

Entre Frutas y Vegetales

¡AHORA EN HILL BROTHERS!

PROGRAMA de BECAS PARA ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

BUSCA MÁS INFORMACIÓN en la PÁGINA 3 de ESTA TU REVISTA.

EL AÑO PASADO FUE TODO UN ÉXITO Y AHORA.....

TRAJE TU ALIMENTO ENLATADO NO PERECEDERO EN O ANTES DEL

30 de abril de 2004

Y ESTARÁS AYUDANDO A OTROS. POR CADA ALIMENTO QUE TRAIGAS, HILL BROTHERS DONARÁ UN ARTÍCULO DEL ÁREA DE PROVISIONES.

¡AYÚDANOS A AYUDAR!



En Esta Edición

La Risa Buena para el Alma
Premio de Empaque II

Nuestra Gente

Maratón Teodoro Moscoso
Actividad de San Valentín

El Queso y la Salud

Cuentas IRA
Alimento para el Alma

Desde Mi Rincón

Concentración y Poder Mental

Ya se está planificando nuestro tercer torneo de baloncesto 3 PA '3. En esta ocasión hay cambios muy interesantes. En las pasadas dos ediciones el equipo capitaneado por David y Alejandro llega-

ron últimos, pero para esta ocasión parece que la historia será bastante diferente. Esto debido a que los "DarkAngels" reclutaron a Carlos Masanet quien es un jugador completo y un copioso anotador. Otro nuevo integrante de los "Ángeles de la oscuridad" es Danny Delgado, un jugador atlético, experimentado y talentoso. El equipo campeón, "Los Giants", adquirieron a Roberto Vélez y a Juan Cortés. Manuel Padilla se unió al "**Dream Team**" mientras que los "Rockets" vuelven nuevamente con sus tres principales jugadores: Nelson, Joselito y Michael Greeg. Otros que vuelven son Jaime Santiago, José Aponte, Pedro Meléndez, Daniel Carrera y José Heredia como los "New Kids of the Block". Al momento de escribir este artículo quedan en la agencia libre: Omar Rodríguez y Carmelo Díaz "Pitti". Pronto avisaremos sobre la fecha oficial y ofreceremos más detalles de este torneo.

Cumpleaños de Marzo

2				
3				
4				
5	Rafael Manzano	4	Marylin Ruiz	19
6	Manuel Padilla	5	Noel Maldonado	27
7	Aime Rosado	9	Andy Matos	28
8	Yolanda Ortiz	13	Aixa Ayala	31

La risa (siempre monga) buena para el alma.

Por: Alejandro Hernández

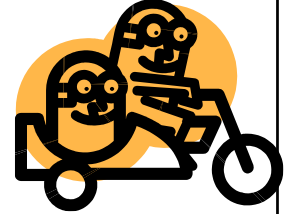
En el manicomio estaban 2 locos planeando su fuga; por la noche uno le dice al otro que ya está todo listo para fugarse y que tiene el móvil para escapar más rápido.

El otro loco mira a su lado, ve una moto y le pregunta:

- ¿Para qué queremos una moto sin ruedas?

Y el otro le responde:

- No sea tonto, es para no dejar huellas.

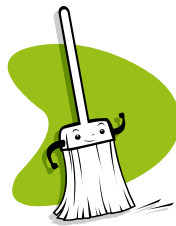


¿CUÁL ES EL OBJETO MÁS GRACIOSO QUE EXISTE?

La Escoba

¿Por qué?

PORQUE SIEMPRE VA...RIENDO



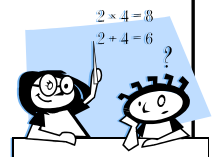
Entran 2 estudiantes tarde al salón de clases y la maestro le dice a uno de ellos:

- Alumno, ¿Por qué llegó tarde?

Es que estaba soñando que viajaba por todas partes, conociendo muchos países y me desperté tarde.

- ¿Y usted alumno?

¡Yo fui al aeropuerto a recibirlo!



Era una mujer tan fea, pero tan fea, tan fea, que su esposo la llevaba a su trabajo para no tener que darle el beso de despedida.

