



abrazar la vida

PERLITAS DE SABIDURIA Y AMOR

Por LAURA FOLETTO

Entrega gratuita de www.abrazarlavida.com.ar

- **PRESTA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN**

El mejor recurso para una vida sin estrés y con centramiento es respirar lenta y profundamente en el vientre, usando el diafragma. Cuando te sientas mal, enfócate en la respiración buscando liberar lo que te molesta en la exhalación.

- **VIVE EN EL CUERPO, EN EL AQUÍ Y AHORA**

Detiene la máquina de pensar, atiende las señales corporales, disfruta del momento a través de los sentidos (la belleza de las formas, la música, los perfumes, los sabores de las comidas, el contacto con las cosas y las personas, los mimos), vive en el presente.

- **DISFRUTA DEL AGUA**

El agua es tu gran aliada y puedes aprovecharla tomándola (unos dos litros harán maravillas por tu salud), lavándote frecuentemente las manos, brazos y cara para descargarte, dándote una ducha o tomando un sensual baño de inmersión, con sales o aceites esenciales. Incluso en un baño de pies, con sal, cuando estás cansado de un día agotador.

- **RENUEVA LAS FUERZAS**

El estrés segrega hormonas que es posible reducir con ejercicio. Por lo tanto, caminar, hacer gimnasia, un deporte, yoga, t'ai chi, andar en bicicleta llenarán tu cuerpo de energía y vitalidad.

- **PASA TIEMPO EN CONTACTO CON LA NATURALEZA**

Ir a un parque, una plaza, salir un fin de semana a cualquier parte donde te reencuentres con la naturaleza te volverá a conectar con los ritmos esenciales de la vida, no los frenéticos del reloj. Escuchar los pájaros, admirar todas las gradaciones del verde y los colores, sentir los perfumes frescos, dejarte sostener por un árbol o acostarte en la tierra hará maravillas por ti, porque es volver a sintonizarte con tu naturaleza básica.

- **DATE O RECIBE MASAJES**

Además de sus efectos terapéuticos, el masaje es un mimo que todos necesitamos recibir. Hazlo una costumbre entre familiares y amigos (¡mejor intercambio imposible!) y también hazte uno cuando desees relajarse o sentirte mejor.

- **TEN UNA MASCOTA**

Si tienes el espacio y el tiempo, una mascota te brindará amor incondicional y la oportunidad de acariciar (que está comprobado que calma el estrés) y de dar y recibir sin límites.

- **ALIMÉNTATE ADECUADAMENTE**

“Somos lo que comemos” se dice: ¿en qué te estás convirtiendo? Una alimentación sana y natural ayuda enormemente a una mejor calidad de vida.

- **COME CONCIENTE Y TRANQUILAMENTE**

Apreciar lo que comes (sabores, aromas, texturas) no solo sacia tu hambre, sino que estimula tus sentidos. Y hacerlo en un ambiente relajado y agradable pone de buen humor, así que no permitas que la hora de la comida sea un momento tensionante o apurado. Disfruta uno de los más grandes placeres.



- **RECURRE A LA FITOTERAPIA**

Las hierbas han sido la medicina de todos los tiempos y todas las culturas. Con un buen asesoramiento de un profesional competente, puedes asistirte con las bondades terapéuticas de las plantas.

- **AYÚDATE CON TERAPIAS COMPLEMENTARIAS**

Sistemas florales, energéticos, cromáticos. Medicina china, ayurvédica, acupuntura. Eutonía, Feldenkrais, Bioenergética, Gestalt, Psicodrama. Masajes y técnicas kinesiológicas de última generación. Dispones de una amplísima gama de terapias para cubrir todas tus necesidades. Consulta profesionales reconocidos en su área.

- **USA Y ABUSA DE LOS AROMAS**

La aromaterapia, los sahumerios, las velas perfumadas, las sales y aceites de baño (si son naturales, sobre todo) son recursos maravillosos que apelan al sistema límbico (que está conectado con el olfato) para restaurar tu equilibrio integral.

- **CUIDA EL ASPECTO FÍSICO**

Dejarte caer en la gordura o la extrema delgadez, tener una mala postura, la piel avejentada, el cabello con un mal corte y sin brillo no sólo te hacen sentir peor, sino que comunican a los demás tu estado, creando un círculo vicioso. Haz una campaña de recuperación de tu belleza interna y externa. No dejes que tu baja autovaloración o la opinión de los demás te deprima; todos somos hermosos cuando estamos bien con nosotros mismos. Sácale provecho a tus puntos fuertes, haz una vida sana, levanta tu estima, arréglate de la mejor manera y... ¡a brillar, mi amor!

