



# Guia Self Care

*by Itziar Goikolea*

## GUIA SELF CARE BY ITZIAR GOIKOLEA

*Aprender a tomar decisiones basadas en la sabiduría de tu cuerpo, con una mente clara y un espíritu conectado, requiere una gran intención y un profundo compromiso contigo misma.*

*Voy a ser honesta contigo, no hay atajos. Quizás el anhelo que sientes de descubrir quien eres en realidad surge cuando te encuentras con alguien que ha conseguido establecer esta relación indómita consigo misma. Tal vez ese anhelo nace cuando te das cuenta de que no has dedicado suficiente tiempo a tu verdadero amor; tú misma.*

*Y sin embargo son esas experiencias que se producen a través de la belleza las que nos hacen sentirnos desnudas hasta el extremo de decidir que ha llegado el momento de darle sentido a nuestra vida. Ha llegado el momento de encontrar tanto el significado como el sentido de tu vida. Y podemos hasta sentirnos ansiosas buscando una señal que nos demuestre que no hemos perdido nuestra oportunidad.*

*Pues bien, nunca es tarde y te aseguro que cuando la descubras ya no podrás seguir sin ella. Por experiencia se, que harás todo lo que haga falta para conservarla para siempre. Ya que cuando la descubres, tus relaciones adquieren significado y profundidad, tu vida tiene un sentido profundo, tiene integridad y límites saludables. Te conviertes en una mujer sabia, intuitiva y autentica.*

*Desde muy joven sabía profundamente en mis huesos que en la vida tenía que haber algo mas. Sabía que yo estaba aquí con una misión y estaba dispuesta a encontrarla.*

*Siendo sincera contigo debo decir que el camino no ha sido fácil. Pero es la única forma de tener una vida despierta. Pero lo que si es cierto es que los momentos difíciles son motores de impulso que te ayudan a desplegar tus talentos. Te ayudan a ser mucho más fuerte.*

*Hace años, cuando era joven tenía mucho miedo a la muerte; la mía y la de las personas a las que amo. Escuché a un psiquiatra decir: "El miedo a la muerte es proporcional al sentido de no haber vivido nuestra vida plenamente".*

*Este camino de descubrir mi verdad y quién soy realmente es una forma de vivir mi vida plenamente. Estas practicas me llenan de la confianza de que, cuando llegue el momento podré hacerlo. Creo que es importante hablar de resultados y de lo que como seres humanos somos capaces de alcanzar. Mucho más es posible en nuestra experiencia de ser humanos. Mucho más es posible en términos de felicidad, satisfacción, alegría, ecuanimidad, amor y compasión. No importa el tiempo que estemos en este planeta, es la cualidad de nuestros momentos" lo que infundona esta vida con belleza.*

*Por eso, todas las prácticas del "Método Inneris" están dirigidas a aprender tomar decisiones basadas en la sabiduría de tu cuerpo, con una mente clara y un espíritu conectado. Mi intención es guiarte para que tu descubras a la maestra que vive en tu interior.*

Me encanta la idea de ofrecerte esta guía para que tengas las herramientas para compartir tus regalos y tu bonita alma con el mundo.

### **Iremos a través de 5 pilares:**

CAPÍTULO 1 | QUÉ COMES

CAPÍTULO 2 | QUÉ BEBES

CAPÍTULO 3 | QUÉ PIENSAS

CAPÍTULO 4 | CÓMO DESCANSAS

CAPÍTULO 5 | CÓMO TE RENUEVAS

Cuando tenía 22 años enfermé. Sentía una profunda tristeza en mi corazón y solo lloraba. Dejé de comer, adelgacé, no tenía ninguna motivación para levantarme de la cama.

La psicóloga me dijo: *“Has pasado toda tu vida ocupándote de los demás y te has olvidado de ti”*. En ese momento tomé la mejor decisión de mi vida. **¡Empezar a cuidar de mí!**

El auto cuidado a menudo queda fuera. Cuidas de tu familia, de tus amigos, tu trabajo, tu casa, tu mascota ... y más pero casi siempre eres la última de la lista.

### **¡Honro tu generosidad!**

Pero esto es lo que he descubierto: Cuando te nutres a ti misma tienes mucho más para dar al mundo - incluidas las personas y prioridades que más te importan.

Cuando pienses dos veces en dedicar un rato a tu auto cuidado ten esto en mente: el corazón se bombea sangre a sí mismo primero.

