

EL ARTE DE LA COEXISTENCIA

04.11.2017

Si, has leído bien.

EL ARTE DE LA COEXISTENCIA.

Te estarás preguntando qué es eso de la COEXISTENCIA.

Bien, buena pregunta.

Es la tendencia natural del ser humano a estar en equilibrio consigo mismo y con lo que le rodea.

Si has leído alguno de mis otros libros, en los que trato las relaciones entre cuerpo y mente puede que estés un poco más cerca de entenderlo.

En caso contrario sin problemas. Y digo sin problemas ya que cuando alguien te diga "no hay problema", prepárate porque vienen curvas. Siempre hay problemas.

Volviendo a tu buena pregunta, decirte que tenemos un cuerpo, una mente, un cerebro, un entorno y tú.

La relación existente entre todos ellos es la tendencia natural del cuerpo a estar bien. A estar en armonía, al equilibrio.

Ya sabes aunque sea a un nivel no consciente que ciertos sonidos te relajan y haces que conectes con tu yo interior.

Ese es el caso del sonido de las olas del mar.

Hace mucho, millones de años, salimos de él y nuestra memoria genética, nuestra memoria corporal no lo ha olvidado.

Nuestro cuerpo es agua en gran parte y estamos sujetos a las mismas leyes que rigen las mareas y al mar.

Ese sonido hace que te sientas en paz y en armonía, como el sonido de las gaviotas al volar.

Te reencuentras contigo mismo. Conectas con tu ser.

Igual ocurre con otros sonidos primigenios como el trueno, el sonido de la lluvia, el de los pájaros... no hemos olvidado dichos sonidos.

Hace mucho que se sabe la relación cuerpo mente. Esa forma holística y completa de ver y disfrutar la vida. No existe lo uno sin lo otro.

Ya está más que probado que cuando una persona está feliz, su cerebro, esa fantástica y maravillosa farmacia que todos tenemos, actúa en consecuencia.

El cerebro, movido por las emociones, produce sustancias químicas que hacen que la persona eleve su autoestima, experimente sensación de euforia, se sienta animada, alegre, y vigorosa, sin necesidad de tomar nada externo, inyectarse ninguna droga o fumar nada. Estas sustancias que produce el cerebro, denominadas hormonas endógenas (ya que se producen en la corteza cerebral) bien podrían llamarse "drogas de la felicidad". Algunas de ellas son:

La oxitocina, que se produce cuando existe un amor pasional y se relaciona con la vida sexual.

La dopamina, que es la droga del amor y la ternura.

La finilananina, que genera entusiasmo y amor por la vida.

La endorfina, que es un trasmisor de energía y equilibra las emociones, el sentimiento de plenitud, y el de depresión.

La epinefrina, que es un estímulo para el desafío de la realización de metas.

Si hay abundancia de estas hormonas endógenas, hay inteligencia emocional e interpersonal; la persona se siente ubicada, sabe quién es, a dónde va; controla sus emociones, conoce sus habilidades y sus talentos, y se siente dueña de sí misma.

Por ejemplo cuando una persona está enamorada, la dopamina asciende hasta 7.000 veces su cantidad normal o cuando una madre está embarazada.

La felicidad se puede incrementar por medio de las siguientes actitudes o actividades, todas producidas por nuestra farmacia interna.

Amar y disfrutar apasionadamente lo que hacemos.

Tener relaciones con personas, que nos motivan y enriquecen nuestra fuerza vital.

Tener una autoestima positiva.

Trabajar lo mejor que podemos y lograr pequeñas o grandes metas.

Descansar y dormir profundamente.

Manejar adecuadamente el estrés.

Hacer ejercicios regularmente: "mente sana en cuerpo sano".

Recordar los momentos felices de nuestra vida, ya que como digo en mis libros y conferencias la mente no distingue entre lo real y lo imaginario. Ya que sabes este truco utilízalo a tu favor.

Es de lo más gratificante.

En este libro, mejor manual quiero que aprendas a convivir con tu entorno, con tu mente, con tu cerebro, con tu cuerpo y contigo mismo.

Eso es la COEXISTENCIA.

La tendencia natural del ser humano de encontrarse en paz y en equilibrio consigo mismo y con el entorno que le rodea.

Vas a encontrar ideas, sugerencias, frases y conocimientos para que cada día, una al día, pienses, medites y respondas a las preguntas que te hago.

Si, pensar, que raro no.

¿Meditar? Eso es más raro aún.

Y por último actuar.

Siempre actuar.

Siempre es mejor y digo siempre, es mejor actuar por acción que por omisión.

En la vida si no eliges, ella se acabará imponiendo y seguramente será algo que no quieres. Que no te gusta.

Si no eliges, algo te vendrá impuesto.

Que en tu vida se producen milagros constantemente, aunque la verdad es que no somos conscientes de ellos.

La vida es lo más grande que existe.

Por favor aprovéchala y sácale el máximo partido.

Como digo siempre estamos aquí para aprender. Para crecer.

Una vez que seas consciente, eso que llamas casualidades o buena suerte, que no son más que "CAUSALIDADES", todo es causa de algo, se multiplicaran y tu vida será más plena.

Espero te sea de utilidad.