



Experimenta una nueva realidad hacia el bienestar

3

**propósitos
de vida que
REVOLUCIONARÁN
tu bienestar_**



FEDERICO CERRADA



índice

Sobre Federico Cerrada	5
Gracias por descargar este e-book	7
Cómo aprovechar la lectura	9
Primer propósito	11
Segundo propósito	19
Tercer propósito	25



Federico Cerrada



Me llamo Federico y soy fisioterapeuta. Tengo varios másteres, posgrados y formaciones relacionados con la salud, el bienestar y la transformación personal.

Pero han sido las más de 30.000 sesiones realizadas a miles de pacientes, durante más de 20 años de profesión, las que me han permitido conocer cómo se manifiesta la vida a través de las personas.

Las que me han enseñado el funcionamiento de las emociones y su influencia en el cuerpo.

Las que me han descubierto el gran potencial que hay en cada persona.

Las que me han mostrado que se puede transformar la vida.

Y las que me han proporcionado las herramientas necesarias para ayudarte a experimentar una nueva realidad hacia el bienestar.



gracias

¡Bienvenido/a!

Lo primero que quiero hacer es darte las gracias.

No sé cuál es la razón que te ha traído hasta este e-book, pero lo importante es que estás aquí leyéndolo.

El claro propósito es invitarte a descubrir **lo que hay detrás de cada palabra que vas a leer**. Sin verdades absolutas que, con sinceridad, no creo que existan.

Esta es una invitación a conocer una nueva mirada que va mucho más allá. Donde iremos recorriendo un camino hacia, quizás, un cambio en tu vida.

Sé que puede sonar pretencioso, pero... ¿Y si te quedas hasta el final y lo descubres por ti mismo? Es posible que durante el trayecto haya momentos que te supongan una auténtica revolución.

Antes de continuar, me vas a permitir dar las gracias a todas aquellas personas que en ciertos momentos de su vida confiaron en mí para ayudarles a resolver algún problema de salud o malestar, durante estos más de 20 años de profesión.

Sus dolencias, sufrimiento y dificultades me han permitido entender cómo se manifiesta la vida a través de las personas, aprender de ello y obtener las herramientas necesarias para encontrar la solución.

Gracias a ellos hoy puedo escribir este e-book y ayudarte a ti también.

De estas experiencias, y por supuesto de la mía propia, surgen los tres propósitos el camino por el que vamos a pasear a través de este e-book.



cómo aprovechar la lectura

Quizá, no sea el primer e-book que te descargas y quizá, puedas dudar de si leerlo por completo o no... Te voy a pedir que no te lo pienses y lo leas de forma consciente y hasta el final. Teniéndolo tan cerca, no puedes dejar escapar esta valiosa información.

