

DECÁLOGO PARA UNA VIDA ILUMINADA

Por Ale Karm

El Decálogo para una Vida Iluminada

Te doy la bienvenida a este decálogo.

Antes que nada, te agradezco inmensamente que estes leyendo este librito, que tiene las bases con las que nació esta fabulosa escuela, la escuela de Mi Vida Iluminada, por allá del 2018, cuando no me imaginaba que iba a convertirse en lo que es hoy.

Antes de arrancarnos con los ejercicios y la sabiduría que vas a encontrar aquí, te voy a poner en contexto de cómo nace este decálogo, y porqué es el conjunto de actividades DE CAJÓN de mi práctica espiritual y de sanación.

Cuando yo inicié Mi vida iluminada, tenía un proyecto con una amiga en el que hacíamos círculos de mujeres. Ese proyecto fue el que me ayudó a renunciar a mi trabajo de oficina, y con el que me consolidé como emprendedora de tiempo completo.

Mas, estaba MUY lejos de ser lo que yo quería de un negocio propio por muchísimas razones, hasta que un día, haciendo una meditación me llegó que tenía que separarme de esa amiga, tenía que hacer mi propio proyecto, tenía que compartir con el mundo mi forma de ver la sanación (que distaba mucho de lo que era el proyecto en ese momento).

La separación con mi amiga se hizo realidad pocos meses después de que lancé mi página en Instagram y en Facebook, yo nunca había organizado un curso, ni un círculo ni nada yo sola, me sentía totalmente insegura, porque yo creía que era pésima para las ventas, entonces ¿Cómo iba a generar dinero?

Sentía que sí, tenía magia y mucho que compartir, mas no estaba segura de que el mundo fuera a querer esa magia, que alguien quisiera aprender de mí. En pocas palabras, me sentía diminuta.

Mas ya estaba ahí, y estaba decidida a no regresar a una oficina bajo ninguna circunstancia, tenía que hacerlo funcionar.

Tenía mi nombre en Instagram, tenía la idea de lo que quería hacer (círculos de sanación de relaciones porque era JUSTO lo que estaba atravesando), tenía los conocimientos en marketing y Facebook ads, tenía la experiencia para promover círculos y hacer ventas.

Me faltaba la confianza en mí. Me faltaba una forma de pensar “ganadora”. Me faltaba la valentía para hacerlo.

Sin estos últimos ingredientes nada de mi conocimiento técnico serviría para concretar mi visión del sueño de mi vida: tener una escuela de sanación.

En ese momento que era decisivo para mí, en el que lo hacía funcionar o nos hundíamos para siempre, fue que decidí poner en marcha las herramientas que había aprendido en mis años de estudiante principiante, las herramientas que aprendí de que en un curso, en un libro, que leí por ahí en Facebook (porque en ese tiempo Facebook era más popular que Instagram), que me aconsejó algún maestro.. todas las puse sobre la mesa y empecé a ponerlas en práctica.

Con algunas no conecte y las dejé en el cajón de conocimientos para algún día, mas hubo otras que marcaron una diferencia abismal en mi vida.

Herramientas que de pronto me hicieron confiar en mí, me hicieron mirarme en el espejo y decir “¿Sabes qué? Confío en ti. Confío plenamente en ti”.

Herramientas que cambiaron la percepción que las personas tenían de mí, me preguntaban “¿Qué estás haciendo? ¿Te costaste el pelo? Te cambiaste algo y no se qué es”.

Herramientas que me llevaron de una manera muy consciente y compasiva a emprender el camino de amarme, de reconocermelo y de ser mi apoyo, mi porrista y mi contención más grande.

Esas acciones las ordené en el “Decálogo para una vida iluminada”, que compartía en mi círculo de sanación de relaciones. Literalmente terminaba la sanación y yo les daba este decálogo como una guía para que sostuvieran la sanación todos los días de su vida.

Así fue como este decálogo empezó a hacer magia no solo en mi vida, sino que en la vida de todas las personas que lo siguieron paso a paso, que lo hicieron parte de su vida.

Por ejemplo, tuve una alumna que el primer círculo de sanación llegó toda vestida de negro, con dificultades para caminar. Hizo un trabajo súper profundo en ese círculo y se comprometió a hacer el decálogo un día sí, y otro también.

Volví a verla meses después, como 8 meses después y honestamente no la reconocí: iba vestida de colores brillantes, no llevaba bastón, tenía un rostro y una sonrisa brillantes, respiraba alegría literalmente. Cuando llegó el tiempo de compartir dudas o comentarios ella tomó la palabra y dijo:

“He tenido más de 30 cirugías en mi vida, tengo muchas cicatrices en mi cuerpo y eso me hacía sentir avergonzada. Desde que estoy haciendo el decálogo, me puedo ver al espejo y reconocer que no tengo nada de que avergonzarme, mi cuerpo es un guerrero y está tan decidido a vivir que ha soportado todas esas cirugías. Cada cicatriz, mas que avergonzarme, me recuerda que estoy viva y tengo mucho que agradecer”.

Este decálogo, lo compartí con P una adolescente con un diagnóstico de salud grave y mortal.

Cuando la conocí no sonreía. Le hice una sanación y le dejé de tarea hacer el decálogo.

En la siguiente sanación era otra persona. Sonreía, y en sus palabras, tenía ganas de estar bien.

