

VERSIÓN 2.0

Cuerpo *Virtuoso*



RICARDO PERRET

Sobre Ricardo Perret

- Fundador de La Montaña, Centro de Transformación, un espacio mágico de sanación y reconexión en medio de la Naturaleza.
- Creador de más de 50 metodologías para la sanación emocional, el desarrollo humano y la reconexión espiritual.
- Creador de Academia de Reconexión, una serie de cursos en línea para tu transformación: online.ricardoperret.com
- Autor de 11 libros, algunos de ellos son: Inteligencia Espiritual para Líderes, la trilogía La Montaña, El Gen Exitoso, New Me, El Poder de la GRATITUD, Diario de un Sanador y Secretos de la Motivación.
- Conferencista internacional: ha ofrecido más de 1,200 conferencias en 20 países.
- Activista Social en pro de la nutrición, la paz y el medio ambiente.
- Por 12 años fue consultor empresarial en temas de Innovación y la Mente del Consumidor.
- Ricardo se dedicó por muchos años a la Innovación Empresarial y ahora se enfoca en la Innovación Personal, porque cree que de nada sirve transformar empresas si los seres humanos dentro de ellas no son felices, saludables y abundantes.
- Estudió Licenciado en Comercio Internacional en el Tec de Monterrey, Campus Monterrey; Maestría en Políticas Públicas por Carnegie Mellon University; cuenta con estudios parciales de Doctorado en Psicología Profunda por el Pacifica Graduate Institute.

INTRODUCCIÓN

Tu cuerpo, templo de tus VIRTUDES

El ser humano es un espíritu que se manifiesta en un cuerpo material para vivir una experiencia terrenal. El cuerpo es el primer destino del espíritu, su casa, su hogar, su territorio predilecto de proyección. Así, el cuerpo es el laboratorio de expresión espiritual y todo lo que primero sucede en el cuerpo después se manifiesta hacia el exterior; ya que nuestro cuerpo es un canal que expresa hacia fuera lo que se vive dentro.

Así como Dios se manifiesta a través de sus creaciones, así los seres vivos, humanos, plantas, animales y microorganismos manifestamos a través de nuestras expresiones, creaciones y acciones. Cada átomo tiene una actividad interna y se expresa hacia dentro y hacia afuera, cada célula, cada órgano y cada ser vivo se comporta de la misma manera. Somos actividad energética que se expresa en ambas direcciones.

*Dios es el océano, nosotros las gotas de agua en medio del
océano. Dios es expresión y nosotros somos expresión.*

El estado del cuerpo y los procesos mentales, que ocurren por acción neuronal y actividad energética dentro de los átomos, son la tierra de cultivo de emociones, intenciones, pensamientos y planes de acción que después son trasladados al exterior y materializados en obras, productos, servicios, lenguaje, relaciones y entornos. Sin embargo, esta manifestación comienza a ocurrir adentro, desde que tienes un pensamiento este ya generó un impacto interno; desde que se va fraguando una acción, sus elementos ya tuvieron impacto en tu interior.

Como es adentro es afuera, lo que se gesta dentro se manifiesta tanto hacia dentro y hacia afuera. Por eso debes de ser cuidadoso y consciente tanto de tus pensamientos como de tus acciones, de tus emociones no expresadas como de aquellas manifestadas, de tus palabras atoradas como aquellas que pronunciaste o gritaste.

El ser humano encuentra su realización máxima en vivir una vida basada en virtudes, las cuales le ayudan a hacer el bien, hacerse el bien, y vivir feliz, en paz, en salud y con éxito. Las virtudes, por definición, tienen como inspiración primordial al espíritu mismo, nuestra relación con Dios y el bien común. Nuestra espiritualidad, que es la relación directa con Dios y sus creaciones, debería de ser la guía máxima para aprender y poner en práctica nuestras virtudes.

Las virtudes se hacen de hábitos que se viven a diario con conciencia no por obligación, con amor no con sufrimiento. Un hábito, como me lo enseñó un gran maestro espiritual, es un acto de amor que se practica todos los días, o al menos frecuentemente. Así, las virtudes son el cúmulo de actos diarios de amor en algún territorio de vida, son la descripción y conceptualización de estos actos amorosos puestos en una palabra: GRATITUD, JUSTICIA, RESPONSABILIDAD, GENEROSIDAD, RESPETO, TOLERANCIA, VALENTÍA, COMPASIÓN, EMPATÍA y muchas más.

El primer terreno para poner en práctica nuestras virtudes es el cuerpo, es en este en donde construimos sabiduría, voluntad y motivación para aplicar después nuestras virtudes hacia afuera. Nuestro cuerpo es el principal recinto en donde nos relacionamos con una creación de Dios: nosotros mismos. Durante una profunda meditación, un día me dijo un maestro espiritual: “mentirte a ti mismo es mentirle a Dios porque Dios vive en ti”.

Volvernors expertos en aplicar virtudes en nuestro cuerpo, en nuestra vida y en nuestro interior, nos ayudará a convertirnos en maestros para aplicarlas después en todas las otras dimensiones de nuestra vida. Un cuerpo que vive virtudes se ve sano, alegre, con fuerza y energía, pero al mismo tiempo en paz. Cuando vemos a personas así buscamos estar cerca de ellas y hacer equipo con ellas, y es así como las virtudes que alguien vive se contagian a los demás.

Este pequeño pero poderoso libro tiene la intención de ayudarte a hacer conciencia de las virtudes más poderosas, cómo aplicarlas en tu cuerpo, y cómo obtener el mayor beneficio al hacerlo. Incluyo algunas meditaciones que te permitan CREAR y VIVIR desde la visualización interna estas virtudes, para que después se te simplifique la manifestación de estas virtudes y sus beneficios hacia fuera de tu cuerpo.

Cuerpo Virtuoso ©

Ricardo Perret 2021


Todos los derechos reservados.


ISBN 978-607-00-6879-9

PERMITIDA la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio electrónico o mecánico, incluso en fotocopiado o sistema para recuperar información, incluso sin permiso del autor, siempre y cuando la reproducción no se haga con ánimo de lucro ni con fines comerciales.

✉ rperret@centrodetransformacion.org

 Ricardo Perret

 [ricardo.perret](https://www.instagram.com/ricardo.perret)

 [@ricardo_perret](https://twitter.com/ricardo_perret)

Todos mis libros para descarga gratuita en digital en:

www.ricardoperret.com

Pedidos de libros en físico:

ricardoperret.com/impresos

Contenido

• Virtud de la Autenticidad	8
• Virtud de la Justicia	12
• Virtudes de Humildad y GRATITUD	17
• Virtud de la Honestidad	21
• Virtud de la Responsabilidad	25
• Virtud de la Conexión con la Madre Tierra	28
• Virtud de la Paciencia	32
• Virtud de la Alegría	37
• Energía Vital y Virtud de la Sexualidad Sagrada	42
• Súper Cerebro	52
• Un Sistema Inmune Óptimo	58
• Sana tu cansancio, recupera tu Energía	78

Virtud de la Autenticidad

Somos seres únicos y extraordinarios, no existe otro igual que nosotros, tanto por las características de nuestro cuerpo, como por las experiencias personales que hemos vivido, como por la combinación de cualidades y habilidades. Desde que fuimos concebidos Dios nos entregó un cofre de tesoros con una combinación única de dones, características y poderes, tanto físicos, como energéticos y espirituales. Todo comienza en saberte hijo único y extraordinario de Dios, de lo contrario te sentirás temeroso, perdido y hasta no merecedor de abundancias.

Adicional al conjunto de condiciones únicas e irrepetibles desde la gestación, sabemos que el conjunto de experiencias que hemos vivido nos han motivado a desarrollarnos para ser personas totalmente auténticas, diferentes incluso de nuestros hermanos y hermanas, aún si tuviéramos un gemelo o mellizo.

Ser consciente de esto, honrar y celebrar nuestra individualidad, es también una forma de honrar y celebrar la gran creatividad de Dios manifestada en cada uno de nosotros. Dios es tremendamente creativo, es la creatividad total misma manifestada en sus creaciones. Reconocernos como seres únicos es honrar a Dios por su creatividad infinita.

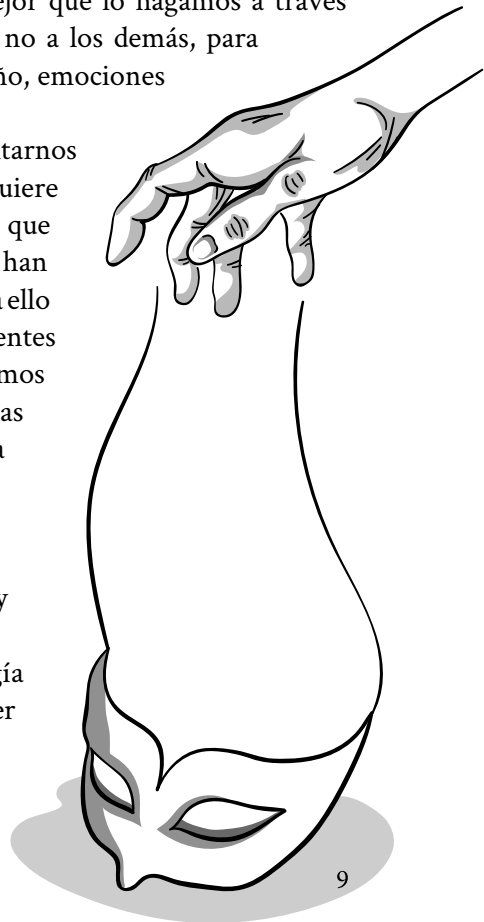
Somos el cúmulo de dones que recibimos pero también de todas las experiencias que hemos vivido, por ello no debemos de pretender vivir la vida de nadie más sino la nuestra. Todos queremos llegar a la cima de la montaña, todos queremos volver al origen, a luz, la plenitud, pero cada uno tenemos nuestra forma, nuestro camino, no debemos de pretender copiar ni emular a nadie, porque entonces sí nos sentiremos perdidos, puesto que sí lo estaremos. La felicidad reside, en gran medida, en vivir nuestra vida, y no la de otros.

La autenticidad nace de nuestra naturalidad y esencia y no de competir y compararnos con otros. Para vivir nuestra autenticidad en cuerpo y mente es necesario dejar de cargar con emociones, creencias, expectativas y responsabilidades de otros, sobre todo de familiares o exparejas, que no nos corresponden. Podemos honrar y admirar a todo nuestro linaje, pero no por ello tenemos que comportarnos y ser exactamente como ellos. Podemos admirar a algún personaje de televisión o deportista, pero no por ello pretender vivir su vida, para eso tenemos la nuestra que es hermosa y llena de abundancias.

Por ello es tan importante que cada quien pueda elegir su trabajo a partir de sus pasiones, el trabajo es una forma de agregar valor al mundo y qué mejor que lo hagamos a través de lo que nos mueve a nosotros, no a los demás, para que podamos poner mucho empeño, emociones y energía en este.

También es importante alimentarnos con lo que nuestro cuerpo requiere y no con lo que la tele nos dice que necesitamos o lo que siempre han acostumbrado en nuestra casa. Para ello tenemos que investigar los nutrientes y cantidades de estos que requerimos según nuestras características, metas y actividades diarias. Una buena alimentación también nos ayudará a que el cerebro funcione bien y así generar grandes ideas creativas para transformar nuestra realidad y entornos que vivimos.

Vivir sano y lleno de energía es una gran forma para lograr ser auténticos y plenos, de lo contrario



caerás fácil en la tentación de hacer automáticamente lo que otros te dicen o incluso lo que otros tratan de imponer en ti. Tú nunca tratarás de imponer en los demás porque sabes que cada quien está en su búsqueda y su camino, si acaso podrás aconsejar o bien contagiar de tus buenos hábitos y virtudes.

Seamos auténticos en los hábitos y rutinas físicas que adoptemos. Recuerda que cada hábito es un acto de amor que llevas a cabo diariamente para ti y tu cuerpo. En el mismo ejercicio puedes poner en práctica tu autenticidad, aprende de expertos pero crea tus propias rutinas, las que más se adapten a tu cuerpo, incluso a tus necesidades físicas de fortalecer más ciertas partes.

No pretendas parecerte físicamente a nadie, al contrario, enaltece tus cualidades únicas. Honra tu cuerpo, busca estar en paz con él que es tu gran vehículo en esta oportunidad de vida que Dios nos regala. Ejercítalo, aliméntalo bien, no uses tantos productos tóxicos en tu piel, dientes, cabello o axilas para que tu cuerpo este limpio, no intoxicado.

Dios nos hizo capaces de experimentar sentimientos y emociones, todas estas son maravillosas y capaces de darnos grandes lecciones. Incluso el miedo, la ira, la culpa o la tristeza, son maestras que nos vienen enseñar algo, y en cuanto captamos los aprendizajes se retiran pacíficamente de nuestra vida. No pretendas no vivir tus emociones libremente, busca aprender rápido las lecciones de las emociones incómodas para que se vayan pronto y aprende estrategias para vivir más las emociones cómodas y positivas.

Expresa tus sentimientos y autenticidad en los movimientos de tu cuerpo, sin miedo a ser quien eres. Es cuando liberamos nuestro cuerpo cuando mejor se expresa, y la expresión honesta siempre conduce a la sanación. Si has vivido con el corazón cerrado a amar o ser amado (a) por haber vivido experiencias de dolor en tu pasado, llegó la hora de sanar y volver a abrirlo, sólo amando vivirás a plenitud.

Dios nos hizo seres humanos expresivos y no debemos impedirnos sentir y manifestar abiertamente nuestros sentimientos. Abre tu corazón para que de este emanen bellas expresiones nacidas de tu individualidad.

Celebra la creatividad de Dios en cada movimiento de tu cuerpo, en cada sentimiento de tu corazón, en cada pensamiento de tu mente y en cada palabra de tu boca.

Meditación de la Autenticidad:

Busca un lugar silencioso y cómodo, puedes encender un incienso y te sugiero vestir ropa cómoda. Colócate en la postura que llamo de abundancia, espalda recta, cabeza erguida, hombros hacia atrás, pecho abierto, de esta manera podrán inflarse ampliamente tus pulmones. Leerás estas sencillas instrucciones que aquí escribo para después cerrar tus ojos y llevarlas a cabo.

Cierra tus ojos, abre tu boca grande y comienza a respirar profundamente, inhalando por tu boca hasta llenar pulmones, y después exhalando también por la boca hasta vaciarlos completamente. Harás este ejercicio por 3 minutos.

Después, te pido que visualices una gran caja de madera, tallada finamente, hermosa, a la que te acercas despacio pero con confianza. Al abrirla redescubres tus cualidades, dones, fuerzas y poderes que Dios te regaló, es justo lo que te hace único y extraordinario. Reconoce cada uno de estos y visualízate poniéndolos en práctica en tu vida. Te habías olvidado de muchas de estas cualidades, pero llegó la hora de retomarlas y vivirlas con intensidad.

Virtud de la Justicia

A nivel terrenal conceptualizamos Justicia como “darle a cada quien lo que le corresponde”. Vamos a analizar primero este concepto antes de brincar al concepto de Justicia desde una perspectiva más abundante y espiritual. Al decir “darle a cada quien”, se implica que alguien controla los recursos y que existe una co-dependencia de unos sobre alguien más, lo cual es algo que parte de una perspectiva muy terrenal y material. Adicionalmente, al decir “lo que le corresponde”, se implica que alguien tiene el rol (que quien sabe quién le asignó) de evaluar y asignar lo que a los demás les corresponde, lo cual siempre será algo muy subjetivo basado en reglas (si bien nos va), porque normalmente los otros asignan a los demás lo que consideran que les corresponde basados en su humor, en su perspectiva distorsionada de la realidad, en cómo le cae el otro, o en un intercambio subjetivo de bienes con el otro.

A nivel espiritual el concepto de Justicia tiene otras acepciones mucho más poderosas y de mayor responsabilidad no para un evaluador, sino para la persona recibiendo, o bien tomando del Universo. Esta definición surge de una meditación profunda con un maestro espiritual que un día me compartió este concepto, el cual me sacudió y me hizo madurar en segundos lo que no había madurado en años. Justicia, desde una perspectiva espiritual, energética y como hijos de Dios es “tomar del Universo sólo lo

que nos corresponde”, se vale decir ¡WOWWWW! Este concepto implica que somos seres con acceso a la abundancia de Dios y el Universo, y que esto no está en duda, sino lo que está en juego es nuestra capacidad para discernir entre lo que nos corresponde justamente, por merecimiento, y lo que no. Una persona justa espiritualmente y madura emocionalmente tomará del Universo sólo lo que le corresponde, mientras que otra persona injusta y poco madura emocionalmente vivirá intentando tomar más de lo que le corresponde, incluso menos para victimizarse y llamar la atención.

Ambos conceptos, aunque muy diferentes entre sí y que surgen de diferentes territorios de sabiduría, aplican perfecto en nuestra relación con el cuerpo. Aunque, para vivir con toda plenitud y salud, sugiero siempre buscar vivir más la justicia espiritual.

Nuestro cuerpo es un ente que recibe y da, que es un canal por el que fluyen nutrientes, emociones, energía, pensamientos y oxígeno. Si dejamos de ser canales, si los recursos no fluyen por nuestro cuerpo entonces algo comienza a dejar de funcionar correctamente. Un gran experto en Reiki, disciplina que busca lograr que la energía universal fluya libremente por nuestro cuerpo y de esa manera lo armonice y lo sane, me dijo un día: “cuando una persona es pura, clara y perfecta, la energía fluye por ella, se mantiene sana y puede sanar a los demás, ya que es Dios y la energía del universo la que sanan, no la persona misma”. Así, somos justos y nos mantenemos sanos cuando le damos al cuerpo la energía y nutrientes que le corresponden, y somos injustos cuando no le permitimos recibir y dejar fluir la energía y nutrientes que le corresponden.

Hay muchas personas que viven “robándole” energía a los demás, no se han dado cuenta que ellos son capaces de recibir del Universo, procesar y liberar mucha energía y mantenerse en abundancia y salud.

Dios busca expresarse a través de cada una de sus creaciones.

