



Amalur

5 Pasos Para Mejorar tu Crecimiento Personal y Espiritual



El crecimiento personal y espiritual y la salud, son temas importantes para el bienestar del ser humano, y en concreto la salud energética, que nos afecta mucho en la era actual. Te quiero compartir algunos trucos y prácticas que tengo en cuenta en mi día a día y que me han ayudado a crecer personal y espiritualmente y a mejorar mi salud, tanto física, como mental y emocional. Años atrás sufría muchos altibajos emocionales, que incluso me llegaban a afectar en mi salud física, pero después de tiempo aplicando lo que te mostraré mi equilibrio ha aumentado mucho, y te puedo decir que estoy mucho más sano y equilibrado a todos los niveles hoy día y que soy mucho más consciente de mi y del entorno. Lo que te voy a explicar a continuación esta basado en mi experiencia, por lo tanto, te animo a que lo pruebes y saques tus propias conclusiones.

Verás que hablaré sobre la energía, ya que creo que es la base de todo, y personalmente me ayuda a entender la existencia de manera más sencilla. Cuando hablo de energía me refiero a la vitalidad, el prana, chi, ki, neuma, mana... etc. Que nombran en muchas diferentes tradiciones, y que hace que todo tenga vida y movimiento. ¡Allá vamos!

¡Estoy feliz de que estés aquí dando un paso para tu cambio!

¡Que lo disfrutes!

Alimentación

«*Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina.*» -Hipócrates

Esta es una de las claves para la salud.

A lo largo de los años ha habido muchas dietas diferentes, muchas corrientes y teorías que a veces incluso se han contradicho. Por eso mismo, pienso que cada uno debe ser quien a base de experimentar, vea lo que mas le conviene. Y para ello el primer paso que te propongo **es escuchar y observar tu cuerpo.**

Te invito a que pongas atención a como se siente tu cuerpo después de cada comida, desde que ingieres, la digestión (uno de los puntos importantes), a como reacciona, si te da un bajón, si te da energía, si te sientes ligero o pesado... Cualquier sensación que puedas notar después de comer puedes registrarlo e ir comparándolo con diferentes comidas que ingieras.

Creo que así es como realmente podrás ser dueño de tu salud, escuchándote, sintiéndote, conociéndote.

El segundo paso es comer de manera consciente y equilibrada.

¿Cómo puedo hacerlo? Aquí va:

1. ¿Qué alimentación me beneficia?

Al igual que comentaba antes, tu mismo te darás cuenta de qué te provoca cada alimento o cómo te sientes un tiempo después de haberlos ingerido.

Muchas son las teorías y las dietas que he probado, y muchas más las que existen, por lo tanto, no entraré en profundidad en ellas, sino que te explicaré lo que más me funciona, y sobre todo que me hace la vida fácil.

Voy a comenzar con los alimentos que fui dejando, porque no me beneficiaban.

1.1. Reducir las carnes, especialmente carne de cerdo y carnes rojas, lácteos.

Energéticamente hablando, uno de los alimentos más pesados o densos es la carne, en especial la carne de cerdo. Muchas son las tradiciones que no ingieren carne, y muchas otras que exclusivamente no ingieren la del cerdo.

Pueden ser muchas las razones por las que uno haya dejado de comer carne, pero como estamos hablando de la salud, te comentaré que cuando yo dejé la carne fue de manera paulatina.

Primero dejé la de cerdo y las carnes rojas y después el pollo y el pescado. Dependiendo de tu alimentación actual, te invito a que des un paso más y hagas una prueba, por ejemplo, dejar de comer la carne de cerdo durante 10 días y reducir la ingesta de carne roja, para ver que cambios trae esto a tu vida. Y así tu mismo seas quien decide si te beneficia y sigas hasta hacer una dieta vegetariana si así lo deseas. Lo mismo reducir los lácteos, ya que nos generan mucosidad y tampoco son los alimentos más fáciles de digerir para el cuerpo.

Hablando de emociones, este tipo de alimentos tienen la tendencia de generar emociones como el estrés, la agresividad, rigidez etc. ya que son alimentos tipo Yang, del cual hablaré más adelante.

Se habla de la necesidad de proteína animal, pero ya está demostrado que las legumbres, algunas verduras, cereales y frutos secos entre otros aportan suficiente proteína para el ser humano.

Los beneficios que me aportó el **dejar las carnes fueron un aumento notable de energía, vitalidad, positivismo, agudeza mental, intuición, emociones más refinadas etc.**

1.2. Reducir alcohol, azúcar refinado, harinas, sal.

El azúcar y la sal según algunas teorías son los extremos del Yin y el Yang, por lo tanto, ingerir estos alimentos nos llevan a picos de un lado y de otro.

