



# PRACTICANDO FELICIDAD

*Guía para tiempos modernos*



[www.sandrarodriguez.co](http://www.sandrarodriguez.co)



AUTORA

## SANDRA RODRÍGUEZ

Coach transformacional, Mentora  
y Terapeuta.

[coach@sandrarodriguez.co](mailto:coach@sandrarodriguez.co)

La **felicidad** es fundamental para tu salud mental, emocional y física.

**Comprender** que significa de manera práctica, nos acerca a la posibilidad, de vivir **felizmente** desde lo cotidiano, con conocimiento, herramientas y experiencias que te hagan un ser humano más consciente, amable capaz de vivir **" LA FELICIDAD A SU MANERA "**

¡Vamos, entonces, adelante!





## SUMARIO

BIENVENID@	1
INTRODUCCIÓN	3
CONTEXTO	5
PEQUEÑAS REVOLUCIONES	9
CAJA DE HERRAMIENTAS. Secretos de las antiguas civilizaciones	15
QUÍMICA FELIZ DEL CEREBRO	28
MINFULNESS. Para la felicidad y los tiempos modernos	38
CONCLUSIONES	41

“Nuestra libertad,  
nuestra paz y nuestra  
alegría en el presente  
es lo más importante  
que tenemos.”

*Thich Nhat Hanh*



# Bienvenid@

Hola

No puedo esperar para compartir la información que vas a descubrir en este libro electrónico. Creo que te sorprenderás. Al igual que tú las preguntas como : *¿Soy realmente feliz?, ¿Quién soy?, ¿Qué es la felicidad?* , me han acompañado los últimos años de mi vida. Compartiré contigo lo que considero de acuerdo a mi inspiración, formación y experiencia lo que debemos tener en cuenta a la hora de convertirnos en practicantes de felicidad y lo sencillo, amable y práctico que puede ser.

Me llamo Sandra Rodríguez emprendedora de corazón, y durante los últimos 11 años he decidido servir a la vida acompañando a + de 300 personas y + de 60 empresas en procesos de Cambio y transformación, desde diferentes miradas como son: Coaching Cuántico, Empresarial y Deportivo, Constelaciones familiares y Empresariales , Terapia de respuesta Espiritual, Reiki, Yoga Terapéutico y Mindfulness.

Mi proceso personal y profesional con la felicidad pasa de la absoluta ignorancia a la plena creencia de que todos podemos convertirnos en practicantes de la felicidad.

Con dedicación, formación y experiencia he integrado durante los últimos 12 años a la practica personal, consulta privada y grupal; herramientas que han permitido a muchas personas auto conocerse, eliminar la crítica, conectar con el amor propio, ganar confianza, seguridad, atención y amabilidad y sobre todo aceptación, tomando acción sobre lo que se puede y se necesita.

Por esta razón he creado el Programa **CUIDATE**, Mentoring y Coaching en Autocuidado para LA FELICIDAD Y EL BIEN-ESTAR.

Mi función es servir y facilitar en las personas la posibilidad de potenciar cualidades como: el Amor, la paz, felicidad, armonía y abundancia.

Te invito a ser parte de la comunidad sandrarodriguez.co.



Integrando herramientas de autocuidado podrás cuidar de ti, de otros y crear entornos de Felicidad y bien-estar para ti, los tuyos y el mundo.



Self care

- 1.
- 2.
- 3.





## INTRODUCCIÓN

¿Eres feliz?

¿Qué nos hace realmente *felices* en la vida?

¿Por qué hay gente que aún experimentando adversidad, consigue tener *paz interior*?

¿Cómo conseguimos aclararnos y aprender el profundo *arte* de vivir?

¿Cómo conquistamos la *libertad* interior?

Muchas personas en diferentes partes del mundo se preguntan estas y otras preguntas acerca de la vida, el **sentido** y el **propósito** de la misma. Convertirnos en practicantes de felicidad a pesar del contraste, confrontación y adversidad que nos da la vida por ser humanos, resulta ser un reto casi imposible de cumplir para muchos.

No podemos ocultar las cifras que arrojan estudios recientes a nivel mundial de los efectos post-pandemia a nivel mental, emocional, social y económico en la población en niños jóvenes y adultos, sin embargo se ha generado la **consciencia de cuidar de nosotros mismos, de los otros y del mundo**.

El ocuparse de nuestro bienestar no es un acto egoísta, las investigaciones revelan que si te sientes bien, probablemente seas **más sociable**, tengas **mejor salud**, mejoren tus ingresos y te relaciones más **satisfactoriamente** con las personas que te rodean, no lo dudes **¡tu bienestar importa!**.

Cuidarte a ti mismo es el primer paso, el más indispensable para tener una vida sana en todos los sentidos, el compromiso contigo mismo será bucear a través de cada herramienta, pruébalas, deséchalas o adóptalas según tus necesidades únicas y cambiantes.

**¡Bienvenid@!**

A hand is shown holding a smooth, light-colored stone with a simple smiley face drawn on it. The stone is being held above a stack of three other smooth stones of varying shapes and sizes, which are balanced on a bed of sand. The background is a soft, out-of-focus sky with light clouds. The entire image has a light blue-green tint.

---

"QUIEN PRETENDA UNA  
FELICIDAD Y SABIDURÍA  
CONSTANTES, DEBERÁ  
ACOMODARSE A  
FRECUENTES CAMBIOS".

---

**CONFUCIO**



## CONTEXTO

La pandemia de COVID-19 ha afectado a la salud de las personas, pero también a sus objetivos, su dinámica familiar, su rol laboral y su estabilidad económica. En este sentido, constituye una crisis global sin precedentes que ha ejercido un impacto sobre la **salud mental** a través de múltiples mecanismos de forma simultánea, y que requiere una actuación urgente.<sup>(1)</sup>

Nos invitaron a cambiar de manera abrupta los hábitos diarios, experimentamos el miedo al contagio, la posible desconexión de la naturaleza y las modificaciones de los roles familiares (por el teletrabajo, la escolarización en casa o incluso el desempleo), todo lo anterior se han traducido en niveles altos de estrés a lo largo de semanas o incluso meses, y han podido provocar ansiedad, depresión y otros trastornos de salud mental. Cabe destacar, además, que durante el confinamiento domiciliario la violencia en el hogar aumentó significativamente.