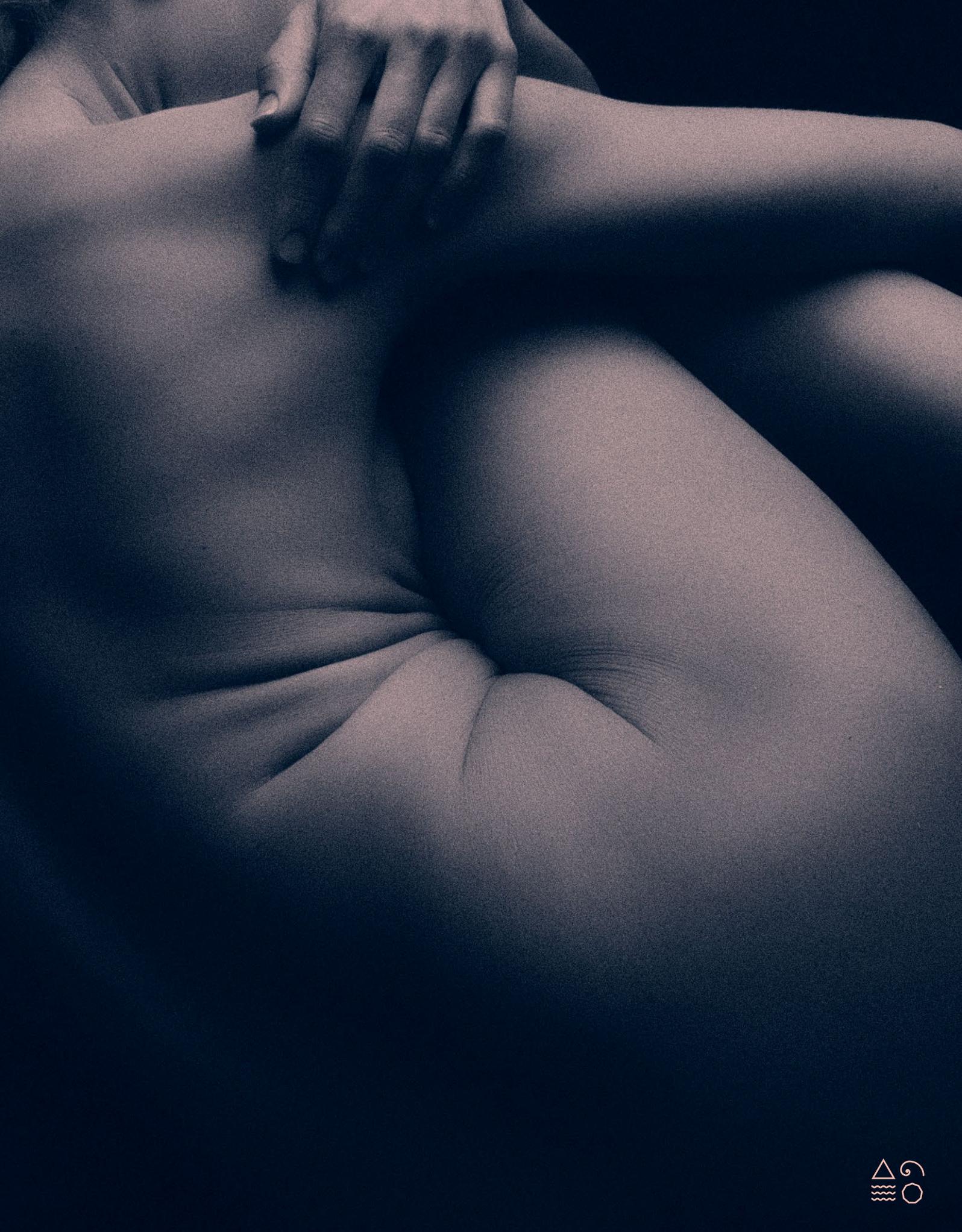
Que te parecen algunos consejos para que aproveches su lectura al máximo. ¡Vamos a por ello!

Lo primero, el momento. Si ves que ahora mismo no dispones de tiempo para leerlo con tranquilidad, es mejor que guardes este e-book en un sitio bien visible y que continúes su lectura en otro momento.

Resérvate un hueco para ti una mañana o una tarde. Una vez dispongas de tu tiempo, sírvete una buena taza de café, de té o de aquello que más te apetezca y sumérgete en la lectura.

Como te decía en la introducción, quiero que no se quede en solo palabras y que lo puedas aplicar en tu día a día.

Venga, ivamos directos al grano! Que aquí tienes material para **revolucionar tu vida**, te lo puedo asegurar.



cuida de tu cuerpo

primer propósito:

***“Cuida de tu cuerpo,
es el único lugar que tienes para vivir”***

- Jim Rhon -

Esta frase la tengo muy presente cada día y me gustaría que también diera vueltas por tu cabeza.

Empezamos con el itinerario del camino, la salida: **Cuida tu cuerpo.**

No creo que sea novedoso para ti este propósito, cuidar de tu cuerpo.

Hoy en día, es algo que sabes que hay que hacer, aunque, muchas veces **se nos olvida la importancia que tiene no hacerlo.**

Esta frase de Jim Rhon recuerda la poderosa razón por la que debes cuidar tu cuerpo **“Es el único lugar que tienes para vivir”.**

Si interiorizas esta frase se convertirá en tu gran aliada.

Nuestro cuerpo es el vehículo que nos permite movernos por la vida. ¿Cómo te mueves?

Imagina que quieres viajar a esa ciudad con la que llevas tiempo soñando y por fin llega el día. Has planificado cada detalle del viaje y lo tienes todo preparado. Será un viaje en coche, para poder disfrutar de los maravillosos paisajes del camino. Ya tienes las maletas cargadas y rebosas ganas de salir. Introduces la llave en el contacto y cuando la giras para ponerlo en marcha ... ¡No arranca! De repente te das cuenta de que echaste gasolina y tu coche es de gasoil.

