

# 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...

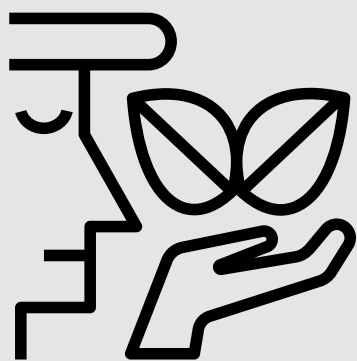
**Cuando eres dueño de tu aliento, nadie puede robar tu paz. -Desconocido-.**

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.



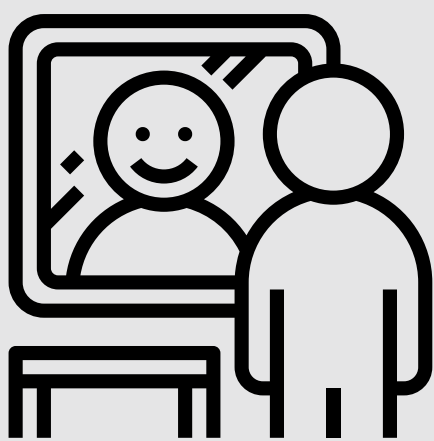
3

### 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.

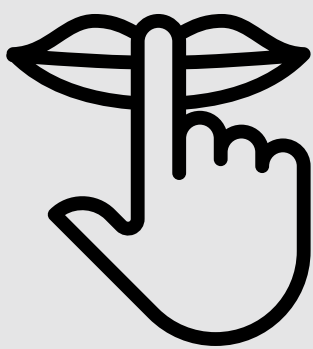
**Ejercicio:** escribe qué quieres atraer a tu vida y elige focalizar tu actividad mental hacia esos pensamientos. Puedes entrenar tu mente como lo haces con tu cuerpo al comienzo es duro pero si eres constante, pronto verás los resultados.



**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 puedas 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-.**

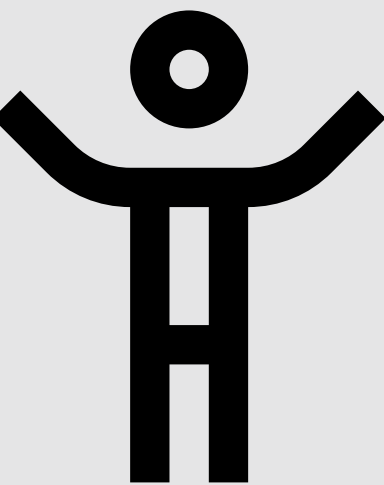
Estamos en un aprendizaje colectivo y un aprendizaje individual, identifica con qué resuenas y que es particular para ti.

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!**