# 10 consejos de Deepak Chopra

## para retardar el envejecimiento

**Entre los diez consejos que Deepak Chopra da para retardar el envejecimiento están:**

# 1. CAMBIO DE LA PERCEPCIÓN:

**Pasar de una visión materialista del universo a una visión integral y espiritual de la vida y la materia.**

# 2. TIEMPO

**Dejar de vivir preocupados por el mañana o de vivir de los recuerdos y aprender a estar presente y vivir del ahora.**

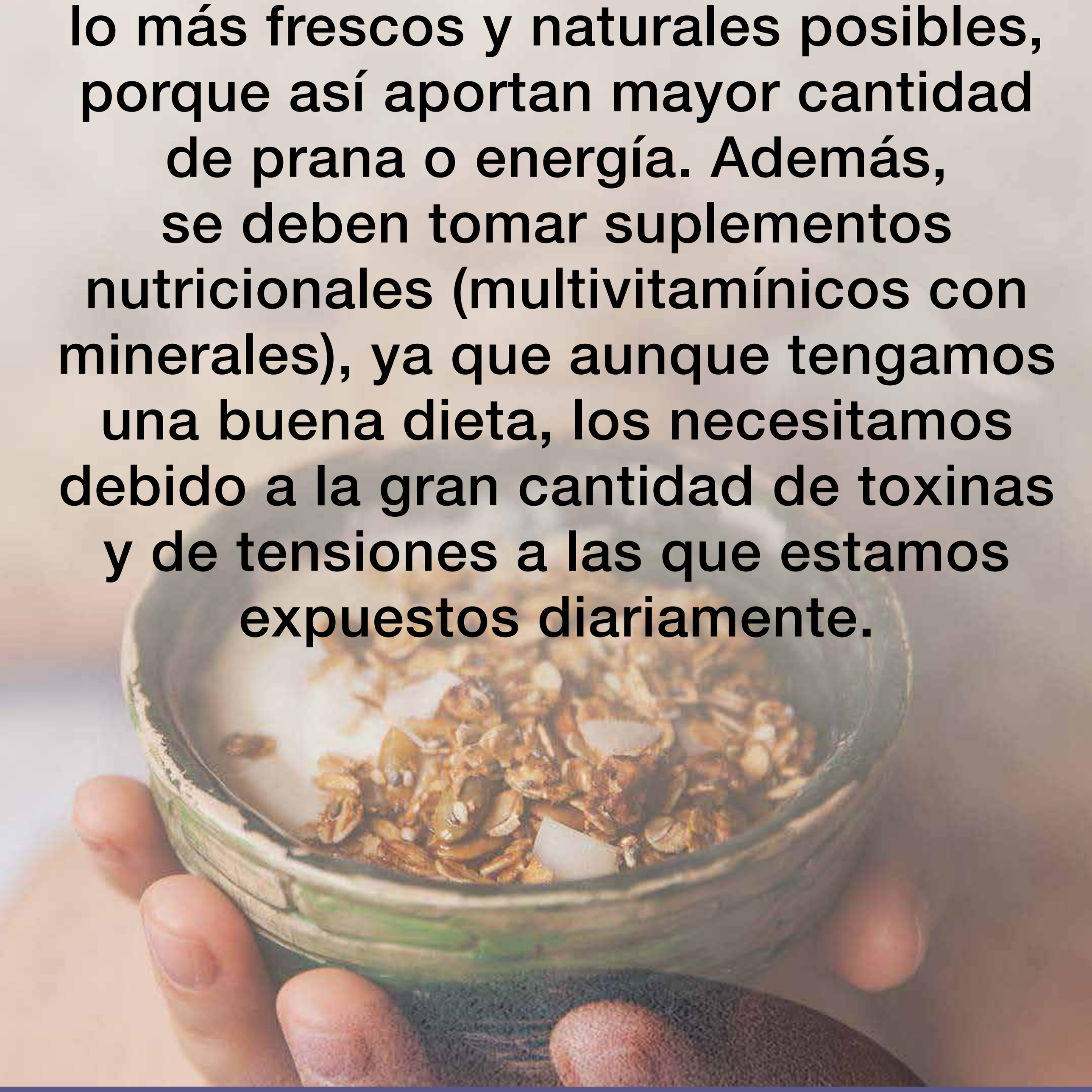
# 3. SUEÑO:

**La mala calidad de sueño acelera el envejecimiento. Lo que importa no es la cantidad, sino la calidad .**

La medicina ayurvédica aconseja acostarse alrededor de las 10:00 de la noche. Estas dos horas antes de la medianoche tienen un efecto reparador mucho mayor que las 6 horas siguientes. Es bueno dormir unas 8 horas y no excederse, si no se obtiene el efecto contrario, debilita.