Tu cuerpo no funciona como el coche del ejemplo, es mucho más sabio, y no deja de funcionar si un día no le alimentas de forma adecuada. Pero lo que no podrás evitar es que, si se repite a lo largo del tiempo esa falta de cuidado, aparezcan síntomas y enfermedades.

Este primer propósito hace referencia a la salud y a la enfermedad

Es posible que pienses que la salud y la enfermedad están ligadas a la genética o que son cuestión de buena o mala suerte. Pues no es así. Lo vemos.

Primera idea_revolucionaria **la salud y la enfermedad dependen de tu identidad.**

¿Y qué es la identidad?

La identidad es el comportamiento que tienes ante la vida, la forma de relacionarte contigo, con las personas que forman parte de tu vida y con aquello que te sucede.

Existe una identidad para la salud y otra para la enfermedad.

Es decir que hay una serie de comportamientos que te hacen estar sano y otros que te hacen enfermar.

La vida te ha diseñado para adaptarte al mundo con salud.

Hoy sabemos que el **96 % de las enfermedades son adquiridas**. La enfermedad aparece en algún momento de la vida de las personas como consecuencia de sus hábitos y comportamientos.

¿De qué dependen la salud y la enfermedad?

Empecemos por el origen...

Hemos heredado un comportamiento que nos ha hecho evolucionar como especie.

Somos Homo Sapiens Sapiens:

- con una **herencia genética** de 35 billones de células que permiten las funciones corporales
- con un **microbioma** formado por más de 100 billones de bacterias, parásitos, hongos y virus que nos permiten “literalmente” la vida

¡Y bien!

¿Qué tienen que ver nuestra genética y nuestro microbioma con la salud y la enfermedad?

La respuesta es **TODO**.

Empezamos con la herencia genética. La ciencia ya deja claro que **la genética no “obliga” a tener enfermedades, tan solo nos predispone.**

Por lo tanto, si tienes hipertensión, diabetes, dolores articulares, depresión, patologías autoinmunes, dolores de cabeza, por citar algunos ejemplos, no los heredas de tus padres o de tus abuelos por obligación.

Son **tus hábitos y comportamientos los que hacen que tus genes heredados se activen o no, hacia la salud o la enfermedad.**

La epigenética explica cómo tus genes se relacionan con el entorno en el que viven. Es decir, con la manera de relacionarte contigo y con la vida.

Esto es algo revolucionario ¡sí! Porque está en tu mano poder cambiar esos hábitos y comportamientos para tener salud. Solo tienes que aprender cómo.

¡Y qué hay del microbioma!

El microbioma está estrechamente relacionado con el funcionamiento de tus células.

Las bacterias, hongos, virus y parásitos que forman el microbioma, se juntan en grupos dependiendo de la función concreta que realizan y el lugar donde se encuentran en tu cuerpo.

Cuando alguno de estos grupos aumenta, disminuye o cambia su localización, aparecen síntomas o enfermedades.

Te voy a describir de forma breve el funcionamiento del cuerpo, para que entiendas cómo aparece un síntoma o una enfermedad.

¡Todo es una cuestión de energía!

Cada una de las células necesita energía para su funcionamiento (ATP, oxígeno, aminoácidos, etc.). Tu cuerpo, en condiciones de equilibrio, es capaz de distribuir la energía a todas tus células. Desde las más importantes que son las del cerebro y las del sistema inmune, hasta las menos, las de los huesos y tendones.

Pero, cuando se presenta un desafío que hay que resolver, ya sea físico o emocional, real o imaginario, tu cuerpo cambia su distribución energética para darle solución. Por ello **pone en funcionamiento toda tu maquinaria del estrés.**

Si el desafío se resuelve a tiempo, el cuerpo recupera el equilibrio y vuelve a la calma. Si, por el contrario, no es capaz de solucionarlo, mantiene la maquinaria del estrés activa.

Cuando el estrés se mantiene en el tiempo se convierte en estrés crónico y genera todo tipo de síntomas y enfermedades.

¡Tu cuerpo no está diseñado para mantener un estado de estrés crónico en el tiempo!

Desde el punto de vista evolutivo, nuestro cuerpo necesita cubrir una serie de necesidades para permitir sus funciones de forma óptima.

