



Masterclass 3

*Ponte en  
Forma*





## *3. Ponte en Forma*

3.1. Introducción

3.2. Yoga Matinal y Nocturno + Vídeo

3.3. Pilates + Vídeo

3.4 Cardio/Fit + Vídeo

3.5. Planificador Semanal





## 3.1. Introducción

*"Haz ejercicio, no por imagen sino por salud. Con el tiempo la belleza corporal llegará sin darte cuenta"*

En esta masterclass nos toca muuucha práctica, así que lo mejor es que te pongas cómodo, te hagas un espacio en tu hogar y hagas de tu casa un gimnasio! Coloca en el suelo tu esterilla y deja a un lado la excusa de "No tengo tiempo!!"

Regálate alguna de estas sesiones donde encontrarás:

**-CLASE DE YOGA MATINAL:** En tan sólo 15 minutos, muévete a través de estas posturas, que incluye incluso meditación, para que comiences tu día de una forma espectacular.

**-CLASE DE PILATES:** Sesión de 25 minutos para fortalecer y reafirmar tu cuerpo con ejercicios de pilates.

**-CLASE DE CARDIO/FIT:** Sesión intensa de 15 minutos para quemar depósitos de grasa y quemar calorías.

**-CLASE DE YOGA NOCTURNO:** Sesión de 15 minutos que incluye posturas recuperantes y calmantes, con una breve relajación y meditación.

Que las disfrutes !!

**Aviso importante:** Estás a punto de realizar un ejercicios físico, que podría no ser adecuado para tu condición física. Por favor, si sufres alguna enfermedad o lesión importante, consulta con tu médico antes de comenzar estas clases de yoga, pilates y cardio/fit. No realices estas rutinas si estás embarazada. Recuerda no forzar nunca tu cuerpo y deja de practicar si sientes dolor o mareo. Dejamos en tus manos esa responsabilidad. Gracias

### BENEFICIOS DEL EJERCICIOS


Nuestro cuerpo está diseñado para el movimiento y todo lo que no se mueve o no se usa, se atrofia. Durante este programa, vas a poder disfrutar de 3 actividades distintas: YOGA, PILATES y CARDIO/FIT para que comiences a PONERTE EN FORMA!


La tecnología nos ha facilitado la vida en muchas áreas, pero nos ha vuelto más cómodos. Muchos de los trabajos de la actualidad nos hacen permanecer sentados durante largas horas, lo cual hace disminuir el flujo de sangre a todo el cuerpo.

Además, los transportes han restado que caminemos para desplazarnos y al llegar a casa, nos sentamos en el sofá frente al televisor, por más horas. Por no hablar de la escasez de tiempo para dedicarla a nosotros mismos, con tantas ocupaciones exteriores.

Estamos creando cuerpos sedentarios, es decir, con una gran falta de actividad física, y eso, día tras día, debilitará nuestros movimientos, atrofiará nuestros músculos, surgirán dolores en articulaciones, nos restará agilidad, nos deprimiremos con mayor facilidad, acumularemos tensiones, tanto físicas como mentales, y se elevará nuestro estrés, depresión y ansiedad.

Aunque la actividad física no puede regirse a fines solamente estéticos, has de ser consciente que también ese aspecto se verá afectado negativamente sino comienzas a entrenarte, pues envejecerás más rápidamente, tu cuerpo se verá flácido y la grasa le ganará terreno al músculo.





*Decía Joseph Pilates:*  
*"Los hábitos incorrectos en el día a día son los responsables de la mayoría de las dolencias"*

Así que es tu responsabilidad realizar ejercicio: **NADIE PUEDE PONERSE EN FORMA POR TÍ !!**

Según la OMS, la inactividad física es la cuarta causa de muerte en adultos en el mundo. De manera que el ejercicio es necesario y obligado para la vida, no es opcional.

Tenemos que hacer un esfuerzo por ser físicamente activos, ya que el cuerpo se puede adaptar fácilmente a la inactividad, por ello hay que "obligarlo" dándole un empujoncito para que se mueva y descubra los maravillosos beneficios.

Recuerda que, no por hacer ejercicio puedes comer lo que sea o continuar con tus malos hábitos, porque éstos seguirán causando los mismos perjuicios. Cuida tus hábitos, cuida tu alimentación y el ejercicio pondrá la guinda para tener un cuerpo saludable, bello y feliz.

A continuación, conocerás los beneficios de la practica del YOGA, el PILATES y el CARDIO/FIT para que comiences a incluirlos en tu vida!

**"HOY ES UN BUEN MOMENTO PARA COMENZAR"**





## 3.2. Yoga

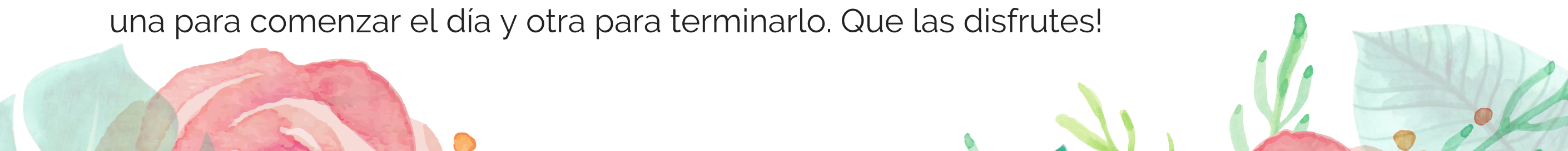
*"El verdadero yoga no trata de la forma de tu cuerpo, sino de la forma de tu vida. El yoga no se realiza, se vive. Al yoga no le importa qué has sido; le importa la persona en la que te estás convirtiendo"*

### **BENEFICIOS DEL YOGA**

El Yoga es una práctica que se ha mantenido durante milenios porque generación tras generación el ser humano ha podido comprobar los grandes beneficios para el cuerpo, mente y alma :

- Más flexibilidad
- Más fuerza
- Más energía
- Menor presión arterial
- Menor dolor
- Mejor metabolismo
- Mejor sistema inmune
- Mejor respiración
- Mejor circulación
- Mejor postura e ideal combatir el dolor de espalda
- Más equilibrio
- Menos peso
- Menor colesterol
- Niveles más bajos de azúcar
- Reduce la diabetes tipo II
- Menos riesgo de enfermedad cardiovascular
- Previene la osteoporosis
- Alivia síntomas de todo tipo de enfermedades
- Bueno para el dolor de cabeza
- Bueno para las embarazadas
- Mejor sexo
- Tonifica el cuerpo
- Más atención y concentración
- Dormir mejor y rápido
- Más equilibrio
- Menos estrés y ansiedad
- Mejor memoria
- Estás de buen humor
- Autoconocimiento
- Te da paz interior
- Fuerza de voluntad
- Optimismo

Explota tu potencial mental, intelectual En esta lección podrás practicar dos sesiones de yoga: una para comenzar el día y otra para terminarlo. Que las disfrutes!



