

¿Cómo lograr una longevidad más plena?

No hay dudas de que el ser humano vive cada vez más, pero ... ¿cómo hacer para que esta longevidad no sea una acumulación de dolencias y enfermedades?



Algunos plantean que el pensamiento es un evento energético que transcurre en una realidad intangible pero que rápidamente se transforma en emoción -del griego emotion, movimiento-, un movimiento de neuroquímica y hormonas que cuando es negativo hace colapsar a nuestro organismo físico en forma de malestar, enfermedades e incluso de muerte.

Fíjate en este listado de emociones:

Conductas con R:

Resentimiento, Resistencia, Represión, Reproche, Rechazo, Rencor, Rabia.

Todas estas emociones son generadoras de **cortisol**, una potente hormona del estrés cuya presencia prolongada en sangre es letal para las células arteriales ya que aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardio-cerebro-vasculares.

Conductas R generan actitudes D:

Desesperación, Desolación, Depresión, Desánimo.

Conductas con S:

Sociabilidad, Serenidad, Sabiduría, Sexo, Sabor, Sonrisa, Silencio, Sueño.

Las S son motorizadoras de **serotonina**, una hormona generadora de tranquilidad que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular.

Conductas S generan actitudes A:

Ánimo, Aprecio, Amor, Amistad, Acercamiento.

Lo que se denominó "hacerse mala sangre" no es más que un exceso de **cortisol** y una falta de **serotonina** en la sangre, por lo que se debe:

Prestar atención a tus **PENSAMIENTOS**
pues se harán **PALABRAS**.

Prestar atención a tus **PALABRAS**
pues se harán **ACTITUDES**.

Prestar atención a tus **ACTITUDES**
porque se harán **CONDUCTAS**.

Prestar atención a tus **CONDUCTAS**
porque se harán **CARÁCTER**.

Prestar atención a tu **CARÁCTER**
porque se hará **BIOLOGÍA**.

Hace muchos años el poeta Rabindranath Tagore decía:

*"Si tiene remedio, ¿de qué te quejas?
Y si no tiene remedio, ¿de qué te quejas?"*

Podría servirnos para aprender a dejar los pensamientos y las quejas negativas de lado y buscar en cada situación el aspecto positivo ya que hasta la peor de ellas lo tiene. De esa forma nos inundaría la **SEROTONINA**.

¿Estás de acuerdo con el listado emocional?

¿Qué abunda más en tu vida, las conductas R o las conductas S?

Finalmente, en gran medida cuenta mucho la actitud.