

VIDA PLENA



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, MS

¿Es posible sentir plenitud? ¿Qué cosas podemos hacer para experimentar una vida plena? Una vida plena está ligada con el amor y el disfrute por la vida y por la capacidad de disfrutar el presente sin situaciones que generen preocupación.

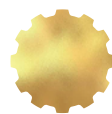
Comienza adoptando algunos de los siguientes principios para que te ayuden a desarrollar un estilo de vida más saludable y pleno.

- Regálate unos minutos de silencio para conectar con lo divino y contigo. Benefíciate de una caminata consciente en la naturaleza, donde puedas experimentar con todos tus sentidos.
- Disfruta de una alimentación saludable. Incluye en tu ingesta diaria alimentos de todos los grupos, especialmente: frutas y vegetales frescos cinco veces al día. Toma una pausa de 3 minutos antes de comer, en una de tus comidas, e inhala su aroma y reconoce las sensaciones que se despiertan en tu cuerpo.
- Recarga las energías por medio de un sueño reparador de 6-8 horas. Incluso las personas al desconectarse por un tiempo vuelven a funcionar mejor.
- Practica el respeto. Es el principio fundamental a partir del cual surge la aceptación, la tolerancia, la inclusión y el amor. Su ausencia reprime al ser humano evitando que logre alcanzar un estado positivo y pleno.
- Vive en atención plena (mindfulness). Consciente y enfocado en el momento presente, controlando las situaciones que generen intranquilidad.
- Identifica un pasatiempo y descubre el poder curativo que te ofrece. Según investigaciones del National Institute of Health (NIH) 2010, los pasatiempos ayudan a reducir los niveles de estrés, mejoran el sueño, la función cognitiva, reducen la presión arterial y ofrecen mayor sensación de felicidad.
- Da gracias. Expresar gratitud nos brinda satisfacción. El hábito diario de dar gracias nos hace consciente de los detalles y enriquece la vida.
- Realiza ejercicio físico por 30 minutos todos los días. Algunos ejemplos son: caminar, trotar, nadar, correr, pasear las mascotas, entre otros.

Ofrécete la oportunidad de disfrutar de los pequeños momentos con honestidad; viviendo en armonía con todos y con uno mismo. Permítete desconectarte y salir de la rutina para conectarte contigo y continuar el viaje.



SÍGUENOS:



Asociación
Hecho
en
Puerto Rico

Referencias:
www.brahmakumaris.org