## YOGA MATINAL

Esta clase es, tanto para personas practicantes habituales de yoga, como para personas que jamás lo han practicado.

En sólo 15 minutos, disfrutarás de una sesión con posturas de yoga que estirarán, alargarán y prepararán tu cuerpo para tener una gran mañana. Además, incluye la práctica de la **MEDITACIÓN MATINAL** de la primera masterclass:

**-RESPIRACIÓN INICIAL**

**-POSTURAS VARIANTES DE SURYA NAMASKAR (Saludo al Sol)**

**-AFIRMACIONES POSITIVAS**

**-VISUALIZACIÓN**

**-y MEDITACIÓN FINAL**



Comenzando así tus mañanas, despertarás una **SÚPER ACTITUD** para disfrutar de un día maravilloso!!

Namasté

## YOGA NOCTURNO

Esta clase es, tanto para personas practicantes habituales de yoga, como para personas que jamás lo han practicado.

En sólo 15 minutos, disfrutarás de una sesión con posturas de yoga que recuperarán y calmarán tu cuerpo para que sueltes toda la tensión acumulada durante el día y disfrutes de un sueño reparador. Además, incluye una meditación y relajación:

**-POSTURAS CALMANTES Y RECUPERANTES**

**-RELAJACIÓN**

**-y MEDITACIÓN FINAL**



Terminando así tus jornadas, despertarás con un cuerpo descansado y una mente relajada. Feliz noche, felices sueños !!

Namasté

## 3.3. Pilates

*"La buena condición física es el primer requisito para la felicidad"*  
*Joseph Pilates*

### **BENEFICIOS DEL PILATES**

Creado por Joseph Pilates, esta disciplina logra cambios espectaculares en tu salud, figura y postura. Según su famosa frase: **"En diez sesiones sentirás la diferencia, en veinte sesiones verás la diferencia, y en treinta sesiones te cambiará el cuerpo"**.

#### **Sus beneficios son:**

- Buen tono muscular fortaleciendo y tonificando el cuerpo sin aumentar el volumen, estilizando la figura
- Logra el tan deseado "vientre plano"
- Aumenta la flexibilidad, la agilidad, el sentido de equilibrio y mejora la coordinación del movimiento.
- Mejora la alineación postural y corrige los hábitos posturales incorrectos.
- Permite prevenir y rehabilitar lesiones del sistema músculo-esquelético.
- Mediante la respiración y la concentración, se logra un estado de relajación global permitiendo con ello eliminar el estrés y las tensiones musculares, así como rigideces.
- Integra cuerpo/mente consiguiendo aumentar la seguridad en uno mismo, la autoestima y el conocimiento del propio cuerpo obteniendo un bienestar físico e integral, cambiando la forma en que te relacionas con tu cuerpo.
- Aporta gran vitalidad y fuerza, permitiendo minimizar el esfuerzo para realizar las tareas cotidianas más pesadas o cualquier otro tipo de deporte

En esta lección encuentra esta clase de pilates, que tiene una duración de 25 minutos. El pilates fortalece, define tu figura, te endurece la musculatura y refuerza tus articulaciones a través de ejercicios de mucha precisión.

Esta sesión incluye:

#### **-CALENTAMIENTO**

#### **-EJERCICIOS QUE TRABAJAN:**

**PIERNAS, PECTORAL, GLÚTEO, ESPALDA, BRAZOS, HOMBROS, ABDOMINALES**

**Y EQUILIBRIO.**

#### **-y ESTIRAMIENTO FINAL**

Practícala durante dos o tres veces por semana, para obtener resultados visibles en un mes.



## 3.4. Cardio/Fit

*"Sé tu propio ejemplo. Practica la autodisciplina y el esfuerzo.  
El ejercicio no es opcional"*

Es importante que, además de trabajar nuestra musculatura, realicemos ejercicios aeróbicos, que aumenten nuestro ritmo cardíaco, la capacidad pulmonar y nos permite activar todo el cuerpo. Además, al realizar cardio, liberamos endorfinas que son las hormonas responsables de la felicidad.

Encontrar la actividad que más nos guste y nos divierta, para que se vuelva un hábito con el que podamos disfrutar y nos motive a realizarla y no "tirar la toalla"

Para sentir sus beneficios practicar al menos 3 veces por semana, mínimo 20-30 minutos. Eligid si prefieres en grupo o individual.

Algunos ejemplos son:

- Caminar
- Correr
- Bailar
- Montar en Bici
- Nadar
- Step/Aerobic
- Fit, Subir Escaleras, saltar
- Etc.

### BENEFICIOS DEL CARDIO/FIT

- Mejora la salud del corazón y el sistema cardiovascular
- Disminuye el estrés, la depresión y la ansiedad
- Mejora el sistema inmunológico
- Disminuyen los niveles de colesterol "malo"
- Mejora la diabetes
- Se pierde peso
- Oxigena todo el organismo
- Mejora la autoestima
- Retrasa el envejecimiento
- Mejora el sueño
- Oxigena el cuerpo
- Libera toxinas
- Genera sensación de bienestar
- Estimula nuestros órganos



En esta lección, practicarás esta serie que trabaja todo tu cuerpo, elevando tus pulsaciones, sacándote de tu sedentarismo y moviéndote para que quemes depósitos de grasa y calorías.





## 3.5. Planifica tu semana

*"Sería un grave error pensar que sólo hacer ejercicio es suficiente para lograr el completo bienestar físico. La persona que cuide su alimentación y hábitos, y que se ejercite correctamente, estará tomando la mejor medicina preventiva."*

*Joseph Pilates*

Anota en tu cuaderno, las actividades físicas que vas a realizar durante la semana. Quizá tengas mayor actividad entre semana y menor al fin de semana, o al revés.

Planifica y adapta el ejercicio a tus circunstancias.

Lo ideal es hacer 3 veces mínimo y entre 5/6 veces máximo por semana. Y al menos 1 ó 2 días para descansar o realizar actividades más ligeras.