Nosotros, también las plantas, los animales y hasta las bacterias, somos canales de la expresión de Dios, por nosotros deben de fluir las manifestaciones de Dios creador. Nosotros somos, a imagen y semejanza de Dios, entes manifestadores.

Seremos justos cuando manifestemos amor, cuando manifestemos alegría, que es justamente lo que somos.

Estamos formados de átomos que funcionan por energía (movimiento de los electrones alrededor de los neutrones y protones), nuestros átomos se aglutinan por azares de la química para formar células, las células forman moléculas y las moléculas órganos. Cada átomo requiere justamente la actividad energética interna, cada célula requiere nutrientes, cada órgano requiere cierto acomodo, movimiento y recursos para funcionar apropiadamente. Debemos de ser justos con cada parte de nuestro cuerpo, permitir que reciban lo que les corresponde, y esto es algo que debe de partir de nuestra conciencia, no dejar que nadie defina qué requiere nuestro cuerpo, sino nosotros mismos en diálogo con nuestro cuerpo.

¿Quién debe decidir lo que debes de darle a tu cuerpo y a cada órgano, una cadena de restaurantes a través de su publicidad o tú? Claro que tú, sé justo con tu cuerpo, dale lo que realmente necesita, si no lo sabes investigalo. Dale los micro y macro nutrientes ideales, el descanso que requiere, la meditación y oración que lo calme y sane, las relaciones correctas, los pensamientos y emociones positivos que lo llenen de vitalidad.

*Si tú no eres justo con tu cuerpo no esperes que nadie sea
justo con este. No dependas de nadie para mantenerte sano,
llegó la hora de madurar y hacerte responsable de ti mismo.*

Recordemos que hay dos estados en que las partes y sistemas del cuerpo pueden estar, obstruidas-inflamadas o libres-fluídas, para ello tenemos que ser conscientes de ofrecerle a cada sistema u órgano lo que merecen, lo que les corresponde, lo que les hace bien. Muchos comen o toman demasiado y eso afecta su cuerpo, a corto o mediano plazo. El cuerpo no exige más de lo que necesita, es nuestra mente llena de miedos que desea más de lo que es justo. Muchos buscan acumular nutrientes, pero terminan haciéndose daño. En términos de lo que debemos de obtener como alimentos, abundancia es suficiencia justa.

De igual manera, hay que dedicarle el tiempo justo a cada pensamiento, relación o territorio de nuestra vida, siendo balanceados, no clavándonos ni enganchándonos tanto en algo particular puesto que nos estresamos y sobrecalentamos. Tenemos que observar de manera justa cada emoción, no pensar que hay emociones positivas y negativas, buscar atacar o combatir las negativas como enemigas o externas a nosotros. Cada emoción está ahí por algo, Dios nos dio la capacidad de experimentarlas todas, son maestras, llegaron para darnos una gran lección, y entre más rápido aprendamos las lecciones de esas emociones que yo llamo maestras (mientras que otros llaman negativas), más pronto se irán de nosotros.

Tenemos que ser justos con nuestro corazón, dándole su lugar de gran consejero espiritual de nuestra vida, él sabe lo que necesitamos, él sabe lo que nos calma y lo que nos estresa, él siempre busca la templanza, ni tan frío ni tan caliente. Nuestro corazón es la memoria viva de todas nuestras emociones, sus 45 mil neuronas en el ventrículo derecho, nos indican que tiene memoria. Así que escuchemos más a nuestro corazón, para ello te sugiero vivir este entrenamiento que ofrezco en videos ricardoperret.com/corazon

*Buscar ser justos con nuestro corazón es una gran forma de
desarrollar maestría emocional y espiritual.*

Aplicar la justicia espiritual en nuestro cuerpo implica no tomar ni acumular alimentos o emociones que no nos correspondan, porque eso no podremos procesarlo y nos dañará. No cargar lo que es de otros, ya sean emociones, expectativas, responsabilidades, creencias o secretos. Seamos justos con los demás también, dejando que ellos se hagan cargo de lo suyo, de esa manera ellos también crecerán desde la justicia espiritual. Entre más liberemos lo que no nos corresponde más bendiciones podremos recibir del Universo. ¡Soltemos lo bueno para que llegue lo extraordinario!

Virtudes de Humildad y GRATITUD

La humildad no es sentirte chiquito ni menos que los demás sino percibir las bendiciones del Universo como enormes. La humildad nos ayuda a reconocer todo lo que hemos recibido y agradecerlo, y es justo esto lo que tenemos que hacer con nuestro cuerpo, agradecerlo, cuidarlo y bendecirlo. La humildad es una virtud escasa pero es de grandes maestros vivirla cotidianamente como un acto de amor para ti, para Dios y para los demás.

Su contraparte, la arrogancia o la soberbia, son más comunes pero cuando las vives dejas de aprender, dejas de crecer, te sientas cómodo en lo que crees que sabes y pronto el Universo te da grandes sacudidas. La forma más segura de vivir es humildemente, de esa manera sigues recibiendo con amor y GRATITUD aprendizajes y bendiciones.

Los arrogantes creen que reciben porque se lo han ganado, pero nada funciona igual en el plano espiritual que en el plano terrenal, para ganarnos antes, como lo vimos en la virtud anterior de la Justicia, es importante ganárselo de corazón y justamente.



La humildad abre y expande nuestro corazón para poder vivir la GRATITUD a plenitud. Como lo digo en mi libro El Poder de la GRATITUD, esta virtud es tan sólo una hermosa envoltura del gran regalo que viene adentro que es el AMOR.

La GRATITUD es una de las virtudes maestras que todo lo sana, porque si todo lo agradeces de tu vida no hay nadie a quien culpar y nada que perdonar. Nuestro cuerpo es un gran territorio para aplicarla, vivir en GRATITUD con este implica agradecerle a tus pies cada paso que han dado, a tus rodillas los años que te han sostenido, al estómago y los intestinos los alimentos que han recibido y procesado, a tus pulmones el aire que han respirado y purificado, a tu corazón los millones de palpitations y los cientos de consejos que ha intentado darte, a tus brazos y manos las acciones que por ti han ejecutado, a tu boca y garganta las expresiones que han pronunciado... y así con cada parte de tu cuerpo.

La GRATITUD con nuestro cuerpo nos trae paz y calma. La ingratitud con nuestro cuerpo nos provoca tratarlo mal, dejar de escucharlo y aprender grandes lecciones que nos podría dar.

Yo soy un convencido de que los dolores y enfermedades no llegaron para molestarnos o matarnos sino para darnos grandes mensajes, así que si eres capaz de escuchar sus susurros, palabras o gritos (ojalá no llegues a este extremo con condiciones graves) también deberás de agradecer sus mensajes. Tu cuerpo es muy sabio, es un gran maestro, tiene millones de años gestándose como se ha desarrollado, los átomos en éste en realidad tienen

billones de años en funcionamiento, hay almacenada en tu cuerpo una enorme fuente de sabiduría.

Agradécele a tu cuerpo ser el gran templo de tu espíritu, sé bueno con tu cuerpo y consiéntelo con alimentos saludables, buen ejercicio, buenos pensamientos y emociones, buenas relaciones y entornos. Entre más le agradezcas a tu cuerpo más va a estar dispuesto a seguir trabajando por ti.

Nunca sientas vergüenza de tu cuerpo, ni pena, no le cargues reclamos por cosas que hizo o dejó de hacer en el pasado, eso sólo te estresa y enferma más. Muchas personas le reclaman a su cuerpo por no haber crecido fuerte y alto, otras por no ser tan hermoso como ellos quisieran, otros se comparan y siempre salen perdiendo bajo sus ojos, otros le reclaman lo enfermizo que ha sido. Pero cuando descubren que todos somos hermosos y hermosas tal como somos, que lo que vivimos fue para aprender y crecer, que todo tuvo que haber sucedido así y que nuestro cuerpo es nuestro gran maestro, todo cambia.

Agradece también haber sido engendrado de tal semilla de tu padre y de tal semilla de tu madre, honra la genética que heredaste y cada característica de tu cuerpo. Honra y agradece en tu cuerpo tu linaje. ¡Eres un ser único y extraordinario!

Sé humilde a la hora de comer, no comas para presumir ni demostrar tu poder adquisitivo, no comas por adicción ni por fobias, ni por acumular. Come lo suficiente y súper nutritivo. Así como agradecer y bendecir los alimentos que ingieres, conéctate con ellos energéticamente desde antes de que entren a tu cuerpo para que hagan mejor provecho. Si colocas tus manos por encima de tus alimentos y sientes que no puedes agradecerlos, entonces tendrás que cambiar de alimentos por otros más saludables, más frescos, que más le hagan bien a tu cuerpo. Recuerda, come como un acto de amor a tu cuerpo, ese es un gran hábito.

Vivir en humildad y GRATITUD nos ayuda a vivir en paz y llenos de amor. Creo tanto en la GRATITUD que escribí un libro titulado El Poder de la GRATITUD el cual puedes descargar sin costo en ricardoperret.com

Meditación de GRATITUD sobre nuestro cuerpo:

Cierra tus ojos, coloca tu espalda recta, echa tus hombros hacia atrás y abre tu pecho para que te quepa mucho oxígeno en tus pulmones. Comienza una respiración intensa y profunda inhalando por tu boca y exhalando también por tu boca. Después de 3 minutos de ciclos de respiración profunda por la boca, a la que yo le llamo Respiración del Guerrero, visualiza y siente tus pies, hazte consciente de todo el esfuerzo que han realizado y todo el apoyo que te han prestado, y con todo tu corazón y conciencia dales las GRACIAS poniendo una gran sonrisa en tus labios.

Ahora harás lo mismo con tus rodillas, con tus caderas, con tu columna vertebral, con tu órganos sexuales, con tu sistema digestivo, con tus riñones e hígado, con tus pulmones, con tu sagrado corazón, con tus hombros-brazos-manos, con tu garganta y boca, con tu nariz, ojos, oídos y hasta con tus cabellos.

Reconéctate con cada parte de tu cuerpo desde la conciencia sobre lo que han hecho por ti y la GRATITUD, esta hermosa virtud que te abre el corazón y te permite generar vínculos hermosos con todo aquello en lo que te enfocas.

Virtud de la Honestidad

La honestidad es básica para vivir plenamente. Sin honestidad vivimos en la mentira y en mentira no crecemos, nos estancamos, le faltamos el respeto a los demás y a nosotros mismos. Buscar vivir con honestidad y transparencia nos motiva a vivir más impecablemente y también nos permite generar mayores alianzas y más duraderas. Un líder mentiroso es un líder que vive cargando culpas y miedos, un líder transparente no carga miedos y viaja ligero.

Hay cuatro territorios poderosos de la honestidad y así lo comparto en mis retiros durante la Ceremonia de Cacao, a la cual también le llamo Ceremonia del Fuego y la Verdad.

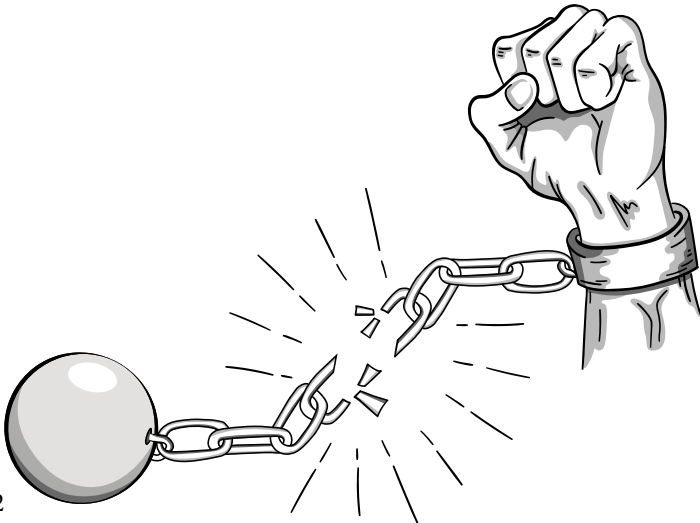
Primer territorio: estar dispuesto o dispuesta a decirle la verdad a los demás; lo cual implica tener el valor y al mismo tiempo creatividad para expresar las verdades que tengamos que decirle a los demás. Claro que buscarás no hacerles daño, pero al decirles la verdad los honras como hijos e hijas de Dios, y les permites tomar decisiones maduramente y desde la información certera.

Segundo territorio: decirte la verdad a ti mismo (a), lo cual resulta a veces más difícil que decirle la verdad a los demás. ¿Cuál fue la última vez que te paraste frente al espejo y te aceptaste a ti mismo que ya no amas a tu pareja, que no disfrutas tu trabajo, o que estás profundamente molesto con alguno de tus padres? Si tú no eres capaz de decirte la verdad a ti mismo no puedes exigirle a nadie que te diga la verdad. Decirte la verdad a ti mismo es, a nivel espiritual, aceptar que Dios vive en ti y honrar que al hablarte a ti mismo abres la puerta al diálogo con Dios en

ti. Si te mientes a ti mismo es difícil que avances hacia tu alegría y liberación. Decirnos lo que sentimos, lo que deseamos, lo que pensamos, es clave para conocernos. Sólo quien se conoce a sí mismo se ama a sí mismo.

Tercer territorio: aceptar la verdad que otros tienen que revelarte o decirte a ti mismo. Este territorio implica que seamos buscadores de la verdad que otros han venido sosteniendo y que quieren decirnos. Atrévete a escuchar estas verdades porque te harán moverte, tomar decisiones eficientes por ti mismo. Al principio tal vez dolera escuchar de tus hijos, tu pareja, tus socios, tus clientes o tus amigos lo que piensan y saben de ti, pero eventualmente te volverás capaz de ir por la vida escuchando las verdades de los demás y hasta lo disfrutarás.

Cuarto territorio: liberar la verdad que has venido sosteniendo en el pecho de los demás. Tú no eres nadie para pedirle a otros que guarden tus secretos, que no le digan a alguien más tus verdades, ya que esto puede generar que ellos mismos vivan desde la mentira y engañen. Sé justo con ellos, permíteles vivir también desde la verdad y la transparencia, la verdad es algo que tiene que fluir.



Para aplicar esta gran virtud en nuestra vida se requieren agallas al principio, luego se volvera un gran hábito, un acto de amor cotidiano por ti mismo y por los demás. Para aplicar esta gran virtud en tu cuerpo es fundamental abrirte al diálogo con tu propio cuerpo, escuchar los mensajes de éste cuando te sientes mal porque un alimento te cayó pesado, cuando andas débil y falto de energía, o cuando algo te estresa. El cuerpo nos habla todo el tiempo, primero nos susurra, luego nos habla fuerte, pero si no lo escuchamos nos grita. Ahí está el fumador, primero tose, su cuerpo le quiere mandar un mensaje sobre sus hábitos; luego, al subir unas escaleras, jadea y no puede respirar, su cuerpo realmente quiere que escuche un mensaje, pero él no vive en transparencia y en verdad, prefiere seguir viviendo en la mentira; eventualmente su cuerpo colapsa y va a dar hasta el hospital.

Tenemos que ser sensibles a las señales sutiles del cuerpo, y eso sólo se logra con una relación de honestidad con el cuerpo. Hay relaciones, recuerdos o espacios que son rechazados por el cuerpo, tenemos que escucharlo y evitarlos en el presente y en el futuro. La inteligencia del cuerpo es enorme, pero nosotros a veces preferimos vivir lejos de la sabiduría de este, nuestro ego es enorme y nuestra ingenuidad mayor.

Vivir en honestidad implica también escuchar a nuestro corazón quien es nuestro gran consejero. Nuestro corazón es la memoria viva de nuestras emociones, sabe lo que nos gusta y no, lo que nos estresa y lo que nos calma. Nuestro corazón tiene 45 mil neuronas en el ventrículo derecho, realmente guarda memorias. Preguntémosle a nuestro corazón qué temas del pasado debemos de sanar y sanémoslos, qué relaciones nos construyen y cuáles nos destruyen, qué espacios y actividades disfruta y cuáles no, qué otras virtudes y hábitos tenemos que desarrollar y qué actitudes o hábitos soltar. Confía, tu corazón te responderá cada vez que acudas a él.

*Un día en conexión profunda me atreví a preguntar:
“¿Qué es el Diablo?” Y la respuesta de mi maestro no se hizo
esperar, puntual y contundente: “el Diablo es mentirte a ti
mismo, porque cuando te mientes a ti mismo niegas a Dios
dentro de ti. Al negar a Dios dentro de ti se crea
el espacio para el mal”.*

Meditación de la Honestidad:

Colócate en una postura de abundancia, espalda recta, hombros hacia atrás, pecho abierto. Cierra tus ojos y abre grande tu boca. Comienza a inhalar y exhalar por tu boca, llenando y desinflando tus pulmones. Ahora visualiza cuatro cajas, cada una representa un territorio de la verdad. Una dice “verdades que tienes que decirte a ti mismo”, otra dice “verdades que tienes que revelarle a otros”, la tercera “verdades que tienes que aceptar de los demás” y la última “verdades que tienes que liberar del pecho de los demás”.

Ve abriendo cada una poco a poco y descubriendo todo lo que ya llegó la hora de conocer, aceptar o revelarte para vivir desde la más profunda transparencia y honestidad.

Con la verdad llegó la hora de crecer, de madurar, de ser feliz...

Virtud de la Responsabilidad

Hacerte responsable de lo que vives y te sucede es fundamental para crecer y madurar. Muchos se la pasan victimizándose y son co-dependientes del sufrimiento que les ayuda a atraer la atención y condescendencia de los demás. Al victimizarte declaras que no conoces otra manera de atraer la atención de los demás, y decretas desear mantenerte en ese estado de sufrimiento. El dolor real es temporal, el sufrimiento tú decides mantenerlo o soltarlo.

Hacerse responsable implica no culpar a nadie del estado de nuestra salud o cuerpo actual, tampoco de nuestras emociones, situación económica o reputación. Implica asumir compromisos para alimentarse mejor, tener mejores pensamientos, vivir mejores emociones y hacer más ejercicio. Nuestro estado físico, emocional y energético es sólo nuestra responsabilidad como adultos.

