



LOS SIETE ERRORES QUE TE ALEJAN
DE TU NATURALEZA SALVAJE
y cómo solucionarlos



Pocos se lo plantean desde esta perspectiva, pero, personalmente, estamos convencidos de que la pérdida de contacto con la naturaleza es una de las grandes causas de la infelicidad que se vive hoy en día.

Somos parte indisoluble de la naturaleza.

Nos regimos por sus leyes. Ignorarlas equivale a desequilibrarnos y enfermar.

Nos pasamos el día conectados a máquinas de todo tipo, encerrados en oficinas y en locales, donde se respira calefacción o aire acondicionado, según la época, sentados muchas más horas de lo conveniente. Ingerimos cada vez más comida de «plástico» y nos embardurnamos a diario el cuerpo con petróleo y otras lindezas del llamado “progreso”.

Nos hemos desconectado de nuestro ser más íntimo, de nuestra propia naturaleza.

Lo primero que hemos de entender es nuestra biología, cómo funcionamos, de dónde venimos, cómo nuestros genes se han ido adaptando al entorno. Hemos sido cazadores-recolectores ¡más del 99% de nuestra vida en la Tierra! Y nuestros genes se van adaptando muy lentamente a los cambios desde la irrupción de la agricultura, hace 10.000 años.

Si bien es cierto que en dichas sociedades la esperanza de vida no superaba los 30 años, la causa no era una salud endémica. Los accidentes y los depredadores eran las primeras causas de mortalidad, la vida no era siempre fácil, los peligros eran múltiples. Sin embargo, la salud de nuestros ancestros era excelente y las enfermedades que hoy en día devastan las sociedades modernas eran inexistentes.

No hablamos de volver a la caverna, ni de dejar el confort de nuestros hogares, ni de deshacernos de todas nuestras posesiones, pero sí de echar la vista atrás, de aprender del legado de nuestros ancestros para **recuperar el control de nuestra vida** presa del condicionamiento social y **volver a nuestro estado natural**. Un estado en el que abundan la pasión, la aventura, la curiosidad y salud, la libertad y la gran alegría que es natural en todos los seres humanos.

Desde **Rewilding Drum** te hemos preparado esta pequeña guía con los 7 errores que te alejan de tu naturaleza salvaje.

En nuestro trabajo entorno al Rewilding Lifestyle coaching nos valemos del concepto rewilding.

Rewilding es un término que, a nivel mundial, se está utilizando para referirse a la conservación y a la recuperación de espacios naturales y a la reintroducción de especies, extinguidas por la acción humana, en determinados territorios. Existen numerosos proyectos en ese sentido. Todos ellos son iniciativas necesarias y dignas de toda nuestra admiración.

Pero no podemos olvidarnos de nosotros mismos. **“La recuperación” de la raza humana**, tan influenciada por la civilización y el condicionamiento social es urgente. Si no lo conseguimos, acabaremos por autodestruirnos.

De lo que se trata es de:

- ▲ recuperar nuestro **instinto** perdido y el contacto con nuestro ser más profundo, volviendo al mundo natural;
- ▲ **tomar conciencia** sobre qué aspectos de nuestra cultura nos privan de nuestra humanidad básica para así **superar la domesticación humana**;
- ▲ **restaurar el saber tradicional y ancestral**, que se está perdiendo a una velocidad inquietante y que nos resta libertad porque nos hace dependientes de otros;
- ▲ reestablecer **comportamientos inherentes a una naturaleza** humana más salvaje, como son la pasión, la alegría, la creatividad, la curiosidad y la libertad, en contraposición a los comportamientos antinaturales derivados de la domesticación humana: sentirse estresado, actuar con violencia, sentirse enfermo, inseguro, vivir en el pasado o en el futuro en vez de vivir el presente, etc.

El **rewilding** es una **nueva oportunidad para la raza humana**, el camino de vuelta a casa, a la naturaleza, a nuestra propia naturaleza.

