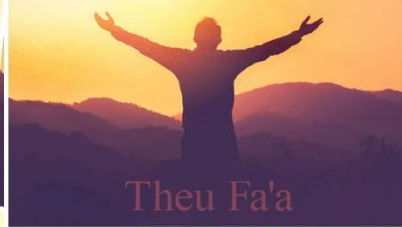


LIBRO DE TRABAJO

HÁBITOS SALUDABLES: SANAR DESDE ADENTRO

Libérate de estrés, miedo,
preocupación y emociones negativas

HISTORIAS REALES E INSPIRADORAS
DE AUTOCURACIÓN



Theu Fa'a



Theu Fa'a

El autor otorga permiso para compartir este texto con otras personas, siempre que se haga de forma gratuita y en su versión completa, sin abreviaciones ni modificaciones. Este permiso puede ser revocado en cualquier momento sin previo aviso.

Ninguno de los ejercicios que impliquen relajarse, cerrar los ojos, u otros que distraigan tu atención, deben ser realizados cuando la persona está conduciendo o cuando está operando con maquinaria.

© Copyright 2022 – Todos los derechos reservados.

Bajo las condiciones que se establecen más arriba, el contenido de este libro no se puede reproducir, duplicar ni transmitir sin el permiso directo por escrito del autor.

No se podrá culpar o responsabilizar legalmente al editor o autor por cualquier daño, reparación o pérdida monetaria debido a la información contenida en este libro, ya sea directa o indirectamente, bajo ninguna circunstancia.

Aviso Legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Es solo para uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, usar, citar o parafrasear ninguna parte o el contenido de este libro sin el consentimiento del autor.

Aviso de exención de responsabilidad:

A tener en cuenta: la información contenida en este documento es solamente para fines educativos y de entretenimiento. Se han realizado todos los esfuerzos para presentar información precisa, actualizada, confiable y completa. No se declaran ni implican garantías de ningún tipo. Los lectores reconocen que el autor no se dedica a brindar asesoramiento legal, financiero, médico o profesional. El contenido de este libro se ha derivado de varias fuentes. Al utilizar cualquiera de las herramientas o estrategias contenidas en este documento, el lector acepta asumir la responsabilidad total de su salud y bienestar mental, emocional y físico. Consulte con un profesional con licencia antes de intentar cualquiera de las técnicas descritas en este libro.

Al leer este documento, el lector acepta que bajo ninguna circunstancia el autor es responsable de ninguna pérdida directa o indirecta incurrida como resultado del uso de la información contenida en este documento, incluidos, entre otros, errores, omisiones o inexactitudes.

www.theufaa.com

ISBN 978-1-998890-01-9

Comparte este folleto de ejercicios con alguna persona que pueda beneficiarse con él

Es posible que hayas notado en la sección de derechos de autor, que tienes mi permiso para compartir copias del mismo con otras personas que consideras que podrían beneficiarse. Mi condición es que debes hacerlo gratis y que no modifiques el libro de ninguna manera.

Si, mientras lees algunos de estos ejercicios, se te ocurre alguien que podría beneficiarse con leer esto, sugiera a esta persona una copia del libro de trabajo en cuanto antes y envíaselo. Podrías estar marcando una diferencia importante en la vida de alguien más.

Sácale el máximo provecho:

Este cuadernillo es mi pequeño regalo para ti, para ayudarte a obtener el máximo beneficio de mi libro *Hábitos Saludables: SANAR DESDE ADENTRO*. Al igual que el libro en sí, este libro de trabajo contiene una variedad de ejercicios y métodos para elegir, según tus preferencias y necesidades personales. Ninguno de ellos requiere que practiques alguno de los otros, pero combinan muy bien. Simplemente navega a través de la tabla de contenido. Prueba algunos de ellos y encuentra tus favoritos que desees convertir en los hábitos saludables de tu elección.

Prométete a ti mismo que ya no tolerarás el llevar emociones negativas durante horas hasta que tu torrente sanguíneo esté saturado con las sustancias mensajeras producidas en tal estado de ánimo. ¿Por qué pasar el

día teniendo sentimientos que impiden que tu sistema inmunológico y las funciones de reparación celular funcionen de manera óptima?

Tan pronto como sientas una emoción desagradable, tome un breve descanso y realiza uno de los ejercicios de este libro de trabajo para sentirte mejor y disfrutar de tu día.

