

**“UN NUEVO YO
MÁS CONSCIENTE”**



lucía **salud**consciente
Holistic Trainer

Descubre “Los 8 Pilares” que te llevarán al éxito

La Salud y el Bienestar Holísticos.

Con frecuencia, la salud se interpreta como la ausencia de enfermedad o dolencias. Si bien esta definición es válida, carece de la exhaustividad de un enfoque más amplio.

Debemos evaluar la salud y bienestar holísticos bajo un punto de vista más extenso. Esto significa que el bienestar depende de más factores que simplemente evitar la gripe cada año.

La salud y el bienestar holísticos se basan en ocho pilares: **físico, nutricional, emocional, social, espiritual, intelectual, financiero y ambiental.**

Estos pilares nos dan una idea de cómo trabajar en pos de nuestro bienestar óptimo, pero de ninguna manera son una regla. **El camino hacia el bienestar no es el mismo para todas las personas, se trata de un proceso único y diferente para cada individuo, Ayurveda; la ciencia del auto conocimiento trabaja de una manera personalizada y única para cada persona.**

Nuestra biología, nuestra personalidad y nuestro entorno determinarán lo que “bienestar” significa para cada quien. Esta es la razón por la que cada quien debe personalizar su enfoque. El hilo común para cada persona es que el bienestar requiere un enfoque holístico.

Ahora veamos más de cerca “**Los 8 Pilares**” y cómo podemos fortalecer cada uno de ellos.



1. Físico



La mayoría de las personas inmediatamente piensa en ejercicio cuando escucha el término “bienestar físico”.

La actividad física regular es un componente importante de la ecuación que no puede ignorarse. Sin embargo, no es el único aspecto que merece atención.

Nuestro cuerpo necesita más que solo movimiento.

El bienestar físico también incluye un sueño adecuado, salud y una dieta saludable (veremos más de esto en la siguiente sección).

Si está evaluando su salud física, hágte estas tres preguntas: ¿Está durmiendo lo suficiente y con un sueño de calidad? Si no es así, ¿qué le está impidiendo lograr un sueño regular que le permita descansar?

Los investigadores publicaron una actualización a las recomendaciones hechas por *The National Sleep Foundation* en cuanto a las necesidades de sueño en los adultos. Su estudio reafirma la idea de que los adultos deben dormir al menos entre siete y nueve horas cada noche.

En el caso de los estudiantes universitarios, los padres y los adictos al trabajo, puede resultar difícil cumplir esta meta. Sin embargo, existen estrategias sencillas que pueden garantizar que pueda conciliar el sueño fácilmente y de manera ininterrumpida.

Dormir bien puede parecer un complejo rompecabezas, y son muchos los factores que pueden influir en la calidad y la duración del sueño. Si tienes problemas para dormir toda la noche, trata de llevar un diario para monitorear los factores siguientes.

Toma notas durante el día o haga un breve resumen antes de irse a la cama. Sea cual sea el método que más le acomode, tener una instantánea de lo que comió, de su nivel de actividad y de su estado emocional puede ayudarle a darse una idea de cuáles de los siguientes factores mejoran o perjudican la calidad del sueño:

Cafeína: Este estimulante suele despertar al organismo y evitar que uno sienta el cansancio. De hecho, la cafeína realmente bloquea la adenosina, sustancia química que el organismo secreta para que dé sueño. Si bien puede ser benéfica por la mañana o durante un largo día, tomar demasiada cafeína al final de la tarde o principios de la noche puede afectar al sueño.

Alcohol: Beber demasiado alcohol ya tarde, puede alterar los patrones de sueño. Más específicamente, puede alterar el sueño MOR y que los ciclos sean incompletos. En un nivel más sencillo, el alcohol es un diurético, es decir, que incrementa la necesidad de orinar con más frecuencia. Por lo tanto, ingerir demasiado alcohol también puede alterar el descanso, pues usted tendrá que ir frecuentemente al baño.

Factores que impactan en el sueño

Dieta: La hora y el contenido de la última comida puede afectar su disposición para irse a la cama. Piensa en la elevación del azúcar de la sangre después de una comida.

