

RODA DE LA SALUT INTEGRATIVA



ALBA ALONSO
SALUT INTEGRATIVA

BENVINGUDA

Et dono la benvinguda al preàmbul d'un viatge! Durant tres dies, plantaràs una llavor amb un propòsit que t'ajudi a cuidar-te i, a partir d'aquí, començarà la transformació.

Em dic Alba i m'he format en diferents àmbits de la salut integrativa com la nutrició en la línia ecològica, naturista i terapèutica, el coaching nutricional, el mindfulness, els massatges o la psiconeuroimmunologia, entre altres. Tots els coneixements i les pràctiques que podràs experimentar en aquest programa són fruit d'aquestes i altres formacions que he fet al llarg dels últims 15 anys.

També hi trobaràs algunes curiositats que poden fer que s'encenguin noves llumetes dins teu o que surtis de la racionalitat amb què acostumem a funcionar la major part del temps; obre el cor i els sentits per deixar entrar la màgia.

Gràcies per formar part d'aquesta aventura!

Alba.



QUAN LA LLUM DE
LA CONSCIÈNCIA ENS
IL·LUMINI PODREM
TRANSITAR EL CAMÍ
DE LA FOSCOR



EL TEU PRESENT

Et proposo començar aquest camí observant i valorant els diferents àmbits de la teva vida pas a pas. A través de la **RODA DE LA SALUT INTEGRATIVA** podràs analitzar fàcilment el teu present i visualitzar les àrees que vols millorar o potenciar.

L'objectiu d'aquest exercici és prendre consciència de la teva situació actual per poder iniciar el canvi que necessites; el canvi que et permeti augmentar el teu benestar físic, mental i emocional.

A continuació et proposo que valoris en una escala del 0 al 10 vuit àrees de la teva vida i posteriorment que ho traslladis a la roda de la salut integrativa per poder-ho visualitzar.

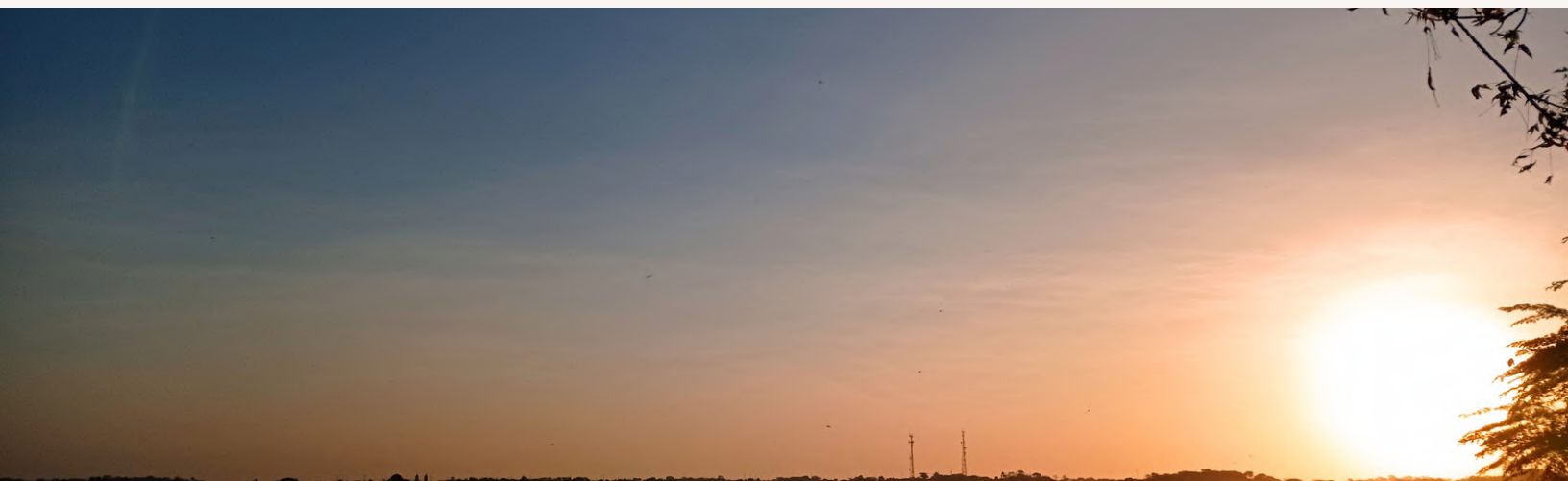


1. RITME CRONOBIOLOGIC

Som éssers diürns per naturalesa, la nostra biologia està programada per dormir a la nit i estar actius durant el dia; quan alterem aquest ritme natural amb els aparells electrònics, la il·luminació artificial o les feines nocturnes poden aparèixer diferents desordres que afecten la salut. S'ha vist, per exemple, que un mateix aliment engreixa més ingerit a la nit que durant el dia.