(Ver capítulo tres de: Hábitos Saludables: SANAR DESDE ADENTRO)

Tabla de Contenido:

Comparte este folleto de ejercicios con alguna persona que pueda beneficiarse con él	3
Sácale el máximo provecho:	3
Hábitos: Aprovecha el poder de tu subconsciente	7
¿En quién quieres convertirte?	9
Cuida tu respiración y relájate	11
Hormonas de la felicidad desde la bondad	11
El Ejercicio del Supervisor – Siente alivio inmediato de las emociones negativas.....	12
El hábito del cofre del tesoro	14
¿Qué sucede si no tienes tiempo para muchos hábitos saludables?	15
Aprende a dejar de alimentar al monstruo	16
Deja de luchar, empieza a vivir.....	17
El hábito de la ostra perlera.....	18
Un Ho'oponopono sanador para tu cuerpo	19
Técnica de Libertad Emocional (TLE).....	20
Meditación al amanecer	21
Mejora tu cuerpo	23
Cómo aumentó Paul su rendimiento atlético en un 30 %.....	24
Mary no tuvo que vender su casa.....	24
Cómo Christine limpió su cuerpo de un medicamento recetado.....	25
Jakob alcanzó un nivel más alto que nunca en sus meditaciones	25

El estado de ánimo de Mamá	25
¿Cómo afectan las moléculas redox a mi cuerpo?.....	26
Más hábitos saludables sencillos	27

Hábitos: Aprovecha el poder de tu subconsciente

Obtendrás el mayor beneficio de este libro de trabajo, si eliges uno o varios remedios que funcionen para ti y los conviertes en un hábito. Tan pronto como aparece una emoción negativa, es importante actuar. Si puedes hacer que tu mente subconsciente te impulse automáticamente a hacer lo que sea necesario para que te sientas mejor cada vez que aparece un mal presentimiento, estás en el camino hacia:

- Una buena salud y una calidad de vida mucho mejor, que incluyen:
- mejores relaciones con otras personas y
- más éxito profesional.

Cuando estás de buen humor, las personas disfrutan de tu compañía y te sientes beneficiado, de muchas maneras, a causa de ello. Pero, sobre todo, al manejar adecuadamente el estrés y las emociones negativas, asegurarás que tu sistema inmunitario y las acciones de reparación celular funcionen correctamente.

No confíes solo en la fuerza de tu voluntad para tomar las acciones necesarias con el fin de mantenerte saludable o curarte. Eso no solo requiere una cantidad indebida de esfuerzo, sino que tampoco funcionará en los días en que te sientas menos motivado de lo habitual. En su lugar, esfuérzate por hacer que cada comportamiento beneficioso sea tan automático como cepillarse los dientes o lavarse las manos.

¿En quién quieres convertirte?

¿En quién necesitas convertirte para alcanzar tu meta? ¿Cómo llamarías a una persona que ya no tiene el hábito del que quieres deshacerte, o que automáticamente practica lo que quieres crear como hábito? ¿Quién serás cuando lo hayas logrado? (Ver capítulo nueve del libro).

1) Identidad: ¿En quién quieres convertirte? – ¡Escribe en tiempo presente como si ya fuera verdad! (Esta es tu razón para crear tus hábitos): Soy un...

(por ejemplo, soy una persona sana; soy una persona que difunde alegría y luz; soy una persona que está en forma; ...)

2) ¿Qué comportamientos confirmarán que te has convertido en esa persona?

(Estos serán tus hábitos.) Por otro lado, si desea deshacerte de un comportamiento:

¿cuál es el comportamiento positivo que puede sustituir al patrón anterior? (p. ej., meditar al amanecer, andar en bicicleta al trabajo)

3) ¿Qué puedes hacer para que esos comportamientos sean fáciles de realizar? (por ejemplo, tener mi bicicleta lista, limpia y con la presión óptima de los neumáticos; tener mi suplemento dietético listo en un lugar donde lo veré todos los días exactamente a la hora del día que quiero tomarlo; salir a correr)

4) ¿Cuál podría ser el indicador para que active mi nuevo hábito cada vez? (por ejemplo, configura el despertador una hora antes del amanecer; coloca las llaves de tu automóvil en un lugar inusual que te recordará que deseas usar tu bicicleta tanto como sea posible).

5) ¿Cuál será mi recompensa cuando actúe de esa manera? (Prof. Edward Thorndike: *“Los comportamientos seguidos de consecuencias satisfactorias tienden a repetirse.”*):

6) Recompénsate inmediatamente después de realizar el hábito.