Después de que P tuvo un diagnóstico muy delicado al grado de que tuvo que dejar la escuela, empezamos a trabajar juntas y empezó a mejorar a mejorar: le bajaron la dosis del medicamento, volvió a estudiar e hizo la vida de una adolescente normal.

Ella hacía religiosamente su Decálogo para una Vida Iluminada, y eso nos cambio la vida a las dos.

A ella porque recuperó la sonrisa y su vida de adolescente, y a mí, porque cuando puse estas herramientas juntas como una guía de sanación, JAMÁS me imagine que pudieran salvar vidas. P me demostró que sí.

Lo que quiero decirte con estas historias es que las actividades que te presento en este ebook pueden parecer sencillas, puedes pensar como “si claro, eso ya lo sé”, mas créeme que si las haces a consciencia, todas y cada una de ellas, vas a ver cambios sustanciales en tu vida. Cambios en tus relaciones, cambios en la forma en la que te percibes, en las que percibes la vida y en la forma de enfrentar los retos y los regalos del día a día.

Y te voy a decir lo que decía en todos mis círculos después de compartirles estas herramientas:

A mi no me creas nada, pon en duda todo lo que acabas de leer. Pruébalo tu misma (o mismo), haz este decálogo durante 10 días, y tu decide con qué te quedas, qué desechas, qué cambia en ti y que cambia en tu vida.

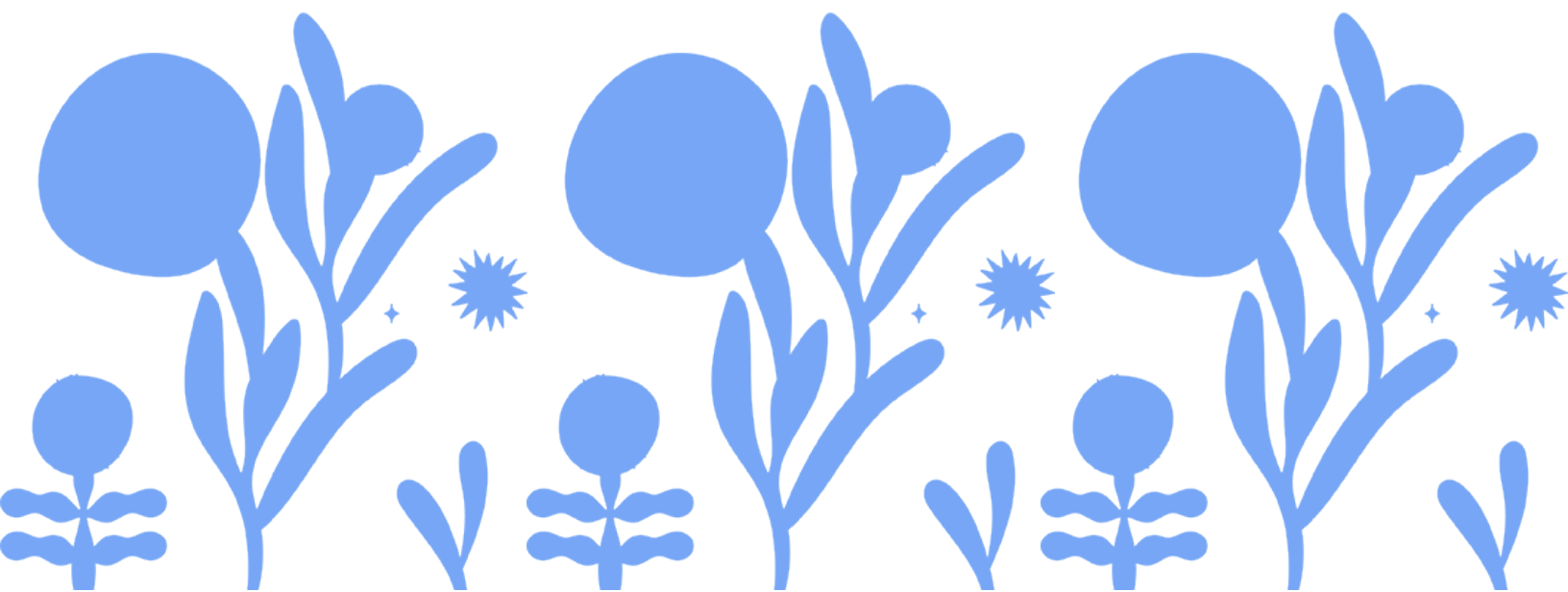
Pongo en tus manos este libro con herramientas que no descubren el hilo negro mas que tienen todo el poder de cambiarte la vida. Solo que eso depende de ti.

Depende de tu voluntad de hacerlas, de comprometerte contigo y con ellas. Tómate una hora de tu día para hacerlas y prepárate para ver la magia suceder.

Gracias inmensas por permitirme acompañarte en tu camino, por tener el corazón abierto para recibir esta medicina. Gracias de todo corazón, porque sé que el resultado de tu sanación será tu sonrisa genuina. Y sé que tu sonrisa genuina basta para iluminar al mundo.

Te abrazo, te honro y honro todo lo que ha sucedido en tu vida y en mi vida para coincidir en este momento.

Ale Karam



1. Cero juicio, cero crítica.

El primer punto de este decálogo es lo que va dar paso en tu vida a la compasión y al reconocimiento. Así lo decidí porque el juicio y la autocrítica tiene el poder de arruina la terapia de años, el trabajo de sanación profundo, y todas las prácticas de amor propio que puedas tener.