### **Puedes pensar en el bombeo del corazón en dos partes:**

Primero se relaja y se llena (esto se llama Diastole). Después el corazón se contrae y manda fuera un poderoso flujo de sangre viva (esto se llama Sístole).

Para que el corazón pueda funcionar y proveer sustento a todo el cuerpo, necesita relajarse y llenarse. A nosotras nos pasa lo mismo.

Imagina un corazón que no se relaja y no se llena a sí mismo. Sigue bombeando sangre hacia fuera, fuera, fuera. Pronto no tiene nada que dar. O imagina un corazón que se relaja y se llena, pero solo durante 1 hora. Se agota. Imagínate a ti misma tomándote tiempo cada día. **¿Cómo crees que esto afectaría al resto de tu día?**

## CAPÍTULO 1 | QUÉ COMES

### NUTRICIÓN

En el ciclo de la vida todo empieza en la tierra y vuelve a la tierra. Buena tierra con lombrices, bacterias y hongos es absorbida por las raíces de las plantas en su estructura, y ellas absorben la energía del sol en sus hojas. Después los animales que pastan se comen las plantas y a su vez los animales son comidos por otros animales o por el hombre. Al final todo vuelve a la tierra para completar el ciclo.

¿Sabías que la salud es el estado natural del ser humano y la enfermedad es una alteración de lo que debería ser habitual?

### LA ALIMENTACIÓN VIVA ES UNA FORMA DE VIDA

Los beneficios de una alimentación viva:

- Recuperación natural de un estado óptimo de salud
- Regeneración rápida de los tejidos
- Incremento de la concentración mental y la creatividad
- Sueño profundo y reparador
- Belleza natural y piel luminosa
- Ojos con chispa, vivos
- Peso saludable
- Mayor gusto por la vida y deseo de expandir sus límites
- Nueva perspectiva de la vida
- Impacto en la economía local y la salud del planeta

### EL CUERPO COMO EXPRESIÓN DEL ALMA

"Lo que no puedes encontrar en el cuerpo no lo encontrarás en otro sitio".

El cuerpo es una representación de lo que esta pasando internamente. El cuerpo se organiza según los flujos de nuestros corazones y mentes.

### PROTEÍNAS

Desarrollo del cuerpo y reparadoras

### CARBOHIDRATOS

Generan energía para el cuerpo

Complejos: se liberan lentamente

Simples: se liberan rápido

## GUIA SELF CARE BY ITZIAR GOIKOLEA

Ayudan a absorber vitaminas A, D, E y K.

Fuente concentrada de energía.

Colesterol es un precursor y regenerador de los nervios y hormonas.

### ¿QUÉ LE FALTA A NUESTRO CUERPO?

¡Volvamos a nuestras raíces! Las dietas de los nativos han sido estudiadas durante años por un hombre llamado Weston A. Price. **Los factores comunes a todos los grupos nativos que ha encontrado son:**

- No alimentos refinados o desnaturalizados. Comida procesada no está en su alimentación. Alimentos llenos de nutrientes, comida entera fácilmente asimilable en sus cuerpos que provee alta calidad de nutrientes y prolongada saciedad.
- Consumo de cuatro veces más calcio (puré de sésamo) y otros minerales y diez veces mas vitaminas.
- Semillas, granos y nueces son remojadas, geminadas o fermentadas. Esas comidas son altamente nutritivas pero de difícil digestión por eso se pueden poner a remojo por 1 o 2 días en agua o agua salada. No sólo las ablanda para una fácil digestión sino que las germina y transforma de legumbre a verdura.
- 4% calorías poli-saturadas (aceites). Comer grasas no equivale a engordar. Grasa es un importante básico de la dieta y es necesario para la producción de hormonas y la regeneración del sistema nervioso.
- Omega 6=omega 3 (semillas de lino y Chia)
- Sal (Himalaya) fuente de minerales
- Alimentos ricos en nutrientes para mujeres embarazadas y niños. Estas tribus dan extrema importancia a la nutrición de mujeres embarazadas y niños.

Con estos factores en mente, podemos aplicar una guía de nutrición adaptada a nuestro mundo moderno, de una forma relativamente fácil.

### ERES LO QUE COMES, CUANDO LO COMES Y CÓMO LO COMES

Mastica bien hasta que es líquido. Serán **30-40 segundos masticando** cada trocito antes de tragar. El resultado será una mejor digestión, más nutrición y más tiempo para que nuestro cuerpo se dé cuenta de cuando esta saciado. Esto nos ayuda también a relajarnos mientras comemos lo que pondrá nuestro cuerpo en un estado de "descanso y digestión" por lo que será más receptivo y eficiente para recibir el alimento.