7) Repite los comportamientos deseados con frecuencia hasta que se vuelvan automáticos.

Cuida tu respiración y relájate

Si nunca has probado este método, ¡Te sorprenderá de lo fácil y efectivo que es! Siempre que estés agitado, siéntate o acuéstate, cierra los ojos y observa tu respiración. No impongas ningún ritmo en particular; observa el aire que entra y sale, y sienta la frescura en tus fosas nasales al inhalar y el calor al exhalar. Siente cómo sube tu vientre al inhalar profundamente y cómo se hunde al exhalar.

Al hacerlo, te enfocas en tu cuerpo y en el momento presente. Esto evita que tu mente salte a pensamientos estresantes. Si tu mente se distrae con temas que te inquietan, reconozca que sucedió; suave y gradualmente lleva tu atención de nuevo a tu respiración, fosas nasales y vientre. Estos otros pensamientos pueden ser importantes, pero te mereces unos minutos de paz y descanso donde no pienses más que en tu respiración.

Notarás que este método te ayuda a calmarte y reponer las reservas de energía de tu cuerpo. Además, será mucho más eficiente en el manejo de tus problemas más adelante si te permite un breve momento de respiración y relajación.

Hormonas de la felicidad desde la bondad

El efecto positivo de la amabilidad en el sistema inmunitario y en el aumento de la producción de serotonina en el cerebro ha sido probado en estudios de investigación.¹

La serotonina es una de las hormonas que tu cuerpo puede producir para hacerte sentir feliz. ¿Por qué no elegir un acto de amabilidad que te guste, por ejemplo, abrirle la puerta a alguien, dar prioridad en el tráfico, dejar una generosa propina, hacer un cumplido auténtico, respirar hondo y sonreír cada vez que contestes el teléfono para ofrecer una buena onda a la persona del otro lado..., y convertirlo en un hábito saludable?

Mi nuevo hábito de bondad/felicidad:

El Ejercicio del Supervisor – Siente alivio inmediato de las emociones negativas

(Extracto del capítulo dos de *Hábitos Saludables: Sanar desde adentro*)

Siempre que tengas algún tipo de emoción negativa, ya sea ira, celos o miedo, puedes practicar el siguiente ejercicio:

1. Busca un lugar tranquilo, siéntate, ponte cómodo y cierra los ojos. Siente la emoción negativa en tu cuerpo. ¿Dónde la sientes? ¿Tal vez en algún lugar de tu vientre, o en tu pecho? ¿Quizás sientes tensión que corre por tus brazos, hombros y piernas? ¿Posiblemente en la parte baja de la espalda?

¹ (Dr. Wayne W. Dyer – The power of intention)

2. Imagina que tu cuerpo es como una gran fábrica, donde tus pensamientos y emociones son trabajadores. Tú eres el supervisor. Simplemente observa las emociones negativas, sin juzgarlas. Solo déjalos ser. ¿Qué están haciendo? Eres el supervisor, por lo que te interesa saber qué traman esas emociones. Solo observa sin presión, sin dar ninguna orden. Basta con mirar cada emoción y ver lo que está haciendo. 3. Ahora pregúntate de nuevo, ¿Qué ha desencadenado la emoción? Sólo observa. No juzgues. Está bien como está. Eres el observador, el supervisor, no el cuerpo que está observando. Mira en silencio la emoción, su desencadenante y el lugar donde esto está sucediendo dentro de ti. Todo está bien, no juzgues. No hay necesidad de luchar contra eso. A lo que te resistes, persiste; en cambio, ahora mismo, quieres darle a esta emoción la oportunidad de desaparecer.

¿Qué sucede en una gran fábrica cuando aparece el supervisor? Todos los trabajadores regresan rápidamente a sus puestos y realizan su trabajo. Algo similar sucederá cuando decidas ser el supervisor de los pensamientos, sentimientos y emociones de tu cuerpo. Ya no estarás abrumado por un sentimiento, ya que te habrás elevado por encima de él como un observador que no juzga. Y mientras observa lo que está haciendo este sentimiento, una cosa quedará clara: Tú eres el supervisor; la emoción es sólo uno de los elementos dentro de ti. ESA EMOCIÓN NO ERES TÚ, SINO ALGO QUE PUEDES OBSERVAR. Recuperarás el control de forma natural sin tener que luchar contra el sentimiento negativo. Si estás libre de juicios, la emoción se disolverá rápidamente mientras la observa.