¿Cuál es la manera que tiene el cuerpo de decirnos qué necesidades tiene que cubrir?

A través de los sentimientos homeostáticos. Uffff! ¡Qué palabro! Fede, ¿qué significa esto, por favor? Té lo cuento enseguida.

A estos sentimientos podemos llamarles necesidades que el cuerpo genera para poder regular sus funciones.

¿Y qué necesidades son las que genera el cuerpo?

Pongamos dos ejemplos:

1 Cuando el cuerpo necesita regular los niveles de sodio ¿sabes qué hace?, dar sensación de sed para que bebas agua.

El agua disminuye los niveles altos de sodio que suponen una amenaza para el cuerpo, ya que podrían generar una parada cardiaca.

Por lo tanto, cuando tengas sed **bebe agua**. El cuerpo no te está pidiendo un zumo de frutas envasado, una cerveza fresquita o un refresco. Te está pidiendo simplemente agua.

2 Cuando las células necesitan energía, aparece la sensación de hambre. ¿Y qué tienes que hacer entonces? Si lo que estás pensando **¡Comer!**

Pero no te está pidiendo pizza, ni alimentos procesados, ni cereales refinados, ni azúcares, ni comidas con conservantes, ni enlatados. Te pide fuente de grasas, proteínas e hidratos de carbono de calidad. Te pide alimentos que hemos estado tomando durante nuestra evolución como Homo Sapiens.

Ahora que hablamos de comida, aparte del tipo de alimentos necesarios para tu cuerpo, veamos con qué frecuencia tomarlos.

Este punto es muy importante y hay mucha información errónea.

¿El cuerpo tiene hambre cada 3 horas?

¡Noooooo! Rotundamente no. Aquí llega otra idea revolucionaria. **Deja de comer 5 0 6 veces al día y hazlo 2, como máximo 3.**

Quizá, hayas oído hablar del ayuno intermitente, son espacios de ente 14 y 16 horas en los que no se toma ningún alimento, son muy recomendables. Este podría ser el siguiente paso en tu rutina de alimentación.

Durante nuestra evolución como especie los alimentos no se guardaban en la nevera, como en la actualidad. Entonces, ¿qué hacíamos para obtener alimento? Ir a buscarlo.

Nos movíamos para encontrar la comida, por ello nuestra genética evolucionó con el movimiento. **El ser humano NO puede no moverse.** Imita a nuestros antepasados y **haz ejercicio físico de forma regular.**

¡Ah! Y si quieres **obtener el máximo beneficio, muévete en ayunas**. Es decir, antes de las comidas o 4-5 horas después. De esta forma no le generarás un conflicto energético a tu cuerpo.

Te explico qué es esto del conflicto energético. **Cada vez que comes activas al sistema inmune y al sistema digestivo**, esto consume mucha energía que deja de estar disponible para tus músculos y articulaciones. Cuando haces ejercicio en ayunas dispones de toda esa energía que necesitará tu cuerpo para su movimiento.

Descansa las horas necesarias. El cuerpo cuando llega la noche disminuye los niveles de cortisol y aumenta los de melatonina. ¿Para qué? Para que cierres los ojos y duermas. **El sueño es reparador, es fundamental para el funcionamiento de nuestras células.** Por lo tanto, duerme lo suficiente ¿y qué es suficiente? Pues **un mínimo de 6 horas y media.**

Aquí viene la siguiente incómoda idea revolucionaria, **de vez en cuando pasa frío y calor.**

Te explico esta parte que puede sonar un tanto masoca. El cuerpo ante el frío genera espasmos y se pone a tiritar para generar calor. Cuando tiene calor, arranca a sudar eliminando dicho calor a través del sudor. Esto forma parte del mecanismo de termorregulación del cuerpo. Es **un mecanismo fundamental de adaptación a la vida.**

Hoy en día, con la llegada de la tecnología, disponemos de calefacción en invierno y aire acondicionado en verano, vivimos con una temperatura agradable durante todo el año.

Ahora te pregunto. ¿Nuestra genética y microbioma han evolucionado así?, no ¿verdad?

Este es el motivo por el que te recomiendo que, de vez en cuando, te duches o te bañes en agua fría y que hagas ejercicio con el que romper a sudar.

