

Tres errores que merman tu energía, y como evitarlos.
By Harchand Singh.

La baja energía, toxicidad, tristeza, apatía, entre otros problemas, tiene dimensiones pandémicas en la sociedad, generando muchas enfermedades, y lo más triste, el desperdicio del don más valioso, la vida.

La buena noticia es que no importa tu condición física, ni tu edad, ni nada para comenzar una nueva vida hoy mismo.

Hay muchas cosas por hacer, pero al principio quizás se trate más de quitar ciertas cosas, que de incorporar nuevas.

Empezaré contándote una breve historia para ilustrar un punto clave.

En las vastas llanuras de un país lejano, un grupo de aventureros se embarcaron en una expedición nocturna. El cielo estrellado y el susurro del viento era el telón de fondo perfecto para esta odisea única.

Después de horas de cabalgar en silencio, se adentraron en un bosque denso, tupido y muy oscuro.

En un momento dado, el guía de la expedición, se detuvo y dijo con una sonrisa misteriosa:

.-Desmonten. -Recojan guijarros del suelo. Al amanecer estarán tristes y contentos.

Los aventureros, confundidos e intrigados, no entendían las palabras del guía.

Perplejos, desmontaron en la oscuridad.

Algunos recogieron guijarros con entusiasmo, mientras que otros, escépticos, solo tomaron unos pocos.

Unos minutos más tarde, retomaron el viaje.

Durante el camino el canto de los búhos y de los grillos arrullaba el silencio y un arroyo danzante acompasaba con su ritmo, en armonía, el compás de las pisadas de los caballos.

Nadie hablaba, solo se escuchaban una sinfonía única llena de vida y misterio, en aquel bosque oscuro.

Intrigados y sin comprender las palabras del guía, continuaron el viaje.

Cuando los primeros rayos de sol comenzaron a colorear el horizonte de infinitos tonos dorados, la caravana vio a lo lejos del valle, finalmente el pueblo al que se dirigían.

Ya el sol brillaba como una gran bola roja, cuando el guía reunió a todos y pidió que examinaran sus guijarros.

Fue entonces cuando la sorpresa y la emoción llenaron el aire.

Los aventureros se dieron cuenta de que los guijarros no eran simples piedras, sino joyas deslumbrantes: diamantes que parpadeaban como estrellas, zafiros con tonos profundos como el océano, rubíes que brillaban como el fuego, y perlas que irradiaban una suave luminiscencia.

Fue entonces cuando el mensaje encriptado del guía se reveló.

Y efectivamente, los aventureros se encontraron a sí mismos, tristes y contentos.

Tristes, de no haber cogido más.

Contentos, por la riqueza inesperada que ahora poseían.

La historia nos recuerda que a veces, la vida nos brinda oportunidades que deben ser abrazadas sin dudar, incluso si no comprendemos completamente su significado en el momento.

En esta breve guía verás algunas cosas sencillas que puedes hacer para evitar la merma innecesaria de la energía vital, y así poder disfrutar de una mejor salud, y por ende, disfrutar más de la vida.

Espero que, la lectura de este material, te inspire a adoptar algún que otro hábito saludable, y que te de confianza en la guía de tu corazón, para que te ilumine el camino hacia una vitalidad renovada.

Vamos a ello. En cada rincón tranquilo o no, donde quiera que estés, muchas veces el ritmo de la vida a menudo se acelera, y su vorágine parece arrastrarte hacia hábitos que te alejan de la armonía innata de tu ser.

Motivos hay todos los que quieras, pero creo que es de vital importancia marcar tu propio ritmo, y desmarcarte de succionadores de energía.

Ir a la dirección contraria a la que va la mayoría es genial. Ir con la masa amorfa, no es un buen camino si quieres vivir con originalidad.

Ya lo dijo Mark Twain en una ocasión:

“Cada vez que te encuentres del lado de la mayoría, es el momento de hacer una pausa y reflexionar”.

El caso, es que hay varias cosas que podrías empezar a hacer desde hoy mismo para recuperar y mantener la salud y vitalidad.

Desde luego, hay muchas más cosas que podrías hacer y con diferentes matices, pero te recomiendo empezar de una manera gradual, orgánica y disfrutar del proceso.

Esto es muy importante, ya que disfrutar es una de las claves fundamentales para sostenerlo en el tiempo.

Y pensando más en crear un sistema de un estilo de vida saludable, que enfocarse en objetivos concretos.

Es decir, sería mucho mejor plantearse desarrollar un programa para disfrutar de un estado saludable y con energía, en lugar proponerse bajar tantos kilos de peso para tal fecha, por ejemplo.