Criticarte y juzgarte es lo que te detiene de mirarte, de reconocer el camino andado, las virtudes adquiridas y el hecho innegable de que tu presencia es un regalo.

¿Cómo vas a llevar a cabo esta práctica?

Tenemos que entrenar a tu mente para identificar estas actitudes y estos diálogos, para que en cuanto los detecte puedas cambiarlos.

Durante los primeros 3 días que hagas este decálogo, te recomiendo que tengas una libreta de bolsillo donde puedas hacer anotaciones, o en las notas de tu celular. Sea la herramienta que elijas, lo que vas a anotar durante el día es la mayor cantidad de pensamientos en los que te critiques o te juzgues.

Al final del día, vas a leer esta lista y vas a anotar a lado de cada frase de juicio y autocrítica vas a escribir *“me perdono por haberme juzgado por _____”, “me perdono por haberme dicho _____”*.

Después de los 3 primeros días de anotarlo, puedes dejar de utilizar la libreta o las notas del celular, vas a darte cuenta que puedes pedirte perdón por juzgarte o criticarte en el momento. Vas a observar cómo tu energía cambia inmediatamente.

Puedes agregar alguna frase que te ayude a cambiar la crítica por un comentario amoroso, ejemplo:

“Me perdono por juzgarme tan duramente por haberme equivocado en el trabajo, estoy haciendo lo mejor que puedo y reconozco mi intención de hacerlo lo mejor que pueda”.

“Me perdono por criticarme en el espejo, me perdono y elijo agradecer que este cuerpo es perfecto para que yo viva esta experiencia humana. Hoy elijo cuidarlo y honrarlo”.

El perdón es un ejercicio extraordinario porque cambia la culpa por hablarnos feo por autocompasión. Permite que se filtre el amor.



2. Afirmaciones.

“En el inicio fue la palabra”, eso dice la Biblia. Y esa frase se refiere a que tu palabra crea. Tu palabra impacta en la realidad y se convierte en ella.

¿Cómo te hablas? ¿Qué piensas de ti? ¿Qué palabras utilizas para describirte?

Este punto va mas allá de repetir frases, es una invitación a reflexionar sobre las palabras que utilizamos hacia nosotros, porque si la palabra crea ¿Qué estamos creando con nosotros como el centro de nuestra vida?

Creo que con el ejercicio del primer punto puedes darte una idea de cómo es que te hablas normalmente y con qué palabras estás construyendo tu realidad y el concepto que tienes de ti.

La buena noticia es que una vez que lo haces consciente puedes cambiarlo y es exactamente lo que vamos a hacer aquí.

¿Cómo vas a hacer tus afirmaciones?

Mi sugerencia es que las hagas para empezar el día, las puedes hacer antes de dormir y mientras vives el día a día. Ejemplo, cuando lavas platos, cuando te duchas, mientras manejas. Puedes repetirlas cuando te des cuenta de que te estas juzgando.

Tú elige, más, mínimo repítelas en consciencia 3 veces al día.

Te voy a dejar una lista de afirmaciones sugeridas, con algunas sigo trabajando, otras evolucionaron. Puedes agregar nuevas afirmaciones y dejar de hacer aquellas con las que no resuenes. Mi recomendación es mantener una lista de máximo 10 afirmaciones.

- Me amo y me apruebo tal y como soy.
- Mi presencia es un regalo.
- Soy valiosa/o y soy suficiente.
- Estoy en paz con la vida.
- Estoy segura/o.
- Estoy en perfecta armonía con el Universo.
- Mi cuerpo es saludable, fuerte y flexible.
- Soy digna/o de mi confianza. Confío en mí.
- Estoy segura/o generando dinero y pagando por mi sustento, diversión y crecimiento personal.
- Estoy segura/o siendo responsable de mi vida.



3. Corazón agradecido.

En el mundo de sanación y espiritualidad se habla mucho sobre gratitud: sentir gratitud en lugar de quejarnos. O en lugar de juzgar algo.

Y sí, la gratitud es una práctica que puede llenarnos inmensamente el corazón, puede cambiarnos el humor del día y ayudarnos a ver lo que sí está en lugar de lo que falta.

Más, la forma que aprendimos de agradecer es hacerlo desde un lugar como de culpa, como un deber hacia “lo bueno que tenemos en la vida” y no deteneos a sentirlo en el corazón realmente.

También, aprendimos a hacerlo como una lista en donde no sentimos tampoco absolutamente nada.

Por eso este apartado se llama “Corazón agradecido” y no “Gratitud”, porque lo que te voy a compartir es cómo llegar a sentir ese corazón agradecido. Sin culpa, y realmente encender en tu corazón uno de los sentimientos más elevados que existen: gratitud.

Para entrenar a tu mente en esta nueva práctica y salir de la famosa lista de “gracias por mi trabajo, gracias por mi casa, gracias por mis hijos, gracias por mi vida, gracias porque desperté.. etc.” te voy a pedir que te enfoques en un aspecto por día, por ejemplo tu casa, o tu vida, o tu pareja.

Y una vez que lo tengas, que cierres los ojos y pienses todo lo que agradeces de esa persona o situación. Todo lo que te hace agradecer su presencia en tu vida.

