



10 CLAVES PARA TU BIENESTAR

@amayarivasoficial

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	8
Capítulo I: Autoconocimiento	10
Capítulo II: Respiración Consciente	13
Capítulo III: Mentalidad	16
Capítulo IV: Gestión Emocional	19
Capítulo V: Actividad Física	22
Capítulo VI: Mindfulness	25

Capítulo VII: Naturaleza	28
Capítulo VIII: Técnicas de Relajación	31
Capítulo IX: Conexión con el cuerpo	34
Capítulo X: Agradecimiento	37
Capítulo XI: Mis Servicios	40

FELICIDADES

BIENVENIDO/A

Te doy la enhorabuena por estar aquí, por apostar por ti, por tu salud y bienestar. Las tensiones del día a día, las prisas por llegar a todo nos distraen, nos enferman y alejan de ser quienes verdaderamente somos. Pero sé que quieres tomar las riendas y dedicarte el tiempo que mereces.

Yo también he pasado por momentos muy complicados, créeme. Me he apoyado en herramientas y técnicas que quiero mostrarte, conozco bien el camino, y me gustaría ayudarte.



Mi mayor deseo es que con estas líneas puedas ver con mayor claridad. Quédate con lo que a tí te ayude, lo que resuene contigo y ponlo en práctica en los momentos y periodos de máximo agobio. Te comparto de corazón 10 claves antiestrés para tu día a día.

Amaya Rivas

@AMAYARIVASOFICIAL



01

AUTOCONOCIMIENTO

AUTOCONOCIMIENTO

La primera clave es saber qué es aquello que te genera malestar y qué necesitas para recuperar tu equilibrio.

Te invito a que pongas atención a esos momentos en que te sientes más incómodo/a. Observa las situaciones en el trabajo, con tu familia, y demás ámbitos, así verás en qué situaciones hacer pequeños ajustes internos.

Si piensas un poco, te darás cuenta que el sistema actual no facilita las cosas, al contrario. Cuando pones las noticias, nunca falta el pesimismo, los conflictos y las guerras. Es la dosis diaria de miedo, caos y división que llevan años sembrando en el ser humano para mantenernos enfermos, enfrentados y obedientes.

Recuerda, somos seres espirituales viviendo experiencias humanas, la vida aquí es una “escuela” para tu alma.



Cuando descubres que has elegido pasar por muchas experiencias y encuentros, te haces responsable. Dejas de maldecir a la vida, entiendes que todo empieza en ti y termina en ti.

Revisa tus creencias, valores, pensamientos, emociones y acciones todo eres tú. Ve al origen, a la raíz y alégrate de que puedes reescribir tu historia a pesar de los momentos tristes, de miedo, ira o rabia.

A todos nos pasan cosas, vivimos duelos y giros en la vida y es necesario tomar consciencia de que somos dueños de nuestros pensamientos, emociones y acciones para nuestro propio crecimiento.



La Astrología es esa maravillosa danza entre astros, planetas y estrellas que nos ayuda a conocer cómo funciona la realidad. ¿Sabías que antes de nacer ya estamos eligiendo? Lo he dicho ya pero no está de mas repetirlo. El alma, antes de bajar a este plano elige la energía que vamos a tener y muchos aprendizajes, asignaturas pendientes para trabajar a lo largo de la vida.

Bajamos con ese proyecto reflejado en la posición y conexiones de astros y planetas en el sagrado momento en que nacemos.

Todo el mundo sabe cual es su signo solar pero no todos conocen su energía y saben aprovecharla para mejorar y lograr sus objetivos. Los 12 signos se clasifican de varias maneras, por elemento es una de ellas. Los signos de Tierra son Tauro, Virgo y Capricornio. Los de Aire, Géminis, Libra y Acuario. Aries, Leo y Sagitario son de elemento Fuego y Cáncer, Escorpio y Piscis de Agua. Esta información ya nos da pistas para dirigir mejor nuestra energía y conectar con ella.

Las creencias, el pasado de tus ancestros, la conexión con la madre, la infancia, todo va modelando tu yo del presente, es la mente inconsciente la que muchas veces dirige tu vida.

Si decides vivir desde el amor, con optimismo, trabajando en ti cada día, lograrás una hermosa transformación. Has decidido bajar a jugar, no puedes volver atrás, no vale rendirse ni romper el “contrato” poniendo fin a tu vida.





02

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Una de las herramientas más poderosas para gestionar y reducir el estrés está siempre a nuestro alcance, es la respiración consciente.