Algunos se la pasan culpando a su genética, a sus padres, al gobierno o a las empresas que fabrican productos, cuando cada quien debería de tomar las riendas de su vida para recuperar su paz, salud y estética. En estos meses de pandemia muchos han esperado a que el gobierno y las autoridades sanitarias les resuelvan la vida y les digan qué hacer, se quedarán esperando, al gobierno no le interesa realmente tu salud, de lo contrario ya hubiera hecho algo en décadas de epidemia de diabetes, hipertensión, cardiopatías, enfermedades neurodegenerativas y exceso de población con sobrepeso.

Yo soy el dueño de mis emociones, no vivo bajo el vaivén que otros me marcan sino el que yo en conciencia defino. Yo decido qué espacios habitar y qué relaciones tener. Me hago responsable de investigar lo que mi cuerpo y mente requieren para estar en óptimas condiciones y no dejarme llevar por lo que otros hacen o comen. Si otros viven bajo ciertos hábitos los respeto y soy tolerante, pero honro mi libertad a vivir mis propios hábitos.

Antes de querer me quiero; para percibir la belleza del mundo primero la percibo en mí; para recibir más bendiciones agradezco primero las que ya he recibido; para vivir en paz mi presente y con confianza mi futuro sano mi pasado desde el amor y la GRATITUD; para ser pleno vivo mi espiritualidad a plenitud.

Nuestro cuerpo es un gran espacio para poner en práctica esta gran virtud de HACERNOS RESPONSABLES para después aplicarla en otros espacios de nuestra vida como la pareja, la familia, el trabajo, aspectos financieros y aspectos sociales.

Los dos territorios de la Responsabilidad son el terrenal-material y el espiritual. El primero implica que si tengo una deuda la pago, que si tiro un vaso con líquido al suelo lo levanto, que si hago un compromiso lo cumplo, que si recibí el gran regalo de este cuerpo material lo honro y lo cuido. El segundo implica hacernos responsables de haber escogido desde el plano espiritual este tiempo, espacio, familia y cuerpo para existir. A nivel terrenal suceden muchas cosas bajo mi responsabilidad, pero también a nivel espiritual, entre más pronto asumamos ambos compromisos, más rápido podremos evolucionar y vivir a plenitud nuestra realidad dual tanto espiritual como terrenal, que al final de cuentas se entrelazan en una misma realidad HUMANA.

Cuando profundizamos en nuestra realidad humana, entendemos que además de un cuerpo, tenemos una dimensión energética que tenemos que cuidar responsablemente. Mis pensamientos y emociones ejercen poder en mi pero también en

otros, somos capaces de lanzar poderosos decretos que en algún tiempo se manifestarán. Somos capaces de depositar energía en otros con nuestro contacto físico y emocional, obviamente también con nuestro contacto sexual; así como que recibimos de otros también energía todo el tiempo, a menos que aprendas a blindarte y vivir lleno de amor. Seamos también conscientes de nuestra realidad energética para que compartamos buenas vibras al mundo, y no recibamos las malas de otros, que también existen.

Meditación de la responsabilidad:

Postura de abundancia, respiración profunda del guerrero, o guerrera. Que se active el poder de tu visualización interna. Observa claramente tu realidad física actual, tu peso, tu fuerza, tu agilidad, tu claridad mental, tu salud en general. Tú eres responsable de todas tus realidades, las has visto venir, has actuado a favor de ellas. Reconoce tu estado actual y descubre qué puedes hacer comprometidamente para corregir lo que haya que corregir o mejorar lo que haya que mejorar. Eres capaz de reconocer claramente aquello en lo que has fallado e identificar las estrategias idóneas para avanzar. Asume la responsabilidad de tu cuerpo y decídetelo hoy a llevarlo a un nuevo espacio de salud, fuerza, agilidad y claridad mental.

Ahora cambia tu respiración del guerrero por una respiración de yogui, en donde inhalas por la nariz y exhalas sonriendo por tu boca: has asumido la responsabilidad de tu vida y de tu cuerpo y te sientes feliz por ello, ya te visualizas lleno de salud y fuerza. ¡Y si eres capaz de visualizarlo es sólo porque eres capaz de lograrlo!

Virtud de la Conexión con la Madre Tierra

Esta virtud es tanto hermosa como necesaria, para mantener nuestro cuerpo y emociones en balance y armonía, así como para mantener el equilibrio del medio ambiente y asegurar el hábitat de éstas generaciones y las futuras.

El ser humano de la vida moderna se ha distanciado y desconectado mucho de la Madre Tierra, contaminamos mucho, desperdiciamos, no cuidamos los recursos; hemos dejado de ver y sentir como sagrada la relación entre la especie humana y el planeta. Las comunidades de pueblos originarios sí sabían cuidar y honrar a la Pachamama, la Tonantzin, y reconocer el cuerpo como una creación o extensión más de esta. Y es cierto, nuestro cuerpo es una construcción celular de moléculas tomadas de la Tierra, las cuales necesitan nutrirse de oxígeno, agua, sol y nutrientes que derivan de la Naturaleza. Por ello necesitamos oxigenarnos, respirar los dones y regalos de Dios contenidos en el oxígeno; tomar el sol para activar nuestros átomos y regular el funcionamiento de nuestro cuerpo; hidratarnos lo suficiente; y comer más productos tal cual los da la Naturaleza.

Ir al bosque, al mar, al desierto, nos sirve mucho para recordar nuestra naturaleza interna y recordar nuestro origen. Nos ayuda mucho caminar descalzos en la tierra para recuperar los electrones que pierden nuestros átomos y equilibrar nuestras cargas internas. Respirar en el bosque, se ha demostrado, que nos permite optimizar el sistema inmune y sanar heridas más rápido que en la ciudad. Son las fitoncidas, moléculas que desprenden los árboles silvestres, las que ejercen un efecto sanador en nuestro cuerpo, según el doctor Japonés Qing Li.

Más que buscar conquistar otros planetas tenemos que cuidar este que habitamos, y a nuestro cuerpo como un brote hermoso de este planeta. Somos como árboles que caminan con capacidad de pensar y actuar en consecuencia; somos animales conscientes de su realidad espiritual y su gran responsabilidad para con el medio ambiente.

Somos vehículos de microorganismos. Nuevas investigaciones han descubierto que en nuestro interior co-existen 1.5 kilogramos de virus, bacterias, levaduras, arqueas y moho (hongos), sobre todo en nuestra flora intestinal o microbioma. De hecho contenemos más DNA de microorganismos que DNA de humanos, ya que los microorganismos integran en sus células más cadenas de DNA que nosotros. De la salud de nuestro microbioma depende nuestra salud. Por ello es fundamental comer saludablemente, productos orgánicos, muchas frutas, verduras, semillas y cereales que alimenten nuestro microbioma, que se mantenga en equilibrio, y que este produzca los nutrientes y hasta las hormonas necesarias para nuestro correcto funcionamiento.

Nuestra interacción con la Naturaleza, hoy más que nunca, se hace vital, o la salvamos y nos salvamos, o la destruimos y nos destruimos. Los pesticidas y herbicidas afectan la tierra y sus frutos, pero también a los animales y a nosotros. La contaminación afecta a todos por igual. Estamos todos

conectados en el gran entramado energético y atómico de este planeta... y otros si hubiera.

Honar y entender la Madre Tierra implica también conocer y aprovechar positivamente los poderes y posibilidades que Dios y Ella nos ofrecen. “Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”, bien dijo Hipócrates, el padre de la medicina hace 2,300 años. Él mismo dijo: “Hay una circulación común, una respiración común. Todas las cosas están relacionadas”. La naturaleza nos ofrece todo lo que necesitamos, es importante cuidarla para que siga siendo así.

¡La Madre Tierra nos sana; la Madre Tierra nos recuerda nuestra esencia, cuidémosla!

Meditación por nuestra relación con la Madre Tierra:

Vuelve a la posición de abundancia y busca despejar tu mente. A cada pensamiento que llegue a tu mente, acéptalo con amor, dile que ya llegará su momento y déjalo ir con amor. Recuerda que cada pensamiento ha sido programado por ti para que llame tu atención justo cuando te encuentres en silencio. Respira profundamente, llenando y vaciando tus pulmones.

Enfoca tu atención ahora en un árbol que imagines, obsérvalo con atención y con amor, no lo juzgues, al contrario, celébralo, admíralo. Sus hojas son como tus pulmones con los que el árbol respira, su tronco como tu columna que distribuye recursos, sus raíces como tus neuronas que generan información del territorio en donde se encuentra y a través de las cuales se comunica con otros organismos a su alrededor.

Sus frutos son como tus acciones, las que haces con tus manos, con amor y con dolor dependiendo del momento. Pero en el árbol todos los frutos son hermosos, nutritivos y sabrosos.

Acércate y observa las células del árbol, cada célula funciona a la perfección, y estas células son exactamente como las tuyas, no hay diferencia. Ve más adentro, observa sus átomos, idénticos a los tuyos, de hecho tus átomos están conectados con los del árbol.

Agradécele a Dios por la creación de ese árbol tanto como por tu creación, comprométete con Dios a cuidar la Naturaleza, honrarla, a cada arbolito, a cada planta, a cada animal, a cada ser humano y a cada microorganismo.

Virtud de la Paciencia

La Paciencia no es hacer las cosas lentas sino en PAZ, por algo la palabra “paciencia” integra la palabra “paz” en ella. Muchas personas confunden la paciencia con la lentitud, sin embargo en muchas ocasiones, cuando actúas desde la paz, avanzas más rápido y en dirección correcta; en comparación cuando actúas desde el miedo o el enojo.

Algunos quieren hacerse millonarios de la noche a la mañana motivados por el dolor y la desesperación de la carencia, pero terminan cayendo en errores y en lugar peor que en el que se encontraban previamente, otros quieren ser directores de una empresa al cabo de dos o tres años de laborar en ella y terminan siendo despedidos. No se trata de lograr esto rápido, sino que lo que te impulse sea el amor, las buenas intenciones y disfrutar el camino viviendo cada momento a profundidad; y para eso se requiere paciencia, el arte o ciencia de la paz.

En términos físicos muchas personas quieren bajar de peso en 15 días cuando han ido acumulando grasas por años,

otros quieren ponerse fuertes y tener cuadritos en 3 meses cuando nunca han hecho ejercicio. Muchas personas son muy desesperadas y quieren resultados inmediatos motivados por intenciones desde el dolor o el enojo, el miedo o la tristeza. Algunos quieren combatir una infección y en lugar de tener paciencia para que su sistema inmunológico monte una estrategia y respuesta correcta, se meten analgésicos y antibióticos que terminan destrozándoles el estómago, la microbioma e incluso debilitando el sistema inmunitario para futuras infecciones.

La impaciencia de muchos humanos es el motivo del éxito de muchas píldoras antidepresivas, las personas no son capaces de aprender a meditar, analizar sus conflictos, desarrollar una estrategia emocional y sobrellevar sus problemas como áreas de oportunidad para aprender y crecer. Otros quisieran que su proceso de transformación emocional durara unas horas, cuando es un proceso de años, o incluso de toda la vida.

El desarrollo personal y emocional, el crecimiento intelectual y la salud óptima se logran con actos de amor cotidianos y hábitos transformadores que se tienen que vivir con paciencia y constancia. Toman tiempo sentarse en nuestro cuerpo y mente y ofrecer sus resultados máximos en nosotros, pero con paciencia avanzaremos seguros y pronto comenzaremos a sentir los primeros resultados.

Vivir en PAZ te ayudará a que tu cuerpo presente menos estrés, el estrés es uno de los asesinos silenciosos número 1 en la época actual, provoca alteraciones en la flora intestinal, sistema cardiovascular y degeneración neuronal, genera inflamación interna y deprime el sistema inmune. Es fundamental que medites, que descanses bien, que respires profundamente, que hagas ejercicio, que tomes el sol, que comas súper saludable, que hagas tus actividades con pasión, que trabajes en donde realmente agregues valor y te sientas valorado y que reprogrames tu pasado para estar en paz con este.

Busca estar en paz con el pasado, disfrutar con paciencia el presente y tener confianza en el futuro.

Disfrutar con paz-ciencia el presente implica comer despacio, no apresurado, de esa manera digieres y aprovechas mejor los nutrientes, así como que disfrutas más a aquellos que te acompañan. Hacer el amor lento, no a la carrera, para disfrutar más a tu pareja y alcanzar esa experiencia mágica y espiritual que se logra cuando haces el amor con verdadero amor. Convivir con tus seres queridos enfocándote en ellos y no haciendo varias cosas a la vez, interesándote en sus temas, compartiendo tus emociones con ellos. Disfruta un libro, un paseo, o el ejercicio con calma... tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

Hoy en día la vida parece transcurrir muy a la carrera, todo es rápido y acelerado. Las personas ya no tienen paciencia para ver un video en la web de más de 1 minuto o leer más de 5 líneas en redes sociales. Los jóvenes se desesperan después de 6 meses de trabajar en un mismo trabajo o saliendo más de 3 meses con una pareja. Todo es pasar a lo que sigue y a lo que sigue, la “paz-ciencia” es una virtud que cuando se logra cultivar y vivir nos ayuda a disfrutar tanto nuestro plano terrenal como nuestro plano espiritual.

La meditación nos invita a abstraernos del exterior y hacer un viaje hacia el interior, a la abundancia y a la calma interna. La meditación nos permite re-alinear nuestro cuerpo, corazón, mente y espíritu, resetarnos al estado original en el que nacimos. Para más sobre meditación puedes ir a ricardoperret.com/meditadores.

Lograr llevar nuestra mente a un estado de paz-ciencia nos ayudará mucho a conectarnos al plano espiritual y esperar con

calma las señales de Dios para nosotros. Así como escuchar los mensajes de nuestro cuerpo y activar nuestra creatividad interna para generar más y mejores soluciones para nuestros conflictos del día a día. La desesperación mental nos hace divagar y perder el enfoque y esto impide ser un canal del Universo para manifestarse. La paciencia nos ayuda a enfocarnos y esto nos permite mediar los mensajes de Dios y del Universo.

Meditación para lograr paciencia

Prepara tu cuerpo y mente con un poco más de premeditación que con otras meditaciones. Date un baño calentito con calma, ponte ropa súper cómoda, busca un lugar solitario, enciende una vela y pon música suave de naturaleza. Toma un medio vaso de agua para estar hidratado (no tanta para que tu cuerpo no te pida ir al baño a media meditación).

Respira con la respiración del guerrero por 10 minutos, sólo enfocándote en la entrada del oxígeno a tu cuerpo, el llenado de tus pulmones y después el vaciado de estos. Si llegan pensamientos a tu mente tan sólo diles: “GRACIAS por venir, ya les daré su momento perfecto más adelante, por ahora los despido”. Trata de poner tu mente en calma y en blanco.

Después visualiza una semilla, enfócate en esta semilla por varios minutos, no te apresures para modificar en tu visualización la semilla o hacer algo con ella. Después de un rato comienza a visualizar como comienza a desenvolverse la semilla, todo irá transcurriendo lento, con paciencia. Le brotará un pequeño tallo a la semilla, se desprenderá su cubierta, una hojita saldrá del tallo, todo lentamente.

Así, la verás ir creciendo hasta que sea un gran árbol, y visualizarás como le saldrán flores o frutos, o ambas, no te apresures para definir qué árbol es técnicamente, date permiso de ser creativo. Observa cómo transcurren las estaciones del año generando modificaciones en la estructura y colorido del árbol, incluso aquello que lo rodea.

Al terminar tu visualización date otros 10 minutos para volver a tu respiración, agrádecele a Dios el momento de paciencia y enfoque que tuviste, la creación del árbol, de todos los seres vivos y de ti mismo (a).



Virtud de la Alegría

Las medicinas más poderosas son las más sencillas y las más cercanas a nosotros, incluso las más abundantes: la respiración, el sol, la hidratación, el silencio, la oscuridad, la contemplación, los alimentos naturales, el movimiento, la risa, la alegría y el amor. Dios puso a nuestro alrededor TODAS las posibilidades para vivir sanos y plenos, sólo tenemos que recordarlas y aprovecharlas más.

La alegría, la risa, la apertura de corazón, son grandes virtudes que debemos de fomentar en nuestro cuerpo y mente. La alegría es el amor manifestado en satisfacción por la vida, por nuestra vida. La alegría natural emana de la paz interna, de sabernos merecedores y disfrutar la abundancia del Universo.

La risa es una de las expresiones más sutiles de la alegría interna. No hay nada más hermoso que una sonrisa sin esfuerzo.

La alegría sana nuestro cuerpo, nos trae paz con el pasado, nos ayuda a disfrutar el presente y a dejar que el futuro llegue con confianza. La alegría se manifiesta en los pensamientos produciendo satisfacción interna, aún en nuestra soledad somos capaces de reír y sentirnos plenos. Pero también en nuestros gestos, abrazos, risas y movimientos que los demás observan. Cuando bailamos con libertad, sin miedos, sin juicios, sintiendo el viento, nuestro cuerpo, permitiendo que el cuerpo exprese lo que lleva dentro, liberamos cargas emocionales pero también nos recargamos de auto-estima, salud, confianza y amor.

*La alegría se contagia fácilmente. Nunca podremos
imponerla pero sí contagiarla.*

Reír es fácil y gratis, busca hacerlo todo el tiempo. Si acaso te embarga un sentimiento negativo o que no desees mucho tiempo en tu cuerpo, simplemente baila y ríe, y pronto se irá. “Fake it until you make it” dicen los americanos en referencia a que si por mucho tiempo fingimos ser alegres eventualmente lo seremos porque ganará el sentimiento de alegría y paz sobre cualquier dolor que vengamos cargando.

A lo largo de la vida vamos viviendo momentos difíciles en que nos echamos capas a nuestro cuerpo emocional y energético, nos echamos la capa del miedo, de la tristeza, de la ira, y luego se nos olvida quitárnoslas después de vivir las situaciones. Es cuando nos despojamos de estas capas o abrigos que reconocemos que nuestra piel es pura alegría, en esencia somos alegría sólo que tenemos que soltar las corazas y armaduras.

