

MANUAL

Propósitos Saludables 2021

By: Thalía Mercado



Hola soy Thalía Mercado y sin aún no me conoces te cuento que me preparé para dedicarme a la nutrición especializada en alimentación basada en plantas, hice un coaching en hábitos y mindfulness; amo escribir, grabar meditaciones y podcasts. Con este manual mi objetivo es ayudarte a que puedas lograr ese propósito que cada año tienes en mente y que tal vez por una u otra razón no has logrado alcanzar o si ya lo lograste una ayudadita adicional a nadie le cae mal.

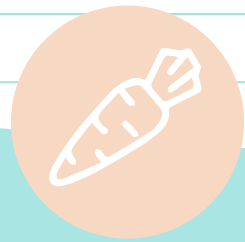
Recuerda que ser saludable no se reduce a comer frutas y verduras (ojalá solo se tratara de eso) va mucho mas allá de lo que entra por nuestra boca.

El corazón se sana cuando estamos conectados con nuestro propósito de vida y lo podemos llevar a cabo en esta encarnación, pero hay tantos distractores que nos olvidamos de lo verdaderamente importante y nos conformamos con las creencias y programas que ni son de nosotros, por eso este manual es tan importante, porque al menos algo de estas palabras pueden grabarse en tu inconsciente y así comenzar a vivir una vida distinta a la que te vendieron.

2021



¿Quién te hizo creer
que no puedes ser
saludable?



¿Qué la obesidad o el
sobrepeso son irreparables
y que hay que vivir con eso?

La obesidad y el sobrepeso pueden surgir por un sinnúmero de motivos y no únicamente por la cantidad de calorías ingeridas en un día (claro que influye a nivel físico) ,

Pero está íntimamente ligado a esas heridas del alma que por miedo al dolor no nos atrevemos a trabajar a consciencia.

En este manual no alcanzaría a contarte de qué se tratan las heridas del alma, pero te invito a que escuches:

- la segunda temporada de mi podcast Conversación Consciente que se encuentra disponible en Spotify.

- Leer el libro de las 5 heridas que impiden SER uno mismo de Lise Bourbeau.

Creo que te caerán muchos veintes con esta información.

Te voy a regalar 4 herramientas básicas y muy funcionales para que este 2021 sea el mejor año de tu vida en cuanto a tus propósitos y que pare la procrastinación hacia la vida que te mereces.

1.- Un Hábito A La Vez

Querer cambiar un hábito (el cual se llama así porque es algo que hacemos en automático ya que ya está integrado en el software de nuestras células) no se logra precisamente de la noche a la mañana, pero definitivamente se puede cambiar y mejorar si es que así lo deseamos desde lo más profundo de nuestro corazón.

Para que un hábito del pasado que ya sientes que no te funciona lo puedas reprogramar es importante dejar de ser ese hábito y convertirte en el hábito nuevo en su totalidad y para eso vamos a usar tu imaginación ya que de esa manera tú puedes ir creando tu nueva realidad basada en ese hábito nuevo que sabes que te ayudará a sentirte feliz y pleno.

Puedes grabar las siguientes palabras para que puedas cerrar tus ojos y realizar tu visualización con mayor éxito.

Inhala y exhala lento y profundamente, relájate y permanece ligero como una pluma, cubre tu cuerpo físico con una burbuja de protección dorada y cierra tus ojos para que puedas utilizar con mayor facilidad tu imaginación.

Primero pon atención a todo tu cuerpo físico desde los

pies hasta la cabeza, ahora dirige tu atención al centro de tu pecho (a tu corazón) e inhala profundamente como si respiraras a través de tu corazón, una vez que estás presente en tu cuerpo físico, pon atención al espacio que rodeo tu cuerpo y hazte consciente de todo ese espacio que te contiene (el cuarto, la casa, la ciudad, el país, el planeta, el universo, las galaxias) y poco a poco vete separando de la idea de que quien eres, de tu profesión, tus posesiones, las personas que amas, los problemas, las deudas, sepárate de tu cuerpo físico, de tu mente y ve hacia la nada (al campo cuántico de todas las posibilidades) y estando ahí evoca la emoción de la gratitud (puede ser a través de un recuerdo muy grato que hayas vivido en el pasado (træ la emoción contigo, no permanezcas mucho tiempo con el recuerdo, solo mantén esa emoción de alta vibración).