Abordemos tres errores fundamentales que la mayoría comete y cuáles son los consejos para evitarlos:

1. IGNORAR EL PODER DEL DESCANSO:

Descuidar el sueño es abrir las puertas a una vida de bajos niveles de energía y una reparación deficiente del organismo.

Lo he visto en amigos, familiares y también lo he comprobado en mí mismo.

Debes comprender que, sin un buen descanso, la idea de tener altos niveles de energía y entusiasmo es, simplemente, una quimera.

El sueño es el cofre del tesoro donde el cuerpo y la mente se rejuvenecen.

Sería clave para tu salud establecer una rutina de preparación al descanso, que te permita recargarte plenamente.

Así que te invito a crear tu propio ritual antes de dormir.

Funciona muy bien, y tiene el fuerte respaldo de la inteligencia innata del organismo.

Tu ritual podría incluir cosas como:

Evitar cenas tardías. Cenar lo más temprano que te sea posible, es algo que va en contra corriente a la cultura en España, pero puede ser uno de los hábitos más saludables que puedas hacer.

Esto le permitiría a tu organismo dedicarse a labores de reparación y curación durante el descanso, en lugar estar trabajando haciendo la digestión.

Darle tiempo al organismo para rejuvenecer durante la noche es fundamental para tu salud, y cuanto antes te vayas a la cama, mejor.

Otra cosa muy interesante de hacer, y también en contra corriente a lo que hace la mayoría de las personas, es hacer una desconexión digital antes de acostarte.

Apagar todos los dispositivos electrónicos, desde el móvil hasta la televisión, y sumergirte en la tranquilidad de la luz tenue es de los placeres más raros, sencillos y saludables que podrás hacer.

Eso te protegería de una hiperestimulación a la que normalmente estás expuesta, dejando así que la calma y la quietud se instalen en tu ser antes de ir a la cama.

Es clave no estar expuesto a las pantallas azules por la noche, ya estas pueden interferir en tu capacidad de prestar atención a lo que es realmente importante en tu vida.

Literalmente te apaga la intuición.

El sistema reticular activador ascendente, que se encuentra en la pituitaria, es el encargado de hacerte ver en tu vida, en tu día a día, aquellas cosas que te interesan, te ilusionan y que deseas vivir.

Este sistema te hará percibir aquello que el corazón desea de verdad.

Pero para ello es clave que sepas que quieres que te pase, porque si no es así, significa tener apagado ese sistema, literalmente.

Debes tener en cuenta que por la noche no es el mejor momento de usar los aparatos electrónicos, ya que es el principal inhibidor de ese sistema y, por supuesto si quieres tener un sueño profundo.

Al no usar dispositivos por la noche, no solo inducirías la producción equilibrada de melatonina (que es la hormona que regula los ciclos de sueño-vigilia) para un sueño reparador, sino que también preservarás una conexión con lo esencial en tu ser y en tu vida.

Otra cosa que está muy bien y que es muy divertida, es crear un oasis de magia y serenidad iluminando tu hogar con velas una o dos horas antes de acostarse.

La cálida luz crea un ambiente muy bonito y acogedor, que proporciona una experiencia agradable y relajante.

No sé si es algo para hacer todos los días, o si, tú verás, igual lo pruebas y si te gusta para usar siempre; pero te lo recomiendo hacer periódicamente, verás a tu hogar de una manera muy bonita, como nunca antes lo habías visto.

Y de paso, es muy bueno para la vista también.

Pruébalo, es una sensación muy agradable.

Y ¿Qué hacer si no estas en las redes o navegando por internet?

Pues te recomiendo dedicar tiempo a actividades que nutran tu alma.

Las conversaciones con seres queridos y la lectura positiva es fantástico de hacer antes de ir a la cama.

Algo que funciona muy bien para lograr un estado relajado es darte una ducha calentita, y luego un automasaje con tus aceites esenciales favoritos.

Por supuesto, dar y recibir masajes con tu pareja son geniales y fortalecen los lazos de amor y conexión. Y si haces el amor, mejor que mejor.

Tenemos un ritual maravilloso para cuando hagas el amor, que en otro momento compartiremos.

Haz todo lo posible para dormir en una habitación sea fresca, oscura y libre de dispositivos tecnológicos

Antes de dormir es un momento estupendo para practicar la gratitud.

Tienes mucho que agradecer, pero mucho. Date cuenta de ello. Valora y agradece continuamente todas las cosas buenas que tiene la vida.

Y recuerda que una mente agradecida es un potente imán para atraer más cosas y situaciones por las que estar agradecida.

Antes de dormirte, experimenta la magia de las afirmaciones positivas.

Tu mente subconsciente, es altamente influenciable en esos momentos, llénala de afirmaciones que esculpan tu realidad según tu voluntad.

Si logras repetir afirmaciones positivas, cuando tus ondas cerebrales son más lentas de lo habitual (ondas alfas) te reprogramarías, preparándote para vivir las experiencias que decretases.