El **drum** es el tambor. Su sonido ha sido para nosotros una enorme fuente de inspiración y de buenas vibraciones desde que entramos en contacto con las Primeras Naciones canadienses. Escucha **tu tambor interno**, tu vibración más honda, y vive coherentemente con ella.



Índice

Por qué confiar en nosotros	5
Dónde encontrarnos	6
Lo que dicen de nosotros los lectores	7
Los 7 errores que te alejan de tu naturaleza salvaje:	9
1.- Dar preferencia a lo que ofrece la industria antes que la naturaleza para alimentarte	9
2.- Renunciar a tu derecho al movimiento	10
3.- Desconocer la importancia de un sueño de calidad	11
4.- No saber cómo relajarte y olvidarte de jugar	12
5.- Pasar más tiempo en espacios cerrados que al aire libre	13
6.- Despreciar y/o ignorar el conocimiento ancestral de la naturaleza	14
7.- Vivir en piloto automático, ajeno a la voz de tu tambor interno	15
Conoce nuestros servicios	16



Por qué confiar en nosotros

Junio de 1998.

Recorríamos a caballo las **Montañas Rocosas** canadienses en Wilmore, Alberta, en compañía de un vaquero legendario: Tom Vinson. De forma instintiva supimos que **aquel viaje cambiaría nuestras vidas**, que sería el primero de muchos otros viajes por venir.

Desde entonces hemos regresado en numerosas ocasiones a Canadá, pero también hemos **explorado lejanos y salvajes territorios** en países tan diversos como Groenlandia, Mongolia o Chile.

Además del componente aventurero y de los esfuerzos físicos que requiere este tipo de desafío, siempre hemos dado enorme importancia a nuestro **desarrollo personal** y hemos procurado aprender al máximo del mundo natural.

Al principio, nuestro objetivo era obtener los conocimientos y las habilidades que nos permitieran llevar a cabo un estilo de vida lo más natural posible, incluso viviendo en una ciudad. Por suerte, hemos tenido grandes maestros en este sentido.

Durante todos estos años, muchas personas han seguido nuestro recorrido. Primero, a través de nuestra primera web creada en 2007 y a través de las redes sociales en la última década.

Pero, además, cada vez más personas nos pedían, no sólo compartir el conocimiento y las técnicas adquiridas durante nuestros viajes, sino también **apoyo, guía y consejo** para hacer la transición hacia otro estilo de vida más sano y natural que les permitiera **salir del automatismo, recuperar la energía perdida y llevar una vida más armónica**.

Fue así como decidimos completar el conocimiento práctico adquirido durante nuestros viajes con un conocimiento teórico, de libro y escuela, formándonos en diversas áreas (coaching, nutrición, movimiento natural, medicina natural, etc.) y crear [el blog rewilding drum](#) a mediados de 2015.

Si has llegado hasta aquí es porque lo que contamos resuena en ti y te gustaría explorar un nuevo estilo de vida. ¡Enhorabuena!, ¡Estás en el lugar adecuado!

Te invitamos a formar parte de nuestra comunidad. Cada vez somos más los que reivindicamos la reconexión con la naturaleza para reencontrarnos (=rewilding).

Será un auténtico placer acompañarte en tus primeros pasos hacia una **vida más sana, libre y salvaje, al son de tu tambor interno**.

¡Nos vemos dentro!

Un abrazo enorme,

Kiki & Bert



Dónde encontrarnos

Nos encantará saber de ti. Puedes pasar a saludarnos en:

Facebook
Instagram Kiki
Instagram Bert
YouTube
LinkedIn Kiki
LinkedIn Bert

Además puedes poner en contacto con nosotros en:

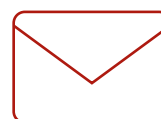
WEB



BLOG



MAIL



www.rewildingdrum.com www.rewildingdrum.com/blog info@rewildingdrum.com



Lo que dicen los lectores de nosotros

”

Hola Kiki! Gracias por compartir tus ideas. Para los que vivimos en la ciudad es fácil perder la perspectiva de las cosas que sí se pueden hacer aquí. Comparto tu perspectiva de prestar atención a lo básico para que todo se ponga en orden: la alimentación, la socialización, el ejercicio, la naturaleza (nuestro medio). ¡Mil gracias!

