

## Ideas para cuidarnos y el por qué es tan importante para nuestra vida.

Cuidarnos es nuestro derecho y responsabilidad como humanos. Al cuidarnos, nuestro cuerpo, mente y espíritu se sienten saludables y así nos amamos y aceptamos a nosotros mismos. Cuando nos aceptamos a nosotros mismos y nos queremos y cuidamos vamos a poder vivir una vida más saludable, alegre y con amor, podremos vivir la vida que nosotros elegimos. También podremos ser una bendición en la vida de otros. *Active su vibración !*



Ideas para cuidarnos (puede agregar mas cosas si desea):

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Conéctese con gente positiva</li><li>❖ Arte</li><li>❖ Lea afirmaciones positivas</li><li>❖ Use inciensos</li><li>❖ Respire profundamente</li><li>❖ Lea cosas que lo/a inspire</li><li>❖ Ejercicio</li><li>❖ Cristales</li><li>❖ Prenda velas</li><li>❖ Flores naturales</li><li>❖ Fuentes de agua</li><li>❖ Facial</li><li>❖ Meditación</li><li>❖ Acupuntura</li><li>❖ Duerma en sábanas limpias</li><li>❖ Hobbies</li><li>❖ Manicura y pedicura</li><li>❖ Pase tiempo al aire libre</li><li>❖ Ejercicio de elongación</li><li>❖ Playa</li><li>❖ Frutas, vegetales, nueces, huevos, pescado, lácteos, granos, hierbas y especias, te</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Baños de inmersión</li><li>❖ Aceite aromáticas (essentialoilwizardry.com)</li><li>❖ Música (cante cuando pueda)</li><li>❖ Comedia, sonría y ríase mucho</li><li>❖ Haga lista de agradecimiento</li><li>❖ Haga lista de halagos recibidos</li><li>❖ Escriba sus sueños, compromisos y visualizaciones</li><li>❖ Haga lista de sus cualidades positivas, y convertir pensamientos negativos en positivos. Tome una ducha fresca o vaya a nadar</li><li>❖ Masajes</li><li>❖ Pase tiempo en la naturaleza</li><li>❖ Animales</li><li>❖ Ir al quiropráctico</li><li>❖ Paños calientes</li><li>❖ Rezar</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

(varias comidas pequeñas es lo mejor)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Disfrute del amanecer y atardecer</li> <li>❖ Escuche cosas motivacionales, que calman el alma e informativas.</li> <li>❖ De muchos abrazos</li> </ul>
---------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hábitos contraproducentes que son difíciles para nuestra mente y cerebro:

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alcohol</li> <li>➤ Azúcar</li> <li>➤ Obesidad</li> <li>➤ Fumar</li> <li>➤ Miedos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pensamientos negativos</li> <li>➤ Polarización</li> <li>➤ Tiempo de pantalla</li> <li>➤ Enojo, enfado</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(Qué hábitos tiene que lo están lastimando?)

*El Amor hace que el mundo de vueltas*



Reference: 1. Dr Daniel Amen; Amen Clinics  
2. Heather's Guardian Angels

Actualizado Febrero 2021

[www.nutritiontransformation.com](http://www.nutritiontransformation.com)