

# Basta de estrés

Autor: :: ██████████ ██████████  
octubre 25, 2021



***Hablemos del estrés – por qué muchos de nosotros nos estresamos a menudo, y algunas formas que me resultaron útiles para lidiar con este problema.***

El estrés es evidentemente un estado negativo y de baja vibración, lo que indica que proviene del mecanismo de la Mala Inclinação que se encuentra dentro de cada uno de nosotros. El trabajo de la Mala Inclinação es programarnos para la negatividad, la improductividad, el sentimiento de estancamiento y demás sentimientos similares, de modo tal que no usemos nuestro libre albedrío para tomar decisiones y tener éxito en nuestra misión de vida.

Cuando caemos en la trampa de estresarnos demasiado, en lugar de entrar en una modalidad de empuña, orientación a una solución, gratitud o cualquier otro modo productivo y más positivo, nos habituamos y finalmente nos programamos para estresarnos básicamente cada vez que las cosas van mal.



El hecho de tomar conciencia de esta realidad me ha resultado muy útil para darme cuenta y frenarme apenas siento que estoy entrando en modo de estrés, detenerme y hacer algo al respecto. Porque una vez que entendí que esto es literalmente un mecanismo incorporado necesario para que tengamos libre albedrío para elegir la vida sobre la muerte, la positividad sobre la negatividad, el bien sobre el mal, fui capaz de mirar las cosas mucho más objetivamente y por lo tanto tomar medidas con mayor facilidad.

El trabajo de la Mala Inclinação es programarnos para la negatividad, la improductividad, el estancamiento y demás, con el objetivo de que no usemos nuestro libre albedrío para elegir la vida y tener éxito en nuestra misión en la vida.

Así que... cuando no caigo en la tentación de resistirme a hacer algo para desestresarme, estas son algunas de mis opciones favoritas:

1. Preparo este té realmente impresionante – me relaja, pero también es un fuerte refuerzo inmunológico como un bono adicional. Si estás estresado o si sientes que se acerca un resfriado o una gripe, prepara este té de inmediato:

1 bolsa de té de Pukka Love Tea

1 cucharadita de jengibre picado

1 cucharadita de cúrcuma picada

1 rodaja de limón

Zumo de 1 limón

1 cucharadita de miel orgánica

Poner todos los ingredientes en una taza, llenarla con agua hirviendo, taparla durante cinco minutos y beberla caliente.

2. Pongo en marcha mi emuná, mi positividad interior y mi fortaleza interna pensando y visualizando una situación estresante pasada que resolví con éxito. Recuento visualmente todos los pasos que di para resolver el problema con éxito e intento sentir de nuevo las emociones de alivio y felicidad que tuve cuando se

resolvió la situación. Entonces me digo a mí misma que, así como Hashem me ayudó a resolver esa situación, también me ayudará en este nuevo desafío. Entonces Le doy las gracias a Hashem por haberme ayudado en el pasado y por ayudarme también en el presente.

3. Me doy un masaje en la cabeza: con un peine de púas anchas, me acaricio el pelo con pequeñas y rápidas pasadas alrededor de la línea del cabello. A continuación, me levanto el pelo en la parte posterior de la cabeza y doy pequeños golpes alrededor de la línea del cabello. Por último, me peino lentamente de adelante hacia atrás, alrededor de la cabeza.

Te deseo una semana llena de luz, paz y tranquilidad y les envío a todos una bendición para que despierten, se levanten, se iluminen y vuelvan al estado puro de emuná que Hashem quiso que tuviéramos desde el principio: un Jardín del Edén aquí mismo en la tierra. Amén.