El aumento de la energía ya tarde, puede impedir que te relajes fácilmente.

Actividad física: El ejercicio sistemático puede ayudarle a mantener un horario de sueño regular, nada más no se ejercite demasiado tarde en la noche, antes de irse a la cama, o su organismo no tendrá tiempo de volver a la normalidad antes de descansar.

Nivel de estrés y estado emocional: Considera qué tan estresante fue el día o tu estado emocional durante éste. Si te sientes especialmente agobiado, preocupado o estresado, de alguna otra manera, tal vez re resulte muy difícil acallar la mente para irte a la cama.

Luces brillantes: La luz nos bombardea sin parar, y eso suele impactar en la producción de la hormona del sueño. Asegúrate de que la habitación esté oscura y tómate un descanso de las pantallas brillantes (TV, teléfonos y tabletas) 2 horas antes de irse a dormir.

7 sugerencias para un descanso de mejor calidad

Al cabo de una semana de llevar el diario, podrás observar ciertos patrones. Presta atención a lo que esas claves tratan de decirte, porque a partir de ellas, podrás formular un plan personalizado para relajarte paulatinamente y prepararse para acostarse.

Si llevar un diario no es su estilo o necesita algunas ideas sencillas, a continuación te incluyo las siete sugerencias para dormir de maravilla:

1. Piensa en reducir la cantidad de cafeína que consume o imponga una “hora límite para la cafeína”, después de la cual ya no tomarás más.
2. No beber alcohol o con moderación.
3. Evita cenar o un tomar refrigerios demasiado tarde, cenar 2 o 3 horas antes de irse a dormir.
4. Ejercítate regularmente, de preferencia temprano. Un buen punto de partida son 20 minutos diarios, que irás incrementando.
5. Piensa en *cuando menos* siete horas de sueño. Tal vez necesite más, pero es un buen objetivo a partir del cual ir aumentando si actual y sistemáticamente duerme menos de ese punto de referencia. Si bien de inmediato no podrá llegar a las siete horas, empiece a incrementarlas acostándose más temprano, de modo que el cambio sea gradual y más factible.
6. Define un horario regular para acostarte y levantarte, y cúmplelo, incluso los fines de semana. Este tipo de rutina ayuda a mantener en ritmo el reloj interno del cuerpo.
7. Incluye relajación o meditación en tu rutina de relajación paulatina. Apaga las pantallas, atenúe las luces de la habitación, pon música instrumental tranquila. Un estiramiento ligero puede ayudar a tu organismo a liberar tensiones antes de acostarse.

2. Nutrición



La nutrición está íntimamente ligada a la salud física y mental, esto es especialmente cierto porque **la nutrición debe personalizarse con base a nuestra constitución o biotipo, en la edad y periodo de vida que nos encontremos (niñez, juventud, madurez y vejez), por las estaciones (primavera, verano, otoño e invierno), el sexo, el nivel de actividad...**

En Ayurveda, la ciencia del auto conocimiento o auto liderazgo, considera la salud desde un punto holístico sin dejar ningún factor de la lado, **TODO ES IMPORTANTE PARA ALCANZAR UNA SALUD PLENA TANTO FÍSICA, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL.**

Enfocándome ahora en la dieta esta debe ser balanceada, requiere el consumo de alimentos nutritivos que alimenten tu cuerpo y tu mente, se recomienda que la mitad del plato sea de frutas y verduras. La otra mitad debe incluir principalmente granos, junto con una modesta porción de proteína, todo estas proporciones dependerán del ejercicio físico que se practique y del tipo de trabajo que realice la persona.

Diversificar tu plato con las cantidades adecuadas de cada grupo de alimentos te ayudará a obtener los macro nutrientes necesarios para tener la energía necesaria día a día, para el crecimiento y la recuperación muscular y para otros procesos corporales.

Los factores estresantes de la vida y los compromisos pueden dificultar estas tareas. Sin embargo, la toma de conciencia de todo esto hará que comiences a mejorar con pequeños pasos este pilar tan importante, la Nutrición.

