

POTENCIA TODAS LAS AREAS DE TU VIDA.

Te vamos a dar unas pautas para que puedas potenciar todas las áreas de tu vida con unos pequeños cambios de hábitos.

1. Lo primero es saber cual es tu objetivo, donde quieres llegar.

Para ello nos gustaría mostrarte la herramienta que mejor nos ha funcionado a nosotros que es marcarnos unos objetivos **SMARTER**.

S Especifico: Tiene que ser un objetivo concreto que se pueda definir con facilidad, no dejar nada a la imaginación.

M Medible:

A Alcanzable: Que con las herramientas que tienes o que vas a conseguir se pueda materializar.

R Realista: Al reunir el resto de condiciones tiene que ser un objetivo logable.

T Temporalmente definido: Hay que ponerle fecha de consecución para no caer en la procrastinación.

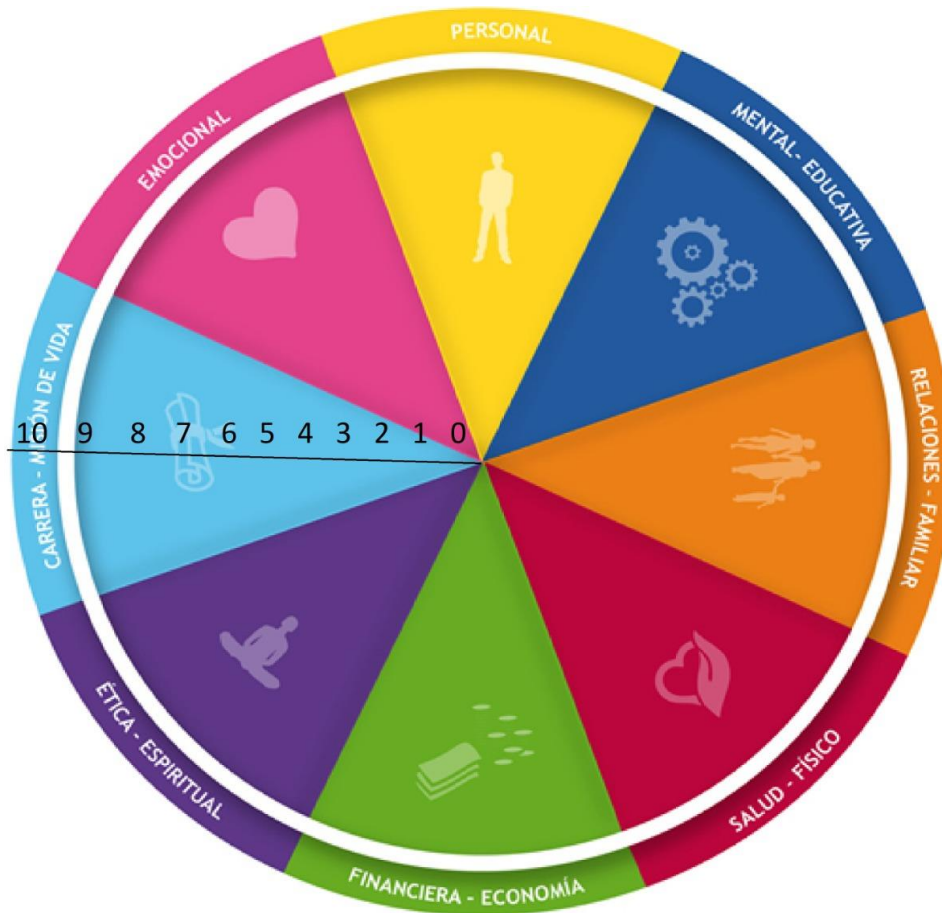
E Ecológico: Tiene que ser bueno para ti, la humanidad y el entorno, concepto ganar ganar.

R Retador: Muy importante, algo retador será algo que te hará crecer y evolucionar.

