

5 tips para mantener tu alma saludable

Autor:: Ester Shechter
diciembre 27, 2020



La salud espiritual va de la mano de la salud física, se complementan la una a la otra. Como dicen los principios de la medicina holística, la persona es un todo, no se puede tratar ninguna enfermedad del cuerpo sin tener en cuenta la totalidad de la persona.

Para mantener tu alma en forma puedes seguir estas sencillas pautas que te presentamos y que cuentan con el sello de garantía de calidad Breslov. Tendrás el éxito asegurado para tener una vida llena de paz espiritual y un alma sana y fuerte.



1.

1. Haz ejercicio espiritual de forma diaria. Se recomienda ejercitar el alma cada día con ejercicios espirituales que la fortalezcan. El rezo es la herramienta más poderosa y efectiva para mantener tu alma en forma. Por ello, no olvides tus rezos diarios, desde que te despiertas y haces *modé aní* por la mañana hasta *keriat shemá* por la noche, incluyendo las bendiciones por los alimentos. En fiestas y Shabat agrega los rezos correspondientes. Puedes agregar también: 10 minutos de agradecimiento, 10 minutos de plegaria y 10 minutos de sinceramiento personal con el Creador. Cada vez que tengas oportunidad agradece al Creador por todo aquello que tienes, no pierdas la ocasión de hacer estos pequeños ejercicios “extra” que son la clave del éxito.

2. Alimenta tu alma de forma saludable. Recuerda incluir en tu dieta lecciones de Torá, artículos sobre la parashá semanal y shiurim de rabinos versados en Torá. Visita nuestra página de Facebook y nuestro perfil de Instagram para encontrar consejos muy sabios de Rebe Najman que complementarán tu dieta de forma sana, uestos son snacks

espirituales muy saludables y totalmente recomendados!

3. Evita los alimentos espirituales tóxicos, es comida chatarra que no te aporta nada más que calorías vacías que engordan tu ego y no nutren tu alma. Hablar mal de otra persona, criticar, difamar, difundir chismes... estos son alimentos altamente tóxicos para tu alma. Si quieres mantenerla en forma, aléjate de ellos. Si no los tienes cerca, no los consumes así que mantenlos fuera de tu alcance lo más que puedas y por supuesto no los tengas en casa.
4. Descansa tu alma. El mundo está lleno de noticias que afligen nuestra alma y a veces es necesario que esta descanse para que se mantenga fuerte. Demasiada información negativa deja tu alma exhausta. El dolor es parte de la vida y el alma puede superarlo pero hay que evitar una sobreexposición para evitar males mayores, como puede ser la depresión. Dios nos libre.
5. Reflexiona y medita, en otras palabras: haz hitbodedut. Una sesión de asesoría diaria y completamente gratuita con el Creador te garantizará un alma saludable de por vida. Encuentra un lugar apacible donde puedas comunicarte con HaShem y deja a tu alma que se exprese libremente. Permite que Le cuente a Él todo lo que sientes, que Le pida ayuda en los momentos de decaimiento y Le agradezca siempre, pase lo que pase, por lo que sucede en tu vida. Estas sesiones animarán tu alma y calmarán tu espíritu, garantizándote una vida sin ansiedad, espiritualmente saludable y plena desde todos los puntos de vista.

Si sigues estas recomendaciones diariamente tu alma siempre estará saludable y fuerte, ¡garantizado!