En ocasiones nuestra programación mental inconsciente nos lleva a un estado de gruñones, incluso ni cuenta nos damos que traemos el ceño fruncido, la espalda encorvada, los brazos tensos y el estómago contraído; y que nuestro lenguaje es duro y negativo. Encontremos desde cuando se instalaron esos programas y creencias en nosotros para liberarlos y resetear nuestra mente y cuerpo a la programación NATURAL en la que fuimos creados: AMOR Y ALEGRÍA.

Dios nos quiere viviendo alegres, no enojados, serios o frustrados. Yo no podría creer en un Ser Supremo que no nos quiera viviendo felices y disfrutando la gran oportunidad de existir que ÉL nos dio.

Meditación de la alegría:

Cierra tus ojos y comienza a respirar profundamente, por tu boca abierta como ya te he enseñado en las meditaciones anteriores. Después activa el poder de tu visualización, esa capacidad para ver hacia adentro, y crear y manifestar desde tu interior. Ve a tu pasado en busca de momentos de profunda alegría, en tu infancia, en tu adolescencia, en tu juventud. Reconéctate con la realidad de que sí puedes ser feliz y que has tenido momentos de profunda alegría. Descubre qué es lo que te tenía tan alegre en esos momentos que recuerdas. Ahora llévate esas actitudes de alegría y esos sentimientos de abundancia y plenitud a momentos difíciles de tu vida. Échale alegría a momentos difíciles y al exhalar hazlo sonriendo, verás que poco a poco irás reprogramando esos momentos con el gran poder de la alegría.

La alegría sana y mucho...

En una investigación conducida con contagiados de VIH, estos fueron entrenados con técnicas para mantenerse alegres. Después de 15 meses de practicarlas, se descubrió una gran reducción de VIH en la sangre del 91% de los voluntarios. Los científicos creen que esto se debió a que sus emociones positivas les ayudaron a mantener su sistema inmune de manera óptima.

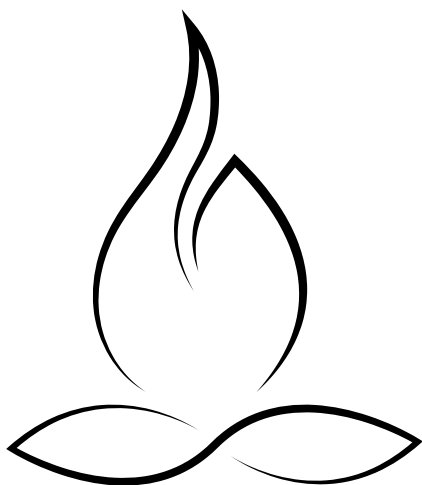
Además, se sabe que la alegría mejora la circulación, el estado de nuestro sistema digestivo, nuestro corazón y nuestro cerebro.

En el 2003 se realizó un estudio en el cual se monitorearon las emociones de 350 personas por una semana, después se les expuso al virus de la gripe, aquellos que habían experimentado más alegría y calma experimentaron menos o ningún síntoma, a diferencia de los enojones o estresados que la pasaron mal.

En el 2006 se le inyectó, con la vacuna de la hepatitis B, a 81 estudiantes voluntarios. Como sabrás, la vacuna contiene partes significativas del virus para provocar una activación del sistema inmune y generar anticuerpos. Aquellos que habían experimentado más alegría y emociones positivas reportaron mayores niveles de anticuerpos en la sangre, a diferencia de aquellos que no, ¡wow!

Las emociones positivas se experimentan en el corazón y muy cerca de este está la glándula Tímo, en donde maduran las células T, fundamentales para el buen funcionamiento de nuestras defensas. Entre más abras tu corazón mejor defendido estarás.

Otro estudio demostró que 10 minutos de escribir cosas positivas de tu vida al día, mejora las capacidades del sistema inmune. Se sabe también que quienes experimentan buenas emociones después de una operación experimentan menos dolor y una recuperación más rápida, por eso debes de visitar a los enfermos o mandarles mensajes con chistes o cuentos que los hagan reír. Eso lo sabe y lo comunica muy bien el Doctor Patch Adams.



Energía Vital y la virtud de la sexualidad sagrada

No podríamos llegar a esta gran virtud para un cuerpo virtuoso si antes no hubiéramos hablado de las otras virtudes. Se requiere madurez y entendimiento para concebir nuestra sexualidad como sagrada y divina, tal vez muy distinto a cómo nos la han descrito. Y se requiere mucha conciencia para entender que la sexualidad es tan sólo una manifestación de nuestra energía sexual o vital, pero que hay otras manifestaciones que son de gran poder y que sabiéndolas aprovechar el estado de nuestro cuerpo puede mejorar dramáticamente, así como nuestra concepción de la vida, nuestro sistema emocional y nuestra relación con Dios y con nuestra pareja.

Cuando en el pasado alguien me hablaba de que éramos ENERGÍA no lo entendía, y hasta lo veía como algo difícil de creer o conceptualizar. Sin embargo, la vida me ha ido llevando a entender este postulado en los últimos años y cada vez me he maravillado más de lo que he aprendido. Actualmente estoy tan

convencido que somos seres energéticos y que Dios nos dotó de grandes dones que en los últimos años he ofrecido un taller de ENERGÍA VITAL a lo largo y ancho de México y Latinoamérica, el cual puedes ver también online en ricardoperret.com/energia

Muchos científicos recientes lo han dejado muy claro, toda materia, incluido el cuerpo del ser humano, está constituido por energía, Einstein y Tesla por ejemplo entre los más famosos. Pero estas afirmaciones en realidad se remontan a miles de años atrás entre eruditos, chamanes, gurús, yoguis, filósofos y maestros espirituales que aún no tenían instrumentos tecnológicos o herramientas científicas avanzadas para comprobarlo, ellos lo sentían, no necesitaban verlo o medirlo. Recientemente el Heart Math Insitute de California ha hechos públicos estudios en los cuales demuestra concretamente el campo energético del cuerpo, así como de manera separada el cerebro y el corazón.

Una gran cantidad de prácticas orientales como el TaiChi, el Reiki, el Qi Gong, la Yoga, el Tantra, las artes marciales como el Kung Fu, el Aikido y muchas más buscan lograr entender, aprovechar y tener un impacto en la energía del cuerpo humano, la cual al final de cuentas es la misma energía del Universo. Varias de estas prácticas usan un mapa de meridianos o ríos energéticos (nadis) y vórtices de poder (chakras) para entender mejor cómo balancear las emociones y la salud de una persona. La acupuntura y la magnetoterapia se basan profundamente en la existencia de un cuerpo y campo energético en los seres vivos, no sólo en los humanos, también en los animales, las plantas y los microorganismos. De hecho, es evidente que muchos animales como los caballos, los perros, los delfines y los gatos, sienten (o incluso ven) el campo energético del ser humano.

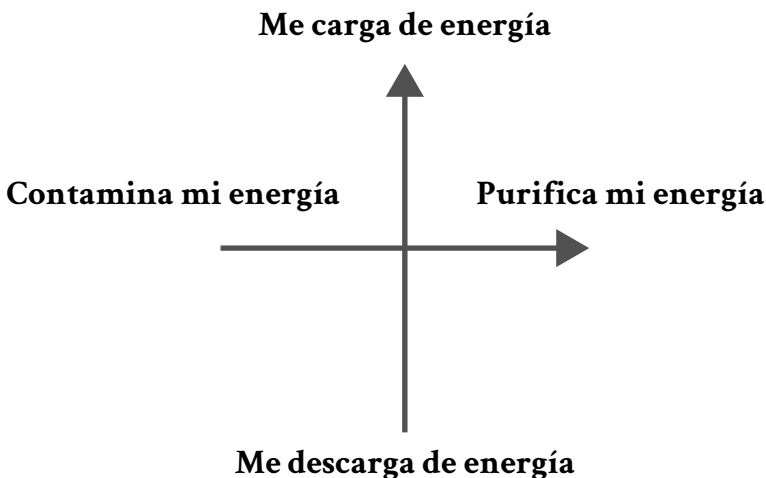
El Ayurveda, pilar de la medicina y alimentación India antigüa, basa sus postulados en la búsqueda de la armonización de la energía interna a través de lo que ingresa a nuestro cuerpo y nuestros hábitos. Y cuando en el Ayurveda se habla de lo que ingerimos, se afirma que no es solamente el alimento físico lo

que genera un impacto en nosotros y nuestra salud, sino también nos alimentamos de pensamientos, emociones, relaciones y el entorno que habitamos. A esto habría que sumarle los productos de belleza y cuidado de piel que ahora se usan tanto, y de los cuales yo siempre recomiendo que sean NATURALES y ORGÁNICOS, no esos llenos de químicos que ahora llenan los anaqueles de lo supermercados. Por eso querer y cuidar nuestro cuerpo implica cuidar nuestras relaciones, lo que comemos, los pensamientos y emociones, los entornos que habitamos y respiramos, y lo que le untamos a nuestro cuerpo.

El ser humano, como todo organismo vivo, está hecho de átomos, los cuales funcionan por actividad eléctrica en su interior gracias al movimiento permanente de partículas como electrones alrededor de los neutrones y protones. Los átomos integran moléculas, éstas forman células y éstas órganos o estructuras que nos dan vida. En todo nuestro cuerpo existe energía a partir de la actividad eléctrica al interior de los átomos, por ello la raíz de la palabra energía es IN ERGO que en latín se traduce “trabajo dentro” o “actividad dentro”. Al interior de la célula también se produce energía (calor) que le permite mantenerse en buen estado, al combinar el oxígeno y la glucosa en la mitocondria.

Todo lo que sucede al interior y al exterior de cuerpo humano le resta energía o le suma energía, claro, podemos estar muy recargados de pila y muy descargados de pila; seguramente tú has sentido ambos estados y tal vez has sido consciente del por qué. Hay alimentos que le suman energía a nuestro cuerpo, por ejemplo todos aquellos frutos, cereales y verduras que hayan recibido y acumulado energía del sol, otros que le restan como las carnes animales que le cuesta tanto esfuerzo al cuerpo humano procesarlas. Hay relaciones que nos llenan de energía, que son positivas, otras que nos chupan la energía y nos dejan cansados y hasta estresados.

De igual manera, lo que hacemos, pensamos, comemos, los entornos en los que estamos o las relaciones que tenemos purifican nuestra energía o la contaminan. El agua, el contacto con la naturaleza y la buena oxigenación purifican nuestro organismo, mientras que los productos químicos que le embarramos a nuestro cuerpo y las emociones negativas tienden a contaminar nuestra energía. Ser conscientes de todo aquello que pudiera acomodarse en estos cuatro cuadrantes es fundamental para vivir una vida plena, pacífica, alegre y con un cuerpo virtuoso. La intención es avanzar en dirección de las flechas para siempre andar recargados de energía y con energía purificada.



Todo el cuerpo humano es una antena o conducto de energía del Universo que fluye por nuestro cuerpo. De hecho no hay diferencia entre los átomos del aire, el agua, la luz, la tierra y cualquier otro organismo vivo que los del ser humano, por ello todos están en permanente interacción. En nuestro cuerpo

hay varios repositorios o centros especiales de energía que se encargan de acumular, distribuir e incluso identificar desbalances energéticos en el cuerpo y corregirlos, estos son los chakras o vórtices de poder los cuales recorren nuestra espina dorsal desde el coxis y el sacro, subiendo por la columna, sobrepasando las vértebras cervicales y llegando hasta la coronilla (habiendo pasado por la importantísima glándula pineal).

Entre estos centros energéticos, hay uno en particular que funciona como repositorio de energía interna de fuerza incalculable, el cual yo descubrí hace 6 años y desde entonces no dejo de maravillarme de su poder. Muchos otros personajes y civilizaciones avanzadas espiritualmente han podido dar testimonio de este centro de poder, unión del chakra 1 (muladhara) y el 2 (svadishana), el cual se ubica entre el área de los genitales y el sacro (sagrado). Este repositorio es llamado el Dan Tien o Hara en filosofías orientales y contiene el Qi, Chi, Ka, o Kundalini. Los Aztecas lo llamaban también el Quetzalcóatl interno y entre los mayas era el Kundalini.

La energía vital contenida en este espacio es sagrada y es la energía que DA VIDA, que procrea, la cual a través de la sexualidad se activa y se pone al servicio de la humanidad para mantenernos existiendo. Sin embargo no se nos ha enseñado a verla como sagrada, y no la llevamos a la práctica bajo rituales o dinámicas sagradas, ya que hemos sido educados para ver la sexualidad como restringida, prohibida, pecadora o como una herramienta de poder y control muy material y terrenal. Muchas personas, por el contrario de honrar y aprovechar su energía sexual, la contaminan con relaciones y pensamientos llenos de emociones negativas. La sexualidad, practicada con amor y con espiritualidad, es un viaje sagrado de auto-descubrimiento y de descubrimiento de las maravillas de la creación, es visitar a Dios en pareja.

Conocer y aprovechar el Qi, el kundalini, la energía vital, nos permite activar nuestros poderes internos y dejar de visualizar nuestra vida desde la escasez para comenzar a verla desde la abundancia sagrada. Cuando se desenrolla la serpiente de fuego interno que yace enroscada en nuestros centros sexuales, esta recorre todo nuestro cuerpo llenándolo de vitalidad, amor, creatividad, salud y abundancia.

La energía vital, que también podría ser llamada energía sexual, por su ubicación privilegiada en los centros sexuales y reproductivos, es brutalmente poderosa y tiene 4 grandes funciones:

Procrear vida: en este espacio, impulsado por la energía vital, se generan óvulos cada 28 días y millones de espermatozoides que darán vida a otro ser humano para mantener viva la especie. Imagínate el poder contenido en nuestro centro de poder sexual para poder procrear vida. Ahí confluye mucha agua, nutrientes, oxígeno y esfuerzo energético para generar 180-300 millones de espermatozoides por carga de semen o bien un óvulo con capacidad de convertirse en vida.

Recrearnos y nutrirnos: esta energía sexual, sabiéndola usar de manera sagrada y al interior, reciclándola internamente, es capaz de otorgarnos fuerza, nutrientes, vitalidad, armonía y juventud. Esta fuerza es la verdadera fuente de la juventud eterna, la espada del Rey Arturo, el poder secreto de Sansón, el Ave Fénix que renace de las cenizas, pero nadie nos ha enseñado a usarla correctamente. Cuando logras elevar la energía sexual o vital por toda tu columna vertebral a partir de ejercicios de respiración y movimiento corporal, logras revitalizarte internamente, y hasta sanarte disolviendo dolores, miedos,

debilidades y enfermedades. Esto es la elevación del Kundalini, la activación del Kukulkán o el despertar de Quetzalcóatl, todas estas palabras significan “serpiente enroscada, de luz o alada” ya que lo que se visualiza al interior es una serpiente o espada de luz que se desenrosca de nuestros genitales y sube serpenteando nuestra columna para llenarnos de un fuego indescriptible y un amor impresionante. Cuando logras hacerlo, yo hace algunos años lo logré y ahora lo enseño cada vez que puedo, experimentas de una manera muy tangible la energía interna, y comprendes lo que los filósofos antiguos decían, incluso Buda, Cristo, Krishna y muchos otros, así como los científicos modernos. Si quieres aprender a activar el kundalini visita ricardoperret.com/energia

Crear grandes ideas: esta energía o poder vital, cuando logras aprovecharla al interior, nos provoca una claridad mental increíble, ya que disuelve bloqueos internos y te permite alinear corazón y mente para generar ideas súper creativas y beneficiosas para ti y la humanidad. Claro, dentro de nosotros habita el Yin y el Yan, la polaridad, y siempre habrá tentaciones de utilizar incorrectamente esta energía, para satisfacer la ambición de nuestro ego, incluso para perjuicio de los demás. Pero cuando se practica correctamente, en un entorno de abundancia y siempre con la intención de experimentar el amor y a Dios dentro de uno, las ideas que se generarán serán para agregar valor a nosotros y a nuestros semejantes. Es triste que muchos grandes creativos utilicen drogas u otros estimulantes para generar ideas cuando Dios puso dentro de ellos este gran poder vital para generar ideas nacidas del corazón.

Recibir mensajes del Universo: el cuarto poder de esta energía es la capacidad para captar y recibir mensajes de Dios y del Universo. Ellos te están hablando todo el tiempo, pero

vivimos en un estado de ensoñación o dormidos y no captamos las señales de poder. Esta energía nos despierta y nos abre las antenas y canales para captar lo que Dios y el Universo quieren de nosotros, de lo que somos capaces, las oportunidades de abundancia y felicidad frente a nuestros ojos y nuestros sentidos. Vivir en conciencia de nuestra energía vital nos permite tener dirección y sentido, re-conocer el camino, re-conocernos a nosotros y saber a dónde vamos.

Dios depositó un gran regalo en nosotros (en realidad muchos) al crearnos, colocando esta fuerza vital o energía sexual en nosotros. Todas las grandes civilizaciones la han reconocido y venerado, muchas historias se han creado y contado, muchas maneras discretas para que sólo los versados la descubran y la aprovechen, otras a maneras muy públicas y enseñadas hasta los más pequeños (as).

Cuando Jesús se despidió de sus apóstoles, después de haber resucitado, les da un gran regalo, la flama sobre sus cabezas. En realidad esta es una metáfora, lo que Jesús en realidad les da es la metodología para la iluminación interna, para descubrir por ellos mismos a Dios en su interior. Jesús no hubiera sido el gran Maestro que fue si les hubiera dado algo sin enseñarlos a crearlo por ellos mismos en su interior, los hubiera hecho co-dependientes de él, y en su lugar los ayudó a ser auto-sustentables. Es triste que la gran mayoría de las religiones ya no enseñan las mejores enseñanzas de los maestros espirituales en quienes fueron inspiradas. La energía vital es la gran fuente de nuestra auto-sustentabilidad, vitalidad y salud, también de nuestra felicidad.

Para experimentar a plenitud esta gran energía hay que mantener puro nuestro cuerpo, bien hidratado, alimentado y oxigenado. Hay que mantener abiertas las 7 puertas o 7

chakras por las que fluye la energía desde la Madre Tierra (a la que siempre estamos conectados) hasta el Cielo (Universo), es cuando se logra unir el poder del Quetzal (Ave-Cielo) y el Coátl (Serpiente-Tierra). Esto lo logramos estando en GRATITUD con el pasado, aceptando y amando a nuestros padres y abuelos, honrando nuestro género y sexualidad, sin apegos materiales ni al control, permitiéndonos amar y ser amados, en libertad para expresar nuestras emociones, manteniendo el contacto pleno y permanente con nuestro espíritu y con Dios.