UN TIEMPO BIEN ORGANIZADO ES LA SEÑAL MAS CLARA DE UNA MENTE BIEN ORGANIZADA.

NEREIDA



El pasado mes de febrero dos compañeros nuestros sufrieron la pérdida de un ser querido. La familia de Hill Brothers le expresa el más sentido pésame a Omar Rodríguez por la pérdida de su abuela y a José Adorno por la pérdida de su hermano.



Premio de Empaque II



Yolanda Sánchez y Josué Rivera reciben de parte de Francisco Oramas el premio de producción en Empaque II correspondiente al mes de febrero.

Felicitamos a nuestro compañero Benjamín Medina quien fue seleccionado Presidente del Consejo de Estudiantes y a la vez miembro oficial del Consejo Académico de su centro universitario EDP College. *¡Qué esto sea sólo un escalón en tu camino para lograr tu éxito profesional y personal!*

Nuestra Gente

Por: Ruth Castro

Siempre queremos conocer un poco más de nuestros compañeros y compañeras de trabajo y en esta ocasión seleccionamos a otra persona muy querida por nosotros aquí en Hill Brothers. Se trata de nuestra compañera del Departamento de Despacho, Ilia. Ilia llegó a Hill Brothers el 3 de agosto de 2000 gracias a su primo, no tío como muchos creen, Jiménez, quien la llamó para que hiciera un turno los sábados. Luego le ofrecieron medio día en el cuadro y el otro medio día en Empaque II. Comenzó trabajando 2 o 3 días en la semana en empaque. En menos de dos semanas ya trabajaba 5 días. Después de un tiempo la llamaron para trabajar en facturación (área de despacho). Trabajaba de 7:00 a.m. a 9:00 a.m. en empaque, de 9:15 a.m. a 2:00 p.m. comenzaba sus labores en el área de despacho y luego hasta las 4:00 p.m. y si hacia falta, hasta más tarde. En diciembre de 2001, su otra compañera Lissie se casó y se fue de vacaciones. Desde entonces Ilia trabajaba todo el tiempo en despacho. Luego de eso se quedó "full time" en este departamento hasta el sol de hoy. Ilia nos dice que se siente muy a gusto porque le gusta mucho el trabajo que realiza.



El que la conoce bien sabe que nuestra compañera no sólo es eficiente en su trabajo, sino que siempre esta dispuesta a ayudar a todos sus compañeros.

" El mayor peligro al que nos enfrentamos no es que nuestra meta sea demasiado elevada y no la alcancemos, sino que nuestra meta sea demasiado baja y no la alcancemos "

Nereida Rosario López

BECA PARA ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

¡CORRE LA VOZ!

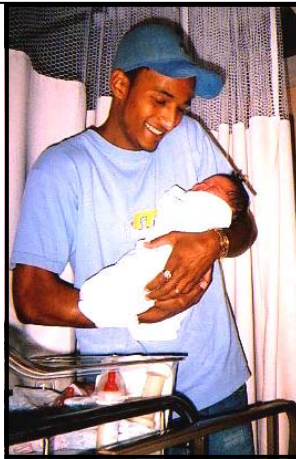
En Hill Brothers queremos ayudar en el sueño de hacerte de una carrera universitaria, por esta razón hemos establecido el Programa de Becas para estudios universitarios. Las becas consisten en:

- * \$1,000.00 para un empleado
- * \$500.00 para el hijo de un empleado

¡NO PIERDAS LA OPORTUNIDAD!

Para más información comunícate con Brenda Massanet (Ext. 258) o con Aixa Ayala (Ext. 276). Busca tu solicitud en o antes del 9 de abril de 2004.

FECHA LIMITE PARA SOLICITAR: LUNES 3 de MAYO DE 2004



Felicidades a nuestro compañero Douglas Severino por el nacimiento de su primera hija Alana Victoria quien llegó al mundo el pasado 23 de febrero de 2004. Felicitamos también a sus abuelos, nuestros compañeros Ruth Castro y Moisés Pérez.

¡DIOS TE BENDIGA ALANA VICTORIA!

Actividad de San Valentín Empaque II



tregaron a Jiménez y a Brenda las placas en agradecimiento por la cooperación que ambos le han brindado.