Al día siguiente eliges otro aspecto y así, poco a poco va a ser mas sencillo para ti conectar con la gratitud.

Ejemplo:

Día 1: Mi casa.

Agradezco de mi casa los ventanales, me gusta mucho que entre luz. Y agradezco aún más que puedo ver el cielo. Gracias a esta casita porque me ha sostenido en los momentos más oscuros y difíciles de mi vida. Gracias porque es mi espacio seguro, y porque me ha encantado lo que he creado en ella...

Todo esto con los ojos cerrados, y observa lo que se mueve en tu corazón. Créeme que vas a sentir la gratitud de verdad.



4. Charla frente al espejo.

Este es uno de los ejercicios más retadores de este decálogo, y también, uno de los más poderosos. Es más, yo te diría que si pudieras quedarte con solo un ejercicio de este decálogo, te quedaras con este.

Este ejercicio llegó a mi vida cuando estaba pasando una de las épocas de mayor frustración de mi vida. Tenía un trabajo de oficina en el que por más que me esforzaba no llegaba la promoción para la que tanto levanté la mano. Siempre eligieron a alguien más. Me sentía en la banca, me sentía insegura y por supuesto, me sentía furiosa.

Sí, furiosa con el mundo, mas también furiosa conmigo, porque me veía y veía que era todo lo contrario a lo que me haría encajar en una posición como la que quería. ¡Estaba tan enojada por ser yo!

Así que llegó este ejercicio, y me cambió la vida. A mí y a todas las personas con las que lo he compartido y se comprometen a hacerlo todos los días.

¿Cómo lo vas a hacer?

Te vas a parar frente al espejo y vas a mirarte a los ojos.

Entonces vas a empezar a reconocer en voz alta tus cualidades, puedes repetir las afirmaciones con las que estes trabajando y puedes también decirte lo que te guste de ti. Y reconocer lo que hayas logrado durante el día.

Ejemplo: Me gusta que soy inteligente, que sé muchas cosas, que me encanta aprender. Reconozco que hoy terminé el libro que tenía parado de meses.

¿Cuánto tiempo?

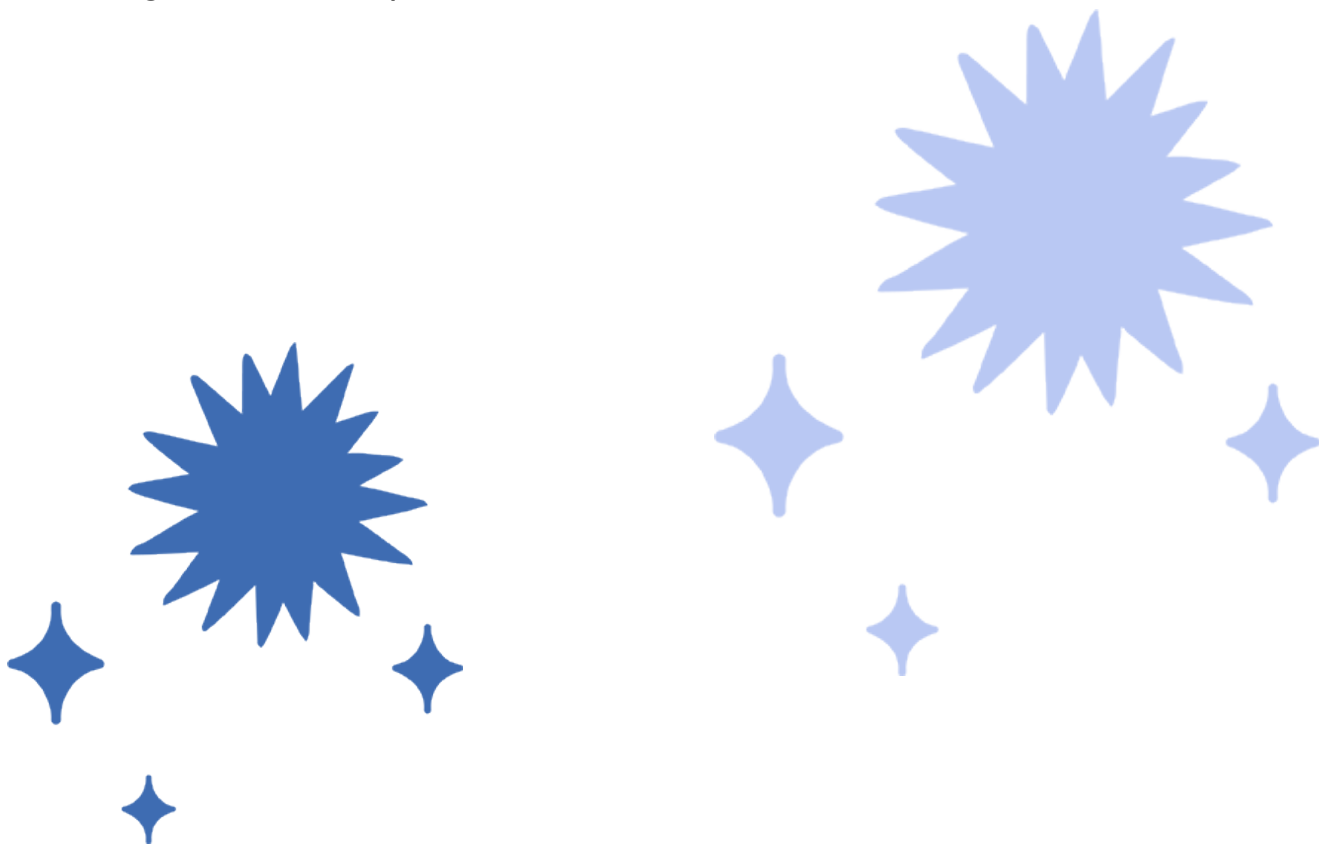
El primer día vas a hacerlo un minuto, el segundo día dos minutos, el tercero tres, y así hasta que llegues a cinco minutos.

