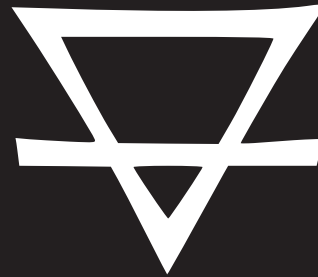


Filosofía del cuerpo y el poder de la realidad



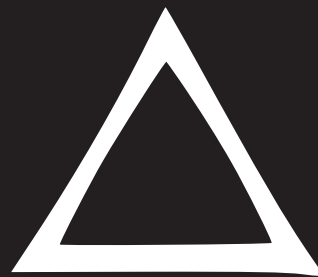
AGUA



TIERRA



AIRE



FUEGO

Contenido

Prefacio

Filosofía del cuerpo y el poder de la realidad.

Conceptos fundamentales

Tiempo y destino.

Disciplina y propósito

Hábitos e identidad

Las cosas más valiosas no se compran

Realidad vs. Ilusiones

Cuerpo, mente, emociones y espíritu...

Amor fati

Las piezas

Repetición

Consistencia

Recompensa

Atención

Distracción útil

Distracción inútil

Estrategia

Organización

Convicción

Perspectiva y percepción

Esfuerzo

Actitud

Objetivos

Decisiones

Entrenamiento

Talento

Perseverancia

Desapego

Meditación

Aptitud

Simplicidad

Excusas

Logros

Descanso

Descanso activo

Recuperación

Juventud

La práctica

Lo que controlo y lo que no controlo.

Ambiente

Registro

La perfección

Recursos

Tiempo

Energía

Salud

El perdón

La vitalidad

Pensamientos Finales

Danza, lucha y ajedrez

Azúcar, tu primera adicción!

Con dinero no se compra lo más valioso!



agua



tierra



aire



fuego

Prefacio

El objetivo de las siguientes palabras es darte un entendimiento claro y actualizado de una serie de conceptos fundamentales para que puedas emprender y mantener tu proceso de entrenamiento y transformación de la forma más eficiente y realista posible.

Puesto que los aforismos expuestos a continuación son pautas a ser puestas en práctica de forma cotidiana, no pretendo que las palabras en sí sean las gestoras de ningún cambio. Pero sí que al ser llevadas a la acción de forma repetida tengan un impacto profundo en tu manera de entender la realidad y de como te experimentas a ti mismo y tus circunstancias y lo que con ello eres capaz de hacer. Así que a llevar la mente al cuerpo y a hacer carne de las ideas.

Filosofía del cuerpo y el poder de la realidad.

Filosofía. - Estudio que busca aumentar la comprensión que tenemos de la realidad, que nos permite conocernos más a nosotros mismos y nuestro entorno con aplicaciones prácticas y concretas para vivir mejor.

Cuerpo. - Materia orgánica en constante destrucción y renovación sujeta a las leyes de la naturaleza y a el paso del tiempo.

Poder. - Entendimiento del mundo y su funcionamiento que nos da la capacidad de influir sobre aspectos específicos de la realidad.

Realidad. - Todo aquello que nos rodea, atraviesa, afecta y compete inclusive más allá de nuestros juicios o creencias.

Conceptos fundamentales

Tiempo y destino

Primero que nada, empecemos por entender lo fundamental. Debemos saber, no temer, que algún día todos vamos a morir y que la muerte no es algo lejano que va a pasar en algún momento puntual, sino que es algo que está sucediendo constantemente todo el tiempo. La paradoja en este sentido es que en realidad un día más es un día menos. Sin embargo, pese a la severidad de esta realidad, a menudo optamos por vivir como si esto no fuera así o como si tuviéramos tiempo de sobra. Esta fantasía es particularmente peligrosa porque nos lleva a desperdiciar uno de nuestros recursos más valiosos. El tiempo es vida y este no vuelve.

La idea de recuperar el tiempo perdido es absurda si entendemos que lo único que hay es este momento y que la única libertad que tenemos consiste en que podemos decidir que hacemos en el presente. Somos libres de elegir lo que sea que queramos, pero somos responsables de dichas elecciones y de asumir sus consecuencias. Así que cada elección que hacemos nos acerca o nos aleja de nuestros objetivos y con el paso del tiempo esto toma una fuerza difícil de calcular.

Es por esto que las decisiones que tomamos diariamente y sostenemos a lo largo del tiempo van adquiriendo un peso enorme y finalmente marcan nuestro destino en la de vida y definen quienes somos para bien o para mal. Así que entendamos de una vez que ejercer nuestra libertad mediante un sentido de responsabilidad personal y propósito definido es el único remedio a nuestra condición biológica decadente y finita. Porque nuestro legado y visión pueden tener trascendencia, pero nuestro cuerpo está condenado a perecer.

Disciplina y propósito

La disciplina es el mejor aliado que tenemos para hacer un uso deliberado de nuestro tiempo y energía. A menudo ser disciplinados implica que hacemos aquello que resulta indispensable para lograr lo que más queremos vs. hacer lo que simplemente nos provoca en un determinado momento. Saber tomar decisiones constantemente bajo esta visión es una manera de aferrarnos a nuestro propósito que debe ir más allá de cualquier distracción, voluntad o resistencia interna o externa que nos pueda desviar de nuestro objetivo.

Sin embargo, para que esto sea aplicable y funcione, es necesario que tengamos presente cual es nuestro propósito. Ya que sin una meta clara en frente no sabremos

que acciones y que camino tomar para alcanzar tal objetivo. Nietzsche lo dijo muy bien al escribir: "He aquí mi fórmula para la felicidad; un sí, un no, un camino recto, una meta..."

Si comparamos la disciplina y el propósito con un vehículo. El propósito es el motor y la disciplina son las ruedas y tu identidad es el piloto.

Hábitos e identidad

La formación de hábitos (buenos o malos) mucho más allá de generar acciones mecánicas que repetimos sin sentido, es nuestra mejor capacidad para actualizar nuestra identidad y convertirnos en la clase de persona que queremos ser. Detrás de todo sistema de acciones existen varios sistemas de creencias. Nuestros hábitos repetidos y sostenidos en el tiempo es la forma como encarnamos nuestra identidad en la realidad. Una forma muy práctica de cambiar quienes somos es a través de cambiar lo que hacemos. Somos lo que constantemente repetimos. Así que para poder adoptar hábitos duraderos es necesario también que actualicemos nuestra identidad hacia convertirnos en la persona que queremos ser que es capaz de vivir de la forma en la que deseamos vivir.