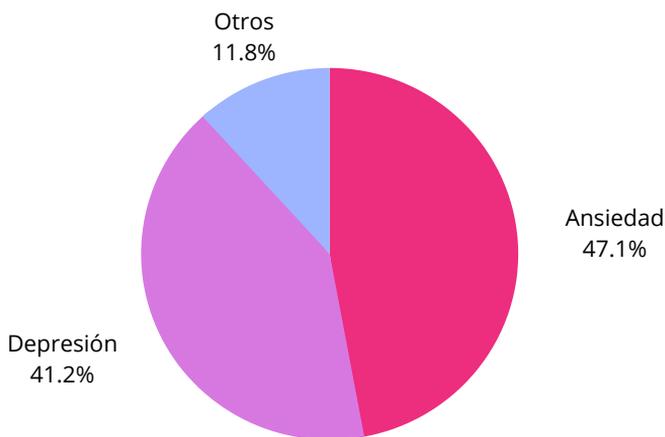
Los problemas de salud mental relacionados directamente con la infección como esquizofrenia irán disminuyendo a medida que se vaya controlando la propagación del virus, pero los asociados al trauma y al impacto socioeconómico de la pandemia aumentarán incluso después de que se haya conseguido la inmunidad poblacional.

<sup>1</sup><https://www.isglobal.org/-/es-la-salud-mental-la-pandemia-despues-de-la-covid-19->

Ya han pasado 2 años del inicio de la Pandemia, y es ahora más que nunca cuando estamos expuestos a cifras nunca antes vistas de abusos sexuales, muertes violentas, violencia de género robo e inseguridad. Un contraste que nos confronta y nos invita a una profunda y real practica de autocuidado que impacte nuestras vidas y nuestro entorno. Algunos estudios y cifras acerca de la enfermedad mental en Colombia.

La confederación de salud mental en España nos proporciona un artículo interesante acerca de la salud mental según datos de la OMS. ¿Qué nos ha dejado la pandemia y pos pandemia en términos de salud mental y emocional?

El 6.4 % de la población en España ha acudido a un profesional de salud mental, desde inicio de Pandemia(2)



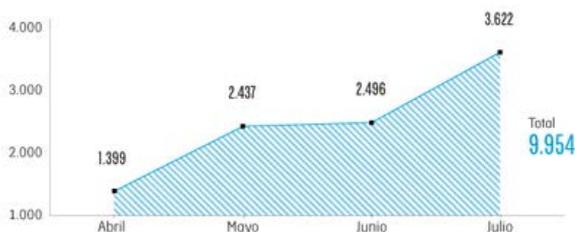
- De ese 6.4%, 5.8% recibió tratamiento farmacológico
- Más del doble fueron mujeres.

2. <https://consaludmental.org/sala-prensa/manifiesto-salud-mental-covid-19/>

En Colombia los resultados de algunos estudios no son alentadores. Depresión y ansiedad, las causas más comunes atendidas en la línea de telerorientación psicológica del Ministerio de Salud.

Datos de la investigación de los departamentos de Psiquiatría y Salud Mental y de Epidemiología Clínica y Bioestadística de la Facultad de Medicina de la Universidad Javeriana en Colombia 2021 (3)

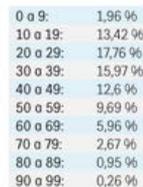
#### ATENCIÓNES EN LA LÍNEA DE TELEORIENTACIÓN PSICOLÓGICA 192



#### MOTIVOS DE LLAMADA



#### DISTRIBUCIÓN POR EDAD



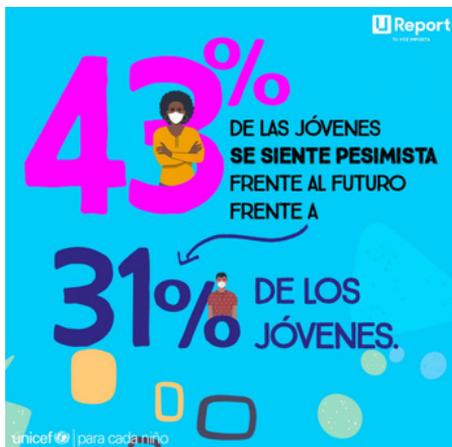
Fuente: Ministerio de Salud.

3. <https://www.eltiempo.com/salud/salud-mental-durante-la-pandemia-en-colombia-trastornos-que-han-revelado-los-estudios-526000>

# ¿Qué hay de las cifras de niños y jóvenes?

Unicef realiza un sondeo en 2021 a 8.444 adolescentes y jóvenes de 13 a 29 años(4)

Y estos fueron los resultados



4. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>



"Aumenta tu  
carisma y tu  
energía"



## PEQUEÑAS REVOLUCIONES

¿Qué cosas te hacen sentir **vivo, viva**? Dice el maestro y escritor Thich Nhat Hanh, no es caminar sobre las aguas. El milagro es caminar sobre la tierra verde, ocupando el momento presente, sintiéndote completamente vivo. En estas rutinas encontrarás formas de activarte, despertarte y sentirte genial.

Cada uno de nosotros llevamos un **ritmo** de vida de diferente, así que tu trabajo consiste en probarlas en los momentos del día que te se más fácil. Algunas de las rutinas express pueden inclusive tomarte más de 10 minutos ya que son ejercicios que nos llevan a reflexionar acerca de nosotros mismos, observando como nos sentimos y trabajar sobre ello poco a poco.

Te aliento a tener voluntad para no esquivar el encuentro íntimo contigo, afianzar quien eres, y ganar empoderamiento día a día. Somos nuestros propios cuidadores y dependemos de nosotros mismos desde la mirada adulta. Basta con hacer del día a día una oportunidad para crecer con cada rutina y ser tu propia revolución con cada una de ellas.



[1.https://www.isgglobal.org/-/es-la-salud-mental-la-pandemia-despues-de-la-covid-19-](https://www.isgglobal.org/-/es-la-salud-mental-la-pandemia-despues-de-la-covid-19-)

## Encuentra tu centro

La expresión popular <<Perder el centro>> describe lo que nos pasa cuando nos desconectamos del conjunto de prioridades y valores que conforman la columna vertebral mental y emocional de cada persona. Cuando perdemos el centro nos quedamos sin una guía clara, y resulta mucho más difícil tomar decisiones coherentes con la vida que queremos llevar.

### LA RUTINA:

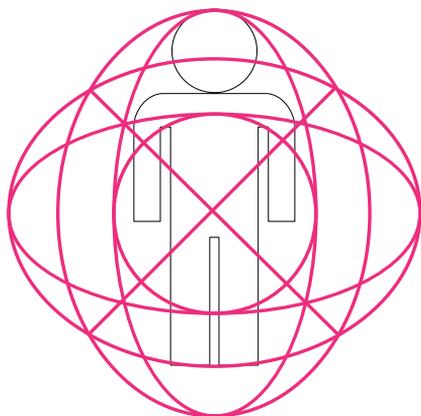
Esta rutina te ayudará a visualizar (o imaginar) tu centro, a sentirlo físicamente y reconectar con él.

- ▶ Ponte de pie, con los pies bien apoyados en el suelo y los ojos cerrados.
- ▶ Imagina tu centro como prefieras: Por ejemplo, como si fuese una esfera frente a ti, del color que quieras. Siéntela.