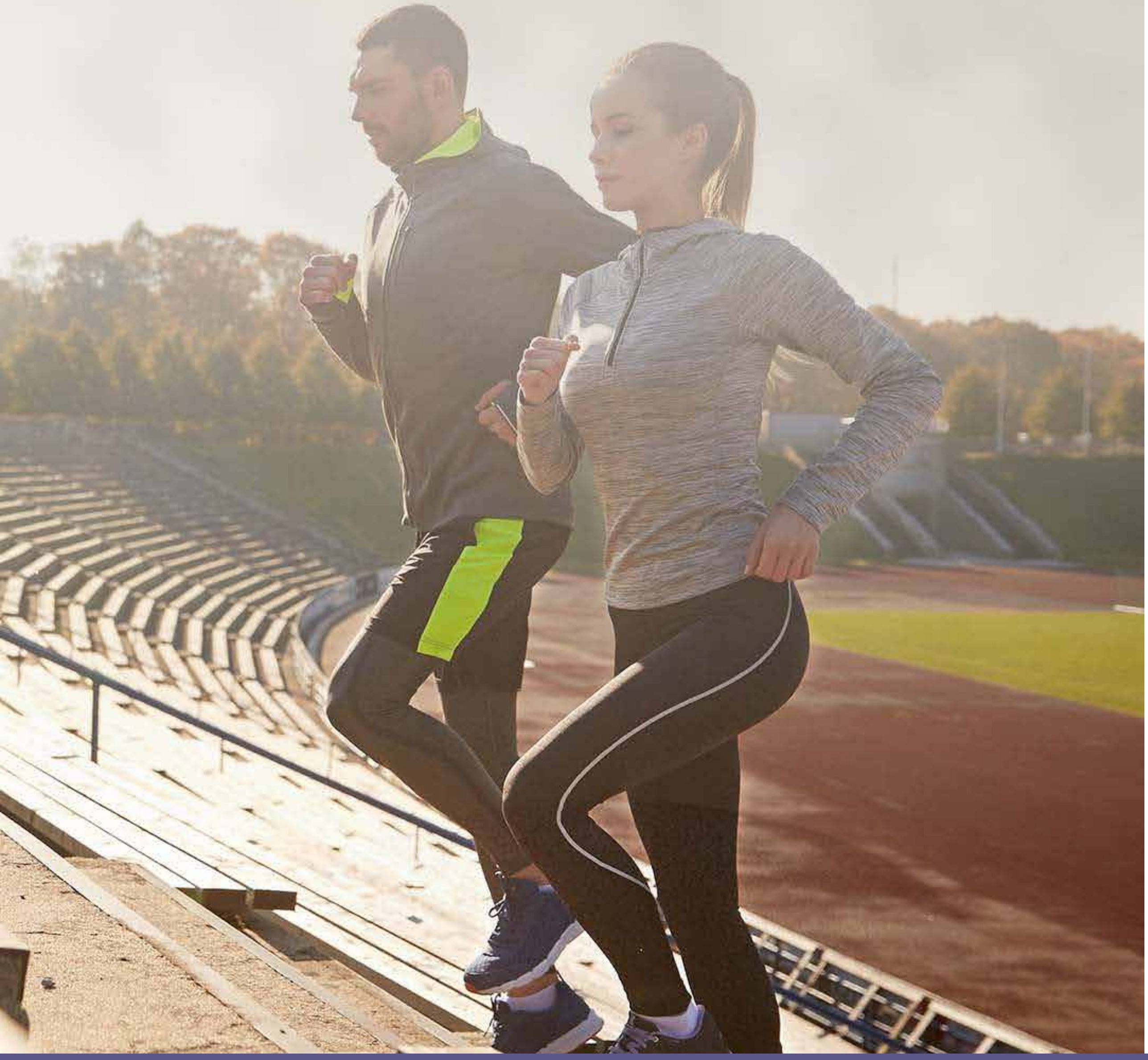
# 4.VIGILA TU ALIMENTACIÓN:

**De acuerdo con el Ayurveda, el cuerpo se siente satisfecho y en equilibrio cuando tiene acceso a los seis sabores básicos (astringente, dulce, amargo, salado, agrio y picante). Los alimentos deben ser lo más frescos y naturales posibles, porque así aportan mayor cantidad de prana o energía. Además, se deben tomar suplementos nutricionales (multivitamínicos con minerales), ya que aunque tengamos una buena dieta, los necesitamos debido a la gran cantidad de toxinas y de tensiones a las que estamos expuestos diariamente.**



# 5.HAZ DEPORTE:

**El yoga, el tai-chi o cualquier deporte que nos mantenga activos será bueno para recuperar la relación mente-cuerpo. La mejor forma de integración de ambos es a través de la respiración consciente, que facilita el movimiento energético de lo físico a lo mental.**



# 6. APROVECHARSE DE LOS BENEFICIOS DEL SOL:

Mirarlo, tomar baños de Sol, etc. Contrariamente a lo que dicen las empresas que venden protectores solares para el cuerpo, hay más enfermedades de la piel en países donde casi no sale el Sol.