Las cosas más valiosas no se compran (la abundancia que generamos como camino de vida)

Existen muchos bienes materiales que podemos adquirir a cambio de nuestro dinero (que es una manifestación física de la energía). Sin embargo, las cosas más valiosas de la vida no se pueden comprar. Ni la salud, ni la fortaleza ni la inteligencia, ni el carácter, ni la felicidad y tampoco el sentido de la vida están a la venta.

Estos aspectos fundamentales de la experiencia humana no se adquieren por decreto ni se compran con riquezas. Estos aspectos se cuidan y se cultivan cotidianamente y se nutren de nuestras acciones, hábitos, actitudes, y pensamientos que al igual que un músculo o cualquier talento, deben ser ejercitados y utilizados debidamente para fortalecerse y desarrollarse. No es suficiente tener buenos pensamientos e intenciones positivas. Hacen falta acciones deliberadas a favor de aumentar y fomentar nuestra verdadera riqueza física, mental, emocional y espiritual.

Dicho de otra forma, la planta no crece sólo porque la miremos amorosamente y con buenos pensamientos. Florece con sol, agua y buena tierra a su debido tiempo...

Realidad vs. Ilusiones

“Es más fácil engañar a alguien que hacerle ver que ha sido engañado...” Somos expertos en ver lo que queremos ver y en convencernos de que algo está bien o mal de acuerdo a nuestros antojo y conveniencia.

Hemos perdido la conexión con nuestros cuerpos, su funcionamiento y las leyes de la naturaleza y nos hemos vuelto susceptibles a creer en un mundo de calidad artificial-industrial que ha sido inventado con fines de lucro y la destrucción del individuo libre a cambio de masas obedientes y consumistas. La sociedad actual en la que habitamos es el parque de juegos de este modelo de realidad. Estamos inundados de tecnología inútil, dopamina “gratis”, azúcares y carbohidratos refinados y pornografía siempre a nuestro alcance, desde que nos despertamos hasta que nos vamos a dormir. Estamos completamente inmersos en este medio decadente y tóxico y nos resulta casi imposible desvincularnos de esta tramposa forma de existir.

Tengamos en cuenta ahora, que esta manera de vivir es muy reciente y que nuestro diseño biológico es muy antiguo y se degenera y corrompe al operar en un medio así 24/7. Lo que esta forma de vivir está fomentando son cuerpos enfermos (diabetes y enfermedades cardiovasculares por doquier) y mentes y espíritus debilitados (sin motivación intrínseca ni sentido de trascendencia). Además de desequilibrios emocionales como la ansiedad desesperante o la depresión paralizante que actualmente son cada vez más comunes en la población mundial.

El acceso fácil e ilimitado a la dopamina, tanto en la comida como en las redes sociales y una oferta excesiva de gratificación instantánea nos está castrando como sociedad, volviéndonos cada vez más inútiles y más dependientes de justamente aquellos alimentos y aparatos que son los que nos enferman en primer lugar.

Es por esto justamente que es de vital importancia que volvamos a conectar (religión= re-ligar) con las leyes de la realidad y de la naturaleza y que nos liberemos de todo aquello que nos hace perder el tiempo y que nos envenena la existencia.

Quien sea que te ofrezca lo contrario a una vida de diligencia activa como método para nutrir todo aquello que es valioso de verdad y (salud, fuerza, inteligencia, potencia, carácter, creatividad, etc...) que requiere cuidado, te está engañando y manipulando para que creas en sus ilusiones y les compres algo, o te juntes a su culto o ideología y así pongas tu poder fuera de ti. La única fuente de poder real está en ti y en tu capacidad de que reconectes con la energía vital que dentro tuyo

arde. Llámalo dios, universo, flujo primordial o como quieras. El punto es que debes poder nutrirte de lo real para desechar la ilusión que te hace daño. Desligarte de aquello que Nietzsche alguna vez denominó como “el lamentable bienestar”

Cuerpo, mente, emociones y espíritu...

“El todo es más que la suma de sus partes” (principio ideológico de la terapia Gestalt). Para que logremos un desarrollo pleno de nuestro potencial hace falta que entendamos que todos los aspectos que nos conforman están ligados y relacionados entre sí. Es tal que no podemos obtener un cambio estético sin antes revisar nuestra relación con los alimentos y nuestras creencias respecto a la actividad física. A menudo lo que nos frena no es nuestro cuerpo sino nuestra mente, ya que el cuerpo es obediente a la mente, pero a su vez la mente responde a lo que hacemos con el cuerpo. Lo que esto significa es que si queremos cambiar o mejorar cualquier aspecto de nuestra vida, debemos estar dispuestos a cambiar y mejorar en todos los demás niveles también. No podemos cambiar la mente sin cambiar el cuerpo y viceversa. Cualquier cambio en nuestro pensamiento requiere un cambio en nuestro accionar y la forma más práctica de cambiar como pensamos es cambiar lo que hacemos...

Otro ejemplo del funcionamiento de este sistema está en entender que el cuerpo afecta nuestras emociones y que nuestras emociones afectan el estado de nuestro cuerpo. Incluso en la faceta espiritual que es etérea por naturaleza, los procesos para fortalecer este aspecto son de carácter concreto y al igual que un músculo, nuestro espíritu crece y se desarrolla con el estímulo adecuado y también se atrofia y se debilita si lo descuidamos. Estos 4 niveles (cuerpo, mente, emociones y espíritu) son parte de un todo inseparable y tratar de modificar un solo aspecto sin la necesidad de topar los otros resulta en una pérdida de energía ingenua e inútil. Es así que para lograr un desarrollo integral del ser humano y un crecimiento sostenible, el sujeto requiere ser estimulado, desafiado y actualizado a todo nivel y este es un proceso que dura toda la vida.