- **DISFRUTA DE LA SEXUALIDAD**

Vilipendiado o glorificado, el sexo es en realidad un aspecto natural y gozoso de la vida. Relegado, a causa del estrés, o, al contrario, “usado” como descarga, pierde su significado en medio de tantas demandas externas.

Tómate el tiempo para disfrutarlo, creando un ambiente cálido para gratificar los sentidos. Comiencen con masajes el uno al otro para relajarse o con caricias y, sobre todo, pongan toda la atención en el momento (¡desenchufen la cabeza!, los consejos de respiración también funcionan aquí), en la sensualidad de los cuerpos, en lo que sienten el uno por el otro, en la capacidad de dar y recibir y volverán a sentir las virtudes del sexo: plenitud corporal y unión y contención amorosa.

- **ADMIRA LA BELLEZA A TU ALREDEDOR**

Tanto sea en la ciudad como en la naturaleza, puedes disfrutar de la belleza que te rodea incesantemente, lo que repercutirá en tu salud y tu vitalidad. La belleza es el recordatorio continuo de la presencia del Creador en cada cosa.

- **TÓMATE DESCANSOS**

La vida es un equilibrio entre acción y descanso. Cuando sientas que estás entrando en el desborde (o que ya colapsaste), detente. Vete del lugar (aunque sea al baño), respira, relájate, céntrate y sal desde una óptica diferente, con total dominio de tus recursos internos, poniendo los límites necesarios. Y date permiso para relajarte y meditar (aunque sea minutos, de la manera que te agrade), lo que redundará en una paz y claridad inestimables.

- **AMÍGATE CON EL ARTE**

Escuchar buena música, leer libros (atrévete con poesía estimulante), bailar, ver pintura o escultura, dibujar o pintar, escribir para ti mismo, ir al teatro, al museo o al cine restablecen el equilibrio interior, ya que te conectan con la belleza del mundo a través del arte. Muchas de estas cosas las puedes hacer en casa (pon tu música preferida y baila: ¡llénate de endorfinas!) y para otras hay lugares en donde compartir un nuevo grupo de amigos.

- **EVITA LA RUTINA ASFIXIANTE**

De vez en cuando es importante replantearte la vida que llevas, pues a veces estás tan acostumbrado a lo que haces, que caes en aspectos negativos, sin ser consciente de que eres capaz de cambiarlos por mejores opciones. Si no puedes solo, pide ayuda, ya sea a alguien de confianza o a un terapeuta. ¡Vive el presente!

- **TRABAJA EN LO QUE TE GUSTA**

Dedicas fácilmente un tercio de las horas del día a trabajar, ¿por qué castigarte si no estás cómodo con la ocupación que realizas, los compañeros o el ambiente? Además, el trabajo es una de las formas más importantes de expresión creativa. No lo dudes: haz cambios enriquecedores en el lugar en que te encuentras o lleva adelante esa actividad que siempre soñaste y que, crees, es imposible. Asesórate y, con los pies en la tierra y la ilusión en el corazón, da el paso que te dará la alegría y el sustento que necesitas.

- **RÍE MÁS A MENUDO**

Cuando eras chico o adolescente, cualquier cosa te causaba gracia. Después, compraste la idea de que la vida y ser adulto responsable es cosa seria y pesada. ¡Tonterías!. Cuanto más conectado a la alegría estés, más fácilmente conseguirás todo. La alegría es un don interno, está siempre ahí; dale oportunidades: empieza por reírte de ti mismo y estate atento al aspecto jocoso, tonto o decididamente patético de los dramas que te haces.

Existe una meditación de Osho que se llama LA SONRISA INTERNA:

- Sentado, relaja la mandíbula (un dato importantísimo: la mandíbula apretada es como una alarma titilando en tu cerebro; hasta que no la sueltes, la tensión y el estrés no cederán) y entreabre la boca. Respira ligeramente por ella, de forma superficial, hasta que sientas que te relajas.
- Comienza a sentir una sonrisa (si te ayuda, hazla apenas con los labios), pero es más bien algo existencial que se expande por tu interior. Es como si estuvieras sonriendo desde el vientre, muy, muy suave, una sonrisa delicada, frágil, como una pequeña rosa que se está abriendo en el vientre y cuya fragancia se está expandiendo por todo tu cuerpo, hasta que te embriaga completamente con su perfume y su alegría.
- Cuando sientas que echa de menos esa felicidad, cierra los ojos y encuentra de nuevo esta sonrisa.