Aquí tiene 5 consejos que te ayudarán:

1. Consume una variedad de frutas y verduras frescas, coloridas y de temporada. Diversificar esta porción de su plato garantizará que usted obtenga los nutrientes que su cuerpo necesita.
2. Presta atención a los tamaños de las porciones, esto le ayudará a controlar tu peso y masticada cada bocado muy bien, una parte de la digestión comienza hay.
3. Sustituya los granos refinados con su contraparte integral para asegurarte de consumir suficiente fibra.
4. Evita consumir comida procesada y con ingredientes artificiales añadidos.
5. Reduce el consumo de azúcar y harinas refinadas.

3. Emocional

Durante mucho tiempo se afirmó que la salud general era igual a la ausencia de enfermedad; sin embargo, en el año 1.947 la OMS definió este concepto como “un estado de completo bienestar, físico, mental y social”. Es decir, para gozar de una buena salud general, debemos tener una buena salud a nivel físico, gozar de bienestar psicológico y disfrutar de bienestar social, lo que incluye no solamente una buena calidad en las relaciones interpersonales y las amistades, sino también un empleo digno, una situación económica estable, etc

Cuando hablamos de bienestar mental, nos estamos refiriendo a salud emocional, un concepto complejo que hace referencia a sentirse bien con uno mismo y a estar alineado con los objetivos y motivaciones. Es un sentimiento de satisfacción, en el que el futuro se percibe con optimismo y esperanza.

Las personas con buena salud emocional sienten que la vida tiene un gran significado y propósito, son capaces de hacer frente a las adversidades y lidiar con el estrés, gozan de equilibrio entre el trabajo, el descanso y el ocio, confían en sí mismas y tienen una autoestima alta.

La Inteligencia Emocional

“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo”.

Aristóteles

Esto podría encajar hoy en día con lo que es ser emocionalmente inteligente.

La inteligencia emocional no tiene que ver con el aprendizaje académico, sino con las **habilidades personales de cada uno**. Hace referencia a la **capacidad** que tienen las personas **para entender y manejar tanto sus propias emociones, como las de los demás**.

Esto nos llevará a gozar de **mejores relaciones con los demás, concernos a nosotros mismos y respetarnos y aceptarnos** tal y como somos. Gracias a la inteligencia emocional conseguiremos alcanzar una vida más plena y satisfactoria.

Partes que te ayudarán a tener Inteligencia emocional:

1. **Conocimiento de uno mismo.** Conocer y **ser conscientes de nuestras emociones**. Poder reconocer un sentimiento en el momento que ocurre nos ayudará a regularnos emocionalmente.
2. **Autocontrol.** Saber **manejar los propios sentimientos** para que no se descontrolen y se expresen de una manera adecuada. Ser hábil para suavizar la ira, el estrés,... mejorará nuestras relaciones interpersonales.
3. **Auto motivación.** La motivación que cada uno se dedica es el mejor motor para la mente y el corazón. Nos hace centrarnos para conseguir los objetivos que nos proponemos.
4. **Empatía.** Una de las habilidades emocionales que es vital para la vida social. Las personas empáticas conectan mejor con los demás, pues detectan más fácilmente lo que necesitan o desean las personas con las que se relacionan, pudiéndoles así comprenderles y ayudarles.
5. **Habilidades sociales.** Son las habilidades que te hacen establecer buenas relaciones con los demás. Saber escuchar activamente, saber comunicar, ser asertivo, paciente,... hace mucho más efectivo interactuar con los demás.

4. Social

El bienestar social gira en torno a conectar con otros para establecer relaciones positivas, y si éstas fracasan, gira en torno a lidiar con los conflictos adecuadamente.

Las relaciones sociales crean sistemas de apoyo que pueden sostenerlo a través de las batallas de la vida.



El Estudio de Desarrollo Adulto, llevado a cabo por la Universidad de Harvard a lo largo de 80 años, recabó información de cientos de participantes. Un estudio reciente aplicado a un subgrupo de esta población —octogenarios todavía con vida— investigó las relaciones entre la satisfacción marital, la vida social y la felicidad. Los investigadores encontraron que los participantes que pasaban más tiempo con otras personas presentaban niveles más altos de felicidad.