2. Saber donde estoy.

Para alcanzar ese objetivo que nos hemos definido es muy importante saber donde estamos, incluso al conocer donde nos encontramos, podremos trazar la ruta que mejor se adapte a la situación, nivel de compromiso y premura con la que queremos alcanzar dicho objetivo. Por ello vamos a rellenar la siguiente rueda de la vida, marcando en cada porción de ella en una escala del 0 al 10, en el punto en el que nos encontramos.

Importante “no se trata de conseguir la mayor puntuación” tengo que saber exactamente donde estoy pues de lo contrario la ruta que me marque no será la correcta, no es lo mismo ir desde Acoruña a Barcelona que desde Cadiz, se lo más realista y honesto contigo mismo.



3. Ruta a seguir:

De acuerdo ya sabes donde estas y donde quieres llegar, ahora empecemos a trazar esa ruta.

Desde nuestra experiencia, aunque puedes comenzar trabajando todas las áreas que quieres potenciar a la vez, eso va a requerir un aporte energético, que en la mayoría de los casos va a ser tan costoso que abandonarás en pocos días, por eso recomendamos seguir el siguiente orden:

Cuerpo Físico.

Cuerpo Mental.

Cuerpo Emocional.

Cuerpo Espiritual.

Cuerpo Físico:

En el cuerpo físico vamos a centrarnos en dos facetas, la alimentación y el deporte o trabajo físico.

CONSEJOS DIETÉTICOS PARA AUMENTAR NUESTRA ENERGÍA VITAL.

Los conceptos que se explican en este documento no es una dieta, pues una dieta tiene que ser personalizada y controlada directamente.

Os vamos a dar unas pautas y consejos para llevar una alimentación que os ayude a tener más energía vital.

Todo lo que os vamos a indicar está demostrado científicamente y abalado por expertos en cada tema.

1- Por qué comemos:

Comemos para conseguir energía, nuestro sistema digestivo está formado por músculos que trabajan y glándulas que segregan fluidos para digerir los alimentos, por este motivo nuestro sistema digestivo consume energía, por lo que si comemos más de lo necesario o alimentos para los cuales no estamos fisiológicamente diseñados, estaremos consumiendo más energía de la que realmente aportamos.

2- Cuándo comemos:

Deberíamos de comer solo cuando tengamos hambre, ¿pero es hambre real?

Muchas veces comemos porque es la hora, porque tenemos algún evento social, o simplemente para tapar emociones.

En la medida de lo posible respetar los biorritmos, el ser humano es un animal diurno y como tal nuestro sistema digestivo se ralentiza por las noches y la digestión a esas horas es más pesada, si por motivos de trabajo no podéis cenar antes del ocaso, es aconsejable cenas ligeras, solo fruta o ensalada de crudo.

3- Qué comemos:

Por razones culturales forjadas en momentos de escasez, necesidad o simplemente porque es más fácil de conservar y tener disponibles todo el año ciertos alimentos, hemos terminado comiendo de todo.

Además, nuestro sistema digestivo no está preparado para comer ciertos alimentos, tenemos unos intestinos mucho más largos que los de un animal carnívoro, por tanto, la carne pasa mucho tiempo en nuestros intestinos, esto hace que se putrefacte y dañe nuestra flora intestinal.

Hay cinco alimentos que nos roban más nutrientes y minerales de nuestras reservas a diferencia de lo que realmente nos aporta, ya sea por la naturaleza del alimento o por el proceso al que lo someten antes de llegar a nosotros, ellos son los “cinco venenos blancos” El azúcar blanco o refinado, La harina blanca o refinada, la sal refinada, el arroz blanco y la leche.

4- Cómo comemos:

Los alimentos cuanto menos procesados están, más nutrientes conservan y mejor los asimilará nuestro organismo. Es decir, es preferible comer el alimento natural, tal y como nos lo ofrece la naturaleza, sin cocinar, así nos aseguramos de que sus nutrientes no se degraden con el calor de la cocción. Pero claro, hay alimentos que si no están cocinados es imposible comerlos, entonces es que no son acordes a nuestra fisiología.