**LUNES:**

**MARTES:**

**MIÉRCOLES:**

**JUEVES:**

**VIERNES:**

**SÁBADO:**

**DOMINGO**





Masterclass 4

*Keep  
Calm*





# *4. Keep Calm*

4.1. Introducción

4.2. Estrés, Ansiedad, tensión, Nervios

4.3. Respiración + audio

4.4. Meditación + audio

4.5. Relajación + audio





## 4.1. Introducción

*"Cuanto más tranquilo se vuelve uno, mayor es su éxito, sus influencias, su poder. La tranquilidad de la mente es una de las bellas joyas de la sabiduría".*  
*James Allen*

Tanto el estrés, como las tensiones o la ansiedad, son formas en que tiene nuestro cuerpo de avisarnos que algo no está funcionando bien y necesita volver a su equilibrio natural.

Así que, la próxima vez que sientas esos síntomas, agradéceselo a tu organismo y enfócate en suavizar esas alarmas internas (te propongo más abajo varias herramientas súper efectivas) y comiences a explorar la causa que los provoca: el paso más importante, que definitivamente acabará solucionándolo.

Las causas que más provocan estos estados son las preocupaciones, los miedos a lo que pasará (futuro), la culpa, la angustia, pasados no resueltos, trabajos que no nos gustan o nos exigen rozar nuestros límites físicos y mentales, estudios, personas tóxicas, pensamientos negativos, muertes de seres queridos, amores y desamores, falta de propósito de vida, soledad, situaciones personales...

Si a eso le sumamos el ritmo frenético de esta sociedad donde todo son prisas, urgente y colapsado de actividades, muchas de las cuáles no sirven para nada, nos hace vivir una vida acelerada.

El tiempo, que es lo máspreciado que tenemos, nos pasa "volando" y al final, dedicamos más horas a darle vueltas a un problema, que a dedicarnos a ser felices y disfrutar con lo que hacemos cada día.

La vida no dejará de plantearnos desafíos, así que es NECESARIO aprender a reaccionar de formas distintas para que no nos enferme física y mentalmente. Responder a las situaciones difíciles desde la calma, incluir serenidad en nuestra vida y alcanzar la paz interior, será el mejor propósito para poner en práctica este año!

Decía Lao Tse que "hasta el agua se aclara cuando ésta se aquieta", una frase que hace referencia en cómo un sistema nervioso alterado, presa del ritmo frenético de la vida y las circunstancias, producen un mal funcionamiento de todas las funciones de nuestro organismo, entorpeciendo tanto las fisiológicas, como las emocionales y mentales.

Vivir desde la quietud interior, desarrollando una actitud más calmada, nos permitirá sentir, hacer y ver con mayor claridad, ser menos reactivos, creativos y productivos, más serenos y conscientes, donde sintamos un plus de mayor energía, para emprender y retomar las riendas de nuestro propio destino.

Parar y dedicar unos momentos al día, para aquietarse es necesario para funcionar mucho mejor, no sólo en el trabajo, los estudios o las obligaciones sino en todas aquellas funciones del interior.

Todas nuestras capacidades y sistemas funcionan mejor cuando se aleja del estrés, las prisas, los nervios y la ansiedad.

Toda esta lección está dedicada a calmar tu sistema nervioso .

Será muy sencillo incluir estas técnicas relajantes en tu jornada pues son muy agradables de practicar, sencillas, pero a la vez muy poderosas.

Aunque estas tres sesiones las tienes en las lecciones siguientes, te las adelantamos aquí para vayas practicándolas e incorporándolas a tu vida.

Un regalo de calma y paz interior: **Meditación, Relajación Calmante y Respiración.**



## 4.2. Estrés, Ansiedad, tensión, Nervios

*"El verdadero progreso espiritual se mide por el grado en que se logra la tranquilidad interior" Swami Sivananda*

En una conferencia, una psicóloga sacó un vaso lleno hasta la mitad de agua y preguntó a los asistentes cuánto pesaba. Tras dar diferentes opiniones, ella explicó que no importaba el peso sino el tiempo que ella lo mantuviera con el brazo estirado.

Lo mismo pasa con las situaciones y desafíos que se nos presentan en la vida, quizá pesen más unas que otras, pero sólo importará el tiempo que permanezca dentro de nosotros.

**"El peso no importa. Lo importante radica en cuanto tiempo sostienes el vaso"**

Si algo te preocupa, entonces preocúpate pero sólo 5 minutos, el resto de tiempo, dedícalo a buscar soluciones.

Por el contrario, si mantienes esa preocupación día tras día, semana tras semana, incluso años, lo que sucederá es que cada vez te irá pesando más y más, creando en ti más irritabilidad, resentimiento, tristeza u odio, como el hamster que no para de dar vueltas y vueltas sobre la misma rueda, sin encontrar una salida.

El estrés está considerado, hoy en día, una de las principales causas de muerte permaneciendo detrás de grandes patologías como infartos, cáncer o la esclerosis.

Mantener el estado de estrés en nuestro organismo desencadena la segregación de cortisol y adrenalina, que en un momento determinado nos puede ayudar a salvarnos de un accidente, por ejemplo. Pero estos químicos, diariamente en nuestro torrente sanguíneo, agota nuestras hormonas, entorpece las funciones vitales y otros síntomas que podrás leer a continuación.

La persona que sufre el estrés es la última que toma conciencia de ello ya que se cree alguien muy dinámico y capaz de hacer mil cosas a la vez cuando en realidad está pasado de vueltas.

### Síntomas más frecuentes

Quizá no seas consciente, pero el estrés provoca síntomas y enfermedades como éstas. Te suenan?:

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes
- Obesidad
- Depresión o ansiedad
- Problemas de la piel, como acné o eczema
- Problemas menstruales
- Diarrea o estreñimiento
- Mala memoria
- Dolores y achaques frecuentes
- Dolores de cabeza
- Falta de energía o concentración
- Problemas sexuales
- Cuello o mandíbula rígidos
- Cansancio
- Problemas para dormir o dormir demasiado
- Malestar de estómago
- Uso de alcohol, tabaco o drogas para relajarse
- Pérdida o aumento de peso



## Posibles Causas

Las causas de tener un sistema nervioso alterado por el estrés, la ansiedad o las tensiones, son diferentes para cada persona. Quizá puedes tener estrés a causa de buenos desafíos y también a causa de los malos, porque existe un estrés positivo que nos estimula, en un principio, pero perjudicial cuando lo mantenemos en el tiempo, como el vaso de agua.

