MENTALIDAD ESPIRITUAL PARA BAJAR DE PESO
MENTALIDAD ESPIRITUAL PARA BAJAR DE PESO
¡Elimina el Exceso de Peso Pensando como una Persona Delgada!

Términos y condiciones

AVISO LEGAL

El editor se ha esforzado por ser lo más preciso y completo posible en la creación de este informe; no obstante, no garantiza ni manifiesta en ningún momento que los contenidos sean exactos debido a la naturaleza rápidamente cambiante de Internet.

Si bien se ha intentado verificar la información proporcionada en esta publicación, el editor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretación contraria del contenido de este libro.

Cualquier desaire percibido de determinadas personas, pueblos, u organizaciones, no son intencionales.

En los libros de consejos prácticos, como en cualquier otra cosa en la vida, no hay ninguna garantía de ingresos. Se advierte a los lectores que usen su propio juicio acerca de sus circunstancias individuales para actuar en consecuencia.

Este libro no está diseñado para su uso como fuente de asesoramiento legal, de negocios, contable o financiero. Se aconseja a todos los lectores buscar servicios de profesionales competentes en las áreas de contabilidad y finanzas, negocios, legal.

Se recomienda imprimir este libro para la lectura fácil.

Contenido

Prólogo 4

Capítulo 1: 5
Dale un nuevo nombre a la pérdida de peso

Capítulo 2: 8
Piensa en moverte

Capítulo 3: 11
Sé verdaderamente feliz

Capítulo 4: 14
Consejos finales

Capítulo 5: 17
Recetas

Para terminar 22

Prólogo

Día tras día estamos absortos en las cosas que nos importan más. Muchas de las veces, puede ser en sólo sobrevivir y ganar dinero. Al hacerlo, a veces ignoramos u olvidamos otros temas que son esenciales para equilibrar nuestras vidas. Son aún más esenciales para darle un significado real a nuestro mundo. Tienes que prestar atención a tu bienestar.

La actividad física es importante, junto con una dieta baja en grasas, alta en fibra y un deseo de avanzar hacia la salud. Pero también requiere una mentalidad correcta. La buena salud les llega a los que cuidan su cuerpo y su cerebro. Cuando mejoras tu salud, te llegan muchas cosas buenas de muchas maneras. Sin darte cuenta, te encontrarás haciendo cosas que nunca hiciste antes.

Al cuidar nuestros cuerpos y nuestras mentes, y tener un estilo de vida acorde, viviremos más tiempo... ¿Quieres vivir más, más feliz y más en forma?
Si lo deseas genuinamente, la lectura de este libro te puede ayudar a alcanzar tus metas.

Mentalidad espiritual para bajar de peso

¡Elimina el exceso de peso pensando como una persona delgada!

Capítulo 1:

Dale un nuevo nombre a la pérdida de peso

Sinopsis

Decide vivir sano en vez de delgado. Si has sido pesado casi toda tu vida o si tienes un padre pesado, tu obesidad puede estar fuertemente influida por la genética. Esto significa que aun cuando puedas mantener un peso corporal adecuado, ser delgado no es una expectativa honesta.

La comprensión del concepto de estar en forma te dará la oportunidad de apreciar tus logros de pérdida de peso sin compararlos con los resultados de alguien que es significativamente más delgado.

Cómo lo ves

Estar en forma es hacer la selección correcta.

Una vida en forma es una forma de vida. No puedes adelgazar con dietas de moda o breves ráfagas de actividad, pero puedes tener éxito y estar satisfecho con opciones fáciles que te recompensan en el largo plazo. Recuerda que un estilo de vida en forma es un conjunto de selecciones que haces día a día.

No hay ninguna fórmula mágica, sólo dedicación a realizar selecciones favorables en tu vida. Considera tu salud como pequeñas opciones, no como un proyecto aterrador. Ten seguridad en ti mismo y paciencia y ganarás.