El resultado de rodearse de personas que se preocupen por nosotros no puede subestimarse. Cuando las exigencias de la vida aumentan y aumenta el estrés, la capacidad de recurrir a alguien para pedir apoyo y comprensión es algo poderoso. La creación y desarrollo de estas redes requiere tiempo y energía, pero el trabajo vale el esfuerzo y seguirá siendo de utilidad a lo largo de nuestra vida.

El ser humano anhela compañía y camaradería. Por eso, la salud social es uno de los pilares de la salud en general. Los amigos son geniales e importantes, en un estudio aplicado a mujeres australianas adultas, se encontró una fuerte relación entre la salud y la presión de grupo. Se demostró qué tan intenso es el impacto de las normas y el apoyo sociales en la alimentación y el ejercicio. Los resultados sugirieron que es muy probable que las mujeres que se rodean de personas saludables muestren comportamientos saludables en cuanto a alimentación y actividad.

La vida en general puede beneficiarse con la unión positiva del grupo, puede hacer que la aguja recorra el espectro de salud y bienestar holísticos, mental, emocional, intelectual y financieramente.

¿Qué hacer por ti y por el grupo?

1. Rodéate de personas que te apoyen en lograr tus objetivos, incluidas las que te impulsan a ser el mejor en todos los aspectos de tu vida.
2. ¿Quieres llegar a la cima de tu carrera? Participa en grupos y hazte amigo de personas exitosas pero no lo hagas por una cuestión sola de interés hazlo por una motivación sana de querer aprender de ellos.
3. Rodéate de personas con hábitos saludables para impulsar su estilo de vida.
4. Dar lo mejor de ti, saber escuchar a los demás y respetar sus decisiones y opiniones.
5. Ser asertivo con lo que te rodea.
6. Impulsar a tus amigos con tu propio ejemplo a cambiar viejos hábitos por nuevos hábitos que les aporten beneficios, serles una grata fuente de inspiración.

5. Espiritual



El pilar espiritual puede ser diferente para cada persona porque es una pieza muy personal del bienestar general.

Puede desempeñar una función más fuerte en la vida de una persona que otros pilares, dependiendo de cómo lo defina cada persona.

La espiritualidad es comúnmente vista como un sentido de propósito, dirección o significado, sin el cual los valores pueden quedar de lado, haciendo que la vida pierda su equilibrio.

Muchos cultivan su espiritualidad a través de la meditación, de la oración o de otras actividades que fomentan una conexión con la naturaleza o con un poder superior



El mantenimiento del bienestar espiritual luce diferente para cada persona.

No se trata de una religión o de un sistema de creencias específico. La salud espiritual gira en torno a personalizar el propio proceso. Algunas personas pueden practicar *mindfulness* como una manera de revisar sus intenciones, guiar sus acciones y mantener un enfoque hacia la vida basado en valores. Depende de cada persona cómo elige fortalecer su salud espiritual.

Algunos consejos para acercarnos a nuestra esencia espiritual:

1. Practicar la gratitud. Este acto tan bondadoso, humilde y verdadero que debemos de practicar siempre porque la vida es un regalo que tenemos, estar vivos un día más, respirar, agradecer todo lo bueno que hay en ti, en tu vida.
2. Dedicar parte de tu día para ti. Haz de este tiempo una prioridad, libre de distracciones, interrupciones y actividades importantes. Este tiempo puedes usarlo para relajarte, reflexionar, meditar u orar.
3. Escribir regularmente en un diario, puede ayudarte a aclarar tu mente y a responsabilizarse de las situaciones vividas ver su enseñanza o que las situaciones que estas experimentando en el presente, metas u objetivos.
4. Elige tres valores principales para tu vida y anótalos, esto es super importante, reflexionar acerca de tus valores. Mantener estos valores vivos en su mente te ayudará a guiar tus decisiones diarias, sean grandes o pequeñas. Esta práctica hará que te sea más fácil decir “sí” a las cosas que importan y “no” a las cosas que no se alinean con tus valores.
5. Al finalizar el día agradece TODO lo que tienes y de la oportunidad de crecimiento y experiencia que la propia vida te brinda.