# ¿A QUÉ DISTANCIA ESTÁS DE TU CENTRO? ¿A UN CENTÍMETRO? ¿A DOS?

Ahora que ya sientes ese centro, pon tu peso sobre el pie derecho, luego sobre el pie izquierdo, y después hacia adelante y hacia atrás, imaginando que estás rotando en torno a tu centro. Para finalizar, siente la sensación física de fundirte en ese centro.





## Recupera la serenidad en 1 minuto

Todos sentimos de vez en cuando una sensación pasajera de bienestar que nos relaja y nos da energía. ¿Sabes entrar en ese estado a voluntad?. quisiera compartir contigo una técnica muy sencilla, compártela y disfrútala, porque vas a aprender a desconectar y recuperar fuerzas en un minuto.

Aunque la técnica se llama "meditar en un momento", Martin Boronson recomienda aprenderla dedicándole un minuto. Puedes ir ampliando el tiempo según tus necesidades recuerda que cada rutina hace pate de la Felicidad a tu manera

### LA RUTINA:

► Ponte cómodo y asegúrate que nadie te moleste durante ese minuto. Siéntate recto, pero no rígido. Si quieres, imagina que un hilo tira de tu cabeza hacia arriba. Puedes poner las manos como prefieras, pero simétricas. En breve, cuando escuches una campana, empezará tu meditación de un minuto, y te pediré que te centres en tu respiración.

**DURANTE 1 MINUTO CÉNTRATE SÓLO EN TU RESPIRACIÓN.**

► Sigue Sentado con los ojos cerrados, centrado en tu respiración. Durante este minuto, vas a intentar que tu mente no se disperse con pensamientos, pero, si lo hace, es normal, simplemente vuelve a centrar tu mente, sin agobiarte, y todas las veces que haga falta, en tu respiración.

**SI TU MENTE SE DISTRAE, VUELVE A CENTRARLA EN TU RESPIRACIÓN**



Puedes dibujar una sonrisa en tu boca. Pon una Alarma suave o un temporizador en tu celular y empieza. Cuando finalice el minuto piensa:

¿Cómo me siento?

Si te ha costado centrar tu atención en la respiración no pasa nada. Poco a poco, a medida que practiques, se te hará cada vez más fácil.

### **PRACTICA UN MINUTO DE EMERGENCIA CUANDO ESTÉS ESTRESADO, AGOTADO, ATASCADO...**

Al principio, aplica esta técnica para meditar cuando estés estresado, enfadado, cuando te cueste dormir, cuando necesites una mente más clara o nuevas ideas, en todas aquellas ocasiones en que quieras recuperar sosiego y tranquilidad. Conseguirás cambios importantes en tu mente en solo ese minuto de emergencia.

Más adelante, con un poco de práctica podrás llevarte tu minuto de meditación a lugares ruidosos, tráfico lento, una reunión aburrida, un episodio tonto en la oficina. Tu minuto de meditación se hará portátil.

### **ASÍ LLENARÁS TU VIDA DE SERENIDAD, SIN OCUPAR LUGAR NI TIEMPO**



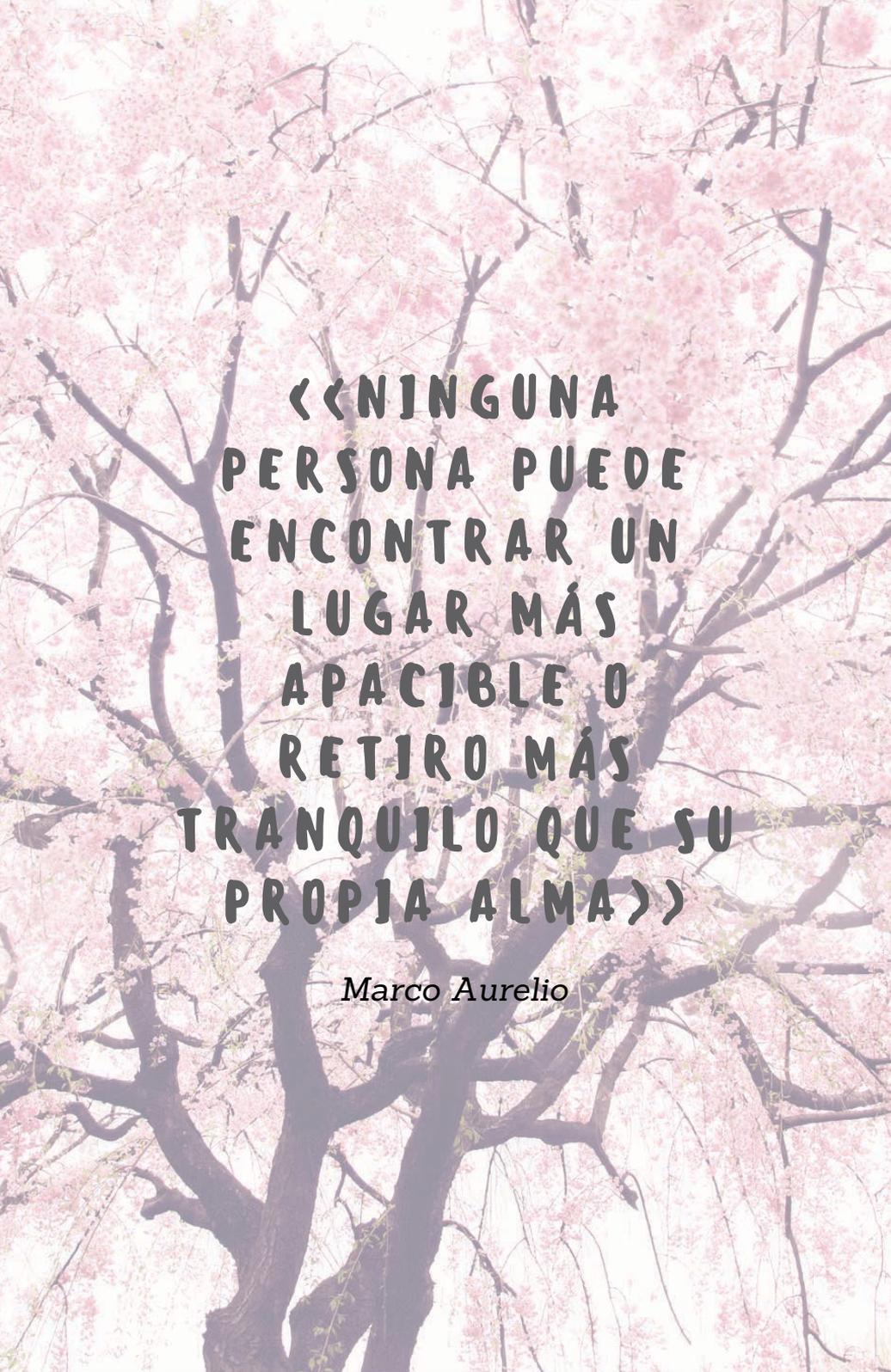
### Sonríe aunque no tengas ganas

Cuanto más desafías tu tendencia a la negatividad, mejor te sientes y haces sentir a los demás. ¡Aquí tienes una forma sencilla de hacerlo!, los científicos han averiguado que no sólo las emociones dejan una huella visible en el cuerpo, sino que al revés también funciona: si no te sientes bien, pero pones cara de estar bien, por ejemplo, cuando sonríes mecánicamente y sin ganas, , ¡generas una química del bienestar que te hace sentir mejor! Y eso significa que empezar a querer sentirnos mejor es ya un paso para sentirnos bien realmente.