Mi experiencia personal ha sido que el azúcar refinado me creaba como una nubosidad en la cabeza y un bajón energético, entraba en un estado medio dormido, y lo mismo me pasa con los alimentos que contienen harinas refinadas, incluso a veces con la pasta, que me dejan como anestesiado. También percibí que **el azúcar me generaba ciertas emociones depresivas, cansancio, hipersensibilidad etc.** El alcohol también lo incluyo en estas Yin, siendo el más depresivo.

En cambio, los **alimentos más yang como la sal y las carnes, pueden traer emociones como estrés, agresividad, rigidez, etc.**

El alcohol, sobre todo el destilado, puede generar mucho desequilibrio emocional generando un pico de euforia y bienestar, seguido de un bajón depresivo. Por lo tanto, reducir la ingesta de alcohol e incluso eliminarla, especialmente los destilados, puede ayudarnos a conseguir un mayor equilibrio en la vida, especialmente a nivel emocional y mental.

Los beneficios que me trajo reducir dichos alimentos fueron parecidos a los de la carne, aportándome también un **mayor equilibrio emocional y mental, mayor capacidad de afrontar las situaciones y resolverlas, evadiendo menos, mayor conexión espiritual,** entre otros.

1.3. Base de alimentación en cereales integrales, legumbres, verduras, frutas y frutos secos.

Acudiendo a lo que comentaba antes del Yin y el Yang, los cereales integrales, las legumbres y verduras son de los que menos desequilibrio generan.

Creo que la alimentación diaria que nos aporta equilibrio se basa en los cereales, legumbres y verduras, añadiendo frutas y frutos secos. Pudiendo incluir otros alimentos que hablábamos antes como por ejemplo el queso, algo de pescado, etc. de manera menos frecuente.

El mayor beneficio que he experimentado basándome en esto, ha sido el aumento de la paz interior, independientemente de lo que pase fuera.

2. ¿Cuándo comer?

Tan importante puede ser en que momento ingerimos, como el qué ingerimos.

Cuando hablo de esto me refiero a los procesos de ingesta, asimilación y eliminación del cuerpo. Nuestro cuerpo humano, según teorías, tarda unas 8 horas en asimilar el alimento y otras 8 en eliminar completamente lo que no le sirve. Por lo tanto, deberíamos darle al cuerpo 16 horas sin ingerir alimentos para que pudiera hacer el proceso completo. Obviamente siempre hay personas que digieren antes que otras, pero por media es lo que se estima.

A esto se le llama **ayuno intermitente 16/8**, es decir ingiero alimentos sólidos en el rango de 8 horas y no ingiero alimento sólido en 16 horas. En esas 16 horas se pueden tomar líquidos como el agua, infusiones, incluso algún zumo.

Un ejemplo de ayuno intermitente puede ser:

A la mañana tomarse un agua con limón, y hasta las 12h-13h que sería la primera comida sólida del día. Después cuenta 8 horas, lo cual la última comida debería ser a las 20h-21h, que preferiblemente cenar un poco antes para conciliar mejor el sueño. Por lo tanto, desde las 19h-20h hasta las 12-13h hay unas 16-17 horas en los que permitimos al cuerpo hacer el proceso de asimilación y eliminación.

Los beneficios de esta practica son varios, pero principalmente me aporta más vitalidad y ligereza a todos los niveles, físico, mental, espiritual. Estoy más activo para hacer las cosas del día a día y comenzando este con más ganas.

3. ¿Cómo comer?

No es lo mismo comer de pie, mientras vas del trabajo a casa pensando en lo que vas a hacer, o sentarte y tomarte tu tiempo para masticar y saborear esta comida.

Gandhi dijo: *"Bebe tu comida y mastica tu bebida"*.

Con esto quiero decir que es importante comer con la atención en lo que estamos haciendo. Porque muchas veces uno puede comer viendo la tele, o algún video de internet, pero si queremos que nuestra alimentación sea optima, también debemos dedicarle la atención que esta requiere.

Otra cosa que me gusta hacer y te recomiendo es agradecer a los alimentos y a todas las personas y seres que han hecho posible que haya llegado a tu plato. También bendiciendo los alimentos para que nos sean de ayuda en nuestro camino.

Ejercicio físico

"El ejercicio físico es clave para la salud física y de la mente" -Nelson Mandela

Es una de las maneras más rápidas y efectivas para la purificación o limpieza de los cuerpos, tanto desde el más denso al más sutil. El ejercicio ayuda al cuerpo a eliminar toxinas y a expulsar la energía enferma o ya utilizada. Te ayudará a limpiar también las emociones y pensamientos negativos, **es una buena manera de limpiar el aura y atraer así mayor paz y equilibrio a nuestra vida.**

Hoy día hay muchas maneras de hacer ejercicio físico, personalmente me gustan las cosas prácticas que pueda hacer en cualquier lugar sin necesidad de algo externo, como el yoga, salir a correr, caminar, flexiones, plancha, sentadillas, etc.

