saber vivir

5 claves *para energizarte*

Te damos los secretos de un experto para tener un mejor rendimiento energético, mayor claridad, tiempo y, en definitiva, sentirte más feliz.

Einstein demostró que la masa es igual a la energía, es decir, las cosas materiales, el ser humano incluido, es en definitiva energía. Sin embargo, no todas las personas tienen el mismo nivel energético, la respiración, la alimentación e incluso el estilo de vida influye en la cantidad de la que disponemos para vivir. "Las personas pueden tener tres niveles distintos de energía: bajo, medio y alto. La gran mayoría vive con un déficit energético, gastan más de la que tienen, pero el ideal es contar con más de la que uno gasta, relata el life coach Diego de la Rivera.

Respira *correctamente,* ama *sin condiciones* y medita.

Las fuentes de energía de las personas son dos: una es renovable y otra es no renovable. Cuando nos alimentamos y respiramos estamos cargando nuestro cuerpo de la no renovable; al contrario, cuando meditamos y amamos incondicionalmente, obtenemos aquella que no se acaba. "Como más te puedes energizar es dando amor, este es un tipo de energía que podemos aprovechar en lo físico, emocional y espiritual", explica el especialista. Pero ¿cómo llegar a tener un "superávit" energético?

RESPIRA

Aprende a respirar muy profundo para recibir más oxígeno. En Occidente, no le prestamos la debida importancia a la respiración. La mayoría lo hace de forma superficial e incompleta, aprovechando solo una parte de su capacidad pulmonar. ¿Por qué es importante que respires bien? Uno de los muchos beneficios que tiene es que te da claridad mental, estás más concentrada y duermes mejor, todo esto a través de una buena oxigenación.
La nariz es un elemento clave en este proceso y debes mantenerla limpia. Si se te ensucian las fosas nasales, inhala un poco de agua tibia por la nariz y deja que te corra por la garganta para escupirla. Si respiras por la boca dejas de utilizar los filtros de la nariz que regulan la temperatura del aire.

Respirar es una ciencia. ¿Cómo hacerlo de forma correcta? "En una posición cómoda, respira por la nariz. Aspira todo el aire que puedas, después tienes que expelerlo y repetir. Debes mantener la columna vertebral bien derecha. Ese es todo el secreto de hacerlo correctamente. Ten disciplina. Te puede parecer complicado en un principio, puedes creer que es demasiado difícil, que no vale la pena, pero sí lo vale", dice De la Rivera.

MEDITA

Para lograr un estado de paz y equilibrio, debes relajarte y meditar. "La meditación relaja la mente y alimenta el espíritu. Cuando la cabeza está agitada, pierdes energía por montones. Todas las personas tienen un potencial tremendo, pero la mayoría no lo desarrolla. Cuando nos enfocamos, somos como los rayos del sol concentrados en una lupa, tenemos el poder suficiente para quemar un papel; meditando tranquilizamos la mente, ésta se concentra y se fortalece con el flujo de energía. Es lo que llamamos 'poder de la mente'", explica el experto.

LIMPIA TU MENTE

Gasta menos energía. ¿Cómo? Mantén tu cabeza fresca, con ideas nuevas y pensamientos positivos, siempre pensando en el beneficio de los demás para que ellos sean cada día más felices. "Borra la negatividad que llevas permanentemente en la mente y te hace sufrir, ésta te hace sentir pequeña y con baja autoestima", afirma De la Rivera.

SONRÍE

Sonríe siempre para generar beta endorfinas, hormonas o neurotransmisores de la felicidad que funcionan como analgésicos naturales: relajan, combaten la depresión, tranquilizan, disminuyen el dolor y estimulan el sistema inmunológico. "Sonreír es el arma más poderosa frente a los pequeños tiranos. No temas hacerlo. Ejercítala, mientras más sonrías, mayores serán tus ganas de reír, relajando el espíritu, produciendo alegría, alimentando la amistad y eternizando los buenos momentos en el recuerdo", aconseja el life coach.

AMA

El amor incondicional no es motivado por nada externo, ya que no depende de lo exterior. "Ama al mundo como si el mundo fuese tu hijo. Cuando das amor a tu hijo no piensas si se merece o no lo que le das, no eres mezquina. El amor jamás es mísero", afirma De la Rivera. Y agrega: "Da y disfruta dando. El que reciba no tiene por qué merecer, no necesita cumplir ningún requisito. Si pones requisitos al dar, no estás entregando amor. Cuanto más des, más recibirás". ■

LA MEDITACIÓN SEGÚN OSHO

Osho fue un místico indio, gurú y maestro espiritual, que en vida recomendó más de un centenar de técnicas de meditación. Planteó esta práctica como cualquier cosa que se haga con presencia. La clave está en no vivir en piloto automático, de ahí todo lo que hagas será meditación. Según Osho, no tienes que escapar de la vida para meditar, todo lo contrario: tu vida continúa, pero con mayor intensidad, alegría, creatividad, claridad y visión.

SEIS GUÍAS PARA MEDITAR

1 No recuerdes - Deja ir lo que ya pasó.
2 No imagines - Deja ir lo que puede venir.
3 No pienses - Deja ir lo que sucede ahora.
4 No examines. No trates de interpretar nada.
5 No controles. No intentes hacer que algo suceda.
6 Descansa - Relájate.

"Sonríe siempre, *así generas beta endorfinas,* **los neurotransmisores de la felicidad.**