Amor fati

Un aspecto importante que determina nuestra calidad de vida es que seamos capaces de disfrutar y amar la vida que tenemos. No se trata sólo de que hagamos lo que amamos sino de que también amemos lo que hacemos. Toda situación tiene el potencial de enseñarnos algo o impulsar nuestro crecimiento si así lo elegimos. Así que las situaciones en sí no son lo que determina nuestra calidad de vida sino como decidimos interpretar lo que nos sucede. Podemos vivir poniendo resistencia

y estar constantemente insatisfechos o podemos elegir aceptar y agradecer lo que tenemos y crecer y aprender. Una actitud es mucho mejor que la otra, pero somos libres de ver el mundo como queramos. Nuevamente se trata de que es lo que decidimos. No existen hechos en sí, sólo interpretaciones de los hechos. Carl Jung ya lo dijo al escribir: "Lo que negamos nos esclaviza y lo que aceptamos nos transforma"

Las piezas

Los conceptos que expongo a continuación no tienen ningún orden en particular, así que puedes leerlos y revisarlos indistintamente. Lo que es clave es entender que están todos relacionados y a menudo se sobreponen unos con otros. Ten presente que leer esto una sola vez te servirá de muy poco como la mayoría de cosas que hagas de forma aislada. La idea de fondo es que puedas ir asimilando esta información en la práctica de algo a lo que te dediques. Puede ser tu familia, tu trabajo, el entrenamiento, un arte marcial, un instrumento musical. El punto es que al practicar y desarrollar cualquier habilidad también entenderás en esa esfera de tu vida lo que construir algo requiere y como esto tiene la capacidad de transformarte. Ahora si aprender cualquier oficio toma tanto tiempo y esfuerzo. Imagina el trabajo que es construirte a ti mismo y la vida que quieres. La maestría personal es un oficio para toda la vida que requiere tu atención y cuidado constante así que es quizás la mayor inversión que puedas hacer y el retorno que tiene para ti también es el mayor valor imaginable.

Repetición

En la vida, la repetición es un factor clave para formar hábitos y que estos se vuelvan trascendentes. No nos volvemos fuertes por hacer un día ejercicio, así como no engordamos por comernos un pastel ni aprendemos a tocar un instrumento por hacerlo una sola vez. Cualquier acción repetida la suficiente cantidad de veces se puede convertir en una habilidad o en un vicio. Por lo tanto, lo que haces repetidamente te define.

Consistencia

“Temo más a un hombre que ha practicado mil veces una patada que a alguien que ha practicado mil patadas una vez” (Bruce Lee) Cuando somos consistentes con algo, nuestro dominio de aquello crece hasta el punto de la maestría modificándonos a nosotros mismo en el proceso. Cultiva tus talentos de forma profunda y verás que de ellos emerger una vida y un poder que no suceden al hacerlos de manera superficial. Se consistente en aquello que buscas desarrollar y persevera ante el deseo de querer abandonar algo por la dificultad del objetivo o por distracciones que aparezcan en el camino.

Recompensa

Parte importante de la formación de hábitos está determinada por la recompensa

que obtenemos al repetir y mantener la conducta deseada. Esto a veces implica saber premiarnos por permanecer fieles a nuestros objetivos. Para mantenernos motivados es válido darnos incentivos que apoyen nuestra causa y que nos ayuden a disfrutar del proceso sin perder de vista el resultado. Es importante saber disfrutar de nuestros logros, ya que esto es parte de poder seguir avanzando. Asegúrate de hacer esto de una forma que impulse tu crecimiento y no de un modo que frene tu desarrollo y se convierta en auto-sabotaje. La línea entre una recompensa constructiva y una perjudicial es delgada y a menudo confusa. Pon tu atención en percibir que es que de manera honesta y práctica.

Atención

Aquello a lo que le damos nuestra atención crece. Aquello a lo que le quitamos nuestra atención decrece. Así que lo que vemos aumentar o disminuir en nuestra vida es una consecuencia de a que le estamos otorgando nuestro enfoque. Pon tu atención en aquello que quieras ver florecer y confía en el proceso. Ahora es el único momento de poder. La atención plena en el presente nos permite enfocarnos de manera profunda en lo que sea que estemos llevando a cabo. Ahondar en el pasado o preocuparnos sobre el futuro, raramente nos ofrece una oportunidad para crecer o para resolver algo. Mantente aquí y ahora y no te distraigas salvo que ese sea tu objetivo.

Distracción útil

A menudo necesitamos dispersar nuestra mente y quitar nuestra concentración de un tema en particular. Es en este estado de distracción que muchas veces surgen las soluciones a situaciones o inquietudes que nos han tenido ocupados sin que podamos avanzar. Elegir actividades como dar un paseo a pie, escuchar música, conversar con familia o amigos o practicar algún hobby pueden ser la mejor manera de regresarnos hacia nuestra tarea con mayor enfoque y perspectiva. A veces es necesario alejarnos del cuadro para poder tener una perspectiva de lo que estamos observando.

Distracción inútil

AL contrario de la distracción útil, existen un sinnúmero de maneras que la sociedad actual nos ofrece para que nos alejemos por completo de nuestros objetivos. El uso compulsivo de la tecnología, la pornografía y la comida ultra procesada son los ejemplos más claros, y ahora siempre disponibles, de actividades y cosas que nos atontan y nos hacen perder el tiempo de forma fortuita. Recordemos que perder el

tiempo es perder la vida y no hagamos costumbre de esto. Nuestro tiempo, energía y atención nos sirven mucho si las enfocamos y se pierden si se disipan en un sinnúmero de actividades sin sentido.

Estrategia

No es suficiente hacer, hay que saber qué hacer. No es suficiente saber que hacer, hay que saber como hacerlo. No es suficiente saber como hacerlo, hay que saber para que se lo hace...

Actúa de manera deliberada y estratégica con un propósito claro. Organiza tu tiempo y tus recursos de acuerdo a tus objetivos y prioridades y verás como te vuelves capaz de lograr cualquiera de tus objetivos. Así como un general no iría a una guerra sin una estrategia clara de como enfrentar a su enemigo, tú tampoco debes afrontar tu vida sin un plan que te sirva como mapa referencial de hacia donde quieres ir. Uno de los aspectos más hermosos de la vida es su impredecibilidad, es en el misterio de no saber que nos depara el camino que crece nuestro asombro ante la particularidad única de cada momento. Sin embargo, en aquellos aspectos de nuestra existencia como el trabajo, el entrenamiento, la nutrición o incluso la planificación de unas vacaciones familiares, resulta imperativo que llevemos a cabo acciones determinadas para dirigirnos hacia un rumbo específico.

