

7 Actitudes



Para una vida

Sana y feliz

7 Actitudes

Para una vida sana y feliz

Para lograr la felicidad y el pleno bienestar en nuestra vida es primordial tener una buena salud física y emocional.

La mayoría de las personas padecen de alguna enfermedad eventual o crónica.

Una actitud positiva ante todo lo que la vida nos presenta cotidianamente, y el manejo apropiado de nuestras emociones es de vital importancia, ya que son estas la principal causa de nuestra felicidad, salud emocional y enfermedad física.

Te presento 7 consejos que te ayudaran a vivir con una mejor salud, y por ende más feliz.



Emociones, salud y enfermedad.

Nuestro cuerpo está diseñado para adaptarse a cambios internos y externos con el fin de lograr el equilibrio para mantenerse en un estado continuo de salud.

En este proceso participan todos los órganos y todas las células de nuestro cuerpo, especialmente las células que se encargan de nuestro sistema inmunológico.

Estas células están a cargo de destruir todo aquello que percibe que entra en nuestro cuerpo y que va en contra o que puede destruir ese equilibrio necesario para la salud completa.

Nacemos con este sistema de auto curación que son nuestras células, y cada célula que hay en nuestro cuerpo, sin importar a cual órgano pertenezca, está en continua comunicación con todas las otras células de nuestro organismo.

Nuestras células tienen la capacidad de detectar y recibir la información que emana de nuestros pensamientos y nuestras emociones. Las células que están más alertas a los pensamientos, imágenes, ideas y sensaciones que concebimos son precisamente las de nuestro sistema inmunológico.

Todo lo que percibimos con nuestros 5 sentidos, lo que pensamos y lo que imaginamos se convierte en nuestra realidad. Nuestras emociones se liberan por la relación sensorial que hacemos con el mundo exterior por medio de estos cinco sentidos, y esa relación o percepción del mundo exterior, produce nuestras emociones internas, las cuales son transportadas por nuestras células a todo nuestro cuerpo.

Esas emociones internas generan a su vez nuestras creencias inconscientes, que se desempeñan del mismo modo que las imágenes o percepciones que tenemos del mundo exterior. Por ejemplo; las creencias inconscientes que tenemos en conjunto de la cultura, la familia, la sociedad, y la enfermedad.

Nuestra manera de hablar, de sentir, de percibir, es el origen de nuestras emociones y creencias, las cuales contribuyen a disminuir las defensas de nuestro cuerpo y por lo tanto a generar enfermedades.

Como primera medida para recuperar la salud es imprescindible la comprensión del vínculo entre las emociones y la enfermedad, seguido por un cambio de creencias o paradigmas y una actitud positiva para empezar a lograr esos cambios.

¿Cómo podemos empezar a cambiar nuestro paradigma acerca de la enfermedad, y las emociones? Te comparto estos consejos que te ayudaran a cambiar tus emociones, y por ende tu cuerpo producirá células más fuertes, que te ayudaran a combatir cualquier enfermedad.



Actos de amor

Los seres humanos necesitamos amor, compañía, ternura, y reconocimiento entre otras necesidades básicas.

El dar a los demás sin tener la necesidad de ser reconocidos por nuestras obras es un acto de amor sublime. Podríamos empezar con palabras amables, tratarles con deferencia, y escuchar atentamente cuáles son sus necesidades.

Si las personas requieren aprender de ti, enséñales lo que necesitan saber sin egoísmo de tu parte, sin sentir que te roban o que deberías de recibir algo a cambio por tu servicio.

Cuando alguien se acerque en busca de compañía, porque se siente solo o sola, regala una sonrisa, un abrazo, un consejo.

Sin embargo es importante que lo que des sea un acto de amor incondicional genuino, siempre habla con la verdad, para que tus palabras edifiquen a las personas, y por consecuencia a ti.

Pregunta siempre: ¿En qué te puedo servir? El servicio a los demás es siempre más benéfico para el que sirve.

Llénate de paz para que tu presencia derrame esa paz en los demás, y llénate de amor para que todas las personas que estén a tu alrededor puedan sentir que tu energía amorosa los envuelve siempre.

