

7 Ideas

DE REGENERACIÓN INTERIOR



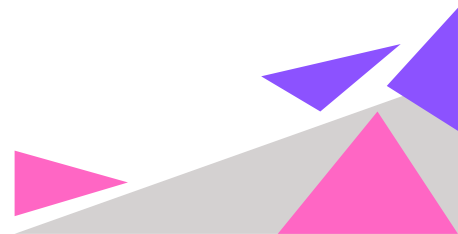
CONTENIDO

1. SOMOS PARTE DE LA NATURALEZA
2. SER INTEGRAL
3. CUERPO SANO
4. MENTE ABIERTA
5. SENTIR CONSCIENTE
6. ESTAR PRESENTE
7. COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

PUBLICADO POR EL INSTITUTO DE REGENERACIÓN ECOSOCIAL.
PERMITIDO SU USO LIBRE Y GRATUITO CITANDO SIEMPRE LA AUTORÍA
ORIGINAL DE LA OBRA.

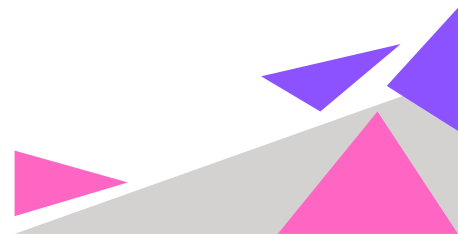
1. SOMOS PARTE DE LA NATURALEZA

Nos identificamos con la naturaleza, asumiéndonos como seres vivientes dentro de los ecosistemas del planeta. Nuestra vida sólo es posible gracias a las interconexiones que existen entre los elementos naturales de la Tierra. Nos conectamos con la naturaleza y entendemos nuestro rol como agentes regeneradores del medioambiente.



2. SER INTEGRAL

Entendemos al ser humano desde los planos físico, racional, emocional, espiritual y social. Cada uno de estos aspectos del ser es fundamental para su bienestar integral, por esto les prestamos atención y generamos prácticas que nos ayuden a equilibrar su desarrollo.



3. CUERPO SANO

Nuestras células, órganos, y todos nuestros procesos vitales, requieren energía, que en gran medida, obtenemos de la alimentación. La correcta hidratación y el consumo de alimentos saludables es fundamental para que tanto nuestro cuerpo, como los otros aspectos del ser, puedan desarrollarse de manera sana.

Por otro lado, el ejercicio regular a través de diversas actividades en las que ejercitamos y ponemos en movimiento el cuerpo y la respiración, ayudan a una mejor oxigenación y circulación de la sangre, lo que permite un mejor funcionamiento metabólico. Así mismo, el descanso regular y dormir una cantidad de horas apropiada, permite la regeneración del cuerpo.



4. MENTE ABIERTA

Nos involucramos en procesos de aprendizaje activo, prestando atención a nuestra curiosidad y temas de interés, con una actitud proactiva. Nos informamos y formamos sobre temáticas significativas y útiles para nuestro bienestar integral, desafiándonos y manteniendo nuestro intelecto siempre en búsqueda de nuevas aventuras.

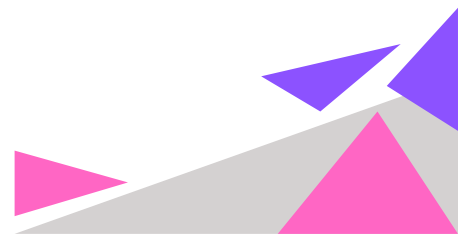
Prestamos atención a nuestros procesos mentales, identificando patrones de comportamiento, hábitos y creencias disfuncionales, que probablemente en la actualidad ya no son tan útiles. Entonces nos proponemos explorar nuevas formas de pensar y conocer la realidad, en búsqueda de nuevas perspectivas que sean más funcionales para nuestro bienestar.



5. SENTIR CONSCIENTE

Observamos de manera consciente nuestras emociones, permitiéndonos sentir las y dándonos permiso para experimentarlas tal como son. Poco a poco iremos aprendiendo a expresarlas de la mejor manera posible, siempre en búsqueda de una vida llena de buenas emociones.

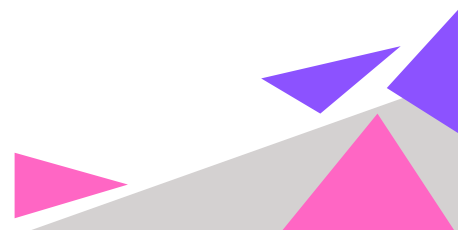
Nos damos tiempo de ocio y diversión realizando diferentes actividades recreativas que nos permitan reestimar nuestra creatividad y volver a inspirarnos, recargándonos de fuerza y motivación para seguir adelante, con una visión de vida positiva.



6. ESTAR PRESENTE

Practicamos la atención plena en el presente, tanto en nuestras actividades cotidianas como a través de prácticas formales de meditación, atendiendo lo que realmente nos pasa en cada momento, y alejando poco a poco la mente de los recuerdos del pasado y proyecciones del futuro, para hacer contacto directa e íntimamente con el momento presente.

Nos enfocamos en cultivar nuestro propósito de vida, descubriéndolo y desarrollando proyectos creativos que nos permitan sostener una economía ética a partir de lo que nos gusta hacer. Ponemos nuestro propósito al centro de nuestra vida y le damos la importancia que merece.



7. COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Buscamos la observación de hechos concretos sin juicio, la identificación y expresión de sentimientos propios, el reconocimiento de necesidades universales detrás de esos sentimientos, y la formulación de peticiones claras para satisfacerlas, practicando un lenguaje no violento.

Buscamos desarrollar una vida social que nos aporte buena energía, inspirándonos y generando vínculos afectivos de respeto y cuidado mutuo, con personas que realmente nos aporten. Así mismo, poco a poco nos alejamos de aquellos vínculos perjudiciales para nuestro bienestar integral.