Prueba este ejercicio durante unos minutos cada vez que surja un sentimiento negativo. ¡Te sorprenderá lo bien que funciona!

El hábito del cofre del tesoro

Nuestro cerebro está diseñado para hacernos recordar situaciones desagradables con el fin de evitar que las repitamos. De manera desafortunada, este recuerdo puede traernos nuevamente emociones que no son saludables. ¿Por qué seguir reproduciendo las escenas estresantes de tu vida en tu mente?

¿Por qué no elegir los recuerdos más maravillosos que tienes y revivirlos en tu mente tan a menudo como puedas, produciendo hormonas de felicidad en tu cuerpo, facilitando tu sistema inmunitario y todas las funciones de reparación corporal? En la medida de lo posible, mírate a ti mismo en esa gran situación en ese entonces y disfruta de todas las emociones que ésta te ofreció. ¿Qué viste, qué oíste, qué oliste, qué saboreaste, qué te dijo la gente? ¿Qué pasó exactamente? ¿Cómo te hicieron sentir?

Mis recuerdos favoritos:

- 1.)
- 2.)

Simplemente puedes hacer una "lista de reproducción" mental de esas escenas alegres de tu vida. Pero te recomiendo que escribas cada una de ellas en un pequeño papel y elijas una bonita caja para que se convierta en tu cofre del tesoro con tus hermosos recuerdos. Coloca dentro del mismo los diez papeles con tus diez mejores recuerdos. En los días y semanas siguientes, cada vez que se te ocurra otra escena feliz de tu vida, escríbela en otra hoja de papel y agrégala a tu cofre del tesoro.

En el futuro, cuando necesites mejorar tu estado de ánimo, ve a tu cofre del tesoro, elige al azar uno de los papeles que están dentro y disfruta del hermoso recuerdo. ¡Imagina lo bien que te hizo sentir, recuerda la escena en tu mente con el mayor detalle posible y agradece haber tenido la oportunidad de vivir momentos tan memorables!

¿Qué sucede si no tienes tiempo para muchos hábitos saludables?

¿Hay algún ejercicio de hábitos saludables del que puedas beneficiarte sin gastar ni un minuto de tiempo extra? ¡Sí, hay! Si has leído el capítulo 4 del libro, te resultarán familiares algunas de las nociones básicas del Yoga de la nutrición.²

Puedes empezar por formar el hábito de un minuto de silencio y gratitud en cada comida. Además, respira hondo, de manera consciente, de vez en cuando mientras comes. ¿Qué tan fácil es eso? Solo asegúrate de que se convierta en un hábito que lo puedas practicar cada vez que te sientes a comer; pronto será más de un minuto, ya que comenzarás a disfrutar de ese momento de paz y reposición de tus reservas de energía. Mantén alejados todos los pensamientos perturbadores concentrándote en la comida. Mientras sientes gratitud por tu alimento, la mayoría de los pensamientos y sentimientos desagradables se silencian automáticamente. Extiende tu gratitud a las personas que prepararon y cultivaron esta comida, a las

² Ref OMA Yoga de la Nutrición

plantas que pasaron toda su existencia captando la luz del sol y condensando su energía en los platos que estás disfrutando, agradece a la lluvia y al suelo que las hizo crecer...

Aprende a dejar de alimentar al monstruo

El cerebro humano trabaja con imágenes. Si hablo de una casa, aparece en tu mente la imagen de una casa. Dependiendo de las circunstancias de tu vida, la casa será elegante o pequeña, o lo que sea que te parezca una casa, pero tendrás una imagen de una casa en tu cabeza. Ahora, si digo imagina que NO tienes casa... Primero tienes que pensar en la imagen de una casa, para pensar que no tienes una como ésta. Es por eso que los científicos dicen que el cerebro no escucha el “no”: tiene que reproducir la imagen mental de una casa.

Eso es exactamente lo que sucede cuando piensas y hablas sobre situaciones o elementos que no quieres en tu vida. Creas esas imágenes en tu propia mente y en la de todas las personas con quienes hablas.

¿Sueles hablar de cosas negativas? Siempre que notes que estás hablando de un “monstruo” (ver capítulo 6 del libro), de algo que no quieres, el primer paso es tomar consciencia de ello. Alimentas la imagen del monstruo, cada vez que lo mencionas. Cuando notes que lo haces, no te enojes contigo mismo, ten paciencia, pero trata de cambiar el tema suavemente a otro que te guste. Por ejemplo, trata de pensar en un cumplido sincero que podrías hacerle a la persona con quien estás hablando.