Ya estamos en marzo pero cuando se realizó esta actividad ya había salido la edición de febrero de esta tu revista Entre Frutas y Vegetales. Sin embargo queremos recordar la actividad de Empaque II del Día de San Valentín. Tenemos que destacar nuestros Reyes de los Corazones, Mayra Rivera y Benjamín Morales. Así como el momento en que los compañeros del departamento le en-



Maratón Teodoro Moscoso



El pasado domingo 29 de febrero como es de conocimiento de muchos se corrió la conocida carrera

“World Best 10K”, mejor conocido como el Maratón del Puente Teodoro Moscoso.

Hill Brothers dijo presente de varias formas pues no sólo fuimos uno de los auspiciadores con nuestro personal empacando más de 10,000 bolsas de frutas, sino que Robert, Brenda y Don Cecilio formaron parte de los más de 10,000 atletas inscritos en esta mundialmente conocida carrera. De los tres el mejor tiempo lo hizo Robert pues recorrió la ruta en un tiempo de 48:16 logrando la posición 1103, Brenda le siguió varios minutitos después, con un tiempo de 1:47:35 llegando en el lugar número 7,973 y Don Cecilio 1:47:37 llegando en la posición 7,974. A pesar de que se inscribieron más de 10,000 personas 8,886 terminaron la carrera y a base de esto son las posiciones que arriba se indican.

Robert en su división llegó 189 de un total de 976 corredores, en su género llegó 1014 de 5779 y en general o lo que se conoce como “overall” llegó en la posición número 1103. Brenda por su parte en su división llegó 456 de 538, en su género 2424 de 3103 y en “overall” 7973 de 8886. Don Cecilio en su división llegó 223 de 243, en su género 5534 de 5779 y en “overall” 7974 de 8886.

Si desean comparar estas estadísticas con el ganador del Maratón, un joven de Kenia de 28 años de edad podemos decirle que este, John Korir, recorrió la ruta en un tiempo de 27:47 llegando obviamente primero en todas las categorías, 1 de 596 en su división, 1 de 5779 en su género y 1 en el “overall”.

Algo que sin duda tenemos que mencionar, porque estamos muy agradecidos, es la ayuda que Alex (El Gago) Reyes y su esposa ofrecieron en la actividad ya que se quedaron toda la tarde dando la mano con la entrega de las 10,300 bolsas de frutas que a nombre de Hill Brothers se repartieron en el Maratón. Papo Class también dijo presente ayudando en la entrega y montando la carpa de Bon. ¡MUCHAS GRACIAS COMPAÑEROS!



Alex “El Gago” Reyes



Papo Class

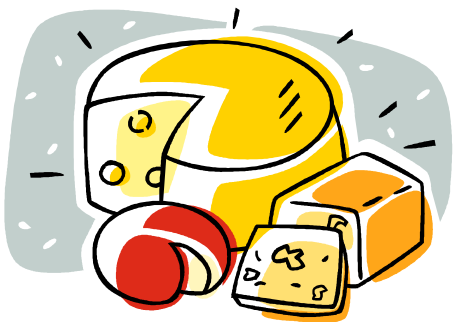
Fiesta de la Vid de Supermercados Amigo



Hill Brothers dijo presente en la Fiesta de la Vid de Supermercados Amigo y junto a Chocolate Cortés ofrecieron unas deliciosas fresas con chocolate. Nos alegramos de haber dicho presente en dicha actividad.

EL QUESO Y LA SALUD

Aportación de Ginger Rivera



El queso es uno de los alimentos favoritos en el mundo entero. El queso es versátil, voluble y gustoso. Existe una gran variedad de quesos para todos los gustos, desde blandos y suaves hasta duros.

¿Es el queso realmente saludable?

Profesionales de la medicina están preocupados por los efectos del queso sobre la salud. Estas preocupaciones están basadas en lo siguiente:

1. Muchos quesos tienen mucha grasa saturada y colesterol.
2. La mayoría de los quesos tienen un alto contenido de sodio.
3. Ciertos quesos contienen una variedad de tóxicos químicos.
4. El queso puede ser contaminado con muchos micro-organismos que son la causa de muchas enfermedades.

