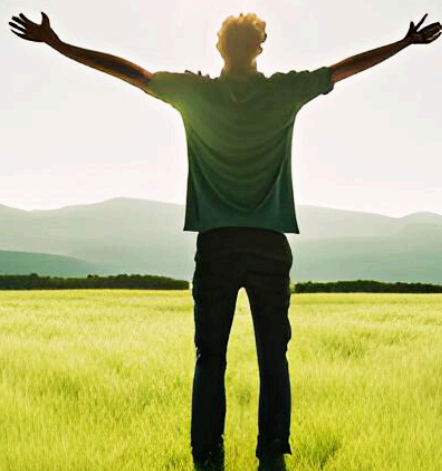


TIPS PARA ESTAR PRESENTE

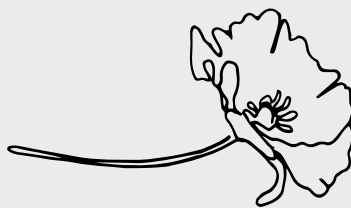


CESAR SERVIAN



¿Estás aquí y ahora?

*Elegí los tips para tu
día, y permítete explorar
y sentir...deja que la
experiencia viva en vos.*



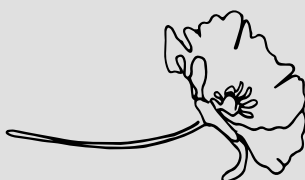


Respira

La respiración es el primer recurso a mano de todos que nos permite el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono entre el organismo y el medio ambiente, soltando el aire residual del cuerpo, permitiendo relajación a la mente para que establezca la atención.

- Soltá el celu, y cerra los ojos
- Si podes acerca tus manos a tu estomago
- Inspira contando hasta 4, y exhala despacio contando hasta 8, solo conecta con tu respiración (si sentís podés hacerlo hasta 7 veces)
- Ponete al sol, sentí la temperatura ambiente, o el viento a tu alrededor
- Realiza movimientos leves en el cuerpo y escúchalo
- Si vienen pensamientos solo obsérvalos sin juzgar
- Podes elegir ahí donde estás respirando... agradecer, e intencionar el resto de tu día,

¡Feliz presente!





Me-edito

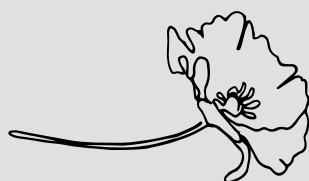
Te invito a que aprecies crear un espacio para vos hoy... para reflexionar y procesar emociones, llevando tu atención a vos ayudándote con la respiración, que puedas allí percibir tus pensamientos como el observador, permitiéndote ser quien estas siendo sin agregarle nada... encontrándote con vos hacia dentro, siendo vos tu lugar, tu destino...cuando llegaste a vos, ahí ES, allí están todas las respuestas. La meditación es la llave para conectarte con vos en el presente, puedes diseñar tu viaje como lo sientas funcional fácil: explora tu postura, tu forma, tus tiempos, puedes meditar en la naturaleza, con música, mirando algo fijo donde tu atención se conecte desde vos con la existencia. Finalmente aprovecha para visualizar ese deseo cumplido...donde ya te encuentres disfrutando de esa experiencia





Camina

Caminar es fácil, gratis y suave, pues no solo te aporta beneficios en tu salud física, acelera tu metabolismo, reduce los niveles de estrés, y mejora el estado de ánimo -mejor presente-, sino que además se liberan endorfinas naturalmente, como beneficio emocional del ejercicio físico, además mejorar el sueño y aliviar el insomnio. Hoy permítete dar una vuelta, camina con vos, el tiempo y la distancia que sientas que necesitas, enfócate en tu respiración, observa tus emociones sin justificarte ni explicarlos, solo siente lo que sientes. Cuando puedas detente, mira al cielo y... sonríe para vos, y agradece, no pares de agradecer.





Conecta con la tierra

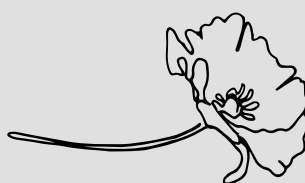
Si los humanos hubiéramos seguido descalzos viviríamos mucho más tiempo presente. Somos energía seres eléctricos y actuamos como antenas, capaces de emitir y captar energía, es así que cuando estamos atravesando síntomas, cansados o simplemente con poca energía, estos pueden estar relacionados con la pérdida de electrones con falta de conexión a la tierra. La tierra está cargada de electrones y al caminar descalzo sobre tierra, hierbas o arena son absorbidos por los pies, también sobre otros conductores como ladrillos y material cerámico, teniendo efectos antioxidantes, eliminando radicales libres, tensión y estrés, mejorando el sueño, enfermedades cardiovasculares, inflamaciones, dolores crónicos y musculares, estados de ánimos, y aumentando la energía vital.-





Explora

La frustración tiene que ver con la falta de expansión y crecimiento, cuando nada nuevo sucede. Nos inducimos a estar en el presente cuando indagamos, y exploramos, sentir eso que busco o que no conozco, es en esa búsqueda mientras exploramos es donde nos permitimos sentir otras emociones o sentimientos nuevos, allí emerge aquello que necesito visibilizar: para gestionarlo o simplemente disfrutar de ello. Explorarnos nos permite encontramos internamente (fuera de nuestra zona de confort y de control), allí sucede la expansión del SER: de la experiencia de estar en el PRESENTE...vivos!