La respiración no es solo un acto fisiológico que nos mantiene vivos, es también un puente entre el cuerpo y la mente, un canal directo a nuestra energía vital, el Prana.

Este concepto aparece ya en las Upanishads, escrituras sagradas de sabiduría ancestral de la India.

El prana no se limita al aire que respiramos, proviene también de los alimentos, pensamientos y emociones.



Entonces a través de la respiración consciente, podemos desbloquear tensiones, calmar nuestra mente, y gestionar mejor nuestras emociones. Es un mecanismo que nos acompaña siempre. Cuando pasamos por situaciones de estrés tristeza o enfado, nuestra respiración se altera.

Pero cuando aprendemos a estar conscientes y observarla, nuestra salud física, mental y emocional mejora.

De esta manera, tan sólo estando atentos, podemos modificar nuestro mundo interno.





Nuestro cuerpo energético está compuesto por una red de canales llamados Nadis. Aunque hay miles de estos canales en el cuerpo, los principales son: Ida, Pingala, y Sushumna.

El prana circula por estos canales energéticos y se distribuye a lo largo del cuerpo, activando nuestros chakras y nutriendo nuestros órganos. Cuando circula libremente por los nadis, nos sentimos vitales, equilibrados y saludables. Pero, cuando el flujo de prana se bloquea, ya sea por estrés, emociones reprimidas, malos hábitos o enfermedades, pueden surgir desequilibrios que afectan a nuestra salud física y emocional.

Existen muchas prácticas que ayudan a aumentar y equilibrar el flujo de prana en el cuerpo.

La práctica de Pranayama, ejercicios como la respiración alternada (Nadi Shodhana) son especialmente efectivos para equilibrar este flujo de energía en Ida y Pingala.

Las posturas de yoga y la meditación, no solo trabajan el cuerpo físico, sino también el energético. Al estirar y abrir diferentes partes del cuerpo, las asanas ayudan a liberar bloqueos en los nadis, permitiendo que el prana fluya más libremente.

El uso de aceites esenciales también equilibra este flujo en el cuerpo, ya que ciertos aromas tienen propiedades energéticas que pueden activarnos, relajarnos o aumentar nuestra concentración entre otros muchos beneficios.





03

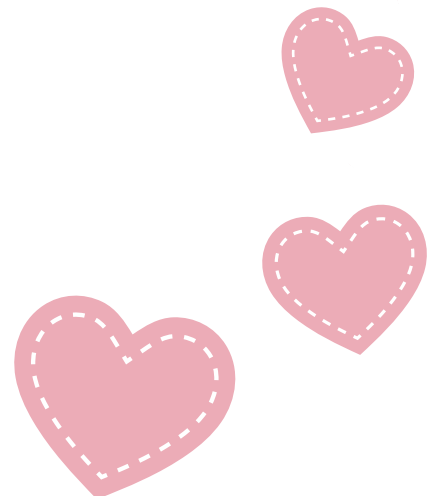
MENTALIDAD

MENTALIDAD

Nuestra mente no solo nos ayuda a entender lo que pasa a nuestro alrededor, sino que también nos enseña cómo reaccionar cuando enfrentamos problemas. Cultivar una mentalidad fuerte y optimista es como construir un escudo invisible que nos protege en situaciones difíciles.

Desde que somos niños, aprendemos ideas y nos implantan creencias que influyen en cómo vemos el mundo. Muchas veces, estas ideas nos limitan y nos hacen sentir que no podemos hacer ciertas cosas, lo que aumenta nuestro estrés. Estas creencias negativas, o "creencias limitantes", suelen venir de lo que nos enseñan nuestros padres, nuestras experiencias en la vida, pero sobre todo el sistema. Frases como "no soy suficiente" o "no puedo hacerlo" se quedan grabadas en nuestra mente. Estas frases aparecen cuando nos enfrentamos a retos, impidiendo que creamos en nuestras capacidades y haciendo que sea más difícil superar los problemas.

Nuestra mente funciona como un equipo con tres partes: el consciente, el subconsciente y el inconsciente, y cada uno tiene un trabajo diferente, pero importante.



La Mente Consciente:

Esta es la parte de tu mente que usas todos los días para tomar decisiones. Es lo que está despierto y activo cuando piensas en qué hacer, o cuando decides qué comer.