Quiero dejarte esta frase como resumen del primer propósito. Te explica cualquier síntoma o enfermedad.

**¿Qué buscaste y no encontraste,
y por no haber podido encontrar,
qué no pudiste solucionar?**



vive tus emociones y
atiende tus pensamientos

segundo propósito:

Con este segundo propósito damos un paso más en el camino. Una vez que hemos visto cómo debes cuidar tu cuerpo, pasamos a observar tus emociones y tus pensamientos.

Este propósito te invita a hacer dos cosas: **Vivir tus emociones y atender tus pensamientos**, la importancia de los verbos es clave.

Este propósito hace referencia a cómo te relacionas contigo y con la vida.

La relación que tengas con tus emociones y tus pensamientos va a determinar tu salud o enfermedad y tu sufrimiento o bienestar.

Para ver este concepto te dejo una de las frases que me guía.

“Tu realidad puede ser muy diferente a como la sientes y piensas”

¿Alguna vez te lo habías planteado?

Antes de continuar, quiero contarte lo que me hizo replantearme todo lo que conocía hasta el momento.

En mi consulta, con el tiempo, empecé a darme cuenta de que el inicio de **los síntomas o enfermedades de mis pacientes coincidía con momentos de estrés emocional** (pérdidas financieras, divorcios, abortos, muertes de seres queridos, etc.).

Comencé a observar durante, **las sesiones de tratamiento, que las personas que tenían experiencias de liberación emocional mejoraban su salud y bienestar.**

Investigue en cada sesión, la influencia que ejercía la emoción sobre la persona.

Este concepto es posible que no lo conozcas, pero es vital para tu salud. Revolucionario, lo vemos.

Las emociones están determinadas por nuestro proceso evolutivo. La supervivencia.

Si hace 70.000 años aparecía un león, nuestro cuerpo generaba miedo y activaba el modo supervivencia llamado biología del estrés. ¿Para qué? Para crear una respuesta que podía ser de lucha o de huida.

Cuando la amenaza, es decir, "el león" desaparecía, el cuerpo apagaba la biología del estrés y volvía a la calma.

En la actualidad, este tipo de respuesta tan solo se da en el 2% de las situaciones. El miedo a que te persiga un león ya no es tan frecuente.

Hoy en día, el mecanismo de supervivencia se activa con las experiencias de la vida diaria.

Vivimos en un mundo donde, de forma continua, aparecen señales de peligro emocional, estrés laboral, incertidumbre de no llegar a fin de mes, hipoteca del banco, conflictos de pareja, familiares, personales, etc. que hacen que el estrés emocional sea una de las pandemias de nuestro siglo.

Pongamos como ejemplo la emoción del miedo ante lo desconocido. Cuando se produce esta situación amenazante, el cuerpo responde activando su biología del estrés. La amígdala (glándula presente en el cerebro) se activa e informa al hipotálamo (zona de nuestro cerebro) del peligro.

A partir de aquí se produce una cascada de acontecimientos neurofisiológicos. Taquicardia, hiperventilación, envío de sangre a los músculos, etc. Todo eso es la respuesta que da el cuerpo para la lucha o la huida.

Cuando el peligro desaparece, se desactiva la biología del estrés y el cuerpo vuelve a la calma.

Por eso, **es necesario encontrar una solución a tiempo** para recuperar el equilibrio.

Las emociones que generas a lo largo de tu experiencia de vida condicionan la salud y el bienestar de tu cuerpo.

Incluso desde antes de nacer, cuando aún eres un embrión en el útero de tu madre.

Por ejemplo, las emociones que vive tu madre durante el embarazo generan una impronta en tu cuerpo.

Quiero que conozcas lo segundo que observé en mi consulta y que me impresionó (aún hoy lo sigue haciendo).

¿Qué pensarías si te dijera que las emociones también se heredan?

Pues así es. En mi experiencia he comprobado **que heredamos conflictos emocionales no resueltos de nuestros ancestros**. Las emociones transgeneracionales pasan de generación en generación. Por lo tanto, puedes seguir viviendo el dolor emocional o el sufrimiento de tus antepasados.

Revolucionario, ¿verdad? Te acompaño con este concepto que añadimos a nuestra ecuación.

Las emociones que viven los sistemas familiares (formados por padres, hijos, hermanos, etc.) también pueden influir en algún miembro de la familia. A estas emociones las llamo emociones adoptadas.

