

Amar nuestro Cuerpo



Aurora Medina
WELLNESS COACH – NÓMADA DIGITAL

Amar nuestro Cuerpo



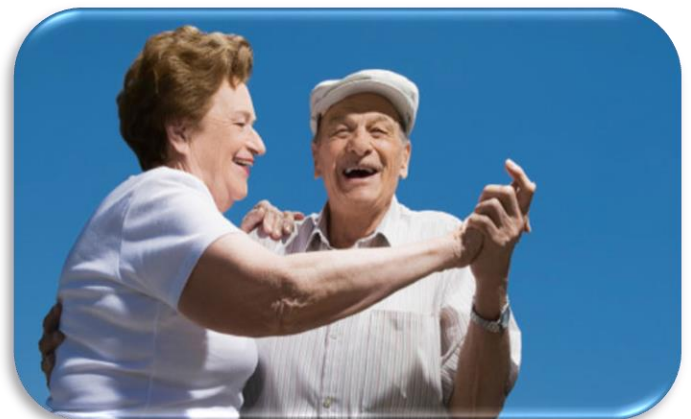
Tardé mucho tiempo en darme cuenta que el cuerpo es la parte más importante de nuestra experiencia humana, sin él, no estaríamos aquí. Y sin embargo hacemos del cuerpo un verdadero basurero sin darnos cuenta que es nuestro más preciado tesoro después del espíritu.

A lo largo de los años por ahí de la pre-adolescencia nos comenzamos a sentir desconectadas y perdemos nuestro contacto directo e interno con nuestro cuerpo, dejamos de escucharlo. El cuerpo siempre nos está hablando de lo que necesita, pero nosotras, por cuestiones de socialización, no lo escuchamos más.

¿No te parece que el cuidar de nuestro cuerpo debe ser una de las cosas más importantes de la vida? Contrariamente nos dedicamos a darle gusto al paladar sin pensar como estamos nutriendo a nuestro cuerpo...

La función principal de la comida es nutrir nuestro cuerpo y no hacemos la conexión de que lo que nos metemos a la boca nos puede ayudar a tener un excelente funcionamiento del cuerpo o, por el contrario, lo puede enfermar si no le damos todo lo que requiere.

La gente asocia la vejez con enfermedad y eso es una gran mentira del sistema, solo hay que ver a las y los ancianos que se han cuidado y viven vida con gran vitalidad y salud.



El cuerpo es tan noble y generoso que con un poco de nutrición comienza a funcionar bien otra vez, así que ¡manos a la obra!

Amar nuestro Cuerpo



Ejercicio de auto-estima para el cuerpo

1. Escríbele una carta a tu cuerpo de agradecimiento, por ahora olvídate de las cosas que no te gustan de él.



Este es el mejor ejercicio de auto-amor que puedes hacer por ti. Observa muy bien todas las funciones que hace tu cuerpo, los órganos, los huesos, los músculos. ¡Somos realmente una maquina milagrosa! Si la respiración dependiera de ti, ya estaría muerta, no estás atenta a ver si inhalas y exhalas, el cuerpo lo hace por ti y tu ¡estás viva!

2. Tu cuerpo es una reacción de electricidad en cadena...

¿Sabes lo que esto significa? Que tú cuerpo tiene que estar perfectamente hidratado así que eso de tomar agua no es mentira, si quieres un buen funcionamiento tu cuerpo requiere hidratación óptima.



Esa no la conseguirás con el agua “purificada” de botella que te venden en el supermercado, dicha agua esta carente de minerales y no es alcalina. Si puedes conseguir una de esas máquinas que alcalinizan y mineralizan el agua, adelante.

Si no la puedes comprar te tengo una receta sencilla y casera para tener una hidratación de calidad para tu cuerpo.



Por cada litro de agua, pon una cucharadita de sal del Himalaya (para mineralizar), media cucharadita de bicarbonato de sodio (para alcalinizar) y limón al gusto. Sirve fría o con hielos y disfruta tu “Agua Santa”. Si no te gusta el sabor ESCUCHA a tu cuerpo, quizá necesite más limón, menos sal, etc.

Lo MAS IMPORTANTE es que escuches a tu cuerpo. Además, te sugiero que cuando te sirva tu suero le mandes energía de amor como nos enseñó el Dr. Masaro Emoto para que esté activada con tu energía divina. ¡Imagínate un líquido que ingresa a tu cuerpo con la energía del amor!!

Amar nuestro Cuerpo



El cuerpo y las emociones son nuestra brújula, nuestra sabiduría interna para saber si vamos por el camino del bienestar.

Comienza hoy a escuchar tu cuerpo y amarlo, comprométete a estar atenta de sus necesidades, nútrelo con amor y comida saludable. Escucha con atención y disciplínate para darte una vida de bienestar. Si hay algo que no te gusta de tú cuerpo, se sincera y ve si lo puedes cambiar y sí es así: HAZLO YA, si es algo que no se puede cambiar comienza a ver esa parte con ojos de amor y verás que poco a poco comenzará a amarte por cambiar lo que sí puedes y por aceptar lo que no puedes.

Ama tu cuerpo es el vehículo por el que transitas en esta tierra, sin él, no estarías aquí en este maravilloso planeta lleno de belleza

Aurora Medina
Coach de Bienestar

🌟 Por una comunidad de Mujeres con Poder Económico, Autonomía y Bienestar

#AuroraMedina #VidaSana #AbundanciayPlenitud 🌟 #MujeresenBienestar #EfectoMariposa #nomadadigital

www.facebook.com/auroramedina.efectomariposa/

<https://www.instagram.com/auroramedinawellnesscoach/>