

BIENVENIDO

**Hábitos para una vida plena**  
Acciones concientes para personas  
comunes y corrientes

---

roberto  
cuéllar

# Hábitos para una vida plena

## Acciones concientes para personas comunes y corrientes

---

### Objetivo General

construir una agenda personal semanal de hábitos saludables que incrementen la Plenitud en nuestra Vida

### Objetivos específicos

- Reconocer qué te roba energía/capacidad y cómo usar el Pensamiento para recuperarla, subirla y mantenerla
- Realizar prácticas para alivianar, despejar y clarificar el medio ambiente interior y exterior
- Disminuir las rutinas y potenciar los hábitos
- Fortalecer la Disciplina, la Constancia y la frecuencia
- Mejorar el descanso, la nutrición y la conexión con el cuerpo

### Temas:

#### Introducción

- ¿Qué es tener una vida Plena?
  - La integración de las dimensiones en el ser humano
1. Los 4 indicadores de una Vida Plena
  2. La información, la infoxicación y la energía
  3. Energía Vital: ampliando la capacidad para generar resultados extraordinarios
  4. Rutinas vs hábitos; disciplina, constancia y frecuencia
  5. La nutrición conciente
  6. El sueño reparador
  7. Agenda de hábitos plenos

### Entregables

- Videos
- Audios
- Handbook

# Hábitos para una vida plena

Acciones concientes para personas comunes y corrientes

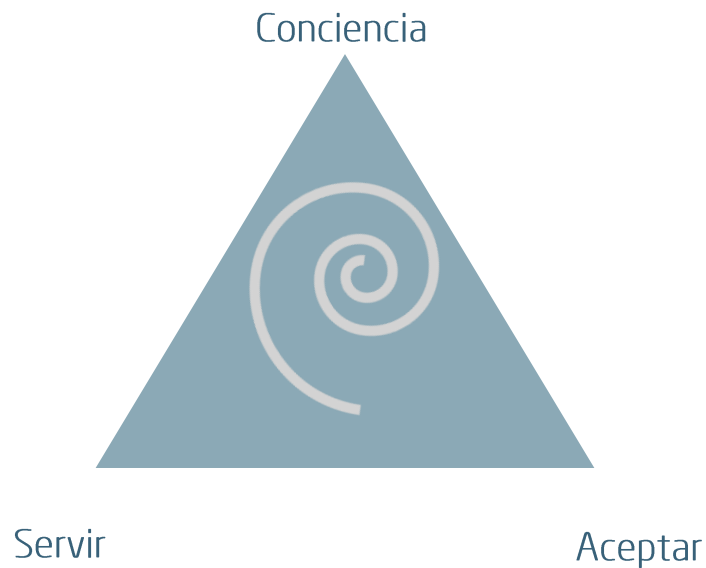
---

Video N°1 Introducción

- Modelo de las 3 dimensiones del ser humano: cuerpo, mente, espíritu



- Modelo: triángulo de Oro



# Hábitos para una vida plena

## Acciones concientes para personas comunes y corrientes

---

Preguntas:

- Cuál es tu relación/nivel de conciencia con cada dimensión? Escribe ejemplos de la forma en que te relacionas/actúas con el cuerpo, con la mente y con el espíritu.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Audio N° 1

# Hábitos para una vida plena

## Acciones concientes para personas comunes y corrientes

---

### Video N° 2 Indicadores de Plenitud

- Modelo: 4 indicadores



Paz interior



Salud



Relaciones



Abundancia

### Preguntas:

- Escribe los % de tu nivel de logro en cada indicador; reflexiona por qué estás en ese nivel en cada indicador. Cuéntale a alguien cómo se ven tus % y dónde quieres poner atención para mejorarlo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

