

### Como cuidar tu cuerpo

Seguramente has escuchado que somos seres espirituales viviendo una experiencia humana ¿verdad? Bueno, pues es por ello que debemos cuidar nuestro cuerpo, ya que es el dispositivo que nos permite vivir esta experiencia, y por esa simple razón es súper importante que seamos conscientes de él.

Y tal vez te preguntes ¿Acaso este no es un blog de emprendimiento? ¿Por qué me hablan entonces de esto? Pues quiero decirte que si lo que quieres es ser exitoso en lo que elijas, una de las principales cosas que necesitas hacer es tener un estilo de vida más saludable.

Solemos caer en el gran error de pensar que una cosa no tiene que ver con la otra, o sea, si lo que quiero es ganar más dinero, eso no tiene nada que ver con como cuidar nuestro cuerpo, pero no podemos estar más equivocados. Todo en nosotros tiene que ver, e incide directamente en los resultados que queremos tener.

Si mi meta es tener un negocio online exitoso, mi trabajo no puede estar enfocado sólo en aprender a hacerlo, debe también incluir mi mentalidad, mis emociones, y por supuesto, mi cuerpo físico.

#### La importancia de cuidar nuestro cuerpo...

Y no quiero sonar trillado (repetitivo) con el tema del estilo de vida saludable, que tan de moda está en estos días, pero lo que sí quiero es que hoy reflexiones sobre la gran importancia que tiene tu cuerpo, y cómo tu vida puede mejorar exponencialmente si le das mas atención y los cuidados que este se merece.

“Cuida tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir.” Jim Rohn

Lo primero que quiero decirte hoy es, por favor, sé consciente de que el cuerpo que te fue entregado para vivir debe durarte hasta el final de esta vida, no tienes uno de repuesto.

Así que no lo des por sentado, agrádecele por cada acción que te permite realizar, por cada lugar al que te lleva, por cada sonido que escuchas, cada olor que percibes, cada sabor que disfrutas. Incluso agrádecele por todos los procesos que hace sin que tú intervengas, como la respiración, la digestión o la circulación. Imagínate por un momento si te despertaras y tu cuerpo estuviera inmóvil y no respondiera a tus órdenes ¿Cómo crees que sería? Tal vez recién ahí te darías cuenta de todas las cosas que haces gracias a él, así que es tu responsabilidad cuidarlo en todo momento y situación.

“Trata a tu cuerpo como un templo, no como un depósito de basura. Tu cuerpo debe ser un buen sistema de soporte para la mente y el espíritu. Si lo cuidas lo suficiente, te puede llevar a dónde quieras ir, con el poder, la fortaleza, la energía y la vitalidad que necesitarás para llegar”. Jim Rohn

a sé que vivimos en una época donde alimentarnos bien no es tan sencillo, pero es súper importante que lo hagamos de la manera más consiente posible, y no me refiero sólo a lo que comemos, sino a cómo lo hacemos también.

El cuerpo humano es una máquina extraordinaria, llena de dispositivos perfectos, que hacen que funcione como un reloj suizo, pero no olvidemos que el alimento es lo que le da la energía que necesita para funcionar, y si lo que comemos y bebemos no aporta lo suficiente, pues tarde o temprano empezará a fallar.

Ingerir alimentos y bebidas que nos nutran, tomarnos un tiempo exclusivo para esto, en un lugar adecuado, y estando atentos a lo que hacemos mientras lo hacemos, le permitirá a nuestro cuerpo seguir funcionando sin problema.

Y si te gustan algunas cosas que no son muy saludables, pues negocia contigo mismo y consúmelas de vez en cuando, lo importante es que encuentres tu equilibrio y que trates a tu cuerpo con el amor y el respeto que merece.