Somos seres emocionales, necesitamos las emociones para vivir, relacionarnos con el mundo que nos rodea y tomar decisiones.

La palabra emoción proviene del latín "emovere" formado por "ex" hacia fuera y "movere" sacar de un lugar. **La emoción es un movimiento del cuerpo para adaptarse a una experiencia,**

¿Alguna vez te han dicho que tienes que gestionar tus emociones? Es muy posible que sí, pues bien, y aquí viene otra idea revolucionaria, **las emociones no se pueden gestionar, pero sí puedes hacer algo con ellas para mejorar tu salud.**

¿Qué puedes hacer con tus emociones?

Aquí llega otra de mis invitaciones, lo que puedes y debes hacer con tus emociones es vivirlas. El concepto es simple, aunque puedes pensar que lo complicado es llevarlo a la práctica, en especial con esas emociones que te resultan menos cómodas.

Todas las emociones necesitan ser vividas, porque esa es su naturaleza.

Comienzan su movimiento con la experiencia y tienen que finalizarlo.

Cuando vives la emoción permites, que el movimiento que en algún momento de la vida comenzó, termine.

Vivir la emoción es recuperar el equilibrio. **Vivir la emoción te lleva a la calma, a la salud y al bienestar.**

Imagina que estás viendo a una bailarina de ballet clásico que se dispone a realizar el Grand Jete. Ese bello salto en el que abre sus piernas estiradas por completo en el aire. El movimiento empieza al tomar impulso y despegar sus pies del suelo, manteniéndose por unos segundos en el aire para finalizarlo cuando sus pies vuelven a tocar el suelo. Qué pasaría si en mitad del salto la bailarina impactara contra un cristal que no se apreciaba. El movimiento no solo no finaliza, sino que produce tener graves consecuencias a la bailarina.

Tus emociones son ese Grand Jete que necesita terminar su movimiento en tu cuerpo, para que todo esté en equilibrio.

¿Y qué hacer con tus pensamientos?

La vida es como es, y lo que pensamos de ella, es lo que somos nosotros.

Los pensamientos son procesos neuronales (ideas, recuerdos o creencias) voluntarios o involuntarios con los que desarrollas ideas sobre tu entorno, sobre los demás o sobre ti mismo. Determinan el funcionamiento de tu cuerpo y de tus acciones.

El cerebro es neutro y lo vamos moldeando con el aprendizaje.

Cada persona tenemos una forma de ver y entender la vida, que podrá ser una virtud, un conflicto o una limitación.

Cuando te identificas con el pensamiento te identificas con los patrones aprendidos.

La siguiente frase es posible que necesites leerla más de una vez, pero merece la pena pararte en ella.

Tú no eres quien piensa, sino que te piensa tu cerebro basándose en lo aprendido.

Como vimos en el primer propósito los genes no tienen la posibilidad de activarse o desactivarse solos. Es tu relación con el entorno la que lo hace posible y los pensamientos forman parte de ese entorno.

Cuando aparece un pensamiento que supone una amenaza, se activa el modo estrés y ya sabes la consecuencia de mantener el estrés en el tiempo.

Los pensamientos le dicen a tu biología lo que está ocurriendo en el mundo y cómo debe ajustarse a la experiencia mental.

Llegados a este punto he de decirte que ***los pensamientos no se pueden controlar, pero sí puedes decidir qué hacer con ellos.***

La teoría es sencilla, ahora tienes que llevarla poco a poco a la práctica porque si lo haces te revolucionará tu vida.

Si tus pensamientos te resultan útiles úsalos, si no deséchalos.

Los pensamientos útiles los identificarás con facilidad porque son aquellos que te generan una sensación agradable.

Un pensamiento se convierte en una posibilidad.

Tú eres el protagonista que decide qué hacer con los pensamientos que te propone tu cerebro.

“La mayor arma contra el estrés es nuestra habilidad para elegir un pensamiento sobre otro” - William James.

Tu vida es la creación de tu mente.

Concédete un momento para considerar “la verdad” de esta afirmación y pensar con sinceridad en ella.

Pensamientos y emociones están muy relacionados.

Esta es la invitación para este segundo propósito, aprende a relacionarte con tus pensamientos de forma pacífica y vive tus emociones.



descubre la fuente que
sostiene y permite la vida.
Hazte consciente

tercer propósito:

Estamos en la recta final de nuestro camino. Con el tercer propósito te invito a conectar con la consciencia.