La Mente Subconsciente:

El subconsciente esta un poco más escondido. No lo usas de manera directa, pero siempre está trabajando en segundo plano. Es la parte que guarda cosas que has aprendido, como montar en bici o cepillarte los dientes. También guarda tus emociones y reacciones, por eso a veces puedes sentirte triste o enojado sin saber muy bien por qué.

La Mente Inconsciente:

El inconsciente es la parte más profunda de tu mente. Aquí se guardan las ideas, recuerdos y creencias que has aprendido desde que eras muy pequeño/a. A veces ni siquiera te das cuenta de que estas creencias están ahí, pero influyen en cómo te sientes y actúas.

Imagina que estás andando en bicicleta. Al principio, tu mente consciente está muy concentrada en aprender a pedalear, mantener el equilibrio y no caerte. Pero una vez que aprendes, tu subconsciente se encarga de todo, y puedes andar sin pensar en cada movimiento. Ahora bien, si alguna vez alguien te dijo que no eras bueno/a en deportes, esa idea podría estar guardada en tu inconsciente, y puede hacer que te sientas mal cada vez que intentas un nuevo deporte, aunque realmente sí puedas hacerlo. La buena noticia es que puedes reprogramarte, corregir lo que hay en tu subconsciente e inconsciente con algunas herramientas como Programación neurolingüística (PNL).

¿No es interesante?





04

GESTIÓN EMOCIONAL

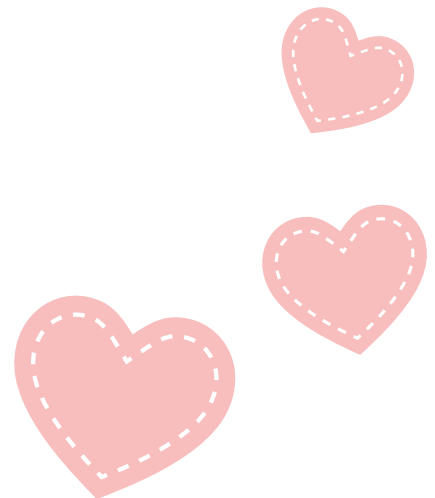
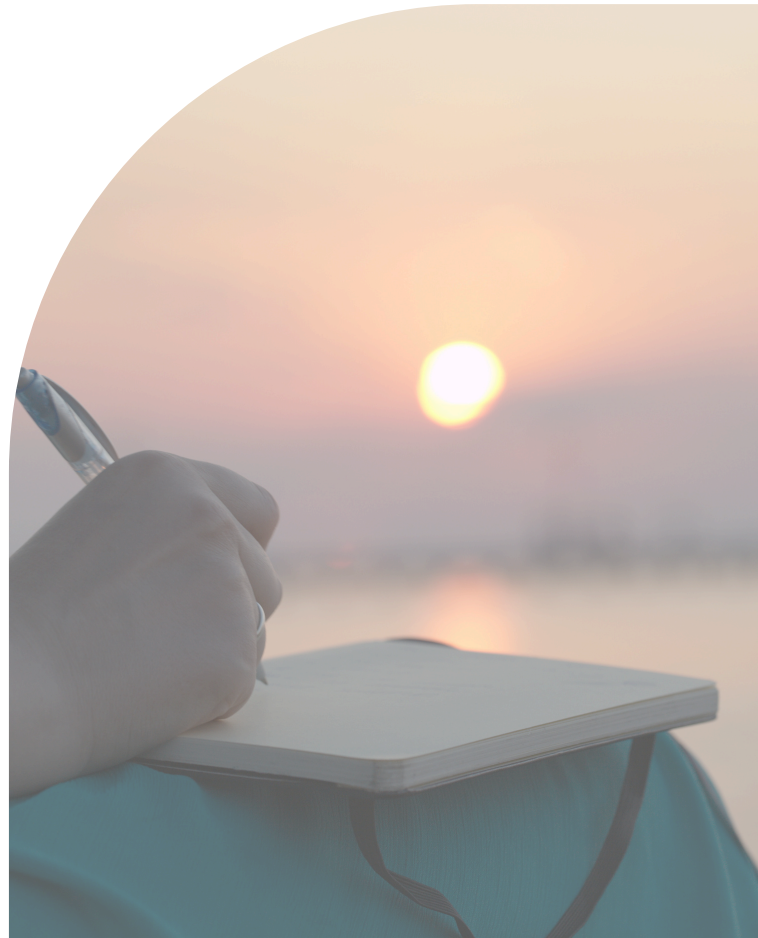
GESTIÓN EMOCIONAL

Podemos desarrollar la capacidad de entender y manejar nuestras emociones, y es muy importante, no solo para sentirnos bien, sino también para que nuestro cuerpo esté sano. ¿Sabías que lo que sientes puede afectar tu salud física? Esto pasa porque nuestras emociones están conectadas con nuestro cuerpo a través del Inconsciente Biológico. Es como si tu cuerpo, sin que te des cuenta, reaccionara a lo que sientes.