Deja de luchar, empieza a vivir

- ¿Con qué estás luchando o resistiendo en tu personalidad, en otras personas y en situaciones recurrentes? ¿Qué necesitas cambiar en tu vida? Anota los tres temas más importantes:
-
-

Si quieres deshacerte de algo o alguien, o al menos quieres que termine la tensión, sólo hay una manera de lograrlo: soltándote. Mientras te resistas, mientras participes en una pelea, te vas aferrando más a aquello a lo que te opones. (Consulta el capítulo 8 de para obtener más detalles)

Todas las situaciones que la vida te presenta en forma de problemas son los materiales de construcción de tu futuro, los peldaños que te llevan a donde debes ir.

¿Cómo se forma un poderoso hábito de entrega, de aprender a aprovechar todas las corrientes y eventos que la vida te envía, en lugar de desperdiciar tu energía en una lucha sin esperanza contra el universo? El hábito saludable que puedes formar aquí, es tomarte un momento de manera regular y mirar las cosas con las que actualmente estás luchando y resistiendo en tu vida. Comprende que son exactamente los componentes básicos de la vida que quieres crear, son la respuesta del universo a cada pensamiento, sentimiento y acción que traes a este mundo. Son, precisamente, lo que necesitas ahora para crecer y florecer. Repítete a ti mismo lo siguiente: “Esto puede parecer desagradable, pero todo es perfecto en este momento, tal como es. Todo es bueno. Me llevará exactamente a donde necesito estar. Aquí es donde empiezo, y las cosas

mejorarán cada día". Entonces, actúa para crear las mejoras que quieres lograr, pero sin guardar rencor a nada ni a nadie.

No importa si las personas o los eventos en tu vida son o no, de tu agrado; entiende que están ahí por una razón, todos sirven a tu propósito. Cuanto antes consigas aceptarlas sin juzgarlas, antes te liberarás de ellas. Las circunstancias negativas y las personas desaparecerán de tu vida automáticamente, como la costra de una vieja herida que finalmente ha sanado.

Trata de estar agradecido por lo que se te presente, déjalo ser y déjalo ir. No podrá irse mientras sigas comprometéndote con ello, ¿no es obvio?

El hábito de la ostra perlera

El ejercicio de la ostra perlera (véase el capítulo 8) añade un aspecto práctico a la idea de entregarse al flujo poderoso y beneficioso de la vida. En lugar de definir a los "granos de arena" como perturbaciones que se han metido en el caparazón de tu vida, elabora un plan: ¿Cómo reaccionarás ante cada uno de esos granos de arena que pican? ¿Qué traerás para envolver esas perturbaciones con los mejores materiales (pensamientos, sentimientos y acciones) que puedas concebir? Al definir de antemano cómo reaccionarás la próxima vez que, por ejemplo, tu jefe, tus suegros o tu vecino ruidoso se comporten de manera a ocasionarte un dolor en el interior de la ostra, ya no sufrirás tanto por el "grano de arena" que esas perturbaciones te presentan. Estarás ocupado con tus propios buenos pensamientos, formas de sentir y de actuar.

Supongo que ya tienes tus "granos de arena" más grandes, si hiciste el ejercicio anterior, donde llenaste los factores más perturbadores de tu vida

actual. ¿Estás al tanto de otras molestias a las que te gustaría reaccionar de manera más eficiente cuando se presenten la próxima vez?

¿Cuál será tu reacción para formar la perla?

-
-
-

Ejemplo: Digamos que tu "grano de arena" es un conflicto con tu compañero de vida. Incluso te grita, y tu reacción automática actual es gritar de vuelta. Obviamente, dos personas que hablan al mismo tiempo no pueden escucharse. ¿Cuál es la madreperla con la que puedes rodear esta situación, en lugar de gritar otra vez? Por ejemplo, en tu momento tranquilo en el que reflexionas sobre la situación, elabora tu plan: "La próxima vez que me grite, simplemente no le responderé en absoluto. Fingiré que tengo un sorbo de agua en la boca y no puedo decir una palabra. Hablaré más tarde, cuando se haya calmado. Y en mis meditaciones, la rodearé en secreto con las mejores bendiciones que pueda imaginar". Ahora dispones de un plan. No tendrás que reaccionar instintivamente la próxima vez que te pique tu "grano de arena". Simplemente actúa según tu plan.