Descubre la fuente que sostiene y permite la vida.

Existe un espacio en el que está ocurriendo todo y nada al mismo tiempo. Parece muy loca esta afirmación todo y nada, pero ese espacio es la quietud de donde todo surge y la que todo une.

El tiempo es siempre ahora. El instante que todo lo transforma y donde el cambio se hace posible.

¿Señala en qué momento está sucediendo tu vida?

Tu vida siempre se da en este instante.

Esto es una verdad porque sucede siempre. Para que algo se pueda considerar verdad ha de cumplirse siempre y este caso "siempre" se cumple. La vida siempre sucede en este instante. Te comentaba que no hay verdades absolutas, esta quizá tampoco lo sea, pero de todas, es la que más se aproxima.

Algo, que he ido desarrollando a lo largo de mi trayectoria profesional, es ***la ATENCIÓN como herramienta de conocimiento y transformación.***

¿Qué es la atención?

La atención es el hecho de observar en el presente. Mediante esta observación del presente tienes la oportunidad de ver como se expresa la vida.

Si desde mi estado de presencia, de quietud, dirijo la atención a mi cuerpo, entonces tengo la oportunidad de observar su comportamiento en su conjunto.

Puedo ser consciente de cómo es el funcionamiento de mis células, el comportamiento de los órganos o de los sistemas activos o inhibidos. Soy consciente de la causa de ese comportamiento.

¡Lo fascinante viene ahora! Y aquí está la última idea revolucionaria de este e-book.

¿Qué ocurre cuando dirijo mi atención a otra persona?

- Lo que sucede es que puedo ser consciente de cómo funciona su cuerpo.
- Puedo ver qué patrones de funcionamiento celular están activos o inhibidos.
- Puedo conocer cómo se comporta su biología al instante.
- Puedo observar con qué está relacionado ese comportamiento.

¿Me acompañas? Soy consciente de que, esta última idea se llevaría el premio a la más revolucionaria. Te pongo un ejemplo.

Supongamos que una persona acude a consulta porque tiene un dolor lumbar.

Al dirigir mi atención a su cuerpo puedo ver (soy consciente) de su buen o mal funcionamiento.

Tal vez, en este caso, pueda observar un mal funcionamiento que puede ser (aquí voy a decirte algunos tecnicismos, te pido disculpas) hiperactividad del sistema nervioso simpático, un eje hipotálamo hipofisario suprarrenal activo y unos riñones activos.

Este funcionamiento es el que está provocando el dolor lumbar.

También podría llevar mi atención a la causa de este funcionamiento y sería consciente de que la causa está relacionada con la emoción de miedo. Es decir que esta emoción es la responsable del funcionamiento que lleva al dolor lumbar.

Si invito y acompaño a esta persona, desde su ATENCIÓN, a conectar con la emoción de miedo, le permitirá hacerse consciente.

¿Cómo? Observando:

- El comportamiento de la emoción.
- Cómo es su intensidad.
- Dónde se localiza en el cuerpo.
- Cuál es su amplitud.

Llega un momento, después de observarlo todo, en el que la emoción termina su movimiento, y el cuerpo alcanza la calma.

La atención se convierte, así, en una herramienta poderosa de conocimiento y transformación.

¡Pero Fede! ¿Cómo es posible que al dirigir la atención hacia otra persona podamos ser conscientes de cómo se expresa la vida en ella?

Porque **estamos conectados.**

En uno de sus libros Sergi Torres propone una idea que resonó al instante con mi experiencia diaria y que quiero compartir contigo.

- Imagina que la consciencia es una playa de arena que sostiene y permite la vida.
- De la playa surgen castillos de arena, esos castillos somos nosotros.
- Unos más altos, otros más anchos (todos diferentes).
- Si un castillo se deshace vuelve a la fuente de donde surgió, la arena.
- Si te identificas con el castillo de arena, te ves diferente y separado de los demás.
- Pero si te identificas con la arena de la playa, eres la conciencia que todo lo conecta.

Tú eres la consciencia que observa la playa de arena y el castillo al mismo tiempo.

En función de dónde lleves tu atención, así estarás identificado.