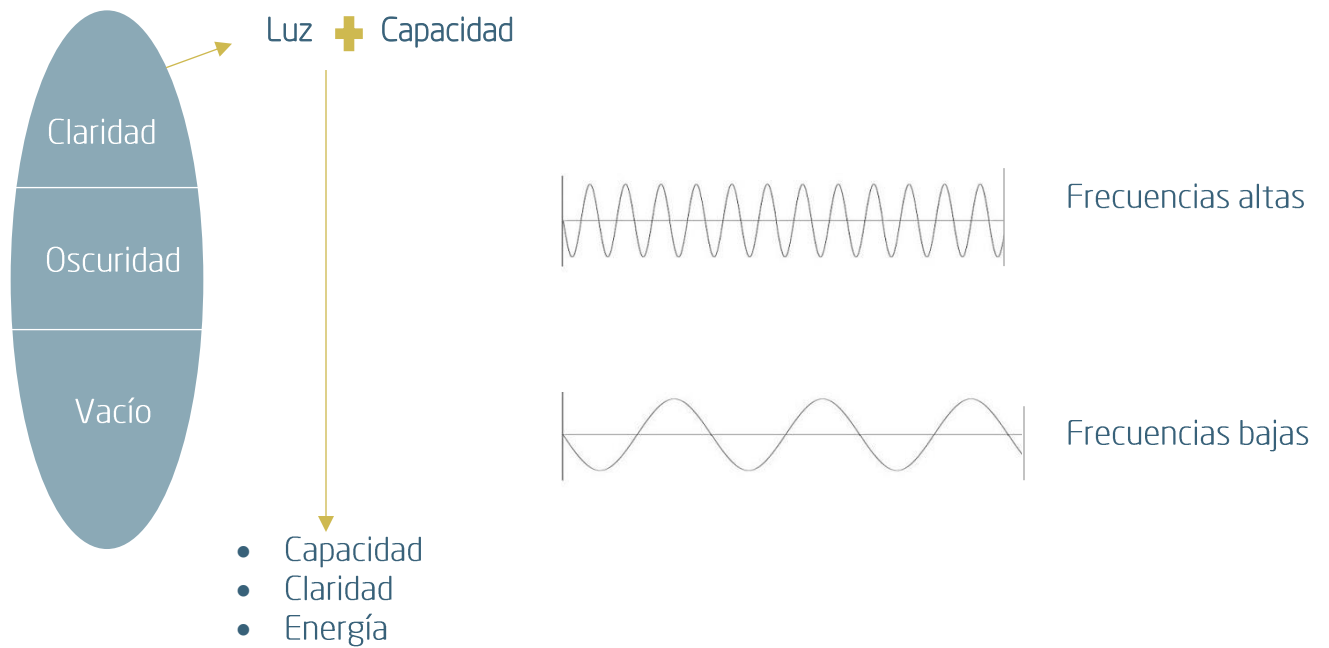
---

# Hábitos para una vida plena

## Acciones concientes para personas comunes y corrientes

### Video N° 3 Energía vital

- Modelo: zonas mentales



### Preguntas:

- Haz una lista de las actividades que bajan tu energía vital y una lista de las que la suben.

---

---

---

---

---

---

---

---

# Hábitos para una vida plena

## Acciones concientes para personas comunes y corrientes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Audio N°3

### VIDA PLENA

Es parte esencial del crecimiento del ser humano preguntarse por el cambio y la transformación; desde que tenemos uso de razón, las personas tenemos momentos de la vida en los que nos preguntamos incesantemente ¿cómo cambiar una situación o varias de mi vida, ¿qué hacer para alcanzar la vida que me sueño?, ¿cómo alcanzar estados de bienestar y plenitud en la familia, el trabajo, la sociedad? Personalmente vengo investigando este tema y verificando en mi propia vida qué me ha funcionado a la hora de acercarme a una Vida Plena. Son precisamente estos aprendizajes, los que me han llevado durante varios años a dedicarme a compartirlos para que otras personas puedan acercarse a su propia felicidad.

Para tener mayor claridad acerca del concepto de Felicidad o de Plenitud, diremos que una persona es más feliz o más plena cuando sube estos indicadores de gestión personal:

- 1. Tiene más paz interior*
- 2. Construye relaciones afectivas y efectivas*
- 3. Tiene mejor salud*

# Hábitos para una vida plena

## Acciones concientes para personas comunes y corrientes

---

*4. Por último saber agradecer, disfrutar y aprovechar lo que tiene alcanzando un resultado abundante en su vida*

Bueno, y ¿cómo iniciar un camino para avanzar en estos 4 aspectos?

En el Programa Vida Plena usaremos como guía un modelo que he denominado el **Triángulo de Oro** y que presento a continuación:



A mayor nivel de conciencia, mayor posibilidad para aceptar y asumir las realidades que se nos presentan en la vida y que generalmente son la fuente de nuestro sufrimiento. La conciencia es la capacidad para encontrar la ecuanimidad y así poder aprender a observar las experiencias de la vida desde nuestra capacidad resolutive, asertiva y determinada. Sin conciencia no hay posibilidad de transformación; de ahí la importancia de entrar en una actitud Mindfulness o de Atención Plena en nuestro día a día. Sin embargo, este es el primer paso del proceso de cambio en nuestra vida. Subir



# Hábitos para una vida plena

## Acciones concientes para personas comunes y corrientes

---

nuestro nivel de energía, es decir, ser más concientes, nos sirve para poder asumir los retos que nos generan dificultad como aprendizajes a los que nos invita la vida para poder continuar nuestro proceso de crecimiento interior. Esto es lo que llamamos Aceptación. Y, por último, cuando soy más conciente y puedo aceptar florece al interior de un ser humano la capacidad de servir; la persona puede contener, atender, inspirar, guiar, liderar a otros seres humanos a mejorar su calidad de vida.