Un Ho'oponopono sanador para tu cuerpo

Este método realmente se me ocurrió cuando estaba escribiendo el libro "Hábitos Saludables: Sanar dese Adentro", por pura necesidad: había surgido la oportunidad para publicar el libro simultáneamente en cinco

idiomas. Lanzar un libro es más que un trabajo de tiempo completo, lanzar cinco de ellos en el mismo período está cerca del suicidio. Para una próxima vez, lo sabré mejor. Sin embargo, tuve que lidiar con el costo que la excesiva carga de trabajo le estaba cobrando a mi cuerpo. Mi corazón comenzó a actuar raro. Tuve que dejar lo que estaba haciendo y actuar de inmediato. Lo que se me ocurrió funcionó tan bien en mi cuerpo que comencé a usarlo con éxito con otras molestias que ocasionalmente pudieran surgir:

Se sabe que la práctica de Ho'oponopono disuelve situaciones discordantes con otras personas. Curiosamente, el método sobre el que leíste en el capítulo 7 puede incluso usarse cuando se ha creado desarmonía con los órganos de tu propio cuerpo (que te mantendrán informado, por la incomodidad que sentirás a causa de ello).

El hábito saludable que sugiero es que cada vez que algo en tu cuerpo no se sienta bien, repitas, mentalmente, estas palabras terapéuticas dirigiéndolas a cualquier parte del cuerpo que quieras mejorar: "Te quiero. Lo siento. Por favor perdóname. Te lo agradezco." Así te responsabilizas del malestar y envías tu amor incondicional al lugar donde lo necesita. Pruébalo y observa cómo mejoran las cosas.

Técnica de Libertad Emocional (TLE)

Siempre que el "Ejercicio del Supervisor" no pareciera ser suficiente para que una emoción negativa desaparezca, suelo realizar algún Tapping. Para mí, personalmente, y para muchas otras personas que conozco, incluidos algunos de mis clientes de coaching, el Tapping ha funcionado muy bien

para evitar que el cuerpo entre en una acción de lucha o huida cuando se enfrenta a situaciones desagradables.

Como mencioné, no enseñé TLE en este libro por razones de derechos de autor, pero he preparado enlaces a algunos videos para ti en www.theufaa.com/fromwithin, donde puedes aprender los conceptos básicos de Tapping en sólo unos minutos y obtener resultados. También podrás descargar mis gráficos de puntos de Tapping, que puedes usar para ubicar esos puntos en tu cuerpo.

Meditación al amanecer

Eres consciente de que no tienes apetito para la misma comida todos los días. Hasta si te sirven tu plato favorito tres días seguidos, vas a preferir otra cosa. De manera similar, no estás predispuesto para el mismo tipo de prácticas espirituales todos los días. A veces tu mente está más activa, otros días es tu corazón o tu fuerza de voluntad. Visto desde afuera, puede parecer lo mismo cuando te levantas todos los días a la misma hora y te sientas antes del amanecer para tu meditación matutina. Pero las energías que circulan dentro de ti son diferentes.

“La meditación es una actividad del intelecto que se esfuerza en penetrar las verdades espirituales.

La contemplación es una actividad del corazón o del alma que se posa en una imagen, en una cualidad o en una virtud, para alegrarse con su luz, con su belleza y comulgar con ella.

Y, por encima de la meditación y de la contemplación, está el trabajo mágico, que es una actividad de la voluntad, del espíritu que se identifica con el Creador para crear.

Algunos días el discípulo tiene más bien tendencia a trabajar con el intelecto: busca, ahonda, profundiza: medita. Otros días, se identifica con la armonía, la paz, la beatitud, y se siente impulsado a contemplar. Finalmente, a veces, experimenta un deseo de actuar, de crear, de desencadenar fuerzas: estos días es su voluntad la que se manifiesta. ”³

Esto añade aspectos completamente nuevos a lo que has leído en el capítulo 11 del libro: allí, comenzamos diferenciando varias fases de preparación para la meditación real, como la relajación de tu cuerpo y la calma de tus pensamientos y emociones. También aclaramos la diferencia entre meditación y oración. En la cita anterior, se presentan dos términos más. Incluso, si eres un meditador experimentado, te sientes diferente cada día. A veces preferirás practicar la identificación o la contemplación, en lugar de poner tu mente a trabajar.