Ojalá anduvieras por aquí a menudo y organizaras alguna actividad.

Sandra

”

Dear Kiki and Bert.

Thank you for being so inspirational and sharing with us all, this coming year I am planning to do so much more. I can't get out more as I work outside in my own forest school, but as far as movement and diet go I will be trying as much as I can as often as I can, so a big thanks to you both.

happy holidays.

Tony

”

Rewilding Drum hechiza, proporciona claridad, te conecta con tus deseos, tus propósitos y con tu lado salvaje.

Bert y Kiki han sabido encender en mí la chispa que detiene la rutina para ayudarme a reflexionar.

Rewilding Drum te relaja a la vez que te revitaliza.

Kiki y Bert han llenado mis sentidos de nuevas sensaciones y despertado otras que yacían dormidas.

Me quedo con ganas de más de aquellos deliciosos recuerdos para continuar mi viaje hacia mi propio ritmo de vida.

Gracias es una palabra que se queda corta para describir un inmenso y profundo sentimiento de gratitud por los valiosos momentos compartidos. He disfrutado inmensamente.

Ojalá que nuestros caminos vuelvan a cruzarse.

Cecile Tack

Lo que dicen los lectores de nosotros

”

Gracias Bert Poffé por demostrarme que la práctica y el ejemplo son superiores a las palabras y por transmitir la coherencia con la que vives tu vida.

Ivan 'El terrible'

”

Without a doubt not having to struggle every day, just to survive makes for a 'better life', but it is also true that life in a Western society disconnects us from a more natural state of being. Step by step, we are coming to learn that this 'level of civilization' comes at a price.

Like many people today I struggle to keep up with the complex, chaotic, fast paced and demanding environment we (have to) live in today. I 'discovered' that to 'survive' in today's world (or modern jungle) it's essential to take care, not only of the mind, but also of the body, and one of the most effective ways to do this is to literally go into nature to walk, run, climb... to de-stress and re-connect again. This is a challenge.

I think that Bert and Kiki have found a unique and effective 'format' that can help those seeking a more natural and balanced life. So if you want to de-stress and re-connect with nature, I highly recommend that you to get in touch with them and subscribe to one of their events - You won't regret it!

Thank you Bert and Kiki for the wonderful and valuable work you do. Keep up the good spirit!

Erik Vanleeuw

LOS 7 ERRORES QUE TE ALEJAN DE TU NATURALEZA SALVAJE

1. Dar preferencia a lo que ofrece la industria antes que la naturaleza para alimentarte

Ante la avalancha de información que hoy en día padecemos sobre diversos temas, y, más concretamente, sobre alimentación, **hay un camino sencillo:**

- echar la vista atrás y analizar cómo lo hacían nuestros ancestros
- **confiar** en lo que la naturaleza ha previsto para nutrirnos: alimentos ricos en luz como frutas, verduras, completado con carne, pescado y huevos (no entraremos aquí en el debate vegetariano, paleo, etc. Creemos que se ha de respetar el camino personal de cada uno).

El resto lo conoces de sobra:

- Evita los productos **procesados** y envasados (incluido el pan, la pasta, la harina y cualquier otro tipo de azúcar refinado).
- Come **fresco, de estación, silvestre o de cultivo ecológico**.
- Hazte experto en descifrar **etiquetas**. A más ingredientes, más procesamiento industrial detrás del producto seleccionado. Si esta tarea se te hace cuesta arriba hay otra opción: evita los supermercados.
- Conoce a tu enemigo: las grasas "trans", los alimentos cocinados a altas temperaturas y el azúcar en casi cualquiera de sus formas.
- Consume cada día **grasas saludables** y de alta calidad que te aporten los ácidos grasos esenciales para un rendimiento óptimo de tu organismo (aceites crudos, ecológicos y de primera presión en frío como de oliva, de coco, etc.).
- Aprende sobre el **tamaño correcto de las porciones**. Hemos de comer en proporción con el movimiento realizado, que cada vez es menor.
- **Saborea** lo que comes. Detente y **disfruta** del momento. La hora de la comida es el instante perfecto para compartir y reforzar los lazos familiares o amistosos.
- Descubre el placer de recolectar tus propios alimentos, bien sea sembrando tu propio huerto, bien sea **cosechando plantas silvestres** cuando salgas al campo, guía botánica en mano.
- Sal en busca del **manantial** más cercano y bebe **agua** tal y como te la ofrece la naturaleza. Si no sabes qué beber échale un vistazo a [este artículo](#).