Y con esa emoción sostenida imagina ese nuevo tú que es sano, fuerte, valiente, con paz interior, en sintonía con su misión de vida y empieza a bendecir con la emoción de la gratitud a ese nuevo tú que ya está sucediendo en esta realidad alterna y mándalo ahora al Ser superior para que sea trabajado por ti, siendo tu único deber sostener esta emoción a lo largo de los días el mayor tiempo posible para que la frecuencia de vibración que sostienes te regale la dicha de ser aquello que deseas a veces tan rápido que ni te darás cuenta y lo estarás viviendo en esta realidad tridimensional.

¿Y esto qué tiene que ver con los propósitos saludables?

Pues tiene **TODO** que ver, los programas y creencias que nos han insertado desde la primera infancia y a lo largo de nuestra vida se cristalizaron y almacenaron en nuestra memoria celular y así como no es algo tan sencillo programar una computadora para que realice determinadas tareas automáticas (como el hecho de que hayas descargado este manual sin mayor problema), la bendición del piloto automático nos ahorra muchas tareas y por lo tanto nos permite realizar otras más importantes y específicas.

Sin embargo, cuando vemos que ese piloto automático nos está causando estragos (obesidad, sobrepeso, enfermedades agudas y crónicas, tristezas profundas, ira, decepción, desamor, etc.) ahí es cuando creemos que ya no podremos hacer nada más y al parecer estamos condenados a la desdicha eterna. Afortunadamente no tiene que ser así, no cabe duda que la reprogramación requiere disciplina y entrega diaria a esta nueva versión, pero en definitiva lo vale cada intento.

Cuando logras establecer un nuevo hábito en ti gracias a tus nuevos programas instalados, te das cuenta que el piloto automático comienza a hacer su trabajo, pero esta automatización ya es más eficiente y te brindará mejores resultados.

Adquiere nuestro Ebook



2.- El Milagro De La Dualidad

Estar en una realidad tridimensional como la que has decidido experimentar tiene sus ventajas y claro que también sus desventajas, en esta "realidad" podemos sentir tristeza, ira, amargura, desesperación, ansiedad y esas emociones de baja vibración pero que podemos ir sustituyendo con las emociones de alta vibración como lo son: el coraje, la neutralidad, la aceptación, la fe, la gratitud y el amor.

Experimentar todas las emociones de manera equilibrada nos permitirá establecer una conexión más profunda con nosotros mismos.

¿Por qué entonces es un milagro si cuando experimento miedo o ansiedad se siente muy desagradable?

Para mí el milagro radica en que puedas sustituir la emoción de miedo por amor, la ansiedad por paz y el enojo por alegría, ahí se da un efecto mágico y me he dado cuenta que cuando más entras a la luz más crece la sombra, pero al darte cuenta de esto, sabes y confías en que la sombra puede estar ahí sin generar las emociones negativas con

tanta intensidad y que tú puedas ir modulándolas poco a poco hasta el punto en que puedas mantenerte en un equilibrio constante y ahí se produce el *MILAGRO DE LA DUALIDAD*, el reconocer que estamos en esta realidad con desafíos y diversión, con alegrías y tristezas, altas y bajas, pero siempre manteniéndonos en el punto medio para de esa manera tener una mejor perspectiva de la vida.

¿Y cómo encuentro el equilibrio y eso cómo me ayuda con mis propósitos saludables?

Medita

La meditación es la edición constante de uno mismo hacia la mejor versión que nos permite transitar por esta realidad de una forma más consciente.