#### LA RUTINA:

Un lápiz lo tiene cualquiera en casa o en la oficina. Y un mal momento también. Así que cuando los ánimos estén bajos, vamos a darles un empujón con este sencillo truco: sujeta el lápiz con los dientes en horizontal, como si estuvieses sonriendo. Intenta mantener el lápiz allí unos 15 segundos al menos, para que el cerebro le de tiempo a generar la dopamina que nos hace sentir mejor, los músculos se relajen y la respiración se calme. ¡Con este simple gesto podrás empezar a cambiar de humor!. Porque querer estar de buen humor ayuda a estarlo de verdad.





**<<NINGUNA  
PERSONA PUEDE  
ENCONTRAR UN  
LUGAR MÁS  
APACIBLE O  
RETIRO MÁS  
TRANQUILO QUE SU  
PROPIA ALMA>>**

*Marco Aurelio*



## CAJA DE HERRAMIENTAS. SECRETOS DE LAS ANTIGUAS CIVILIZACIONES

De los antiguos sabios, de las civilizaciones milenarias, aprendemos que la sabiduría no se inventa: En muchos lugares del mundo, siglo tras siglo nuestros ancestros y sabios se han preguntado sin cesar como crear una sociedad más justa, cuáles son los derechos y las responsabilidades de los humanos, que sentido tiene nuestro paso por la tierra, como enfrentarnos y gestionar la muerte, el dolor, el placer, la felicidad...

Volcar la mirada hacia civilizaciones antiguas e integrar conceptos, herramientas y rituales de acuerdo a lo que somos y sentimos; nos puede ayudar a sembrar cada día en nuestro territorio interior, semillas de *Paz, Amor, Rectitud, Verdad y No-violencia*, valores humanos que yacen en nuestra esencia como seres espirituales que están en constante evolución y expansión de conciencia.

A continuación compartiré algunas de muchas ayudas que por milenios han hecho parte del trabajo de vivir una vida saludable y feliz para los sabios y antiguos.

Toma lo mejor para ti e inicia una bonita siembra.

## CHINA E INDIA



### La importancia de la respiración.

A lo largo de la historia, y en muchas culturas, la respiración se ha considerado una poderosa medicina interior. En occidente nos resulta algo extraño fijarnos y practicar conscientemente la respiración, pero sí hemos descubierto, a ciencia cierta, que la respiración profunda y lenta reduce el latido del corazón y activa el sistema nervioso parasimpático (el que nos calma)

También sabemos que es importante respirar por la nariz. ¿Por qué? Porque el olfato activa las regiones cerebrales que tienen que ver con las **emociones, la memoria y el comportamiento**. Por ello, un olor puede evocar momentos tan vívidos. ¿Te ha pasado alguna vez?

Nuestra inhalación es como un control remoto que **enciende** nuestras emociones y nuestra memoria. Además, inhalar profundamente revigoriza y activa. Y exhalar, en cambio, calma, reduce la frecuencia del latido cardiaco y los sentimiento de ansiedad y estrés.

## Qi en china, Prana en la India

La medicina tradicional china se practica desde hace miles de años. Está basada en la creencia de que tenemos una fuerza vital que fluye por todo nuestro cuerpo **—el qi o xi—** que determina nuestro bienestar y salud.

En la india, **Pranayama** es la práctica formal de controlar la respiración, que es la fuente de nuestro **—prana—** o fuerza vital.

La palabra **prana** representa la energía vital o fuerza vital, mientras que **ayama** significa "control (contracción y expansión)", **pranayama** traduce entonces control de la fuerza vital.

Esto se logra manipulando la respiración. Las personas pueden controlar los ritmos de la energía pránica con pranayama y lograr un cuerpo y una mente saludables. Libre de estrés y ansiedad.

Cuando nos disponemos a hacer respiraciones profundas y adicional hacemos retenciones de respiración se incrementa el **prana** (energía) en el cuerpo, y regula el flujo de energía en el cuerpo.





## HERRAMIENTA #1

# La respiración qigong

A El Chi Kung o Qi Gong es una terapia medicinal de origen chino basada en el control de la respiración. Ayuda a eliminar las tensiones y el estrés, siendo un auténtico caudal de paz que aporta salud y vitalidad

La Práctica más básica de la respiración **qigong** se centra en la respiración abdominal profunda, que nos permite, entre otros beneficios, oxigenarnos mejor y, según la medicina china tener más **qi**, o energía vital en el cuerpo.

### LA RUTINA:

Para practicar **qi**, siéntate o acuéstate, con la espalda bien alineada. Pon tus manos sobre el abdomen. Cierra los ojos y fíjate en tu respiración durante unos momentos. Ahora respira hondo, siempre por la nariz, llenando tu abdomen de aire. deja tus manos, o pon un libro, sobre el abdomen, para sentir como se hincha.

Respira suave y profundamente, por la nariz, sin hacer ruido.

Mantén tu mente centrada en la respiración. Cuando exhales, hazlo despacio, y si lo deseas, aprieta un poco las manos sobre el abdomen para ayudar a vaciar el aire.

Cuando hayas completado la inhalación, retén el aire unos segundos antes de exhalar, incluso intenta añadir tres respiraciones más.

Luego suelta el aire despacio, y cuando lo hayas exhalado todo, intenta aguantar unos segundos y hacer tres exhalaciones cortas para echar bien el aire.

Puedes respirar así durante cinco minutos, o en cualquier momento que necesites recuperar fuerza y serenidad.





## Herramienta #2 JAPÓN

### Un Baño de Naturaleza

El baño de bosque, también conocido como Shinrin Yoku, es una práctica que consiste en pasar tiempo en el bosque, con el objetivo de mejorar la salud, el bienestar y la felicidad. El término viene de su principio más importante: es beneficioso bañarse y sumergirse en la atmósfera del bosque.

El baño de bosque, también conocido como Shinrin Yoku, es una práctica que consiste en pasar tiempo en el bosque, con el objetivo de mejorar la salud, el bienestar y la felicidad. El término viene de su principio más importante: es beneficioso bañarse y sumergirse en la atmósfera del bosque.