Aquí te invito a que mires que es lo que más se acomoda a ti, si te gustan los deportes, ya tienes la elección, si en cambio prefieres el baile, ahí es donde puedes realizar esta actividad. Cualquiera que genere movimiento y ponga al corazón a bombear lo suficiente como para expulsar toxinas nos sirve.

Cuando hablo de Yoga, es bueno saber que hay muchos tipos, pero al que me refiero es al Hatha, que es el yoga más físico según mis conocimientos. Personalmente yo utilizo el Hatha Yoga para mantener mi cuerpo bien alineado y con los canales energéticos limpios.

Hay Yogas más enfocados a la meditación, si quieres profundizar más animate al curso de Sanación Energética haciendo [click aquí](#), donde podrás profundizar en el conocimiento y manejo de la energía.

Meditación

La meditación es primordial para el crecimiento personal y espiritual, el bienestar o una salud superior.

¿Por qué?

Una de las cosas más importantes que me aporta la meditación es la capacidad de mantenerme en el centro y no dejarme llevar por la situación.

¿Qué es eso de mantenerme en el centro que tanto se habla?

Mantenerse en el centro según mi punto de vista significa que la consciencia o la atención está anclada en el centro de nuestro ser, en el canal central, desde donde se pueden observar las emociones, los pensamientos y el cuerpo físico sin identificarse con ellos.

¿Quiere decir que no siento o pienso?

No, quiere decir que soy el observador de estos, por lo tanto, soy yo quien tiene el manejo sobre ellos.

Explicado de otra manera, el no estar en el centro sería dejarme llevar por pensamientos emociones y/o el cuerpo físico, ellos me estarían manejando a mi en vez de yo a ellos.

¿Quién mueve la mano? Yo, entonces yo no soy la mano.

¿Quién esta sintiendo? Yo, por lo tanto, no soy las emociones.

¿Quién está pensando? Yo, por lo tanto, no soy los pensamientos.

Los pensamientos y las emociones van y vienen, pero yo sigo aquí, ¿Quién soy?

A continuación quiero mostrarte una sencilla meditación, que para mi es una de las bases para después seguir profundizando.

Pasos a seguir para esta meditación:

1. Respiración abdominal:

En una posición cómoda, a ser mejor con la espalda recta, inhalar y exhalar desde la nariz, reteniendo un segundo aproximadamente entre inhalación y exhalación y viceversa.

Al inhalar el aire debe ser dirigido hasta el abdomen y al exhalar expulsamos hasta vaciar.

El ritmo de la respiración debe ser para empezar acorde a ti, una respiración profunda que te sea cómodo y ayude a relajarte.

2. Dirigir la atención:

Una vez estamos respirando y entrando en relajación, podemos mantener nuestra atención en como entra el aire y el recorrido que hace. Integrado esto, podemos comenzar a poner la atención en el cuerpo físico, desde las piernas hasta la cabeza o al revés, relajando cada zona por partes, siempre sumando la nueva zona a la anterior.

Ejemplo:

Mientras estoy haciendo la respiración profunda, pongo atención a mi cabeza y voy relajando cada parte de esta, oídos, ojos, nariz, cara, barbilla, nuca, cerebro... todo lo que quieras, y después, sigo manteniendo la atención en la cabeza, pero también le pongo atención al cuello y lo relajo, después sumo a esto el pecho, los hombros, bajando por los brazos, manos, órganos internos, y así hasta los pies. Recuerda mantener la atención en lo anterior que relajaste para llegar a una relajación completa.

Como te comenté antes, esta meditación nos ayudará a entrenar nuestra concentración y a adquirir auto-control sobre nuestra reacción ante diferentes situaciones, ya que nos ayudará a desapegarnos de las emociones y/o pensamientos. También nos aumentará la conexión con nuestro lado más espiritual. Con la parte que a primera vista "no se ve".

Este es el primer paso, hacerlo en una posición cómoda. Pero lo ideal sería que todo el día pudiéramos mantenernos en ese lugar, así que puedes seguir practicándolo mientras vas caminando a otros lugares, pon atención a la respiración y al cuerpo, y como das los pasos desde tu ser. Verás que otra magia surge en ti, verás que un nuevo mundo se abre ante ti.

Hay aún más niveles de profundidad, pero creo que por ahora con esto es un buen comienzo.

Si sientes que necesitas ayuda con ello, porque te sientes bajo de ánimo u otra razón, contáctanos para una terapia, ya que a veces hay bloqueos que nos impiden avanzar y la ayuda externa puede ser una buena manera de solucionarlo. [Click aquí para concertar una cita.](#)

Quiero compartirte una meditación que cambió mi vida y que te recomiendo que la practiques regularmente.

