



CONSEJOS AYURVÉDICOS

VIVE EL CAMBIO EN ARMONÍA

Adri Castillo A.H.C., p C.A.S.



Energía en Evolución



¡HOLA!

He seleccionado para ti estos consejos prácticos para ayudarte a enfrentar los desafíos en tiempos de cambio y vivir en armonía.

¡QUE LO DISFRUTES!



Adri Castillo

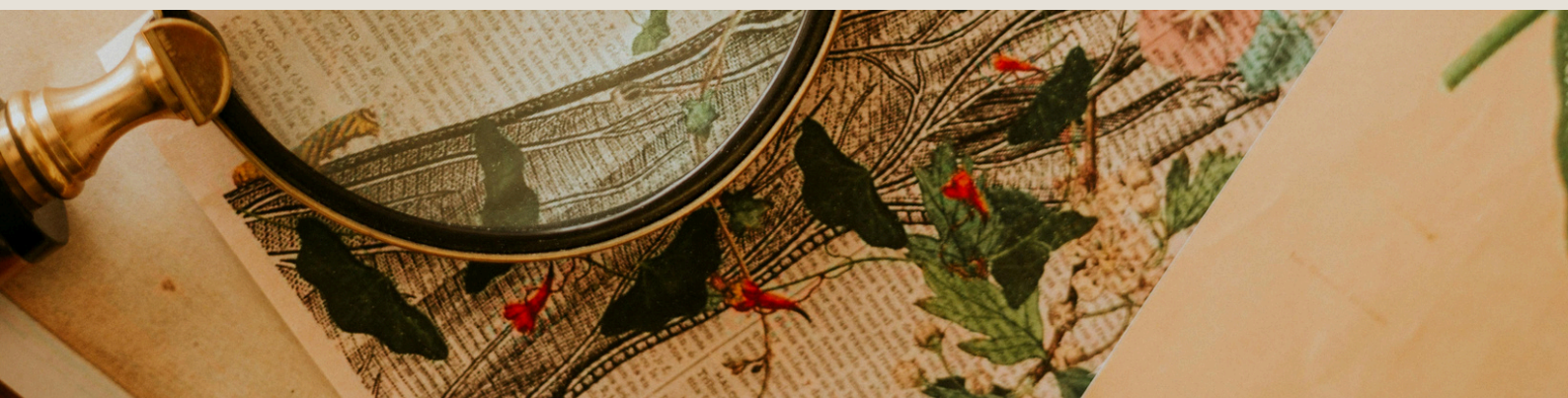


NUESTRO VIAJE CONTENIDO

BIOTIPOS

DESAFÍOS

- AGOTAMIENTO
- INCERTIDUMBRE
- SENSACIÓN DE PERDER EL CONTROL
- MIEDO AL FRACASO





BIOTIPOS

TU ENERGÍA ÚNICA

Todos tenemos tres tipos de energías primordiales pero en diferente proporción y eso te hace un Ser único.

En Ayurveda, esto lo conocemos como “doshas”.

Conocer tu dosha te permite entender tus tendencias, debilidades y lo que más brilla en ti por naturaleza.

**Estas son algunas características,
identifica cuál predomina en ti.**

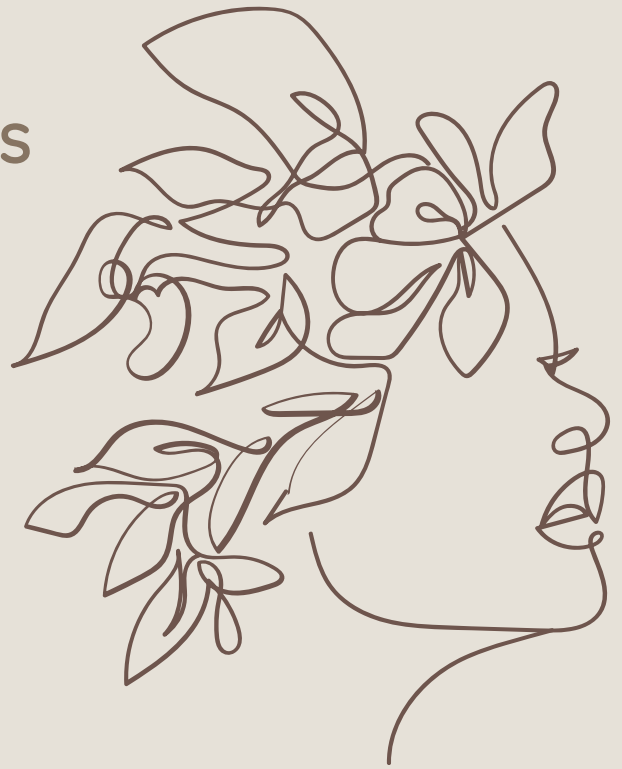
VATA DOSHA - LIGEROS **aire y éter**

- Estructura física ligera o baja musculatura
- Entusiasta
- Se abre al cambio
- Todo lo hace rápido
- Tendencia a la ansiedad
- Apetito irregular
- Tendencia al estreñimiento
- Tendencia a tener piel seca



PITTA DOSHA- ENFOCADOS fuego y agua

- Estructura física media
- Centrada y decidida
- Líder por naturaleza
- Lo hace bien y rápido
- Tendencia a la intensidad
- Apetito fuerte
- Trabaja sin descanso
- Piel sensible, rojiza



KAPHA DOSHA - RESISTENTES tierra y agua

- Con músculos o curvas
- Adaptable
- Resistente al dolor o estrés
- Nunca tiene prisa
- Tendencia a la apatía
- Apetito bajo
- Se aferra a las tradiciones
- Suda fácilmente y sin olor

Conocer tu biotipo te ayudará a elegir
los mejores consejos para ti.



