

10 maneras de mantener tu energía balanceada

El agitado ritmo de vida moderno nos lleva en ocasiones a descuidar aquellos aspectos de nosotros mismos que consideramos menos importantes o “no tan urgentes”. Nuestro bienestar espiritual y nuestro equilibrio energético son quizá algunos de los primeros aspectos que se ven excluidos de nuestra vida cuando nos enfrentamos a cientos de responsabilidades cotidianas que debemos atender. Lo que realmente muchos desconocen es que esto que consideramos prescindible es realmente el motor y la base para que todo en nuestra vida marche bien.

Te tenemos 10 consejos sencillos que puedes incluir en tu rutina diaria para mantener tu nivel energético elevado y balanceado, permitiéndote sentir paz y armonía espiritual sin mayor esfuerzo.

1- RESPIRA

Evita la respiración alta (aquella que expande pecho y hombros), es una respiración corta que genera estrés y no permite un flujo óptimo de oxígeno, ni de energía.

Respira expandiendo, pecho, costillas y abdomen, inhalando la mayor cantidad de aire y exhalando todo de forma pausada y rítmica. Si tienes el espacio realiza este ejercicio reteniendo el aire en tus pulmones después de la inhalación y reteniendo sin aliento después de la exhalación.

2- BEBE AGUA

El agua al igual que el oxígeno trae muchos beneficios a nivel energético. Funciona como purificador sanador y nos carga energéticamente, además nos enseña a fluir, a cambiar y adaptarnos como ella.

3- ALIMÉNTATE BIEN

Evita alimentos procesados, lleva una dieta balanceada rica en frutas y verduras; no tomes decisiones alimenticias según tu razón, “seré vegetariano porque así seré más espiritual”, “no comeré carbohidratos porque engordan”. Escucha tu cuerpo que es diferente al de los demás, el te dirá que debes consumir y cuando. Sugerimos para el sistema neurosensorial: raíces y cereales, para el sistema rítmico: tallos y hojas y para el metabólico motor: flores y frutos.

4- DESCANSA

Todos dormimos en la noche, pero no siempre es sinónimo de descansar. Haz de tu habitación un santuario. Evita realizar actividades diferentes en tu cama, come liviano en horas tempranas, es bueno meditar, orar, y buscar el despertar interior antes de dormir. Tu cuerpo y tu mente estarán relajados y dispuestos para el descanso.

5- VIVE SIN AFÁN

La vida no se acelera ni se detiene por tu afán, relájate, no te preocupes. ¡ocúpate! tu estrés y tu afán sólo te afectan a ti, y no alimentan una solución.

6- SONRÍE

Cada que tengas la oportunidad ríe y sonríe, esto libera endorfinas y dopamina que contribuyen con el estado de bienestar. A su vez, disminuye el cortisol en tu cuerpo (la hormona del estrés). Sonreír nos acerca a los demás, fortalece las relaciones y se contagia fácilmente, sirviendo como una herramienta de sanación colectiva.

7- PONTE EN CONTACTO CON LA NATURALEZA

Camina descalzo, abraza un árbol, escucha los pájaros, observa la flores, los animales, ve al campo cada que sea posible. Esto descarga la energía electromagnética que absorbes diariamente, también te recarga y te reconecta con tus orígenes instintivos e intuitivos, con tu esencia.

8- ESTIRA Y MUEVE LAS ARTICULACIONES

El cuerpo manifiesta tus bloqueos energéticos. Estirar y mover articulaciones ayuda a soltar y liberar dichos bloqueos.

9- VIVE EL AQUÍ Y EL AHORA

Deja ir el pasado, aprende todo lo que necesites de él y déjalo atrás. No vivas en el futuro. Cuando tu mente está en función del futuro, estarás ausente del aquí y el ahora, las personas lo notarán y eventualmente sentirás que desperdiciaste tu vida.

10- GRATITUD EN TODO

Incluso en los momentos más difíciles, frente a las personas más complejas debes estar en estado de gratitud porque todo es, y ocurre para tu evolución espiritual.

Tomado de la revista ALMA con algunos aportes de CulturAlma.