“Es lo que haces ahora mismo, lo que determina cómo funcionarán tu mente y tu cuerpo dentro de diez, veinte y treinta años.” Warren Buffett

Como te dije antes, el cuerpo que te fue entregado debe durarte toda la vida, así que ponte a pensar, con los hábitos que tienes hoy ¿Cómo estarán tu cuerpo y tu salud en diez años? ¿En veinte? ¿En treinta?

#### Por eso es que debo cuidar mi cuerpo.

Si tienes una vida muy sedentaria, pues busca formas de ejercitarte, de mover el cuerpo, las nalgas, de oxigenarlo. Hoy en día hay muchas opciones para hacerlo, puedes ir a un gimnasio (seguro hay uno cerca a tu casa), hacer yoga, o zumba, o pilates, o puedes ir a clases de baile, o al parque, o hacer cosas en tu casa (encuentras miles de tutoriales en internet), o puedes ir en bici al trabajo, en fin...

Siempre encontraremos excusas para no hacerlo, que no tenemos tiempo, que no nos gusta el ejercicio, que nos da sueño, o pereza, pero recuerda que, en un futuro no muy lejano, eso que hagas hoy determinará cómo funcionará tu cuerpo, así que vale la pena el esfuerzito ¿no?

“Tendremos más éxito en todos nuestros esfuerzos si podemos dejar el hábito de correr todo el tiempo, y tomar pequeñas pausas para relajarnos y volver a centrarnos. Y también tendremos mucha más alegría en la vida.” Thich Nhat Hanh

Darnos el tiempo suficiente para relajarnos y descansar es indispensable para que nuestro cuerpo y nuestra salud se mantengan súper bien. Y sí, es cierto que vivimos en tiempos muy movidos y que andamos corriendo de un lado para otro, pero no olvides que lo importante está por encima de lo urgente (vivir tranquilo y en paz).

Seguramente tienes muchas ocupaciones, pero siempre puedes planificar y sacar un rato para ti. Puedes caminar, meditar, sentarte un rato en algún lugar y permitirte un momento de tranquilidad y sosiego, desconectado de todo el ruido y el estrés.

Y algo muy importante ¡Duerme!

El cuerpo necesita descanso para recuperarse, para retomar fuerzas y seguir funcionando. No es sólo un decir, de verdad hay muchísimos procesos que el cuerpo realiza mientras estás dormido, los ciclos de sueño son muy pero muy importantes para el funcionamiento de tu organismo.

Es muy probable que de vez en cuando tengas algunas jornadas muy fuertes, que te requieran trabajo extra, pero la idea es que esos momentos sean la excepción y no la regla, porque el cuerpo te va a responder cuando le exijas en exceso, pero eventualmente se irá deteriorando y colapsará.

Bueno, espero que hoy mismo te des cuenta de lo maravilloso que es tu cuerpo, de todo lo que te ha posibilitado, y de lo mucho que puedes agradecerle. La próxima vez que sientas ganas de criticarlo, recuerda que es tu vehículo en esta vida, y que te ha traído hasta donde estás hoy.

Nuestro cuerpo es como un auto, necesita cuidado, necesita combustible, necesita mantenimiento, y necesita un buen piloto, así que dale todo esto, y él te llevará sin problemas a donde tú quieras llegar. Además te permitirá disfrutar de tantas experiencias que la vida te ofrece, porque es a través de él que puedes sentir las, verlas, vivirlas.

Pero si eliges seguir ignorando sus necesidades y abusando de sus capacidades, es muy probable que más adelante esa gran herramienta se convierta en un obstáculo, y recuerda que no tienes un cuerpo de repuesto, ni puedes comprar otro en la tienda. El que se te dio al inicio de la vida es el único que tienes y que tendrás.

Tomado de: <https://dineoensandalias.com/cuidar-nuestro-cuerpo/>

Actividad.

Realice la lectura con su equipo de trabajo.

Tome apuntes de la lectura escribiendo palabras desconocidas,

Y realizando preguntas en la medida de ir escuchando la información de esta lectura.