corazón encontrarás todas las respuestas.

Meditar es equivalente a hacer actualizaciones en el

software de nuestra mente. No podemos observar

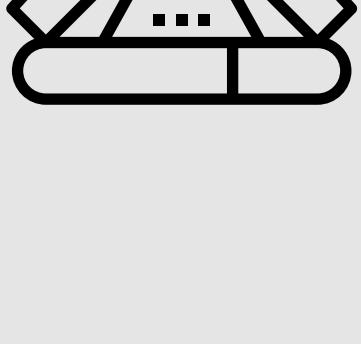
cómo la información baja físicamente y entra en el

celular, sin embargo cuando lo utilizamos después

de cada actualización encontramos nueva

información disponible, igual pasa con la

meditación.



Ejercicio: siéntate en un lugar cómodo con los ojos cerrados, no intentes poner tu mente en blanco sólo observa los pensamientos pasar, sin juzgar.

3

CUIDA DE TI...

Tu cuerpo, tu espacio sagrado.

Escoge tus alimentos como la ropa que te pones,

cómo alimentas tu cuerpo? y cómo alimentas tu

mente? Evita las cadenas llenas de drama, elige la

información necesaria para estar conectado con la

realidad actual a través de los medios oficiales,

evita las fake news, escoge ingerir sólo información

que te aporte y te ayude a construir un presente

mejor. Finalmente atraemos lo que pensamos sea

bueno o sea malo.



Ejercicio: escribe qué quieres atraer a tu vida y elige focalizar tu actividad mental hacia esos

pensamientos. Puedes entrenar tu mente como lo haces con tu cuerpo al comienzo es duro pero

si eres constante, pronto verás los resultados.

SI QUIERES SABER EL PASADO, MIRA EL PRESENTE, SI QUIERES SABER EL FUTURO, MIRA EL PRESENTE- BUDHA-...

4

CUIDA TUS PALABRAS...



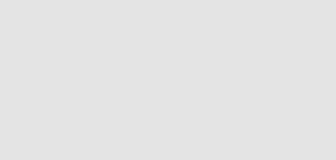
Cuando hables, procura que tus palabras sean mejores que el silencio.-Confucio-.

Las palabras son conjuros, son mantras, tienen poder. Revisa cómo hablas y sobre todo, revisa lo que te dices a ti mismo, exprésate siempre en positivo pues así lo entiende el universo y te responde. Las palabras de gratitud tienen una energía muy poderosa, agradece todo, lo grande y lo pequeño.

Ejercicio: Identifica cada día algo por lo cual puedes agradecer, tu casa, tu salud y la de tu familia y conviértelo en tu mantra personal del día. Verás como eso que agradeces crece y crece...

5

IDENTIFICA TU MIEDO...



Pasé más de la mitad de mi vida preocupándome por cosas que jamás iban a ocurrir- Winston Churchill-.

Estamos en un aprendizaje colectivo y un aprendizaje individual, identifica con qué resuenas y qué es particular para ti.

El 80% de los problemas están en el futuro y de esos el 99% NUNCA suceden. Identifica tu miedo y abrázalo pues al otro lado del miedo está la libertad.

Ejercicio: Identifica el miedo detrás de tu malestar individual y piensa, qué es lo peor que puede pasar? Qué aprendizaje hay para ti detrás de esto? y qué idea o creencia limitante estás dispuesto a dejar atrás ?. Te darás cuenta que, después de todo nada es tan grave como lo pensabas...

6

ABRAZA LA INCERTIDUMBRE



Cuando no tienes el control de nada, tienes el control de todo.

Si has hecho todo y las cosas no se dan y no depende de ti, suelta el control y permite que ese "algo" más grande que tu, actúe por ti y fluya con la vida.

Ejercicio: si has llegado a este punto, no intentes controlar nada, no actúes, solo observa, continúa con los ejercicios de los puntos anteriores y además evita planear actividades con tiempo mayor a 24 horas. Anímate a vivir la experiencia de un día a la vez.

BONUS TRACK!

Otras herramientas que te pueden ayudar

Libros:

- El poder del ahora.- Eckhart Tolle.
- De la mano de los ángeles- María Elvira Pombo.

Ángeles:

- Jofiel: en los momentos de estrés

- Uriel: para ver la oportunidad detrás del miedo

Play list:

- Mi momento presente

Meditaciones guiadas en YouTube:

- Angélica Soler

- Susana Majul

Infusiones:

- Hierbabuena

Terapias:

- Sumergir los pies en una tina con agua tibia y sal marina.

LO MEJOR PARA EL FUTURO ES VIVIR EL PRESENTE!