Organización

La organización nos permite manejar nuestros recursos de la mejor manera posible. De esta forma ahorramos tiempo y energía y nuestra capacidad de logro y productividad se multiplican.

Convicción

El actuar de forma decidida y clara te dará una confianza y fe en ti mismo que de otro modo no vas a tener. Un propósito claro y un plan de acción te llevarán mucho más lejos que tu voluntad.

Perspectiva y percepción

Izquierda, derecha, arriba o abajo no son verdades absolutas sino cuestión de perspectiva. Así que más importante que lo que percibimos como tal, es como lo percibimos. Es por esto que ante un desafío podemos vernos incentivados a crecer o a echarnos para atrás y rendirnos. Nuestra relación con el mundo se basa no el

significado de la cosa en sí sino en el significado que le otorgamos a las cosas.

Esfuerzo

Debes querer esforzarte en toda área en la cual te desempeñes. La vida es bella pero no es fácil. Si pensar en esforzarte te causa ganas de abandonar lo que te propones, entonces tu propósito es débil y vas a decaer. También esta falta de gusto por el esfuerzo puede estar ligado a un déficit de una hormona como la testosterona, en este caso debes hacer algo para regularla.

No hay proceso de crecimiento, aprendizaje o mejoría en ningún nivel sin un determinado grado de esfuerzo. Así que adopta esta idea con buena disposición y actitud.

Actitud

Tu actitud frente a la vida puede ser tu gran aliado o puede ser un impedimento en casi todo frente. Aprende a tener y a sostener una actitud mental positiva que te sirva para lograr tus objetivos y mantenerte en tu camino. A veces las cosas pueden ir a nuestro favor u ordenarse en nuestra contra. En ambos casos nuestra actitud es un elemento que nos aporta la fuerza para ser resilientes y perseverar.

Objetivos

Tener objetivos claros nos sirve para tomar las acciones pertinentes para alcanzarlos. Los objetivos no son sólo una luz al final del camino. Los objetivos se vuelven el camino. Para lograr lo que nos proponemos es útil enfocarnos más en los procesos que en los resultados.

Decisiones

Cuando elegimos algo, dejamos de elegir algo más. Si bien en algún nivel somos seres multidimensionales, en esta realidad concreta al estar un lugar dejamos de estar en otro. Al estar haciendo algo dejamos de estar haciendo algo más. Nuestra cualidad de seres determinados por el espacio-tiempo nos obliga a decidir constantemente y eso se vuelve la realidad que habitamos. Cada decisión que tomamos tiene un peso en sí misma que va más allá de aquello a lo que aspiramos o queremos o podemos ver a corto plazo. Somos ciegos a aquello que nos depara el futuro, pero podemos elegir de forma coherente a nuestros valores en este momento y hacer esperar el mejor resultado.

Entrenamiento

El entrenamiento es mucho más que sólo actividad física o que realizar ejercicios. El entrenamiento es la aplicación de un método para lograr fines específicos. Si crees que sólo puedes entrenar tu cuerpo te equivocas. Todo tu ser puede seguir este principio.

Talento

El talento es una cualidad a menudo sobre valorada que nos ilusiona en creer que con tenerlo es suficiente para lograr algo. La realidad es que el talento es una facilidad para desempeñarnos en una o varias áreas, pero sin un trabajo constante y sostenido, esta cualidad se desvanece y termina siendo desperdiciada y está destinada a desaparecer.

Dicho de otra forma: "El trabajo duro vence al talento, cuando el talento se rehúsa a trabajar duro..." Si quieres los frutos de tu talento debes cultivarlo o de lo contrario renunciar a el.

Perseverancia

No sólo hace falta disciplina y constancia. También es necesario perseverar. Habrá días en los que disfrutaremos de nuestros progresos y sus frutos y habrán días de frustración y estancamiento. En ambos casos el camino a seguir es siempre hacia delante. Todo pasa y quien persevera alcanza.

Desapego

Si bien hay que perseverar, también es vital saber cuando soltar. En ocasiones rendirse y aceptar la pérdida es nuestra mejor y más sana opción. La necedad y la insistencia suelen estar cercanas la una de la otra. Saber distinguir entre ambas es una cualidad que sólo tú puedes identificar mediante tu propia experiencia.

Meditación

Meditar no es una forma de respiración en particular ni tampoco adoptar una postura determinada. Meditar es estar presente e involucrado con la realidad. Meditar puede ser caminar, puede ser limpiar, puede ser hacer ejercicio o hacer el amor. La vida entera puede ser un acto de meditación si así nos disponemos.

Aptitud

La cualidad de ser aptos está siempre en relación a un contexto. Un pez es apto para moverse en el agua, pero carece de posibilidades en la tierra. Al igual que un águila vuela libre por el aire, pero no puede desplazarse bajo el agua. Encuentra tu elemento y fíjate en que demanda este medio de ti para alcanzar todo tu potencial.

Simplicidad

No subestimes el alcance de aquello que es simple. A menudo la simpleza acarrea una poderosa profundidad invisible. Resolver algo difícil de modo simple requiere de maestría. Complicar las cosas lo logra cualquiera. Simplificar las cosas sólo los sabios y los niños.

Excusas

Las excusas sabotearán tu progreso inclusive antes de empezar. Evítalas a toda costa sabiendo que cualquier motivo se puede volver una excusa.

Logros

Un logro cumplido nos sirve para buscar la siguiente cumbre. Debemos disfrutar de un objetivo logrado sin perder de vista lo que se nos viene encima. En la vida o avanzamos o retrocedemos. Nunca permanecemos igual.

Descanso

Cuando estés cansado no desistas, para temporalmente. El descanso justo es un aspecto necesario para el progreso. Pausas en nuestro entrenamiento o en nuestro trabajo, relaciones o cualquier actividad son necesarias para poder retomar nuestros roles con un vigor renovado.

Descanso activo

El descanso no es pasar todo el día viendo la televisión tirado sobre el sillón. Este tipo de abandono sólo aumentará tu pereza y no promoverá tu recuperación. Descansa de tu entrenamiento con una actividad física de menor intensidad como caminar o bailar. Descansa de tu trabajo practicando algún hobby de tu agrado o algo que te permita recrear tu mente mientras no dejas de utilizarla por completo. Diviértete pasando tiempo de calidad con amigos y familia y tu salud y tu espíritu te lo agradecerá.

