



Facíltate LA VIDA

Para ello, tienes que esforzarte por cambiarla y acceder a tu guía interior que te llevará por el buen camino.

por MANUELA ENTISNE

Medita

Se ha demostrado que las distintas clases de meditaciones favorecen a la salud física, bajan la tensión arterial, eliminan la depresión, reducen los actos de violencia y fomentan un mayor bienestar y felicidad. Dedícate a ello al menos cinco minutos al día.

Reduce la negatividad

Elimina de tu vida, o al menos reduce al máximo, cualquier cosa que fomente el miedo, la rabia, el cansancio o una sensación de impotencia. No permitas que las noticias que escuchas en los medios de comunicación te afecten hasta tal punto de que cambien tu estado de ánimo.



CHRISTIANE NORTHROP
COFUNDADORA

DE LA CLÍNICA WOMEN TO WOMEN EN MAINE (EE UU)

CUIDAR EL CUERPO Y EL ALMA

■ **"Para disfrutar de buena salud** y sentirse bien en la propia piel, no basta con cuidar la biología; también es necesario aceptar la propia divinidad. La clave para fluir con la vida radica en dejar, consciente y deliberadamente, que el espíritu tome las riendas. La vida no tiene que ser tan dura como la mayoría hacemos que sea. Todo cuanto necesitas es cambiar tu punto de vista."

Sé generosa

Pocas cosas hay más gratificantes en la vida que ser capaces de dar sin recibir nada a cambio. ¡Pero fija tus límites! También debes aprender a decir no en ocasiones para no perder la salud.

Frases que te animan

Pronuncia todos los días en voz alta afirmaciones positivas sobre tu vida. Algunas de ellas pueden ser: "ahora estoy gozando de una salud perfecta" o "ahora estoy llevando una vida maravillosa, interesante y satisfactoria". Si te repites a menudo estas frases dejarás entrar en tu vida la felicidad y el optimismo en lugar del desánimo.

Hazte la vida fácil

■ Es el nuevo libro de la doctora Christiane Northrup, en donde alerta sobre la necesidad de sintonizar con tu espíritu para que la vida fluya en armonía.



Bienestar, siempre

La búsqueda deliberada del placer es algo que solemos pasar por alto en la vida, pero es esencial si quieres gozar de vitalidad. Busca pensamientos, experiencias y relaciones que sean agradables.