Puedes hacerlo en la mañana o en la noche. Cuando tu prefieras.

Sé que tu mente ya está poniendo resistencia y estas pensando la forma de evadirte, pensando ¿Qué tanto me voy a decir en 5 minutos? No te preocupes, puedes repetir frases, cualidades, reconocimientos y todo aquello que te nazca.

Está prohibido CRITICARTE Y JUZGARTE (recuerda el punto 1 de este decálogo).

Si un día te paras frente al espejo y no puedes hacerlo, no te preocupes. Inténtalo al día siguiente, y al siguiente. Y así consecutivamente hasta que lo logres. Créeme que cada día es más fácil.



5. Meditar.

¿Qué sería de Mi vida iluminada sin la meditación? Y ¿Y qué sería de Alejandra sin la meditación? (Me llamo Alejandra en caso de que sea la primera vez que te encuentras conmigo).

Yo creo que sería neurótica. Tendría serios problemas para controlar la ira y viviría llena de problemas gastrointestinales. Tendría una vida que odiaría y me sentiría víctima de mis circunstancias.

Estoy segura que sería así. Porque era así antes de iniciar este camino.

Y bueno, ¿Por qué la meditación es importante? Por muchísimas razones, hay libros enteros y estudios de las universidades más importantes del mundo hablando sobre los beneficios de la meditación. Yo te voy a decir porqué para mí es importante:

1. Porque me saca de la conversación de la mente. Literalmente calla mi drama.
2. Me ayuda a sentir mis emociones, nombrarlas, ubicarlas en mi cuerpo y validarlas.
3. Es mi espacio seguro, en el que me reconozco, me siento habitando mi cuerpo y sé que no importa qué pase afuera, si yo estoy presente para mí, TODO ESTA BIEN.

Sé que puede darte mucho miedo meditar, que si nunca lo has hecho me digas. “Pero Ale, yo no se meditar”. O la objeción más común, es más, si me dieran un dólar por cada vez que me han dicho lo siguiente los estaría saludando desde mi millonaria y privada isla en el Caribe:

“Ale, yo no puedo meditar porque ME DUERMO”.

Primero: si nunca has meditado, no pasa nada que con este ebook vas a descargar (o ya descargaste) la “Meditación burbuja”, esa meditación es un grandioso comodín ¿A qué me refiero? A que puede ayudarte a hacer tu práctica de gratitud, hacer tus afirmaciones y de paso ayudarte a sanar relaciones. Así como lo lees.

Ahora, ¿Qué pasa si te duermes meditando? Realmente nada. Te voy a explicar porque te duermes:

Porque el momento en el que nuestra mente aprovecha para llevar acabo los procesos de sanación en el cuerpo es cuando dormimos. Cuando meditamos, salimos del vaivén de los pensamientos, callamos el ruido mental y presenta un espacio IDEAL para hacer sanación.

Lo que sucede es que a veces tenemos tanto que sanar, o simplemente, un cansancio acumulado de años, que nuestra mente identifica ese espacio de descanso que es la meditación y aprovecha para dormir.

Si te duermes durante la meditación, no pasa nada, pon un despertador antes de empezar, permite que tu cuerpo y tu mente descansen.

También, tu mente consciente puede estar dormida, mas tu mente inconsciente está recibiendo los beneficios de tu práctica intencionada de meditación. Así estés durmiendo.

La buena noticia es que con el tiempo dejas de dormirte. Y también, habrá momentos en tu vida en los que después de una racha de meditar de forma súper consciente, de pronto no puedas mantenerte despierta/o mientras meditas. Es total y absolutamente normal.