### Ejemplo de algunas causas podrían ser:

- Casarse o divorciarse
- Empezar un nuevo empleo
- La muerte de un cónyuge o un familiar cercano
- Despido
- Jubilación
- Tener un bebé
- Problemas de dinero
- Mudanza
- Tener una enfermedad grave
- Problemas en el trabajo
- Problemas en casa
- Pensamientos negativos
- Falta de propósito en la vida
- Soledad

## 4.3. Respiración

*"El aire es tu alimento y tu medicamento" Aristóteles*

Te proponemos tres herramientas para devolver la calma a todo tu ser, comenzando por la fundamental y clave de todas las demás: LA RESPIRACIÓN.

A diferencia de los latidos del corazón o el proceso digestivo, se puede ejercer cierto control sobre la respiración. Si alguna vez has tomado una respiración profunda con el fin de calmar un ataque de pánico, entonces debes conocer la importancia del papel que juega esta técnica en tu bienestar.

Al tomar conciencia de tu respiración, no sólo puedes aprender más acerca de tus estados mentales y emocionales, sino también a actuar sobre el estrés y la ansiedad.


### "Aprende a respirar más lento y más profundo"

El estrés, las emociones como el miedo o la ansiedad, afectan la respiración. La ansiedad por ejemplo, da una sensación de ahogo de incomodidad y dificultad para respirar y jadeo.

Aprender a respirar es simple; para ponerlo en práctica de una forma sencilla, trata de realizar estos ejercicios que siguen a continuación, prestando atención a tu respiración, desde la calma y concentrando la atención en el interior, al igual que se hace durante la meditación.

### Beneficios de los ejercicios de Respiración

- Relaja y calma, debido a la influencia del sistema parasimpático.
- Aumenta el flujo del prana, energiza y revitaliza
- Reduce y previene la acumulación de toxinas en los pulmones mediante la promoción de sacos de aire limpio (alvéolos).
- Estimula la producción de endorfinas que ayudan a combatir la depresión
- Lleva el cerebro a un nuevo estado de la atención



La bomba del líquido cefalorraquídeo en el cerebro da más energía  
Estimula la secreción de la glándula pituitaria, lo que aumenta la intuición  
Revitaliza y ajusta el campo magnético  
Limpia la sangre  
Regula el pH del cuerpo (equilibrio ácido-alcalino) que afecta a la capacidad de manejar situaciones estresantes  
Ayuda a aliviar los bloqueos en los meridianos de energía  
Activa y limpia los canales nerviosos  
Acelera la curación emocional y física  
Ayuda a romper los patrones inconscientes habituales de comportamiento  
Ayuda a combatir las adicciones  
Proporciona la capacidad de gestionar las emociones y la negatividad, promueve el fortalecimiento y la capacidad de mantener los pensamientos estables

## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

### 1. RESPIRACIÓN NARIZ/BOCA

De forma lenta y profunda, toma aire por la nariz hasta llenar por completo todo tu abdomen y tórax. Luego suelta el aire por la boca, como si quisieras empañar un cristal, hasta vaciarte sin que quede nada de aire en tus pulmones, pero sin llegar a forzar tu cuerpo. Siente como al soltar el aire, sueltas tus hombros y liberas tensiones.

### 2. RESPIRACIÓN NARIZ / NARIZ

Toma aire por la nariz de forma suave, como si fuera a cámara lenta y cuenta los segundos que tardas en llenarte. A continuación suelta el aire por la nariz y trata de alargarlo el doble que al tomar aire. Por ejemplo, cuenta tomando aire 4 segundos y al soltarlo, 8 segundos. Con la práctica, cada día podrás alargar más segundos

### 3. RETENCIÓN

Es la misma que la anterior, pero entre la inspiración y la exhalación, retén el aire (que no entre ni salga) durante 2 segundos.

Realiza estos ejercicios al menos una vez al día, entre 10/20 repeticiones o las que te resulte cómodo. Mantente en una posición sentada o acostada, con el cuerpo relajado y sin tensión"



## 4.4. Meditación

*"La meditación puede ayudarnos a abrazar nuestras preocupaciones, miedos y odio, y es muy sanadora. Dejemos que nuestra capacidad de sanar haga el trabajo" Thich Nhat Hanh*

En esta lección podrás practicar los beneficios de practicar meditación, como uno de los hábitos más saludables que puedes incluir a diario.

El enfoque que buscamos es su práctica es desde el punto de vista tranquilizador, curativo y sanador.

Encontrarás este audio para que te vayas introduciéndote en esta práctica. Al realizarla con frecuencia, irás acostumbrando a tu mente a calmarse de pensamientos repetitivos y aprenderás a dejar afuera, lo exterior, enfocándote en la quietud interior.



## 4.5. Relajación

*"La respuesta del cuerpo a la relajación es un potente antídoto contra el estrés"*

La relajación es uno de los métodos más sencillos y gratificantes que existen para soltar todas las tensiones musculares del cuerpo y de la mente. Durante el transcurso de una sesión, como la que te adjuntamos a continuación, se alcanza un estado de calma y paz, cuando invitamos al cuerpo y a la mente a permanecer en reposo.

Es el arte de aprender a soltar, sin esfuerzo, algo que parece difícil para algunos al principio, pero que se logra con la práctica.

### LOS BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN

A nivel psicológico, las técnicas de relajación son una herramienta muy importante para conseguir tranquilidad y quietud, dotándonos de estrategias para enfrentarnos a diversas situaciones de la vida cotidiana.

La práctica de las técnicas de relajación va a ayudarnos a disminuir los pensamientos que nos producen ansiedad y nos llevarán a un estado de calma y paz. Nos permiten dejar de lado las preocupaciones cotidianas, y la mente puede explorar y liberar los pensamientos. Es un tiempo que podemos dedicar a nosotros mismos y a nuestros sentimientos.

La relajación favorece un funcionamiento cerebral (ondas alfa y theta) similar al sueño y aumenta la capacidad de concentración y creatividad. También se favorece la visualización e imaginación.

Otros beneficios psíquicos de la relajación son la reducción de la agresividad, una mayor seguridad en uno mismo y mejor control emocional. También es útil para el desarrollo mental de adolescentes estudiantes y nos ayuda a prepararnos para enfrentarnos a situaciones conflictivas.

A nivel físico la relajación, la meditación y la respiración afectan beneficiosamente a todos los aparatos del organismo. Libera las tensiones y contracturas musculares que pueden producir fatiga, dolores o calambres, evitando también el consumo excesivo de energía.

