SAMARAS
ESPÍRITU, CUERPO Y MENTE

SÉ TU MEJOR VERSIÓN ESTA CUARENTENA.

ELEVA TU ESPÍRITU

CONECTA CON TU SER DIVINO Y CONFÍA PLENAMENTE EN EL. TEN FE. OBSERVA Y APRENDE.

ACCIONES

1 **MEDITAR** y lo escribo en grande porque nos urge a todos! Meditemos en algún momento del día, ya sea guiada, de respiración o como tu quieras. Que te de **paz** y tranquilidad en tu **corazón** y sobre todo seguridad de que **todo va a estar bien**.

2 Envíale **amor** y **fuerza** a otros seres queridos, a personas de otros países, para que la **buena vibra** se **comparta** y se **expanda** a todos lados.

3 Para, observa, **respira profundo** y **agradece**, por todas las **bendiciones** que te rodean, por lo privilegiado que eres y lo **afortunado** de estar en donde estas. Házlo varias veces al día.

4 Escucha **afirmaciones positivas** que te impulsen a vibrar más. Házlo varias veces al día, y verás cómo **tu vida cambia**.

5 Escucha **podcasts** interesantes que te enseñen algo y te motiven a dar lo mejor de ti.

6 **Lee** libros y muchos, hay tanto, tanto, tanto que leer, **aprender** y **conocer**. Así que a leer un libro o a escuchar un **audiolibro**. Io que tu decidas pero que sea algo que nos deje cosas bonitas en la **mente** y el **alma**.

7 Este punto es muy importante, ya que muchos aprovechan para ver la tele, series, películas etc. Si lo vas a hacer, por favor que sean **cosas positivas**, buena onda, **alegres**, **felices**, que te hagan **reir**, que te hagan sentir **paz** y **alegría** en tu **corazón**, en tu **cuerpo** y en tu **alma**.

8 Escucha **música** que te relaje y que haga sentir **emociones bonitas**, que te recuerde momentos lindos de tu vida o simplemente para **cantar** y **gozar** como tu quieras.

9 Pon una **playlist** y ponte a **bailar**, como tu quieras, como si nadie te estuviera viendo, **suéltate** y déjate llevar, lo importante es **divertirse** y divertir el **alma**.

10 **¡Escribe!** hay tanto que decir, y tanto que **compartir**, es una de las formas más bellas de **expresar** el alma. Toma un cuaderno y una pluma y dale, dale, dale y dale. Si es algo que vibra **positivo**, compártelo.

11 **¡Ríete AHTE!!** Me encanta esta punto, tiene TANTOS caminos, el arte es tan profundo y tan **sanador**. **Expresate** a través del arte, creando, cosiendo, pintando, con acuarelas, en óleo, en textil, con piedras, con pinturas, con estambre, haciendo música, tocando un instrumento, o lo que te haga feliz, hay infinitas formas de crear.
Hacer arte te da vida a tu **corazón**.
(obsesa en las redes como hay mucha gente que ahorita está sacando un lado creativo y nuevo que no conocían, y les está encantando)

12 Io más importante de todo, **aprovecha este tiempo** para darle enfoque a tus proyectos, a tus objetivos, a tus metas, a **¡tus sueños!** Es momento de crear lo que siempre has querido de **transformar tu vida**.

AMA TU CUERPO

ACCIONES

NUESTRO CUERPO ES NUESTRO TEMPLO. CUÍDALO. AMALO Y RESPETALO. ES SOLO TUYO Y ES EL ÚNICO QUE TIENES.

1 Mejora tu **sistema inmune** con jugos inmunológicos, con **cítricos** (mandarina, naranja, toronja, limón, piña), con jengibre, con hierbas, con mucho ajo (antibiótico natural).

2 Aliméntate con **comida sana y natural**, muchas frutas y verduras, **agradece** por cada **alimento** que hay en casa, eres **bendecido** por tenerlo en tus manos.

3 **Valora** y cuida tus porciones, come lo que tu **cuerpo** necesita. Escucha los mensajes de tu cuerpo.

4 Mantente **hidratado** con mucha agua natural para **limpiar el cuerpo** y sacar **toxinas**. Por lo menos 10 vasos de agua lo largo del día.

5 Toma**Té** durante todo el día para **calmar** la ansiedad y **relajarte**. El té mejora tu digestión, té nutre con **antioxidantes**, té protege el sistema inmunológico, **té** ayuda a reducir las celulas y no tiene calorías 0% (y esto te encanta) .

6 **Apapacha** tu carita, usando mascarillas, hidratantes y cremas para tener bien **nutrida** la piel. Y esto va para los **hombres** también, a cuidar esa cara que se lo **merece**.

7 Utilizo estos días para darle mucho **cariño** a tu cabello, usando tratamientos **naturales**, aceite de coco, argan, almendras y lo que tenga en casa para repararlo y dejarlo **sedoso** y **brilloso**.