Escribe tus metas. Organiza tus metas a intervalos constantes como 1 mes, 3 meses, un año y así sucesivamente. Sé audaz.

Por ejemplo, si deseas correr 5 kilómetros en 6 meses, escríbelo.
Recuerda que tienes que proyectar para alcanzar tus metas. No puedes correr los 5 kilómetros si nunca te pones tus zapatos para correr.

Evalúa todo lo que haces. Empieza a llevar un diario y anota todo lo que consumes (y cuánto) así como toda la actividad física que realices.

Recuerda que todo suma, desde ese latte adicional hasta subir por la escalera en el trabajo. Usa este diario para detectar tus malos hábitos y áreas de mejora.

Con toda la información y exageraciones acerca de las dietas y programas de ejercicio, es crucial educarte. Aprende a leer las etiquetas de nutrición para hacer buenas selecciones de alimentos.

Conoce las posibilidades de ejercicio y actividades grupales en tu área. Caminar, natación y yoga son muy buenas formas de empezar a tener una actividad física.

Deshazte de tus antiguas tentaciones. Elimina todos los postres y alimentos insalubres. Piensa en los disparadores mentales y las relaciones tóxicas. Por ejemplo, de vez en cuando las relaciones pueden disparar la pereza o hacer que comas demasiado. Sé organizado para transformar las relaciones que te hacen caer en tentaciones.

Empieza con cambios fáciles. El camino hacia una vida sana implica romper hábitos. En vez de cambiar todo lo que haces, empieza con pasos manejables para obtener algunas victorias tempranas.

No te exijas demasiado. Algunas veces tropezarás. Es normal, pero si todavía estás en el buen camino, perdónate un poco. Si constantemente estás haciendo trampa, tienes que evaluar lo que está sucediendo y descubrir maneras de volver al buen camino.

Evalúa tu progreso de diferentes maneras. No todo se basa en la báscula.
La pérdida de peso puede ser importante para ti, pero además es importante evaluar los niveles de energía y la salud total.

Capítulo 2:

Piensa en moverte

Sinopsis

Sueña con maneras de estar físicamente activo. La gran mayoría de las personas con sobrepeso pasa mucho tiempo pensando qué va a comer. Las ideas sobre qué aperitivos, almuerzos y cenas van a disfrutar y cuándo es lo que describe su horario para el día. Para tener una mentalidad exitosa para bajar de peso, tienes que empezar a incluir actividades físicas además de la comida.

Cambia tus patrones de pensamiento

La actividad física funciona mejor cuando es una parte constante de tu vida, y el ejercicio en casa puede ser mucho más conveniente que tratar de encontrar tiempo para el gimnasio. Además, el ejercicio físico generalmente es más gratificante si lo haces en un ambiente cómodo, y hacerlo en casa te da la oportunidad de adaptar la experiencia a tu gusto individual.

Si puedes encontrar técnicas fáciles, flexibles para agregar un poco de actividad física a tu rutina, te apegarás más fácilmente (y pasarás más rápido a un esfuerzo físico más formal).

Muchos de nosotros estamos enganchados a nuestros automóviles; sin embargo, con sólo un pequeño cambio podemos convertir los mandados diarios en una forma sencilla de hacer ejercicio. En vez de manejar hasta el mercado de la esquina, camina o ve en bicicleta.

Compra un carro para llevar las compras o un remolque para enganchar a la bicicleta. Puedes hacer cualquier mandado en un barrio chico de esta manera.

Usa las escaleras en lugar del elevador en el edificio de tu departamento.

Si tienes niños, camina con ellos cuando hagas excursiones en vez de meter a todo el mundo en el auto. Con un paseo al parque local todo el mundo respira aire fresco y eso ayuda a sentirse bien.

Una forma de incluir actividad física son las multitareas. Consigue un teléfono manos libres y usa pesas de mano o haz flexiones de brazos mientras esperas que te atiendan.