En cuanto al aparato circulatorio, la relajación de la musculatura que rodea los vasos sanguíneos, permiten mayor dilatación y un mejor flujo de sangre a todo el cuerpo. El corazón puede bombear a menor presión y se reducirán el número de pulsaciones y la tensión arterial.



n el aparato respiratorio mejorará la ventilación general al aumentar la capacidad pulmonar por la relajación de la musculatura que rodea los pulmones. También podrá entrar más aire a los alvéolos al relajarse la musculatura del tórax y la espalda.

Y en el aparato digestivo, la relajación de la musculatura digestiva proporciona una sedación natural opuesta a las disfunciones y espasmos, al tiempo que mejora la digestión.

### Relajación Sedante

Para aprender a relajarse es necesario en primer lugar contar con una habitación en la que podamos estar tranquilos y no seamos molestados. En caso de que hayan más personas en nuestra casa, es imprescindible indicar a nuestros familiares o pareja que no deseamos ser interrumpidos durante media hora.

Debemos alejarnos de posibles distracciones, como pueden ser la televisión, el móvil o los lugares demasiado ruidosos.

Escoge un lugar tranquilo, en penumbra y mejor tumbado en una cama, con una almohada debajo de las rodillas y algo para cubrir el cuerpo, por si se siente frío.

Sigue las instrucciones del audio, y déjate llevar por las instrucciones que vayas escuchando.

Que la disfrutes !!





Materclass 5

*Quiérete*





# 5. *Quiérete*

5.1. Introducción

5.2. Ama tus imperfecciones

5.3. Recupera tu poder, suelta el pasado

5.4. Decisiones

5.5. Pensamientos, miedos y creencias limitantes

5.6. Tu propósito de vida

5.7. Motivación

5.8. Créate tu propia vida





# 5.1. Introducción: conóctete a ti mismo

*"El único propósito de la vida es ser nosotros mismos, vivir nuestra verdad y ser el amor que somos". Anita Moorjani*

Amarse es la mayor y más gratificante aventura que podemos hacer por nosotros mismos, y por su puesto por los demás, para dar lo mejor de nosotros mismos y disfrutar de una vida plena y feliz!

En esta quinta y última masterclass, aprenderás a nutrirte sin alimentos, pero con la mejor alimentación: el amor y el desarrollo del poder personal.

Es muy importante que cada área de tu vida esté nutrida para que no hayan carencias. Muchas personas se refugian en la comida porque se sienten carentes de afecto. Todo lo que ocurre en un área de tu vida, afecta a las demás, por lo que en esta masterclass, descubrirás de qué tiene hambre tu vida y descubrirás mucho más de ti.

Esperamos que te esté gustado este programa COMIENZA TU VIDA SALUDABLE, pero sobretodo que te sirva para tu mayor bien y puedas aplicar a tu vida sus lecciones.

Ah! Recuerda... Nos encantaría verte, así que comparte las fotos de todos aquellos ejercicios, tips, recetas... que vayas llevando en práctica, para comenzar a tener una vida más saludable, con el hashtag... **#chicasaludable...#chicosaludable** !!

Imagina que has quedado con un amigo o amiga y nada más verte, comienza a decir opiniones negativas de tí, haciendo referencia a tu mal aspecto, a lo horrible que se te ve, incluso al lo desfigurado que está tu cuerpo por el sobrepeso, o la delgadez que te hace parecer enfermo, a lo mal que te queda la ropa, y para rematar te dice que, no te quejes del trabajo mal pagado que tienes, porque sin estudios y con tu actitud, es lo que te mereces.

Prosigue diciéndote que no servirías ni para barrendero. Esa es la pura realidad. Porque encima, es que no tienes nada especial, los demás sí. Los demás son inteligentes, simpáticos, tienen relaciones felices y trabajos estupendos, pero tú no eres capaz de lograr nada, porque no sirves y te falta capacidad. Eres inferior, lo sabes. Los demás son mejores. De manera que tu no podrás ser ni tener lo que ellos, porque no vales y jamás podrás.

¿Cual es tu reacción ante esta conversación? ¿Te sorprende el trato de tu amiga o amigo?

Pues no vengas sorprendiéndote tanto!...Porque eso mismo es lo que más de una vez te has dicho a ti mismo. Lo peor de todo es que pocas veces somos conscientes de ello.

Quizá tu dialogo interno sea muy sutil, muy silencioso, quizá apenas se escuche, pero ahí está siempre que tiene oportunidad, para decirte frases que no son ciertas, que te limitan y te hacen pequeño.


¿Cuántas veces nos hemos mirado en el espejo y nos hemos dicho de todo menos esto: Eres extraordinaria, irradias luz, sal y cómete el mundo, soy único y especial, que bien me siento conmigo misma, que guapo me veo, soy impresionante, puedo lograr todo lo que me propongo, sí puedo, lo voy a lograr...?

¿Cuántas veces te has echado para atrás en relaciones, proyectos, trabajos, estudios y un sin fin de situaciones porque no creíste en ti y en que lo pudieras lograr? Increíble verdad?

Tú deberías ser tu mejor amigo ¿Así es cómo quieres tratarte, como quieres relacionarte contigo mismo-a?

**"Un secreto infalible para todo: ámame más" Eva Jordá**





Quererse a uno mismo es la solución a muchos de los que consideramos como "problemas". Éstos serían menos si tuvieras una relación más amorosa y compasiva contigo mismo, mayor confianza, mejor apoyo y seguridad en tus decisiones. Tu estado de felicidad se elevaría y aunque los desafíos de la vida, seguirían sin desaparecer, tu actitud frente a ellos sería más buena.

Este es un tema a la par, muuy extenso, pero muy apasionante, porque estarás en ese cuerpo y en esa mente hasta el fin de tus días.

¿Qué tal si nos llevamos bien?

**"Quererse es ser auténtico, ser uno mismo, y no quién los demás quieren que seas."**

## EJERCICIOS

Es muy importante que dediques tiempo a conocerte, por lo que define en tu cuaderno, y por supuesto lo más sincero contigo que seas capaz, estas preguntas para descubrir quién eres y en quién te quiere convertir y qué quieres lograr.

### 1. Anota QUIEN ERES TÚ. Defínete:

-¿Cuáles son tus fortalezas? Qué es lo que más te gusta de ti?

-¿Y tus debilidades? Qué es lo que menos te gusta de ti?