En realidad, el bosque no es el único espacio donde se puede realizar, sino que cualquier espacio natural y abierto puede servir. Hay muchas actividades que se pueden realizar en estos lugares mientras se pasea por ellos que pueden beneficiar a la persona. Es importante en todas ellas escuchar, estar tranquilo, aceptar y reconocer la presencia propia y dejar que los sentidos sientan y disfruten de lo que hay a su alrededor.

En Japón, el gobierno puso en marcha en 1982 un programa de salud pública de *shinrin-yoku*, o *baños de bosque*, y hoy hasta cinco millones de japoneses acuden anualmente a esta terapia natural

## ¿Cómo practicar Shinrin Yoku?

La Asociación de Terapia de Bosque y Naturaleza de Estados Unidos indica que hay una serie de pautas necesarias para beneficiarse del Shinrin Yoku:

- **Conectar con la naturaleza:** hay que desplazar la mente a lo largo del paisaje, de tal manera que se abran los sentidos, se cultive la presencia propia y se comunique la persona con la tierra.
- **No tener prisa:** los paseos de baño de bosque no tienen como primer objetivo hacer ejercicio físico. La asociación prefiere evitar el término senderismo porque esto implica un esfuerzo físico. Normalmente estos paseos son de un kilómetro y medio y duran entre dos y cuatro horas.
- **Prestar atención:** frenar y abrir los sentidos. Dejar que los mensajes de la tierra y la naturaleza entren profundamente en la mente y en los corazones.
- **Pasear no lo es todo:** el paseo es importante, pero hay otras rutinas que ayudan a profundizar en la relación con la naturaleza. Algunas de ellas son sentarse o comunicarse con otras especies.

## BENEFICIOS

Diversos estudios han analizado los beneficios fisiológicos y psicológicos de esta práctica. La asociación menciona los siguientes:

- **Mejor estado de ánimo:** se ha visto que los paseos a partir de 40 minutos por el bosque favorecen mejores estados de ánimo y sentimientos de salud y fortaleza.
- **Descenso de la hormona del estrés, el cortisol:** se reduce así este proceso, relacionado con multitud de patologías como dolores de cabeza, presión sanguínea alta, problemas de corazón, diabetes, problemas cutáneos, asma o artritis.

La sobreexposición a cortisol y otras hormonas de estrés puede aumentar el riesgo de ansiedad, depresión, enfermedades cardíacas, aumento de peso y déficit de memoria y concentración.

- **Refuerzo del sistema inmunitario:** las hormonas del estrés pueden comprometer el sistema inmunitario. No es raro, por tanto, que el baño de bosque, al reducir la producción de cortisol, fortalezca este sistema de defensa.

- **Mejora de la creatividad:** pasar tiempo en la naturaleza mejora la creatividad. Si bien para lograr este beneficio es necesario estar inmerso en la naturaleza un tiempo mayor.

- Incremento de forma significativa las células **NK –natural killers–**, <<exterminadores naturales>>, que luchan contra las células infectadas o cancerígenas

- **Otros beneficios:** el baño de bosque también incrementa la actividad del sistema nervioso parasimpático, mejora el descanso, conserva la energía, reduce el ritmo cardíaco e incrementa la actividad intestinal.

*Estos efectos perduran un mes después del baño de bosque.*

## LA RUTINA:

Jackie Stewart, del blog Tiny Budha, nos recuerda que somos las únicas criaturas que ponemos una suela de zapato entre nuestros pies y la tierra. El simple acto de sacarte los zapatos, asegura, te ayuda a reconectar con la tierra. Para ello recomienda esta sencilla rutina.

Encuentra un lugar tranquilo al aire libre , –un rincón de un parque, tu jardín o tu lugar natural favorito. Quitate los zapatos, cierra los ojos y camina lentamente cien pasos respirando profundamente, acompasando los ritmos, sintiendo el sol en la cara, el aire en la piel y la energía de la tierra a través de los pies



## Herramienta #3 JAPÓN

# Limpieza y activación de tu cuerpo energético

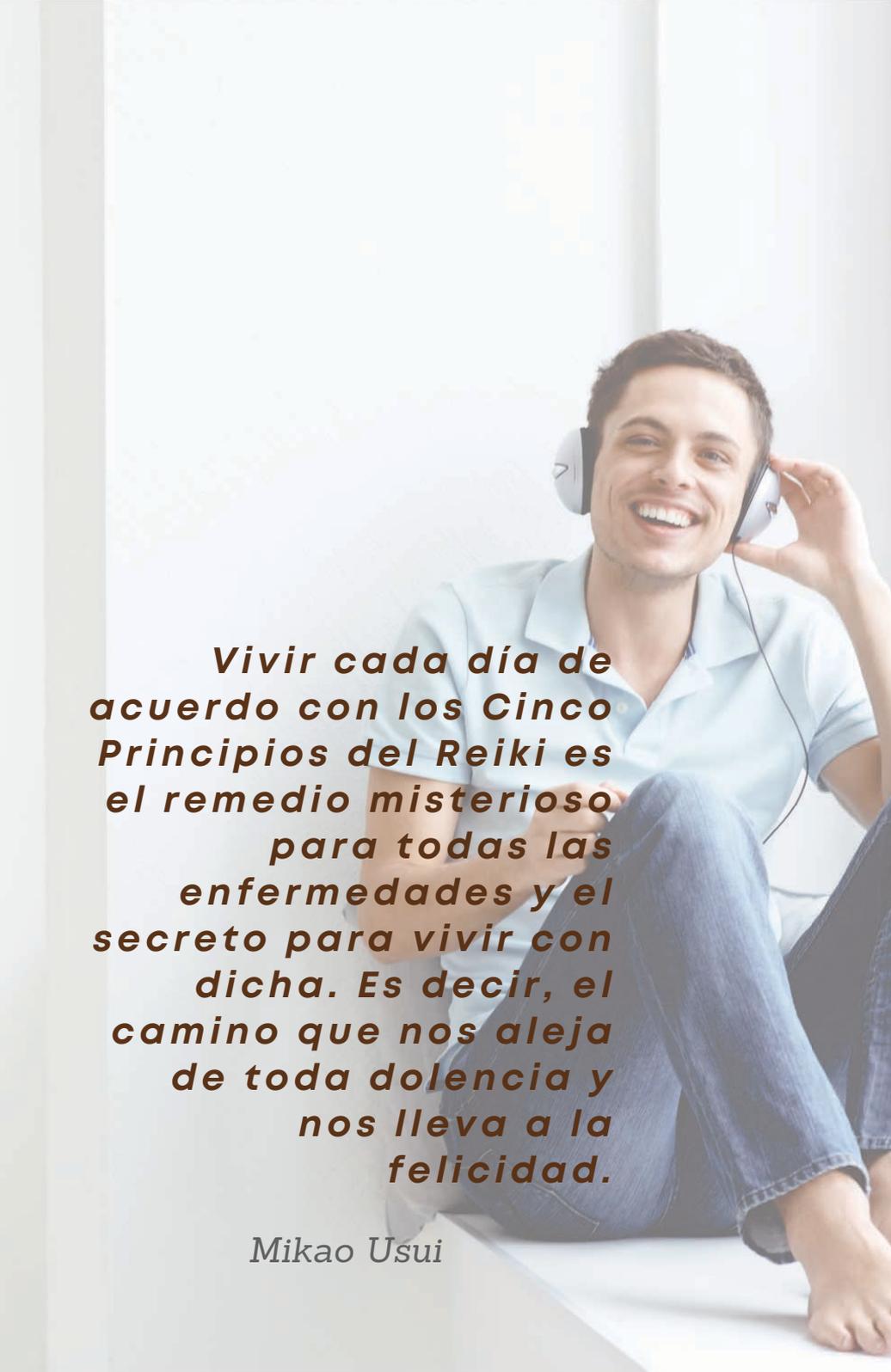
“El *reiki* es una terapia energética que armoniza cualquier área de nuestra vida que no funcione a nivel mental, emocional o físico, reconectando con la capacidad de auto sanación”.