Consume variedad de productos frescos, locales, bio dinámicos y producción orgánica. Introduce los batidos verdes con base de limón y apio. Te doy algunas ideas para las mezclas:

## GUIA SELF CARE BY ITZIAR GOIKOLEA

- Kiwi, manzana verde y lechuga (batidora)
- Remolacha y zanahoria (batidora)
- Zanahoria, manzana y jengibre (batidora)
- Zumo de papaya y albahaca (licuadora)
- Zumo de piña y menta (licuadora)
- Zumo de sandía, menta y jengibre (licuadora)

Come cada 2-4 horas. Idealmente será en forma de tres comidas principales y tres snacks al día. Ayuda al metabolismo a prevenir un bombardeo al sistema digestivo con comidas grandes. Podemos aprender a notar cuando nuestro apetito sobrepasa el sentido común.

Escucha tu propio cuerpo, tus necesidades individuales. Tu cuerpo ha sido construido con sabiduría intrínseca que ningún libro o reglas establecidas pueden sustituir.

Come grasas de calidad. (*Aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío, aguacate ...*).

Si cocinas la comida hazlo despacio o al vapor. Es importante para mantener todos los nutrientes y encimas.

Crudos; la preparación más rápida!! para preservar las encimas podemos consumir comida directamente del árbol o de la tierra. Notaremos un crecimiento de la energía y fácil digestión. ¡Recuerda que extra masticación es importante con crudos! (*80% crudo, 20% cocinado al vapor o al wok*).

¡Cuida tu dieta, es la fuente de tu poder personal!

Para cambiar los hábitos alimenticios es importante que el proceso sea poco a poco . Es importante observar si para sobrellevar un malestar emocional usas algún alimento, como si estuvieras tapando alguna emoción.

Estas pautas son orientativas. Fruto de años de estudio y de pruebas conmigo misma. Conocimientos transmitidos por diferentes maestros. No olvides sentir y escuchar tu cuerpo y sobre todo tu corazón. Cada ser es único y por eso no hay reglas generales que sirven para todos igual. **¡Prueba y crea tu propia dieta!**

## CAPÍTULO 2 | QUÉ BEBES

### HIDRATACIÓN - EL AGUA DE LA VIDA

Siempre nos han dicho que el agua es importante. ¿Estamos enfermos? ¡Bebe mucha agua!. ¿Hacemos deporte? Mantenga su hidratación. ¿Estamos teniendo problemas con la digestión, asimilando nuestra comida? ¡Bebe más agua!. La verdad es que, cada uno debería prestar atención a sus fluidos y estar seguro de que consume suficiente agua, porque después de todo, **es la sustancia de la vida**.

Nuestros cuerpos son de 70 a 75% de agua! y el mantenimiento de los niveles de fluidos sanos es importante para:

- Digestión
- Transporte de los nutrientes\*eliminación de los residuos
- Circulación de la sangre y líneas
- Lubricación
- Regulación de la temperatura del cuerpo

¿Cuánta agua es suficiente? Deberíamos beber 0,3% del peso de nuestro cuerpo en litros cada día. Esto significa que si pesas 80 kilos la cantidad de agua, al día, que debes beber es 2,4 litros. Mejor consumir agua 15-30 minutos antes de las comidas.

### ÁCIDO/ ALKALINO

Exceso de ácido produce que nuestros riñones e hígado estén sobrecargados. Como respuesta (homeostasis) nuestro cuerpo guarda los residuos ácidos en tejidos grasos y articulaciones, que son campo de cultivo para todas las enfermedades modernas. Cuando hay altos niveles de acidez y el cuerpo intenta equilibrarlo, busca minerales Alkalinos. En el estilo de vida hoy en día tenemos muy pocos minerales esenciales Alkalinos por lo que, el cuerpo naturalmente, roba estos recursos de los huesos y dientes (calcio y magnesio).