Al igual ocurre con todo alimento que está envasado y procesado para su comercialización, sufren procesos que además de alterar el alimento natural, le adjuntan aditivos que nos intoxican por ser productos químicos, como ciertos conservantes, incluso el azúcar.

No es aconsejable juntar en una misma digestión ciertos alimentos, porque cada alimento requiere de un tipo de encima para que pueda ser digerido, siendo algunas de ellas contrarias desde el punto de vista del ph, anulándose en sus funciones y provocando una digestión pesada, por lo tanto que consuma mucha energía y además quedándose muchos nutrientes sin poder asimilar (ésta es la base de las carencias). Este principio sucede con la mezcla de distintos tipos de alimentos que os puntualizamos a continuación:

MALAS COMBINACIONES

Proteínas y Almidones: La combinación de proteínas y almidones altera el equilibrio ácido-base y dificulta la digestión. Comerlos por separado. La proporción 7 a 1 es neutra.

Proteínas y Ácidos: La combinación de ácidos y proteínas interrumpe la digestión y los residuos de proteínas pueden permanecer demasiado tiempo en el estómago y comenzar a degradarse. La digestión incompleta obstaculiza la descomposición de proteínas en el intestino donde continúan degradándose. Todo esto no ocurre con los alimentos ligeramente ácidos. Sin embargo, hay dos excepciones: los quesos y los frutos secos si pueden combinarse con frutas ácidas, ya que tienen una gran proporción de grasa y esta si combina con los ácidos. (Yo no me complicaría la vida y mantendría el principio de comer la fruta sola).

Proteínas y Azúcares: Las comidas ricas en proteínas permanecen mucho tiempo en el estómago y son difíciles de digerir. El azúcar podría fermentar en ese tiempo de espera. La proteína magra al digerirse rápidamente combina mejor.

Proteínas y Proteínas: Las distintas clases de proteínas tienen procesos digestivos diferentes. Unas comienzan su digestión más fuerte en el estómago y otras lo hacen en el intestino delgado. Además, la concentración del jugo digestivo no es la misma para todas las clases de proteínas. Por ello no deberían mezclarse carne con huevos o quesos con nueces. Sin embargo, sí se pueden combinar distintos tipos de nueces o quesos o de pescados.

Proteínas y Grasas: No es que sea una combinación muy mala, puesto que las proteínas se presentan junto con las grasas en los alimentos de forma natural. Si añadimos grasas a una comida proteica debemos hacerlo en muy poca cantidad para no retardar demasiado la digestión y tomar gran cantidad de crudos.

Almidones y Azúcares: Al mezclar almidones y azúcares estamos mezclando dos nutrientes dominantes que se digieren de forma totalmente distinta. Los azúcares, si se toman solos, permanecen en el estómago muy poco tiempo, donde son estabilizados por el jugo gástrico. A continuación, pasan rápidamente al intestino delgado donde son absorbidos por la mucosa intestinal. Por el contrario, los almidones necesitan mucho más tiempo de digestión en el estómago. Si tomamos almidones y azúcares juntos, estos tendrán que esperar en el estómago todo el tiempo que sea necesario para que se digieran los almidones. Lo cual dará lugar a su fermentación debido a las condiciones de temperatura del estómago. Por tanto, toda repostería, la miel con pan, la fruta de postre, etc, son malas combinaciones.

Almidones y Ácidos: Como hemos señalado anteriormente, la predigestión de los almidones tiene lugar mediante la ptialina de la saliva que trabaja en un medio neutro. Si ingerimos alimentos con un grado de acidez mayor que 5.5 la saliva se acidifica demasiado y la ptialina no es efectiva. Los almidones que no han sido predigeridos deben comenzar su digestión en el duodeno con la ayuda del páncreas. Esto supone mucho esfuerzo para el páncreas y ahí está el riesgo de que parte de los almidones no se descompongan y que los residuos del azúcar sufran fermentaciones en el intestino, provocando hinchazón y flatulencia. Las bebidas gaseosas son muy ácidas y sólo debería beberse agua sin gas en las comidas.

