

Como activar tu Chi, el despertar + Infografía

Como activar tu Chi, el despertar.



Como activar tu Chi, se trata de hacerte pensar en como encontrar tu fuerza espiritual y mental. A partir de esta, podemos gestionar mejor nuestros recursos para tener una vida plena.

El más importante de estos recursos es tu cerebro.

Observo cada mañana como más gente se preocupa por los problemas que todos tenemos, la mayoría son vanalidades, si apartáramos algunas cosas innecesarias de nuestro día a día, algunas personas también, nuestra capacidad de disfrutar mejora exponencialmente.

Como primera medida te diré, si no estamos en paz con nosotros mismos, difícilmente encontraremos un equilibrio en nuestras vidas.

La palabra que empleo para titular este post, **Chi**, también la utilizo, algunas veces, cuando alguien se dirige a mí empleando una connotación acusadora o negativa, esto es presentándome un problema, mi primera respuesta es:

No me alteres el Chi, mi paz interior y mi forma de vivir, es a lo que me refiero

Las disciplinas orientales están cada día más presentes, por eso primero una pequeña explicación de lo que es el **Chi**, algo que habréis escuchado o leído sobre él.

Aquellos que practican estas disciplinas, como pueden ser el **Tai Chi o el Yoga**, saben perfectamente las cosas buenas que ello les puede aportar.

Si no crees en estas cosas, te aconsejo dejar de leer en este instante.

Como activar tu Chi. Conceptos básicos.

Según estas disciplinas, el **Chi es la energía vital** que tenemos todas las personas. Con esta energía podemos gestionar todas las cosas que suceden a nuestra alrededor, mejor dicho, como nos afectan y nuestra reacción ante ello.

Normalmente hay muchas personas escépticas cuando se trata de hablar de técnicas orientales para afrontar la vida cotidiana. Como he dicho anteriormente, si eres de estas, no sigas leyendo, no está en mi ánimo polemizar al respecto.



Si, por el contrario, te intrigan estas cosas, como a mí, vamos a trabajar sobre ello y, ante todo, puedes empezar a probar estas técnicas.

En otros posts he hablado de [Mindfulness](#), los beneficios de la lectura y **la meditación**, estas son las técnicas que he empleado para llegar a estar en completo equilibrio emocional y desde ahí conseguir sentirme contento con el resultado.

En pocas palabras, afronto mi jornada desde una distinta perspectiva a como lo hacía hace unos años.

[Toma plena conciencia de lo que te hace feliz, aprende a decir no, los resultados serán visibles pronto en tu propia nariz #motivacion #coaching #mindfulness #pnl Clic para tuitear](#)

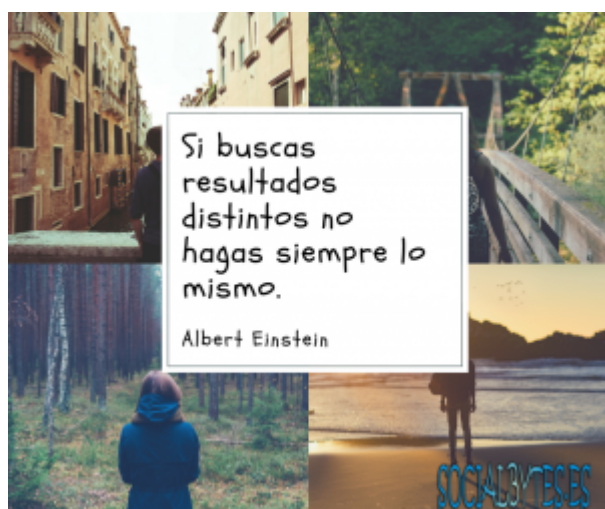
Ni que decir tiene que si estás tomando pastillas recomendadas

por tu médico, tal vez, deberías de dejar de hacerlo, no sin la pertinente consulta a éste, te hablo de estas cosas en mi post sobre [entrenar tu mente](#), recurso este bastante más liviano en distintos aspectos.

Lo más interesante sobre esto es que, al haberlo probado personalmente, he mejorado en muchos aspectos de mi vida.

Basicamente lo que trato es hacerte pensar y comprender que para conseguir [cambiar tu vida](#), necesitas hacerlo desde tu interior, nadie más que tú puede hacerlo.