### Video N° 4 Hábitos y rutinas

*"Un hábito es la aplicación continua y frecuente de la información de calidad"*

#### Preguntas:

- ¿A qué podrías renunciar de las rutinas que tienes hoy en día? Piensa en conversaciones, páginas, redes, chats, alimentos, ocio, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Hábitos para una vida plena

## Acciones concientes para personas comunes y corrientes

---

- ¿Qué hábito(s) ves necesario incorporar? ¿por qué?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Audio N° 4

# Hábitos para una vida plena

## Acciones concientes para personas comunes y corrientes

Video N° 5 Alimentación conciente

*"Más importante que lo que comes es cómo te lo comes"*

### Lista de alimentos alcalinos

Fundamentalmente verduras y frutas, también algunos frutos secos y legumbres.

<b>ALIMENTOS ALCALINOS</b>	Marque X	<b>ALIMENTOS ALCALINOS</b>	Marque X
Algas		Apio	
Ajos		Dátiles	
Bicarbonato de sodio		Berros	
Limonas, curiosamente, aunque es un alimento ácido al descomponerse en el cuerpo es alcalino.		Espinacas	
Lentejas Limas		Escarolas	
Raíz de loto		Guisantes	
Agua mineral		Judías verdes	
Nectarina		Lechuga	
Cebolla		Rábanos	
Caqui		Tomates	
Piña		Melón	
Pipas de calabaza		Sandía	
Frambuesas		Brócoli	
Sal marina		Zanahorias	
Espirulina		Castañas	
Calabaza		Pimentón	
Albaricoques		Endivias	
Fresas		Ajo	
Manzanas		Col rizada	
Melocotones		Espárragos	
Moras		Té de hierbas	
Naranjas		Kiwi	
Pomelos		Mango	
Uva		Perejil	
Kale		Espicias	
Avellanas			

# Hábitos para una vida plena

## Acciones concientes para personas comunes y corrientes

### Lista de alimentos ácidos

No quiere decir que no haya que comer de estos alimentos, por supuesto que sí, pero no abusar. Si hay que limitar alimentos en tu día a día mejor que sean los de este grupo que los del grupo alcalino.

<b>ALIMENTOS ÁCIDOS</b>	Marque X	<b>ALIMENTOS ÁCIDOS</b>	Marque X
Carnes en general		Chocolate	
Edulcorantes artificiales		Yogur	
Cerveza		Leche entera	
Pan		Mantequilla	
Azúcar blanco y moreno		Trucha	
Cacao		Huevos	
Alimentos fritos		Arroz integral	
Harina blanca		Atún en lata	
Zumos de fruta azucarados		Arroz basmati	
Cebada		Garbanzos	
Pasta blanca		Fructosa	
Marisco		Mostaza	
Vino		Mejillones	
Galletas		Manteca de cerdo	
Arroz refinado		Miel pasteurizada	
Pasteles		Aceitunas en vinagre	
Embutidos		Calamar	
Encurtidos		Leche de soja	
Huevos		Centeno	
Cereales procesados		Calamares	
Café		Pasa	

# Hábitos para una vida plena

## Acciones concientes para personas comunes y corrientes

---

Preguntas:

- Marca los alimentos que más consumes en tu dieta
- observa y escribe el efecto en el cuerpo y la mente de estos alimentos que consumes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Audio N°5

# Hábitos para una vida plena

Acciones concientes para personas comunes y corrientes

---

Video N° 6 Dormir mejor

**1** ¡Dormir no es necesariamente descansar!  
Dormimos como vivimos durante el día

**2** Limpia, organiza y simplifica tu habitación

**3** Usa tu habitación sólo para dormir

**4** Relájate, medita, estira, realiza algo nutritivo antes de dormir

Preguntas:

- ¿Qué podrías sacar, limpiar y organizar de tu habitación?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Hábitos para una vida plena

## Acciones concientes para personas comunes y corrientes

---

- ¿A qué puedes renunciar de las actividades que estás haciendo antes de dormir?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Audio N°6

# Hábitos para una vida plena

## Acciones concientes para personas comunes y corrientes

---

### Video N° 7 Cierre

*"Constancia, frecuencia y confianza; no recoges el fruto cuando hasta ayer sembraste la semilla"*

#### Pregunta:

- Sobre la siguiente imagen escribe un hábito que vas a incorporar a partir de ahora. Incluye el tiempo y la frecuencia semanal en el que lo vas a implementar. (Puedes recortarlo y pegarlo en tu espejo o mesa de noche)



- Audio N°7