



HERRAMIENTAS PARA INTEGRAR EN TU VIDA HÁBITOS CONSCIENTES

INTEGRA UNA PEQUEÑA ACCIÓN POSITIVA CADA DÍA, Y OBSERVA LOS RESULTADOS

HÁBITOS CONSCIENTES
CON EL AIRE QUE RESPIRAS
CON EL AGUA
CON LA MENTE
CON EL ALMA
CON EL CUERPO
CON LO QUE COMES
EN LA CASA
ANTES DE DORMIR
PARA CONECTAR LA MADRE TIERRA

ALIWALÚ.es



HÁBITOS CONSCIENTES CON EL AIRE QUE RESPIRAS

El aire es nutrición básica para la vida, sin él la vida se acaba

Toma una respiración profunda, inhala profundamente y exhala sintiendo el aire como sale de tu nariz. Date cuenta de que esto lo puedes hacer en cada momento. Tan solo toma el espacio y el tiempo para sentir tu respiración.

Hay muchas cosas que podemos hacer para estar conectados con nuestra respiración pues es una constante que nos mantiene enchufados a la vida.

Para estar presente y conectar con tu ser en cualquier momento:

Cierra tus ojos y toma una respiración profunda.

Ser consciente del poder de la respiración es la mejor herramienta que tenemos.

Conectarse con el aire que respiramos, es estar enchufado a la vida.

Cuando sientas stress párate un minuto y respira con intensidad, inhala y exhala por un minuto y observa el aire como se vacía del estomago y como de una forma natural entra de nuevo en el cuerpo.

Si vives en una ciudad puedes practicar algo que mi hermano me enseñó. Cuando estés en un ambiente contaminado conecta con el aire puro, y al respirar absorbe solo la pureza que hay en ese aire. Es muy sutil y poderoso... Pruébalo!

Cuando te acuestes, antes de dormir, respira y conecta con la vida que eres, con tus células, con la esencia de tu ser. Toma una respiración profunda y siente como todo ese aire llena completamente ese continente que es tu cuerpo, la alegría que surge de esa consciencia puesta en lo mas simple, permitir que el aire llegue a la totalidad de tu cuerpo.

Respira... estas viv@





HÁBITOS CONSCIENTES CON EL AGUA

El agua es un "Esencial" para todas las formas de vida que se conocen.

El agua es un organismo sintiente e inteligente. En el nivel más alto, el agua es un transportador de energía, pensamientos y frecuencias.

Los humanos somos sobre el 75% agua. Así que la comunicación entre el agua y nuestro agua es directa.

Cosas que puedes hacer para aumentar la calidad del agua que consumes:

Busca agua de nacimiento de agua para recoger agua que trae toda la información de la tierra. Mezcla esta con otras aguas que consumas para re-programarlas.

Bebe agua mineral y dinamízala echándola en una jarra de cristal antes de tomarla. A esa jarra de cristal escríbele palabras que den impulso a tus deseos. El agua se cargara con la información escrita que tu vas a beber.

A el agua que bebes añádele una puntita de sal marina para absorberla mejor.

Cuando compres agua embotellada dinamízala moviendo la botella mucho antes de beber.

Evita dejar botellas de plástico de agua al sol o en el coche pues el stramonio del plástico contamina el agua al contacto con el calor.

Bebe como si comieras, mastica el agua. Bebe despacio, a sorbitos.

Pon el vaso en tu mano y a través de la palma manda la información que quieras a tu agua para que se cargue.

Date baños de agua con sal para desintoxicar tu organismo una vez a la semana.
100Litros de agua X 2kg de sal. Impresionante efecto desintoxicante!!!

Fluye como el agua...
Se suave y penetrante como el agua.
Somos agua.



HÁBITOS CONSCIENTES CON LA MENTE

Para mi la mente no esta en la cabeza, esta en el sistema digestivo.
Ahí es donde primero actúa el YO SE.
Pero aquí me voy a referir a la mente como tal.

A la mente, siempre le gusta estar en activa y procesa el pasado, presente y futuro simultáneamente.

Hábitos conscientes para que la mente sea SIMPLE mente y no el director de toda la orquesta de nuestro ser:

A la mente le gusta saber lo que tiene que hacer y hacerlo. Tan solo hay que darle ese alimento y ella solita es la mejor de las gestoras de tu vida.

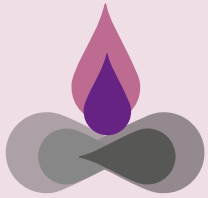
Para vivir en paz la mente necesita descanso, el descanso de la noche es parcial pues la mente sigue paralelamente viviendo una realidad tan activa o mas que la consciente. La mente descansa cuando se entrena a estar en calma, sin identificarse con los pensamientos constantemente.

