



CUIDA TU CUERPO

DECÁLOGO #3 DEL AMOR PROPIO

"El cuerpo es el vehículo que nos permite vivir a plenitud nuestra experiencia material, debemos honrarlo y cuidarlo para que nos apoye a cumplir nuestro propósito de vida"

Carolina Toro

Cuando estamos trabajando en nuestro desarrollo personal, es muy común que nos concentremos en la sanación de la mente y emociones y descuidemos a nuestro cuerpo físico. Pero, si bien es cierto que somos seres espirituales viviendo una experiencia material, precisamente para vivir esta existencia material de la mejor manera, es importante crear ciertos rituales de cuidado y hábitos que nos ayuden a mantenernos saludables.

Alimentación consciente: hay muchos mitos y dudas respecto a cuál es la mejor forma de alimentarnos. Lo mejor y más sencillo es comer alimentos reales, lo más parecido a como la naturaleza los produce, una guayaba por ejemplo, no tiene empaque nutricional. Hacer menos comidas en el día y combinar pocos alimentos, masticar despacio, saborear cada bocado y poner toda nuestra atención y disfrute en el acto de comer. Sin compararnos, sin culparnos, sin juzgarnos, entendiendo que no le sirven los mismos alimentos a todo el mundo, y que la alimentación es realmente una herramienta que nos ayuda a conocernos mejor.

Alimentarnos de forma consciente también es privilegiar un consumo local, apoyar a los campesinos y artesanos, comer alimentos de temporada, cocinar más en casa, y regresar a la comida tradicional, de nuestros ancestros.

Rituales de sueño: Hoy en día muchas personas tienen problemas para dormir, el sueño ha sido muy poco valorado en nuestra sociedad moderna, se ha llegado a considerar una pérdida de tiempo, y la media de horas que duerme una persona ha bajado en los últimos 50 años de 14 a 5. Cada vez usamos más pantallas, incluso dormimos con celulares y televisores en la habitación, tenemos muchas luces y tomamos muchos estimulantes como café y bebidas energizantes. Todo esto sumado al estrés, hace que muchas personas tengan problemas de sueño, lo que aumenta el cortisol y genera un círculo vicioso que solo nos lleva a la enfermedad.



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio



Desconéctate de la tecnología desde las 9pm y crea tu propio ritual de sueño, toma una aromática, lee un libro, conversa con tu familia, lava tus dientes y tu rostro, y agradece por el día vivido.

Actividad física regular: para quienes no fuimos educados desde pequeños con un deseo y rutina de actividad física, no es tan fácil darnos a la tarea de encontrar un deporte que nos apasione y nos llene de vitalidad, pero sí que es importante como adultos hacer esa tarea.

La actividad física regular nos ayuda, entre otras cosas, a liberar dopamina, un neurotransmisor que está presente en diversas áreas del cerebro y que participa en múltiples funciones cerebrales como el aprendizaje y la memoria, la motivación, el sueño, el humor, la atención, y la actividad motora.

Comienza por 3 veces a la semana, y todos los días haz por lo menos un pequeño estiramiento de 10 minutos. ¡Muévete! :) disfruta de este cuerpo que nos dieron.

Cosmética natural: no nos hablan mucho de esto, pero la piel también come, y muchos de los productos que nos aplicamos en la piel, contienen ingredientes como parabenos, alcohol, aluminio, entre otros compuestos que pueden generar problemas de salud tan graves como cáncer.

Lee las etiquetas de los productos cosméticos que usas, investiga qué problemas pueden causar a tu salud, y poco a poco ve cambiando a productos más naturales, te recomendamos comenzar por el desodorante sin aluminio.

En el tercer día del reto #YOSOYAmorPropio

Queremos invitarte a preguntarte qué tanta atención estás poniendo en el cuidado de tu cuerpo físico, ¿cómo es tu alimentación? ¿Has encontrado una actividad física que te apasione? ¿Tienes un sueño de calidad y reparador? ¿Utilizas productos cosméticos que te nutren y te generan salud?

El reto que te propones hoy es:

1. Conéctate con una alimentación más consciente, durante el día, cuando comas, hazlo en estado de presencia plena, es decir, mastica despacio, saborea, nota todas las texturas, colores y olores de los ingredientes de tu plato.



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio



2. En tu cuaderno lleva hoy un diario de alimentación, escribe, lo que comiste, la hora y el efecto físico, mental, o emocional que te puede causar ese alimento, por ejemplo te puso alegre, te dio sueño, te irritó. Escribe todo lo que comas, aunque sea un chicle.
3. Al final del día analiza lo que escribiste, nota si comes muy seguido o no, qué tipos de alimentos repites más, y qué efecto se repitió más. Este es un ejercicio muy poderoso que podrías replicar por lo menos durante 1 semana, para darte mejor información de la relación que tienes con los alimentos.
4. Escribe en tu cuaderno ***“Mi estado natural es la salud perfecta”*** mientras lo escribes repite en voz alta la afirmación

Si deseas comparte el mantra con una foto tuya donde te veas sana y fuerte en tus estados de Whatsapp e Instagram ***“Mi estado natural es la salud perfecta”***

Nota: si no deseas publicarla esta bien. Haz el ejercicio en el cuaderno que seleccionaste para el reto ***#YOSOYAmorPropio***



AMOR PROPIO

#reconstruyendomiamorpropio