Regala ternura, regala atención, ¡Regala reconocimiento!
Reconocer a los demás como iguales nos convierte en mejores seres humanos. Cuando das amor incondicionalmente, ese amor regresa a ti inevitablemente.



Agradecimiento; no sufras por lo que no tienes, dirígete a eso que tienes mas

El empezar a agradecer por todas las cosas que tenemos en la vida, materiales o inmateriales redirige nuestra mente a dejar de anhelar aquello que no tenemos, o que creemos necesitar para dar gracias por lo que ya tenemos o logramos.

El enfocarnos en la prosperidad con la que ya nos ha proveído el universo, nos permite darnos cuenta de lo abundantes y privilegiados que somos.

Una manera muy sencilla de darnos cuenta de que sufrimos por todo aquello que no tenemos es re encuadrando el enfoque desde donde vemos esas necesidades.

¿Cuál es la verdadera razón por la que queremos eso que no tenemos?

Si fuera un auto de lujo lo que quieres por ejemplo;

Imagina que estas en esta situación: el auto que tienes está en muy buenas condiciones, más si de pronto te fuera robado, y es el único transporte con el que cuentas para cumplir con todos tus compromisos y necesidades diarias; ¿necesitarías por lo menos ese auto? o ¿seguirías anhelando el de lujo?

Cuando vemos el valor de lo que tenemos, posesiones, familia, amigos, empleo; y agradecemos por ellas, eliminamos muchas emociones dañinas que nos enferman.

Emociones tales como como la ansiedad, estrés, depresión, rencor, y odio entre muchas otras.

El agradecimiento tiene la cualidad de mantenernos saludables física y emocionalmente, nos convierte en personas empáticas, amables, tolerantes, alegres.

Eleva el nivel de nuestras células blancas, lo que repercute en un excelente estado mental y una mejor salud.

¡Agradece cada día de corazón por todo lo que el universo te entrega, y dejaras de añorar todo aquello que no tienes!



Expresa tus emociones; acepta el placer que viene del contacto

Existen muchas personas que sienten miedo de expresar sus sentimientos, la raíz de esta emoción se da casi siempre en el entorno familiar y social en el que fuimos educados.

Hay hogares en los que las demostraciones de cariño, los abrazos, los besos, y la ternura, no eran parte del ambiente familiar.

Se les dijo muchas veces que debían reprimir sus emociones y sus sentimientos, pues esas actitudes demostraban debilidad de carácter, especialmente cuando se educaba a los varones.

Estas personas crecen con un miedo inmenso de demostrar sus sentimientos, siempre están pensando: ¿Qué van a decir de mí? Me van a juzgar, me da vergüenza hacerlo, dirán que estoy loco, no; no debo expresar mis emociones.

No pueden aceptar el placer que viene de abrazar a su pareja, sus hijos, sus amigos, porque les prohibieron expresarse libremente y no pueden superar esa creencia ni cambiarla.

Infortunadamente se guardan todo ese cúmulo de emociones que van acumulando durante su vida, las cuales son causa después de varias enfermedades.

Cuando aceptamos el amor de los demás nos sentimos amados, reconfortados, aceptados; y si ese amor viene de nuestros hijos, encontramos una razón de existir, nos sentimos necesitados; formamos lazos de lealtad y amor filial.

Cuando nos negamos a este contacto, a este deseo profundo de mostrar nuestras emociones porque “no podemos”, las familias se desbaratan, los matrimonios se acaban, y la culpa y el remordimiento nos causan graves enfermedades.

Recupera el tiempo perdido, ¡exprésate! Ya no hay quien te lo impida. Acepta y da esos abrazos, ¡esos mimos y besos!
El amor sana, ¡exprésalo!



Confianza en la vida; deja que el amor penetre hasta las células sin miedo

El amor es el elemento más poderoso que tenemos para la auto curación, y para combatir enfermedades; el acto de amar a alguien, de interesarse genuinamente por los demás provoca un aumento de las defensas de nuestro organismo.

Nuestro estado de ánimo está asociado directamente a la cantidad de amor que recibimos y damos ya que la felicidad eleva nuestras defensas.