La inteligencia emocional nos ayuda a manejar mejor nuestras emociones y a sentirnos más tranquilos y felices. Para desarrollarla, hay cinco pilares muy importantes a trabajar:

1. Consciencia de uno mismo:

Este es el primer paso. Se trata de entender lo que sientes y por qué lo sientes. Por ejemplo, si de repente te sientes triste o enfadado, es importante detenerte un momento y preguntarte: "¿Por qué me siento así?". A veces, es porque algo pasó en ese instante, pero otras veces es porque llevamos tiempo guardando emociones. Cuanto más conscientes somos de nuestras emociones, más fácil es controlarlas y no dejarnos llevar por ellas. Así, en lugar de reaccionar sin pensar, podemos tomar decisiones más calmadas.





2. Autorregulación:

Puedes manejar tus emociones, especialmente cuando son intensas. No significa que debas ignorar o esconder lo que sientes, sino que aprendas a reaccionar de manera tranquila y saludable.

3. Automotivación:

Automotivarse significa que puedes seguir adelante incluso cuando las cosas se ponen difíciles. Todos pasamos por momentos en los que nos sentimos cansados, desanimados o frustrados. La automotivación es esa pequeña voz interna que te anima a continuar, que te recuerda por qué empezaste y por qué vale la pena seguir luchando por tus objetivos, metas y sueños.

4. Empatía:

Es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y entender cómo se siente. Es como si pudiéramos sentir lo que siente la otra persona, aunque no lo esté diciendo en palabras.

La empatía es clave para resolver conflictos sin peleas y para ser más comprensivos con los demás.

5. Habilidad social:

Tener buenas habilidades sociales implica saber cómo comunicarte y llevarte bien con otras personas. No se trata solo de hablar, sino de escuchar, respetar y cooperar con los demás.

¿Por qué estos pilares son importantes?

Desarrollar estos cinco pilares no solo te ayuda a sentirte mejor emocionalmente, sino que también impacta en tu salud física. Cuando manejas bien tus emociones, tu cuerpo se siente más relajado y menos estresado, lo que mejora tu bienestar general. ¡Y esto te ayuda a vivir una vida más equilibrada y feliz!





05

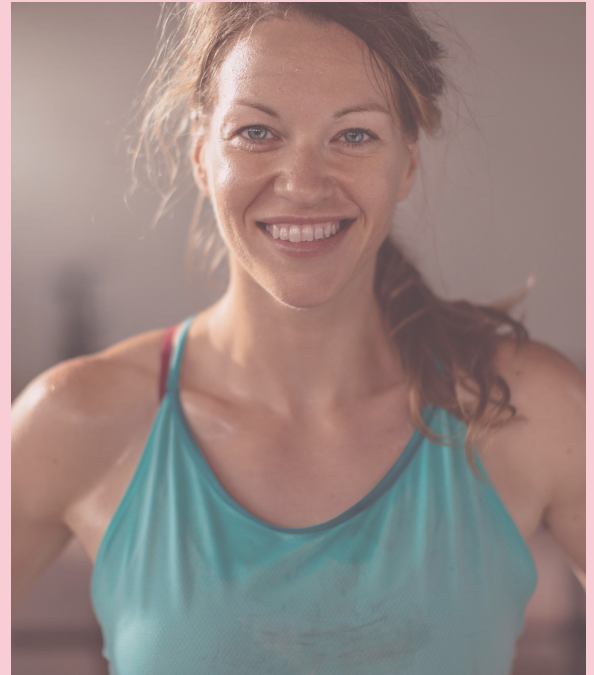
ACTIVIDAD FÍSICA

ACTIVIDAD FÍSICA

Hacer deporte tiene un impacto muy positivo en nuestra salud física, mental y emocional, nos ayuda a mantener el cuerpo y la mente en equilibrio. Cuando hacemos ejercicio, no solo fortalecemos los músculos, sino que también mejoramos nuestro estado de ánimo, reducimos el estrés y aumentamos nuestra energía. Cada persona puede encontrar el tipo de ejercicio que mejor se adapte a sus gustos y necesidades.