Recuperación

Antes de volver a tu siguiente entrenamiento o actividad debes recuperarte primero. La manera más simple y natural es dormir lo suficiente. Pero si por algún motivo esto no es posible hay otras herramientas que te pueden ayudar a recuperar tu cuerpo y tu sistema nervioso. Elementos como el calor o el frío le sirven a tu organismo para renovarse. También existen protocolos de relajación profunda sin dormir que te pueden ayudar a descansar y siempre cuida de tu nutrición para que a través de lo que comes le des a tu cuerpo y a tu cerebro lo que estos necesitan para funcionar de la mejor manera.

Juventud

Ser joven es crecer. No confundas esta cualidad del ser con algo relacionado a la edad cronológica de tu cuerpo. Cuida tu edad biológica con hábitos que brinden vigor a tu cuerpo, mente, emociones y espíritu. Pero sobre todo cuida la imagen que tienes de ti mismo y la actitud que tienes ante la vida para permanecer joven el mayor tiempo posible.

La práctica

Este concepto está ligado a la repetición y la utilidad de algo. Poner una idea en práctica es el inicio de cualquier poder real. Mantener esto rito activo durante el paso del tiempo es la consolidación y el desarrollo de este poder de manera exponencial. En palabras de Focualt: "El poder no se tiene, el poder se ejerce". La disciplina exactamente igual en este sentido, no se la tiene o no. Se la aplica o se la pierde.

Lo que controlo y lo que no controlo.

Hay muchos aspectos en la vida que van más allá de nuestro control. Sin embargo, nosotros tenemos relativo control de como reaccionar ante ello y otros aspectos sobre los cuales sí tenemos el control. Nuestro enfoque deber estar siempre en aceptar aquello que no podemos cambiar y en poner empeño en cambiar aquello que si podemos. (Oración de la serenidad) Controlar nuestras acciones y reacciones es todo un arte que requiere nuestra vida entera de trabajo y dedicación. Enfocarnos en lo que podemos cambiar nos da poder mientras que preocuparnos por aquello que no depende de nosotros sólo nos debilita y distrae. Para ejercer poder y control tenemos únicamente el momento presente.

Ambiente

Nuestra conducta está ligada en gran medida al ambiente en el que nos encontramos inmersos. Poder diseñar nuestro entorno para llevar actividades específicas nos sirve para disminuir las distracciones y las resistencias que pueden interferir con nuestros objetivos y propósitos. De igual modo que tener nuestro teléfono sonando constantemente nos va a impedir concentrarnos, podemos moldear nuestro ambiente de tal forma que las señales que este nos envía nos ayuden a fomentar buenos hábitos. Designar un área específica a una acción específica es una manera muy simple y efectiva para que nos concentremos en realizar aquello que nos proponemos hacer.

Registro

Los seres humanos tendemos por naturaleza a una interpretación subjetiva de la realidad. Este significa que vemos el mundo no tal cual es sino como elegimos y podemos verlo. Esta variabilidad en nuestra perspectiva puede ser un factor determinante de nuestra manera de vivir y en lo que hacemos. Sin embargo, más allá de la profundidad y el poder que esta capacidad implica, podemos ser prácticos en evitar engañarnos o confundirnos a nosotros mismos al llevar un registro objetivo de nuestras acciones y nuestro desempeño. Monitorear nuestro progreso de manera concreta nos sirve para poder evaluar nuestro proceso de forma clara y justa y así con más facilidad poder hacer los ajustes necesarios en nuestros procesos hacia el cumplimiento de nuestros objetivos.

La perfección

La idea de la perfección es veneno para nuestro desarrollo. En vez de apuntar a este concepto inalcanzable, debemos enfocarnos en esforzarnos y aprender constantemente. La idea de la perfección a menudo implica una mentalidad de “todo o nada” que en la práctica sólo nos produce un desgaste psíquico y no tiene ninguna aplicación real positiva. La gente a menudo utiliza este modo de pensar para al primer error castigarse por fallar y abandonar del todo su proceso. Es común ver esto en las personas que están tratando de dejar un mal hábito o bajar de peso.

Quieren hacer todo perfecto o no hacerlo en absoluto. Estos parámetros rígidos para la conducta terminan haciendo más mal que bien. Lo importante en estos casos es apegarnos a nuestro propósito, reconocer el error y seguir avanzando sabiendo que somos capaces de aprender y mejorar. Cada proceso de cambio requiere de un propósito fuerte que lo sostenga y a su vez este propósito se sostiene

sobre nuestra identidad y quien queremos ser. No podemos ser perfectos, pero si podemos modelar nuestra identidad a través de nuestras acciones repetidas a lo largo del tiempo.

Recursos

Nuestros recursos más valiosos son: El tiempo, la energía y la salud. Sobre estos tres aspectos se puede construir cualquier cosa que nos planteemos en la vida. Es nuestra responsabilidad personal priorizar y administrar bien estos recursos si queremos sacarle provecho a la existencia.

Tiempo

El tiempo es un aspecto indeterminado de nuestra existencia. No sabemos realmente con cuanto contamos, sin embargo, si sabemos que es inevitablemente finito. Pensar y actuar como si tuviéramos tiempo de sobra es un error que acarrea arrepentimiento tarde o temprano. A menudo empezamos a valorar más el tiempo en la medida que vamos envejeciendo. Empieza a aprovechar tu juventud cuanto antes. No importa en que punto de tu vida estés ni cuando estés leyendo esto. Si todavía puedes crecer, todavía eres joven.

Energía

Al igual que el tiempo, la energía de la que disponemos es un recurso limitado y por lo tanto valioso. Tenemos una cantidad determinada de energía que debemos administrar de acuerdo a nuestros objetivos mientras cumplimos con varios roles. Cada cosa que hacemos requiere cierta cantidad de energía. Así que es importante manejar este recurso de tal forma que seamos capaces de cultivar la energía y no despilfarrarla, ya que hay actividades que nos envigorizan y hay otras que nos debilitan. Podemos elegir cultivar o despilfarrar nuestra energía y en ambos casos esto va a tener consecuencias en nuestra vida.