En la mente subconsciente hay un gran poder, y en tu mente consciente, otro gran poder.

Toma toda esta información como un recordatorio de que el sueño no debe subestimarse para llevar una vida feliz.

Estos son pequeños secretos, no tan secretos, para una vida equilibrada, donde las prácticas conscientes antes de dormir no solo transformen literalmente tus noches, sino también tus días.

En un mundo donde la prisa y la agitación a menudo desplazan el valor del descanso, te invito a cerrar los ojos, sumergirte en la quietud de la noche y dejar que el sueño te regale la renovación que mereces.

Porque, hay un gran tesoro en las horas de sueño.

Tendrás una energía constante, entusiasmo contagioso, y tu vitalidad será una inspiración para otras personas.

2. ALIMENTACIÓN DESCUIDADA:

Puede que a menudo te encuentres atrapada en la vorágine del día, comiendo alimentos procesados y ricos en azúcares.

Pero esos alimentos, te quitan más que lo que te aportan.

Créeme, eso se puede solucionar. Con ganas, determinación y entusiasmo.

Hoy sabemos que hay ciertos alimentos que intoxican al cerebro y le quitan capacidad mental. Estos alimentos deberías evitarlos a toda costa, hay muchos más, pero podemos empezar por reducir al máximo los cuatro venenos blancos:

Harinas refinadas, azúcar refinada, sal refinada y la leche.

Hay un mundo de sabores y opciones deliciosas por descubrir.

También sabemos que hay alimentos ricos en nutrientes y en sabores, que mejoran la vitalidad y favorecen el rejuvenecimiento, y proporcionan la energía y vitalidad.

Te mantendremos informada para que explores el amplio mundo de las opciones saludables y sabrosas.

3. SEDENTARISMO Y FALTA DE EJERCICIO:

Quizás hayas escuchado que el sedentarismo es causa directa de enfermedad, y es así, pero no solo desde el punto de vista físico, como aumento de la posibilidad de muerte prematura, deterioro cardiovascular, diabetes, sino que, también se ha comprobado que en casos de deterioro psicológico profundo y los cuadros de depresión clínica, el ejercicio físico hace que se produzcan mejoras notables.

¿Por qué?

Porque en la depresión hay, entre otras cosas, una alteración de una estructura del hipocampo, que reduce su tamaño.

Pero el ejercicio intenso produce una alquimia en el cerebro que libera el *factor neurotrófico derivado del cerebro*, conocido por sus siglas en inglés como (BDNF: Brain Derived Neurotrophic Factor) y se ha evidenciado que repara las células cerebrales dañadas por el estrés, acelera la formación de conexiones neuronales, favorece la neurogénesis, mejora la memoria y el estado de ánimo.

Al liberarse BDNF con el ejercicio físico, el hipocampo aumenta el tamaño, y esto resulta muy importante para regular el miedo y la ansiedad.

Es por eso que la práctica del yoga, el deporte y el ejercicio en general es tan importante, ya que tiene un impacto positivo directo en nuestra vida.

Al hacer ejercicio de manera regular, se liberan 5 neurotransmisores (hormonas intracerebrales) en más cantidades de los que normalmente se liberan, y producen cambios muy importantes en el estado emocional de una persona.

En medio de tantos desafíos del día a día, mantener la calma en medio de la tormenta es algo crucial; y conocer y utilizar técnicas y rituales, son fundamentales para sacar a la luz todo nuestro potencial y belleza.

Recuerda, con el ejercicio diario (30 minutos serían suficiente) potenciaras tu memoria, tu capacidad de aprender, tu estado anímico, y favorecerás la conexión entre tus neuronas por la producción en tu organismo del BDNF.

Y una última cosa, la más importante.

Más importante que la comida, el agua, el aire, el ambiente y el ejercicio.

Tener ilusión en la vida, en lo que hagas,

que tus ojos brillen con la chispa de tus sueños.

Cuando tienes ilusión desbordante en la vida y en lo que haces, tu calidad de vida será infinitamente mejor.

La ilusión es el elixir que nutre el alma y eleva la vida a una esfera divina.

De hecho, etimológicamente, la palabra entusiasmo, significa:

“Tener a Dios dentro de sí”.

Entheos, deriva de las palabras griegas “éndon” (dentro) y de “Theos” (Dios).

Una persona con entusiasmo, es guiada por una fuerza y sabiduría divinas, y es capaz de hacer que ocurran cosas.

Milagros también,

en la danza efímera de la vida, la ilusión es la música que hace que cada paso sea extraordinario.

Una vida llena de ilusión, es una vida verdaderamente vivida.

Atrévete a vivir una bonita historia.

Muchas gracias.