Cuerpo

El cuerpo siempre está en el presente (la mente no), pues en cada célula del cuerpo existen micro-mentes que tienen información más asertiva que la propia mente. Cuando estas perdido o atrapado en alguna escena, registra tus manos y conecta con ellos, escucha a tu cuerpo como si te hablaran, esto te traerá conexión y presencia a tu vida. -

Un ejercicio que puedes adoptar se trata de que, antes de decidir algo, pregúntale al cuerpo sobre tu duda, registra y siéntelo, si sientes el cuerpo pesado la respuesta es no, si sientes el cuerpo liviano la respuesta a eso que preguntaste es sí.

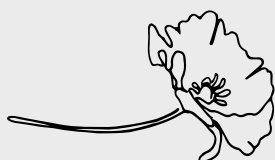




Atención

Tu realidad se manifiesta a través de tu atención y foco en el presente, el observador CREA al observar, dicho de otra manera: lo que no observas no existe. Donde va tu atención, va tu energía y allí se crea la vida. No te apresures, enfócate en una cosa a la vez.

La atención no es tensión ni control, sino estar en presencia en el aquí y ahora de la escena, permitiéndote la escucha activa, siendo simplemente la conciencia observando las escenas de afuera, Ej. El dolor y las emociones vienen para ser atendidas (no negadas), cuando los mires y le des un lugar en tu espacio de vida, ellas se irán disolviendo en el mismo porcentaje de tu aceptación. Solo a través de tus heridas puede entrar la luz.





Detente y Observa

Cuando pienses que no avanzas, cuando no encuentres la forma, cuando sientas decepción o cuando te tome el enojo, DETENTE...observa la escena, míra la situación en el más pequeño detalle, no intervengas no lo cuestiones solo obsérvalo sin juzgar, ahora respira no lo niegues...permite que todo sea y dale un lugar pues también existe ES y está PRESENTE, y lentamente veras que se disuelve aquello emocional que te afecta.

Si estas viviendo tu caos observa tu caos, al que le duele observar y verse es al EGO, tranquilo haz lo que haz no vas a dejar de existir porque sos conciencia observando sus experiencia humanas.





Espejo

El momento presente no es más que un espejo exacto, el reflejo de lo que está en el interior, la realidad es una proyección y nosotros somos el proyector -la realidad pertenece a quien lo observa-. En vez de tratar de cambiar cosas afuera, capitaliza lo que ves en tu realidad para verte internamente y gestionárlas.

La ley del espejo es una herramienta de autoconocimiento personal que te hará comprender como tu visión del mundo y tus relaciones cercanas no son más que un reflejo tuyo. A través de esta ley podrás reconciliarte con aspectos personales de los que quizás no eras ni consciente y empezar a transformar el sufrimiento y el hecho de culpar y juzgar a otros, por la paz interior.





Tiempo

¡Tu destino no está en el futuro porque NO EXISTE!, queremos -por miedo- asegurarnos el futuro -la supervivencia- y controlar con ello nuestras vidas, pero internamente sabemos que no es posible controlar ni asegurar nada. El tiempo es un recurso NO renovable ni reembolsable. Recordarnos que el futuro no existe, y que solo los locos quieren controlar o imaginar algo que no existe... nos vuelve conscientes que lo único que existe es el Presente -instante sagrado- pues es el único tiempo en que podemos CREAR, NO podemos crear en otro tiempo. El pasado y el futuro no existen, pues cuando imaginamos la experiencia siempre estamos en el presente...no hay otro tiempo, no nos movemos del instante presente. Donde vayas... con que estes con vos habitándote alcanza, intencioná como querés vivir el presente, pues sin intención atraemos lo mismo.



Cambio

Lo único que permanece estable es el CAMBIO, el miedo es la emoción que te va a indicar cuando viene... que estas saliendo de tu zona de control y de confort de tu nicho...allí celebra pues algo **NUEVO Y BENEFICIOSO PARA TU TRANSFORMACIÓN**...está en frente!

