

Ejercicios. Pilar 4. El ejercicio físico para un mejor equilibrio emocional:

1. Arma tu propia rutina de ejercicios full body, recuerda no buscamos ser expertos, apóyate de información en las redes al respecto, pregunta por el grupo de WhatsApp y te ayudo también, lo importante es que empieces a estimular tus músculos.
2. Guarda 15 minutos, solo 15 minutos tres días de la semana para hacer tu rutina, si es que nunca has hecho ejercicios, no te castigues, poco a poco.
3. Esos días que no tienes la rutina de ejercicios de fuerza sal a andar, correr, lo que sea, pero muévete, créate una rutina, no para escapar si no para estar más presente, más en consciencia.
4. Anota cómo te sientes después de llevar dos o tres semanas con esa actividad, verás que tendrás más facilidad para llegar a conclusiones poderosas con respecto a tus conflictos emocionales, más claridad mental, comparte eso si te vibra por el grupo de WhatsApp.

Recuerda:

No buscamos tener el cuerpo perfecto, no se trata de eso, se trata de encontrar el equilibrio, no queremos ser culturistas y alimentar más nuestro ego, un físico más bonito, con presencia, vitalidad, es solo una consecuencia. ¿Mola vernos así? si, por supuesto, pero no es la finalidad.

Y lo más importante, que no te frene la edad, siempre puedes llevarlo a tu terreno, siempre podrás hacerlo a tu manera, adaptado a tus necesidades y si presentas alguna limitación, patología, condición física que pueda representar un peligro, consulta con tu médico antes.