Nuestro consejo:

La naturaleza ha previsto todo lo que necesitamos para alimentarnos y estar a tope de energía. Confía en ella.

2. Renunciar a tu derecho al movimiento

¿Te has parado alguna vez a analizar la cantidad de horas que pasas sentado frente a la tele, al ordenador y cualquier otro artilugio tecnológico?

Si la respuesta es negativa te recomendamos encarecidamente que lo hagas. Se ha convertido en algo tan normal que ignoramos el mal que nos hace.

Incluso hay estudios que aseguran que **estar sentado durante largos periodos de tiempo es peor que fumar!**. En [este artículo](#) te contamos más sobre el tema.

El entorno domesticado que hemos creado dificulta nuestro derecho y necesidad de movimiento: casas, oficinas, medios de transporte, asfalto, ropa, calzado, tecnología.

A pesar de que conservamos la genética casi intacta de una raza fuerte (el *Homo sapiens*) nos hemos convertido en seres profundamente debilitados físicamente.

Pero no todo está perdido. Desde Rewilding Drum te proponemos las siguientes recomendaciones:

- **Reaprende a moverte.** El cuerpo humano está diseñado para tal fin pero, a medida que nuestra vida avanza, perdemos movilidad por el incremento del sedentarismo y la falta de actividad. Escoge los **movimientos característicos del cuerpo humano:** caminar, correr, saltar, mantenerse en equilibrio, desplazarse a cuatro patas, trepar, levantar y llevar peso, lanzar y atrapar objetos o nadar.
- Una buena forma de empezar es **caminar y/o correr descalzo** o con calzado minimalista, de forma gradual para evitar lesiones. Empieza poco a poco con paseos antes de echar a correr. El periodo de transición puede durar unos meses. [En este artículo te contamos más.](#)
- **Levanta peso:** un entrenamiento de fuerza en nuestra sociedad actual, debe incorporar movimientos naturales como sentadillas, zancadas, flexiones y plancha, además del levantamiento de pesos, primero ligeros y después más densos.
- Pasarse horas corriendo no tiene sentido si lo que pretendes es desarrollar tu capacidad cardiovascular y quemar grasa y calorías. Incorporar en nuestro entrenamiento **carreras cortas a máxima velocidad** o *sprints* es una práctica más que recomendable.

Nuestro consejo:

“Use it or lose it”, ¡tú decides!

3. Desconocer la importancia de un sueño de calidad

Nuestro código genético lleva la información de que cuando es de día se realiza actividad y cuando es de noche se descansa.

Con la puesta de sol, nuestros ancestros se iban a dormir. En la sociedad actual, hacemos lo contrario. Llegamos a casa después de una larga jornada laboral y empieza otra frenética: preparar la cena, recoger la cena, hacer deberes, organizar el papeleo, ver la tele, más ordenador, teléfonos, redes sociales...

No te vamos a decir ahora que a las ocho te metas en la cama, ni que dejes de ayudar a tus hijos con las tareas escolares. Sabemos que el ritmo es alto pero precisamente por ello es necesario equilibrarlo y reducirlo poco a poco, con un ambiente que favorezca la calma y el sueño. **Cuando la naturaleza se vaya a dormir, vete preparando tú también:**

- No tengas miles de luces encendidas por toda la casa, además del ordenador y la tele. Da preferencia a las luces de ambiente o incluso a las velas, pon música relajante y a bajo volumen, vaporiza el aire con aceites esenciales relajantes (lavanda, naranja, neroli) mientras vas acabando con todas las tareas vespertinas.