Grasas y Azúcares: Si consumimos azúcares junto con alimentos ricos en grasas, el azúcar se mezcla con las grasas. Como los azúcares atraviesan rápidamente el estómago para absorberse en el intestino delgado cuando se consumen solos, si los tomamos junto con grasas se corre el riesgo de que queden aislados en la parte central del estómago esperando a que las grasas lo atravesen (cosa que sucede muy lentamente, puesto que las grasas inhiben la peristalsis estomacal), y en estas circunstancias no se ponen en contacto con el jugo gástrico por lo que no se estabilizan y empiezan a fermentar.

BUENAS COMBINACIONES

Almidones y Grasas: Las grasas ralentizan la digestión estomacal lo cual favorece la digestión de los almidones al alargar el proceso. El balance resulta positivo.

Almidones y Almidones: Todos los tipos de almidones sufren el mismo proceso digestivo por lo que esta es buena combinación. Hay que señalar que demasiada cantidad de almidón rompe el equilibrio ácido-base, así que no hay que pasarse en la cantidad. Además la combinación de almidones tiende a comer en exceso, así que debemos ir con cuidado.

Grasas y Ácidos: Es de sobra conocido que los ácidos emulsionan (rompen en pequeñas gotitas) las grasas, por lo cual una pequeña cantidad de grasas favorece la digestión de alimentos ácidos. Una combinación de este tipo sería frutos secos, aguacate o queso con frutas ácidas (cuanto más nos ciñamos a comer la fruta sola mejor). No es conveniente, sin embargo excederse en los ácidos, puesto que podrían interferir en la digestión de las proteínas que acompañan a los alimentos grasos.

Frutas: La fruta no combina bien con los demás alimentos y deberíamos comerla en una comida separada y compuesta por ellas exclusivamente o al principio de las comidas y esperando media hora mas o menos, de manera que el azúcar se estabilice en el estómago mediante el jugo gástrico y siga rápidamente su trayecto hacia el duodeno. La fruta dulce es semicompatible con la proteína magra al igual que la ácida (además esta combina relativamente con quesos duros y semiduros, frutos secos, pipas y semillas...). Los melones y las sandías así como la leche deberían consumirse solos.

Hortalizas: La composición de las frutas es totalmente distinta a la de las hortalizas. Las frutas son ricas en azúcares y pobres en proteínas, las hortalizas son ligeramente ricas en proteínas y pobres en azúcares y ácidos. Por esta razón no deben consumirse juntas, si agregamos hortalizas a otros alimentos, las proporciones totales cambian escasamente y además tienen un pH de entre 5.2 y 6.6 lo que las convierte en poco ácidas (casi neutras) y por ello se la puede combinar con almidones y proteínas.

Estos cuatro puntos es una muy breve explicación para que os resulte más fácil cambiar algunos hábitos alimenticios.

El alimento para el cual está nuestro cuerpo realmente diseñado es la fruta, y fruta o fruto es todo vegetal que tenga hueso o pipas como los tomates, calabacín, pepino, aguacate... .. y por supuesto todas las frutas que conocemos y que por suerte en el país que estamos abundan y son de calidad sobre todo si son de temporada.

Nuestro consejo, comer fruta siempre que se pueda y tengamos hambre real, ésto será más fácil en las comidas que hagamos en casa, porque en los eventos sociales, comidas de empresa, cumpleaños, comidas familiares, salidas con los amigos... no tenséis en estas situaciones gastaréis más energía al reprimir el vínculo que tenemos con los alimentos que estamos acostumbrados a tomar desde muy pequeños. En ese caso bendecid el alimento, dar gracias a la energía universal y disfrutar de él.