El reiki usa las manos como instrumento canalizador de la energía Universal y a través de un iniciado reiki o maestro reiki puede ser usada para auto sanación a través de protocolos específicos o con pacientes.

Sin embargo las manos es un instrumento de sanación que poseemos todos los seres humanos y podemos usarlas para nuestro beneficio. Recordemos que por instinto tendemos a tocar cuando duele alguna parte del cuerpo ya sea en nosotros mismos o en alguien cercano.

Sin ser iniciado reiki hay dos ejercicios que puedes practicar en casa para conocer la energía, sus beneficios y usarla para limpiar tu cuerpo energético o activar la energía en el mismo.

El cuerpo energético está compuesto por tu cuerpo emocional y físico. Será muy importante cultivar un pensamiento y emoción positivos a razón de aumentar tu frecuencia vibratoria y vivir bonito.



***Vivir cada día de acuerdo con los Cinco Principios del Reiki es el remedio misterioso para todas las enfermedades y el secreto para vivir con dicha. Es decir, el camino que nos aleja de toda dolencia y nos lleva a la felicidad.***

*Mikao Usui*

## PRINCIPIOS DEL REIKI:

Los cinco principios del Reiki son vitales para los tiempos que vivimos. Este es un mundo que tiene todo para ofrecernos pero, sin embargo, no nos contenta. Nos empeñamos en buscar fuera de él las respuestas y ocupamos todo nuestro tiempo de muy diversas maneras y con la compañía de otras personas, de quien sea, para no sentirnos solos, para no estar con nosotros mismos. El mundo se mueve por el deseo de tener más y más: dinero, prestigio, objetos materiales, lujos...



**SÓLO POR HOY**  
*No estés preocupado*

*No estés enojado*

*Honra a tus padres maestros y  
ancianos*

*Gánate la vida honestamente*

*Demuestra gratitud y respeto  
por todos los seres vivientes*

## PRINCIPIOS ENERGÉTICOS

*Todo está compuesto de energía*

*La energía es una expresión pura, atrae situaciones positivas*

*La energía no es buena ni mala*

*La energía se califica con los pensamientos, emociones y acciones.*

*La energía fluye en el Universo*

### RUTINA:

Esta rutina te ayudará a reconocer la energía y ayudar en la limpieza energética de las manos, y de tu cuerpo energético. Así mismo podrás activar o avivar la energía en tu campo.



De pie o sentado Inicia con la posición Gassho meiso



Esta posición representa la unión, el amor devocional y la consagración a la práctica, es ideal para conectarnos con la energía Universal. Se recomienda tener las manos limpias y sin ningún objeto metálico.



Esta posición representa la unión, el amor devocional y la consagración a la práctica, es ideal para conectarnos con la energía Universal. Se recomienda tener las manos limpias y sin ningún objeto metálico.

Junta tus dos manos, concentra tu atención en tu entrecejo, y decir "Me conecto con la energía Universal del amor y me permito que fluya a través de mi cuerpo y de mis manos para brindar bienestar y armonía a mi cuerpo.

Conexión con la energía universal. **Koku-ho** o respiración consciente. Esta técnica se centra en observar las manos con detenimiento, mientras se toman respiraciones profundas y conscientes, con el fin de canalizar la energía universal a través de las palmas de las manos y de las yemas de los dedos.

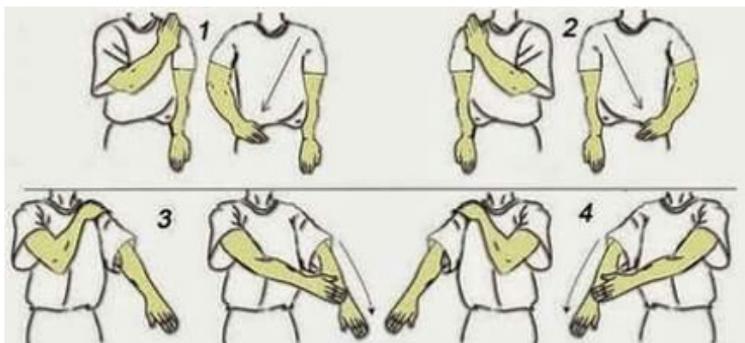


Kenyoku-Ho. Limpieza o baño seco de manos

- Respiración profunda y seca al soltar. Inhalo por la nariz y suelto por la boca fuerte.
- Principio de dentro hacia afuera, de arriba hacia abajo.
- Sacudir manos de forma fuerte.
- Se inicia con la limpieza de manos, base de la muñeca y dedos.

### **Kenyoku-Ho.** Limpieza o baño seco de cuerpo

- Respiración profunda y seca al soltar. Inhalo por la nariz y suelto por la boca fuerte.
- Mano izquierda con la palma hacia arriba, la derecha se encarga de limpiar, con
- Principio de dentro hacia afuera, de arriba hacia abajo.
- Sacudir manos de forma fuerte.
- Se inicia con la limpieza de de cada chacra desde la coronilla hasta la raíz. Se recomienda tener a la mano un recipiente con agua y sal marina para sacudir allí las manos por cada chacra al cual se le hace limpieza.



### **Activación.**

- Inicias con la cabeza, golpes suaves con la yema de los dedos, parte anterior y posterior.
- Golpes suaves en cuello, pecho, brazos, espalda, abdomen, caderas, piernas y pies.



“El cerebro humano  
está diseñado para  
sobrevivir. No está  
diseñado para  
hacerte feliz. Ese es  
tu trabajo”

***Tony Robbins***



## EL CUARTETO DE LA FELICIDAD

### LA QUIMICA FELIZ DEL CEREBRO

A lo largo de los siglos los artistas y pensadores se han dedicado a tratar de definir y representar la felicidad.