Piensa en las tareas que implican estar de pie (como aspirar o limpiar el polvo) y planea realizarlas un par de veces al día. Usa pesas en los tobillos y si puedes haz breves caminatas para estirar las piernas.

Haz cinco o diez flexiones de brazos cada vez que entras o sales de una habitación—-nada demasiado prolongado, simplemente un par de segundos para poner tu motor en marcha.

Diviértete buscando nuevas maneras de hacer ejercicio sin romper el resto de tu rutina.

Muchas personas ven a la TV como el enemigo de la actividad física, pero no tiene que ser así. Piensa en la cantidad de tiempo que pasas en el sofá viendo la televisión y considera que igual puedes ver los programas mientras estás en una bicicleta fija o caminadora.

Elige un programa que te encante y conviértelo en el "programa de actividad física," que vas a ver solamente mientras haces ejercicio. Hay muchos programas en DVD que se pueden comprar o rentar y los de una hora duran 45 minutos sin los comerciales, el lapso perfecto para hacer un buen entrenamiento.

Sube a la bicicleta o la caminadora y pon el programa. Cuando aparezcan los créditos, deja de hacer ejercicio y vete a la ducha.

Cada vez que te sorprendas pensando qué vas a comer en la cena, sigue ese pensamiento con otro acerca de qué puedes hacer para promover una buena condición física. Por ejemplo, podrías pensar, 'me encantaría cenar pollo y una taza de sorbete de frambuesa. Luego podré disfrutar de un paseo agradable por el barrio.' Así haces que tu mente asocie el acto de comer con una actividad física. Recuerda que para bajar de peso tienes que quemar regularmente más calorías de las que consumes.

Capítulo 3:

Sé verdaderamente feliz

Sinopsis

Concéntrate en lo que te haga feliz. "USA Today" cuestionó a un psicólogo que explicó: "es una innata disposición a revivir las noticias tristes o los recursos que no han funcionado bien, lo que empeora el drama que ya estamos viviendo." Este patrón de pensamiento constante socava la capacidad de las personas de ser felices.

Lo que te gusta

Al considerar las diferentes condiciones humanas, es obvio que los ingresos y las circunstancias externas no son las cosas que hacen felices a las personas. Naturalmente pueden hacer la vida más fácil, pero solamente los ingresos no pueden resolver todos nuestros problemas y hacernos verdaderamente felices.

Muchas personas basan la felicidad en factores externos. Piensan que cuando logren esto o adquieran aquello, entonces estarán realmente contentos con sus vidas. Lamentablemente, la felicidad que viene con estas cuestiones parece ser temporal y no suele pasar mucho tiempo antes de que repitan la frase "Voy a ser feliz cuando..."

También he caído en esta manera de pensar y me descubrí preguntándome "¿Cuándo estaré realmente satisfecho?" Así empecé a observar que hay personas que siempre parecen ser felices independientemente de lo que suceda, y me pregunté qué los hace tan diferentes de mí. ¿Simplemente nacen con un gen de la felicidad que me falta? ¿Son más propensos que yo a ser felices?

Afortunadamente, aprendí lo que realmente hace feliz a una persona. Estas son algunas maneras de asumir la responsabilidad personal de tu felicidad mediante una actitud favorable. ¡La mejor noticia es que no te costará nada adquirirla y mantenerla!

Muchos de nosotros hemos adquirido hábitos de pensamientos dañinos acerca de nosotros mismos y de todo lo que nos rodea. Algunos individuos han desarrollado esto de manera tan fuerte, que todo lo que escuchamos de ellos es su disconformidad sobre cada tema que se presenta. Los pensamientos y comportamientos dañinos no hacen felices a las personas.

La cosa es que la negatividad produce más negatividad. Los pensamientos nocivos terminan produciendo hábitos dañinos que luego producen resultados perjudiciales. Esto puede provocar un ciclo de auto derrota que impide sentirte satisfecho.

