



ichigo ichie

一期一会

Este momento, una oportunidad.

eBOOK

Check List + Pautas para
3 Hábitos Poderosos



Para vivir mejor, con mayor bienestar y felicidad, necesitas cuidar de ti y conectar con el momento presente. Tu bienestar implica una mirada integral que une cuerpo, mente, emociones y espíritu, dimensiones que puedes alinear en el aquí y el ahora.

Aquí tienes pautas inspiradas en los centenarios japoneses que viven su vida a través de hábitos que forman parte de su día a día.

Antes, te invito a realizar este **Check List** para una autoevaluación de tu bienestar actual.

	SI	NO
• Realizo actividad física al menos de 2 a 3 veces por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Prefiero caminar siempre que tengo que trasladarme a un lugar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Practico un hobby al menos una vez a la semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Comparto tiempo de ocio con otras personas al menos una vez a la semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Tomo 8 vasos de agua al día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Cuando estoy comiendo NO hago otras actividades (Televisión, celular, leer, usar la computadora)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Mientras trabajo NO paso más de 1 hora sin moverme o cambiar de posición.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si todas tus respuestas son SI, FELICITACIONES, seguramente disfrutas de una vida plena y consciente.

Si tan solo una de tus respuestas fue NO, ya tienes una oportunidad para mejorar y aplicar las siguientes recomendaciones (ve a la página que sigue).

A continuación te compartimos las pautas para sumar **tres hábitos claves** que mejorarán exponencialmente tu bienestar futuro y seguramente te ayudarán a conectar más contigo.

1 Bebe agua con consciencia



¿Cómo?

- Llena un vaso con agua y observa el aspecto que tiene.
- Tomo un sorbo y mantenlo en la boca, siente la textura y temperatura del líquido.
- Traga el agua con intención y nota las sensaciones en tu garganta.



2 minutos
cada hora.

El arte de beber agua con consciencia cambia la rutina habitual y provoca una experiencia meditativa

BENEFICIO:

El agua es capaz de calmar y reponer tu estado mental, como el cuerpo humano es agua en más de un 60%, necesita un suministro regular de agua para rendir de forma óptima.

2

Come con consciencia



¿Cómo?



De 30 a 45 minutos

- Realiza una pausa antes de empezar a comer
- Mastica cada bocado entre 15 y 30 veces antes de tragar.
- Suelta el tenedor o la cuchara entre un bocado y otro.
- No comas hasta llenarte.
- Prueba comer con tu mano no dominante, observa que sucede.

Una alimentación más consciente puede beneficiar nuestra salud. Aplicar la atención en mientras nos alimentamos para lograr la capacidad de prestar atención a lo que comemos.

BENEFICIO:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que hasta el "80% de las enfermedades tienen relación con el tipo de alimentación que tenemos". La alimentación es uno de los hábitos de vida más importantes para mantener nuestra salud.

3

Momentos de Felicidad



¿Cómo?



De 5 a 10 minutos

- Cuando te sientas feliz, para y reconócelo.
- Tienes que decirte a ti mismo/a, estoy teniendo un momento de felicidad.
- Escribe la experiencia en un diario de la felicidad.

En un estudio realizado se concluyó, que las personas que realizaban un escaneo consciente de sus momentos felices, reportaban más sentimientos de satisfacción, con efectos que se prolongaban hasta dos semanas.

BENEFICIO:

Reconocer tu felicidad reduce tu foco en las experiencias negativas del día a día.

Tu bienestar y felicidad depende en gran medida de los hábitos que realizas cada día y del propósito de los mismos. No se trata de hacer por hacer, se trata de encontrar mayor sentido a cada cosa que haces y hacerla de forma consciente. **Estando presente!!!**