



## Guía para hacer un Détox a tu vida

Primero que todo te felicito porque te has tomado muy en serio el camino para un cambio radical en tu vida. Este camino tiene pasos que no tienes por qué hacerlo solo o sola, quiero acompañarte en esto que a mí me sirvió.

Si sientes que tu vida necesita variaciones porque no te sientes bien, quieres cambiar y no sabes qué o cómo o por donde comenzar, pues bien, ahora es cuando y aquí tienes el primero de los 9 pasos para cambiar tu vida, sacando lo tóxico que tenemos en ella y que no nos damos cuenta que nos afecta. Cada uno de estos sencillos pasos harán que subas en tu escalera del bienestar.

## Paso 1: Ordena tu espacio

Sí, como lo oyes, lo primero que debemos hacer es ordenar nuestro espacio.

Un poco más o un poco menos, en general, todas las personas siempre guardamos cosas pensando que después las necesitaremos. Pero te tengo una noticia si no lo has usado en los últimos 3 meses, ¡sorpresa! Es muy probable que tampoco lo uses ahora ni en los próximos meses. Así que manos a la obra.

¿Por dónde partir?, por tu closet. Observa la cantidad de ropa que tienes ahí y que realmente no has usado en muchas temporadas. Las guardas porque te traen recuerdos, porque piensas en que bajarás de peso y que podrás usarla. Es buen momento para dejar en tu closet y tus cajones solo lo que usas. También todos los calcetines que han sufrido del extraño embrujo de la cesta de la ropa sucia o de la lavadora y nunca apareció su pareja, calcetín solo, ¡fuera!



Ahora puedes dirigirte a la cocina, obsérvala y date cuenta que en sus gabinetes y estantes hay guardados un montón de vasos y tazones que siempre te han regalado, comprado porque son bonitos o que llegaron ahí y ya no recuerdas como y se acumulan junto al polvo, ya que siempre usas los mismo y jamás tienes tantas visitas como para que sean usados. Muy bien, vasos, tazones, tazas rotas, sin orejas y saltados, trizados, ya sabes... ¡fuera!



Ahora observa, la inmensa cantidad de pocillos que tienes guardados y que no tienen tapa o llegan a estar amarillos de tan viejos y usados que están, es buen momento para darles otro uso, como reorganizador de clips o tapas de otros pocillos, etc. o simplemente... ¡fuera!

Sigamos, vamos observando cuantas botellas plásticas tienes guardadas. Te recomiendo elegir las más grandes para almacenar agua por si se corta, así tienes ante una emergencia, las demás puedes reutilizarlas en un huerto vertical o darlas de baja.



Por último, revisa tu casa en búsqueda lápices, cuadernos, libros, diarios, revistas, etc. Cosas que tenemos acumuladas y que realmente no vas a usar y ... ya sabes, ¡fuera!





## Paso 2: Rutina de ejercicios

Es bien sabido que con esto del confinamiento, la actividad física ha mermado muchísimo, entonces tenemos que proponernos la meta de generar de alguna manera la mayor cantidad de pasos posible. Para que tú sepas, 6000 pasos es una cantidad que se considera buena y te saca del sedentarismo.

Entonces, si tienes patio, puedes generarte un recorrido o si vives en edificio puedes caminar por el departamento, aunque sea pequeño. Otra forma es que puedas poner una música que te guste y bailar, o buscar en la web y mirar en tu celular ejercicios que existen y que se pueden hacer en casa usando simples elementos como una silla y una toalla. La cantidad de actividad diaria recomendada es una hora. Si mezclas estos 2 elementos, caminata y ejercicios, tendrás la cantidad suficiente de acción que tu cuerpo y mente necesitan para estar bien.



### Paso 3: Meditar

Existen muchos métodos para meditar, quiero mostrarte 2, que te ayudarán a iniciar este camino, si nunca has meditado en tu vida.

Meditar es una técnica que se basa en el control mental. Genera un estado alterando de conciencia que produce una gran cantidad de beneficios, por ejemplo, baja el estrés y la presión arterial, alivia dolores, mejora la oxigenación porque se basa en la respiración consciente, mejora el ánimo, la memoria y la concentración entre otras cosas.

Para meditar debes buscar un momento y lugar cómodo y tranquilo de tu día y de tu hogar. Se recomienda meditar en la mañana, cuando te despiertas y en la noche, antes de dormir.



### ***Pasos para meditar con la técnica A:***

1.- Siéntate cómodamente en un silla, con la espalda apoyada en el respaldo, los 2 pies afirmados en el suelo (sin cruzarlos) y tus manos sobre las piernas. La otra forma en que puedes hacerlo es acostado o sentado a lo indio. Yo te recomiendo que lo hagas de la primera manera en las mañanas y acostado por las noches, así, si llegaras a dormirte, te ayudará a tener un sueño reparador.



2.- Concéntrate en tu respiración y tal como lo vimos en el artículo del Détox mental, respira conscientemente. Una vez tengas esta consciencia, llena tus pulmones de todo el aire que puedas e incluso aún más, llenando de tal modo tus pulmones que ya no le entre nada más de aire. Inspira sacando el estómago, esto hará que el diafragma baje y los pulmones tengan mayor capacidad. Puedes permanecer en esta actividad el tiempo que quieras, 1 minuto, 5 o 20. No importa, ya estarás meditando.