Cualquier actividad que realices cuando te sientes realmente a lo que denominamos meditar, el hábito saludable que recomiendo en ese contexto es el siguiente:

Un momento ideal para la meditación es al amanecer. No solamente suele ser un momento relativamente tranquilo del día que no requiere la búsqueda de calma - tanto como cuando se ha comenzado una apretada agenda - sino que, también, el entorno de uno se encuentra cargado con un aumento de “prana”: (tipo específico de energía conocida de la antigua

³ Omraam Mikhaël Aïvanhov, *Conócete a ti mismo II*, Colección Obras Completas, Prosveta.

tradición védica). Además, es posible que puedas recoger varios tipos de partículas o corrientes que la tierra recibe del sol a esta hora temprana.

Estas condiciones son tan preciosas, que maestros como Omraam Mikhael Aivanhov te animan a hacer un esfuerzo y levantarte antes del amanecer, aunque tengas sueño, para poder captar el primer rayo de sol de la mañana. Si no dormiste lo suficiente durante la noche, trata de despertarte para la meditación del amanecer, si puedes darle a tu cuerpo un poco de descanso durante el día. No solo resultarás ser bastante productivo, sino que también fortalecerás tu voluntad al hacer el esfuerzo de madrugar.

En relación con el capítulo 11 sobre el tema de la meditación, esta sería mi sugerencia para un hábito saludable que podrías formar: Haz que tu rutina sea despertarte a una hora específica antes del amanecer, estar sentado en tu posición de meditación favorita, relajado y preparado como se describe en el libro, para recibir las preciosas energías de los primeros rayos del sol. Si eliges hacer de esto un comportamiento automático, tu vida nunca volverá a ser la misma.

Mejora tu cuerpo

Esta última sección del libro de trabajo es para personas que no solamente quieren los beneficios de los ejercicios psicológicos, sino que también desean darle lo mejor a su cuerpo en el aspecto físico. Las siguientes historias ocurrieron a clientes míos que usaron los suplementos dietéticos de los que he estado disfrutando y distribuyendo durante muchos años. Todos los nombres han sido cambiados para proteger la privacidad de las personas.

Cómo aumentó Paul su rendimiento atlético en un 30 %

Paul estaba en gran forma. Parecía uno de esos modelos de fitness que vemos en las revistas. Unas semanas antes había contratado a un entrenador personal para aumentar su resistencia. Para alcanzar este objetivo, su entrenador creó un programa de ejercicios que lo llevaría al agotamiento físico en cada entrenamiento.

Como todos los atletas que prueban mi suplemento, le pedí a Paul que anotara cuántas repeticiones realizaba de cada ejercicio en su rutina, durante toda una semana. Luego comenzó a tomar el suplemento y mantuvo un registro de sus resultados durante otra semana. Lo que observó fue que cuando usó el producto, pudo realizar todos los ejercicios que lo habían llevado al agotamiento total la semana anterior, e inmediatamente después de terminar su rutina de entrenamiento, ¡Fue capaz de correr a campo traviesa durante otra hora!

Mary no tuvo que vender su casa

Mary me comentó que tuvo que tomar la decisión de vender la casa de sus sueños, rodeada de naturaleza, con vista a un hermoso lago; se había vuelto demasiado difícil para ella subir la colina donde estaba situada su casa que, además, contaba con escaleras. Ya había firmado un contrato con un agente inmobiliario para vender su propiedad. ¿De qué sirve vivir en la casa de tus sueños cuando no tienes la forma física para disfrutarla?

En ese momento acababa de descubrir el suplemento y me preguntó si debería promocionarlo, así que le pedí que lo probara y me dijera si obtendría algún resultado significativo. Me llamó después de haberlo probado durante tres meses: “¡Acabo de cancelar mi contrato con la inmobiliaria! ¡Me siento mucho mejor y decidí quedarme aquí, en mi casa con la vista que siempre soñé!” Lo que es aún más sorprendente: hoy, siete

años después, Mary se acerca a los ochenta años: sigue bien y viviendo en su pedacito de paraíso, sin necesidad de ayuda.

Cómo Christine limpió su cuerpo de un medicamento recetado

¿Has notado cómo tu orina huele diferente después de comer espárragos? Cuando Christine estaba embarazada de su hijo, le recetaron un antibiótico que tenía un olor y sabor muy intenso y desagradable, incluso su orina tenía un fuerte olor a esa droga.

Cuando su hijo había cumplido 33 años, Christine probó mi suplemento dietético. ¡En la primera semana de tomarlo, durante unos días, su orina tenía el olor distintivo a ese medicamento recetado que había dejado de tomar durante más de tres décadas! ¡Qué interesante observar que su cuerpo pudo limpiarse a sí mismo, de una sustancia que sus células no pudieron eliminar, por sí solas, durante tanto tiempo!