Salud

La salud es otro de nuestros recursos más preciados que a menudo no sabemos valorar hasta que esta se ve comprometida. Nuestro cuerpo nos sirve fielmente para todo objetivo en la vida y es nuestro deber retribuirle y cuidarlo por este servicio. Nuestro cuerpo está constituido no sólo por nuestros músculos, órganos y huesos, sino también por nuestra mente, emociones y espíritu. Así que cuando hablamos de cuidar de nuestra salud, estamos hablando de cuidarnos en todos estos aspectos simultáneamente. La salud no es algo que podamos comprar. Requiere nuestra

atención permanente, deliberada y cuidadosa para bendecirnos con vitalidad y acompañarnos por el mayor tiempo posible.

El perdón

Para poder avanzar en esta vida nos conviene andar ligeros. El rencor y el resentimiento son como piedras en la mente y el corazón que nos jalan hacia estancarnos en nuestro propio remordimiento. Recuerda que al odiar quien se daña eres tú, no la persona a la que odias. Así que por tu propio bienestar deja ir todo aquello que te pesa y te ha herido y a quien te hirió perdónalo. No es necesario entregar tu amistad o tu confianza a quien sabes no lo merece, pero tú mereces paz y es tu responsabilidad conseguirla.

A veces es a nosotros mismos a quienes debemos perdonar. Es en estos casos que es particularmente importante que aprendamos de nuestros errores y decidarnos a enmendar por amor propio. No por castigo ni por venganza ni por la búsqueda de una perfección que no existe y que nunca vamos a alcanzar. El perdón nos da la frescura para intentar de nuevo con más experiencia y humildad. Es parte de nuestro crecimiento el que nos equivoquemos y podamos continuar, recordando que mientras estemos vivos casi todo tiene solución pero que hay que obrar para que así sea.

La vitalidad

La vitalidad es el resultado de vivir en concordancia con la propia naturaleza. Esto es integrar varios elementos de distintas índoles y ponerlos al servicio de la realización personal y de la vida. Si bien esto es algo muy subjetivo e individual, existen también aspectos universales relacionados a esta cualidad. Todos tenemos un cuerpo. Todos vamos a morir. La verdadera vitalidad empieza con la comprensión profunda y responsable de estos determinantes. Una vez que aceptamos estos factores como condiciones que son innegociables e irrefutables, podemos empezar a actuar acorde y volvernos verdaderamente vitales. Más allá de nuestras creencias, status, limitaciones, ventajas o cualquier otro tipo de variable existencial, estas dos condiciones merecen nuestra atención porque son la base de la realidad que nos conforma. El alfa y el omega. El principio y el fin, todo esto está en nosotros. Así que en cierto sentido la vitalidad empieza por comprender y aceptar nuestra propia muerte y vivir acordemente.

Pensamientos Finales

A punto de concluir con lo que considero son los conceptos fundamentales de lo que hasta el día de hoy concibo como Filosofía del Cuerpo y el Poder de la Realidad, quiero primero que nada agradecer a mi propia experiencia de vida y los talentos que con ella he cultivado, ya que es este aprendizaje lo que ahora me permite expresarme mediante estas palabras y conceptos para ofrecer algo de valor a las personas que así lo consideren.

Tiene también mucho sentido para mi poder plasmar de esta forma lo que considero mejor y más me ha servido y poder compartirlo con todo aquel que de esto se pueda beneficiar. Ya que es mi aspiración honesta y genuina que los seres humanos seamos seres libres, auténticos y felices. Con poder real sobre nuestra existencia y reflejarnos en el mundo que nos rodea.

Siendo capaces también de proponer y cultivar valores más allá de los tradicionales y obsoletos que la decadente sociedad actual nos ofrece y unirnos como una especie fuerte, creativa y amorosa sintonizada con las leyes de la naturaleza.

Que sean la paz, la armonía y la fortaleza del espíritu y el carácter lo que nos guíe a forjar una sociedad donde la vida es lo más importante y nosotros nos ponemos a su servicio. Unidos bajo la premisa que somos todos parte de lo mismo y que estamos juntos en este viaje. Siendo los individuos (porque nadie viene a salvarnos) los únicos responsables de trascender sus propias limitaciones y traumas, con la capacidad plena para alcanzar lo que sea que nos propongamos.

Porque la única forma de cambiar al mundo que yo conozco es cambiándonos a nosotros mismos y nadie puede ofrecer lo que no tiene. Nuestro egoísmo sano es nuestra mayor expresión de solidaridad.

Salud!

Danza, lucha y ajedrez

La vida es como una danza; Muévete con soltura y gracia y goza. Ríe como niño y fluye como lo hace el agua.

La vida es a veces una lucha; Ten coraje y persevera y cuando te caigas, levántate más fuerte y experimentado. Pies en la tierra y que tu llama nunca se apague.

La vida es a veces como el ajedrez; Planifica tu siguiente jugada y sé estratégico con tus actos y palabras. Ten visión y utiliza tu mente. Nunca dejes que sea tu mente la que te utilice a ti.

Todos los elementos viven en ti y tú vives en todos ellos. La vida va a requerir de ti muchas cosas y tú debes aprender a ser capaz de responder con la acción justa en el momento justo.

Como seres humanos, nuestra existencia está marcada por una serie de leyes y principios biológicos y sociales que no podemos evitar. Entender esto le resultó muy rentable a las grandes corporaciones multinacionales, quienes han sabido aprovechar al máximo nuestro condicionamientos naturales y contexto socio-cultural para vendernos toda clase de adicciones disfrazadas de normalidad. Desde la industria farmacéutica, hasta la industria de los alimentos e inclusive la del fitness. La prioridad es generar consumidores leales a quienes venderles de por vida haciéndonos adictos y dependientes a sus productos bajo la premisa de que si todo el mundo lo está haciendo entonces así debe estar bien.

Reconocer la esencia de quienes somos y como estamos realmente inmersos en la trama de la creación y la existencia (tanto en nuestras limitaciones como en nuestras potencialidades), nos permite a través de nuestro propio ser el ir más allá de la trampa que nos plantea el sistema para poder gozar, servir y trascender, utilizando al máximo el diseño que nos fue dado por naturaleza. Viviendo de una forma en la que tengamos consciencia de la muerte y tomemos esto como motivo superior para aprovechar nuestro tiempo, cultivar nuestra energía y cuidar nuestra salud.