La depresión las disminuye; nos hace más vulnerables a las enfermedades, y se puede manifestar en problemas físicos crónicos y enfermedades muchas veces irreversibles.

La emoción del amor beneficia la relación de pareja, de familia, y activa la empatía por los demás como sociedad. Sin embargo el amor a uno mismo, la autoestima es primordial para poder regalarlo a los demás. No se puede dar lo que no se posee.

¿Cómo podemos desprendernos del miedo que no nos permite confiar en la vida, en el prójimo, en nosotros mismos? Tenemos que llenarnos de amor de manera que ese amor penetre todas nuestras células.

El amor es una energía de muy alta vibración que proviene de una fuente superior, dejarnos envolver por esa energía nos transforma, y entre más vibremos dentro de esa energía nos será más fácil evitar cualquier enfermedad.

Vuelve tu mirada a esa fuente de energía y permite que el amor penetre hasta tus células sin temor. ¡Confía en esa fuente de amor!

Regalate

Dulzura



Disfruta la dulzura de la vida

Muchas personas creen que su propósito en la vida es proveer las condiciones necesarias para que los demás sean felices, y lo hacen desde un sentimiento de amor por las personas. Son serviciales y se sienten bien al ayudar al otro. Desean darle a sus seres queridos todo lo que necesitan para ser dichosos.

A veces en el afán de servir tratan de imponer sus ideas a los miembros de la familia, les gusta llevar un control exacto de todo lo que deben hacer diariamente, y disponen a veces hasta del tiempo y las ocupaciones de los demás; y cuando ellos no están de acuerdo, se frustran y sienten que están solas, que no se les toma en cuenta, que no son amadas, y empiezan a experimentar emociones de desamor y tristeza.

Cuando estas emociones se repiten constantemente el carácter puede llegar a hacerse agrio, y empezar a generar conflictos de salud en la persona. ¿Qué hacer para evitar estas emociones?

Aceptar que lo que yo quiero para mi felicidad no es lo que otros quieren necesariamente. Vivir enamorado de eso que hago que me causa placer. Reconocer mis logros, empezar a disfrutar la vida y todos esos pequeños detalles que nos causan alegría, que nos hacen sentir vivos. Estar de buen humor y reírnos abundantemente.

Tomarnos un momento para ver las cosas amables y hermosas que nos regala el universo. Disfrutar la dulzura de la vida, con sus momentos buenos y no tan buenos; vivir en el presente sin añorar o resentir el pasado y sin entretenerse en el futuro. Amarnos, amar, y dejarnos amar; Tomar todo lo bueno y dulce que la vida nos ofrece, aceptarme y aceptar al otro tal como es.



Desapego emocional

Todos los seres humanos necesitamos amor, el amor es fundamental para la existencia. Nos apegamos a las relaciones de amor interpersonales como el amor de nuestra pareja, nuestros hijos, familia y amistades.

Sin embargo ese amor debe tener bases equilibradas y solidas apoyadas en el respeto, la confianza y la libertad de ser de cada persona. Cuando estas bases se desequilibran nuestro cuerpo enferma de ansiedad, estrés, miedos, y entramos en la codependencia emocional, causante de la baja autoestima.

Cuando se ama se deja en libertad al ser amado sin abandonarlo, permitiendo que sea independiente, y no lo hacemos responsable de nuestra infelicidad.

No tenemos temor de su abandono puesto que es libre para irse, y si le amamos no lo encadenamos.

El amor obsesivo por nuestra pareja nos causa sufrimiento y dependencia emocional, este apego termina con nuestra autoestima, nuestra individualidad y libertad; ¡evita por tu buena salud depender de alguien!