Recuerda...detrás de tus miedos esta tu **EXPANSIÓN**...ahora rendite frente al miedo y sentí al miedo...ya no luches no te defiendas, no te canses, dale un lugar un espacio al miedo y cuando este en frente de vos decile: que también perteneces...no es bueno o malo, es una **EMOCIÓN**... respira y deja que la experiencia suceda -el propósito de todas las experiencias es ser vividas en vos- y sentí miedo... sentí como se siente el miedo en tu cuerpo, solo es experiencia, y **VIVIR** la experiencia es un regalo, es el presente, es **VIDA**.





Sos todo lo que necesitás

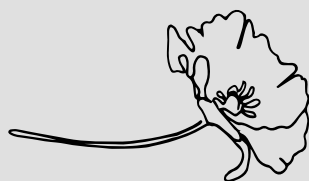
Vos sos la respuesta, sos a quien buscas a veces afuera, sos las dos caras de la moneda, el consciente y el inconsciente, el yin y el yang, la luz y la oscuridad. No te falta nada...ni un curso, ni una técnica, ni trabajar más para ser abundante, ni ser diferente para encontrar el amor tu vida, la información de aquello que necesitas ya está en vos... ahora viaja a tu interior y habítate para SER todo aquello que buscas afuera. Buscar afuera aquello que necesitas experimentar en tu vida, te separa de vos de tu ser, y al separarte nunca puede haber unión ni comunión, al separarte estas perdido fuera de casa, y es allí donde se inicia la búsqueda encarnizada (la oscuridad del alma)... tu templo interior espera por vos. Todo lo que sé de la luz...me lo enseño mi oscuridad.





Soledad

¡La primera relación es con vos, y la soledad te conecta con vos, con tu verdad! Hoy te invito a que inviertas en tiempo a solas con vos, a reflexionar, a entregarte al proceso de retiro personal, a estar en una relación íntima con vos -no es cuestión de alcanzar o vencer algo, sino de aceptar-. Nos enseñaron a estar afuera separado de nosotros a estar con muchas personas en el ruido, a distraernos, y que la soledad es malo -creencia- porque tal vez signifique que si estoy solo: nadie me quiere -falso-.





Soledad

El miedo a la soledad otras veces se relaciona con el peligro -para el ego- a ver nuestra oscuridad y sombras, sin embargo, somos la oscuridad y no podemos escapar a nosotros toda la vida, pues la soledad es un espacio de reconexión e integración de luz-oscuridad, no se trata de eliminar lo incomodo o indeseable sino de aceptar y abrazarte cada fibra de tu ser, la totalidad implica imperfección fuerza y vulnerabilidad, la completud no es perfección sino autenticidad, solo en la soledad te podes ver por completo, y solo estando con vos -presente- es posible integrar e incluir en vos eso que siempre haz rechazado: obteniendo así la libertad del ser. La sombra no es solo lo que rechazamos de nosotros porque nos incomoda o porque no encaja en la imagen que proyectamos al mundo, sino que la sombra-oscuridad que nos trae la soledad... es el reservorio de nuestro potencial aun no desarrollado, depósito de creatividad y energía no canalizada, y posibilidades no exploradas.

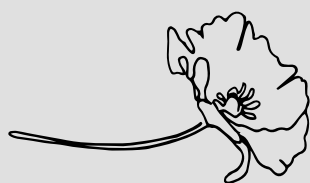




Soledad

Soledad no es un silencio vacío sino el espacio donde podés ver los patrones ocultos que han guiado tu vida, allí el inconsciente puede manifestarse a través de sincronicidades, mensajes, coincidencias, mostrándose lo que el consciente ha ignorado -azar o casualidades- desde donde empieza a mostrarte el propósito más profundo.

La soledad no es el castigo que creías sino la puerta a tu libertad. En este espacio de soledad y oscuridad puedes encontrarte siendo vos la respuesta, con la oportunidad única de transformar tu relación con el tiempo, la conciencia, y tu propio ser.-





Acepta y Agradece

Luego de observar y darle un lugar a la escena como ES, indaga para que ha venido tal situación...pues verás que fue beneficioso, a tu favor y tan aleccionador para que veas todo más claro, confiar y trascender.- La Aceptación sube la frecuencia del temor de 100 Hz a 350 Hz atrayendo mejores experiencias. La aceptación y el agradecimiento son las fortalezas más importantes del ser que conectan con el presente. AGRADECER enfoca a la mente en la vida como bendición un milagro, te aparta del sentimiento de falta -futuro- y te conecta con lo suficiente -SER de AMOR- y con un presente placentero. Fluir con la vida significa aceptación...dejar llegar lo que viene y dejar ir lo que se va, cuando te tornas amigo de lo inevitable no sufres. Aceptar y agradecer da sentido a nuestra historia tal como fue, era necesaria, fue perfecta... y trae confianza y paz al presente.-