EL QUESO Y LA GRASA

En la dieta Americana, un promedio de 37% de las calorías diarias se obtienen de la grasa. La recomendación es reducir el consumo de grasa a más o menos 30% o menos de las calorías diarias.

1. El queso fresco contiene 12% de grasa.
2. El queso duro contiene 30% de grasa.
3. El queso marcado como descremado tiene 50% - 55% de grasa.
4. El contenido en calorías en la mayoría de los quesos es 70% - 75%.

La tercera parte de la grasa en el queso es saturada, la grasa saturada eleva el nivel del colesterol en la sangre y hay aumento en el peso.

EL QUESO Y EL COLESTEROL

1. El queso contiene 20 - 30 miligramos de colesterol por onza.

2. La mitad de una taza de "Cottage Cheese" contiene 17 miligramos de colesterol. Los alimentos que contienen queso y que son calentados a temperaturas altas contienen un alto nivel de colesterol. Los científicos han observado que el colesterol puede oxidarse hasta producir una variedad de oxidación. Algunos de estos productos, aunque se consuman en pequeñas porciones pueden resultar en un terrible daño para la salud.

COLESTEROL OXIDADO

1. Mata poco a poco las células musculares en las arterias.
2. Reduce la elasticidad de las arterias.
3. Promueve la arteriosclerosis.
4. Es un carcinógeno bien conocido (cáncer).

Fuentes de colesterol oxidado son: Queso, leche entera, huevos en polvo, suero de la leche, pescado y carne ahumada, salsas condimentadas, pudines, etc.

EL QUESO Y EL SODIO

El consumo de mucho sodio esta relacionado con el riesgo a hipertensión (presión de la sangre descontrolada) y osteoporosis (huesos debilitados).

El contenido promedio de sodio en el queso es de 250 miligramos por onza. Cuatro onzas de "Cottage Cheese", el que viene reducido en grasa, contiene 115 miligramos de sodio.

Una onza de "Cheddar Cheese" contiene 200 - 250 miligramos de sodio.

Una onza de queso "parmesano" o "ricotta" contiene hasta 500 miligramos.

EL QUESO Y EL CANCER

En una investigación hecha por un grupo de profesionales Franceses de la Salud, se comparó 1,010 casos de cáncer en los senos con 1,950 personas con tumores no malignos. Ellos descubrieron que el riesgo del cáncer en los senos esta directamente relacionado con la frecuencia en que la gente come queso y la cantidad de grasa que consume en la leche (Se usaron la leche y el queso en el estudio).

Existe un 20% de riesgo al cáncer del seno en aquellos que consumen menos queso comparado con lo que nunca consumen el queso. El que consume el que-

so diariamente tiene un 50% de riesgo comparado con los que no lo consumen. "AFLATOXINS" = CARCÍGENO: Es un conocido carcinógeno (sustancia química) que contienen los quesos y otros productos alimenticios al volverse mohosos. Aún no esté mohoso el alimento, esta sustancia está presente sin desarrollarse plenamente. Esta es la causa principal de cáncer en el hígado, páncreas, huesos y otros tumores según se investigó en la Institución Nacional del Cáncer de los Estados Unidos. En el experimento se confirmó que estos quesos son empacados y guardados por mucho tiempo en lugares húmedos (refrigerador) y espontáneamente desarrollan "aflatoxins" = carcinógeno, aunque tengan la fecha de vencimiento al día.

"AMINES" = AMINO-ACIDOS BIOGÉNICA: Cuando el queso ya está preparado, la proteína de las enzimas digestivas se divide y esta resulta en aminoácidos libres. Entonces, las enzimas remueven parte del ácido de los aminoácidos dejando una bacteria biogenética llamada "amines". Esta bacteria es llamada bio-genética porque afecta el proceso de la vida. Si es "psychoactive", tiene influencia negativa en el proceso mental de la persona. Si es "vasoactive", afecta los vasos capilares de la sangre causando problemas en la piel (alergias) y también es causa de la presión alta. El queso no es esencial para nuestra dieta.