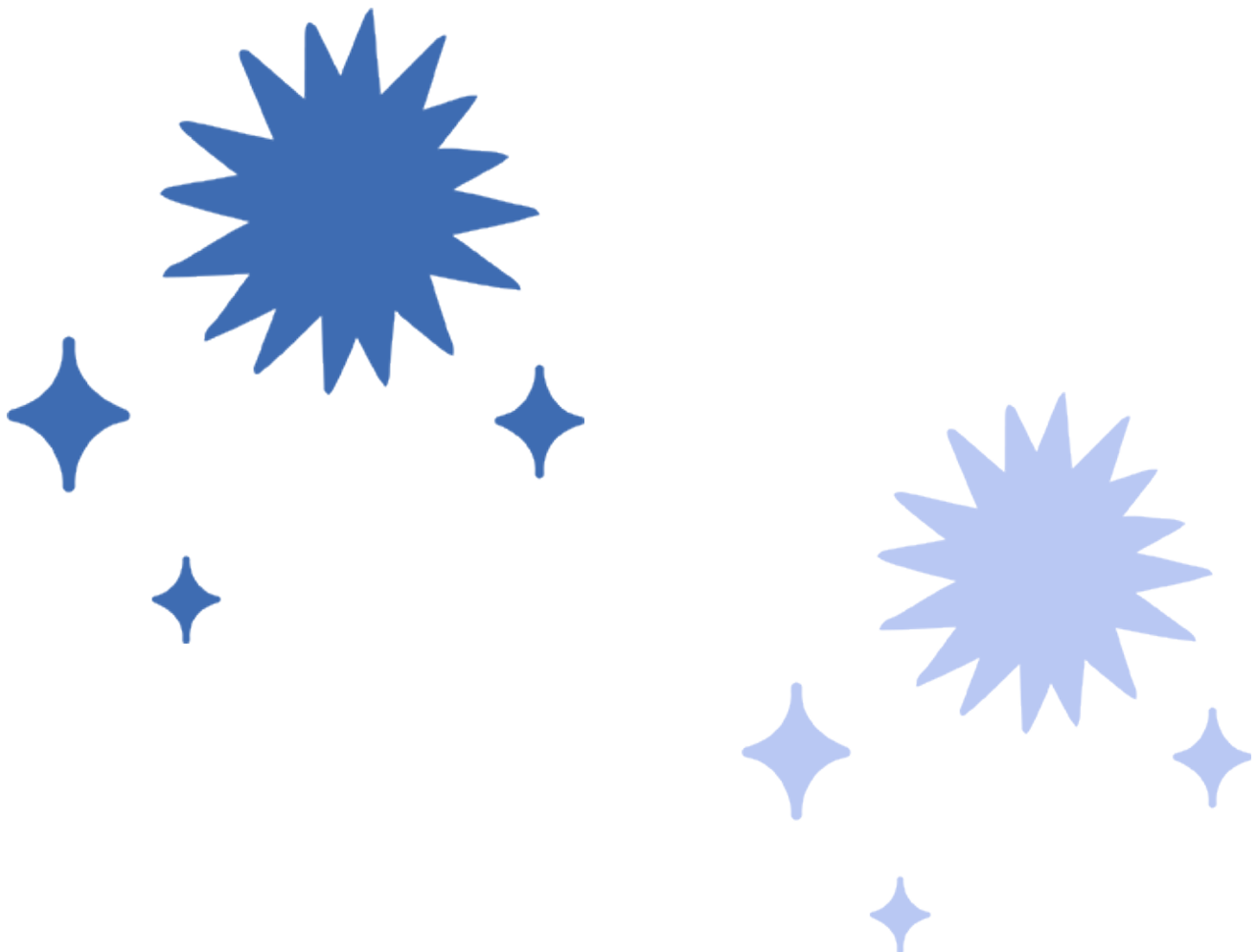
También, me es muy importante decirte lo siguiente. Esto lo aprendí con los maestros con los que aprendí a meditar en silencio, los maestros Ishayas (The Bright Path, si te interesa profundizar tu práctica búscalos, tienen maestros en casi todas las ciudades).

Presentante con inocencia a cada práctica de meditación. Esto quiere decir que te presentes como si fuera la primera vez que meditas. Y camina cada sesión de meditación sin expectativas.

Habrás veces que meditas increíble, que estas totalmente presente, que ningún pensamiento te roba la paz. Habrá otros momentos en los que no dejas de pensar, que ya quieres que termine la meditación, que te desesperas porque no es lo que esperabas.. esta bien.

Ambas experiencias son válidas y con la práctica te darás cuenta que una no es mejor que la otra, que ambas tienen un enseñanza para ti.

Si quieres más meditación, en mi página www.mividailuminada.com en la sección de recursos puedes encontrar más meditaciones.



6. Nutrir al cuerpo.

Este punto para mí es importantísimo por varias razones, mas te diré porqué incluirlo en este decálogo fue, y ha sido parte de mi transformación).

Porque me he encontrado con que cuando llegamos al mundo mágico místico de la espiritualidad y la manifestación las personas suelen enfocarse en cuidar inmenso su mente, mas olvidan su cuerpo. Yo fui esta persona, que no comía, pasaba miles de horas de ayuno y luego comía cualquier cosa. No tenía horarios, ni consumía alimentos de forma balanceada.

Honestamente, lo he visto en muchas personas. Personas que comparten en el camino de sanación, y personas que están haciendo todo por sanar.

Somos espíritus viviendo una experiencia humana, sí, mas el cuerpo es el contenedor del alma. Sin un cuerpo sano y fuerte, es muy complejo disfrutar tus manifestaciones, y por lo tanto, tu experiencia humana.

El aspecto más importante de la sanación es la congruencia, y si estás buscando vivir de manera consciente, sanar tus pensamientos, amarte y reconocerte, lo que complementa todo lo anterior es cuidar el templo donde viven tu cuerpo y tu alma.

Nutrir tu cuerpo con alimentos balanceados, evitar la comida procesada, y como diría el bionergético de cabecera de sus tíos favoritos del internet (Isra y yo): Si viene en una caja o un empaque, mejor descártalo.