-¿Qué rasgos de tu carácter te gustaría mejorar?

-¿Qué cosas te encantan y te gusta hacer?

-¿A quien amas y quién te ama?

-¿Que te apasiona que incluso se te va el tiempo?

-¿Si el dinero no fuera un problema, a que dedicarías tu energía y tu tiempo?

-¿Cómo estás en las áreas principales de tu vida: a nivel físico, económico, amistades, pareja, familia, profesión, estudios, desarrollo profesional, personal...?

-¿Cómo crees que podrías amarte más?

### 2. Anota QUIEN QUIERES LLEGAR A SER. Defínelo:

El combustible del espíritu humano y el motor que nos levanta cada día de la cama son los sueños, proyectos, personas, situaciones y deseos que tenemos. Dicen que "una persona sin sueños, es una persona que sobrevive y no vive!" Así que anota en tu cuaderno las siguientes respuestas:

-¿Qué quieres lograr en tu vida en las principales áreas: económico, familiar, salud, cuerpo, personalidad, estudios, trabajo, relaciones, espiritualidad...?

-Imagina que todas las respuestas anteriores las logrado tu mismo, dentro de unos años...imagínate en unos años habiendo logrado todo lo que deseas en el área económica, familiar, de salud, de tu cuerpo...pregúntale a ese "yo futuro" que consejos te daría HOY para que puedas convertirte dentro de unos años en lo que deseas lograr...que consejos crees que daría...Anótalos

-Define qué tipo de persona quieres ser

-Y por último define bien ¿En quién te quieres convertir?



## 5.2. Ama tus "imperfecciones"

*"Quererse es amarse todo entero, incluso las imperfecciones ¿qué es ser imperfecto?... Tu eres perfecto !!"*

¿Quién decreta qué es perfecto o quién es perfecto?

Por ejemplo, si pensamos en los cuerpos físicos, en diferentes países del mundo, se rigen diferentes "tendencias" como estar mal visto el sobrepeso o la celulitis.

En cambio, cuando Rubens pintó "Las tres gracias", las mujeres de aquella época deseaban tener muchas curvas y tener la piel blanca, justo todo lo contrario a la actualidad.

Distinguir entre obesidad o delgadez, y estar saludable. El sobrepeso no es sinónimo de insalud, como tampoco lo es la delgadez de estar sano.

Hablamos de la parte física, de cómo nos influye la sociedad o la publicidad, cuando la única opinión que tendría que contar sería la nuestra.

Por ello, lleva una vida saludable, preocúpate por ser feliz y por que cada cosa que hagas sea por amor a ti, desde alimentarte o hacer ejercicio, no por miedo a enfermarse o a engordar, sino por amor hacia ti.

Ama cada parte de tí, por completo, pues es tu opinión la que debe importarte sobre las demás. Sólo tú determinas lo que es perfecto para tí !

## 5.3. Recupera tu poder: Suelta el pasado

*"Siempre puedes empezar de nuevo"*

¿Podrías caminar todos los días con una mochila que cada vez pesara más y más a tus espaldas.

Pues así se vive cuando no te liberas de los conflictos no resueltos del pasado.

Deja de alimentar una y otra vez aquello que pasó, aquello que te hicieron o quizá que tú hiciste, no revivas las palabras que te dijeron o que dijiste. Eso es ceder el poder de tu felicidad en manos de otras personas o circunstancias.

El pasado no se puede cambiar, pero tu actitud frente a él Sí !!

Te ayudará centrarte en cosas que te hagan felices, en lo que sí deseas en tu vida, dejando de pensar en las que ya no deseas. Escribe una carta, expresa todo lo que sientes y luego quémala. Pégale a un cojín y libera tu rabia. Visualiza que todo se disuelve y no vivas con rencor, tristeza o rabia porque esas emociones enferman. Por el contrario, si tienes oportunidad de solucionarlo, en persona, hazlo. También puedes solucionarlo como si tuvieras a la persona frente a ti y pidiéndole perdón o perdonándola (ella no tiene por qué saberlo) si eso te reconforta.

Pero recuerda la siguiente historia, pues eres tu mismo el que alimenta el pasado o lo supera y sigue adelante.

"Una mañana un viejo Cherokee le contó a su nieto acerca de una batalla que ocurre en el interior de las personas.

Él dijo, "Hijo mío, la batalla es entre dos lobos dentro de todos nosotros".

"Uno es Malvado - Es ira, envidia, celos, tristeza, pesar, avaricia, arrogancia, autocompasión, culpa, resentimiento, soberbia, inferioridad, mentiras, falso orgullo, superioridad y ego.

"El otro es Bueno - Es alegría, paz amor, esperanza, serenidad, humildad, bondad, benevolencia, amistad, empatía, generosidad, verdad, compasión y fe.

El nieto lo meditó por un minuto y luego preguntó a su abuelo:

"¿Qué lobo gana?"

El viejo Cherokee respondió: **"Aquél al que tú alimentes."**

## 5.4. Decisiones

*"Ni con la mente, ni por miedo ni por los demás. La mejor decisión es aquella que tomas con el corazón"*

La vida está llena de decisiones, desde las más triviales como ¿que ropa me pongo?, pasando por las decisivas como ¿cambio de trabajo, de ciudad o me separo?, hasta las más trascendentales como ¿a qué he venido a este mundo?

Dar respuesta a estas dudas y preguntas, no siempre es fácil, siendo frecuente recurrir a otras personas para que nos aconsejen qué hacer.

Sin darnos cuenta, nos alejamos de nuestra propia intuición, dejando esa sabiduría interior en manos de los demás. Finalmente, tienen más credibilidad otras personas que tu opinión.

Evidentemente, los demás no tienen la culpa. Desde su intención de ayudarnos, nos dan su cariño, su apoyo y sus mejores consejos. Pero ¿basados en qué? Pues en su propia experiencia, claro está! Pero ellos no viven tu vida, no sienten lo que tu sientes, no perciben las emociones que tu percibes y cada vida es completamente diferente a otra.

Soy de la opinión que todas las respuestas las tenemos nosotros mismos, pero hemos dejado de escucharnos. Por ello, vuelve a re-conectar, con ese conocimiento interior y a sentir qué te dicen tus emociones, tu corazón.

Cuando tomamos decisiones por nosotros mismos, desde el corazón y no con la mente, es frecuente sentir que nos ha dejado una maravillosa sensación de paz interior y entonces sabrás, que ha sido la decisión correcta para ti. Quizá para otra persona no sea la mejor decisión, pero es tu vida y es tu decisión.