Considerando los efectos serios con los que este gustoso y peligroso alimento afecta la salud, se lanza el desafío a los que quieren evitar problemas de salud a remover este producto de su dieta. Para los que aman el queso hay otras alternativas. Eduquemos pues, nuestro gusto y así disfrutaremos de la clase de queso saludable que nos da grandes beneficios.

El queso NO es tan esencial en nuestra dieta como a veces pensamos.

Cuentas IRA

Por: David Pinero

Una cuenta IRA es un programa de ahorro en el que las aportaciones son deducibles de su planilla. Este año está permitido aportar hasta un máximo de \$4,000.00 y hasta \$8,000.00 si llena planilla como casado. Las aportaciones a dicha cuenta no se pueden retirar hasta que la persona cumpla los 60 años de edad. De retirarse antes de esa edad la cantidad distribuida estará sujeta a una penalidad del 10%. Existen unas excepciones que eximen de pagar dicha penalidad por retiro prematuro. Estas son: Muerte, incapacidad física o mental, pérdida de empleo, para sufragar gastos de la educación universitaria de los dependientes directos, para reparar daños a la residencia principal causados por fuego, huracán, terremoto u otras causas fortuitas.



La fecha límite para aportar a una cuenta IRA para el año contributivo 2003 es **NO** más tarde del 15 abril. Así que si tiene el dinero abra una IRA y no lo deje para después.

Alimento para alma

BIENAVENTURANZAS DE UN LIDER

Por: Nereida

Bienaventurado el líder que no busca los sitios altos, pero que ha sido llamado al servicio por su habilidad y deseos de servir.

Bienaventurado el líder que sabe hacia donde va, por que va y sabe como llegar allí.

Bienaventurado el líder que no se descorazona, que no presenta pretextos.

Bienaventurado el líder que busca lo mejor para aquellos que sirve.

Bienaventurado el líder que guía por el bienestar de la mayoría concernida, y no por la satisfacción de sus propias ideas.

Bienaventurado el líder que desarrolla líderes mientras dirige.

Bienaventurado el líder que marcha con el grupo e interpreta correctamente los signos en el camino que conduce al éxito.

Bienaventurado el líder que tiene la cabeza en las nubes y los pies en tierra firme.

Bienaventurado el líder que considera el liderato como una oportunidad de servir.

... Porque más que un Líder, eres Amigo y compañero.

El tiempo se nos escurre de las manos como granitos de arena y ya no vuelve.

Quienes emplean el tiempo sabiamente desde una edad temprana tiene la recompensa de una vida plena, productiva y satisfactoria.

Nereida

Hacer lo mismo todos los días no puede producir resultados nuevos. Para cambiar los resultados que obtienes, tienes que cambiar las cosas que haces.

NEREIDA

Desde Mi Rincón

Por: Benjie Medina

Desorden Bipolar (Enfermedad maniaco-depresivo)

Introducción

Esta enfermedad es un desorden en el humor de las personas, que significa síntomas de anormalidad o alboroto en el humor. Las depresiones mayores son una enfermedad más común, donde el humor esta muy bajo. El humor de la persona va desde excesivamente alto e irritable, hasta tristeza y desesperanza y luego regresa con periodos de humor normal.

A diferencia del humor normal (estado de alegría y tristeza) los síntomas maniacos-depresivos pueden llegar a hacer severos y ser tratados de por vida. Aunque muchos artistas, músicos y escritores han sufrido del desorden bipolar, los efectos de la enfermedad han sido en ocasiones trivializados y considerados de alguna manera benéfica para la creatividad del artista.

El desorden Bipolar es la 3ra enfermedad más común, luego de la depresión mayor y la "dysthymic disorder". Este afecta sobre 1% de los adultos durante su vida. Los síntomas se ven más durante la adolescencia y la madurez y puede ocurrir más adelante en su adultez. Este desorden se puede desarrollar en hombres como en mujeres de igual manera. Las consecuencias de esta enfermedad son devastadoras, pueden variar desde divorcios, quedarse sin empleo, alcoholismo y abuso de drogas. La enfermedad puede ser concurrente con el uso y abuso de las drogas y el alcohol. Cerca del 20% de los casos terminan en suicidio por no tener un tratamiento efectivo.

