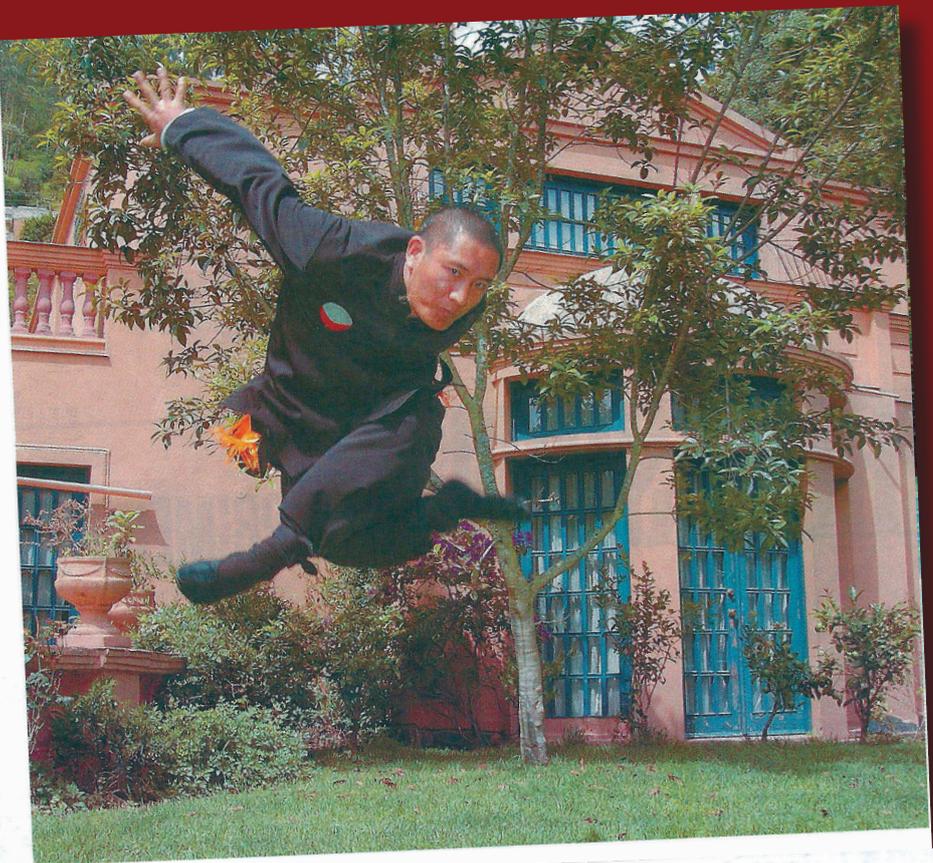


La meditación y los pensamientos positivos son formas efectivas para combatir el estrés. El ejercicio físico es otra forma de liberar la tensión emocional. El salto que vemos en la foto es una de las maneras de hacerlo.



DESENCHUFA EL ESTRÉS DE TU MENTE



Tulku Lama Lobsang (1975) es un tibetano que llegó al Ecuador para dictar conferencias de cómo alcanzar la paz espiritual y eliminar el estrés.

Sobre la situación en el Tíbet, aseguró que China no respeta los derechos humanos en ese lugar y que los reclamos que se dieron en el inicio de los Juegos Olímpicos, fueron un momento para decirle al mundo lo que sucede en su tierra.

Tulku Lama Lobsang nos da prácticos consejos para traer la felicidad a nuestras vidas.

DEJA DE PENSAR en los problemas

- Si quieres llevar una vida sin conflictos, cambia primero tú antes que intentes cambiar a los demás.
- Cuando tengas un problema, intenta solucionarlo. Si no puedes hallar la solución, acéptalo y verás que se vuelve más fácil.
- No pierdas el tiempo hablando de cosas que no necesitas.
- No te tomes la vida tan en serio. Ser demasiado serio en la vida es como castigarse a uno mismo.
- Aleja de tu vida las emociones negativas como la ira, los celos y la envidia.
- La meditación es fundamental para la relajación. Medita sobre tu vida y la que quieres tener.

AMOR POSITIVO es felicidad

- Cuando una relación de pareja no funciona, la mejor opción es separarse, evitando herirse para que pueda existir una amistad, en especial si hay hijos.
- Ama sin esperar nada a cambio. Así, no te sentirás decepcionado. Lo que tú das significa tú felicidad.
- Los pensamientos y sentimientos negativos son las malas energías que se convierten en fantasmas. No permitas que ellas dirijan tus acciones.

CÓMO MEDITAR

1. Elige un sitio tranquilo.
2. Colócate en posición de meditación, es decir, sentado con las piernas cruzadas, la mano derecha sobre la izquierda y con la espalda completamente recta.
3. Respiración. Inhala y exhala muy fuerte, por repetidas ocasiones. Esto logra un equilibrio en el cuerpo. Comenzarás a sentir como el cuerpo se relaja.
4. Pon tu mente en blanco. Piensa en un río que se mueve hasta sentir que todos los pensamientos empiezan a desaparecer. (ASM)