TÉCNICAS Y CONSEJOS APLICABLES A TU VIDA DIARIA PARA QUE VIVAS EL CAMBIO EN ARMONÍA

Te ayudarán a atravesar de mejor manera los
desafíos que se presentan ante los cambios.





PAUSAS APAPACHO

PARA TRAER ARMONÍA ANTE EL
AGOTAMIENTO

Recupérate de periodos de agotamiento tomando pequeñas pausas para tu bienestar a lo largo del día.

Aromaterapia
para el
agotamiento

Toma de 3 a 5 momentos al día para hacer tres inhalaciones lentas y profundas con el aceite esencial ideal para ti.

Vata Dosha: romero. Te ayudará a combatir la sensación de debilidad.

Pitta Dosha: Ylang Ylang. Te ayudará a bajar la irritabilidad que deja el agotamiento.

Kapha Dosha: Bergamota. Te devolverá el interés y la motivación

Un aceite esencial que
ayuda a los tres
biotipos/doshas es
lavanda



Toma dos
descansos al
aire libre



Esta es una práctica ideal para Pitta

Dosha. Toma una pausa a media mañana y una a media tarde para cerrar tus ojos y descansar tu vista. Si tienes acceso a conectar con la naturaleza camina sobre el pasto, mira el cielo o una planta. También puedes elegir empezar y cerrar así tu día.



ANÍMATE A TOMAR UNA CAMINATA LIGERA DE 5 A 20 MINUTOS.



Puedes hacerlo después de
comer y al regresar a
trabajar sentirás tu mente
fresca.



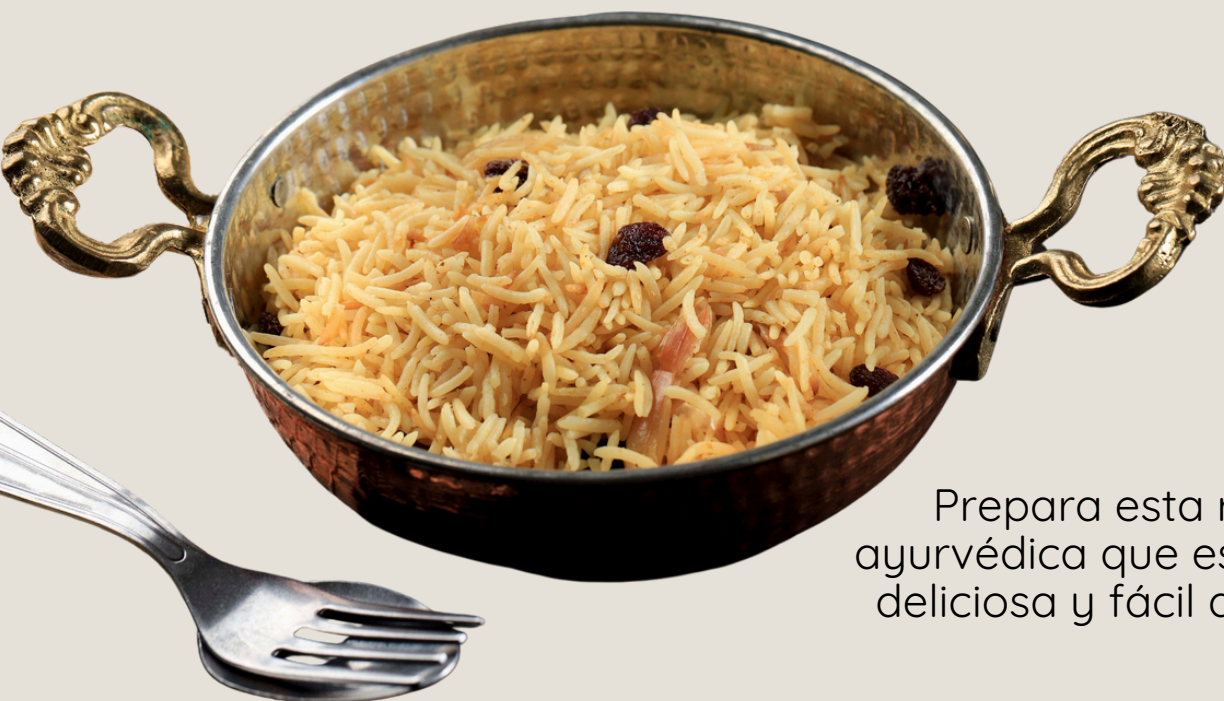
ARRÁIGATE EN TÍ

ANTE LA INCERTIDUMBRE

Cuando los tiempo sean inciertos vuelve a ti, trabaja en tí.

