

Mi día más sano

[checklist]










Mi día más sano está basado en la idea que promulgaba Platón de dividir el día en cuatro partes (cada una de 6 horas): descansar, trabajar, labores, divinos ocios (música, filosofía...etc.). Obviamente, nuestro ritmo de vida requiere de algo más descanso (unas 8 horas) así que con ese ajuste lo dejamos en 8-6-6-4. Muchos no pueden trabajar sólo 6 horas...pero sería lo ideal. Inténtalo.

Siempre he querido saber cómo sería *mi día más sano* si pudiese incorporar todas las costumbres saludables que con los años he ido aprendiendo. Es casi imposible hacer todo esto en el mismo día, pero mi objetivo es siempre hacer todo lo que puedo (sin juzgarme). La vida no es más que una acumulación de días...

Ésta es mi **checklist**:

NOTA: el orden puede variar ligeramente. Haz lo que puedas si te gusta y resuena contigo. ¡O crea tu propia lista!

- Levantarme 15-20 minutos después del amanecer 
- Cuadrúpedas 30 segundos (activa músculos de la espalda y "abre" las vértebras)
- Aseo personal
- Enjuague bucal con aceite (oliva o coco)
- Beber vaso de agua templada con limón y pizca de sal sin refinar 
- Salir al aire fresco (contacto con la tierra descalzo si es posible). 5 minutos de respiraciones (pranayana) 
- Tabla de estiramientos suaves de Tai Chi o Yoga (5-10 minutos)
- Cepillado en seco
- Ducha acabando en frío
- Desayuno (huevos, superbatido, ensalada con pescado...el café siempre en combinación con batido o alimento) 
- 5 minutos de apreciación de lo que tengo (salud, familia y todo lo bueno, que siempre hay)
- Escuchar una canción o video motivador en Youtube (video, canción) 
- 5 minutos para pensar sobre el día de trabajo estableciendo intenciones de hacerlo mejor que el día anterior y buscar ser creativo y positivo en lo posible
- ¡A trabajar! 
6 HORAS. Idealmente el trabajo debe ser en algo de servicio hacia los demás, la sociedad o el medio ambiente usando tus cualidades innatas o tus pasiones. Tomar descansos cada 30-40 minutos para cambiar de posición, moverse y relajar la mente. La comida más importante debería hacerse sobre las 12 hora solar (la 1pm en invierno y las 2pm en verano)
- 30 minutos para hacer las compras del día. Preferiblemente comida orgánica o biológica 
- 30 minutos para pagar facturas y hacer recados
- 30 minutos para saludar a vecinos, conocidos o

[checklist]



extraños... Se hace de forma genuina, con sonrisa (es gratis) y buen espíritu.



- Saludo a la familia al llegar a casa o acabar la jornada (teletrabajo). Besos y abrazos. Los malos rollos y las distracciones se dejan atrás. Aquí se requiere presencia. Nunca sabes cuándo los volverás a ver.

- Gimnasia del cuerpo (HIIT, natación, deporte de grupo, sprints, Yoga, Qi Gong...etc). Depende del día, el nivel de energía...etc. Movimiento todos los días. 30 minutos es suficiente. Vale más el ritmo que los excesos.



- Socializar con amigos (llamada también vale) o jugar con los niños el que tiene familia

- Preparación de la cena. Hay que verlo como algo creativo no como una tarea. Se prepara con amor.



- Gimnasia del alma. Investigar sobre temas de interés. Novelas interesantes. Creación (música, escritura...etc). También vale ver una serie o película que eliges, no lo que "pongan" en la TV. Un té de hierbas o setas recomendado durante este rato.



- Apagar luces y encender velas...Mejora la producción de melatonina. Apagar el teléfono. Repito. Apagar el teléfono.

- Hacer el amor...o arrimarse un poquito. El contacto físico es bueno.



- Ir a la cama no más tarde de las 11pm (mejor 10pm).

- Ya en la cama, dar gracias por las cosas buenas del día haciendo un pequeño repaso. También perdonar (es decir, abrazar y aceptar) las cosas que en principio han sido malas...todo son experiencias. Con este sentimiento de gratitud, respirar tranquilamente hasta que te duermes. 8 horas... Felices sueños.