El viaje de descubrimiento de nuestro poder es una aventura hermosa, algunas civilizaciones como los Aztecas la contaban, entre muchas maneras, a partir del descenso al infra-mundo o el viaje a Mictlán. Se entiende que nacemos siendo puros y sagrados, pero nos vamos contaminando con las enseñanzas que nos imponen y que absorbemos, pero eventualmente llega el momento de hacer el viaje a descubrir el verdadero poder de nuestra energía vital y aprender a aprovecharla para nuestro beneficio y el de los demás.

La historia de Sansón y Dalila es otra historia que describe simbólica o metafóricamente el poder de la energía sexual. La fuerza increíble de Sansón residía en su castidad o aprovechamiento interno de su energía sagrada, que es metaforizada con su larga cabellera pero que sabemos que no era ésta la fuente de su fuerza puesto que todos los judíos usaban cabello largo y no era nada especial en él. Él era un maestro de la energía sexual o vital, de la energía creadora, recreadora, procreadora y de creatividad, fuerza que le permitía destruir pelotones completos de filisteos. Ellos, para descubrir la fuente de su fuerza, aprovechan a Dalila, una mujer filisteo hermosa a la que nadie podía resistirse. Después de varios intentos ella descubre que es su castidad y ejercicios de poder internos, entonces decide tentarlo sexualmente para descargarlo de su energía. Él cae en sus tentaciones, pierde su fuerza y es encarcelado por los filisteos, que se mantenían en guerra con los

judíos desde hacía muchos años. Meses después de su encierro lo sacan para exhibirlo en un gran banquete como trofeo, pero él ya tenía nuevamente su cabellera larga (había recuperado su energía sexual). Estando atado a dos grandes pilares que sostenían el techo del espacio en donde se llevaba a cabo el banquete, él decide echar abajo los pilares con su gran fuerza, acabando con la vida de miles de generales y autoridades filisteas, pero perdiendo la vida él mismo en beneficio de su pueblo judío.

Ser conscientes de nuestras emociones nos permitirá mantener plena y pura nuestra energía vital. Observa bien el término E-MOCIÓN, que proviene de dos términos E = Energía y Moción = Movimiento. Las emociones representan la actividad de nuestra energía interna, todo aquello que impacte nuestra energía es una actividad o reacción emocional. La calma, paciencia, confianza, amor, alegría, admiración, aceptación, GRATITUD, y la compasión nos permitirán mantenernos recargados de energía vital y purificarla. La venganza, el miedo, la culpa, la tristeza, el resentimiento o la ira (coraje) ejercerán un movimiento negativo en nuestra energía, nos desgastarán y esta se contaminará, lo que podría enfermarnos y hasta matarnos.

Honrar y practicar nuestra espiritualidad de manera pura y sagrada, por amor, nos ayudará a mantener en perfecto estado nuestra energía. No te descargues de tu energía sin propósito sano o puro. Cuida tu cuerpo y hónralo también como un templo hermoso de tu espíritu. Respeta y ama a tu pareja, dialoga con ella sobre su sexualidad, vivan esta de manera espiritual y aprovechen los viajes sexuales como una forma de visitar a Dios en pareja. Vive los ejercicios de poder de elevación de energía vital que aquí te ofrezco ricardoperret.com/energia

Cuida tu energía vital, mantenla en niveles óptimos, purificala y aprovéchala al servicio de tu bienestar y la humanidad. Honra a Dios, la intención Creadora de todo lo vivo, que depositó esa energía en ti; respetando tu energía vital lo honras a ÉL.

Súper Cerebro

Nuestro cerebro contiene alrededor de 90 billones de neuronas que cumplen infinidad de funciones, mantenerlo en estado óptimo es crucial. El cerebro sirve para acumular memorias, procesar la información que recibimos, generar grandes ideas y tomar decisiones conscientes e inconscientes. En cuestión de milisegundos tu cerebro correlaciona los eventos del presente con eventos del pasado. Hueles un aroma en un elevador y en un instante te puedes acordar de la joven con la que saliste cuando eras adolescente. Así, eres capaz de tomar decisiones que te permitan evadir errores a partir de aprendizajes del pasado; y aunque no siempre lo hagamos así esta capacidad está presente en nosotros. Somos capaces de generar grandes ideas y ejecutarlas, de visualizar grandes obras de arte y de materializarlas.

Cuando el cerebro funciona bien te sirve para recordar, trabajar, socializar, relacionarte con los demás, planear grandes actividades para ser feliz y hasta para vivir tu espiritualidad a

profundidad. A todos nos conviene tener un mejor cerebro, a nosotros, a nuestros hijos para que crezcan sanos y felices, y a nuestros colaboradores para que trabajen de manera enfocada, más cómodamente y sean más eficientes. Cuando te ocupas de cuidar tu cerebro, ese órgano que pesa el 2% de tu cuerpo pero que consume hasta el 20% de los recursos internos, te desarrollas mejor económica, física, social, emocional y hasta espiritualmente.

Vamos acumulando memorias a lo largo de toda nuestra vida, desde el periodo de gestación comienza la acumulación de memorias, y aunque existen algunas memorias que preferirías no tener e información que absorbiste sin ponerle filtros que quisieras botar de dentro, toda esta información nos puede ayudar, acomodándola bien, a honrar nuestra vida y obtener grandes lecciones.

Y, aunque nuestro cerebro es una gran herramienta para nosotros, en ocasiones permitimos que juegue en contra de nosotros, somos incapaces de parar un tren de pensamientos que nos atormenta. Nos han programado para obligar a nuestro cerebro a pensar, pensar y pensar, creemos que por estar despiertos tenemos que mantenernos pensando todo el tiempo. Nadie nos enseña a observar nuestros propios pensamientos o procesos mentales, ni a administrarlos desde la paz y la conciencia. Algunas personas tienen que recurrir al suicidio buscando detener de una vez por todas sus pensamientos que los golpean y lastiman. Hacer pausas mentales es fundamental para enfriar el cerebro, observarnos a nosotros mismos de una posición de mayor calma, para poder tomar mejores decisiones incluso pidiéndole apoyo a nuestro corazón y a nuestro espíritu. Lograr que cerebro-mente, corazón y espíritu trabajen en sincronía es clave para tomar las mejores decisiones en nuestra vida. Muchos hemos comprobado que cuando haces una pausa mental y entras en estado de tranquilidad se te ocurren las mejores ideas.

Todas y todos quisiéramos tener un súper cerebro, ser más creativos, generar mejores pensamientos y emociones, recordar con mayor claridad eventos y personas de nuestra vida, y obviamente nadie quisiera desarrollar Alzheimer, depresión, Parkinson, encefalitis o demencia senil, enfermedades que se han convertido en grandes epidemias de la vida moderna y provocan una vejez compleja e incluso con mucha tristeza para quien la vive y sus seres queridos.

Si quieres tener un súper cerebro y vivir una vida más larga, feliz y saludable, ten muy en cuenta las siguientes sugerencias:

1. Asegúrate de darle buenos descansos a tu cerebro, haz pausas en el día para meditar y despejarte. Duerme cada noche unas 7 u 8 horas. Duerme en lugares calmados, totalmente oscuros y sin aparatos o dispositivos electrónicos encendidos. Cena ligero y no uses aparatos con luz al menos una hora antes de irte a la cama.
2. Es conveniente para tu cerebro que hagas las paces con el pasado, fomentes pensamientos positivos, tengas buenas amistades, rías mucho, escuches música relajada y estudies cosas que te apasionen. Practica hobbies y haz cosas nuevas que impliquen retos cognitivos positivos. Menos juicio, más admiración. No hay peor forma de utilizar tu poder mental que para juzgar y atacar a los demás. Más gratitud, buenas relaciones, buena socialización.
3. Para el cerebro es crucial una buena oxigenación y el ejercicio cumple un rol importante porque activa la respiración y favorece la circulación, en tanto que el estrés y la vida sedentaria disminuyen la oxigenación y debilitan el cerebro. En muchos de mis videos de reconexión amplío

este tema del poder de la respiración. Pon muchas plantas en tu casa y acude con frecuencia a la naturaleza, al bosque o al mar. Toma el sol, date baños de bosque y camina descalzo en la tierra, tu cuerpo y cerebro lo agradecerán.

4. Practica la meditación con regularidad. Se ha comprobado científicamente que la meditación es extraordinaria para nuestro cerebro, en especial porque ayuda a expandir las áreas de la conciencia y a disminuir áreas de emociones intensas como las del miedo, la ira o la ansiedad. La meditación facilita la producción de endorfinas (neurotransmisores que se encargan de hacernos sentir bienestar y felicidad, entre otras muchas funciones) e inhibe la generación de cortisol, que es la hormona del estrés.

Cuando meditas tu cuerpo se relaja, la oxigenación se eleva, el ritmo de la frecuencia cardíaca baja y tu mente se despeja, siendo así más receptiva a las buenas ideas. Es analgésica, ya que aumenta la segregación de neurotransmisores del placer como dopamina, endorfinas y serotonina. Promueve la neuro plasticidad la cual nos permite seguir generando conexiones cerebrales aún ya en nuestra adultez. A nivel físico cerebral la meditación nos aumenta el grosor del hipocampo (parte relacionada al aprendizaje y administración de emociones). Aumenta la materia gris en la unión tempo-parietal lo cual nos ayuda a desarrollar mayor empatía y compasión; así como que provoca un aumento en la parte (lóbulo) frontal, sobre todo la parte izquierda (relacionada a la creatividad, entusiasmo y felicidad), pero la que también te ayuda a aumentar tu voluntad para cambiar hábitos.

La meditación conlleva enormes beneficios tanto para tu cerebro como para tu cuerpo y salud en general. Mejora digestión, el metabolismo y contribuye a bajar de peso (se

limpia mejor el cuerpo). Mejora la oxigenación a tus células y se logra una mayor alcalinización del cuerpo. Regula la frecuencia cardíaca (se han sanado personas de hipertensión después de un programa de 3 meses de meditación). Disminuye el cortisol, la cual es la hormona del estrés que inflama por dentro y entume las arterias. Alarga vida, ralentiza el acortamiento del largo de los telómeros (según estudio 2010 Elizabeth Blackburn). Disminuye la cantidad de proteína C reactiva en sangre la cual está relacionada con enfermedades cardíacas.

5. Mantén una sana disciplina con tu ritmo diario de alimentación, y cena siempre alimentos livianos. Si lo piensas bien verás que tu cerebro es en gran medida el resultado de lo que comes. Mientras mejores y más variados nutrientes incorpores a tu alimentación, derivados de productos naturales y de preferencia orgánicos, más sano estará tu cerebro. Come más todo aquello que nutre y fortalece tu cerebro como avena, amaranto, chía, germen de trigo, espinacas, almendras, pepitas de girasol, semillas de calabaza, betabel, plátanos, uvas negras, cacao, aceite de oliva o de linaza en frío (en bajas cantidades siempre porque son altos en calorías), apio, aguacates, frutos rojos y bayas (berry fruits) entre muchos otros grandes productos naturales que nos ofrece la Tierra.

6. Mantente vigilante sobre todo aquello que pueda perjudicar a tu cuerpo. Extensas investigaciones han descubierto y documentado que quienes vivimos en las grandes ciudades comemos, tomamos y usamos productos en exceso hechos de componentes que afectan nuestro cerebro y sus capacidades cognitivas, como por ejemplo azúcar, carnes animales, lácteos, harinas, sal, cafeína (en exceso),

aceites calentados, glutamato monosódico (gms), drogas, tabaco y bebidas alcohólicas. A todo esto hay que sumarle los pesticidas y herbicidas en frutas y verduras con los que fueron rociados, así como los químicos dañinos en champús, cremas, pastas dentales, bloqueadores, desodorantes y maquillaje. Si a esto le sumamos la contaminación del aire, la cultura de poco ejercicio, el bombardeo de noticias en lenguaje negativo y los entornos familiares y laborales tan estresantes que vivimos, todo esto nos da un cóctel radioactivo altamente negativo para nuestro cerebro. ¡Adquiere hábitos transformadores y cuida tu cuerpo!

Puedes encontrar en mi canal de YouTube una entrevista que hice a Homero Santiago, nutriólogo y transformador nutricional, conversando sobre hábitos para tener un súper cerebro. Visita el enlace: youtu.be/mxNvM7_5p7E

¡Vive en plena conciencia todas las virtudes mencionadas en este libro y pronto comprobarás que tu cerebro trabajará mucho mejor!



Un Sistema Inmune Óptimo

Una gran forma de estar fuerte ante la pandemia del covid, así como la presencia de muchos otros virus y bacterias es optimizar nuestro SISTEMA INMUNITARIO, y adicionalmente reducir la inflamación interna y mantener la homeostasis del cuerpo.

Los casos por el Coronavirus (COVID-19) han aumentado exponencialmente, los gobiernos y autoridades médicas han tomado medidas extremas sobre distanciamiento social, encierro y uso de cubrebocas. A la fecha YA hay protocolos efectivos contra este nuevo virus, aunque no los han hecho oficiales porque están empeñados y sólo enfocados en una vacuna. Y ahora dicen que aún con la vacuna, no se evita el contagio ni la transmisión. Todos los estudios indican que aquellos con el sistema inmune debilitado son los que más sufren por este virus y otros que proliferan en estas épocas. Así que lo MEJOR que podemos hacer es optimizar nuestro Sistema Inmunitario o Inmunológico, reducir la inflamación interna y mantener la homeostasis del cuerpo; esto está en nuestro territorio y depende de nuestra voluntad.

Hoy, NO podemos seguir con los mismos hábitos, urge que los modifiquemos para que mantengamos un estado de salud óptimo, nosotros, nuestros hijos y nuestros adultos mayores. La mayoría de las muertes en el mundo son por enfermedades crónicas o degenerativas (diabetes, obesidad, Alzheimer, Parkinson, cardiopatías y muchos tipos de cáncer) que pudieron ser prevenidas con buenos hábitos. La CDC (Center for Disease Control, de EEUU) acepta que de las muertes por covid sólo el 6% han sido exclusivamente atribuidas a este virus, la gran mayoría han sido por co-morbilidades.

Desde hace 9 años me volví investigador sobre nutrición y salud, fui probando en mí y he logrado entender mucho sobre cómo mantener óptimas condiciones de salud sobre todo de nuestro sistema inmunitario. Sin embargo, ante esta situación me puse a investigar mucho más, revisar documentos científicos y a entrevistar a múltiples expertos en salud, nutrición y en este poderoso sistema que nos defiende de virus, bacterias, hongos y patógenos externos, y aquí te comparto los aprendizajes recogidos.

El sistema inmunitario o inmunológico es una maravilla de la Naturaleza, consta de muchas partes (flora intestinal, glándulas, médula ósea, ganglios, vasos y nódulos linfáticos, apéndice, timo, amígdala), y produce importantes defensores (anticuerpos, antígenos, células destructoras y moléculas lectoras de invasores tóxicos para memorizar su estructura). Este avanzado sistema es capaz de defendernos de miles de virus, bacterias y hongos, aún sin darnos cuenta está trabajando constantemente. Se desarrolla desde que estamos en el vientre materno, se fortalece al nacer de manera natural, al recibir leche materna, con una buena alimentación, con buenos hábitos emocionales y de descanso, así como habitando espacios no tóxicos.

Este Sistema comienza a degradarse después de los 35 años, por lo que la capacidad de responder a infecciones y entes tóxicos

declina después de esa edad si no se hace nada al respecto. Si bien las personas sanas pueden defenderse de bacterias, virus, toxinas y hongos que abundan en nuestro medio ambiente, un sistema inmunitario comprometido nos hace vulnerables. Por ello, las estadísticas recientes alrededor del COVID-19 indican que son los adultos mayores, los fumadores, diabéticos, con debilidad cardíaca, obesidad o hipertensión, quienes padecen de enfermedades del sistema respiratorio y los que presentan un sistema inmunitario debilitado son los que presentan mayores riesgos de complicaciones severas a causa de este virus, por esto TIENES QUE FORTALECER TU SALUD Y SISTEMA INMUNITARIO lo antes posible.

*¡ Es gran momento de hacer una pausa, aprender
y reinventarnos. Comencemos por nuestros hábitos
y fortalecer nuestro sistema inmunitario !*

Otra forma de ver el sistema inmunitario es como un sistema de interacción, aprendizaje y adaptación de lo que sucede al interior de nuestro cuerpo y lo que sucede en el exterior; este sistema se comunica con plantas, animales, el aire, la tierra, microorganismos y otros seres humanos al exterior para entender y aprender estrategias de protección y sobrevivencia, entre más saludable esté mejor podrá aprender y mantenernos en el mejor estado.

“La integridad del estado nutricional contribuye de manera significativa a proteger a las personas frente al contagio y durante la convalecencia asociada con cualquier tipo de proceso, incluida la infección por el COVID-19. Las personas con un estado nutricional adecuado, con un balance apropiado entre

macro y micro nutrientes, presenta menos probabilidades de desarrollar cuadros graves de esta enfermedad.”

CIENUT (Comité Internacional para la Elaboración de Consensos y Estandarización en Nutriología)

Las siguientes recomendaciones buscan ayudarte a obtener resultados duraderos reales que te fortalezcan, y son acciones muy fáciles de aplicar si le metes un poco de voluntad.

- **PARTO NATURAL:** si estás a punto de parir, busca tener tu bebé por parto natural, por cesárea podría no lograrse fortalecer el sistema inmunológico de tu bebé de maneras óptimas. Al nacer por el canal el bebé absorbe microorganismos BUENOS de la madre que le ayudarán a tener una flora intestinal y un sistema fuerte al recién nacido.

- **LECHE MATERNA:** dale a tu bebé leche materna al menos 6-8 meses. La leche materna es el alimento ideal para los bebés, se produce único para él o ella. A partir del intercambio de saliva con el pezón de la madre el cuerpo de la madre sabe exactamente qué anticuerpos y nutrientes integrar en la leche.