Al activar y mover nuestro cuerpo, nos beneficiamos así:

Mantenemos los músculos y huesos fuertes. Actividades como el levantamiento de pesas, correr o la práctica de yoga contribuyen a mejorar la resistencia y flexibilidad.



El movimiento regular promueve la liberación de hormonas como la serotonina y la dopamina, que elevan nuestro estado de ánimo.

El cerebro recibe más oxígeno, y esto favorece la claridad mental y la capacidad de concentración. Ejercicios como el ciclismo o el entrenamiento de resistencia pueden mejorar la memoria y la agilidad mental.

El cuerpo está diseñado para el movimiento, encuentra la actividad que más encaje contigo y practica estiramientos suaves si tu salud te lo permite, recuperarás vida.



Como ves, el deporte también tiene un fuerte componente emocional. A través del movimiento, somos capaces de conectar con nuestras emociones y equilibrarlas:

Actividades como la danza, el yoga o el boxeo pueden ayudar a canalizar emociones reprimidas. Al mover el cuerpo, también estamos procesando emociones como la ira, la tristeza o el miedo.

Alcanzar metas deportivas, como correr una distancia determinada o levantar más peso, incrementa la autoconfianza y aumenta la autoestima.

Aquí te dejo una lista de actividades según la naturaleza de tu Signo Solar.

Para los Signos de Fuego (Aries, Leo, Sagitario)

Actividades dinámicas y de alta intensidad, como el CrossFit, boxeo o artes marciales. Estas actividades ayudan a canalizar su energía intensa y mejorar su resistencia física y mental.

Para los Signos de Tierra (Tauro, Virgo, Capricornio): Se benefician de actividades más pausadas como el yoga, pilates o entrenamiento con pesas. Estas actividades les ayudan a mantenerse enraizados y a liberar el estrés de manera gradual.

Para los Signos de Aire (Géminis, Libra, Acuario): Ejercicios que estimulen su mente y cuerpo, como el ciclismo, el baile o deportes en equipo, son ideales. Les ayudan a mantener la agilidad mental y emocional.

Para los Signos de Agua (Cáncer, Escorpio, Piscis): Actividades que les permitan conectar con sus emociones, como la natación, el yoga suave o la danza, les ayudan a procesar sus sentimientos y a relajarse.



06

MINDFULNESS

MINDFULNESS

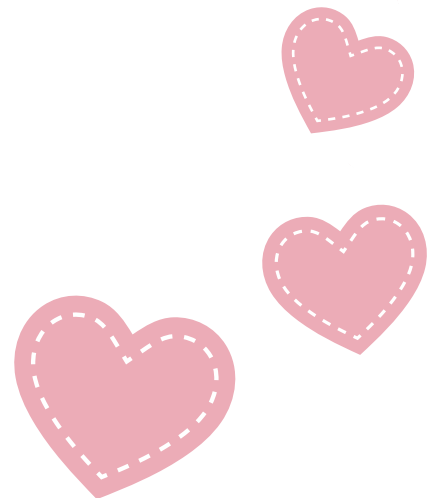
Mindfulness es una práctica que enseña a estar presentes y a ver el mundo con nuevos ojos. Trae muchos beneficios para nuestra salud mental y física. En español, se trata del entrenamiento de la atención.

Nos invita a observar nuestros pensamientos, emociones y sensaciones de forma consciente, pero sin decidir si son buenos o malos. Esto nos ayuda a entender que todo lo que sentimos o pensamos es temporal y cambia.

Dos conceptos clave para entender esta disciplina son la "atención plena" y el hecho de "no juzgar".

La atención plena significa estar enfocados en el momento presente, sin distraernos con lo que pasó antes o lo que podría pasar después. Nos ayuda a ser conscientes de lo que estamos experimentando ahora, tanto por dentro como por fuera, sin intentar cambiar nada ni criticarlo. Solo se trata de observar y aceptar lo que está sucediendo.

Cuando lo practicamos, aprendemos a ver nuestros pensamientos y sentimientos desde una perspectiva más neutral. Esto nos ayuda a manejar el estrés, mejorar nuestra capacidad de concentración y desarrollar una mayor empatía hacia nosotros mismos y los demás.



Se ha vuelto muy popular por los muchos beneficios que aporta a nuestra salud mental, física y emocional, pero profundicemos juntos en cómo nos ayuda en diferentes áreas:

Disminución de la rumiación. Rumiación es cuando te quedas pensando una y otra vez en el pasado o el futuro, como las vacas que vuelven a masticar su comida. Esto puede causar ansiedad, estrés y sensación de estancamiento. Lo ideal es poder observar estos pensamientos sin aferrarte a ellos.