Tratamientos efectivos están disponibles para reducir el sufrimiento causado por este desorden y usualmente puede prevenir complicaciones devastadoras. Como sea el desorden bipolar no es reconocido por los pacientes, relativos, amigos o aún doctores tan fácilmente.

Causas del desorden Bipolar

El desorden bipolar tiende a correr en las familias y se cree que en muchos casos puede ser hereditario. Más de dos terceras partes de personas con la enfermedad maniaco-depresiva tienen por lo menos un pariente cercano con este desorden o con depresiones mayores. Esto sugiere que el factor genético es importante y que la enfermedad está relacionada con algunos genes. Estos genes aún no han sido conclusivamente identificados, una vez hecho se espera crear mejores tratamientos y estrategias de prevención en el proceso fundamental de la enfermedad.

Puede ser que el desarrollo del desorden bipolar sea debido a la sensibilidad. Esta idea sugiere que los primeros episodios de la enfermedad sean provocados por eventos estresantes de la vida, pero cada episodio causa cambios en el cerebro el cual hace que los próximos episodios sean parecidos y eventualmente los episodios ocurren espontáneamente. Este proceso fue 1ro descrito como una explicación a la epilepsia y puede explicar por que ciertas drogas para controlar la epilepsia son también efectivas en el tratamiento del desorden bipolar.

Tratamientos y medicamentos

La mayoría de las personas con el desorden maniático-depresivo pueden ser ayudadas con tratamiento. Casi todo el mundo (aún aquellos con síntomas seve-

ros) puede obtener estabilidad en los cambios repentinos del humor. Porque el desorden maniaco-depresivo es usualmente una enfermedad a largo plazo y sus síntomas reaparecen, es altamente recomendado tratamiento preventivo a largo plazo.

Algunos medicamentos usados para el tratamiento son:

1-Litio-usado hace mucho tiempo para enfermedades depresivas

2-Carbamazepine y valproate- anti-convulsivos

3-Clozapine, risperidone y olazapine-Antisicoticos

Por último la psicoterapia en combinación con medicamentos puede proveer beneficios adicionales. Durante la misma la educación y respaldo a la familia del paciente juega un papel importante.

Si cree que algún familiar o persona allegada, tiene algunas de los síntomas o señales, busque ayuda de inmediato.

Esta información fue obtenida de www.medifocus.com, www.bipolar.com, y de la Asociación Nacional de Depresión Maniática de Estados Unidos (www.ndmda.org)

¡CLASES DE YOGA

EN

HILL BROTHERS!

INFORMATE CON BRENDA

EXT. 276

Comienzan el 8 de marzo de 2004

NO TENGAS MIEDO de estar sólo, de mirarte interiormente y encontrarte en tu silencio. Ten miedo, eso sí, de ser un solitario. Aislado de tus hermanos, desconfiado sin amigos y sin comunicación. Nunca temas decir la verdad expresar con claridad lo que sientes y afirmar aquello que has visto o has oído. Teme más bien engañarte a ti mismo, autoconvencerte de la mentira o colocar máscaras sobre tu rostro. No temas hablar con dificultad. Ten miedo de no escuchar al que habla. No tengas miedo de ser valiente y audaz. Teme herir por tu silencio o por tu orgullo. Coloca todas tus cualidades en expansión y en despliegue. Se tu mismo donde estés, aceptando a los otros como son. Vive con intensidad y dinamismo. Rompe tus paredes y levántate. La vida será para ti un canto. ... Y cada día será una Fiesta.

APORTACIÓN DE UN COMPAÑERO ANÓNIMO

Concentración y Poder Mental

Aportación de: **Alejandro Hernández**

CONCENTRACIÓN

Significa el **enfocar la mente** en una sola cosa (objeto, pensamiento, etc.). Advierte que los pensamientos se tratan como "cosas", porque es lo que son. Ya te darás cuenta.

Elige un sitio **tranquilo y silencioso, siéntate cómodamente**. Esto será válido para cualquier ejercicio que en adelante se describa.