Entrenar la mente es una práctica saludable. La atención consciente es un estado mental que se alcanza enfocando nuestra conciencia en el momento presente, mientras tranquilamente reconocer y aceptar los sentimientos de uno, los pensamientos y las sensaciones corporales que suceden. dejándolas pasar.

La meditación en cualquiera de sus formas y la practica de atencion consciente en la accion son herramientas sencillas y poderosas para entrenar la mente.

El sufrimiento no esta en los hechos, sino en la percepción de los hechos.

Comprende la naturaleza de la mente y alimentala correctamente.



HÁBITOS CONSCIENTES CON EL ALMA

Observa a tu ser, al vencedor que gana un cuerpo y esta haciendo el viaje de la vida.

Agradece cada día por darte cuenta de estar viv@ y experimentando la vida.

Alimenta el amor, la compasión y la dulzura hacia ti y hacia los demás.

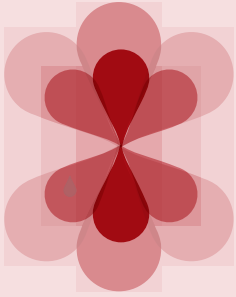
Cierra tus ojos y mira hacia dentro y permite ver mas allá de tus ojos.

Sonríe, suavizando tu rostro y veras que se suaviza tu alma.

Camina cada día descalz@ en contacto con la tierra, refina tu escucha y oye su corazón latir.

Se generos@ con el tiempo que inviertes en estar en paz.

Vive consciente de que el momento es ahora.



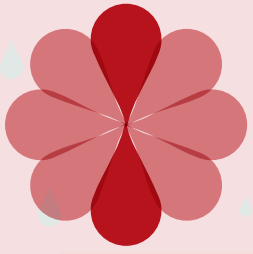
HÁBITOS CONSCIENTES CON EL CUERPO

La ecología del cuerpo nos lleva a mantener constantemente un ritmo de desintoxicación/revitalización que en la práctica permite cada día ir más profundo en el desarrollo de la percepción de nosotros mismos. Conocer tu cuerpo es la llave de la libertad. Conoce lo que tu cuerpo necesita para sentirse bien y ten la libertad de dárselo sin pasar por el filtro de las adicciones, los condicionamientos, los juicios y auto juicios esto es una clave importante para estar presente abrazando lo que hay en cada momento con la consciencia de darnos lo mejor que nuestro cuerpo necesita.

Es una cuestión de entrenamiento, de práctica. Aquello que practicamos y reforzamos en nuestra dinámica diaria fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu.

El cuerpo visible es una superficie enorme de un tejido llamado piel. La piel es un órgano que respira, absorbe, siente, suda, suelta toxinas, se nutre con los elementos, las caricias, nos pone en contacto con el calor, con el frío...

El cuerpo es nuestro vehículo y su función es ser el templo de experiencias del ser que lo habita.



HÁBITOS CONSCIENTES PARA LIMPIAR LA SUPERFICIE DEL CUERPO

Limpia las toxinas de tu piel cada día cuando te duches con un guante y si es orgánico mejor que mejor. Puedes añadir un poco de sal marina para hacerte un peeling y sacar todas las toxinas y células muertas.

Pon en tu piel solo lo que te puedas comer.

Con el cuerpo un poco húmedo te recomiendo usar aceite de coco y sésamo después de la ducha y el peeling. Deja un aroma delicioso, suave y cada día encontraras tu piel mas suave.

Auto masajea tu cuerpo sintiendo y dándole la presión que le gusta, toma contacto intimo con el.

Cepilla tu cabello para que respire el cuero cabelludo.

Limpia tus ojos para relajarlos de todo lo que ven. Lo puedes hacer remojando un trapillo de algodón en agua de manzanilla o hamamelis. Muy relax.

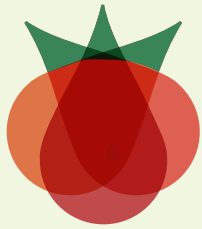
Limpia tus oídos de todo lo que escuchas y oyes. Humedece un trapillo de algodón en agua de tomillo y romero. Limpia con cuidado los pliegues del oído. Es muy delicioso y relajante.

Limpia tu nariz de todo lo que hueles y te hueles. Humedece un trapillo de algodón en agua de tomillo y romero. Limpia con cuidado el interior de la nariz. Se siente divino

Limpia tu boca de todo lo que sale de ella, y purifica tu aliento. Antes de lavarte los dientes limpia tu lengua bien con un limpiador de lenguas o con una cucharita de te. Después lava tus dientes bien. Haz buches de limpieza de boca con aceite de sésamo orgánico 5 minutos. Cuando salga una espumilla blanca es que el trabajo esta bien hecho. Enjuágate con agua y sobre todo no tragues nada de este aceite pues contiene una fuerte carga de los patógenos que ha limpiado.

