

QUE JUSTIFICA ESTA PRACTICA

Te estarás preguntando por qué hacer este tipo de practica, y las respuestas son variadas, pueda ser que quieras eliminar tu estrés, en este primer segmento nos dedicaremos a esto, o pudiera ser que quieras respuestas al por que de nuestra experiencia de vida, o como sentirte mas pleno, también hablaremos de esto mas adelante.

Estrés - Expansión de la conciencia

ESTRÉS

Hace unos años la Organización Mundial de la Salud determinó que el estrés es el mal del siglo, y ni siquiera nos damos cuenta hasta que punto nos afecta: El estrés enturbia nuestro estado natural, se sabe ahora que es la causa de casi todas las enfermedades tanto físicas como mentales, el estrés mantiene en su lugar los hábitos limitantes y los patrones de conducta adictivos.

Sólo observa en este momento tu cuerpo por unos segundos: estás completamente relajado o encuentras tensión, tal vez algún dolor? Sólo observa y date cuenta como pudieras estar en este momento sometido a alguna tensión y te haz acostumbrado a ella. Sabes cuánto podría impactar tu cuerpo esta tensión sostenida por días, meses o años? Te has preguntado cuál es el origen de esos dolores que últimamente te acompañan o tu estado de animo o mas bien desanimo permanente? Imagina, la radio de casa, prendida, pero sin volumen, gastas energía? Es lo mismo que pasa con nuestro cuerpo cuando estamos pensando, preocupados, angustiados, podemos estar muy quietecitos incluso, pero estamos desgastándonos, y terminamos aun más cansados que el día anterior; acumulamos tal cansancio y toxinas que comenzamos a enfermar, tal vez un dolor de cabeza que se hace migraña, gripas a repetición, colon irritable; tal vez ahora estés más intolerante, agresivo o triste, tal vez algo angustiado, o con una sensación que no puedes definir bien pero que no te permite estar tranquilo, no te puedes concentrar en lo que quieres.

Normalmente día tras día trabajamos, estudiamos, mantenemos todo en orden en nuestro hogar, y afortunadamente en la noche descansamos, (a menos que tengamos tal preocupación que no dormimos sino que nuestra mente está llena de pensamientos acerca de todo!), así día tras día, noche tras noche, pero llega un momento que el descanso que obtenemos al dormir no es suficientemente profundo para remover toda la fatiga, estrés y toxinas acumuladas durante el día anterior, no nos sentimos ni rejuvenecidos ni más sanos que el día anterior; lo que necesitamos para mejorar la salud es algo que aumente nuestra capacidad de descanso, algo que nos permita romper con la corriente de pensamientos desgastantes que mantenemos en nuestra mente.... ¿sabias que son más de 50.000 a 60.000?, si son muchos! Así que necesitamos romper con esas vocecitas inconscientes y permitirle a nuestra mente una experiencia de plenitud, y a nuestro cuerpo el descanso.

Hagamos un ejercicio,

Responde estas preguntas