La meditación es mi herramienta favorita ya que nos puede ayudar a encontrar ese equilibrio perfectamente imperfecto ya que es entrar a observar tus pensamientos, sin juzgarlos para desde ahí transformarlos y tener unos pensamientos más funcionales y que te permitan generar emociones de más alta vibración por más tiempo sin llegar a la exageración.

Existen en la actualidad un sinnúmero de personas que incluso

se dedican de lleno a enseñar a las personas a meditar, habemos otros que grabamos meditaciones guiadas y los subimos a plataformas gratuitas como spotify, soundcloud.

Puedes encontrar mis meditaciones en este enlace:

<https://soundcloud.com/user-406817173>

Insight timer y muchas más. Ya no hay pretextos para no comenzar con esta hermosa práctica.

A finales del año pasado hicimos un curso para principiantes en la meditación, dándoles herramientas básicas para que puedan emprender este hermoso camino hacia el interior, puedes encontrar este curso a un precio súper accesible en el siguiente enlace:

<https://www.nutricionconcienciaslp.com/minicurso-aprendiendo-a-meditar/>

Como te darás cuenta hay muchísimas herramientas disponibles en internet que quieren que seamos mejores personas y logremos nuestros propósitos, sin embargo hay que estar siempre depurando aquella información que a veces nos llega y que no es funcional para lo que queremos lograr.

Esto definitivamente te ayudará a lograr tus propósitos sa-

ludables, porque no hay nada allá afuera que tengas que modificar, todo lo que necesitas ya está dentro de ti, es solo acceder a esa sabiduría que ya posees a través de la meditación.



3.- Tu Oportunidad De Oro

Si cometes el mismo error una y otra vez, no es tu culpa, sin embargo ya como adultos si es nuestra responsabilidad corregirlo para lograr aquello que deseamos y para lograr un deseo es recomendable hacer primero lo que necesitamos o sea corregir nuestra mente para poder acceder a este nuevo campo de todas las posibilidades.

Recuerda que venimos a experimentarnos en este sueño que a veces parece muy real pero no lo es, y como dice el curso de milagros:

“Estamos en este mundo, pero no somos de este mundo”

por lo tanto tú siendo un ser divino tienes acceso a todas las posibilidades.

Cada caída, cada obstáculo que se vaya atravesando en tu camino hacia una vida más saludable (y no me refiero únicamente al cuerpo físico) tómalo como tu oportunidad de oro para que puedas hacer las cosas diferentes. Todos los humanos tenemos las mismas capacidades y la llave maestra que te abrirá la puerta hacia tu mejor versión es **CREER EN TI**, tu posees el mismo poder de las estrellas

del firmamento y los océanos, por lo tanto tu puedes lograr cualquier cosa que desees si confías en ti plenamente, no hay nada que no puedas lograr, el simple hecho de amarte y reconocerte valioso te dará esa fortaleza para acercarte cada vez más a tu mejor versión.



Adquiere nuestro Ebook



www.nutricionconcienciaslp.com

4.- Conviértete En Alguien Que Ni Tú Reconozcas

Finge hasta que ya no tengas que hacerlo más porque se convertirá en tu hábito favorito, y fingir no tiene porque tener una connotación negativa como siempre nos lo han hecho creer, me refiero a que juegues a ese nuevo tú saludable, fuerte, audaz, inteligente, próspero que quieres ver en tu realidad física.

Literal realiza todo un escenario teatral y actúa como si ya fueras esa persona que tanto deseas ser, la mente responderá tarde o temprano a ese nuevo tú que con tanta certeza sabes que vive en ti solo que era necesario que renaciera.

Tú tienes el poder en tú interior, eres un ser infinito lleno de amor que se expande a todas las galaxias y universos, es importante que **HOY DECIDAS CREER EN TI.**

Es lo único que te hace falta para poder realizarte, yo quiero verte feliz y recuerda que no estamos solos, somos una unidad recordándonos a cada instante de qué estamos hechos y eso es el **AMOR.**



Deseo de corazón que logres
esa gran versión nueva de ti
para que seas más feliz y
vivas en paz.

Con amor, Thalia Mercado