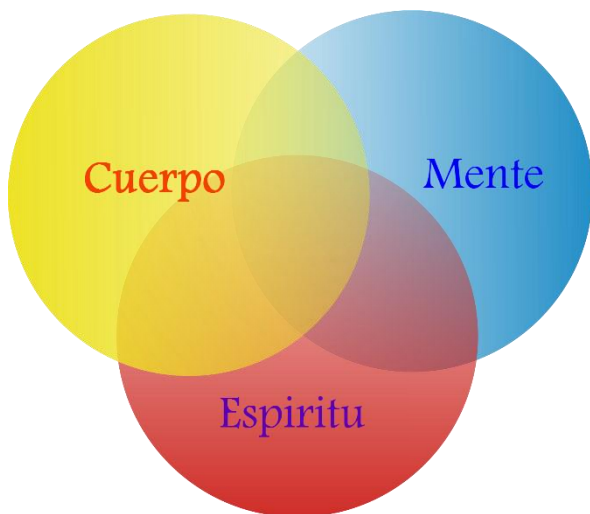
Desapegarse es ser responsable de nuestra propia felicidad, no esperar a que alguien más nos la de, es respetar el derecho de los demás a ser y expresarse con individualidad.

Es permitirles crecer sin ataduras emocionales o materiales, sin permitir que nos dañen y sin dañar a nadie. Es dejar atrás las cargas pasadas; rupturas, conflictos, pérdidas, y fracasos.

Es perdonar, olvidar y vivir en el presente, el apego al tiempo pasado nos ancla al dolor o al sufrimiento evitándonos avanzar hacia nuestras metas o superar enfermedades.

Desapegarnos de nuestros hijos es permitirles que vuelen con sus propias alas, permitirles encontrar su felicidad y también aceptar que la vida es cambio continuo para desapegarnos sin dolor de lo que perdimos, o los que se fueron.

El desapego nos dispone hacia una vida emocional saludable.



Conclusión

Buscar de manera activa la satisfacción, en el plano físico, psíquico y espiritual

Para superar o erradicar la enfermedad de nuestro cuerpo es necesario encontrar el balance entre nuestra salud, nuestras emociones, y nuestra espiritualidad. Cuando estos tres elementos están equilibrados dentro de nosotros, es más fácil el logro de una salud óptima ya que estos elementos elevan la producción de células blancas protegiéndonos con ello de caer en situaciones que nos causen enfermedades.

Nuestro cuerpo necesita una alimentación equilibrada y nutritiva. Seguir los consejos del nutriólogo o del médico si es que ya tenemos una enfermedad es de vital importancia.

El ejercicio también es indispensable; el hacer ejercicio diariamente nos beneficia física y mentalmente.

Beneficios físicos: nos mantenemos en forma y le damos resistencia a nuestro cuerpo. Nos ayuda a mantener un sistema respiratorio inmejorable, fortifica nuestros huesos, mantenemos nuestro peso ideal, mejoramos la fuerza de nuestros músculos; la flexibilidad en las articulaciones y se reduce la sensación de cansancio.

Beneficios mentales o psicológicos: nos ayuda a mantener un estado de relajación, evita los estados de depresión disminuyendo la tensión, el estrés, angustia; la agresividad o la ira.

Mejoramos nuestra autoimagen y por consecuencia nuestro auto estima; y esto nos permite tener mejores relaciones con las personas de nuestro entorno.

La espiritualidad es un concepto diferente para cada persona, sin importar cuál sea tu creencia en cuanto a cómo se manifiesta en ti; cuando cultivas esa parte interior es más fácil enfrentar y salir de crisis, duelos y enfermedades.

El practicar un camino espiritual, nos permite crecer y transformarnos internamente; nos da paz, alegría y fomenta el amor al prójimo. Cualquiera que sea tu idea de este concepto practícalo diariamente; ¡tu vida y tu salud se beneficiaran enormemente!

Descargo de responsabilidad.

Toda la información suministrada en este reporte por <http://www.franciscajara.com> persigue únicamente dar consejos generales con fines informativos únicamente.

De ningún modo debe ser considerado para reemplazar las indicaciones de un doctor o un tratamiento médico.

Nada de lo aquí escrito puede ser interpretado como intención de ofrecer opinión médica o estar envuelto en la práctica de medicina

No se asume responsabilidad alguna, explícita o implícita, directa o indirecta, si existieran daños producidos por el uso de la información suministrada.

Los usuarios son responsables de formarse su propio juicio sobre la adaptación de la información que se encuentra en este reporte a sus circunstancias específicas.

El material encontrado en este reporte puede ser distribuido libremente y reproducido.

Sin embargo <http://www.franciscajara.com> solicita que los usuarios citen la fuente cuando corresponda.