Nutre tu Ser

Cuida que tu alimentación no te inflame y que por el contrario, te nutra. Cuando los tiempos sean difíciles evita lo crujiente o alimentos secos, sabores ácidos y salados.



Prepara esta receta ayurvédica que es nutritiva, deliciosa y fácil de digerir

Receta de Kitchari

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de girasol
- ¼ cucharadita de granos de mostaza negra
- ¼ semillas de comino
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ¾ de cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de raíz de jengibre fresco rallado (o al gusto)
- ¼ taza de frijol mungo o mung dal
- ½ taza de arroz basmati
- ½ cebolla finamente picada
- 3 zanahorias en rodaja
- 6 tazas de agua
- Guarnición opcional: hojas picadas de cilantro fresco

Preparación

Caliente el aceite en un sartén mediano, agregue las semillas de mostaza negra y el comino. Caliente hasta que las semillas de mostaza salten, a continuación, añada cúrcuma, cebolla, sal y jengibre. Revuelva bien y saltee la cebolla hasta que esté tierna. Lave los frijoles y los granos hasta que el agua salga clara. Añada a la mezcla y saltee, revolviendo bien. Añada agua, lleve a ebullición y deje cocer a fuego medio durante una hora o más. Agregue las zanahorias y cocine otros 15 minutos. Agregue cilantro picado para mejorar la digestión.





Cuida que tu
sueño sea
reparador

Evita dormir con
electrónicos

Antes de acostarte masajea tu
cuerpo con aceite desde la
cabeza hasta los pies.

Elige aceite de ajonjolí para piel
muy seca (vata), girasol piel
sensible (pitta), almendras piel
normal/humectada (kapha)





Rutinas ideales para
lidar con la
incertidumbre si eres
kapha

- Ejercítate
- Aprende algo nuevo
- Haz limpieza profunda
- Cultiva tu mente con algún libro inspirador que despierte tu conciencia.





CONFÍA

CUANDO LAS COSAS NO ESTÉN BAJO
TU CONTROL



Organiza tu día de forma
clara y visible, asegúrate de
entender qué es prioritario y
qué es importante.

Fortalece tu fe.
Siéntete
sostenido por
algo más
grande que tú.



Concéntrate en hacer bien
lo que te toca y suelta el
resultado.
¡Disfruta el proceso!





¡Ábrete a nuevas posibilidades!

Visita lugares nuevos, haz las cosas cotidianas de diferente manera por un tiempo, cambia el “pero” por el “sí, y...”



¡Respira!

Haz inhalaciones y exhalaciones programadas a lo largo de su día:

- 3 repeticiones lentas y profundas.
- Controladas (inhala en 4, sostén en 4, exhala en 4, sostén en 4)
- Pranayamas (fosas alternadas o respirando sólo del lado izquierdo dos minutos antes de dormir)



Elige alimentos frescos, locales y nutritivos para ti



Procura mantener relaciones armoniosas y pacíficas.

Tener una red de apoyo o una comunidad que nutra tu alma promueve un entorno de apoyo emocional. Elige estar cerca de quien te haga sentir en calma, que te inspire, impulse y con quien puedas compartir tus alegrías



Nutre tu espíritu todos los días

Una manera práctica de hacerlo es a través de lectura Inspiradora, elige los que elevan el estado de ánimo y te ayudan a tener profundidad espiritual.

Cultiva tu relación con lo divino.

Practica la espiritualidad.

Medita

20 minutos al día. Si estás comenzando hazlo por 2 minutos y gradualmente ve subiendo. Es más importante que sea poco tiempo pero diario.



Una alternativa maravillosa es Yoga Nidra, relaja a profundidad y te permitirá incluso ayudar a cambiar patrones mentales.



Toma una tisana de manzanilla o cardamomo. Su energía sutil es ideal para el estado de ánimo y una mente clara.



¿NECESITAS UNA GUÍA PERSONALIZADA?

CONSULTAS AYURVÉDICAS

Enfoque en el bienestar general basado en
alimentación anti inflamatoria y de
rejuvenecimiento, con rutinas personalizadas.

[reserva](#) consulta general

[reserva](#) consulta clínica

Para consultas presenciales en la Ciudad
de México (Montes Urales 455 Piso
1.Lomas- Virreyes) los precios son los
mismo, contáctame directo para
reservar el espacio





MI CORAZÓN ESTÁ A TU SERVICIO

Adri Castillo A.H.C., p C.A.S.
por la Escuela de Ayurveda de California

HOLA@ENERGIAENEVOLUCION.COM

+521 5545523695

Fuentes utilizadas en este documento

Halpern, M. (n.d.). Medicina Ayurveda Clínica.

Morningstar, A., & Desai, U. (2006). The Ayurvedic Cookbook. Lotus Press.