Reconocer que no todo es del todo negativo y que el lado negativo de una situación no es toda la verdad. Por cada cosa negativa en la que te concentras, de igual manera hay al menos algo favorable en cada situación.

Concentrarse más en los aspectos positivos en lugar de los negativos ayuda a los seres humanos a sentirse felices. Descubrir las cosas positivas les da la actitud necesaria para superar lo negativo de una situación.

Así como los pensamientos negativos producen resultados perjudiciales, la energía de una actitud favorable hace que puedas redirigir tus esfuerzos para producir resultados positivos que te hagan feliz.

Si te encuentras en una situación que te hace surgir pensamientos y sentimientos negativos, tómate el tiempo para reconocerlos y evaluarlos. Luego contempla la situación desde todos los ángulos para encontrar un pensamiento favorable.

Esto no significa que tengas que negar lo desfavorable de la situación, sólo quiere decir que decides prestar más atención a la parte favorable y concentrarte en la forma de mejorarla. Buscar situaciones positivas y resultados es lo que lleva a ser realmente feliz en la vida.

Capítulo 4:

Consejos finales

Sinopsis

Dirige tu atención a tu persona. Vuelve tu mirada hacia adentro para descubrir a tu verdadero yo. Hazlo con paciencia. Mira dentro de ti mismo con los ojos de un curioso amante. Mejora tu sinceridad y confianza. Renuncia al misterio.

Tu obstinación más profunda te revela todo lo que tienes que saber. No puedo decirte cuál es tu misterio. Sólo puedo actuar como un modesto guía y dirigirte a la dirección correcta.

Las claves son la voluntad, renuncia, fe, valentía, apertura y curiosidad.

Otros factores importantes

Tienes que empezar a preguntarte. ¿Quién soy yo verdaderamente? ¿Qué soy debajo de mi ser superficial (ego)? ¿Son reales las percepciones e ideas que tengo acerca de mí mismo? ¿A qué le tengo miedo? ¿De qué se trata realmente esta compulsión con la comida y el peso? ¿Qué estoy evitando al concentrarme en la comida y en el peso?
¿Cuál es mi verdadero propósito en la vida? ¿Cómo desea expresarse mi alma en esta historia de vida?

Sólo obtendrás las respuestas cuando empieces a hacerte estas preguntas.

Tienes que preguntar. ¡Muchos de ustedes tienen miedo a mirar adentro porque creen que no van a encontrar nada! Esto no es cierto.

Tu ego es una fantasía. Es el velo de la irrealidad. Debajo de la imagen pequeña que identificas como tu ser, hay una verdad mucho más profunda. Es una enormidad del Yo que encierra el misterio de la vida misma. Tu ser superior, crucial, contiene a todo el mundo.

¿Cómo lo descubres? Vive en el silencio. Lo expresa en susurros. Tienes que estar en silencio para escucharlo hablar. Te responderá en la oración, meditación, yoga, arte o en la naturaleza. Pueden detectarse donde exista silencio. Sus señales están en todas partes.

Su única demanda es conciencia, la conciencia de una verdad más rica y la unicidad que es la base de toda la creación. Puede encontrarse en la plenitud del momento; en el centro de cada respiración.

Tu verdadera vida libre de problemas puede comenzar sólo cuando actúas desde este yo más profundo, este núcleo en el centro de tu ser. El increíble romance de tu vida es el que tienes contigo mismo. Por eso el mayor secreto y el instrumento para bajar de peso es el amor a ti mismo.

Mi deseo para ti es que te enamores loca y profundamente de ti. ¡Hay tanta alegría en ese viaje! Además es cierto que descubrirás algo de dolor, pero debajo de este dolor se encuentra la verdadera libertad. El camino de la liberación es enfrentar la angustia.

No dejes que tu resistencia y el miedo a la angustia te detengan. La mayoría de las personas huye apenas empieza a sentir un poco de incomodidad. ¡Nunca llegan a la olla de oro al otro lado!