## ***Pasos para meditar con la técnica B:***



1.- Siéntate cómodamente en un silla, con la espalda apoyada en el respaldo, los 2 pies afirmados en el suelo, tus manos sobre las piernas o bien acostado o sentado a lo indio. Igual que en la técnica A.

2.- Respira conscientemente, es decir, concéntrate en tu respiración. Una vez que tengas tu atención en como entra y sale el aire de tus pulmones, una y otra vez, en cómo se mueve tu pecho al compás de tus pulmones, vas a tomar y botar el aire, por la nariz, durante 1 minuto aproximadamente (no es necesario que estés con un reloj o que pongas una alarma, esto podría desconcentrarte).



## ***Pasos para meditar con la técnica B:***



Luego, vas a inspirar profundamente, sintiendo que tomas toda la paz, tranquilidad y energía que necesitas (si es de mañana) o toda la paz y tranquilidad (si es de noche) y luego expiras pensando que exhalas todo el cansancio, malestar y desánimo que puedas. Nuevamente, esta etapa puedes realizarla por el tiempo que necesites, 1, 5, 10, 20 minutos, no te exijas, estás recién comenzando.

3.- Finaliza la meditación agradeciendo por este tiempo, por darte este momento para ti y tu bienestar y si es de día mueve lentamente dedos, brazos, piernas hasta activarte y volver o simplemente puedes quedarte en ese estado de relajación si vas a dormir.



## Paso 4: Ordena la alimentación y come conscientemente



Como puedes darte cuenta, la clave del Détox de la vida es tomar, en primera instancia, conciencia de nuestros procesos vitales. Ordenar la alimentación quiere decir que comas en cantidad y calidad adecuadas. Comer a las horas que debemos y sin saltarnos comidas. Si tienes que bajar de peso, te recomiendo siempre visitar un nutriólogo, que puede aconsejarte y medicar lo que requieras. Si estás bien en tu peso, pero no comes bien, te cuento que debemos tener 4 comidas principales y 2 meriendas o colaciones, debemos alimentarnos cada 3 a 4 horas y mezclar 5 raciones de frutas y verduras en esas comidas, por ejemplo, incluir frutas en el desayuno y la colación entre el desayuno y el almuerzo y la onces, las otras dos raciones serán las ensaladas del almuerzo y cena.





Además, la invitación es a que comamos conscientemente. Esto significa que cuando comemos, debemos hacerlo poniendo atención a los sabores de los alimentos. Jamás comer viendo tv o frente al computador ya que nos aliena y hará que comamos una mayor cantidad de lo que debemos. Un dato valioso es que la sensación de saciedad tarde 20 minutos, así es que, si comemos lentamente, masticando bien y saboreando los alimentos comeremos menos y llegará la sensación de saciedad al momento que terminamos nuestro plato de comida.



## Paso 5: Piensa positivamente



Tal como vimos en el détox mental, mantener la higiene de nuestros pensamientos y pensar positiva y constructivamente será útil para ti y para quienes te rodean, de ese modo eliminamos los pensamientos repetitivos, que no aportan y que consumen nuestra energía, que podemos usar en hacer ejercicio, por ejemplo.





## Paso 6: Empezar y finalizar el día agradeciendo



Dar gracias por todo lo que tenemos: buena salud en momento de pandemia, buena visión o audición, que podemos caminar, que hay un techo sobre nuestras cabezas, que tenemos una cama calentita que nos abriga, que contamos con agua caliente y alimentos, que tenemos familia y/o amigos que nos quieren y queremos, etcétera. Potencia los pensamientos positivos con agradecimientos, ya que les quita lugar a los pensamientos ruminantes, sube nuestro nivel vibracional y atrae hacia nosotros situaciones buenas.



## Paso 7: Relaciónate con personas positivas



Elige muy bien con quienes te relacionas. Elige muy bien quienes te rodean pues su energía puede potenciar tu nuevo estilo détox de vida, ya que las personas negativas consumen tu energía. ¿Has escuchado de los vampiros energéticos? Son personas que toman tu energía, no siempre este acto es consciente. No se si te ha pasado, pero a veces estamos bien y después de hablar con alguien o de participar en alguna reunión quedamos cero energía, es literalmente como si nos la hubiesen robado. Pues bien, probablemente, en esa junta había algún vampirillo energético que se llevó tu energía. Lo que tienes que hacer es cargarte nuevamente de energía.





## Paso 8: Conéctate con la naturaleza



La naturaleza y en especial el sol generan efectos muy buenos en tu organismo. Busca momentos para que puedas estar al sol, con solo 10 a 15 minutos diarios te cargas de energía y de vitamina E.



Procura que tus pies toquen el pasto o camina por la arena o el mar, será una recarga de energía y te conectará con el todo, sentirás la diferencia si haces de ésta una práctica habitual. Podrías meditar en el patio, si nadie va a interrumpirte, así juntas el tomar sol con el contacto con la madre tierra.

## Paso 9: Vive intensamente



Finalmente, vive intensamente como si no hubiera mañana. No sé si eres de esas personas, pero la mayoría guarda un perfume o deja una tenida para una situación especial. La vida se hace de detalles, la felicidad y el bienestar se construyen diariamente. Haz cosas que te gusten, disfruta de los sabores, acompáñate de gente que disfrutes su conversación, evita las relaciones, las personas y las situaciones que te exponen y te hacen daño. Ríe y juega como si fueras niño. Acuérdate, la felicidad se construye de detalles, aromas, sabores y contactos que disfrutamos, vívelos intensamente.