Sin embargo, en las últimas décadas, grupos menos románticos se unieron a esta difícil tarea: los endocrinólogos y neurocientíficos.

Su objetivo es estudiar la felicidad como un proceso biológico, para encontrar qué desata dicho sentimiento desde el punto de vista físico.

Nacemos con millones de neuronas, pero pocas conexiones entre ellas. Comparados con muchos animales que pueden caminar unos segundos después de nacer, estamos casi indefensos; nuestras conexiones y nuestro aprendizaje se desarrolla en base a nuestras primeras experiencias e interacciones.

Desde pequeños empezamos a aprender cómo satisfacer nuestras necesidades y cómo sobrevivir; aprendemos a repetir lo que se siente bien y evitar lo que nos hace sentir incómodos. Nuestro cerebro usará los aprendizajes iniciales para encontrar soluciones que nos ayuden a sobrevivir.

Aprendemos cómo no tocar algo caliente, qué comida nos gusta y en quién podemos confiar para ayudarnos a satisfacer nuestras necesidades. El problema es que la curva de aprendizaje no se aplica de la misma manera en todas las situaciones, y puede resultar en interacciones poco saludables que nos afectan mental y físicamente a largo plazo o que muchas no sean consistentes con nuestros objetivos.

Muchas veces en estas situaciones nos gustaría comportarnos de otra manera, pero es difícil hacerlo.

Esto pasa debido al químico llamado cortisol, el que nos advierte de amenazas o necesidades, nos hace sentir malestar, miedo, desconfianza, etc. Es la que nos enseña a no tocar algo caliente y también a evitar lo que no coincida con lo aprendido en el pasado.

Esto significa que cuando queremos actuar diferente, lo sentimos como una amenaza y reaccionamos en un estado de "alerta" activado por el cortisol llevándonos a un comportamiento antiguo.

Al hacerlo, nuestro cerebro nos recompensa haciéndonos sentir bien al liberar "químicos felices". Hay 4 de estos químicos suelen ser definidos como el "cuarteto de la felicidad", conformado por la **endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina**. y cada uno de ellos funciona de manera diferente. Comprenderlos nos ayudará a aprender cómo cambiar la forma en que nuestro cerebro recompensa algunos comportamientos.

La investigadora Loretta G. Breuning, autora del libro Habits of a happy brain ("Hábitos de un cerebro feliz"), explica que "cuando tu cerebro emite uno de estos químicos, te sientes bien".

## La fórmula de la felicidad

Principales neurotransmisores del cerebro que hacen nuestra vida más placentera

**Serotonina**  
Está relacionada con la autoestima y la confianza.

**Dopamina**  
Nos motiva a cumplir metas, deseos y necesidades.

**Oxitocina**  
Regula los vínculos afectivos como la intimidad y la felicidad.

**Endorfina**  
Es un analgésico natural, responde al dolor, estrés y al miedo.



Veamos como funcionamos:

## ***DOPAMINA***

**La dopamina es un mensajero químico (neurotransmisor) del sistema nervioso central (nuestro cerebro).**

Es uno de los muchos neurotransmisores que usan las neuronas para comunicarse entre ellas y es una sustancia que no solo la produce el ser humano, sino también puede ser producida en laboratorios.

La dopamina es frecuentemente considerada como la causante de sensaciones placenteras y la sensación de relajación. Esta sustancia se encuentra distribuida en diferentes regiones de nuestro cerebro y en cada zona desempeña un papel diferente.

Todos necesitamos un nivel adecuado de este neurotransmisor, pero no solo esto, necesitamos también que se reparta de manera adecuada en nuestro cerebro para poder llevar a cabo un sinfín de funciones.

Por ejemplo, gracias a ella, nos impulsa a ser competitivos, a crear ese sentido de defensa ante algún peligro y a motivarnos a cumplir alguna meta personal. Influye en nuestro estado de ánimo, nuestro comportamiento y es esencial para regular nuestro metabolismo. Entre estas cosas, también se considera como el neurotransmisor del placer, es clave para promover los procesos de seducción, la sexualidad y el deseo.



## **SEROTONINA**

**La serotonina es un neurotransmisor muy relacionado con el control de las emociones y el estado de ánimo, aunque cumple también otro tipo de funciones: Regula el apetito causando la sensación de saciedad. Controla la temperatura corporal.**

Además de otras funciones, la serotonina ayuda a regular nuestro estado de ánimo y nuestro comportamiento social, interviene cuando competimos o nos comparamos con los demás; por ejemplo, fluye cuando nos sentimos importantes y respetados por los demás, cuando obtenemos una ventaja social, reconocimiento, promoción o similar. Es bueno sentirse importante y recibir atención porque nacemos indefensos y dependemos de los demás.

A medida que crecemos, nuestros lazos sociales siguen siendo fundamentales y mantenemos la necesidad de atención.

El problema es que a veces la búsqueda de esa sensación de bienestar puede llevarnos a tomar malas decisiones, como dejar de lado nuestros propios valores y creencias para llamar la atención, u obsesionarnos por conseguir "me gusta" en las redes sociales; otras veces renunciamos a sentirnos importantes y nos aislamos de las personas, lo que también puede tener un impacto negativo en nuestras vidas



## **OXITOCINA**

**Por estar relacionada al desarrollo de comportamientos maternos y a los apegos, la oxitocina suele ser apodada como "la hormona de los vínculos emocionales" y "la hormona del abrazo".**

**Según un estudio publicado en 2011 por la obstetra y ginecóloga india Navneet Magon, "la vinculación social es esencial para la supervivencia de las especies (humanas y algunas animales), ya que favorece la reproducción, la protección contra los depredadores y los cambios ambientales, e impulsa el desarrollo cerebral".**



Confiar y recibir la confianza de los demás nos hace sentir bien gracias a la oxitocina. Ser parte de un grupo y estar rodeado de aquellos en quienes confiamos es importante porque las relaciones pasadas nos permiten sobrevivir y estar atentos a las amenazas comunes al grupo, también porque podemos relajarnos y bajar la guardia cuando estamos en presencia de aquellos en quienes confiamos. cuando nos desviamos de nuestras conexiones de confianza, se libera cortisol y nos sentimos inseguros.