6. Intelectual

El bienestar intelectual se fortalece a través de trabajar la mente de manera continua. Hacerlo puede ayudarte a desarrollar nuevas habilidades y conocimientos que te inspiren y te representen un reto, y ayudarte a crecer.

Puedes elegir diferentes maneras de mantener tu mente aguda, dependiendo de tu estado de ánimo. Para algunos, pueden ser los rompecabezas y los juegos que ayudan a poner a trabajar el cerebro o los esfuerzos educativos. Incluso simplemente participar en conversaciones intelectualmente estimulantes y en debates puede fortalecerte este pilar.

Algunos experimentan dones intelectuales a través del autodescubrimiento y el desarrollo personal. Los esfuerzos académicos, la participación en actividades comunitarias u otras vías de crecimiento personal son solo algunas alternativas que puede probar.



Consejos para tu desarrollo intelectual:

- Averigua tu propósito para ser feliz, no hay nada mejor que hacer lo que nos gusta y disfrutándolo te daré algunas pistas; ¿Qué te encanta hacer en tu tiempo libre? ¿Sobre que te encanta hablar, leer y puedes hacerlo por mucho tiempo? Pues hay esta tu pasión, tu propósito de vida.
- Estudia y progresa sobre los temas que que apasionen.
- Únete a un club de libros, esto fomentaran tus ganas de seguir aprendiendo.
- Aprende algún idioma.
- Comienza a llevar un diario o emprende alguna otra actividad que te invite a la auto reflexión, nuevas actividades que te expandan, busca siempre salir de tu “Zona de confort” esto te hará crecer y mejorar tu vida siempre.

7. Financiero



Estar bien financieramente es vivir dentro de nuestras posibilidades y planear el futuro adecuadamente, también es importante darnos cuenta que nuestro nivel de gastos tiene que ser equiparado a nuestras ganancias y si no es así hay que aprender inteligencia financiera para vivir mas desahogado y sin problemas en nuestra economía a esto puede parecer difícil de lograr, pero emprender pequeños pasos puede generar un gran resultado a largo plazo.

El bienestar financiero puede parecer el menos interesante. Sin embargo, buscar la mejora en esta área con seguridad fortalecerá los otros pilares de la salud y el bienestar holísticos.

Después de todo, los problemas financieros están entre los principales factores causantes de estrés que los estadounidenses reportan. Tomar pequeñas medidas para controlar los gastos y ahorrar dinero verdaderamente puede aligerar la carga de su vida cotidiana.

Algunos consejos para mejorar tu bienestar financiero:

- Tomar conciencia de cual están siendo nuestros ingresos mensuales y cual son nuestros gastos, comidas, salidas a comer fuera, productos para el hogar, ropa, peluquería, caprichos.etc, anota TODOS los gastos por mínimos que te parezcan, y pensaras “que rollo de vida teniendo que estar estresado mirando los gastos al dedillo”... y yo te respondo “LO QUE ES UN AGOBIO DE VIDA ES TENER QUE ESTAR PREOCUPADO EL RESTO DE TU VIDA POR TU INCERTUDUMBRE ECONÓMICA”.

- No seas cortoplacista, se largoplacista, esto significa que si haces o compras algo por tener una recompensa a corto plazo, probablemente estés tomando una decisión equivocada, tienes que aprender tener una visión más amplia del capricho y que te donde te llevara es acción; ¿a producir más dinero o a reducir tu dinero?

- Nunca te hipoteques para pagar un lujo., invierte en tu mentalidad para no tener problemas económicos.

- No acumule más deudas, busca generar más ingresos si necesita subir tu nivel de vida, pero no caigas en el error de querer aparentar.

- Haga un presupuesto con la ayuda de un sistema o de un planificador financiero personal.

- Separe una cantidad fija de dinero cada mes para gastos que no sean esenciales, como entretenimiento, cenas fuera de casa y cuestiones recreativas.