- Saca todos los aparatos electrónicos de la habitación, apágalos (para evitar de paso un consumo innecesario de energía y la contaminación electromagnética) y crea un entorno propicio para conciliar el sueño y favorecer el descanso.

- Aprende a despertarte con la salida del sol. Para ello es conveniente no cerrar las persianas a cal y canto. Unas cortinas suelen ser suficientes. Es mucho más agradable que te despierte la luz del día que un enfurecido despertador :-). Existen, incluso, despertadores ¡que simulan la luz del amanecer!

Todos los seres humanos tenemos un **reloj biológico** que no podemos ni debemos ignorar. Este reloj regula nuestro funcionamiento fisiológico y nuestro comportamiento gracias a la secreción de hormonas.

A su vez, es regulado por varios factores, siendo la luz el más importante. Pero la exposición a la luz artificial, de baja calidad y siempre constante altera seriamente nuestro **ritmo circadiano**, sobre todo el del sueño, obstaculizando la recuperación física.

Hemos escrito dos artículos muy completos con **consejos prácticos** que ahondan en la materia. Puedes leerlos clicando [aquí](#) y [aquí](#).

Nuestro consejo:

para dormir mejor, aprende a sincronizarte con la naturaleza.

4. No saber cómo relajarte y olvidarte de jugar

¿Cómo pasas tu tiempo libre? ¿Cómo te relajas?

¡Cuántas veces llenamos nuestro tiempo de ocio en actividades que nos estresan más de lo que ya estábamos!

Relajarse no es mirar el móvil, ni vagar sin rumbo por internet, ni pasar el día en un centro comercial, ni imponerse una agenda tan llena el fin de semana que llegas al lunes agotado y soñando con la llegada del viernes siguiente.

Elige actividades que **despejen tu mente, que te ayuden a focalizar en lo realmente importante**. Aunque te cueste arrancar después de un día duro, algo de deporte o movimiento al aire libre, puede hacer maravillas en tu organismo y en tu estado de ánimo.

Incluso es mejor “no hacer nada”, que perder el tiempo viendo la tele o jugando con la “Play”. En este sentido, recomendamos la lectura del artículo **The Art of Nothing**, de Thomas J. Elpel o **Elogio de la lentitud** de Carl Honoré.

Jugar no es solo cosa de niños. La edad está en la mente. Conocemos personas de 70 años con un espíritu mucho más joven, un cuerpo mucho más ágil y una vida mucho más activa que personas de treinta y tantos que **se creen** ya demasiado viejas e incapaces para muchas cosas.

Jugar es una forma de relajación importante y una fuente considerable de **beneficios** tales como: alimentar la imaginación, fomentar la creatividad, mejorar la salud mental o desarrollar habilidades relacionadas con la resolución de problemas.

Si juegas con tus hijos verás cómo mejora tu humor y bienestar, además de hacerles niños más inteligentes y menos estresados.

Y, cómo no, **viajar**, que para nosotros es una de las ocupaciones más importantes a la hora de invertir en tiempo libre. Es la mejor manera de abrir nuestra mente, de abrirnos a otras realidades, de aprender otras maneras de hacer y de entender, de dejar de lado nuestras certezas y verdades absolutas para dar paso al enriquecimiento cultural y natural.

Nuestro consejo:

Desempolva a tu niño interior, vuelve a jugar y a sentir la alegría de ser tú mismo, sin condicionamientos. Haz eso que te hace disfrutar, por muy alocado que parezca.

5. Pasar más tiempo en espacios cerrados que al aire libre

De casa a la oficina, de la oficina al gimnasio y del gimnasio a casa.

¿Y el aire fresco, la luz del sol y el canturreo de los pájaros? Cada vez pasamos menos tiempo fuera y más en el interior de diversos espacios.