En casa, si comer solo fruta os resulta complicado, comer como primer plato una ensalada, pero que lleve más frutos que hojas, pues las hojas, lechuga, canónigos, espinacas... no sacian, y como segundo plato lo que queráis pero si está bien combinado, mejor, así estaréis más saciados de la ensalada y comeréis menos.

Por último intentad ,en la medida de lo posible y cada uno según sus posibilidades el ideal en alimentación higienista, cómo os hemos estado indicando. Por supuesto no os pongáis de la noche a la mañana a comer sólo fruta, ya que nuestro cuerpo está cargado de tóxicos de toda una vida comiendo mal y si hacemos un cambio tan radical al coger tanta energía de la fruta el cuerpo aprovechara para eliminar tóxicos y tendremos molestias. El cambio debe ser progresivo y gradual.

Tened en cuenta que está todo muy resumido, es una explicación muy breve para que os hagáis una idea.

Deporte equilibrado:

Muy importante, estas pautas siempre son para que consigas una salud óptima y con ello un aumento de tu energía vital. Si algunos de tus objetivos es alcanzar una meta deportiva a nivel profesional, tendrás que buscar al entrenador adecuado. Sin más te proponemos guardar el equilibrio entre las siguientes áreas de trabajo físico, resistencia, fuerza y elasticidad, para ello en cualquier gimnasio o entrenador personal te podrán dar las pautas, nuestro consejo es ir alternando para compensar y siempre cuatro o más días en semana de trabajo físico y más de 40 minutos de entrenamiento.

Cuerpo Mental:

En muchas ocasiones lo que nos limita en cuanto a nuestro potencial tanto físico, como mental, emocional o espiritual, son nuestras creencias, solo que para cambiar estas es necesario algo más que ser conscientes de ellas, también es necesario tener la energía suficiente para rebasar esas barreras mentales que suponen las creencias, por ello comenzamos con esos cambios en nuestros hábitos alimenticios, pues así hemos conseguido aumentar nuestra energía vital para ahora dar el siguiente paso, hacia el área mental, comenzando con esas creencias limitantes.

“COMO CAMBIAR CREENCIAS Y HÁBITOS”

Directamente normalizamos una vida sana o una vida insana, sencillamente por creencias.

Si sientes que no tienes que cambiar nada en tu vida. Quizá no te sea relevante esta información, pero si aún así sientes curiosidad te animo a seguir leyendo.

Para facilitarte el proceso de cambio por el que nosotros ya hemos pasado, por eso hemos ideado 10 tips que debes tener en cuenta si quieres una transformación en tu vida.

- 1.- **TOMA DE CONCIENCIA.**- Darte cuenta de querer cambiar algo en tu vida y debes hacer cosas distintas para que ocurra. Encuentra la motivación.
- 2.- **SER RESPONSABLE DE LA AUTOGESTIÓN DE TU VIDA,** todo depende de ti, los agentes externos son necesarias para aprender y dar plenitud a tu potencial, pero en realidad, con tu forma de pensar, creer, gestionar lo que te pasa, tu actitud, y sobre todo de realizar esas tareas necesarias para que los cambios ocurran, son fundamentales para empezar.
- 3.- **AUMENTAR LA ENERGÍA VITAL.**- Empezando por la alimentación. Conectando con tu cuerpo, con tu fisiología, con tu ser, estado óptimo de salud, todo lo que se aleja de ti, de tu ser... cosas que te gustan , meditar, deporte, contacto con naturaleza, compañías,se acerca a la enfermedad y por tanto a tener baja energía.
- 4.- **TENER LA MENTE ABIERTA.**- Cuando aumentas tu energía vital y te reconectas, con lo que eres, se abre la mente a descubrir nuevas experiencias que resuenan más contigo, es un “ por qué no??” continuo, y te das cuenta de esa evolución continua, que quien no crece decrece. Ejemplo de una planta.
- 5.- **NO TENER MIEDO A CUESTIONARTE CREENCIAS, PENSAMIENTOS, IDEAS.** Lo que antes te ha servido o has seguido, puede ser que ahora no sea para ti, te ha sido útil, pero no pasa nada en

cuestionar. *“Solo sé que no sé nada”*, la duda metódica de Sócrates. Mirar todo desde afuera como que lo que tienes en la cabeza no te perteneciera y cuestionarlo. Puedes descubrir vulnerabilidades.