# 7. ELIMINAR LAS TOXINAS:

Se deben eliminar las drogas, el alcohol y el humo del cigarrillo, pero también las toxinas emocionales, como miedo, depresión, culpa, enojo e ira, que actúan al nivel del cuerpo sutil. Desintoxica tu hígado, riñones y cólon habitualmente.

# 8. AMOR:

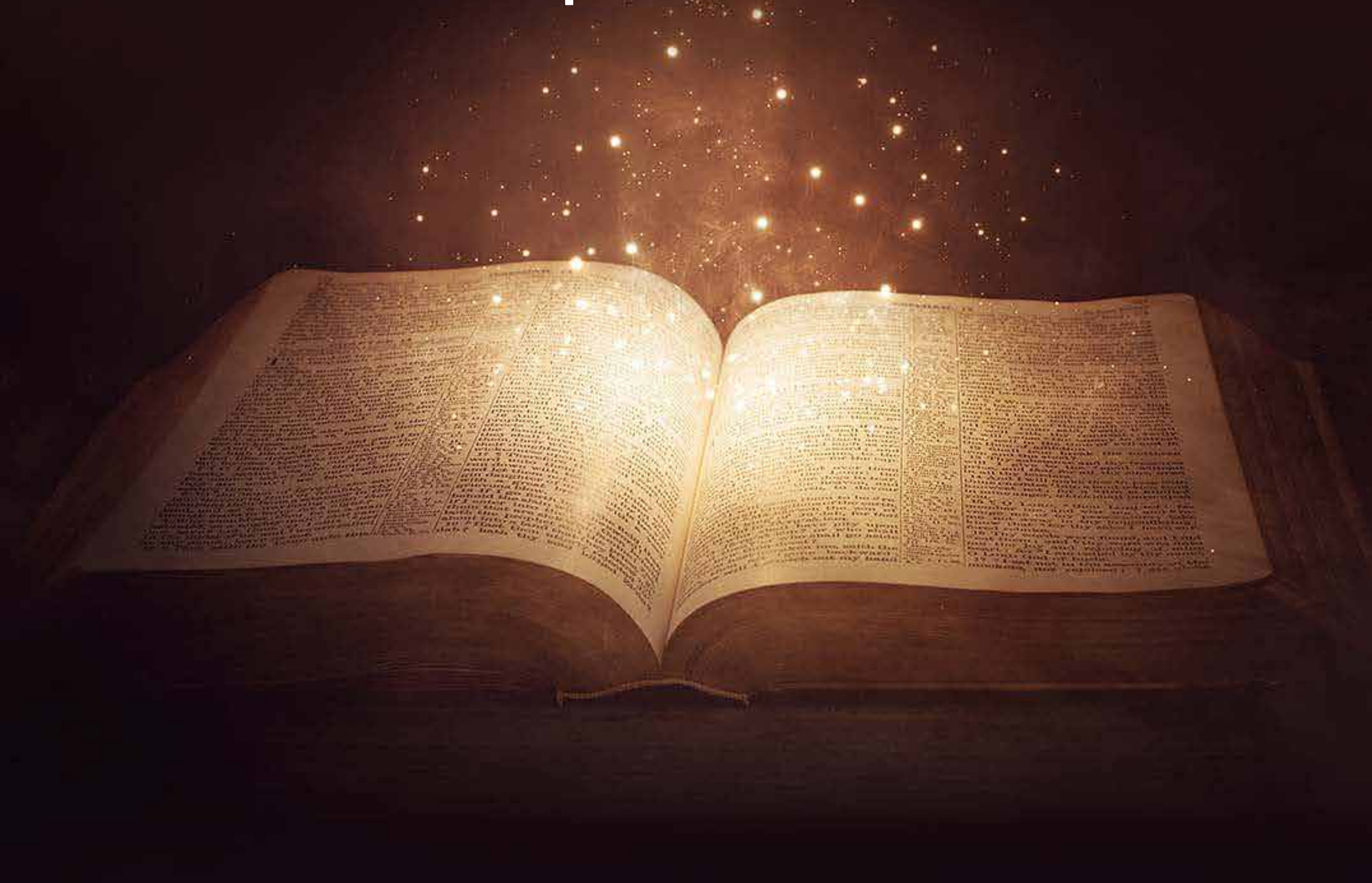
**Dar y recibir amor estimula el sistema inmunológico. Los tres niveles en que se expresa el amor son verbal (”te quiero”), atencional (escuchar al otro ininterrumpidamente) y afectivo (tocar, acariciar).**

# 9. CREATIVIDAD:

**Aplica tu creatividad. Pinta, escribe, cocina, canta, etc, pero expresa tu creatividad de un modo libre y natural.**

# 10. MANTÉN TU MENTE ALIMENTADA CON LECTURAS QUE TE HAGAN CRECER INTERIORMENTE.

**Ayuda a tu Alma día a día a que se eleve de la materia con lecturas inspiradoras...**



## Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.