



Soy contigo

LA SALUD

VIVIR EN CUERPO Y ALMA

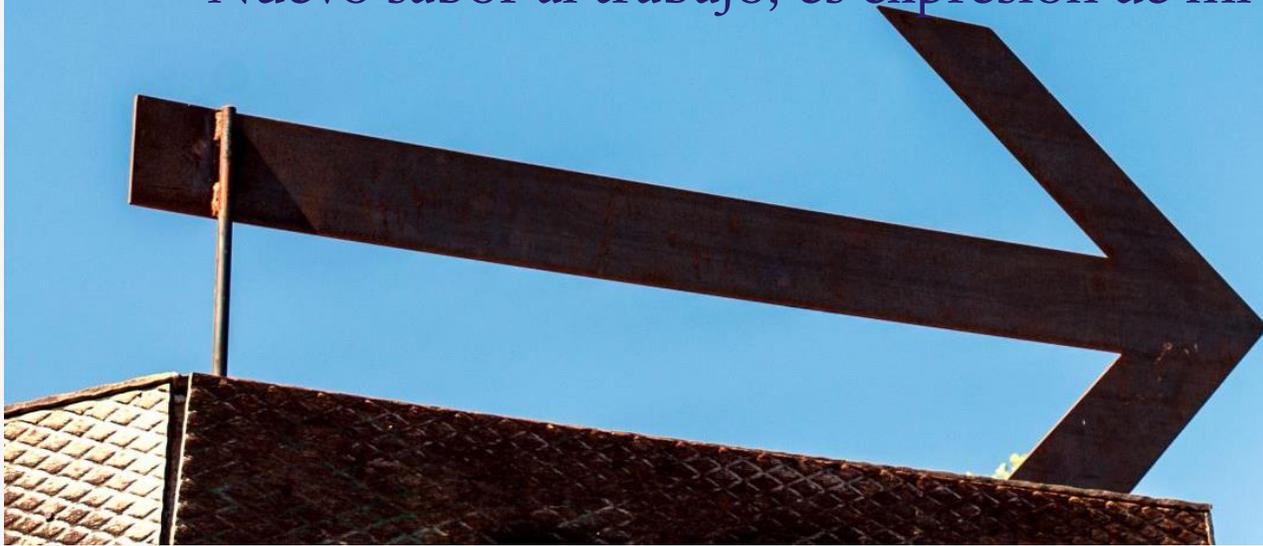




RESÉRVATE UN ESPACIO PARA RESPIRAR



Un espacio vital puede sanar. Aire fresco y luz natural Diferencia cualitativa.
Meditar aliento, purifica emociones. Breves pausas en jornada. Atención a mi cuerpo, ¿dónde hay tensión?
Nuevo sabor al trabajo, es expresión de mi alma.





Soy contigo

CULTURA DE LA COMIDA Y BEBIDA.



- Lo que nos nutre y hace bien. Cocina sana y sabrosa, disfrutar. Comida reposada. Sin excesos. En lentitud y cantidad moderada.
- Equilibrio del justo medio. No ideologizar comida. Ni juzgar a los demás. Si engulle voraz no disfruta. Si es muy poco > anorexia.
- Comer con atención. Agradecer a Dios. Revitaliza y estimula conversación. Tiempo de sanación. Que nos una a todos y Él en medio.





Soy contigo

VIVIR A UN RITMO EQUILIBRADO



- Entre movimiento y reposo. Caminar, correr, moverse, natación, bicicleta secreción endorfinas. Y no hacer nada, oración. Al ritmo de la vida.
- Más claridad y eficiencia en trabajo. Con pausas saludables. Propio biorritmo. Caminatas corto, despacio, dándose cuenta de los movimientos realizados.





Soy contigo

SOBRE EL SUEÑO Y VIGILIA

- Conviene hora fija de acostarse. Distribuir tiempo con espacios tareas gratas. Sueño es recuperarse para vivir; no excesivo ni muy escaso. c/u su medida.
- Sueños, digestión del alma; mensajes importantes, temas que elaborar. Verdad interior.
- Trastornos del sueño ritos. Hablar con Dios sobre mi vida o rezar por mí o por otros. Entrégate en sus brazos.





Soy contigo

LA AGRESIVIDAD, FUENTE DE ENERGIA



- Toma distancia como protector de los demás. Si es sin control hieres. Si se reprime deprime.
- Exteriorizarse con mesura, claridad y precisión
- Pasa por aceptar contradicciones propias.
- Gesto de calmar para aceptar tensión interior; cruzo manos sobre pecho: abrazo lo fuerte y débil en mí... Jesús toma mi ira y dolor... Mc.3,5



Soy contigo

LAS RELACIONES, VIDA QUE FLUYE HACIA EL OTRO.



- Ayuda para buena salud. Amistad, matrimonio, familia intacta. Ser amigo de uno mismo.
- Enfermedad falta relaciones. (neurosis)
- Buenas relaciones prevención enfermedades
- Sin juzgarlo, sentirlo. Me intereso por sentimientos y necesidades del otro.