Somos fervientes defensores de la vida al aire libre. Una buena caminata a buen ritmo, un **jogging** ligero, unos estiramientos, yoga, Pilates, MovNat, etc. Y, en cuanto dispongamos de más tiempo, el senderismo o la práctica del **bushcraft** al aire libre pueden hacer maravillas en nuestra salud.

Además de los beneficios que en sí mismo encierra el hacer deporte, cuando se practica al aire libre, uno de los más notables es el **incremento de los niveles de serotonina** (neurotransmisor responsable del estado de ánimo) que proporciona el contacto con la naturaleza.

Según un estudio del departamento de Medicina Social de la Universidad de Utrecht, **el contacto con la naturaleza** es una de las mejores **armas anti-estrés** de las que disponemos, ya que disipa las tensiones con gran rapidez.

Disfrutar de la tranquilidad y de las impresiones que te proporciona el contacto con un entorno verde ayuda a distanciarte del estrés diario. En una ciudad tienes que estar alerta continuamente y sometido sin cesar a estímulos que suelen acabar siendo agotadores.

La gente que vive en el campo o en un entorno natural suele dedicar más tiempo a la jardinería, al cuidado de las plantas, a adornar la casa con flores frescas. Son actividades que, sencillamente, te ponen de buen humor y **reducen notablemente los niveles de cortisol**, hormona liberada en respuesta al estrés y tan nociva cuando su presencia es excesiva en el organismo.

Y no olvidemos el aumento de la energía y el incremento de la producción de vitamina D al estar expuestos a la luz del sol. La vitamina D es imprescindible para la absorción y el mantenimiento de los niveles de calcio, el funcionamiento del sistema nervioso y la formación y mantenimiento de huesos sanos.

Por último, la contaminación del aire está más concentrada en el interior de los espacios en los que pasamos la mayor parte del tiempo: casa, oficinas, gimnasios, centros comerciales, etc., debido a la presencia cada vez mayor de elementos químico-sintéticos que liberan en el aire compuestos volátiles orgánicos y que son tan dañinos para la salud en altas concentraciones.

Nuestro consejo:

Planea en tu agenda los momentos que vas a pasar al aire libre cada día.

6. Ignorar y/o despreciar el conocimiento ancestral de la naturaleza

Qué fácil es apretar un botón y que todo suceda, ¿verdad?

Pero, ¿qué hay detrás de ese botón?

Al separarnos de nuestro medio natural, no solo hemos perdido el norte como especie, sino que nos hemos convertido en auténticos ignorantes sobre cómo desenvolvernos en nuestro verdadero hogar: la naturaleza.

Tenemos una cita pendiente con la plenitud de la vida en la naturaleza y, por ello, desde **Rewilding Drum**, queremos meternos en la piel de nuestros ancestros, de entender y de aprender de su sabiduría, de apreciar, tanto sus formas de vida, como las nuestras actuales.

Se dice que no puedes saber a dónde vas si no sabes de dónde vienes.

Saber dónde y cómo encontrar un **refugio, agua, alimento y abrigo** forma las bases de la supervivencia y la naturaleza nos provee de todo ello. Solo nos hace falta descubrir cómo.

Las **técnicas** para conseguirlo son diversas e incluyen, entre otras: encender un fuego, el estudio de huellas, la caza, la pesca, la construcción de refugios con materiales naturales, la fabricación y el uso de herramientas, como hachas y cuchillos, el reconocimiento y la recolección de plantas comestibles y medicinales, tallar madera, hacer cuerdas y nudos, encontrar y filtrar agua, orientación, astronomía, etc.

Diversas sociedades aborígenes todavía conservan numerosas técnicas de supervivencia que nuestra sociedad actual ha perdido por completo. Y aunque pienses, “**para qué necesito yo todo eso, si solo con darle a un botón tengo la vida resuelta**”, hemos de ser conscientes de que la pérdida de estas artes nos desconecta de nuestra verdadera esencia y oprime nuestra libertad.

Para recuperar nuestra naturaleza salvaje y sentirnos parte integral de ella es preciso reaprender o adquirir un mínimo de conocimiento de dichas técnicas.