El sistema immunitari (implicat en qualsevol malaltia) necessita un son reparador durant la nit per poder funcionar correctament i el cervell necessita dormir certa quantitat d'hores (quan és de nit) per poder funcionar d'una manera òptima durant el dia; quan no dormim prou bé no podem rendir de la mateixa manera ni sentir-nos tan optimistes i equilibrats com quan dormim les hores que necessitem. A més, durant la nit el cos compleix diverses funcions depuratives necessàries pel bon funcionament dels òrgans interns.

Tot i això, no totes les persones poden seguir el mateix ritme horari; algunes són més matineres i rendeixen millor al matí i altres són més "nocturnes" i rendeixen millor a la tarda-vespre, però és necessari que totes elles dormin un mínim d'hores durant la nit, concretament entre quatre i sis cicles de 90 minuts, en funció de les necessitats individuals. De la mateixa manera, el nostre sistema digestiu està preparat per digerir aliments durant les hores de més llum solar i s'hauria d'evitar ingerir-los quan és de nit. Valora, en una escala del 0 al 10, el teu nivell de sincronia amb els ritmes biològics.



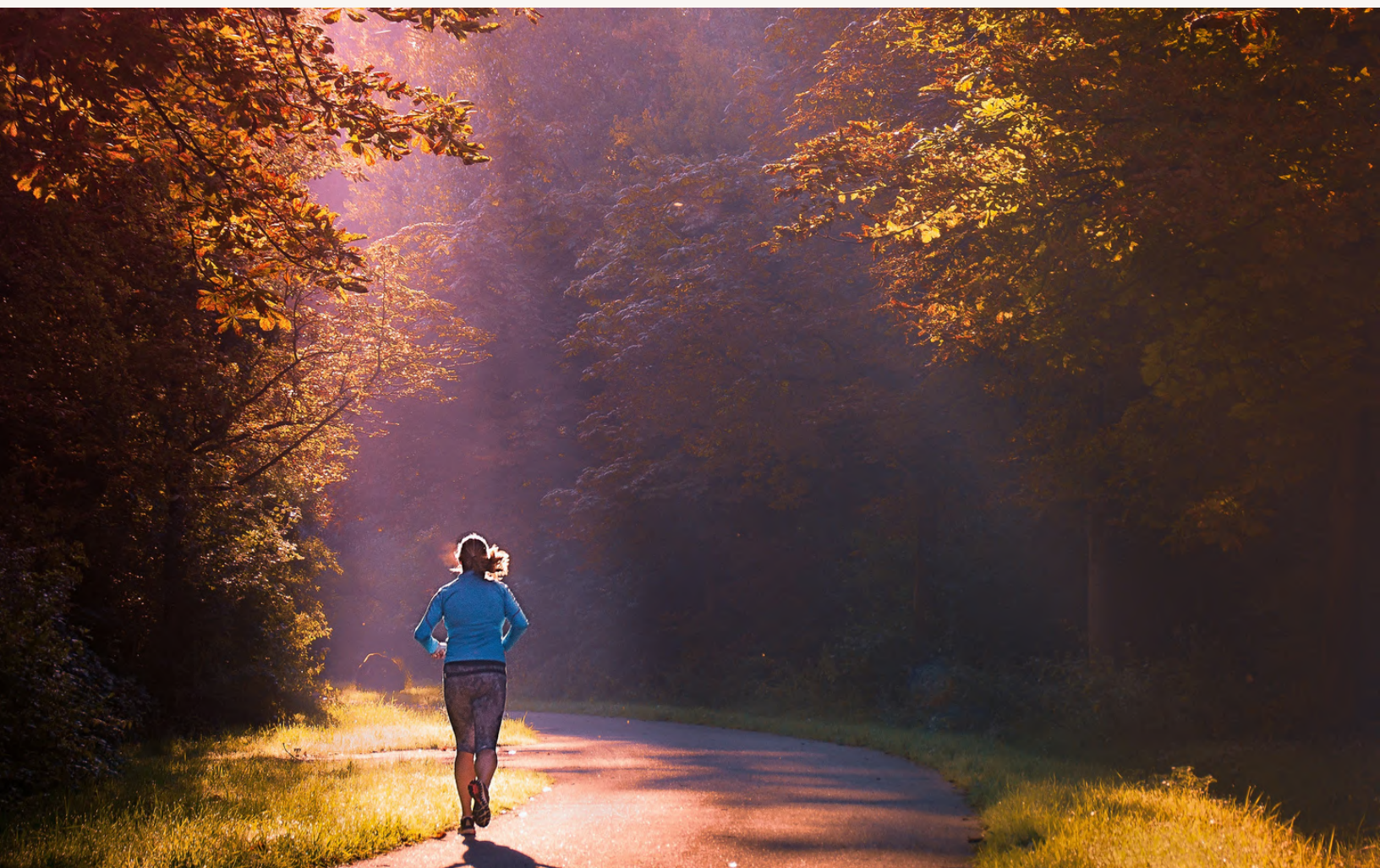
2. ALIMENTACIÓ NUTRITIVA

Valora amb una escala del 0 al 10 el teu grau de satisfacció amb la teva manera d'alimentar-te i en quina mesura creus que t'estàs alimentant saludablement: practiques una alimentació basada en aliments reals el 90% de les vegades? Consumeixes menys d'un 10% d'aliments processats, envasats i amb additius afegits? Menges diferents tipus d'hortalisses de temporada cada dia? Menges prou fruita per obtenir la vitamina C que necessites? Procures que els aliments d'origen animal siguin criats en llibertat? Compres la majoria dels aliments ecològics? Se't posen bé els aliments que menges? O tens digestions pesades, cremor, reflux, un excés de gasos o dolor abdominal? Tens prou energia durant el dia o tens baixons, somnolència després de menjar i et costa concentrar-te? Respondre aquestes preguntes et pot ajudar a valorar aquest apartat d'una manera més realista.