Reducción del estrés. Te ayuda a identificar y manejar los pensamientos que te ponen en tensión, reduciendo su impacto en tu vida.

Manejo de la ansiedad. Al practicar mindfulness, te enfocas en el presente y en las sensaciones de tu cuerpo, evitando así anticiparte al futuro con tus pensamientos.

Mejora del bienestar emocional: Te enseña a observar tus emociones sin reaccionar de inmediato. Esto te ayuda a regularlas de manera más efectiva.

Entre sus beneficios destacamos algunos más como el aumento de la concentración y la mejora de la salud mental.

También nos ayuda a disfrutar del momento presente y a vivir con mayor intensidad.

Al entender mejor tus propias emociones, también puedes detectar y comprender mejor las emociones de los demás. Esto se llama empatía emocional.





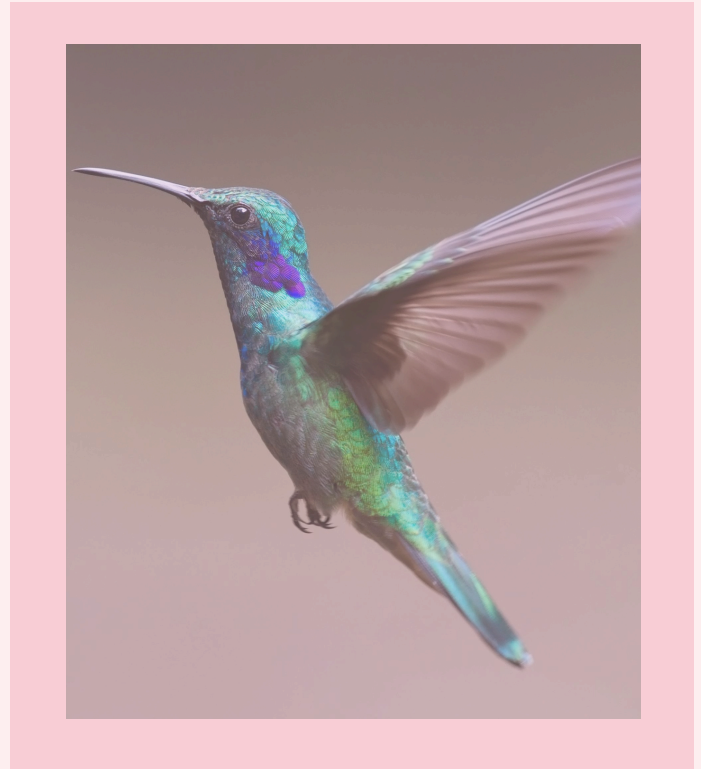
07

NATURALEZA

NATURALEZA

La naturaleza tiene un poder curativo increíble sobre el organismo y nuestra salud. Pasar tiempo al aire libre nos ayuda a relajarnos, reduce el nerviosismo, mejora nuestra concentración y fortalece nuestro sistema inmunológico. Vamos a hablar más en detalle sobre los efectos de la naturaleza, y cómo prácticas como el baño de bosque puede beneficiar nuestra salud.

Cuando estamos rodeados de naturaleza, nuestro cuerpo libera menos cortisol, la hormona del estrés. Los sonidos suaves del viento, el canto de los pájaros y el agua que corre nos ayudan a relajarnos, disminuyendo la ansiedad y la tensión acumulada.



También fortalece nuestro sistema de defensa. Los árboles y plantas liberan sustancias químicas llamadas fitoncidas, que ayudan a aumentar nuestras defensas naturales. Pasar tiempo en un bosque o parque nos ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunológico y a combatir enfermedades.

Pero también tiene beneficios para nuestro corazón. Estar en la naturaleza reduce nuestra presión arterial, mejorando la salud cardiovascular. Caminar al aire libre, o incluso simplemente sentarse en un parque, ayuda a que el cuerpo se sienta más relajado siendo muy beneficioso para nuestra oxigenación.



El baño de bosque, conocido como Shinrin-Yoku en japonés, consiste en pasar tiempo en un bosque de manera consciente, conectando con la naturaleza a través de los sentidos. Es como "bañarse" en su atmósfera, permitiendo que el cuerpo y la mente se relajen completamente.

Encuentra un lugar tranquilo en la naturaleza, puede ser un parque o un bosque cercano.