Si llevas la atención al castillo de arena, te sentirás diferente y separado.

Si, por el contrario, diriges la atención a la playa de arena, verás que todo está unido y que somos lo mismo.

¿Para qué te sirve desarrollar tu ATENCIÓN en el presente?

Llevar tu atención al presente te permite ser consciente del presente. Y este es el único momento en el que puedes transformar cualquier aspecto de tu vida.

Cuando diriges la atención a tu cuerpo, este se transforma.

Encuentra su equilibrio. Vive en calma. Pasa de la biología de la supervivencia y del estrés a la biología de la calma y del bienestar.

La atención en el presente te da la oportunidad de terminar toda experiencia de sufrimiento que surgió en algún momento.

Cualquier situación dolorosa que no hayas asumido en el momento en el que tuvo lugar, construye una memoria en tu cuerpo, una especie de recuerdo que regresará al presente una y otra vez para ser vivido y resuelto por fin.

Ser consciente del presente te permite transformar la manera en la que te relacionas contigo, para después, hacer los cambios necesarios en tu vida.

Te invito a que seas un investigador de tu presente, que te cuestiones tu realidad y que te abras a nuevas posibilidades. Tu transformación depende de ello.

En toda situación que te genere conflicto estás eligiendo sentir eso que estás sintiendo.

Para que una situación te suponga un problema antes tienes que decidir que es un problema, si no, será una situación más de la vida.

La ATENCIÓN al presente siempre te da la oportunidad de decidir lo que estás experimentado.

Si te pregunto, ¿qué buscas en tu vida? ¿Qué dirías?

Para mí la respuesta es clara, ser feliz y vivir en paz. La Paz llega cuando atiendes ese espacio interno que te da el presente.

En ese espacio interno no importa cómo estás, ni lo que te sucede, **te conviertes en el observador** de lo que está sucediendo y de lo que estás sintiendo.

Ya no te identificas, sencillamente observas.

¡Qué paz produce! Permítete unos minutos para experimentarlo. Te explico cómo.

Lleva tu atención hacia tu interior, a tu respiración si te es más fácil y descansa en esa sensación.

Nadie te puede decir por qué has venido a este mundo, pero ahora que ya estás aquí: **¿Cómo decides vivir?**

La atención al presente te permite SER, y desde ese estado surge el hacer. Cuanto menos ruido mental tengas, más capacidad obtendrás para decidir que es aquello que quieres hacer. Lo vivirás con tal certeza, que sabrás cuál es ese siguiente paso en tu vida.

Te invito a que: **cuides de tu cuerpo, vivas tus emociones, vayas más allá de tu personalidad, cuestiones tu realidad e investigues la conciencia del momento presente donde todo cambio es posible.**

Lo penúltimo, porque aún te quede el Bonus Track, ¿qué te parece si hacemos un resumen de las ideas revolucionarias que han ido apareciendo?

Ideas que revolucionaran tu vida, si las das permiso para entrar

- 1 - La salud y la enfermedad dependen de tu identidad
- 2 - Está en tu mano poder cambiar tus hábitos y comportamientos para tener salud
- 3 - Y si dejas de comer 5 veces al día y lo haces 2 o 3 como máximo
- 4 - El ejercicio físico mejor en ayunas
- 5 - Tu cuerpo necesita, de vez en cuando, pasar frío y calor
- 6 - La emoción tiene una fuerte influencia sobre tu cuerpo
- 7 - Heredas los conflictos emocionales no resueltos de tus ancestros
- 8 - Las emociones no se pueden gestionar, pero sí puedes hacer algo con ellas para mejorar tu salud y bienestar.
- 9 - Usa solo los pensamientos útiles, son aquellos que te generan sensaciones agradables
- 10 - Dirige tu atención hacia tu cuerpo para transformarlo

Espero haberte ayudado. Si necesitas aprender cómo llevar todo esto a la práctica y profundizar más, estaré encantado de guiarte a través de mis talleres y conferencias.

Encontrarás más información en mi web **www.federicocerrada.com**

Si quieres contactar conmigo escíbeme a: **hola@federicocerrada.com**

Me gustará mucho que me cuentes si te he ayudado con este e-book.

Seguimos hablando en la newsletter semanal.



FEDERICO CERRADA

Experimenta una nueva realidad hacia el bienestar



www.federicocerrada.com