- **VITAMINA C:** el ácido ascórbico, en altas dosis inyectadas, está siendo probado como terapia contra el COVID-19 y ha probado muy buenos resultados como preventivo y para disminuir síntomas según estudios del Dr. Yuen Chuen Fong Raymond de Singapur. Sus beneficios son múltiples, ayuda a reparar tejidos y vasos sanguíneos, estimula la migración de neutrófilos al sitio de infección, promueve la fagocitosis, la retención celular de oxígeno, la eliminación de microbios, la síntesis de colágeno, reduce el tiempo de sanación y actúa como un potente anti-oxidante ya que es un gran donador de electrones para nuestros átomos. El Dr. Richard

Cheng afirma que la vitamina C ayuda a generar peróxido de hidrógeno que es anti-viral, anti-bacterial y anti-cancerígeno, fortalece la producción de linfocitos y neutraliza los radicales libres que participan en la “tormenta” de citoquinas y el estrés oxidativo que llega a afectar pulmones en casos de infección viral. Consume tú y tus hijos muchos alimentos con vitamina C como: camu camu, chía, espirulina, kiwi, guayaba, fresas, perejil, pimiento morrón, coles de Bruselas, brócoli, papaya, moringa y albahaca. La naranja sí tiene vitamina C pero no tanto, no le confíes toda tu ingesta de vitamina C a las naranjas. Consume suplementos de Vitamina C Liposomal que es más fácil de absorberse en tu organismo. Expertos recomiendan que si no tienes síntomas de infección un gramo al día está bien, si ya tienes síntomas necesitarás de unos 5 gramos al día. Uno de los super foods con alto contenido de vitamina C es el pimiento (chile morrón, el grandote), pero es mejor el amarillo o el rojo que contienen mayor cantidad que el verde, crudo, pónselo a la ensalada, medio pimiento al día y recibirás buena cantidad de esta súper vitamina.

Algo a entender es que en los cítricos como naranjas, toronjas y limones, la parte con mayor flavonoides y vitamina C es la piel blanca entre la cáscara y la parte jugosa interna, así que quítale la cáscara y te quedará una gran fruta blanca, así cómetela o métela a la licuadora con tu jugo o smoothie.

- **BETAGLUCANOS:** son reguladores inmunitarios y protectores cardiovasculares: avena orgánica e integral, hongos reishi y shiitake, espirulina, brócoli, lentejas y cebada natural en grano (lo dejas remojar). El Dr. Mercola afirma que estos pueden disminuir la gravedad de las infecciones y sus efectos.

- **ANTIOXIDANTES:** ayudan a eliminar radicales libres y evitan la oxidación (deterioro) de nuestras células por lo que

ayudan al sistema de defensas: blueberries, uvas negras, acai, goji, cacao, nueces, cúrcuma, fresas, kale, repollo, frijoles, espinacas y alcachofa.

- **MENOS ALIMENTOS ACIDIFICANTES:** reduce al máximo estos alimentos y productos: lácteos (leche de vaca, mantequilla, quesos, helado de leche, cremas), café (1 o 2 tazas al día máximo), carnes de animales (es alimento muerto, no aporta oxígeno y acidifican mucho), harinas procesadas, refrescos, sal refinada (prefiere sal del himalaya o rosa), azúcar (prefiere miel orgánica, fruto del monje, endulzante de coco, dátíl, agave o stevia natural). Evita también productos congelados y ultraprocesados, aquellos con saborizantes y conservadores químicos. No uses MICROONDAS ni FRÍAS alimentos en aceites, ya que estos métodos matan nutrientes, los acidifican y generan moléculas tóxicas como las acrilamidas.

- **MÁS ALIMENTOS ALCALINIZANTES:** estos sí le aportan mucho oxígeno a tus células: pepino, aguacate, jengibre, limón, pimienta cayenne, espinaca, kale, coliflor, brócoli, ajo, arúgula, camote, betabel, zanahoria, cebolla y agua alcalina.

Científicos como Stephanie Seneff, PhD del MIT, recomiendan para estas épocas consumir sólo frutas, verduras, semillas y cereales orgánicos, debido a que los alimentos derivados de semillas genéticamente modificadas fueron rociadas con pesticidas y herbicidas que al entrar a tu cuerpo dañan tu flora intestinal y esto a su vez debilita al sistema inmune.

Una de las grandes herramientas con que contamos para alcalinizar nuestro cuerpo es una buena respiración, haz ejercicios de respiración profunda en la mañana y en la noche.

“El Sistema Inmunitario se fortalece mucho en un entorno corporal alcalino, y se debilita en un entorno interior acidificante”, dice Otto Warburg, el Premio Nobel en 1931

afirmó que el cáncer prolifera en un entorno falto de oxígeno (ácido) y que no había virus o bacterias dañinas que proliferaran en entornos alcalinos (llenos de oxígeno).

- **HIERRO:** mineral importantísimo para el metabolismo energético y el sistema inmune, por ello consume espinacas, garbanzos, semillas de calabaza, lentejas, soya, semillas de girasol. Doctores muy reconocidos como el Dr. David Sinclair de la Universidad de Harvard están recomendando alimentos con alto contenido de HIERRO para facilitar la producción de glóbulos rojos y mejorar el flujo de sangre a pulmones comprometidos: Frutos secos como nueces, avellanas, pistachos, almendras; semillas de calabaza, y quinoa; verduras de hoja verde como berros, acelgas, espinacas, kale; lengumbres como garbanzos, lentejas, soya, cacao puro, frijoles, germinado de lenteja.

- **CISTEÍNA:** es un aminoácido que ayuda a generar glutatión, el cual es uno de los anti-oxidantes más poderosos naturales que ayuda a desintoxicar el cuerpo y a neutralizar los radicales libres. La cisteína y el glutatión ayudan a mantener fuerte el sistema inmune en casos de infecciones. Puedes encontrar cisteína en lentejas, avena, pepitas de girasol, almendras, tofu, hongos shiitake y zanahorias.

- **ZINC:** es uno de los minerales más esenciales para nuestra salud, interviene en más de 300 reacciones enzimáticas, ayuda al sistema inmunitario a combatir las bacterias y virus en el organismo, ayuda a fabricar proteínas y el material genético. Alimentos con alta concentración de zinc son cacao, arroz integral, semillas de calabaza, cacahuates y semillas de sandía (sí se comen), espinacas y almendras. Expertos afirman que este mineral promueve la proliferación de células inmunológicas.

Varios estudios clínicos indican que varios de anti-virales que están suministrando a pacientes de COVID-19 tienen mayor efecto cuando se suministran con suplementos de ZINC. Estudios como el Zelenko Protocol confirman que anti-virales y medicamentos como la hidroxiclороquina o la ivermectina (que es un anti-parasitario) penetran las células e inhiben las reacciones enzimáticas de las que se basa el virus para multiplicarse. El inmunólogo Michael J. González de Puerto Rico recomienda 15 mg diarios de ZINC.

- **SELENIO:** la agencia de seguridad alimentaria británica (FSA) recomienda consumir productos con selenio por su importancia para reducir los niveles de homocisteína (un aminoácido que en niveles altos en la sangre puede dañar el revestimiento de las arterias), disminuir riesgos cardiovasculares y de desarrollar cáncer, así como de fortalecer el sistema inmunitario. Lo puedes obtener del ajo, champiñón, nueces de brasil, semillas de girasol, piñones, germen de trigo, levadura de cerveza, atún o salmón libre del Atlántico, y arroz integral.

- **AGUA:** hidrátate mucho en estas épocas para que funcione bien tu sistema inmunitario y salgan por la orina las toxinas y desechos líquidos que ya no necesitas. Te recomiendo alcalinizar el agua con una pizca de bicarbonato de sodio y con un limón orgánico; o bien colocar el agua en un recipiente de CRISTAL y que le dé el sol por un par de horas (agua solarizada).

Los expertos comentan que el virus COVID-19 se mantiene en la boca por 30-45 minutos antes de ingresar al torrente sanguíneo, por ello debes de tomar sorbos de agua cada 15-20 minutos, hacer buches y pasarte el agua. El virus no sobrevivirá a los jugos gástricos en el estómago.

- **FIBRA:** para que tus intestinos funcionen bien y liberen fácilmente desechos, come lechuga, espinaca, zanahoria cruda, espárragos, calabaza, remolacha, brócoli, lentejas, chícharos, frijoles, manzanas, ciruelas, papaya, agua de coco e higos. Estudios como el de E. Rinniella, M. Cintoni y P. Raoul (Componentes de los alimentos y hábito de la dieta) afirman que comer una dieta baja en grasas y alta en fibra ayuda a mantener en buen estado la flora intestinal lo cual ayuda a mantener en buen funcionamiento el sistema inmune y los glóbulos blancos. Si a esto le agregas ejercicios durante el día, todo lo que tiene que salir de tu cuerpo saldrá.

- **FERMENTADOS CON PROBIÓTICOS:** los cuales le ayudarán mucho a tu flora intestinal o microbioma la cual es fundamental para el sistema inmunitario: kombucha, kefir, levadura nutricional, kimchi, aceitunas, repollo fermentado o chukrut.

- **VITAMINA D:** Esta vitamina es en realidad una hormona, ya que se produce al interior del cuerpo con la exposición al sol y se almacena hasta por varios días. La Dra. Tiffany Caplan, experta en el sistema inmunitario recomienda tomar el sol y también recomienda alimentos ricos en esta vitamina u hormona para mantenerlo en óptimas condiciones como el aguacate, el germen de trigo, los champiñones (en particular la variedad SHIITAKE) o aceites de pescado. Obviamente la mejor fuente de vitamina D es la exposición al sol, lo cual genera 10 tipos de formas de vitamina D, así que asólate al menos 20 minutos en la mañana y 20 minutos en la tarde. Por su parte, el Dr. Alex Vazquez, del International College of Human Nutrition and Functional Medicine, quien es experto en el sistema inmunitario y en temas de inflamación afirma que la Vitamina D ha probado mucha eficiencia en

reducir los síntomas del coronavirus en cerdos, sobre todo los que tienen que ver con el sistema respiratorio. Él recomienda un suplemento de vitamina D como medida alternativa para obtener múltiples beneficios como multiplicar los péptidos antimicrobiales, mejorar las defensas contra infecciones y reducir la inflamación interna; otros expertos como la Dr. Pam Popper insiste que nunca habrá mejor fuente que la del sol para obtener Vitamina D. En una investigación publicada por la Asociación Koreana de Inmunólogos, los científicos C. Chung, P. Silwal, I. Kim, R. Modlin y E. Jo, afirman que esta vitamina u hormona juega un rol súper importante en la defensa del organismo ante infecciones, en particular las gripas e influencias ya que ayuda en la generación de una proteína antimicrobial llamada Catelicidina, además que mejora la comunicación entre los diferentes agentes del sistema inmune.

La principal fuente de Vitamina D es nuestra exposición al SOL. Los beneficios de tomar el sol son múltiples: mejora la circulación, incrementa el oxígeno en la sangre, regula presión, aumenta nivel de glóbulos blancos y la gamaglobulina y estimula capacidad para destruir gérmenes, mejora la función hepática, disminuye nivel de colesterol y triglicéridos en sangre, incrementa metabolismo a través de función tiroidea, mejora salud mental y disminuye el estrés. El sol es la fuente principal de energía, somos seres bio-eléctricos...

- **GLUTATIÓN:** este es considerado un súper antioxidante y ha demostrado grandes beneficios en enfermos de cáncer, diabetes y VIH porque protege células de la oxidación (degradación atómica) y fortalece el sistema inmunitario. El famoso doctor Joseph Mercola lo recomienda mucho. Un cuerpo muy sano lo produce normalmente, pero también te recomiendo comer mucha espinaca, aguacate, espárragos, papas, sandía, coliflor, nueces, cúrcuma, espárragos, ajo, brócoli

o cítricos porque contienen precursores para que tu cuerpo lo produzca.

- **VITAMINA E:** la cual mejora la función de los linfocitos T, que son células especializadas en estudiar y atacar agentes patógenos o sustancias extrañas. Productos con alto contenido en vitamina E son las semillas de girasol, almendras, nueces, aguacate, aceite de olivo y avellanas.

- **OMEGA 3:** consumir alimentos ricos en Omega 3 ayuda a reducir la inflamación y la proliferación de radicales libres, estos los encuentras en las semillas de chía, de linaza, de ajonjolí, en el amaranto, la soya, el brócoli y la espinaca. Si comes derivados de animal los encuentras en el aceite de krill o salmón de cría libre.

- **Evita alimentos PRO-INFLAMATORIOS:** Por el contrario, los alimentos con altos niveles de Omegas 6 promueven la des-inflamación del cuerpo. Evita al máximo los alimentos procesados, el cuerpo NO los reconoce como verdaderos alimentos sino como ingredientes tóxicos y generan una inflamación para defenderse; harinas, azúcar refinada y jarabe de maíz de alta fructosa que provocan un pico de insulina; lácteos, los cuales contienen caseína y muchas otras sustancias que te inflaman y dañan la flora intestinal; carnes rojas, cereales con gluten y aceites vegetales calentados también generan alta inflamación.

Muchos estudios, como el de Y. Alwarawrah, K. Kiernan y N. Maclver (Impacto en el Sistema Inmune y el Metabolismo debido a cambios Nutricionales) indican claramente que el sistema inmunitario se ve comprometido en cuerpos humanos en estado de malnutrición o de sobrepeso: los síntomas de

las infecciones son más severas, el tiempo de duración de los síntomas es mayor, las posibles infecciones adicionales son más probables e incluso la muerte es más prevalente. Esto es debido a que tanto en la desnutrición como en la obesidad diversos mecanismos del sistema inmune no operan correctamente: activación de leptina deficiente, citocinas menos hábiles, células T menos eficientes, menor fuerza de macrófagos, menor nivel de anticuerpos debido a multiplicación celular menor.

OTROS HÁBITOS SANADORES Y REFORZADORES DEL SISTEMA INMUNOLÓGICO

- **EJERCICIO** hasta sudar, para sacar las toxinas por el sistema linfático y para activar la producción del glóbulos blancos y anticuerpos que fortalecerán tus defensas. Además producirás hormonas que te harán sentir feliz y desestresado. Recuerda que sudar es sumamente importante ya que eleva tu temperatura y eso ayuda a estimular al sistema inmunitario. El Temazcal o el Sauna son muy recomendados para sudar y depurar. El Dr. Mauricio González y otros expertos recomiendan hacer ejercicio de pesas que genere contracciones musculares para liberar mioquinas desde el tejido muscular que promueven la reducción inflamatoria interna. Los especialistas sugieren 180 minutos de ejercicio a la semana (30 minutos diarios por 6 días de la semana), no es tanto, a darle !

Recomendación adicional: sal a correr, caminar o andar en bici, aunque no tengas contacto social, pero es fundamental que hagas ejercicio.



- CENA MUY LIGERO y saludable para que tu cuerpo pueda limpiarse, repararse y regenerarse durante la noche. Esto implica nada de carnes, harinas, azúcar, sal, grasas, frituras ni alcohol. Recuerda que tus células absorben MENOS glucosa durante la noche, por lo cual, lo que comes se almacena y no hace bien durante la noche. Puedes cenar una ensalada ligera, una leche dorada, un té verde o matcha, un cacao puro o un jugo de extracto de apio con limón. Si quieres exponencializar tu sistema inmunitario, te recomiendo de 1 a 2 ayunos intermitentes a la semana, es decir, que NO cenes nada, más que agua (durante al menos 14-16 horas), 1 o 2 días a la semana. Pon en práctica esta fórmula: 8 horas en que sí comes (de 8 a 4pm) y 16 horas en que no comes. La noche es para que tu cuerpo se regenere y repare y no para que te la pases triturando y digiriendo alimentos pesados. Trata de dormir al menos 7-8 horas diarias en un cuarto totalmente oscuro, sin aparatos electrónicos cercanos. Olvídate de esa vieja creencia de que quien se va a la cama sin cenar está regañado o es pobre, al contrario, es inteligente y sano.

- DUERME 7-8 HORAS: dormir profundamente es sumamente importante para nuestro sistema inmune (contribuye en la proliferación de las células NK - *natural killers*), le permite a tu cuerpo resetearse y repararse. Además tiene muchos beneficios para mantener tu densidad ósea fuerte, tu cerebro desintoxicado (libre de la proteína de beta-amiloide, responsable en gran medida del Alzheimer) y con buena capacidad para enfocarte y pensar claramente, contribuye en el buen estado de tu sistema reproductivo, del sistema cardiovascular (el ritmo cardíaco y la presión disminuyen). Para lograr hacerlo te sugiero: cenar súper ligero, no usar aparatos electrónicos una hora antes de dormir, oscurecer totalmente el cuarto, no irte a la cama con problemas o emociones negativas (meditar para soltarlos), no tomar nada con cafeína ni azúcar después del mediodía, no

cenar carne animal, el mínimo de alcohol durante el día, hacer algunos ejercicios de estiramiento antes de dormir y aromatizar tu cuarto con esencias naturales.

Haz estas AFIRMACIONES DE AMOR Y PODER para que duermas como angelito (a): youtu.be/PYXVm2dujK4

- Disminuye o elimina el uso de PRODUCTOS TÓXICOS en tu cabello, piel, axilas y dientes. Lee las etiquetas en shampoo, geles, tintes, cremas, pastas dentales, desodorantes, maquillantes, y si tienen ftalatos, formaldehídos, triclosán, flúor, parabenos, aluminio, alquitrán, hidroquinona, sulfatos o bha-bht, siloxanos, glicol polietileno y aceite mineral (derivado de petróleo) YA NO los uses más. Estos son sustancias muy tóxicas y comprometen tu sistema inmunitario, dañan tu piel, cerebro, flora intestinal y sistema hormonal. ¡Compra sólo productos orgánicos y naturales, dale a tu cuerpo lo mejor!