## **ENDORFINAS**

**Las endorfinas son pequeñas proteínas que tienen una estructura química muy parecida a la morfina, por eso se denominan como “morfina endógena”, es decir, producida por nuestro organismo. Éstas, funcionan como neurotransmisores, estimulando receptores especializados en el sistema nervioso central, produciendo así la sensación de bienestar.**



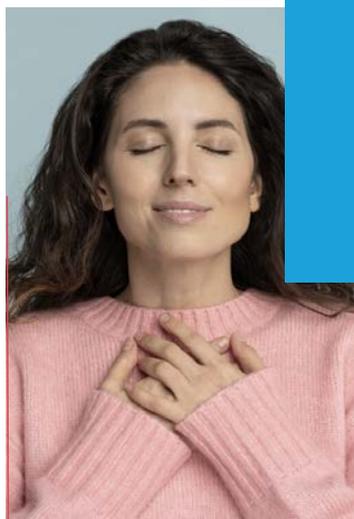
Pequeñas cantidades de endorfinas emergen cuando nos reímos a carcajadas y cuando hacemos ejercicio. Provocan una breve euforia que enmascara el dolor físico, en la naturaleza por ejemplo, nos ayudarían a escapar de un depredador incluso estando heridos. Las endorfinas emergen en situaciones de emergencia, no se supone que fluyan todo el tiempo. uno puede pensar que sí, pero el dolor proporciona la información necesaria para la supervivencia.

## COMO ACTIVAR LA QUIMICA FELIZ DEL CEREBRO

### GRATITUD

#### DOPAMINA - SEROTONINA

- Agradece por los logros ó tareas cumplidas en las últimas 24 horas
- Agradece por el vínculo con quien te relacionas, familia, amigos y colegas.
- Agradece por tus victorias, por quien eres y tu camino recorrido, esto te ayudará a cultivar el optimismo y el foco en lo positivo de ti y no en tus debilidades



# SUEÑA, IMAGINA Y CREA



Dibuja o haz un collage de tus sueños a largo mediano y corto plazo, Captura, escribe, dibuja sensaciones, emociones, frases asociadas a tus momentos ideales.

**DOPAMINA**

## GENTE LINDA

### OXITOCINA

- Lleva un diario y agradece en quienes confías
- Escribe las características positivas que admiras en las personas importantes en tu vida
- Te ayudará a enfocarte en los aspectos positivos de las relaciones



# TRANSFORMAR LAS DIFICULTADES



Cambiar la mirada hacia encontrar los aprendizajes y propósitos de amor en cada situación difícil.

## SEROTONINA



A man with a shaved head and a small ponytail, wearing white traditional-style clothing, is captured in a Tai Chi pose on a sandy beach. He is in profile, facing left, with his arms extended forward and slightly upward, palms facing each other. The background shows the ocean with gentle waves and a sky filled with soft, white clouds. The overall atmosphere is peaceful and serene.

Los sentimientos van  
y vienen como las  
nubes en un cielo  
ventoso. La  
respiración  
consciente es mi  
ancla

***(Thich Nhat Hanh)***



## MINDFULNESS

### PARA LA FELICIDAD Y LOS TIEMPOS MODERNOS

Mindfulness es un estado de conciencia o atención plena, que podemos lograr al llevar la atención a la experiencia del momento presente con apertura, amabilidad, aceptación y discernimiento.

Se basa en el desarrollo de la capacidad de atención que todos los seres humanos tenemos, complementada con una actitud de apertura, bondad y flexibilidad. Esto nos permite vivir más plenamente el aquí y el ahora, y lograr una relación sana con nuestros pensamientos, emociones, sensaciones corporales, las personas y las situaciones que nos rodean.

Tiene sus raíces en prácticas contemplativas de la sabiduría milenaria, y desde hace 40 años aproximadamente fue introducido en los Estados Unidos como una metodología y filosofía secular (no religiosa), adaptándolo para las personas de todo tipo de creencias, edades y ocupaciones.



Hoy en día es practicado por millones de seres humanos, especialmente en Norteamérica y en Europa, y cada vez más en Latinoamérica. Se aplica en múltiples contextos: Médico, organizacional/laboral, educativo, psicológico, político, relaciones interpersonales, autoconocimiento y desarrollo personal, etc. Incluye prácticas formales de meditación y también prácticas informales sencillas que nos facilitan llevar la conciencia plena a las actividades cotidianas.

En las últimas décadas se han publicado más de 5000 artículos científicos, la gran mayoría de los cuales ha encontrado beneficios en diferentes áreas de la vida. Precisamente, debido al respaldo científico que ha obtenido el Mindfulness, cada vez más personas reconocen sus efectos positivos en el bienestar humano, y han decidido aprenderlo y practicarlo.

En el contexto de esta sociedad en donde muchas personas llevan vidas con estrés e insatisfacción, y se enfrentan a enfermedades y conflictos de diversa índole, el Mindfulness se presenta como una alternativa viable y efectiva para llevar una vida más consciente, saludable y en armonía.



## BENEFICIOS

La Universidad Berkeley de California enumera algunos de ellos:

- Fortalecimiento del sistema inmune.
- Calidad del sueño.
- Incremento de emociones positivas.
- Reducción de estrés, depresión, ansiedad y otras emociones desagradables.
- Cambios en la estructura y la función cerebral, relacionados con aprendizaje, memoria, regulación emocional y empatía.
- Mayor capacidad de enfoque o concentración, y toma de decisiones. Mejor desempeño laboral y académico.
- Desarrollo de la empatía y la compasión, al igual que un trato bondadoso hacia uno mismo.
- Promueve relaciones interpersonales sanas y constructivas.
- Reconocimiento de los propios valores y comportamiento orientado por ellos.
- Mayor resiliencia.
- Mejor autoestima, autoimagen y autoconfianza.
- Desarrollo de habilidades de liderazgo.
- Creatividad.
- Beneficios en las relaciones con la pareja y los hijos, los estudiantes y los pacientes.
- Resultados positivos en las empresas, colegios, área médica y cárceles.
- Alimentación sana y consciente.

Fuente: <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition#why-practice-mindfulness>



Información sin  
verificación simplemente  
es conocimiento

*SANDRA RODRÍGUEZ*



La búsqueda de la felicidad nos ha acompañado como humanidad por siglos. Vivimos tiempos de contraste en los cuales se hace cada vez más importante y prioritario incluir prácticas de autocuidado para nuestra felicidad y bienestar.

Tenemos como desafío a nivel mundial el hallar al ruta en dónde sembremos semillas de amor, paz, no violencia, compasión, tranquilidad en nuestras vidas. Pero más que nada aprendamos a sostenernos a nosotros mismos dándonos apoyo en dificultades y sosteniendo nuestra vida.

Las enfermedades o trastornos mentales están siendo evaluadas por los expertos como la pandemia después de pandemia. Niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad experimentan trastornos como la ansiedad, ataques de pánico y depresión sin hablar de las tasas de intento de suicidio y suicidio las cuales no son alentadoras.

Te invito a iniciar un camino de practica sostenida de las herramientas que has escuchado en esta master class, indaga investiga y únete a la comunidad [www.sandrarodriguez.co](http://www.sandrarodriguez.co) para caminar acompañado de otros que como tú están en permanente curiosidad e inquietud por mejorar su vidas y hacerlas más felices y saludables.

Te aliento a que inicies un camino de practicante de felicidad en tiempos modernos

Con amor,

Sandra