Hay muchos ejemplos a lo largo de la historia de la humanidad que muestran como diversas culturas han dado prioridad a incrementar los márgenes de ganancia e intereses egoístas de determinadas élites sobre casi cualquier otro recurso o valor sin ninguna contemplación ética o el bien común en mente. Los ejemplos más claros de este tipo de locura, son los relacionados a cualquier negocio o actividad donde se dañe el medio ambiente y/o a la población en función de obtener algún beneficio mercantil. La industria de los alimentos saturada de comida chatarra es un ejemplo de este tipo de negocio. Que el petróleo hoy en día siga siendo la principal fuente de combustible es otro ejemplo de como los intereses de pocos se anteponen al bien de todo el planeta. El sistema educativo industrial que la mayoría de nosotros hemos seguido es otro claro caso de algo que hemos adoptado como parte fundamental de nuestra forma de vivir cuando en realidad este modelo ya está obsoleto y debe ser reformado.

Si bien estas instituciones e ideologías han perdurado por siglos, transcurriendo casi de forma desapercibida, ha llegado el momento en la historia de la humanidad cuando este tipo de mentalidad simplemente no se puede sostener más. Si queremos perdurar como especie es necesario que revisemos nuestras prioridades y la relación que tenemos con nosotros mismos y el medio ambiente. Es necesario que asumamos esta tarea en nuestras propias manos porque ni el gobierno ni ninguna institución pueden garantizar la revolución que hace falta en este sentido. Todos somos igual de responsables en este sentido por tomar consciencia y hacer los cambios que hacen falta.

Sin entrar a explicar los distintos ejemplos donde se aplica esta mentalidad destructiva y sin sentido, quiero enfocarme en los aspectos más comunes y cotidianos donde esta conciencia errada nos afecta a todos y como a través del cuerpo como medio podemos ir más allá de los parámetros peligrosamente engañosos que nos ofrece el status quo.

Azúcar, tu primera adicción!

Una de las industrias que está corrompida con la cual interactuamos diariamente es la de los alimentos. Principalmente esto se debe a que ha saturado casi todo lo que comemos con azúcar refinada. Los estantes en los supermercados y los hogares promedio están llenos de alimentos de alta densidad calórica y de bajo aporte nutricional (fenómeno que no sucede en la naturaleza). Los consumidores de crónicos de azúcar empiezan a consumir este veneno disfrazado de alimento a muy temprana edad. Debido a que estas compañías diseñan su marketing y publicidad para captar la atención de la población desde la niñez y venden sus productos como si estos fuesen saludables.

Alimentarnos de esta manera aparte de generar un caos en nuestro metabolismo (diabetes), y enfermedades de tipo cardiovascular (infarto del miocardio), el azúcar actúa directamente en nuestros cerebros, estimulando el sistema de recompensa activando la producción de dopamina. Este sistema de recompensa básicamente es el modo que la naturaleza tiene para decirnos que repitamos alguna conducta ya que da el mensaje a nuestro organismo de que esto que estamos haciendo es funcional para nuestra supervivencia. Esta combinación de estímulos resulta en una receta perfecta para crear dependencia a este tipo de productos.

El problema se agrava cuando activamos esta química (originalmente diseñada para recompensarnos) de manera repetida en torno a comportamientos y conductas que en realidad nos están haciendo daño a la vez haciéndonos adictos a

repetir este proceso. En el mundo actual los seres humanos vivimos cotidianamente inmersos en este engaño. Estamos pasando de ser seres capaces de generar bienestar y satisfacción fisiológica en base a nuestras acciones, decisiones, logros y esfuerzo. A convertirnos en seres que sólo buscan consumir bienestar y satisfacción instantáneas a través de la comida chatarra, las redes sociales y la pornografía. Volviéndonos cada vez más inútiles para desempeñarnos satisfactoriamente en el mundo real

Existe una enorme paradoja en que el sistema encargado de recompensarnos por realizar y repetir conductas adaptativas para nuestra supervivencia sea el mismo sistema que entra en juego al momento de fomentar patrones que nos hacen daño y repetirlos. Es decir, no podemos cambiar el diseño biológico/social sobre el cual operamos como seres humanos, pero si podemos cambiar la relación que tenemos con el medio que tan despiadadamente se aproveche de este diseño.

Con dinero no se compra lo más valioso!

Las personas piensan que pueden comprar su derecho a ser felices y estar sanos. Sin embargo, la realidad es que, ni la salud, ni la felicidad se pueden comprar. Más allá de cualquier cosa en la que podamos creer, nuestra condición social o status de “influencer” en redes sociales... Todos vamos a morir, nuestro tiempo es finito, nuestras decisiones cotidianas importan en la versión de nosotros mismos que logramos manifestar. Es por esto que es nuestra entera responsabilidad ejercer la capacidad que tenemos de ser sanos y felices en el tiempo que disponemos de vida. Si optamos por seguir el flujo automático decadente del mundo moderno, esto no va a ser posible.

Nuestras creencias definen quienes somos sólo la medida que somos consecuentes con llevar nuestras ideas a la acción. Primero que nada, es nuestra responsabilidad dejar de creer en ilusiones que a la larga nos roban de nuestra atención, nuestro tiempo, nuestro propósito y nuestra salud. Una vez que hemos dejado atrás esta realidad de fantasía, es nuestro deber empezar a ser

Es así que está bien para los niños creer en personajes como el hada dentina o Santa Claus. Sin embargo, es un error como adultos el creer que existen atajos en forma de píldoras o dietas mágicas, que nos permitirán estar sanos y en forma. La realidad en cuanto a llevar un estilo de vida más saludable es bastante simple, pero resulta a menudo bastante difícil de aplicarse.

Es obvio que hacer ejercicio y alimentarnos mejor es bueno para nuestra salud. Sin

embargo, son muy pocas las personas que logran implementar estos hábitos saludablemente en su estilo de vida. Algunas personas se lo atribuirán a la falta de tiempo o falta de medios para llevarlo a cabo. La verdad es que no es la falta de tiempo ni de medios lo que nos impide estar más sanos. Son nuestras creencias y decisiones en relación al uso de nuestro tiempo y recursos lo que nos impide estar más sanos.