Apaga el teléfono, recuerda que la idea es desconectarte del mundo digital y conectarte con el entorno natural.

Camina lentamente, con calma, no tienes prisa por llegar a ningún lado. El objetivo es disfrutar de cada paso, prestando atención a los sonidos, olores y paisajes a tu alrededor.

Conecta con tus sentidos, siente la textura de los árboles, escucha el sonido del viento o el canto de los pájaros y respira profundamente el aire fresco del bosque.

Tómate tu tiempo. un buen baño de bosque puede durar desde 20 minutos hasta varias horas. Tan solo disfruta del momento.

Puedes incorporar el contacto con la Naturaleza a tu día a día. Sal a caminar cuando puedas. Incluso si es solo una caminata corta por el parque.

Medita y pasa tiempo al aire libre, dedica unos minutos para sentarte bajo un árbol, respirar profundamente y relajarte.

Si no puedes salir, lleva la naturaleza a tu hogar. Puedes cuidar de plantas, difundir aceites esenciales o escuchar sonidos de la naturaleza en tus momentos de autocuidado.



08

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



08

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

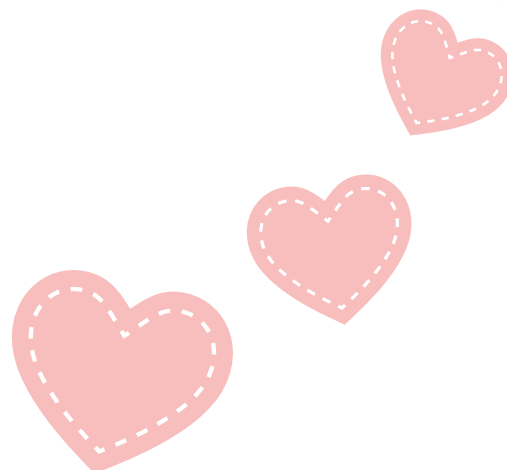
Las técnicas de relajación juegan un papel fundamental en el bienestar integral.

Personalmente, herramientas como el automasaje, la reflexología podal, yoga, meditación y la aromaterapia, me ayudan cada día a reequilibrarme y las utilizo en Terapia. Exploreemos juntos cada una de ellas con más detalle y sus beneficios en la salud.

El masaje es una de las técnicas de relajación más antiguas y efectivas. A través de la manipulación de los músculos y tejidos blandos del cuerpo se logra aliviar la tensión, mejorar la circulación y promover una sensación de bienestar.

La reflexología podal es una potente técnica de masaje en los pies que se trabaja con presión en puntos específicos para activar el propio mecanismo que el cuerpo tiene de autosanarse.

Yoga es una práctica milenaria que combina posturas físicas (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación para promover el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. Es una de las técnicas más completas para mejorar tanto la flexibilidad como la fuerza, a la vez que calma la mente.



La reflexología podal tiene una historia fascinante que se remonta a tiempos antiguos, específicamente en el Antiguo Egipto. En diversas tumbas egipcias, se han encontrado representaciones gráficas que sugieren que ya en esa época existía el uso de una técnica similar a la reflexología. Un ejemplo de ello es un mural en la tumba de un médico egipcio llamado Ankmahor, alrededor del año 2,500 a.C., en el que se muestran figuras realizando masajes en los pies y las manos de otras personas. Esto sugiere que los antiguos egipcios comprendían la conexión entre las diferentes partes del cuerpo y creían que al masajear ciertos puntos, podían influir en la salud general de las personas.

Muy interesante también, es el legado de Cleopatra y los aceites esenciales.

Cuando hablamos de la historia de los aceites esenciales y su uso terapéutico, no podemos dejar de mencionar a Cleopatra, la última reina del Antiguo Egipto. Cleopatra es famosa no solo por su astucia política, sino también por su conocimiento de las propiedades curativas y cosméticas de los aceites esenciales. Se sabe que utilizaba diversas esencias aromáticas en su rutina de cuidado personal, tanto para la piel como para el bienestar emocional.

Cleopatra tenía un profundo aprecio por los aceites esenciales, y los utilizaba para sus baños, masajes y rituales de belleza. Entre los más populares en esa época estaban el aceite de mirra, el incienso y el aceite de rosa, que se aplicaban para hidratar y perfumar la piel, además de ayudar a inducir estados de relajación y calma mental. Los aceites esenciales también eran utilizados en rituales religiosos y ceremoniales, ya que se creía que las fragancias tenían propiedades divinas que podían elevar el espíritu y sanar el cuerpo.