- **PIENSA POSITIVAMENTE**

No es una frase hecha. Tú creas tu vida con tus pensamientos. Aunque al principio te cueste (acostumbrado, como todos, a vivir luchando y sufriendo), piensa y mantén una actitud positiva, de apertura, aceptación y aprendizaje. Todo te resultará más fácil, fluido y enriquecedor.

- **DALE SENTIDO A TU VIDA**

La rutina va minando tu vitalidad y estableciendo una monotonía que ensombrece la existencia. ¿Qué es la vida? ¿Quién soy? ¿Para qué y para quién estoy? ¿Cuáles son mis virtudes y mi potencial? ¿Qué quiero cambiar? Preguntas que son simplemente la base de la vida. Todos tenemos nuestras propias respuestas. Date permiso, tiempo y silencio para averiguarlas.

- **CONÉCTATE CON EL SILENCIO**

Invadidos por el ruido constante, hemos perdido el valor del silencio. Sólo a través de él, se llega a la profundidad del alma, a su reserva inagotable de energía, amor y sabiduría. El silencio es sagrado, porque como bien dijo Thomas Keating: "el silencio es el idioma que habla Dios y todo lo demás es mala traducción".

- **CUIDA DEL AMOR**

Hablamos con demasiada liviandad del amor, como si lo conociéramos realmente y damos por sentado lo que nos rodea. El amor es el verdadero regalo de Dios y su profundidad es inagotable e insondable. Ama primero tu propio Ser y luego todo lo demás: la familia, los amigos, los compañeros, el trabajo, el estudio, el país, la Tierra. Estamos rodeados de cientos de oportunidades de amar, de dar y recibir manifestaciones espontáneas de aprecio y calidez.

- **APRENDE A SER FELIZ**

Hemos sobrevalorado el sufrimiento, la seriedad, la exigencia, el esfuerzo excesivo, las posesiones materiales, el perfeccionismo, el individualismo, la competencia. Estamos obsesionados por lo que no tenemos y lo que no somos, criticándonos sin piedad e idealizando personalidades, sistemas, países. Aprecia lo que has conseguido y aprendido, lo que YA eres y tienes, las posibilidades siempre presentes de algo nuevo y estimulante, la fugacidad de todo (lo bueno y lo malo). Aprende a valorarte y amarte, a vivir en la profundidad de tus más hermosos momentos y confía en el sostén de la Vida y el amor de Dios.





Para Vivenciar

Para vivir en presente continuo, es importante valorar los momentos y, sobre todo, saber valorarse. Te propongo algunas ayuditas para conocerte mejor y brindarte el amor que necesitas.

AUTOESTIMA

- Escribe (al menos) 50 cosas de ti que te gustan, tus cualidades positivas. Desde actitudes (soy responsable, alegre, me gusta la música) hasta cosas por las que estás agradecido o que valoras tener en tu vida (soy padre, puedo ver, tengo buenos amigos).

Abre tu corazón y toma conciencia de las muchas riquezas que posees y que das por sentado, así podrás ampliar tu realización de abundancia en todo nivel.

MIMOS

- Escribe (¡y realiza!) cosas que puedes hacer por ti mismo, hermosas cosas que sean sólo para tu satisfacción.
- Pueden ser pequeñas (ir a tomar un café y leer el diario, darte un baño de inmersión) o grandes (estudiar algo que te apasiona), pero lo importante es que, a algunas, las puedas hacer fácilmente cada día.

Aumenta tu sentido de bienestar y placer. También, procura mimar a otros; una palabra, un gesto, un regalo, un cumplido, un paseo, una oportunidad, una ayuda solidaria. Recuerda la respiración: una armonía entre inhalar y exhalar, entre dar y recibir, entre el adentro y el afuera, a través de la cual nos hermanamos por el aire y la energía de Vida.

PARA EL FINAL, UN CUENTO:

Un buen carpintero que construía casas estaba cerca de jubilarse. Le informó a su jefe su deseo de salir de la industria de la construcción, para pasar más tiempo con su familia. Decía que iba a sentir la falta del salario, pero que realmente quería descansar.

La empresa no sería muy afectada por la salida del carpintero, pero el jefe estaba triste por la partida de un excelente empleado. Es por eso que le pidió que trabajara en un proyecto personal, como un favor. Al carpintero no le gustaba nada la idea, pero terminó por hacerlo.

Era fácil ver que no estaba entusiasmado: realizaba un trabajo de segunda calidad y usaba materiales inadecuados, finalizando su carrera de una manera negativa. Cuando terminó, su jefe inspeccionó la casa para después entregarle la llave, diciéndole "esta es su casa, es mi regalo para usted". El carpintero estaba muy sorprendido. ¡Qué pena!. Si hubiera sabido que estaba construyendo su propia casa, hubiera hecho todo diferente.