- SANA tu pasado y tus EMOCIONES: perdona y pide perdón, agradece cada bendición de tu vida. Acércate con GRATITUD Y AMOR a tus padres, hermanos e hijos. Aléjate de personas y entornos que te provoquen estrés y miedos. Dedicáte a hacer cosas que ames profesionalmente. Está demostrado que la risa, la alegría y la paz interna potencializan el sistema inmunitario, mientras que el miedo, el estrés, la tristeza lo deprimen. Está comprobado que ante el estrés se genera un desbalance de oxígeno y energía y eso dificulta el balance del sistema inmunológico. ¡A más paz, más fuerza en tus defensas! Por ello no caigas en el pánico colectivo, toma precauciones pero desde la calma. Para lograr sanar emocionalmente te invito a vivir mi seminario online ricardoperret.com/seminario

Las estadísticas indican que los niños son los que están más fuertes para vencer la infección del COVID-19, algunos creen

que porque su sistema inmune está más fuerte, lo cierto es que también sus emociones y su corazón están más fuertes. Ellos están más llenos de amor, paz, alegría e inocencia que muchos adultos. Por ello, tal vez sea una buena idea que todos los adultos volvamos a ser niños (as), nos llenemos de amor y alegría nuevamente, nos vaciemos de miedos y de programaciones negativas, eso nos hará estar fuertes. Ríe, ríe mucho en estas épocas y eso estimulará tu sistema inmune también.

- **AIRE PURO:** ve al bosque a tomar aire puro y descontaminar tu cuerpo. Te sugiero que tus pies **TOQUEN TIERRA** del parque, playa o el bosque. La práctica del earthing o grounding nos ayuda a recuperar electrones perdidos, lo que elimina radicales libres, alcaliniza el cuerpo y regula el sistema inmune. Saber respirar profunda y conscientemente es súper importante para sacar el dióxido de carbono de nuestro cuerpo liberando toxinas y ayudarle a nuestro cuerpo en su proceso de alcalinización. El doctor Japonés Qing Li ha estudiado por más de 30 años lo que él llama “baños de bosque” y ha demostrado que las personas que pasan más tiempo en el bosque presentan un sistema inmune más fuerte debido, entre muchas cosas, a las fitoncidas que son moléculas de aceites esenciales de las plantas y árboles que al estar en el bosque respiramos. Incluso confirma que los periodos de recuperación de enfermedades u operaciones es más corto cuando la persona va seguido al bosque.

- **NO FUMES, NI TOMES** más de 2-3 bebidas alcohólicas a la semana en estas épocas: el cigarro y el alcohol son altamente tóxicos y acidifican tu cuerpo. Adicionalmente tanto el alcohol como el cigarro, en su procesamiento interno, reclutan o usan muchos nutrientes lo que hace que queden pocos para las funciones reguladores de nuestro cuerpo. El alcohol, adicionalmente daña la flora intestinal y evita la absorción de verdaderos nutrientes.

- Coloca PLANTAS EN TU CASA que purifiquen el aire o compra un buen purificador de aire ya que en muchas ocasiones el aire que respiras en casa está más contaminado que el que respiras allá afuera.
- Darse baños de AGUA FRÍA: Existen varios estudios recientes que indican que darse un baño de agua fría durante 30 segundos, después del baño regular, nos ayuda a activar el sistema inmunológico produciendo más glóbulos blancos. Incluso expertos en el tema como Wim Hof (investígalo en la web) recomiendan inmersiones en agua helada para fortalecer el sistema inmune y segregar proteínas anti-inflamatorias.

Súper Alimentos que no pueden faltar en estas épocas:

Cacao: Este es uno de los más poderosos alimentos que la Tierra nos dio, contiene muchos flavonoides que son antioxidantes poderosos; inhibe la oxidación del LDL lo cual protege arterias, cerebro y corazón; contiene epicatequinas que son moléculas que limpian arterias y las abren para mayor circulación; es anticancerígeno, genera apoptosis en las células malignas; contiene muchos aminoácidos, entre ellos el triptófano que mejora el humor y el sueño; contiene muchos minerales en altas cantidades como potasio, zinc, magnesio y hierro; estimula la regeneración de células madre; adelgaza la sangre mejor que la aspirina, y además es delicioso. Si quieres un buen cacao criollo y orgánico pídelo en piurdetox.com/cacao. El cacao contiene quercetinas, que también son flavonoides, que disminuyen la inflamación interna y contribuyen al sistema inmune.

Vegetales de hoja verde: Las hojas verdes son una de las principales fuentes de obtención de clorofila (el pigmento verde que les caracteriza y el cual tiene un potente efecto alcalinizante y nos ayuda a depurar y oxigenar la sangre); contienen además carotenoides (que el organismo transforma en vitamina A); aportan vitamina C (que pierde sus propiedades al cocinarlas; por esto, debemos consumir hojas verdes en crudo con las ensaladas o smoothies) y de folatos (o ácido fólico, que es una de las vitaminas del complejo B que interviene en la formación de componentes de la sangre y el sistema inmune).

Frutos rojos y cítricos: Los frutos rojos, también conocidos como frutas del bosque o frutas rojas, son especialmente destacables por su elevado poder antioxidante. Las fresas, frambuesas, grosellas, moras, arándanos, etcétera tienen en común, además del color rojo que las caracteriza, su alto contenido en flavonoides. Los flavonoides son uno de los neutralizadores de radicales libres más conocidos y efectivos, además retrasan el proceso de envejecimiento. Los cítricos, esenciales por su vitamina C, sobre todo el kiwi y la guayaba.

El CIENUT (Comité Internacional para la Elaboración de Consensos y Estandarización en Nutriología) recomienda “garantizar un consumo de al menos 3 raciones de frutas al día y 2 de hortalizas... prefiriendo las frescas, de temporada y, de ser posible, de comercios locales”.

Setas, hongo reishii y champiñones: Son ricas en hierro, fósforo, yodo, magnesio, selenio, calcio, potasio, zinc, vitaminas A, y vitaminas del grupo B (concretamente B1, B2, B3) C y D. Se trata de un alimento rico en agua, con proteínas de alta

calidad y fibra, en definitiva, un súper alimento para el sistema inmunitario y muy saludable. Para una súper combinación de hongos te recomiendo pedir estos piurdetox.com/superfoods

Propóleo y polen de abeja: El propóleo tiene propiedades demostradas como antibacteriano, antiviral y antifúngico. Es inmuno-estimulante, analgésico y anti-inflamatorio. El polen contiene una gran cantidad de nutrientes. Entre ellos, se encuentran: Vitaminas A, D, E, B1, B2, B6, ácido nicotínico, ácido pantonénico, C, K, colina y rutina. Es uno de los alimentos más ricos en vitaminas que existen; aporta minerales como oligoelementos: sodio, potasio, magnesio, calcio, aluminio, hierro, cobre, zinc, manganeso, plomo, sílice, fósforo, cloro y azufre. Además las enzimas diastasa, amilasa, catalasa, diaforasa, pectasa, dihidrogenasa láctica, fosfatasa y sacarosa; y los aminoácidos alanina, arginina, cistina, glicina, histidina, isoleucina, lisina, fenilalanina, triptófano, gran aporte para fortalecer al sistema inmunitario.

Té verde: El té verde está repleto de antioxidantes con polifenol, como la catequina o EGCG por sus siglas en inglés. Estos antioxidantes aportan varios efectos benéficos para la salud, e incrementa la activación de las neuronas y la concentración de los neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina.

Orégano: El orégano contiene fibra, hierro, manganeso, vitamina E, hierro, calcio, ácidos grasos omega, además de ser una fuente rica en vitamina K; es un potente antimicrobiano, debido a que contiene un compuesto esencial llamado carvacol. Sus propiedades son tan intensas que puede incluso aniquilar al *Staphylococcus aureus* resistente a la meticilina y a otros antibióticos. Lo puedes agregar en tus alimentos o puedes comprar el aceite esencial y untártelo en las plantas de tus pies.

Ajo: Con más de 5,000 referencias científicas, el ajo es una de las plantas más estudiadas. Sus propiedades lo convierten en uno de los mejores ejemplos para validar el aforismo hipocrático de que el “alimento sea tu medicina y la medicina, tu alimento”. El olor y el sabor intensos del ajo se deben a su riqueza en unas sustancias azufradas que lo convierten en un auténtico alimento-medicina. No lo calientes ni frías, crújelo, aplástalo o pártelo en pedacitos chiquitos para activar las alicinas, déjalo reposar por 5-10 minutos y pónselo a la sopa ya lista, al jugo, o en un vaso de agua y vámonos, ¡súper poderoso! La cebolla también es muy efectiva, esta sí la puedes cocer o calentar. Una sopa de cebolla a la que le echas ajo crudo ya que esté lista te ayudará a reforzar mucho el sistema inmune.

Vinagre de Manzana: Sus propiedades antibacterianas, antivirales y antifúngicas lo convierten en aliado natural para la salud.

Jengibre: Contiene súper ingredientes para defenderte de infecciones en la garganta. Al ser rico en nutrientes como el potasio, niacina, fósforo y vitamina C, el jengibre también ayuda a fortalecer el sistema inmunológico para combatir los virus y bacterias que pueden invadir nuestro cuerpo y afectar a nuestra salud.

Cúrcuma: La cúrcuma es un anti-inflamatorio bien conocido y ayudará a proteger tu sistema inmunológico. Ayuda a enviar señales a tu sistema inmunitario para que sepa cuándo atacar invasiones extrañas y cuándo puede descansar y recuperarse. Consúmela combinada con pimienta negra, que es el ingrediente secreto que hace que la cúrcuma sea un 2,000% más biodisponible para que pueda ayudar a tu sistema inmunológico. La “leche” dorada se basa en la cúrcuma y la pimienta negra, te

sugiero mucho esta: piurdetox.com/superfoods
La cúrcuma no es recomendada para embarazadas.

Algas Marinas: estas son súper nutrientes que activan los linfocitos que a su vez producen anticuerpos fortaleciendo las defensas.

Otras hierbas o plantas recomendadas con muchos poderes para reforzar el sistema inmune: Equinácea, Astrágalo (**no recomendado para embarazadas*), así como el Ginseng.

El Dr. Joel Furhman, experto en nutrición y a quien entrevisté, afirma que para revertir las enfermedades crónicas él sugiere esta fórmula de alimentos súper nutritivos: G-BOMBS. La cual se traduce en: G (greens: verduras de hoja verde), B (beans: frijoles, soya, lentejas), O (onions: ajo, cebolla), M (mushrooms: champiñones, setas, hongos reishi, shitake), B (berries: frambuesas, mora azul, fresas, zarzamora), S (seeds: almendras, pepita de girasol, semilla de calabaza, nueces, ajonjolí, chía, linaza).

Si quieres conocer a detalle hábitos saludables y recetas para mantener tu cuerpo fuerte, tu mente clara y tu peso ideal, visita: **ricardoperret.com/superme**

Sana tu cansancio, recupera tu Energía

Hoy en día hay un epidemia de personas cansadas, de personas que se despiertan y ya están cansadas, de personas que comen y se tienen que ir a acostar a descansar la comida, personas que están trabajando y están con poca claridad mental que no les permite generar ideas, innovar, ser creativos, participar en las reuniones.

Esto también afecta a los estudiantes que hoy en día se quedan dormidos al escuchar hablar al maestro o maestra aunque éste sea muy dinámico.

Si no sabes comer, si no duermes profundamente, si no administras tus emociones ni gestionas correctamente tus relaciones, eventualmente vivirás un cansancio crónico, un cansancio que a lo largo del tiempo se convierte en enfermedad.

*El cansancio es un GRAN MENSAJE que te envía tu cuerpo
indicando que hay algo importante para sanar.*

Para muchas personas el cansancio viene acompañado de caída de cabello, piel quebradiza, piel envejecida, incapacidad para resistir el ejercicio, poca claridad mental, constipación en los intestinos, agruras, gastritis, acidez... Algunas personas ya han desarrollado hipertensión, diabetes tipo 2, osteoporosis y otras cosas tristemente como el Cáncer, el Alzheimer o el Parkinson.

Esta información es también para prevenir todas esas condiciones para que no se manifiesten a lo largo y ancho de tu vida.

Energía proviene del latín in-ergos que quiere decir “trabajo dentro de nosotros o actividad dentro de nuestro cuerpo”; sin embargo, podemos llevar este concepto mucho más a un nivel superior, energía es la fuerza dentro de nosotros, que proviene tanto del estado físico, como del estado mental y emocional, así como del entorno físico que vivimos o habitamos. Por mi propio camino, los retiros que realizo y las terapias que ofrezco, hoy sé que el estado espiritual que vive una persona influye enormemente en la condición energética de una persona. Además, sé que Dios nos ha dotado de una fuerza y energía internas increíbles, que si logramos activar y aprovechar podemos sentirnos de manera espectacular y lograr grandes objetivos.

*¡SOMOS UN MANDALA! lo que vive adentro se
exponencializa hacia afuera.*

A nivel fisiológico la energía es el resultado de la producción de ATP (trifosfato de adenosina) en las mitocondrias. Las mitocondrias son unos organelos espectaculares, que van de 500 a 5000 en cada célula, que se cree que hace 2-3 billones de años fueron bacterias que por azares de la naturaleza se

incorporaron a protozoarios en la búsqueda de una residencia segura, mientras que los protozoarios las recibieron en busca de un productor interno de energía que soportara de manera permanente sus actividades interiores; justo esto fue lo que permitió la evolución de los seres vivos. Las mitocondrias, que contienen su propia estructura genética, van disminuyendo en cantidad a medida que avanzamos en edad, pero aceleran su desaparición por la presencia de radicales libres en las células, por la mala alimentación, por la falta de melatonina en el cuerpo (una hormona que se produce para descansar y relajarnos durante la noche), por el exceso de estrés (así como de cortisol que es la hormona que se segrega en momentos de estrés), por un mal funcionamiento de la tiroides falta de movimiento, falta de sol, resistencia insulínica, falta de oxígeno o mala respiración, y otros más factores). La actividad que realizan las mitocondrias en las células es como la que realizan los motores del auto o bien las plantas durante la fotosíntesis, del estado de estas depende el ánimo, la fuerza, la vitalidad interior.

Así que el cansancio o la falta de energía es multi-factorial, puede provenir de un estado debilitado de las mitocondrias (por todas las razones que ya mencioné anteriormente), así como por temas emocionales como estar peleado con el pasado, estar distanciado con papá y mamá, estar enojado con Dios, no amar el trabajo que se tiene, sentir que no tienes propósito de vida, y más razones emocionales; pero también por temas ambientales como exceso de toxinas y metales pesados en oxígeno que respiramos, demasiado ruido, contaminación electromagnética o emociones de las personas que nos rodean.

En nuestro pico de juventud, entre los 25 y 30 años, tenemos alrededor de 500 a 5.000 mitocondrias por célula, algunos órganos contienen más que otros como el hígado y el cerebro por su actividad a diferencia de la piel y algunos ligamentos.

Las mitocondrias necesitan sobre todo glucosa y oxígeno para producir energía; **Glucosa + Oxígeno = BOOOM DE ENERGÍA.**

Es bien importante esto que te voy a decir: para que haya glucosa y oxígeno en la célula, ¿qué tiene que pasar?, tiene que entrar la glucosa y el oxígeno a las células porque sino las mitocondrias no tienen los elementos para generar energía.

Las condiciones que afectan el estado de las mitocondrias en las células para que entre el oxígeno y la glucosa son:

- **Exceso de radicales libres:** Efecto dañino que se produce por átomos que perdieron un electrón y están buscando otros átomos sanos para comérselos.

- **Mala alimentación:** Produce incapacidad de las mitocondrias para generar buena energía.

- **Falta de descanso:** Provoca falta de melatonina que es la encargada de limpiar las mitocondrias, la escasez de esta hormona traduce falta de energía. (Más adelante vienen claves para dormir mejor)

- **Exceso de estrés (cortisol):** Cuando vivimos estresados el exceso de cortisol intoxica las células y esto hace que las células se cierren y no dejen entrar la glucosa y el oxígeno.

- **El mal funcionamiento de la tiroides:** Las células le mandan señales a la tiroides para dejar de producir la hormona T3 ya que están intoxicadas y no pueden procesar más glucosa. Por esto es que la tiroides al dejar de producir su hormona se atrofia y deja de funcionar.

¿Cómo sano mi tiroides? - Tienes que desintoxicar las células y liberar y limpiar las mitocondrias.

- **Falta de movimiento:** Cuando no hay movimiento en el cuerpo, no hay una necesidad interna de generar energía.

El cuerpo razona así... ¿Para qué quieres generar energía si estás acostado e inmóvil todo el tiempo y ni haces ejercicio?

A mayor movimiento, mayor generación de energía. Las células y mitocondrias dicen “Parece que no me necesitan, me voy a apagar”, Cuando las mitocondrias se apagan porque no has demandado más energía se empiezan a morir y no hay ninguna inyección que exista que te provea de mitocondrias y tampoco se regeneran por sí solas. HAY QUE HACER EJERCICIO.

- **Falta de Sol:** El sol nos hace producir la vitamina D (cuando lo tomamos en suplemento es D3) que es fundamental para tener buenos niveles de energía. La gente tiene más sexo en las playas porque anda todo PRENDIDO jajaja.

- **La Resistencia insulínica:** Cuando las células no permiten que entre la glucosa que es acompañada por la insulina, no se produce energía por más oxígeno que haya, por esto es que los diabéticos viven cansados (Sobre todo los diabéticos tipo 2).

A nivel holístico o espiritual energía es igual a esencia, tu origen, tu destino. Podríamos decir que somos la condensación de la energía que nos permite auto-percibirnos; y aunque lo que deberíamos de percibir sería creación, amor, abundancia, perfección, lo que muchos y muchas perciben en ellos o ellas mismas es carencia, error y imperfección. Visto desde esta perspectiva puedo decir que todo lo que te distraiga de tu esencia te restará energía y todo lo que te acerque a tu esencia te dará energía. Por ello es tan importante vivir desde tu naturaleza, tu autenticidad, tu propósito de vida, y enfocarnos y perseguir objetivos que realmente te motiven, te apasionen, con los que agregues valor a tu vida y a la de otros seres humanos. Uno de los grandes motivos del cansancio y de la falta de energía es vivir copiando o emulando a otros, esto parte de una falta de conexión con Dios, un miedo a ser tú mismo (a), juicios sobre tus propias capacidades y una gran vulnerabilidad por

las tentaciones que nos presenta la realidad actual; vivimos bombardeados de instrucciones de lo que deberíamos de hacer, en lugar de consejos para reconectarnos con nuestro poder interno, con nuestro propósito, con nuestras fuentes de energías y con nuestra divinidad.