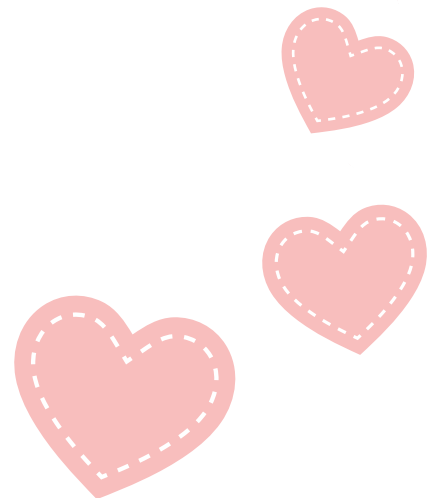


CONEXIÓN CON EL CUERPO

Los estímulos externos que nos rodean tienen un gran impacto en nuestro cuerpo, mente y emociones. Aunque no siempre nos damos cuenta, lo que leemos, vemos y escuchamos en el día a día puede afectarnos profundamente, ya sea para nutrirnos o para envenenarnos. Vivimos en un mundo lleno de información, y la forma en que filtramos estos estímulos es clave para nuestro bienestar.

Uno de los principales factores que puede envenenar nuestras emociones es el bombardeo constante de noticias negativas. Los medios de comunicación suelen enfocarse en los aspectos más alarmantes y negativos de la realidad: desastres, violencia, conflictos, y crisis económicas, entre otros. El consumo constante de este tipo de contenido nos puede generar miedo y mucha ansiedad.

Así como las noticias de miedo pueden desencadenar emociones negativas, lo que leemos y vemos en otros contextos también tiene un impacto importante. Si pasamos horas expuestos a contenido tóxico como programas de televisión sensacionalistas o lecturas que promueven ideas pesimistas o dañinas, nuestra mente absorbe estos estímulos y los procesa como parte de nuestra realidad.



No solo lo que vemos o leemos puede influir en nosotros, sino también lo que escuchamos. Los entornos ruidosos o las conversaciones cargadas de negatividad pueden alterar nuestro estado emocional. Por ejemplo, escuchar constantemente a personas que se quejan, así como críticas en el trabajo o en casa puede hacer que nuestro estado de ánimo decaiga, afectando nuestra capacidad para sentirnos tranquilos o felices.

Por otro lado, el ruido constante también puede provocar fatiga mental y aumentar el nivel de estrés. Vivir en un entorno donde siempre hay ruido de tráfico, música alta o incluso ruido de fondo de la televisión afecta nuestra capacidad de relajarnos y mantener una mente clara.

Al ser conscientes de cómo los estímulos externos pueden alterar nuestra mente y emociones, podemos tomar medidas para protegernos. Esto no significa alejarnos por completo del mundo o vivir en una burbuja, pero sí aprender a filtrar lo que consumimos.

Elegir conscientemente lo que leemos, vemos y escuchamos nos permite cuidar nuestra salud emocional. Por ejemplo, en lugar de ver programas o leer noticias que nos generan miedo o ansiedad, podemos optar por contenido que nos inspire, nos eduque o nos aporte paz.

Rodearnos de mensajes positivos y personas que nos apoyen también es clave. Buscar conversaciones constructivas y ambientes tranquilos puede ayudar a mantener un equilibrio emocional saludable.





10

GRATITUD

GRATITUD

La gratitud es un pequeño gran acto que nos ancla al presente, nos recuerda que estamos vivos y que podemos disfrutar de esta experiencia en la tierra.

Este gesto nos ayuda a sentirnos en paz, a confiar y dar valor a lo que ya está en nuestra vida, permitiendo que nuevas personas y otras experiencias ocurran.

Hace que dejemos de centrarnos en la carencia y esto disminuye la ansiedad de querer más o de preocuparnos por lo que nos falta.

La gratitud por las pequeñas cosas, como la comida en la mesa, la salud, o los momentos con seres queridos, nos ayuda a valorar más nuestra vida tal y como es. Cuando aprendemos a agradecer por estas cosas sencillas, nos damos cuenta de que la felicidad no depende de grandes logros, sino de disfrutar lo que ya tenemos.



Cuando damos gracias, le estamos diciendo al Universo que estamos listos para recibir más.

Hay tanto por lo que podemos agradecer, poder ver la luz o sentir el calor del sol cada día, el agua que bebemos que hidrata nuestras células o las personas que nos quieren, y nos ayudan, con sus continuas muestras de amor.