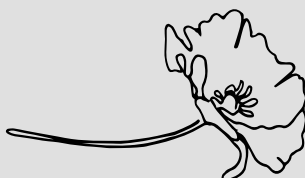




Expresa Todo

A eso que sentís ponele nombre, dale voz, y tratá de expresarlo. Lo que liberás en la mente no va al cuerpo en forma de síntoma, recordá que el cuerpo sigue a la mente, pues los conflictos que la mente no puede gestionar lo toma el cuerpo y lo expresa en forma de malestares y enfermedades.-

Y si lo que necesitás es ser escuchado realiza peticiones claras y no desde la queja, Ej. Me gustaría o me encantaría tal cosa -definido- para que el cerebro de la otra persona entre en modo creativo y piense en posibilidades y opciones, de lo contrario la persona actúa desde lo defensivo o desde el ataque.-

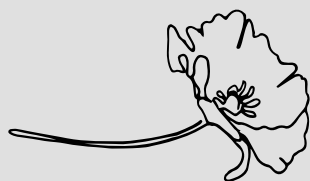




Contempla

Contemplar el medio natural aporta beneficios para nuestro bienestar físico y mental, y además te permite estar en la experiencia de la unidad del ser, en presencia, en consciencia. Mucho se comenta sobre la regla del 3/30/300: Ver tres árboles desde la ventana de casa, vivir en un barrio con un 30% de cobertura vegetal, y tener un parque a 300 metros o menos.

Además, te ayudará a disminuir la actividad mental y salir de la matrix del sistema, a vaciarte...acomodar pensamientos y asentar tus emociones, a volver a tu centro... y desde ese espacio podrás emerger sentimientos de paz, bienestar y alegría.





Dialoga contigo

Apreciativamente ten una conversación de corazón a corazón contigo, te ayudara a entender como nos tratamos, lo que sentimos...ello visibiliza los patrones de pensamientos, al darnos cuenta de cómo nuestros pensamientos impactan en la acción y crean realidades, podemos elegir como me quiero relacionar conmigo, pues es de adentro hacia afuera para alcanzar la transformación.

El pensamiento es el recurso más poderoso, se amable con vos hoy.





Autocuidados

Bebe agua, más aire fresco, exponete al sol, come vegetales, frutas, detox y menos azúcar, reduce alimentos procesados, descansa bien.



Escribe

Escribir mejora la creatividad, te conecta con la capacidad de dirigir tu atención hacia tu mundo interno, trayendo novedad, presencia. Reduce el exceso de los pensamientos y la ansiedad. Según expertos escribir a mano activa tres áreas del cerebro: el área motora, el área visual y el área cognitiva.- Escribe lo que no puedes decir, expresa, lleva un diario, y se tú la noticia... la historia de tu vida@.





Dibuja

Es una forma poderosa de comunicarse sin los límites culturales y verbales, pues te ayudara a dejar fluir expresando libremente tus emociones, tu imaginación, se te ocurren ideas, mejorando tu habilidad para visualizar y procesar tus propios pensamientos en presencia. Dibujar te permite expresar conceptos internos de manera visual y seguir desarrollando tu ser creativo, pues las posibilidades de lo que puedes hacer son realmente infinitas.

Crear ilustraciones emergen sensación de logros, orgullos y autoestima, produciendo hormonas del bienestar provocando que tu cerebro libere dopamina. No existe una forma correcta de ser creativo, así que toma un lápiz y empieza a disfrutar los beneficios HOY!





Baila

El baile supone un puente entre la mente y el cuerpo hacia el presente. Es una herramienta que se puede utilizar para generar una conexión más profunda con nuestro cuerpo, liberar energías estancadas, y conectarte con el disfrute en el presente, pues genera un impacto positivo sobre la percepción de uno mismo, y fortalece significativamente la autoestima.

Puede ser muy útil para mantener la motivación, mejorar la calidad del sueño y reducir los problemas vinculados al insomnio, reduciendo el estrés y la tensión que se acumula durante el día. Bailar libera endorfinas y algunos neurotransmisores que generan una sensación de bienestar y felicidad, ahora elegí bailar donde estes, desconecta tu mente, y eleva tu vibración... ¿bailas?





*No tienes que
hacer nada*

No tienes que buscar nada, la vida misma es el estímulo de lo que tienes que hacer o no, solo deja que suceda lo que tenga que suceder pues el inconsciente buscará la manera para tomar forma y crear el escenario para expresar las emociones reprimidas para que la visibilices y tomes acción para gestionarlás, no hacer nada es observar en el presente a tu programa que va a hacer -incertidumbre bendita- pues para elevarte tienes que vaciarte.





El propósito de estos tips, es que te
CONECTES con vos con tu SER, que
puedas crear presencia y luz en tu vida, y
que esa presencia expanda tu conciencia.

Que llegues a vos abrazando la
experiencia como ES, pues con que ames
tu vida en este instante, es Suficiente.

Cesar Servian