EN SÍNTESIS: El nivel de energía es influenciado por 14 factores:

1) Alimentación, hidratación y suplementos, básicamente todo lo que entra por tu boca: hay alimentos y bebidas que potencializan nuestros niveles de energía y otros que los depletan o minimizan. La escasez de vitaminas, minerales y antioxidantes como el hierro (en hemoglobina en glóbulos rojos para el movimiento de oxígeno), de b12, de b6, de vit c, de magnesio y de B6 afecta la energía porque afecta la producción de ATP -trifosfato de adenosina- al interior de las mitocondrias en las células. Así como la falta de algún aminoácido esencial que impida la generación de proteínas necesarias para el buen funcionamiento del organismo. Obviamente los alimentos con vida energética como las frutas, las verduras y legumbres, las semillas y las raíces, te proporcionarán más energía que los alimentos que están muertos y que han iniciado su proceso interno de putrefacción como los derivados de animal muerto, en donde el oxígeno y la actividad atómica ha disminuido dramáticamente desde que dejó de fluir la sangre y el oxígeno por ellos. Hay alimentos especialmente poderosos para ofrecerte energía como el cacao, la avena, la quinoa, las crucíferas, los berries o las semillas activadas (remojadas previamente) como la chía.

2) La falta de oxígeno: una buena respiración mantiene tu cuerpo en balance, tus células en buen funcionamiento, en calma y con buenos niveles de energía. Una escasa respiración nos

puede llevar a la hipoxia en la que las células comienzan a morir; una respiración desenfrenada no se puede sostener en el tiempo puesto que nos agota demasiado (como en entornos de estrés). Tu mente regula tu respiración, tu respiración influye en tu nivel de energía y humor, controlar tu mente y aprender a respirar es clave. Existen métodos de respiración muy poderosos como la que busca la alta variabilidad en la actividad del nervio vago (propuesta por yoguis y estudiada mucho por Richard Gevirtz), o bien a la que llamo la respiración del guerrero iluminado que hago en mis retiros que te permite mover activamente la energía vital o sexual para alcanzar un estado increíble de abundancia interna.

3) El balance de nuestro microbioma intestinal: el equilibrio de microorganismos en nuestro interior es crucial en el estado de la energía, pero también en la producción de hormonas necesarias y en los procesos de desintoxicación.

4) Intoxicaciones del cuerpo: por pesticidas, metales pesados, toxinas, petroquímicos, virus y bacterias patógenas, los cuales producen muchos radicales libres en nuestro cuerpo que envejecen órganos y células y distraen a nuestro cuerpo para regenerarse, lo mantienen en estado de batalla constante y eso le resta mucha energía. Muchos pesticidas presentes en alimentos, así como químicos contenidos en productos de “cuidado personal e higiene” provocan contaminación interna que irrumpen el correcto funcionamiento de órganos y una batalla interna por la desintoxicación.

5) Emociones negativas: generadas por nuestra relación con el pasado, nuestro lenguaje, nuestros pensamientos, el estrés que vivimos. Las emociones negativas son claves para la evolución y la sobrevivencia del ser humano, pero deben de ser

temporales, porque cuando se integran a nuestro cuerpo y se mantienen ahí por mucho tiempo terminan desangrándonos energéticamente; además que deprimen nuestro sistema inmune haciéndonos blancos de bacterias y virus patógenos, nos impiden generar buenas relaciones positivas y nos impiden dormir correctamente, elementos vitales para nuestros niveles de energía.

6) Nivel de descanso: si no dormimos profundamente mínimo 7 horas diarias no podremos funcionar correctamente, aunque a veces muchas personas se sienten héroes por dormir poco, así han sido programados por un mundo moderno que quiere sacarnos el mayor jugo posible. Cuando dormimos correctamente producimos mucha melatonina que limpia nuestras mitocondrias, se drena el cerebro de toxinas, se relajan los músculos, disminuye el nivel de cortisol en sangre, se recupera ritmo cardiaco, se reparan tejidos y células dañadas, se liberan radicales libres y grasas que saturan células y se integran memorias del día. Para dormir mejor es clave nada de caféina ni azúcar después de las 12pm, nada de pantallas o aparatos una hora antes de dormir, cuarto totalmente oscuro y bien oxigenado, e ir a la cama con buenos pensamientos y emociones.

7) Relaciones personales: que son brutalmente importantes, somos parte de relaciones tóxicas que tenemos que soltar o sanar, a veces absorbemos mucha toxicidad de los demás y en otras nos drenan de energía algunos o algunas “vampiros energéticos”.

8) Entornos que habitas, que visitas o en los que trabajas. Existen algunas cargados de buenas vibras o otros de vibras densas; normalmente aquellos llenos de naturaleza nos cargan más de buenas energías que los más industriales.

9) Nivel de sol que recibes: el sol es quien nos recarga de energía tanto a los humanos, como a los animales como a las plantas. Con el sol se activan múltiples funciones fisiológicas, cuando el día está gris también nosotros nos ponemos “grises”. En el sol de la playa nos “activamos” mucho, nuestro cuerpo se siente lleno de vida, hasta más activos sexualmente nos ponemos. Con sol producimos vitamina D que es clave en el funcionamiento de nuestro sistema inmune y muchos procesos mentales y celulares.

10) Propósito de vida: saber que trabajamos en lo que nos apasiona y lo que nos conecta con una misión superior de vida nos mantiene muy motivados, mientras que lo contrario nos debilita enormemente, nos hace sentir agotados e incluso sin ganas de vivir.

11) Información que recibes: otro factor clave que pasamos por alto, la vida moderna nos enfrenta a una gran carga de información que llegan a saturarnos y agotarnos mental y físicamente. Elegir buena información y en un tono pacífico y positivo es clave para mantener nuestros buenos niveles de energía.

12) Interacción con la Naturaleza: ir al bosque, respirar aire puro, conectar con la abundancia de la naturaleza nos hace sentirnos vivos. Desde hace miles de años los Yoguis, los Chamanes, los Sanadores, sabían que el grounding o earthing (anclarte a la tierra con pies descalzos) es clave para recuperar electrones, balancear carga energética de nuestros átomos y sentir altos niveles de vitalidad.

13) Espiritualidad y relación con Dios: antes no lo tenía tan claro pero hoy lo entiendo perfectamente, Dios es la fuente de amor, estar cercanos a ÉL, a nuestro origen, nos ofrece mucha fuerza interna; vivir en amor es vivir llenos de energía. El amor es una medicina espiritual que todo dolor terrenal sana. Cuando nos distanciamos de ÉL, nos resistimos a su amor y nos desgastamos internamente.

14) Movimiento: un cuerpo que no se mueve va perdiendo energía, se va programando bajo el supuesto de “no es necesario producir tanta energía porque no se usará”. Moverte es clave, es incluso el origen de la palabra “motivare”, por ello hay que hacer ejercicio, con el ejercicio se activan las mitocondrias e incluso se multiplican. Con el ejercicio se activa la producción de varias hormonas vinculadas a la felicidad como la dopamina, las endorfinas y la serotonina.

Nuestros niveles de energía fluctúan a lo largo del día, de la semana, del año, según las temporadas y los estímulos externos e internos que vamos experimentando, pero es fundamental que seamos conscientes de qué es lo que nos mueve arriba o abajo en nuestros niveles de energía; o viceversa en el cansancio. Muchas personas se consideran más diurnas (o dicen experimentar más energía durante la primera mitad del día), mientras otras se consideran nocturnas, sin embargo, en estudios recientes se demostró que la gran mayoría somos diurnos, que nuestra energía va con el ritmo del sol (o la luz solar) aunque las actividades diarias y las rutinas alteran nuestros ritmos circadianos naturales.

Las mujeres por su parte, con sus cambios hormonales, también experimentan sube-bajas de energía a lo largo de sus periodos.

Déjame lanzarte algunas preguntas para que vayas haciendo consciencia sobre tus niveles de energía:

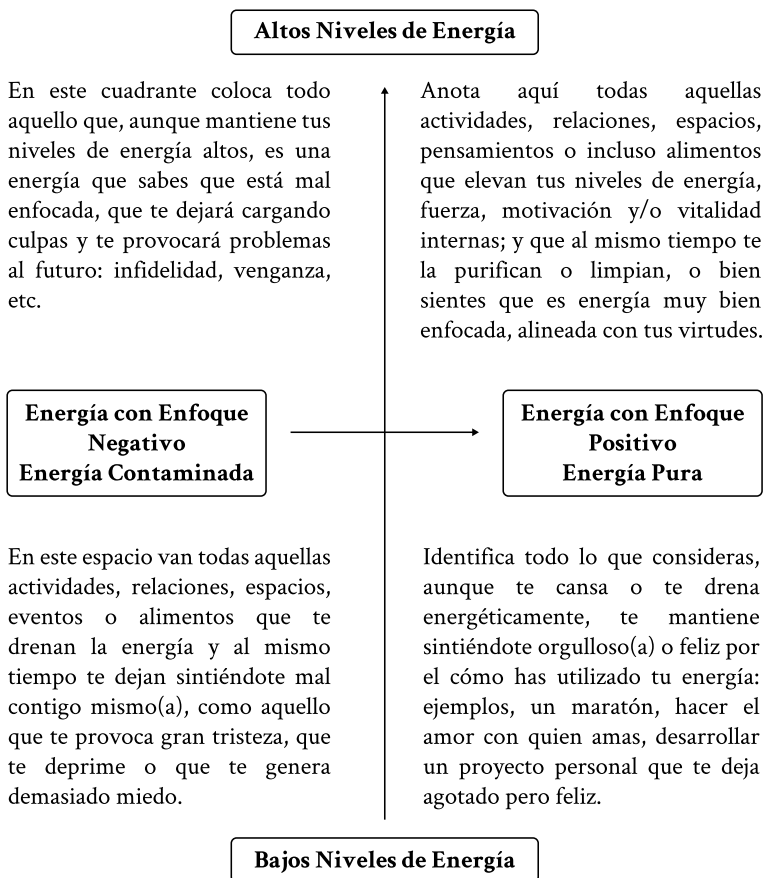
- ¿Cómo trazarías una línea de energía a lo largo de tu día normal?
- ¿Cómo trazarías una línea de energía a lo largo de tu semana?
- ¿Cuál fue tu día, y momento del día específico, de mayor nivel de energía la semana pasada?
- ¿Cuál fue tu día, y momento del día específico, de menor nivel de energía la semana pasada?

Te sugiero hacer una meditación o visualización que te permita visualizar los momentos recientes de mayor y menor energía, encuentra los patrones y podrás comenzar a conocerte mejor a ti mismo (a) alrededor de tu cansancio y vitalidad interna.

Cada cambio en los niveles de energía, sobre todo cuando son caídas o subidas abruptas tienen una razón, o varias, de ser, es importante conocerlas para promover esas razones que elevan nuestra energía y evitar las que tiran nuestros niveles de energía. En mi caso, por ejemplo, tomar cacao, tomar mi smoothie súper saludable en la mañana, ir al gym, ayunar por las noches unas 14 horas, meditar en el bosque, una buena comida familiar, dar conferencias y retiros, el baño con agua fría, ver a mis hijas practicar sus deportes favoritos, la playa o conocer lugares sagrados, son actividades que elevan mi energía mucho. Mientras que actividades que disminuyen o me roban energía son: discutir con mi esposa (por eso busco evitarlo a toda costa jeje), alimentos fritos, alimentos con muchas harinas de trigo o pensar en hipótesis negativas sobre lo que pudiera ocurrir (en cuanto me cacho haciéndolo tiendo a aplicar métodos de visualización positiva).

Te sugiero mucho dibujar, llenar y analizar una matriz energética con los cuatro estados de energía posibles como la que ves a continuación, esto te permitirá seguir incrementando tu nivel de conciencia sobre tus propios niveles de energía.

Matriz de Estados Energéticos



Hay varios patrones o síndromes que nos restan energía y nos la dejan contaminada. Uno de los más poderosos es el estado de victimización el cual nos deprime emocionalmente mucho y nos resta mucha energía, cada vez que te victimizas caes al cuadrante inferior izquierdo. La victimización se puede manifestar de cuatro grandes formas:

- Exponencializar momentos de dificultad del pasado, con tal de obtener atención de otras personas, ponerlos de pretexto por no haber podido lograr algo o bien para lograr algún objetivo particular con alguien.

- Apegarte a pensamientos negativos. Nutrir o alimentar pensamientos negativos y hacerlos crecer en lugar de minimizarlos o neutralizarlos usando pensamientos positivos. Los pensamientos impulsan la creación de un lenguaje negativo que también te desmotiva mucho.

- Ponerte en lugares o con personas en donde o con quienes ya sabes que vas a sufrir.

- Atraer para ti emociones negativas de otras personas que no te corresponden y por el contrario te intoxican, te distraen de tus propósitos y te drenan la energía.

En cambio, buscar la felicidad acompañada de buenos niveles de energía, es clave en nuestra vida. Quien logra conocer y practicar sólo aquello que le provoca felicidad vivirá más momentos placenteros, es obvio que esto no podrá ser totalmente permanente porque somos humanos y vivimos momentos complicados, pero si lo logramos en buena parte de nuestra vida iremos de gane.

Existen 4 químicos o moléculas asociadas a la sensación corporal de FELICIDAD: endorfinas, oxitocina, serotonina y dopamina. El cerebro está programado para buscar repetir aquello que le produce segregación de cualquiera de estos 4

químicos, todos asociados de una manera a la SOBREVIVENCIA y a la EVOLUCIÓN.

De niños o adolescentes nuestro cerebro aprendió lo que le generaba placer y lo que le generaba dolor. Pero es fundamental, para entrenar nuestro cerebro a una conciencia adulta, que lo reprogramemos para experimentar placer bajo nuevos HÁBITOS, ahora de nuestra vida adulta.

Todo aquello que represente un triunfo, la conquista de un objetivo, meta superada, detonará dopamina en nuestro cerebro, por ello hay que ESTABLECERNOS METAS Y ESFORZARNOS POR LOGRARLAS. Cuando fluye dopamina por nuestro cuerpo experimentamos una euforia increíble que eleva nuestra energía y nos hace sentir felices. Por ello después buscaremos repetir momentos similares, y llega a ocurrir que si estos tal cual no se presentan nos sentimos frustrados o deprimidos, pero no hay que parar en la búsqueda de nuevas actividades que detonen dopamina.

Cuando nuestro cerebro intuye dolor o estrés, pero algo hacemos que nos evita el dolor anticipado, segregamos endorfinas, y sentimos placer en cambio. Por ello, necesitamos diseñar estrategias para hacer de manera alegre lo que antes hacíamos con estrés o bien para liberar el estrés (meditar, ir al bosque, hacer yoga, súper comidas saludables, hacer ejercicio, ir a bailar). Cambia tu percepción de las cosas para sentir alegría, agradece los aprendizajes y observa todo de tu pasado como perfecto. Una de las grandes maestrías de la vida es enfocarnos en observar el lado positivo o las grandes lecciones que nos dejan las experiencias complicadas en nuestra vida. Por ejemplo, cuando logras soltar la culpa y ahora asumirte como responsable maduro de algo, quedarte con las lecciones y ponerlas en práctica para superar retos nos provoca un estado de energía. Cargando culpas te sientes chiquito frente a nuevos retos, asumiéndote como responsable y sabiendo que aprendiste grandes lecciones

de situaciones del pasado te asumes como muy grande y valiente ante nuevos retos.

La Oxitocina se segrega cuando tenemos una gran conexión social que a nuestro cerebro le haga creer que eso nos dará mayor probabilidad de sobrevivencia. Por eso busca tener conversaciones profundas por chat, cel o presenciales, amistades que te agreguen valor y actividades sociales que alimenten tu corazón es clave para experimentar felicidad, altos niveles de energía y sentir que nuestra energía está purificada. Uno de los más largos estudios de la psicología (lleva de duración más de 60 años) ha concluido que el factor más importante en la felicidad del ser humano son las relaciones significativamente positivas en nuestras vidas. Es mejor tener pocos grandes amigos, que demasiados que generen estrés y con los que no puedas conectar tan profundamente por no tener suficiente tiempo de calidad para estar y convivir con ellos y ellas.

La serotonina es la hormona de la atención pero también del respeto, cuando sientes que otros te reconocen por tu trayectoria o logros o bien cuando tú realmente admiras a otros u otras experimentas buen nivel de felicidad y alegría. Por ello, primero reconóctete y hónrate a ti mismo (a), si tú te admiras te sentirás motivado (a) todo el tiempo; después busca entornos de respeto y admiración mutua, celebra a tus compañeros para que ellos también te celebren a ti en su momento.

La pareja y la familia deben de ser el gran laboratorio para que todos estos químicos fluyan constantemente. Busca crear HÁBITOS diarios que sean actos de amor que te provoquen estos químicos de la felicidad.

No te prometo estar 100% del tiempo feliz y/o alegre o con niveles siempre altos de energía, pero si sanas tu pasado y te auto-provocas en conciencia, de la mano de Dios y con virtudes, estos 4 químicos, sí te prometo una sensación de bienestar mucho mayor y más duradera.

Sirva este libro para que cada ser humano desarrolle un CUERPO VIRTUOSO, hermoso y a su máximo potencial, que viva lleno de salud y propósitos espiritualmente positivos para el mundo. Sirva este libro para que juntos, comenzando desde nuestro templo físico, construyamos un mundo hermoso y pacífico !!!

Ricardo Perret es autor de 11 libros de innovación empresarial y transformación personal. Es investigador y conferencista internacional y fundador de La Montaña, Centro de Transformación.

Facebook: Ricardo Perret

Instagram: ricardo.perret

Twitter: @ricardo_perret

Para asistir a mis retiros escribe a:

lucia@ricardoperret.com

Seminarios en línea:

online.ricardoperret.com

Para consultas personales agendar cita en
ricardoperret.com/consultas