Las meditaciones con visualización pueden ayudarnos a resolver estas dudas y preguntas.

Meditación para conectar con tu sabiduría interior y aprender a guiar tu vida con tus propias decisiones.

Las respuestas están siempre dentro de ti. Aprende con esta meditación a encontrarlas:



## 5.5. Pensamientos, miedos y creencias

*"... mantén tus pensamientos positivos porque tus pensamientos se convierten en tus palabras. Mantén tus palabras positivas porque tus palabras se convierten en tus acciones. Mantén tus acciones positivas porque tus acciones se convierten en tus hábitos. Mantén tus hábitos positivos porque tus hábitos se convierten en tus valores. Mantén tus valores positivos porque tus valores se convierten en tu destino ..."*  
*Mahatma Gandhi*

Según el diccionario, el miedo es un "sentimiento de gran inquietud ante la idea de un peligro real o imaginario, de una amenaza".

En caso de sentir miedo real, nos protege de peligros por parte de alguien o algo. Lo malo es cuando son imaginarios, que son la mayoría de las veces.

**"En mi vida han sucedido cosas terribles, muchas de las cuáles solo sucedieron en mi mente." Mark Twain**

Los miedos son formas que tiene nuestra mente de recordarnos que hay algo que no está superado, esperando ser solucionado. También es la manera, en que tu mente, quiere protegerte para que no salgas de tu zona de comodidad y no te pase nada malo.

Quizá al miedo le pasa lo mismo que al estrés, hay uno bueno y otro malo.

El bueno es una protección natural ante algún peligro por parte de algo o alguien. Y el malo es el que te dice que TU NO PUEDES y NO VAS A SER CAPAZ.

Las creencias son sólo pensamientos que hemos ido adquiriendo de las personas de nuestro alrededor, de la sociedad y de nuestras propias experiencias. Pero como dice Louise Hay "son sólo pensamientos y los pensamientos se pueden cambiar".

Algunos ejemplo de creencias falsas son que el dinero cuesta de ganar, los hombres no lloran, las mujeres solo deberían dedicarse a criar sus hijos o no sirves para nada y el famosos "no puedo".

Las historias que te cuentas a ti mismo forman un diálogo interno que si es negativo e ilimitado, no te permitirá expandirte, realizarte por completo y ser plenamente feliz.

Es muy liberador desmitificar la creencias y cuestionarte cada pensamiento si te sirve o no en tu vida, y aprender a superar tu miedos enfrentándote a ellos.

### **PENSAMIENTO LIMITADO**

Está demostrado que nuestro pensamiento es capaz de crear nuestra realidad.

Sólo tienes que leer los informes de ensayos con pastillas placebo que aplicaron a enfermos en un experimento, donde la mayoría de ellos sanaron porque creyeron que el tratamiento les curaría. Es la fe y la creencia en que sí puedes lograrlo, la que atrae los resultado que deseas.

Deja de pensar en pequeño, de sentirte poco, de vivir con un pensamiento de escasez o de no ser suficiente.

Eres un ser maravilloso, capaz de conseguir lo que te propongas. Así que confía y cree en ti, pues determinará la calidad de tu vida.

Según lo que pienses, te sentirás y según cómo te sientas, lo atraerás, tanto cosas positivas como negativas. Aquello en lo que te enfocas, la atraes a tu vida.

Así que no te enfoques en lo que no deseas y dirige toda tu atención a lo que sí deseas atraer. Tu pensamiento es poderoso, piensa sin límites!





"Quererse es cuestionarse las creencias limitantes ¿de verdad te sirven? "

#### EJERCICIO:

Escribe a continuación o en tu cuaderno, cuáles son los principales miedos, frases limitantes o negativas que te dices a ti mismo, especialmente cuando te juzgas, te criticas, cuando te haces pequeño o cuando crees que no puedes o no vale... Escribe sobre diferentes áreas de tu vida como en las relaciones, con tu trabajo, con el dinero, con tu valía personal o autoestima...

## 5.6. ¿Vives o sobrevives? Descubre tu propósito de Vida

*"Una vida sin propósito es una muerte prematura" Goethe*

Te levantas por la mañana con la misma rutina de siempre, desayunas, quizá hay niños que atender, quizá hay perro que pasear, quizá estés solo... Entonces: a trabajar. Cuando vuelves, llegas a casa, las tareas de siempre, y luego a cenar, ves un rato la tele y a dormir. Mañana igual, pasado igual...

#### ¿Vives o Sobrevives?

Ya lo decía Jose Luis Sampedro "La vida nos ha regalado una vida para VIVIRLA!" y sin un motivo ni ninguna pasión por la cuál levantarte cada mañana, no es aprovechar todo lo que podrías.

También dice Chamalú que "no hemos venido a esta vida para trabajar y tener hijos".

Todos tenemos un propósito por descubrir y por realizar ¿Te atreves a descubrirlo?

A continuación, podrás realizar unos ejercicios que descubrirán cuál es tu propósito de vida y a qué deberías dedicarte para sentirte realizada-o y feliz. Ya realizaste algunas de estas preguntas, en la lección uno de esta masterclass de QUIÉRETE pero vuélpelas a contestar porque ahora buscamos un sentido diferente.

#### Tarea: Descubre tu propósito

1. Anota qué se te da bien y qué se te da mal, que habilidades tienes o virtudes?
- 



2. Cual es tu pasión, qué te gusta hacer que incluso pierdes la noción del tiempo?

3. ¿Qué estás realizando cuando te sientes completamente vivo, te sientes muy pleno y feliz... haciendo qué?

4. Si tu vida actualmente estuviera completa, que tendría? cómo vivirías? Qué sentirías?

5. ¿Qué te hace sentir tan generoso que puedes darlo sin esfuerzo?

6. En qué momentos o circunstancias sientes bienestar, alegría, o sensación de sentirte realizado?

7. Si no tienes trabajo o no te gusta en el que estás, y si el dinero no fuera problema y pudieras permitirte cambiarlo, a qué te gustaría dedicarte?