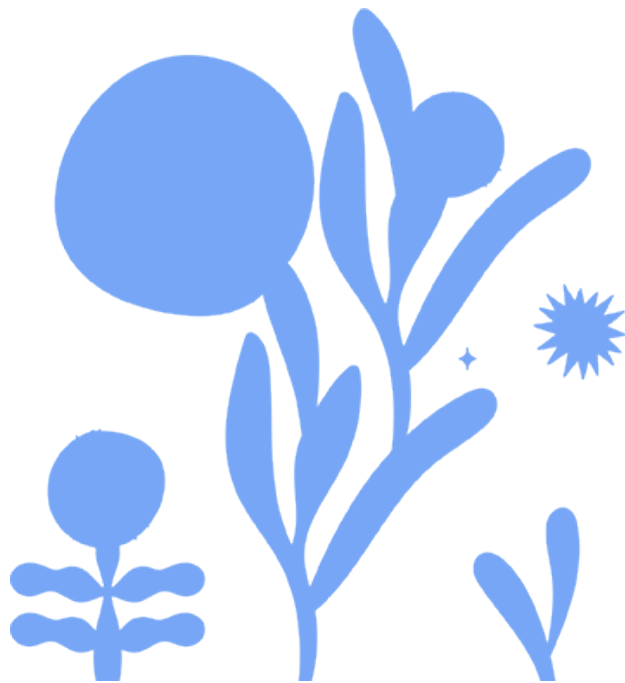
Claro, yo no lo llevo tan literalmente, mas consumo la menor cantidad de comida en caja.

Y por supuesto, hidrátate.

Mi recomendación muy personal, evita el azúcar en las bebidas, evita tomar refresco, café de cápsula (malísimo para vías urinarias y huesos), y café soluble.

Mi mayor recomendación es que vayas con un profesional de nutrición a que te haga un plan personalizado y adecuado a tu estilo de vida. Si cambias la perspectiva de que ir al nutriólogo es para bajar de peso, y en su lugar lo ves como para aprender a comer en balance, créeme que el camino puede ser más agradable y satisfactorio.

Cuida tu cuerpo, es delicioso disfrutar la vida en plenitud.



7. Ejercicio.

Durante muchos años odié hacer ejercicio, de hecho es muy nuevo que me guste. Empecé a hacer ejercicio con disciplina y constancia hasta hace unos 3 años, en el 2021 y me empezó a gustar hasta el año pasado. Es decir. Pasé 2 años haciendo ejercicio sin que me gustara, solo porque sabía que me hacía bien.

Considerando lo anterior, imagínate que este decálogo nació en 2018, yo sabía en ese momento que el ejercicio era importante. Mi ejercicio en ese momento y hasta el 2021 fue hacer yoga.

Hacer ejercicio me ha ayudado a cambiar la relación que tengo conmigo, no solo con mi cuerpo, sino conmigo, porque cada vez que noto que mi cuerpo es más fuerte me siento orgullosa de mí, porque cada que termino una sesión de ejercicio que me costó un pulmón, siento una satisfacción que muy pocas experiencias en la vida me han dado.

Esto no solo es un tema de ego, sino que ayuda a fortalecer la confianza en ti. ¿Cómo así? Te cuento:

Una de las principales razones por las que no confiamos ni en el Universo ni en nosotros es porque no cumplimos nuestra palabra (ya hablaremos de ello más adelante). Cuando nos presentamos a hacer ejercicio aunque no queramos estamos enviando un mensaje a nuestra mente subconsciente de que estamos cumpliendo con nuestra palabra y por lo tanto, somos dignos de confianza.

Además, el ejercicio te ayuda a liberar la energía que estás moviendo en tu sanación. Si estás pasando por procesos emocionales complejos, hacer ejercicio puede ayudarte a procesar esas emociones de una forma súper gentil.

Haz ejercicio por lo menos 4 veces a la semana, el ejercicio que quieras: salir a caminar, trotar, hacer pilates, yoga, box, lo que quieras.

Y mi invitación siempre es, hazlo de manera gentil con tu cuerpo.



8. Descanso.

La noticia con este punto, y por eso su importancia. Creemos que descansamos, pero no es así. Estamos constantemente buscando hacer cosas, ocupando la mente en distracciones, en redes, en el celular, en la tele. Constantemente nos llenamos la cabeza de estímulos.

El ritmo del vida post pandemia regreso con acelerador, hay mucho que hacer, mucho por vivir y muy poco tiempo. La super productividad nos está matando y nos está haciéndonos perder el presente.

Con el descanso no me refiero a dormir, me refiero a parar. En plena consciencia, parar, detenerte:

Dejar el celular en otra habitación y tomarte el café en presencia. Tomarte 5 minutos para ver la lluvia caer. Tener un día libre de pantallas. Desconectarte del trabajo todo el fin de semana, ponerte una mascarilla, escribir, dibujar, darte tiempo de cocinar.

Darte el tiempo y el regalo de hacer algo que no tenga que ver con productividad. Que no tenga que ver con llenarte de estímulos. Que simplemente puedas contemplar y estar presente mientras la vida se desenvuelve a tu alrededor.

Activar tus sentidos: salir a oler la tierra mojada, quedarte contemplando el olor del pan recién horneado, tocar plantas, caricias en consciencia a tus animalitos, saborear tu comida favorita, ver el cielo.

Esas actividades que te recuerdan que ESTÁS VIVA. Que ESTÁS VIVO.

Y también, cuidar tus horas de sueño. Dormir mínimo 8 horas todos los días, observa cómo te cambia la vida.

¿Por qué son importantes los últimos 3 puntos?