Limitate a contar cada vez que inspiras al realizar una **respiración**. "Inspirar 1", Inspirar 2"... etc. Será normal que otros pensamientos se presenten. No luches contra ellos, se harán más fuertes. Deja que se agoten ellos solos. Cada vez que pierdas la cuenta, limitate a empezar. **No te juzgues**, no evalúes: no compitas con nadie, Ese no es el fin. Verás que no es nada fácil, pero te sentirás mejor y tus pulsaciones bajarán y respirarás más pausado. Eso es un **beneficio añadido**.

Hay muchos más métodos, pero a ti te corresponde investigar.

También habrás notado que los pensamientos tienen vida propia, aparecen, molestan y generalmente, se van. Piensa que **los pensamientos son tuyos, pero tú eres más que tus pensamientos**.

PODER MENTAL

Todo lo que está vivo, respira. **Aprender a respirar nos da más vida y mejor calidad**. Lo que viene a continuación es un extracto de la respiración en yoga, digamos las nociones. Hay muchas más técnicas, pero con esta ya notarás resultados espectaculares. La técnica se denomina respiración rítmica y es la siguiente:

Inhalas profundamente por la nariz, cuenta cuatro tiempos, retén la energía, deja que se mueva durante cuatro tiempos; nuevamente en cuatro segundos exhalas por la boca, se retiene por cuatro tiempos y ya una vez que has vaciado los pulmones, se respira por cuatro segundos más; en resumen se hace **un ciclo en cuatro tiempos: inhalar, retener, exhalar y retener**. El ejercicio debe de hacerse mínimo ocho veces seguidas, con el fin de aquietar la mente, de relajarnos y de sentirnos muy bien. Como ves, requiere concentración, pero merece la pena.

En páginas sobre yoga hay mucha más información. También conviene informarse sobre respiración **ABDOMINAL** y **CLAVICULAR**. Espero que te haya picado la curiosidad

PASOS PARA LA RELAJACIÓN

1. Cierra tus ojos y respira profundamente lo más lentamente que puedas, inhalando por la nariz, y exhalando por la boca.

2. Concentra tu atención en tus pies, en tus pantorrillas, en los muslos y piernas. Ténsalos fuertemente por unos instantes y luego suéltalos, siente la diferencia de tensión y soltura, ahora concentras tu atención en tu cadera y haces lo mismo, la tensas por unos instantes y luego la aflojas y sientes la diferencia entre la relajación y la tensión, ahora te concentras en tus músculos abdominales, los tensas y sueltas, ahora tus brazos, antebrazos y manos, ténsalos fuertemente y luego suéltalos, ahora tu cuello, ténsalo y suéltalo, finalmente tensa en un sólo golpe tu cuerpo y suéltalo durante todo este proceso, habrás de seguir respirando profundamente, cada vez más profundamente.

3. En este instante tú habrás conseguido sentir la diferencia entre tensión y relajación. Ahora al seguir respirando profundamente repasa todos los músculos de tu cuerpo: nuevamente las pantorrillas, los pies, los muslos, las caderas, los músculos abdominales, el pecho, el cuello, los trapecios, los músculos de la cara; revisa si tienes algo tenso, y si lo encuentras suéltalos, relájate suavemente.

4. Una vez que estas seguro que no hay tensión, deberás sentir mucho más ligero lo que antes sentías de pesado, tu cuerpo se ha reducido y te sientes como si fueras de una sustancia sumamente ligera, de hecho sientes como si flotaras en el aire.

5. Sigue respirando profundamente inhalando y exhalando y te sigues sintiendo cada vez más ligero, en este punto habrás de permanecer algunos minutos gozando del estado de relajación.

6. Debes mantenerte en ese estado el mayor tiempo posible y sobre todo reconocer la gran diferencia que existe de la tensión a la que estabas acostumbrado a lo que es una relajación. Empiezas a inhalar menos profundamente para ir regresando a tu estado de vigilia y al regresar a este estado no permitirás más la tensión en tus músculos, te debes sentir relajado aún haciendo tu vida cotidiana, esta es una cuestión meramente de hábito, de costumbre y de práctica.

Realiza la relajación diariamente, será muy útil para todos los aspectos de tu vida.

¿ESTARÁN PRACTICANDO ALGÚN EJERCICIO DE RELAJACIÓN O PODER MENTAL?



El grupo de Hill Brothers relajándose en Piñones el día antes de San Valentín.

