



## EL SEXO, ¿UN CAMINO AL ÉXITO?

Después de una relación sexual nunca más volverás a ser el mismo o la misma. La filosofía taoísta sostiene que cuando un hombre y una mujer se unen sexualmente se da un intercambio de carma y darma que perdura por 7 años; la biblia afirma que se convierten en una sola carne. En ellos se cumple la ley de la entropía universal, se da una nivelación de energías. Elegir la pareja con la cual vas a unirte sexualmente es más que por un momento de placer, es el inicio del éxito o del fracaso del futuro por el que te estás esforzando.

## EQUILIBRA TUS EMOCIONES FORTALECIENDO TU ABDOMEN

Debido al aumento de trastornos emocionales que se presentan en la actualidad, como el estrés y la ansiedad, es necesario tener una actividad física constante para que el cuerpo libere aquellas sensaciones tóxicas que lo perjudican.

Hacer abdominales ayuda a cumplir este propósito; además, este ejercicio proporciona confianza en sí mismo, vitalidad, combate trastornos digestivos, tonifica órganos internos y ayuda a tener una buena circulación. Empieza con 15 minutos todos los días y verás como tu centro emocional se equilibra fortaleciendo tu salud.

### CONTÁCTANOS

+57 320 3870188  @renaseren.kelinhar  
+57 322 6375025  @renaserenkelinhar  
 renaserenkelinhar@gmail.com  
 [www.renaserenkelinhar.org](http://www.renaserenkelinhar.org)

COMUNIDAD TAOISTA



Para más información:

Un estilo de vida saludable  
**Renaser**  
enkelinhar



Vida  
Saludable  
3RA Edición

SALUD - ALIMENTACIÓN - EJERCICIO - TIPS

## AGRADECER ES TU MEJOR OPCIÓN

Te invitamos a dar un giro de 180° a esa forma de pensar negativa. Inicia el día recibiendo salud, es muy sencillo: solo comienza desde tu sitio de descanso, abre los ojos cada mañana y di GRACIAS; así creas un fantástico día para ti y los que te rodean. Se ha comprobado que esta técnica ayuda a restablecer la salud mental, física y emocional, también controla tu pensar generando positividad. Agradecer es la mejor opción para valorar lo que tienes, aprovechando las oportunidades de la vida.

## TERAPIA PARA EL CONTROL DE LA IRA.

Los Maestros Taoístas enseñan que siendo conscientes de nuestra respiración canalizamos las emociones, nuestra mente se aquieta y nos tornamos menos impulsivos. Es así que para el control de la ira entregan la siguiente práctica en el desarrollo del poder del auto control:

En el momento de furor, respira profundo y por unos minutos, pueden ser 6, comienza a contar mentalmente de 1000 para atrás, así: 1000, 999, 998... sin dejar de respirar, de manera consciente. Hazlo hasta que te hayas apaciguado. Te garantizo que este sentimiento desaparecerá y podrás mejorar tus relaciones contigo mismo y con los demás.

## TÓNICO NUTRICIONAL Y DIGESTIVO DE AVENA, CHÍA Y ACEITE DE COCO

Esta es una bebida rica en fibra con un alto poder para mejorar el proceso digestivo; gracias a su calidad de oligoelementos protege y nutre los huesos, piel y cabello.  
Ingredientes:

- 1. litro de agua
- 2. 4 cucharadas de avena en hojuelas
- 3. 2 cucharadas de chía
- 4. 1 cucharada de aceite de coco.

Dejamos que se hidraten los ingredientes por 10 minutos en el litro de agua. Pasado ese tiempo, licuamos y obtendremos una rica bebida vegetal, saludable y nutritiva para acompañar nuestro almuerzo o para tomar después de hacer deporte.

## RENUÉVATE CON UN BAÑO HERBAL.

Los baños con hierbas medicinales relajan el cuerpo, la mente, el espíritu y las emociones; esto se da gracias a que la piel absorbe las esencias curativas de las plantas y el poder revitalizador del agua. Antes de cenar o antes de ir a reposar, cocina en agua plantas aromáticas como toronjil, manzanilla, limoncillo, rosa, pronto alivio, canela o la de tu preferencia, y después de ducharte, vierte el baño herbal sobre tu cuerpo y prepárate para un buen reposar.