- 6.- **CONFÍA EN EL PROCESO.**- Atento a la voz de tu alma, el Universo conspira cuando te reconectas con lo que eres, todo se alinea y fluye hacia ese cambio necesario en ti.
- 7.- **DOCUMENTATE, INFÓRMATE, CONTRASTA LO QUE SABES.** Busca un mentor, apóyate en quien tiene experiencia y ya ha pasado por ello, te ahorrarás tiempo, dinero, disgustos, aunque al final siempre eliges, libre albedrío. En lo que es común es donde está la verdad. La certeza del consciente colectivo.
- 8.- **REPROGRÁMATE EN LO QUE QUIERES .-** Hay cuestiones muy arraigadas, actitud mental positivas, repeticiones, visualizaciones, frases empoderadas, el poder del pensamiento crea energía. En lo que crees creas...
- 9.- **CONSTANCIA Y PERSEVERANCIA.**- Para crear nuevos hábitos es importante persistir, a pesar de ciertas resistencias, con repeticiones.

No hay remedios magistrales, hay veces que pasar por tu sombra.

Los hábitos son surcos en tu rutina y vida, crea nuevos surcos, es simple.
- 10.- **TESTEA LO APRENDIDO, EXPERIMÉNTALO EN TI.**- Sin culpa, ciertos procesos son largos, sin desesperar, los procesos naturales llevan su tiempo, date el permiso por comprobarlo por ti mismo.

Ante cualquier situación en la que te reconozcas tomando o dejando de tomar acción por un miedo o creencia, plantéate las siguientes preguntas:

¿Esta creencia o miedo me esta limitando o ayudando a continuar?

Si me está limitando ¿Por qué otra creencia puedo cambiarla, que me ayude a crecer y evolucionar?

Tengamos en cuenta que aquella creencia que en algún momento me sirvió se puede haber quedado obsoleta.

DISTORSIONES COGNITIVAS.

Cualquier conversación interna en la que en cierto modo te estés culpabilizando, maltratando, o limitando, sobra, tienes que hacerte consciente de ellas e ir desechándolas en la medida de lo posible.

Ten en cuenta que como ya hemos dicho somos un todo, y si no estas conforme con tu cuerpo será complicado obtener el cuerpo que deseas, muy importante tomar el control de la situación y hacerte responsable sin culpabilizarte y aprendiendo de como hacerlo para no caer de nuevo en las mismas situaciones.

Cuerpo Emocional.

La emoción es la energía que me lleva a la acción, entonces será importante saber cómo gestionarlas, para así tomar las acciones más idóneas en cada momento.

Saber gestionar las emociones es algo esencial para mantener nuestra energía vital elevada y así poder potenciar todas nuestras áreas, todas las emociones son totalmente necesarias, de echo nos están comunicando circunstancias de nuestra vida que son muy importantes.



Claro que debemos tener en cuenta que antes de la emoción está el estímulo externo que es el que hace que salga la emoción hacia afuera y en la mayoría de las ocasiones según la perspectiva que tengamos de la vida o de la situación, incluso con el humor que estemos en ese momento o las creencias con las que afrontemos cualquier situación, podrán surgir ante un mismo estímulo en muchos casos emociones totalmente contrarias.

Por lo tanto muy importante tomarse la vida con una actitud mental positiva, no te hará la vida más fácil, podemos asegurar que la vida es más ilusionante.