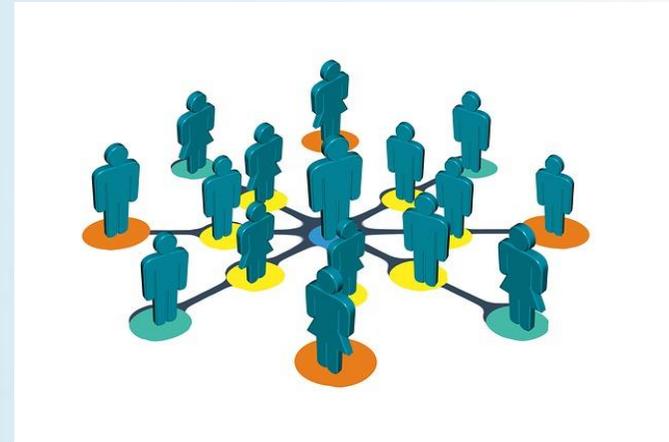
- Elige lo que amas y busca la forma de rentabilizarlo, esto puede darte ingresos extras, si no estas trabajando de tu pasión empieza a plantearte que hay tienes otra posibilidad de aumentar tus ingresos, con una buena estrategia tu pasión puede convertirse en tu Plan A.

8. Ambiental

El bienestar ambiental está relacionado con su entorno personal inmediato y la comunidad ampliada en donde vives y trabajas. Específicamente, el bienestar ambiental está determinado por la relación recíproca entre un individuo y su medio ambiente.



¿Cómo apoyar el medio ambiente? Y, a su vez, ¿cómo es que el medio ambiente apoya tu salud, tu bienestar y tu seguridad?



Los efectos de fortalecer tu bienestar ambiental pueden sentirse a nivel personal, y también puedes sentirlo tu comunidad local ampliada y global. Mientras más te ocupes por tu entorno natural y por tu entorno construido, y mientras más los respetes, mejor podrán estos apoyarte y sostener tu vida diaria.

Estos son algunos consejos:

1. Individual: Mantenga despejada su área de trabajo. Un área de trabajo ordenada inspira la creatividad y la productividad.
2. En su barrio: Un esfuerzo local de limpieza. Esto puede incluir: producir menos desechos, reciclar y ayudar a mantener las zonas comunes y del entorno natural más limpias como recoger la basura de tu barrio, playas, montaña, etc mientras paseas.
3. Comunidad ampliada: Reducir el número de desplazamientos en coche o moto. Ya sea combinando mandados o sustituyendo el transporte motorizado cuando sea posible, cada pequeño esfuerzo puede generar un gran impacto.

AYURVEDA

“Aprende de una manera fácil a liderar tu vida”



AYURVEDA - La ciencia de la vida -

El bienestar tiene un significado diferente para cada persona, y estar bien le da a cada persona la capacidad de alcanzar sus objetivos personales.

Después de todo, cuando cuidas tu cuerpo, mente y alma holísticamente, puede perseguir y cumplir tus metas con menos resistencia.

Para poder determinar un enfoque más personalizado con respecto al bienestar holístico, Ayurveda te enseña el arte de la observación y del auto conocimiento para gozar de una vida plena.

Esta ciencia milenaria observa los 8 Pilares de la salud y determina cuáles requieren tu atención, **reconociendo tu Biotipo** (el biotipo es la cualidad física y mental que tiene una persona y saber manejarte sabiendo como eres de base te da las herramientas para experimentar con más eficacia ciertas experiencias, por ejemplo que tipos de alimentos son más beneficiosos, rutinas, crecimiento personal, etc) **podrás mejorar todas las áreas de tu vida que necesiten tu atención.**

En Lucía Salud Consciente te asesoramos sobre esta filosofía de vida que hoy en día juega más que nunca un papel muy importante para poder vivir una vida saludable y feliz, estaremos a tu disposición para resolver dudas o consultas mediante el correo electrónico o página web;

info@luciasaludconsciente.com
www.luciasaludconsciente.com

Y recuerda que el fortalecimiento de cada área de tu vida te dará excelentes bases para vivir tu vida lo más saludable y lo mejor posible.