5. Qué pasos tendrías que dar para convertirte en eso que quieres?

6. Imagina y describe cómo sería un día ideal para ti, en ese trabajo...

7. Qué o quién te frena a lograrlo?

8. Si el miedo no existiera, si pudieras ser y hacer cualquier cosa que desees, qué sería?

9. Qué conclusiones sacas de todo lo que has reflexionado? Cual crees que es tu propósito...





## 5.7. Motivación

*"Lograr todo lo que te propongas y tener éxito en todo aquello que emprendas depende de un factor pincipal: TU ACTITUD"*

¿No te gustaría que todo lo que te propongas pudieras cumplirlo? Ponerte en forma, Nutrirte mejor, leer más libros, terminar algo pendiente, comenzar un curso nuevo (como este programa!) dejar algún mal hábito...?

Comienzas súper motivado los primeros días, pero poco a poco, vas perdiendo la ilusión y las ganas del primer día, y vuelves a la rutina de siempre.

Lograr los propósitos es más fácil cuando realmente estás motivado. Y esa tarea sólo depende de tí. Hay profesionales que te pueden ayudar, pero en el día a día, quién tiene que trabajar en lograr esa meta, eres tú. No por que realices un curso de cocina en un mes, ya eres chef.

Eso se demostrará en tu cocina, cocinando, plato tras plato... y sólo dependerá de ti.

### 12 Tips que pueden ayudarte

1. Anota en qué te gustaría tener éxito o lograr, y muy importante porqué. Hazlo por escrito y pégalo donde puedas verlo, cada día. Por ejemplo: Ponerte en forma

2. Hazlo público. Y comprométete completamente. Una buena idea es comentarlo con tus familiares o amigos, incluso publicarlos en tus redes para sentirte "obligado a complirlo". Por ejemplo: El día 1 Dejo de fumar!


3. Escribe una lista de cómo te sentirás si lo logras y otra cómo te seguirás sintiendo si no lo logras. Pégalo en un lugar donde puedas verlo todos los días.

4. Busca apoyo en las redes o crea un grupo donde todos tengan el mismo objetivo. La competencia y el apoyo harán que te sientas más motivado.

5. Observa tus pensamientos y elimina los negativos, reemplazándolos por frases positivas como SÍ PUEDO Y VOY A LOGRALO !!

6. Busca inspiración a diario de personas que lo hayan logrado, blogs, fotos, libros, música, foros...





7. No dependas de los demás para sentirte motivado y mucho menos la utilices como excusa para "tirar la toalla" No dejes ese poder en lo externo sino en la motivación interior, la tuya, la que de verdad cuenta!


8. Lleva un diario de cómo te vas sintiendo con el proceso, donde incluso puedes ponerte frases y escritos inspiradores que te animen a lograrlo.

9. Visualiza tu propósito cada día. Puedes utilizar la meditación matinal de este programa (en la 1ª masterclass) para conectar con las emociones que sentirás al lograrlo y así atraerlo a tu vida.

10. Regla de oro: No te lo saltes dos días seguidos. Quizá un día falles, pero al siguiente, hay que volver a retomar.

11. Te entrarán ganas de abandonar, así que, escríbete unas frases de emergencia, donde te recuerdes porqué empezaste y puedas leerlas antes de dejarlo.

12. Descompón tu gran meta en mini metas alcanzables y recuerda recompensarte, no sólo cuando llegues al final, sino por los pequeños (pero importantes) esfuerzos de cada día.





## 5.8. Create tu propia vida

*"Sé el creador de tu propia vida y no el resultado de tus circunstancias"*

Tú eres el dueño de tu vida y la forma en que quieras vivirla no dependerá de los demás sino de ti. Ni tus amigos, ni tu familia ni la sociedad en que vivimos, puede decirte cómo vivir. En todo momento tienes ese derecho y toda la libertad para crearte una vida que sea perfecta para ti.

Siempre se puede comenzar de cero y hacer "borrón y cuenta nueva" en lo personal y en lo profesional.

Que nada te limite en tu mente, porque sea lo que sea que te gustaría hacer, ser, tener o vivir... hay personas que ya lo han conseguido antes que tú.

Hoy en día, existen nuevas profesiones, internet nos acerca los mejores cursos de cualquier materia que desees desarrollar. Se puede vivir sin jefe, desde casa o viajando por el mundo.

Nunca jamás en la historia de la humanidad habíamos disfrutado de tantas facilidades y oportunidades de todo tipo, como los transportes para desplazarnos por el mundo o las plataformas digitales, para conectarnos con cualquier persona a la otra punta del mundo.

### TAREA

Siguiendo con los ejercicios de auto-descubrimiento de esta masterclass, llegarás a conocerte más profundamente y poder crear así tu vida:

#### Primero

Escribe cómo te gustaría que fuera tu vida en lo personal y también en lo profesional. Descríbelo con todos los detalles posibles.

#### Segundo

Traza un plan, plásmalo en un papel y escribe qué tendrías que hacer para lograr lo que has descrito en la primera tarea, para vivir la vida de tus sueños. Aunque no te lo creas del todo, simplemente escríbelo.

#### TIP:

La escritura es muy poderosa y es más fácil que algo se consiga cuando se anota en un papel, que si se mantiene sólo con el pensamiento. Es la ley de la atracción: en lo que te enfocas, lo atraes a tu vida!

Ejemplos:

Si quisieras cambiarte de casa, primero anota tu sueño, luego desarrolla el plan: poner en venta tu actual casa, buscar un terreno, pedir presupuesto a inmobiliarias, dibujar cómo sería, qué tendría, cómo la decorarías...

Lo mismo con un trabajo o profesión que te gustaría ser. Mientras mantienes el trabajo actual que no te gusta, fórmate en lo que desees lograr, apúntate a cursos, mide los costos, cómo trabajarías, qué te gustaría desarrollar...

Y por que no? Lo mismo si quisieras pareja. Muchas personas se enfocan sólo en qué tipo de persona no desean para su vida. Créate tu propia pareja, y enfócate en cuál si quisieras a tu lado: especifica cómo sería físicamente, qué cualidades te gustaría que tuviera...etc.

Recuerda: **SUEÑA !! Es más fácil atraer lo que desees cuando defines lo que quieres!**



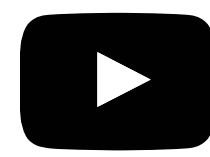
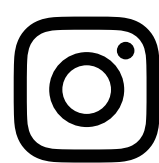


Comienza  
Tu vida  
Saludable

Únete a nuestra comunidad saludable



haz click sobre los iconos



SanaTuVidaCoaching

*por Eva Jordá*

[www.sanatuvidacoaching.com](http://www.sanatuvidacoaching.com) | [info@sanatuvidacoaching.com](mailto:info@sanatuvidacoaching.com)