8 Busca un momento del día para hacer **ejercicio**, **muévete**, **activa** tu **cuerpo**. Enterio, esto no es una recomendación sino una forma de **vivir**. Llénate de endorfinas y de buena energía, **libera** el estrés y las emociones que no te sirven, fortalece tu sistema, tus músculos, tus órganos, tus **células**, tus huesos, todo, todo, todito y **agradece** por estar **vivo**.

9 Aprovecha las clases "LIVE" que muchísimas estudios, maestros, amigos y gente **buena onda**, está compartiendo para **apoyarnos** en casa y seguir fortaleciéndonos **mental y físicamente**. (yoga, pilates, cardio, hiit, bike , circuitos etc.)

10 Usa mancuernillas y/o polainas para hacer actividades de casa como barrer, trapear, aspirar, tavar platos etc. Así **aprovechas tu tiempo** mientras te ejercitas. Mantienes tu **templo limpio y tonificado**

11 Toma bafes de agua fría por lo menos un minuto para **activar tu sistema inmune**, entra inmediatamente en la regadera y espera que se caliente el agua, así también **ahorrarás agua**.

12 Inventate una receta de **cocina** nueva, ahora con tanto **alimento** a tu alrededor, tienes **muchas posibilidades** para cocinar algo delicioso y **compartirlo** con tu **familia**; o busca una receta que te guste y hazla usando ingredientes **sanos** y que aporten **nutrientes** a tu **cuerpo**.

ACTIVA TU MENTE

ACCIONES

ACTIVA TU BOTÓN DE CONSCIENCIA NO SOLO POR AHORITA. SINO PARA SIEMPRE

1 Reduce y **administra** bien la cantidad de **papel** que utilizas en el baño.

2 Junta mucha ropa "sucia" para lavar en tandas más grandes, así **ahorras agua**, **detergentes**, **dinero y tiempo**. Además tienes mucha ropa en tu closet para usar durante los siguientes días. **¡Ósata!**

3 **Haz limpia** de TODO lo que **no usas** de ropa, zapatos, accesorios, electrónicos, libros etc. **Saca** todo eso que solamente te quita **espacio** y **vida**. Dejando tu espacio libre y ordenado tendrás **paz mental** en automático.

4 Busca una forma de **ayudar** a las debes y **compartir** las bendiciones que la **vida** te ha dado.

5 **Prende** una **velita** para armonizar el ambiente y que tu **espacio** huela rico.

6 **Abre** tu casa, tu cuarto, las ventanas y deja que el **aire** circule y **fluya** un rato. Deja que tu **mente respire**.

7 Si tienes un difusor de aceites, prendelo y echale aceititos para que **armonices** el entorno, te ayudan a **relajarte**, mantenviendo un espacio limpio, **puro** y en **paz**. Los aceites tienen muchos beneficios y propiedades, te recomiendo que te des un clavadito en este tema. Justo ahora tienes tiempo, **aprovechale**.

8 Sal y da un paseo en la **naturaleza**, ve solo, encuentra un momento para **reflexionar** y **meditar** sobre tu día y todas las **cosas buenas** que suceden alrededor de ella. Que sea un momento para llenar tus pulmones de **oxígeno puro** y vivo. Aprovecha haciendo respiraciones y llenando tu cuerpo de **vida**.

9 **Filtra** los medios sociales que no te aportan, las noticias negativas y prácticamente todo el consumo de información que no te **suma** y **enfocate** en toda la información **positiva** que hay ahí afuera.

10 **Purifica** todo lo que entra a tu **mente**. Si vibra en el **amor** déjalo entrar, si vibra en el miedo descártalo, es **ad de sencillo**.

11 **Aprende** cualquier habilidad que siempre hayas deseado, el internet es un **tesoro** para aprender cualquier cosa. En estos tiempos de cambio todo puede pasar.

12 Escribe en un papel o haz un moodboard con imágenes de las **metas** que buscas lograr para **crear** la **mejor versión de ti**, ésta es tu carta de **logros**.

LA MOSÉE

Gracias por tomarte el tiempo de leerme, quiero que sepas que no estas solo. Estamos juntos en este camino, recuerda que todo pasa, y este también pasará.
Estamos en un momento muy mágico, un momento para reencontrarnos.

Para tanar desde lo más profundo del interior y así crear la mejor versión de nosotros mismos. He aprendido que para vibrar alto y vibrar positivo, se debe vivir en equilibrio, en balance, en armonía. Creo que para encontrar ese balance se requiere desmantelar tres aspectos de tu vida: el espíritu, el cuerpo y la mente.

En este documento te comparto algunos tips para llevar una vida más fácil y sencilla, en armonía y llena de amor. Para que puedas descubrir tu propio balance y sobre todo que te sientas feliz y vivo. Que despertes cada día, así como quieres que te pase a ti, creyendo en ti, en tu poder y tu fuerza, para superar esto y todo lo que viene. Así vivirás completamente y viviendo cada día con la seguridad de que vendrán cosas mejores.

la.mosee
la.mosee
la.mosee