Poniendo en práctica este conocimiento ancestral te sentirás pequeño a la vez que grande, volverás a fluir en armonía con el entorno y a reaprender lo esencial para deshacerte de lo superficial.

Es una lección de humildad incomparable.

Nuestro consejo:

Apúntate a algún curso de ***bushcraft*** o trabaja como voluntario en algún lugar donde todavía se practican técnicas ancestrales. Y, por qué no, sé autodidacta y pon en práctica lo que vayas aprendiendo por tu cuenta.

7. Vivir en piloto automático, ajeno a la voz de tu tambor interno

¡No tengo tiempo! Otro mal del siglo XXI.

Estamos tan atrapados en el trepidante ritmo de la vida que no tenemos tiempo ni para pensar, ni para crear, ni para las cosas más hermosas de la vida, que encima son gratis y propias del ser humano.

Todos disponemos de 24 horas al día, por lo que cualquier resultado que obtengamos será resultado de las prioridades que hayamos establecido. **Si tu propia felicidad no es prioritaria** estás malgastando tu preciado tiempo.

Y para alcanzar la tan buscada felicidad no queda otra que parar y escuchar nuestro propio tambor interno. Ello requiere silencio, calma y recogimiento, por lo que **el paso más imprescindible es desconectar**: dejar de estar a expensas del bombardeo de mensajes e información que nos llega continuamente por los diferentes aparatos electrónicos de que disponemos y de los constantes requerimientos que nos ahogan.

Para ello, **determina** cuánto tiempo al día vas a estar conectado y respetar al máximo el tiempo de desconexión. El mundo no se va a acabar porque no leas a todas horas los emails que te mandan, ni estés al día de lo que hacen tus millones de "amigos" en las redes sociales. No podemos vivir a expensas de toda esta "información". Es otra forma de esclavitud disfrazada. Aprende a decir "no".

La segunda prioridad debe ser **conectar**: una vez que hemos determinado el tiempo que vamos a deshacernos de la tecnología, vamos a conectarnos con la naturaleza, con nosotros mismos (nuestro tambor interno).

La mejor manera es **pasar tiempo al aire libre, ¡cada día!** Bien sea haciendo ejercicio, bien sea dando un paseo, o sentado en un banco leyendo un libro.

Conecta con lo que hay a tu alrededor, los árboles, la brisa o la lluvia en tu cara, ¿por qué no? Escucha los pájaros, siente los rayos de sol en tu piel, juega con niños, sé como ellos, habla con alguien que no conozcas o contigo mismo...
Simplemente detente y ve paso a paso.

Por último, **busca la soledad** y empieza a dedicarte tiempo. Invierte en ti y plantéate preguntas como: ¿qué te gusta?, ¿qué te hace vibrar?, ¿qué te emociona?, ¿qué te ilusiona?, ¿qué has venido a hacer a este planeta?

Conectándote con la naturaleza y con tu quietud interior encontrarás gran cantidad de respuestas. En este artículo te doy diversos trucos para que lo consigas.

Nuestro consejo:

El mayor beneficio de practicar la desconexión y la reconexión es la paz interior, así que escucha tu tambor y obra en consecuencia.

Conoce nuestros servicios

Muchas veces queremos cambiar, pero no sabemos cómo.

Andamos tan condicionados y perdidos en nuestras rutinas y patrones que no sabemos ni por dónde empezar.

Incluso llegamos a pensar que cambiar no es posible, que hay que conformarse, que es lo que toca.

Cambiar a voluntad es posible. Si no puedes hacerlo solo, ¿por qué no contar con la ayuda de un profesional que te allane el camino, que te ayude a ver lo que tú no ves, que te guíe y te acompañe hacia tus metas?

No estás solo, ahora puedes contar con nosotros.

Aquí encontrarás nuestras propuestas para ayudarte a reconectar con tu naturaleza salvaje y así recuperar la energía y la claridad mental que te permitan mejorar y/o cambiar tu estilo de vida.

La mejor inversión es invertir en ti mismo.

Siempre.