3. ACTIVITAT FÍSICA

Quant de temps durant el dia estàs en moviment? Pots estar en moviment fent feines de casa, treballant al jardí, caminant per anar a la feina o visitant un lloc nou: tenir una vida activa o “activitat física” no necessàriament vol dir anar al gimnàs i fer esport, sinó moure's. Si, a més de fer activitat física, fas exercici físic, perfecte, el teu cos estarà més en forma, tindràs els músculs tonificats i milloraràs la teva salut cardiovascular. Pots fer exercici físic de resistència (córrer, bici...), de força, ioga, pilates, natació, ballar o combinar el que més t'agradi! Un exercici saludable és aquell que et permet treballar i mobilitzar el cos sense forçar-lo més del compte, però sí acostant-te al seu límit (ni massa ni massa poc). Valora amb una escala del 0 al 10 el teu grau de satisfacció amb l'activitat física que fas actualment.



4. CONTACTE AMB LA NATURA

Tots recordem i necessitem, conscient o inconscientment, el contacte amb la naturalesa, la terra on naixem i morim, el lloc on hem viscut i interactuat la major part de la nostra història evolutiva. La vida a la ciutat, als pisos i sobre l'asfalt és molt recent i ens desconnecta de la nostra essència; això ens pot provocar un buit o una crisi existencial. Retrobar-nos amb el nostre origen és necessari per recordar qui som, d'on venim i cap a on anem, per connectar amb la nostra naturalesa més genuïna, aquella que ens omple i ens dóna sentit pel que som ara i aquí. Quant de temps dediques, cada setmana, a trepitjar, tocar, respirar, sentir i escoltar la naturalesa? És suficient? Valora el teu grau de satisfacció respecte a la relació que tens amb la naturalesa en una escala del 0 al 10.