¡Basta ya de quejarte!, con esto no vas a arreglar nada, solamente conseguirás hundirte, entonces: ¿porque no intentar algo nuevo?



Como activar tu Chi. 6 Señales que te hacen entender tu despertar.

Muchas personas lamentan su soledad, no lo comparto, obvio, necesitas conocerte y si decides analizarlo vas a dar un paso adelante.

Haciendo esto, en ocasiones, empiezas a valorar cosas nuevas que antes no te parecían tan interesantes, estás experimentando un cambio.

[Nunca te hundas por una mala racha, alguien llegará a tu vida y te dará motivos para encontrar la paz que te apapacha](#)
[#coaching](#) [#motivacion](#) [#desarrollopersonal](#) [Clic para tuitear](#)

Todos tenemos una historia y la de cada uno es diferente, quiero compartir contigo sobre como puedes convertir tu propio conocimiento en tu verdadera arma para luchar contra esto.

No soy un entendido en **Tai Chi**, ni te voy a explicar como practicarlo, pero si soy una persona con mucho camino recorrido, mi edad así me lo permite, por tanto, te voy a dar unos consejos para que canalices tu energía y conseguir tu completa armonía.

Hace poco leía un post que hablaba de como observar tu despertar espiritual, en él se hablaba de algo que, si viste la película [Matrix](#), ocurre habitualmente en las personas, tal vez no te has percatado. No todas están preparadas para entenderlo.

Las formas de darte cuenta de que algo está cambiado dentro de tí son:

- Te sientes fuera de sitio en lugares que antes estabas cómodo.
- Tienes necesidad de conocer gente nueva.
- Te reconforta hacer cosas nuevas, moverte y no estar en un solo sitio.
- Tus sentidos se agudizan.
- Aumenta tu creatividad.
- Te alejas de los conflictos.
- Das amor, sin pedir nada a cambio.

Son algunos de los síntomas pero probablemente puede haber más, ya nada será igual, has empezado a valorar cosas por las que antes no te preocupabas o pasabas por alto.

COMO ACTIVAR TU CHI, EL DESPERTAR

**TE SIENTES FUERA DE SITIO
EN LUGARES QUE ANTES
ESTABAS COMODO**



**TIENES NECESIDAD DE
CONOCER GENTE NUEVA**



**TE RECONFORTA HACER
COSAS NUEVAS, MOVERTE Y
NO ESTAR EN UN SOLO SITIO**



TUS SENTIDOS SE AGUDIZAN



AUMENTA TU CREATIVIDAD



**TE ALEJAS DE LOS
CONFLICTOS**



**DAS AMOR, SIN PEDIR NADA A
CAMBIO**



SOCIALBYTES.ES

**UN GRAN PODER
CONLEVA UNA
GRAN
RESPONSABILIDAD**

**ENTRENA TU
CEREBRO**

**HAZLO O NO LO
HAGAS, PERO NO
LO INTENTES**

Conclusiones

Si has empezado a notar algunas de las cosas que hay en esa infografía, tu momento ha llegado, estudia un poco el tema, descubrirás muchas cosas interesantes.

Estas técnicas existen desde hace muchísimo tiempo, en realidad son pequeños detalles por los que pasamos y de esta forma darte cuenta de tu cambio, las técnicas orientales hoy están más presentes por la globalización, si no estás convencido, insisto, ni lo intentes.

Si practicas cualquier cosa de las aquí descritas, lo máximo que te puede pasar es que te aburras o te canses de hacerlo, ningún mal te puede aportar.

La vida no es mala, es complicada, tu punto de vista es el que te hace pensar cosas que, en realidad, nunca sucederán, aquí te recomiendo que leas [mi post sobre los miedos](#).

El hecho de escribir mucho sobre estos temas es una manera de ayudar a la gente que se encuentra anclada en situaciones que, para ellas, son de complicada solución, tratando así de hacerles pensar que está en su mano conseguir una solución.

Gracias a [Pixabay](#) por las imágenes.

Se agradecen enormemente los comentarios, me ayudarán a mejorar.

Si te gusta lo que hago, [invítame a un café](#).