Para lavar los dientes es importante utilizar ingredientes que ayudan a desinfectar y eliminar patógenos de la boca. Pastas de dientes orgánicas que contengan NEEEM y ARBOL DEL TE, que son altamente antibacterianos. También puedes hacer un aceite con estos aceites esenciales; una mezcla de neem y arbol del te son súper potentes para limpiar pero tienen un sabor fuerte al que puedes añadir el sabor delicioso de esencia de menta. Este aceite es muy practico y duradero.

Disfruta de la libertad de sentirte limpi@



HÁBITOS CONSCIENTES CON LO QUE COMES

Agradece por todos los recursos que tienes a tu alcance

Elige alimentos de la región, lo mas cercano a tu residencia.

Compra alimentos orgánicos en la medida de lo possible.
Lee las etiquetas y evita los químicos

Come alimentos de temporada, es lo que nuestro cuerpo necesita por el clima

Se consciente de tu postura cuando comes, observa y siéntate rect@.

Crea un ambiente hermoso para disfrutar de la comida en armonia.

Bendice los alimentos con tu intención y tus manos con discreción.

Mastica con placer hasta disolver el alimento y traga conscientemente

Toma tu tiempo de disfrutar de una comida saboreando cada bocado e ingrediente.

Come como si bebieras, bebe como si comieras.



HÁBITOS CONSCIENTES EN LA CASA



Tu casa es tu cuerpo, tu templo. Tu hogar, tu segundo Templo.

La casa es el reflejo de tu alma. Donde y como está colocadas las cosas determina el nivel de acidez o alcalinidad del ambiente donde vives. La casa es algo muy personal, igual que el vestir o las aficiones.

Hay ciertas bases que son para todos igual:

Mantén la casa limpia y ordenada dentro de tu orden.

Ventila tu casa cada mañana para que la vida que amanece refresque tu día.

A mas despejado el ambiente, habrá mas espacio para que el día a día lo llenes con cosas hermosas

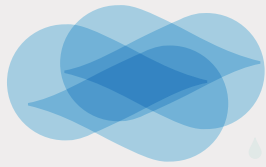
La cocina es el templo de la nutrición. Alimenta ese poder y cuida que siempre este limpia, fresca y bella.

Donde duermes es la casa de los sueños y el amor; merece ser un lugar sagrado.

El baño es donde te cuidas y preparas para dar lo mejor de ti, haz de ese espacio un lugar hermoso y apetecible.

Ilumina tu hogar con suavidad y con varios puntos de luz. Se va a sentir mas acogedor y sexy.

Hogar dulce hogar



HÁBITOS CONSCIENTES ANTES DE DORMIR

Dormir bien es una bendición. El sueño es reparador. Descansar en profundidad es la clave para recibir el nuevo día con total entusiasmo y productividad. Te sugiero:

Mantén la casa con la iluminación suave para que tu cuerpo reciba las señales del descanso que se avecina.

Mantener la televisión apagada por la noche y especialmente no dormirte frente a ella.

Apaga todos los equipos electrónicos incluido el wiffi por la noche para liberarte del impacto de las ondas.

Lava bien tus dientes, cara y sexo antes de dormir por el placer de sentirte limpio y evitar crecimiento de patógenos durante la noche que alteran el sueño.

Mantén el tel. móvil como mínimo a 5 metros de distancia de la cama. No whatapp o Facebook antes de dormir. Ya sabes por que...

Cuando te acuestes, tumbate boca arriba y alárgate, pon tus manos bajo los glúteos y arrástralas hacia las piernas estirando la espalda. Permanece un ratito así hasta que decidas que postura te es mas cómoda.

Es importante dormir con la habitación a oscuras para que las señales sean claras para nuestro sistema. A mi me gusta dormir con la ventana abierta en invierno y verano esto me permite descansar mejor. Y tu?

Descansa bien y vivirás mas alegre, eficiente y relajad@.



HÁBITOS CONSCIENTES PARA CONECTAR LA MADRE TIERRA

Camina descalzo sintiendo la piel de la tierra, te cargaras con el poder de la vida.

Abraza los arboles, son las antenas de la tierra y te conectan con el silencio de la paciencia y la paz.

Fúndete con la luz y deja que penetre en ti la sabiduría del universo.

Agradece cada día vivir en este paraíso terrenal.

Si le das el cien por cien de tu amor, es lo que vas a recibir.

Cuida el entorno y educa a otros a cuidarlo con amor.

Planta un jardín en tu casa y benefíciate de sus frutos y belleza.

Báñate en ríos, en el mar, en lagos, fúndete con la vida del agua en la tierra.

Tu madre te ama, cuídala.



ALI WALU . ES



ÁMATE A TI MISMO



ALI WALÚ . es