Jakob alcanzó un nivel más alto que nunca en sus meditaciones

Jacob había estado meditando dos veces al día durante más de 35 años cuando probó el suplemento. Ciertamente sabía lo que hacía y obtuvo buenos resultados en sus prácticas espirituales. Sin embargo, cuando comenzó a tomar el producto, logró llegar a un nivel “más alto” en sus meditaciones; pudo llegar a estados a los que no había experimentado antes. En realidad, no es sorprendente: si logras que tus células cerebrales funcionen mejor, podrán recoger y traducir información a un grado superior.

El estado de ánimo de Mamá

Les pedí a mis progenitores que probaran mi suplemento dietético para obtener una opinión imparcial de qué tipo de mejoras se podrían obtener al tomarlos. El primer día mi madre me comentó: “¡Nos sentimos como flores marchitas a las que finalmente les dieron un poco de agua!”

Después de las primeras dos semanas, mi padre dijo: ¡Asegúrate de que tu madre ingiera ese producto por el resto de su vida! ¡Es mucho menos gruñona!

¿Cómo afectan las moléculas redox a mi cuerpo?

Los suplementos dietéticos no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir enfermedades o condiciones médicas. Eso también se aplica a mi producto favorito. Es único porque contiene moléculas redox que son idénticas a las producidas en cada célula humana.

En el ser humano, la producción de moléculas redox alcanza su punto máximo en la adolescencia y, a partir de ese momento, se encuentra en permanente declive debido a la edad y al estrés. Es por eso que necesitamos complementar las moléculas redox, y no únicamente las vitaminas.

www.theufaa.com/theu5

Más hábitos saludables sencillos

(Extracto del Capítulo 3 del libro *Hábitos saludables: Sanar desde adentro*)

- Correr, nadar, andar en bicicleta y muchas otras actividades físicas le dan a tu cuerpo la oportunidad de utilizar el excedente de energía que se ha enviado a tus extremidades para prepararse a luchar o huir de la amenaza percibida. Después de hacer ejercicio durante un tiempo, tu cuerpo, incluso, comenzará a producir hormonas de la felicidad.
- Puedes darte una ducha e imaginar que el agua se lleva toda la tensión. Siente una sensación de gratitud hacia la maravillosa agua tibia que limpia las emociones negativas.
- Cuando no sea el momento de ducharte, puedes simplemente lavarte las manos varias veces al día, imaginando que la negatividad es absorbida por el jabón y arrastrada por el agua. Agradece tener acceso al agua corriente y disfruta del alivio instantáneo de tus tensiones.
- Completa una tarea y felicítate por terminarla.
- Sonríe. Sólo finge por un par de minutos. Después de un rato, los impulsos musculares de tu cara harán creer a tu cerebro que eres feliz. ¡Pruébalo!
- Camina al aire libre y aprecia las cosas que observas en el camino. Si te sientes deprimido, tómate unos momentos para mirar al horizonte. Deja que tus ojos se desplacen hacia los lugares más lejanos que puedas ver desde donde estás ubicado.
- No mires las noticias. Resultan aterradoras y molestas, solamente para mantenerte interesado. En caso de que creas que no puedes vivir sin estar al día, la mayoría de las emisoras tienen un sitio web donde puedes leer resúmenes de la actualidad sin tener que escuchar todas las voces con el agregado emocional y mirar las perturbadoras imágenes.

- Juega con tu perro, gato u otra mascota. (Sólo abraza a tu gallina o pez dorado si el sentimiento es 100% mutuo).
- Apaga tu televisor. ¿Qué otras actividades te interesan o te gusta hacer?
- Expónete a la luz solar directa, especialmente antes del mediodía.
- Haz un auténtico cumplido. No tiene que ser nada grande; solo nota algo que te gusta de alguien y se lo haces saber. Para los practicantes más avanzados: Pruébalo con alguien que también tenga muchos aspectos que no te gusten.
- Observa a las estrellas por la noche. Siente la inmensidad, el silencio y la paz. Si lo deseas, mira a tu alrededor y detente en una estrella o constelación que te guste en particular.
- Mira algo divertido. Permítete un momento en el que simplemente no necesites pensar en nada denso o serio. En la mayoría de los casos, tus problemas pueden esperar una o dos horas, y los enfrentarás de manera más efectiva una vez que tengas una sonrisa en tu rostro.