SÉ AMIGO DE TI MISMO



Sano amor a sí mismo, Descubrir y utilizar recursos personales. Proyectos sensatos. Pedir a persona de confianza, lo bueno de ti. Examen positivo conciencia. Misterios gozosos tuyos. Logros y cualidades. Cuídate bien. Personas y actividades nutricias. Un día mensual recuperación. Dialoga con tu defecto molesto. Cambiar el debería por prefiero. Conducta asertiva. Somos importantes, dialogamos. Sólo críticas constructivas empatizando.





Soy contigo

LA ENFERMEDAD. ¡ESCUCHA TU CUERPO!



¿Es congruente tu manera de vivir? O asumes excesivas cargas? Lecciones para la vida c/enfermedad (como ladridos de perros)
Palabras hirientes que enferman. Reconciliarse con heridas, aceptarse, amarse.
Amor y actividad espiritual alimentan ¿qué quiere decirnos Dios? Templo suyo. Que Espíritu se derrame partes de tu cuerpo.



Soy contigo

TRANSFORMA TU ANGUSTIA

Atención algo importante ¿excesos, descontrol?

Dialoga con miedo. ¿Qué deseo oculto? Sus juicios...Ej.a muerte. Ante gritos de jefe, a las peleas y nuevas formas de relacionarnos.

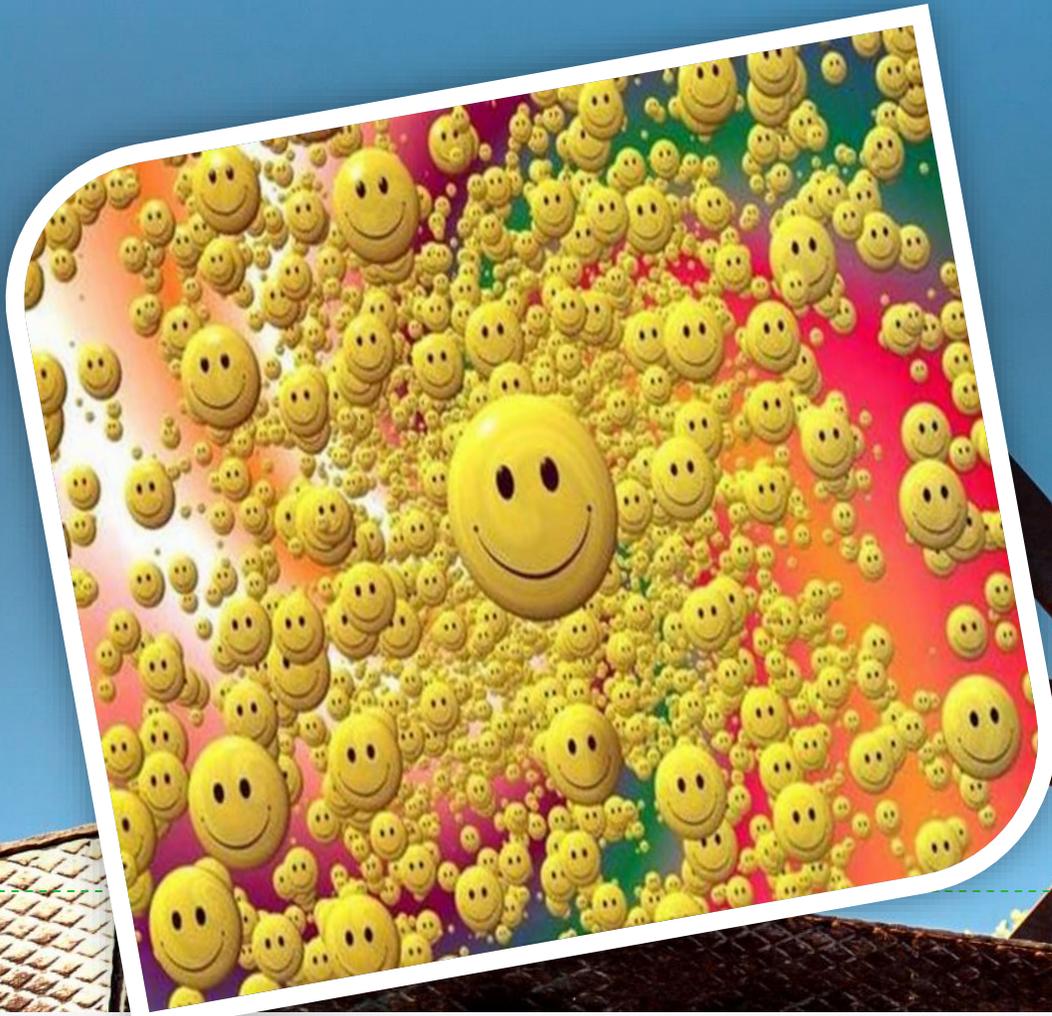
Dios habita en nosotros y nos protege. Núcleo interior invulnerable.





Soy contigo

PON MÁS ALEGRÍA EN TU VIDA



Libera nueva energía. Es gratuita; por aconteceres sencillos.

Escribir autobiografía alegría sana heridas, más unión con uno y libertad.

Conciencia detalles que pueden alegrarte cada día. Y dar alegría a otro. Modo de vivir, la risa, humor ayudan.



Soy contigo

EL DIOS DE MI PROFUNDIDAD

Buscar en mi ser más interior, la presencia de lo trascendente en mi vida.

Reconocer la necesidad de potenciar mi vida interior.

Experimentar a Dios como una presencia viva, es decir como mi amigo, hermano, padre y madre.