5. RELACIONS ENRIQUIDORES

Som la mitjana de les cinc persones amb qui més ens relacionem; aquesta famosa frase de Jim Rohn em va impactar la primera vegada que la vaig sentir i encara ara em fa reflexionar. Penso que té sentit i que és inevitable que ens impregnem de les persones amb qui més ens relacionem. La següent pregunta és: et vols impregnar de les persones amb qui més et relaciones? En quina mesura et nodreixen les persones amb qui et relaciones? Et sumen o et resten? T'aporta benestar estar al seu costat o et genera estrès? És igual si és la teva parella, la teva mare, un amic o un company de feina: totes elles són persones i sentiràs que al costat d'algunes la vida és més fàcil, més alegre, més inspiradora o més tranquil·la... I, al costat d'unes altres, la vida és més complicada, més trista, més estressant o més avorrida. Quin tipus de persones són les que formen part de la teva vida? En canviaries alguna? T'agradaria posar més distància amb alguna d'elles i apropar-te més a alguna que potser no t'hi relaciones prou (o que potser encara has de conèixer)? Valora amb una escala del 0 al 10 el teu grau de satisfacció amb les teves relacions actuals.



6. ACTIVITATS NUTRITIVES

Com nodreixes els teus dies? Les activitats nutritives poden ser infinites, però, a vegades, les deixem de banda i ens deixem embruixar per l'estrès del dia a dia: en aquests moments és quan més necessitem parar, respirar i gaudir del present. Algunes activitats nutritives poden ser: fer un bany (on sigui), llegir un llibre que t'agradi, relacionar-te amb la música (de qualsevol manera), crear obres d'art amb les mans, cuidar les teves plantes i els teus animals, rebre un massatge, un tractament corporal o una teràpia, moure el cos, meditar, formar-te en allò que t'apassiona o que et desperta curiositat, visitar un lloc especial... En definitiva, fer qualsevol activitat que et motivi, et diverteixi o et connecti amb el plaer i la plenitud. Quin és el teu grau de satisfacció respecte a les activitats nutritives que fas habitualment? Valora-ho amb una escala del 0 al 10.



7. EQUILIBRI PSICOEMOCIONAL

Tots tenim una implicació directa en l'equilibri psicoemocional individual i col·lectiu; com més ens responsabilitzem del nostre equilibri intern, més equilibrades seran les nostres relacions i, per tant, la societat on vivim. Aquesta autoresponsabilitat que ens permetrà viure en equilibri pot passar per sanar ferides del passat (pot ser útil visitar un terapeuta), per gestionar millor el temps, per millorar la teva salut digestiva o per posar atenció a qualsevol dels altres punts esmentats (millorar la teva alimentació, moure el cos, llegir, meditar, envoltar-te de persones enriquidores...); sigui el que sigui, posar-hi consciència és el primer pas per gestionar-ho millor. Com valdria el teu nivell d'equilibri psicoemocional en una escala del 0 al 10?