Lo mismo nos pasa a todos nosotros; construimos nuestra propia vida, haciendo menos que lo mejor posible. Después, con sorpresa, nos damos cuenta que tenemos que vivir en la casa que realizamos. Todos los días, martillas clavos, ajustas tablas y levantas paredes. Tus actitudes y acciones de hoy están construyendo la casa en la que vivirás mañana. ¡Házlo con sabiduría y amor!

*Lo que va, regresa.
Trabaja, como si no precisaras el dinero.
Ama, como si nunca hubieras sido herido.
Baila, como si nadie te mirara.
Canta, como si nadie te escuchara.
Vive, como si fuera el Cielo en la Tierra.*

¡Cuántos momentos maravillosos, cuantas cosas increíbles, cuantas personas
espléndidas nos rodean! ¿Estás conciente de ellos?
No dejes de hacer las prácticas: los mimos son imprescindibles
para darte cuenta de la abundancia con que la Vida te mima:
¡ábrete a recibir y dar!



LAURA FOLETTO (Resumen profesional)

ACTIVIDADES

- 1991/2014 Sesiones en Consultorio y por Internet
Talleres y Seminarios en Grupos e Instituciones
- 1993/4 Grupos en el Programa de Salud Mental del Hospital Pirovano
- 1995/8 Talleres en la Unidad de Dolor y Cefaleas del Hospital de Clínicas
- 2003/14 Creadora y Directora de www.abrazarlavida.com.ar

CAPACITACION

1981/9 **Expresión corporal** (María Fux), **Yoga**, **T'ai Chi Chuan**

1990/2 **Terapeuta Corporal Integradora (Escuela de Integración Cuerpo-Mente)**

Integración, Juegos teatrales, Masajes (Chía Rodríguez) - Feldenkrais, Rolfing (Roberto Liaskowsky) - Bioenergética (David Zsyniak) - Gestalt (Adela Lalín) - Dinámica Corporal (Susana Kesselman) - Biosíntesis (Liliana Acero) - Eutonía (Frida Kaplan) - Rebirthing (D. Szalkowicz) - Programación Neurolingüística ((Lidia Estrín) - Máscaras (Carlos Vilaseca)

1995/6 **Terapeuta Corporal (Hospital Neuro-psiquiátrico Dr. Braulio Moyano)**

Eutonía (Luis Mazzarella) - Expresión Corporal/Danza (Patricia Stokoe) - Biodinámica emotiva (Eliseo Rey) - Biodanza (R.Terrén/V.Toro) - Arte-terapia (Lic. Marina Xus)

1997 **Coordinadora de Grupos (Instituto de Investigaciones Grupales)**

Grupos Centrados en la Tarea (Graciela Jassiner) - Equipos de trabajo (Mario Woronowsky) - Psicodrama (Hernán Kesselman) - Creatividad y Juegos (Lic. Lucio Margulis)

2000/2 **Facilitadora (Fundación Espiritualidad Práctica)**

Cortando lazos (Phyllis Cristal) - Meditaciones dinámicas (Osho / Gabrielle Roth) - Vidas pasadas / Clearing (Rhea Powers) - Expansión de la conciencia (Richard Moss) - Alineamiento energético (Kabir Jaffe): Mónica Socolovsky, Daniel Zalzman, Raquel Lauría

1998/2014 **Master en Nueva Energía**

laurafoletto@abrazarlavida.com.ar



abrazar la vida

La espiritualidad enraizada en la vida cotidiana

¡Hola, soy Laura Foletto!! Si estás leyendo este libro, es porque estamos conectados "causalmente". Es un placer invitarte a visitar mi sitio y unirte a la Comunidad, disfrutando de múltiples beneficios:

SERVICIOS GRATUITOS:

Blog
Boletines
Cursos on line
Tests
Libros digitales
Multimedia

CURSOS POR INTERNET

Cómo manejar tus emociones
Cómo cambiar tu actitud
Cómo vivir en el aquí y ahora
Cómo atraer abundancia (entre otros)

**CONSULTAS PRESENCIALES Y POR INTERNET
CHARLAS Y TALLERES VIVENCIALES**

Guía en Vida Conciente

(coaching vivencial para sintonizar tu vida personal y profesional
en el Nuevo Paradigma)

Si estás cansado de leer y de intentar hacer cambios, pero te cuesta incorporarlo y concretarlo... ¡aquí estoy para ayudarte! Más de 20 años consagrados a la Nueva Energía: soy una experta. Te espero.

www.abrazarlavida.com.ar

Guía y Recursos para crear tu vida en la Nueva Energía