Es una meditación de autosanación muy poderosa que utiliza una técnica milenaria para la iluminación. Yo la pude aprender gracias a las enseñanzas de M. Choa Kok Sui, que de aquí nuestro mi agradecimiento.

Puedes probar la meditación haciendo [click aquí.](#)

Actitud

"Si cambias tu mundo interior, puedes cambiar el mundo"
-Mcks

La actitud o el como vemos la vida nos puede influenciar de tal manera que o puede ayudarnos a conseguir lo que nos proponemos pese a los obstáculos, o nos puede hundir independiente de que tengamos "la vida perfecta".

Un ejemplo de una misma situación, de como la manera de verla nos cambiará el resultado. Imagínate que llegas a un lugar en el que no conoces a nadie, y además ves que la gente no está por la labor de colaborar contigo o percibes un cierto rechazo. Bien, una postura sería hundirse con el pensamiento de que todos me rechazan, de que no puedo hacer nada, que hecho de menos mi familia y amigos, y quedarme en eso.

Otra manera de verlo sería, bien, ¿por qué o para qué se me presenta esta situación? Quizás es la oportunidad para dedicarme más a mí y a mis cosas, darle energía a eso para avanzar en esa parte o para mejorarla.

Como ves, una te hunde y destruye, la otra te levanta y construye. 1 situación 2 actitudes.

Así en cada situación de la vida tendremos la posibilidad de crecer, o de hundirnos. A veces uno necesita hundirse para tocar fondo y levantarse, pero esta en nuestras manos aprender de la manera más fácil y rápida o llegar al sufrimiento máximo para aprender la lección. Si tocaste fondo y crees necesitar ayuda para salir de ahí, podemos ayudarte con una sesión. [Clickando aquí.](#)

Ver la vida como una serie de enseñanzas o aprendizajes, es una manera de positivizarla. Aunque a veces las pruebas sean duras, debemos tener en cuenta que después de la tormenta viene la calma. Después de la tempestad vendrá el rico sol. Depende de nosotros si utilizar este agua de la lluvia para crecer, o para ahogarnos.

¿Por qué te digo esto? Porque la verdad es que la realidad es, y la interpretación de esta es subjetiva, así que la podemos modificar de manera que nos ayude aprender, a crecer y a mejorar.

Hay una frase que me gusta que dice:

"Si algo te molesta, cámbialo, si no puedes cambiarlo, cambia de lugar, si no puedes cambiar de lugar, acéptalo y cambia tu actitud."

Descanso

¿Por qué es tan importante el descanso?

Porque en el descanso se regeneran nuestros cuerpos, y recargamos nuestras pilas o energía. Como ya comenté antes, nuestro nivel de energía influye mucho en la manera de vivir y de ver las cosas, esta afecta al nivel de conciencia que tenemos, ya que si la energía que tenemos no es suficiente para alimentar a nuestro cuerpo físico, difícilmente alimentará los otros cuerpos, y viceversa. Y evidentemente menos energía nos quedará para profundizar en la vida.

Imagínate que vives en una casa donde todo funciona con electricidad, y piensa que la energía que utiliza viene del sol. Por lo tanto si hay algún bajón energético hay cosas que dejan de funcionar. Pero cada vez que hay pleno sol la energía se recarga un 10% por hora. Por lo tanto, si quieres tener el 100% al comenzar el día, depende de la energía que gastases el día anterior y el tiempo de sol tengas. Si la energía anda baja, seguramente muchas cosas no podrán funcionar o no al menos a su pleno rendimiento.

Así de sencillo es, y así pasa lo mismo con nuestra propia energía, tu eres el sol que alimenta a tu ser.

Buen descanso, atención en mi nivel de energía, no dar más de lo que realmente puedo, cuidarme, cuidar mi energía.

Recuerda, alimentación, meditación, ejercicio físico, actitud, descanso. Y tómatelo con calma a tu ritmo, que esto te aporte paz y calma a tu vida, que te aporte energía y vitalidad, ique te traiga aquello que necesites!

Estoy seguro que si aplicas lo mencionado en este ebook, notarás un gran cambio en tu vida :D



Amalur

¡Feliz de que hayas llegado hasta aquí,
espero que practiques y me cuentes tus
experiencias!

Si te gustaría saber algo más sobre lo
comentado, o tienes alguna otra duda, por
favor contáctanos a info@amalur.cl
¡te atenderemos con mucho gusto!

Si quieres ir más allá o aprender
herramientas más poderosas que ayuden a
tu crecimiento personal y espiritual las
puedes encontrar en

www.amalur.cl

