

## El secreto de Sanjeev

Buenos días. Hermosa mañana de otoño. El afecto y el amor hacen que día a día despierte llena de inspiración y creatividad.

Ayer después de mi clase de Yoga charlaba con mi profesor Sanjeev, del afecto, del amor, amor a uno mism@ y sus beneficios. Me comentaba: “En estos tiempos que corren, reflexionar en paz y en armonía nos son de gran ayuda. Es uno de los grandes beneficios del afecto, te enseña a reflexionar en amor y equilibrio, dándote la oportunidad de encontrar las soluciones dentro de ti, en tú corazón, el hogar dorado de tus emociones.

Sanjeev tuvo una infancia llena de afecto, amor y grandes enseñanzas que nacían en la sabiduría del amor y respeto por la vida y cada uno de los seres que habitamos este planeta. Su madre profesora de yoga y meditación, le enseñó: “Con amor y respeto aprendes como ir a centro de tu corazón, aprendes a descubrir la fuerza interior que hay dentro de ti, que muchas veces por la vida que escuchamos nos olvidamos de despertarlas y las dejamos aparcadas”. Crecer y evolucionar en amor, afecto y equilibrio nos humaniza, nos hace ser mejores personas, dignas de respeto.

Le enseñaron a vivir de adentro, vive desde tus emociones y sensaciones hacia fuera. Todo lo que necesitas para crecer, desarrollarte, ser feliz etc. está dentro de ti. Debes mirar al interior con amor, haz reír a tu interior, relájate y vive desde tu interior. Te será de gran ayuda en estos tiempos donde muchos viven solo hacia fuera sin tomarse el tiempo para cuidar y mimar su interior con amor y afecto. Debes dar y recibir amor. Te ayudará a ser más condescendiente contigo misma y con los demás.

Hoy, que me he levantado llena de inspiración e introspección, no olvido el consejo que Sanjeev amablemente compartió conmigo. Un consejo que me será de gran ayuda en el viaje de la vida con el autoconocimiento.

Motívate cada día a “vivir desde tu interior” con afecto, amor, equilibrio y paz. Viviendo desde tu interior, aprenderás como ajustarte a la vida y a sus ritmos, además de intensificar el poder de tu intuición.

Me dio el consejo que su sabia abuela, una anciana que vivía en el corazón de Rikishesh una encantadora y mística ciudad de la India, le inculcó siendo niño.

“La naturaleza está llena de sabiduría. Obsérvala. Nosotros somos parte de ella, y ellas nos da todo lo que necesitamos para descubrir lo que encierra nuestra naturaleza interior “

“Las plantas viven desde su interior, desde su raíz “. Prueba a vivir como una planta, tan sencillo como ello, aliméntate desde la raíz de tu corazón, tu interior está lleno de magia, lleno de minerales y nutrientes para tus emociones “.

Lo mágico está en aquello que aparentemente no se ve, pero si lo sientes desde adentro. Impregna tu vida de fuerza, vitalidad, amor y respeto desde el corazón, eres una planta que se alimenta de su raíz.

Analizando tan adorable, sabia y encantador consejo, se que podre vivir armonizando desde mi interior, es fundamental para crecer. Siento que dejando entrar tal motivación en mi vida, la fidelidad hacia mí será una gran compañera de viaje en la vida. Podré vivir en orden y armonía. Me ayudará a cambiar los malos hábitos mentales que me bloquean y limitan. Aprender a vivir siendo más libre interiormente.

Para poder trascender, tienes que cuidar tu interior con afecto y amor.

Hoy salgo a la calle, gritando que el amor lo puede todo, cura, sana, reeduca y nos hace ser unos seres llenos de magia.

Hoy, siento que: ¡Viva el amor interior y su magia!

Feliz día amig@s de Piensa Positivo.