Capítulo 5:

Recetas

Sinopsis

Estas son algunas buenas y fáciles recetas para empezar.

Ponte a cocinar

Sopa de brócoli

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

1½ tazas de brócoli picado (o un paquete de brócoli congelado)
¼ taza de apio picado
¼ taza cebolla picada
1 taza caldo de pollo de bajo contenido de sodio
2 tazas de leche descremada
2 cucharadas maicena
¼ cdta sal
pizca de pimienta
pizca de tomillo molido
¼ taza queso suizo rallado

Instrucciones

Coloca las verduras y el caldo en una cacerola.

Lleva a ebullición, reduce el fuego, tapa y cocina hasta que las verduras estén tiernas (unos 8 minutos).

Mezcla la leche, maicena, sal, pimienta y tomillo; agrega a las verduras cocidas.

Cocina, revolviendo constantemente, hasta que la sopa se espese ligeramente y la mezcla empiece a hervir.

Retira del fuego.

Agrega el queso y revuelve hasta que se derrita.

Sopa de chícharos

500 g de chícharos
1 cebolla finamente picada
2 1/2 taza de caldo de verduras o pollo
1 cucharada de aceite de oliva
2 cucharaditas de crema fresca
sal y pimienta al gusto

Instrucciones

Calienta el aceite en una sartén. Agrega la cebolla y saltea hasta que esté traslúcida. Agrega los chícharos y saltea otros 5 minutos. Añade el caldo de verduras y las especias. Hierve y cocina hasta que los chícharos estén tiernos. Coloca en la licuadora y licúa. Sirve caliente con la crema fresca.

Barra de almendras

Ingredientes

1. 1/3 taza de almendras sin sal
2. 2/3 taza de cereales mixtos o cuadrados de cereales integrales
3. 1/2 taza de cereal de granola bajo en grasa sin pasas
4. 1/4 taza de chabacanos secos en mitades, cortados en tiras, o pasas doradas
5. 1/4 taza de arándanos secos endulzados

Instrucciones

Precalienta el horno a 350° F o 180° C. Distribuye las almendras en una sola capa sobre una bandeja para hornear sin engrasar. Hornea durante 5 a 10 minutos, o hasta que estén ligeramente tostadas, revolviendo una o dos veces para asegurar un horneado parejo. Colócalas en un plato para que se enfríen completamente. Mientras tanto, en un tazón grande, mezcla los ingredientes restantes. Agrega las almendras frías.

Consejo del chef: si no es probable que comas toda la mezcla en el día, te recomendamos usar las pasas doradas. La humedad de los chabacanos secos puede hacer que el cereal pierda lo crujiente con el tiempo.

Para terminar

Esta forma de vida exige valentía. Si estás dispuesto a mantener el rumbo, la descubrirás. Te lo prometo. Esta libertad proporciona una alegría desbordante que no puede lograrse por circunstancias externas. El deleite es tu botón natural por defecto. Es tu derecho sagrado.

Ocurren cosas sorprendentes cuando empiezas a alinearte con tu ser y tu propósito más elevado. Descubrirás mucho apoyo. Nunca estás solo en este viaje.

El universo tiene una forma de afirmarte y darte lo que pides.
Las personas y las oportunidades comenzarán a aparecer en todas partes. Las sincronías y milagros comienzan a ocurrir cuando vives en un estado de flujo conectado a tu fuente de energía sobrenatural.

Sabrás que has llegado a este lugar cuando tengas sentimientos de serenidad, armonía y felicidad gran parte del tiempo. El peso y la comida dejarán de ser un problema. Participarás alegremente en la danza de la vida. Cuando estás plenamente vivo con el brillo feroz de un corazón abierto, sabrás que has llegado a casa, a ti mismo. Te llenarás de una sensación de asombro por el misterio sagrado que está vivo dentro de ti.