Bases del Estilo de vida saludable

Dr. Henry Barrios-Cisneros, octubre 2024.

1. **Respiración consciente diafragmática**, para la eficiente oxigenación que despierta y activa mi corteza prefrontal, por medio de la sabia aplicación de mis funciones ejecutivas básicas en coherencia con mi claro propósito de vida, gozo cada día de mayor salud, prosperidad y felicidad. Cultivo mi sabiduría con la autoconsciencia de humilde aprehendizaje en cada momento presente, para observar si mis pensamientos sentimientos y acciones me facilitan el logro de mis metas. Con responsable autodisciplina aplico mi autocontrol ejecutivo para redefinir mis acciones en función al propósito, permitiéndome ser guiado intuitivamente por la consciencia de unidad con el Creador.
2. **Meditación de consciencia plena de unidad al Creador**, en persistente cultivo de la sabiduría, porque con autodisciplina aplico de inmediato todo conocimiento adquirido para gozar de mayor salud, prosperidad y felicidad, en coherencia con mi claro propósito de vida. Sobre todo, la Ley de autoamor: "*A pesar de mis hábitos, costumbres, deseos, gustos, placeres, caprichos o impulsos irresistibles; de manera consciente, adquiero y consumo sólo lo que conozco que es útil, necesario o beneficioso para cada día estar* ***más SANO, próspero y feliz****. Evito y supero la tentación de exponerme, comprar o consumir todo lo que sea inútil, innecesario o dañino para la salud de mi* ***cuerpo****,* ***mente*** *y* ***espíritu***".
3. **Encuentro con mi Ser Espiritual**, para develar mis principios esenciales, mis talentos y dones, a fin de clarificar el propósito de vida en cada uno de mis componentes espiritual, mental y corporal.
4. **Cultivar y transcender mis Niveles de consciencia**, para el sabio manejo de las situaciones y pruebas que retan el granDIOSO tesoro de mí inteligencia (Mal llamado estrés) para evaluar si la aplico con sabiduría enfocado hacia las tendencias creativas o con ignorancia prestando atención a las tendencias destructivas.
4. **Hidratación adecuada conectándome con la sabiduría del agua**, con un promedio de consumo consciente diario de 6 a 10 vasos de líquido, preferiblemente agua potable, agua de coco, agua de mar diluida, frutas frescas con bagazos o fibras, infusiones o té y sopas. Evitar consumirla con los alimentos. Sí unos 10 minutos antes o después.
5. **Alimentos saludables**, aplicando el principio de Hipócrates: "*Deja que la comida sea tu medicina, y la medicina sea tu comida*". Consumo predominante de productos naturales antioxidantes, alcalinizantes y con bajo índice glicémico. Vivos y vivificantes, localizados de manera común en frutas, hortalizas, verduras, frutos secos, legumbres, leguminosas, granos, cereales integrales, pescado, huevos orgánicos. **De ser posible más del 50% de lo que consuma cada día sean crudos**. (*Solicitar el autor: Sugerencias nutricionales para gozar de una larga vida sana y feliz*)
6. **Desintoxicar el organismo idealmente dos veces al año**, con desparasitantes, aceite de ricino, agua de coco y batido desintoxicante, antioxidante y antiarteriosclerosis.
7. **Apoyarse en el código moral de conducta sanadora,** que como estrellas radiantes iluminan el interior de cada Ser humano que se ama:
   a. Evito hacerme daño y aplico con excelencia lo mejor para mi bienestar.
   b. Evito hacerle daño a los demás, sirviéndole con lo mejor para su bienestar.
   c. Evito hacerle daño a la naturaleza y a las cosas.
8. **Ejercicio Psico-fisico aeróbico consciente**, de bajo impacto, un promedio mínimo de 40 minutos por día cuatro veces a la semana. El que más me agrade, preferiblemente caminatas a pasos rápidos por la naturaleza, bailes o natación. Descanso y sueño reparador y Conexión a tierra y la madre naturaleza.
9. **Vivir con alegría y humor**, manejo proactivo del estrés con confianza en mí mismo, gozando con temperancia de lo que me gusta y quiero. Compartiendo con amistades saludables la música, el humor, el baile, entre otros.