



IVAN FIGUEROA OTERO, MD

Manual De Instrucciones Para Una Vida Saludable

Este manual está inspirado por el Manual Para Una Vida Saludable, de un autor anónimo, y contiene partes del mismo.

Salud

- * Tome mucha agua.
- * Desayune como un Rey, almuerce como un príncipe y cene como un mendigo
- * Ingiera más alimentos que crecen en arboles y plantas, y menos procesados en fábricas
- * Viva con las 3 E -- Energía, Entusiasmo y Empatía
- * Saque tiempo para meditar en silencio por lo menos 10 minutos
- * Pierda un poco de tiempo jugando algo
- * Lea más y de mayor calidad según pasa el tiempo
- * Duerma por lo menos 7 horas al día.
- * Ejercítese según su edad y condición por lo menos 30 minutos por día
- * Sonría con todo el que se encuentre

Social

- * Mantén contacto con tu familia carnal y espiritual
- * ¡Todos los días da un poco de lo mejor que tengas, pero no pidas cambio!
- * Libérate de tus cargas perdonando incansablemente
- * Saca un poco de tiempo para obtener sabiduría de los mayores de 70 y menores de 6
- * Sé un buen comediante y sácale carcajadas a granel a todos
- * Lo que otros piensen de ti, no es tan importante como lo que tú piensas de ti mismo
- * El trabajo para otros es trabajo, pero trabajar para ti debe ser un placer y un privilegio

Vida

- * Actúa basado en tus valores, pero no exijas que otros hagan lo mismo, y evitarás frustraciones
- * No acumules cosas materiales. Solo acumula conocimiento actualizado, pues este no deprecia
- * El tiempo es la mejor medicina, si tenemos paciencia
- * Después de la tormenta siempre sale el sol
- * No importa como te sientas, no descargues en otros tu basura
- * Ten el optimismo que nace de la Fe
- * Cuando abras los ojos al amanecer, ¡da gracias por tener nuevas oportunidades para rectificar tus errores!
- * Tu verdadero ser nunca se da por vencido y siempre está disponible 24-7. ¿Por qué no lo usas más frecuentemente?

Personalidad

- * No compare su vida con la de otros, nunca sabrá el final de la historia para cada uno
- * No se moleste con los eventos inevitables
- * Enfoque su mente en el presente, en lo que fluya bien
- * No se extralimite, conozca sus limitaciones
- * ¡No se tome tan en serio, nadie más lo hace
- * ¡No drene su energía en decir u oír chismes, pues le rebotará!
- * Soñar no cuesta nada, ¡más cuesta no soñar!
- * La envidia nos limita a imitar, e inhibe el reconocimiento del potencial creativo innato
- * No vivan en el pasado ni se lo recuerden a otros, a menos que sea para recordar lo bueno
- * ¡El odio es el veneno que le preparamos a otros y nos lo bebemos nosotros!
- * Aprendamos a reconocer y perdonar nuestros errores para entender los de otros
- * Nuestra felicidad es nuestra responsabilidad - no la deleguemos a otros
- * Entendamos que la vida es una escuela infinita de aprendizaje por grados, en donde debemos tener paciencia con los de grados menores y admiración por los superiores
- * Permítete muchos ataques de risa
- * Nadie tiene la razón siempre, sino por los momentos en que la data no cambiado aún