Por qué es tan difícil hacer lo que nos hace bien y resulta casi automático aquello que nos hace daño. Si tomamos en cuenta nuestra procedencia en torno a un tema como la alimentación. Podemos ver que solíamos tener una relación mucho más estrecha con nuestros alimentos. Pasábamos gran parte de nuestras vidas dedicadas a conseguir, preparar y compartir los alimentos. Actualmente conseguimos la comida procesada sin tener idea a veces que es lo que realmente estamos comiendo. Con esto nuestra libertad de elegir sabiamente se reduce a un asunto de comodidad y en función a eso tomamos nuestras decisiones. Sin embargo la comodidad tiene un precio y es nuestra salud a largo. La nutrición apropiada y el ejercicio físico funcionan no de un modo mágico. Requieren ser sostenidos de manera constante en el tiempo para que podamos cosechar sus verdaderos beneficios en nuestra salud. Lamentablemente, como cultura tenemos un problema en cuanto al asumir nuestra salud como un compromiso a largo plazo e inclusive de por vida. Es como si la gente buscara algo que le quitase el peso de tomar decisiones acertadas en cuanto a su alimentación y nivel de actividad física de manera cotidiana.

No digo que no haya gente bien adaptada y que no sea sana y feliz. Mi punto es que el medio te arrastra en una dirección falsa y sin sentido que acaba por consumir todo tu tiempo y tu atención. Me resulta entonces un tema de particular interés, el que estemos forjando una "cultura de desperdicio". Desperdiciamos muchos recursos, pero sobre todo desperdiciamos tiempo.

Nuestras creencias definen quienes somos y aún no hemos aprendido a creer en la realidad...

¿Qué implica ser un ser vivo. Qué implica ser un ser humano? Esta pregunta, evidentemente no puede ser respondida desde un solo punto de vista ni de manera absoluta. Existimos en tantos niveles y desempeñando tantos roles (tanto personales como sociales y ahora de redes sociales), que las implicaciones de nuestra existencia resultan casi infinitas. Es por esto que voy a delimitar el enfoque de mi respuesta a indagar en la relación entre los conceptos del ser y la existencia y a su vez de la relación que estos dos conceptos establecen con el medio ambiente actual del ser humano.

Mi teoría, es que el hábitat en el cual vivimos está estructurado para lucrar aprovechándose de nuestro diseño original. Puntualmente esto sucede en estos flancos: alimentación, desarrollo cuerpo/mente, y sentido de la vida.

¿Qué implica ser un ser vivo. Qué implica ser un ser humano? Esta pregunta, evidentemente no puede ser respondida desde un solo punto de vista ni de manera absoluta. Existimos en tantos niveles y desempeñando tantos roles (tanto personales como sociales y ahora de redes sociales), que las implicaciones de nuestra existencia resultan casi infinitas. No es posible separar el ser de la existencia, ni tampoco separar la existencia del ser. Es así que de algún modo; Somos lo que hacemos, lo que pensamos, lo que comemos, la relaciones que tenemos (con todo...), la cantidad de horas que pasamos en redes sociales o atorados en el tráfico.

Somos el momento presente, único e irrepetible. Por qué entonces si el momento presente es la esencia de quienes somos, no habríamos de darle la importancia y el valor que este merece. Pero¿qué significa entonces aprovechar el momento? Es acaso extraer el máximo placer de la situación? Tener los medios para comprar cualquier cosa que podamos desear? Es acaso pasar tiempo de calidad con nuestros seres queridos? Lo que importa no es lo que hagas sino que lo hagas con propósito.

Definir el ser resulta algo muy etéreo. Lejos de poder sostenerse sobre algún aspecto concreto. Este tema hace alusión a un sin fin de cualidades fundamentalmente subjetivas. Así que definir esto de manera conclusiva me resulta imposible. Sin embargo, no por ello es que no tenga que decir respecto al asunto. la relación que este ejerce con el medio(malsano) al cual nos hemos adaptado y el cual en mi opinión nos está devorándonos . Por un lado, tenemos un compromiso biológico con la naturaleza. Nacemos, existimos y morimos bajo el cobijo de sus reglas. Paralelamente, cumplimos con desempeñar varios roles, tanto a nivel personal como a nivel social. Vivimos y crecemos de modo relacional. Decir que nuestra existencia es multifacética es realmente minimizar la complejidad que conlleva ser un ser humano en tiempos modernos. Sin embargo, una cosa es el ser humano y los misterios de su existencia, y otra muy distinta es el medio en el que este vive. El problema surge de que la cultura que hemos creado parece no estar en concordancia con los devenires de la naturaleza.

Sin embargo, En este ensayo me propongo hablar sobre algunos de los aspectos que en mi opinión nos otorgan nuestros aspectos más humanos

El cuerpo humano es anterior a la cultura y obedece a leyes más antiguas. Como seres de la naturaleza, nuestra existencia está ligada a todo lo que hay. Sin embargo, parece que como cultura en algún punto olvidamos esto. Este vehiculo que utilizamos para experimentar el ser y la existencia está regido por las leyes de la naturaleza. Sin embargo, actualmente como cultura nos hemos desarraigado

Es muy común que hoy en día la mayoría de gente lleve a cabo sus vidas sin una necesidad imperante de ponerse en movimiento. Diversos factores de la vida moderna hacen que esto sea cada vez más normal. Sin embargo, en algún punto de la evolución, nuestra capacidad para la acción, fue determinante en nuestra supervivencia. El ser humano tiene un cuerpo con una capacidad enorme de desarrollo. Tenemos la capacidad para generar cambios fisiológicos que nos permiten adaptarnos a diversos desafíos. Desde muy temprana edad, los infantes quieren ejercer su facultad de movimiento como un llado primal instalado en nuestro a.d.n. Siendo que el ser libres para movernos es una de las facultades más bellas que la existencia nos ofrece. Aparte de un sentido de gozo, la movilidad es un elemento necesario para la vida. Estamos diseñados para movernos. Para que nuestros cerebros y cuerpos se modifiquen y mejoren a través de adaptaciones fruto de estímulos y experiencias. La ciudad es un medio que está diseñado hacia que vivamos más en la cabeza, con una constante proyección al futuro o al pasado, y no suele fomentar el que nos conectemos con el cuerpo y el momento presente.



Entirehealth
training method