

anette^{lo}sophy





Rutina práctica diaria para vivir con vitalidad y presencia

Esta práctica es dinámica y móvil. El orden de los puntos sugeridos no es determinante ni condicional, la idea es que encuentres tu propia organización.

Cuanta mayor sea la cantidad de estas prácticas que integres a tu vida mayor presencia irás forjando y mayor será tu vitalidad y estado de bienestar. Encuentra tu danza, tu ritmo, tu propia práctica, encuentra la medida exacta para tí.

Estas prácticas pueden ser compartidas con tus hij@s, tu familia, tus amig@s, tus coleg@s, tus compañer@s de trabajo. El ser con conciencia, presencia y coherencia es una práctica ética que nos merecemos a nosotros mism@s y por lo tanto a los demás.

En la cama

- Te vas despertando
- Respiras circularmente, suave, profundo y lento
- Te abrazas y te das mimos en la almohada hasta detonar una suave sonrisa interior
- Vas yendo al encuentro de un pensamiento que te conviene, que te convenza, para elegir una emoción que te conmueva, y desde ahí decidir una acción coherente al resultado que deseas lograr durante el día (hacia la gran obra de tu vida) ¿Quién tienes que ser hoy para acercarte un paso más a ello?
- Elevas las piernas en la cama para estirar la columna y rotar las caderas antes de levantarte
- Estiras todo tu cuerpo como *spaguetti*
- Dibujas una “sonrisa Mona Lisa” antes de salir de la cama
- Y tiendes la cama

•

Empezando la mañana

- Te miras al espejo cuando te levantas, te sonríes mirándote a los ojos, te abrazas y recorres tu cuerpo en gratitud abriendo el pecho y estiras los brazos hacia el cielo
- Toma un vaso de agua (temperatura ambiente) cargándola con una intención clara para impregnarla con la visión y emoción más elevada, y así ordenar las moléculas del agua en simetría a tu cuerpo. Le puedes agregar sal y vinagre de manzana o limón para alcalinizar (durante no más de 3 meses, alternas y luego puedes volver a retomarla)
- Te cocinas un rico desayuno alto en proteína y grasa saludable (yogur griego, berries, aguacate, huevo) y bajo en azúcar y cafeína
- Invocas al sol de la mañana el resultado de vida, misión, visión, mientras lo miras (*eye gaze*) de 3 a 5 minutos en gratitud
- Le enciendes una vela a la vida con intención clara y emoción elevada para volver a iluminar tu deseo y su resultado máximo
- Enciendes un incienso con la mente y la palabra expresando lo que deseas lograr durante el día y cómo deseas sentirte mientras lo logras



- Pones música que te conecte con tus emociones y te dejas fluir con movimientos libres en espirales
- Te acuestas en el mat en quietud durante 10 minutos estirándote para aperturar la cadera y presencias las emociones/memorias que se desprenden de los tejidos. Te detienes, te dejas estar
- Escribes en tu diario (journal) libremente y dejas que fluya tu expresión auténtica (aún estando estresad@ o confundid@)

•

Durante el día

- Revisitas y vuelves a pensar a menudo en lo que deseas hasta lograr la emoción que te hace sentir que ya lograste el resultado para así practicar y re-cablear celularmente tu realidad, con la visión que desees manifestar
- Mantienes el compromiso con tu palabra, con lo que has decidido lograr durante este día, haciendo lo que dices
- Puedes auto-masajearte y tocarte el cabeza/cuello/hombros/pies para relajar y tomar pausa (un ratito de auto-medicina para volver hacia tí)
- Re-posturas y rotas tu hombros, cuello, cadera, muñecas y tobillos mientras respiras ondo, lento y profundo
- Organizas el hogar mientras danzas libremente y te estiras con ritmo (*stretch-danza*)
- Barres y sacudes cada esquina de la casa para mover las energías estancadas

•

En la noche

- Comes temprano, idealmente de 6 a 8 pm
- Te sacudes y estiras como *spaguetti* en la ducha tibia antes de dormir
- Cantas, tarareas, suspiras, te mueves, te estiras en la ducha
- Te lavas los dientes y pasas hilo dental entre tus dientes cada noche como protocolo de higiene profunda, el lugar de encuentro con lo más íntimo de tí, ¡te vuelves a mirar al espejo!
- Te miras a los ojos por 2 minutos mientras te lavas los dientes y usas tu hilo dental
- Te sientas 5 minutos en silencio y quietud, con una mano en el corazón y la otra en la boca del estómago o debajo del ombligo antes de acostarte
- Anotas en tu diario (*journal*) 2 a 3 detalles sencillos que hayas registrado durante el día y que quieras celebrar (estos pequeños eventos diarios pueden ser grandes logros en tu proceso)
- Te contemplas en auto-indagación para cerrar los capítulos del día y en reflexión respecto a donde estás ahora y hacia donde deseas ir mañana
- Te vas a la cama temprano (en lo posible antes de las 10 pm)
- Procuras dormir y descansar entre 6 a 8 horas