Mi Alejandra del pasado hubiera corrido a saltarse la alimentación, el ejercicio y el descanso. Hubiera pensado (y lo pensaba) ¿Qué tiene que ver todo eso con manifestación y sanación? ¿Qué tiene que ver eso con espiritualidad?

La realidad es que tiene TODO que ver.

En el punto de nutrir al cuerpo dije algo sobre la congruencia. Si estás en un camino de amor propio lo más congruente que puedes hacer es cuidar tu dimensión física, y se cuida con alimentación, ejercicio y descanso.

Es irónico que buscamos amor, respeto, reconocimiento y validación en los demás, mas nosotros somos los primeros en dejarnos al último cuando se trata de nuestras necesidades básicas.

Por eso es tan importante: porque cuando tú tomas el primer paso en cuidarte, en darte el tiempo de descanso que requieres, te hidratas; estás enviando un mensaje fuerte y claro al Universo de que estás lista/o para recibir amor y respeto de los demás.



9. Actividad que encienda tu alma.

Este decálogo es un camino de amor propio. Cada actividad te va llevando poco a poco a reconocerte, hacer las paces contigo, bajar la guardia y ponerte en el centro de tu vida. El lugar al que perteneces.

Aprendimos muy bien a dejarnos al último, tanto en las necesidades básicas como en el gozo y disfrute. Este punto del decálogo va orientado a celebrar tu vida, y la mejor forma de celebrarla es haciendo aquello que enciende tu alma.

Una vez a la semana dedica un espacio para hacer algo que amas: ver tu serie favorita, sentarte a leer, salir a pasear, ir al cine, tomar clases de pintura o cerámica, unirte a club de macramé, ir a jugar fútbol. Lo que sea.

Deja los pretextos de lado, deja de posponer tu gozo para cuando tengas tiempo, o cuando termines todos tus pendientes. Hazlo ya.

Así que cada semana vas a dedicar un espacio a una actividad que ames, algo nuevo que quieras probar. Que esa actividad en tu agenda sea un NO negociable.



10. Integridad.

Esta es el último punto que integré a este decálogo, ha sido uno de los más retadores y también uno que me ha hecho crecer inmensamente, me ha ayudado a confiar en mí y a mejorar en todos los aspectos de mi vida. Literal, en TODOS.

La integridad se refiere a ser, pensar y actuar en la misma línea. Ser quien dices que vas a ser.

¿A qué me refiero? A cumplir tu palabra básicamente.

Más allá de cumplir tu palabra con tu entorno, tiene que ver con cumplir tu palabra contigo.

¿Que vas a hacer este decálogo durante 10 días? Lo haces. Sin importar si se te cruzo muchísimo trabajo, o el cumpleaños de no se quien.. cumples tu palabra.

¿Que vas a empezar a hacer ejercicio mañana? Empiezas, así sea una caminata de 10 minutos.

¿Que vas a dormirte 9pm hoy? Te vas a la cama 9pm así no tengas sueño.

Cuando empiezas a vivir así se mueve absolutamente TODO en tu vida:

Los objetivos que tienes los empiezas a cumplir, sin esfuerzo, de pronto son una realidad. O de pronto te descubres terminando cosas que jamás creíste terminar, como un curso o un libro. De pronto no te reconoces porque vas 4 veces a la semana al gimnasio.

Este punto es lo que te alinea absolutamente con el Universo, porque cada acción que llevas a cabo desde la plena consciencia de que lo haces por cumplir tu palabra, envía un mensaje a tu mente inconsciente de

“confío en mí, puedo confiar en mí, ¿Sabes por qué? Porque cumplo mi palabra”.

Y manda un mensaje al universo de “Soy la prioridad en mi vida” y tu entorno empieza regresarte ese reflejo de prioridad que tu estás dándote.

La magia empieza a suceder.



Mi gratitud por siempre hacia ti, respeto y honro profundamente tu camino.

Esto es el decálogo para una vida iluminada. El decálogo que ha acompañado a cientos de personas en su camino de sanación, y que hoy te acompaña a ti.

Mi objetivo poniendo este material en tus manos es que sepas que hay una salida, que hay una forma de vivir diferente cuando solo ves oscuridad o cuando crees que no hay más para ti, que la vida no tiene nada que ofrecerte. Deseo que estas herramientas filtren la luz en esa oscuridad, y sobre todo, que te demuestren que la vida tiene todo un universo de posibilidades para ti, solo tienes que mirarte y de ahí, permitirte recibir.

Estas herramientas son tuyas, utilízalas, pruébalas, hazles modificaciones, adáptalas a tu vida, que para eso son. Para apoyarte en este viaje.

El objetivo de Mi vida iluminada es poner a la disposición de quien así lo decida herramientas de sanación para su camino, que sean aplicables y prácticas, poner en el mundo enseñanzas que te acompañen en el corazón roto, en el duelo, en tratar de entenderle a la vida, en el camino de autoconocimiento, en aprender a amarte, en vivir en plenitud y felicidad. No importa qué estes viviendo, en esta escuela siempre tendrás un lugar, y seguramente hay algo en el podcast, en mis redes, en mi página web que pueda ayudarte.

Me va a encantar saber cómo te fue con este decálogo, cuál fue tu actividad favorita, cómo cambio tu vida, qué se movió. Así que no dejes de contarme.

Es un verdadero honor para mí acompañarte en este camino.

Ale Karam