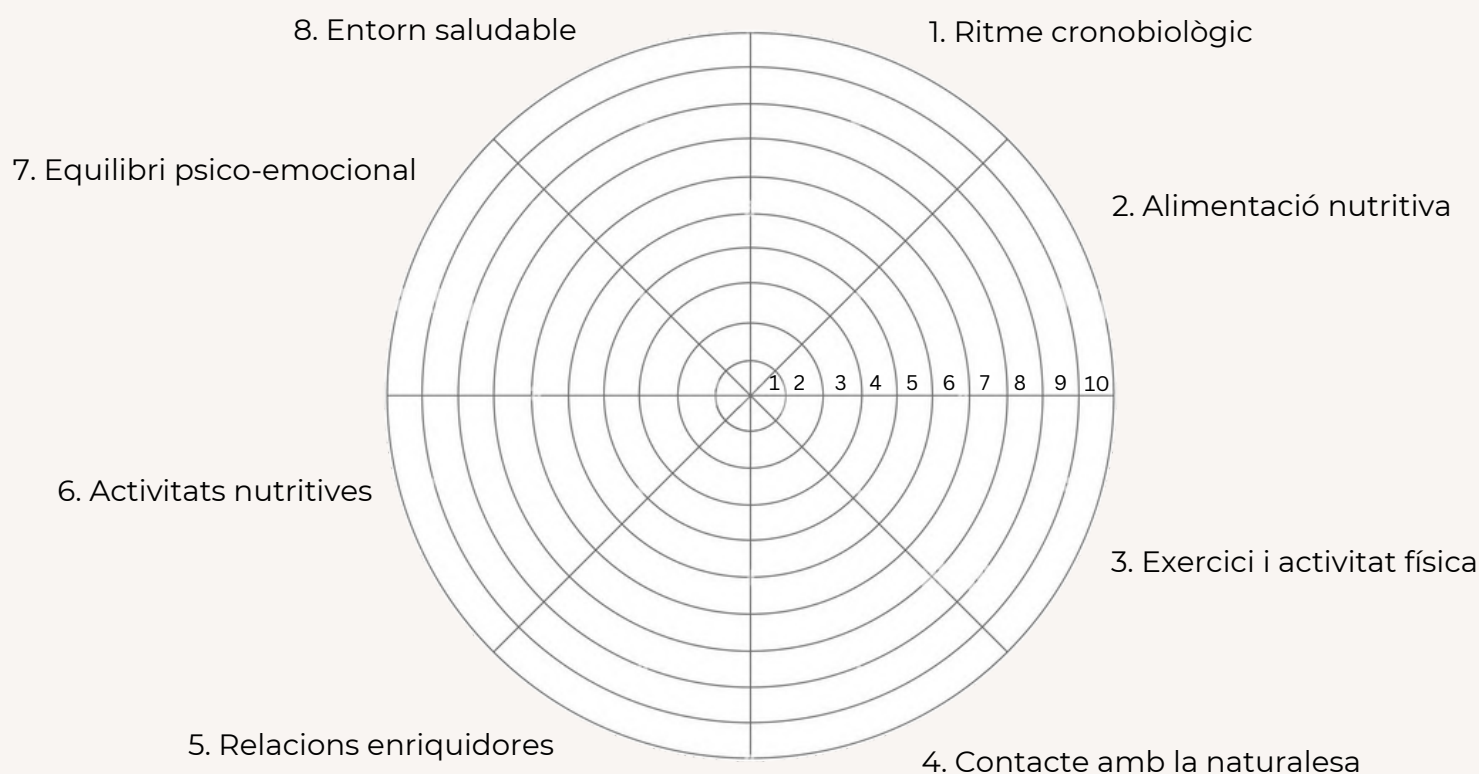
8. ENTORN SALUDABLE

Com és el lloc on vius? Com són els sorolls que sents des de casa teva? Com és l'aire que respires? Quines olors t'hi arriben? Com t'hi sents? De quins materials està feta la teva casa? I els objectes que hi tens? Predomina el que és natural o artificial? Quins productes de neteja utilitzes? Quins cosmètics tens al lavabo? Quins utensilis fas servir per cuinar? Compres aliments ecològics o convencionals? De quin material és la teva roba? Apagues el wifi a la nit? I el mòbil? Quin tipus de vehicle utilitzes? Tot importa, tot suma. Com més artificial és tot el que ens envolta, més desconnectats estem de la nostra naturalesa. Cada any es descobreixen més de 10.000 substàncies tòxiques noves, la gran majoria d'elles encara no tenen nom, però ja en coneixem moltes que estan presents als mobles, pintures, joguines, materials de construcció, roba, cosmètics, pesticides, additius alimentaris, paells, tàpers, ampolles de plàstic, gasoil, gasolina, productes de neteja, perfums... En quina mesura poses atenció al que compres tenint en compte els tòxics que contenen o l'impacte que tenen en el medi ambient? Potser vius en una ciutat però fas un consum conscient i lliure de tòxics, o potser vius en un entorn natural però no ets conscient dels tòxics que entren a casa teva i al teu cos. Com valoraries el teu entorn en una escala del 0 al 10?



RODA DE LA SALUT INTEGRATIVA

Traslada els resultats de cada apartat a la **RODA DE LA SALUT INTEGRATIVA** i uneix els diferents punts amb línies per poder veure el retrat dels diferents àmbits de la teva vida en aquests moments.



Observa el resultat de la teva roda i reflexiona sobre el resultat: quines són les àrees que cal millorar? Quants punts t'agradaria augmentar de cada àrea? Quines accions pots fer per aconseguir-ho? Sigues realista en funció de les teves ganes i capacitats actuals. Pots anotar-ho a la següent taula.

ÀREES QUE VULL MILLORAR (anotar la puntuació objectiu)	ACCIONS QUE PUC FER (especifica com)

Si ho necessites, et pots fer un planning d'activitats setmanals.

BONA FEINA!



www.albaalonso.com

alba@albaalonso.com