### FACTORES QUE INFLUYEN EN CUANTA AGUA NECESITAS

- Edad, peso y altura.
- Cantidad que pierdes (a través del sudor, orina, agua evaporada a través de la respiración y las heces).
- ¿Cuánto obtienes de la comida?. Por ejemplo, ¿es tu dieta rica en fruta y verduras?
- Clima

### POLUCIÓN EN EL AGUA

Hemos contaminado casi cada agua que hay en el mundo con químicos (agricultura). La agencia de protección ambiental ha descubierto más de 700 Impurezas en el agua potable. El sistema de filtrado de agua para casa es totalmente recomendable para minimizar la exposición a metales pesados, cloro y otras toxinas. Filtra el agua del grifo y ayuda a contribuir con un estilo de vida libre de plásticos.

## CAPÍTULO 3 | CÓMO PIENSAS

### TU MENTE ES INCREIBLEMENTE PODEROSA

Antes de empezar, quizás puedes reflexionar sobre todas las corrientes de tu vida que te han traído hasta aquí. Y la corriente que te ha traído aquí hoy.

Te invito a abrirte a una nueva forma de ver la vida. Hay otra forma de saber debajo de los conceptos.

Hoy sabemos, porque la Neurociencia y física cuántica lo demuestran que podemos crear el futuro que está en nuestra mente. Tus pensamientos afectan a tu cuerpo y a tu vida.

Entonces necesitamos hacer 2 cosas:

1. Cerrar tus ojos y desconectarte del mundo material en el que vives.
2. Sentar tu cuerpo en un lugar y no hacer nada.

Entonces cuando no estás usando tus sentidos empiezas a cambiar patrones mentales y las ondas cerebrales.

Cuando dedicas tiempo a la práctica de la meditación empiezas a entender cómo funciona tu mente y a ver cambios en tu vida. Como funciona tu cuerpo y como cambias tu genética.

Hoy sabemos qué puedes crear un nuevo trabajo, una nueva relación. Es el momento de dejar de esperar el cambio fuera. Tienes todos los recursos para hacerlo por ti mismo. La mística y la ciencia se encuentran hoy día, para cambiar el paradigma en el que vivimos.

**¡Tenemos las herramientas para cambiar nuestras creencias limitantes por otras que nos den poder!** Lo único que tenemos que hacer, es dejar ir el pasado y el futuro predecible (de saber qué es exactamente lo que va a pasar) y aprender a estar cómodo en el “Eterno presente”. Esto significa aprender a estar en la incertidumbre, en el misterio de no saber lo que pasará, pero con la certeza de que este misterio siempre trae algo expansivo, luminoso y genial. Cuando conseguimos estar en ese “Presente” la mayor parte del tiempo, entonces conectamos con una inteligencia superior.

**La práctica de mindfulness es la de aprender a vivir en ese presente.** Prueba durante 7 días el siguiente hábito:

Las palabras crean realidades por ello cada mañana, colócate delante del espejo y con los brazos abiertos dile a la vida: *“Estoy lista para recibir cuanto deseo” “Pase lo que pase hoy será un día extraordinario”*

De esta forma habrás mandado un mensaje a tu inteligencia superior. El lenguaje es el vehículo del pensamiento por eso es tan importante lo que expresa tu voz interior. Tu trabajo es que tu diálogo interno, sea constructivo; **cambiar esa voz en tu interior que dice NO PUEDO.**

## GUIA SELF CARE BY ITZIAR GOIKOLEA

Ten por seguro que cuando las cosas van mal, no estás sola. Hay una inteligencia superior que cuida de ti.

He aprendido que los errores en nuestra vida te preparan para otro nuevo. El fracaso es el resumen de la información necesaria para mejorar en un nuevo intento y es necesario que te perdones a ti misma! Perdónate por los errores que hayas podido cometer ya que todas las decisiones que has tomado en tu vida te han traído a una mejor versión de ti.

### **¡Las dificultades nos hacen mas fuertes!**

Entre hacer algo y no hacerlo siempre elijo hacer. Si decido hacer, o gano, o aprendo. Si no hago siempre me quedará frustración.

Si quieres ganar tienes que fallar y cuanto antes mejor.

La prosperidad, como todo en la vida, se aprende y es una elección. Es un estado interior que debe manifestarse en tu vida como un hábito.

Necesitas aprender a respirar. Estar dispuesta y preparada. Ningún tiempo nos ha ofrecido tantas posibilidades como el presente. **Ahora es momento de pasar a la acción.**

Comparto contigo con mucha alegría, una poderosa meditación de **GRATITUD** que escribí hace años en Bali. Te recomiendo que la escuches con los ojos cerrados y le pidas a tu cuerpo que la escuche.

## CAPÍTULO 4 | CÓMO DESCANSAS

Muchos adultos y sorprendentemente niños tienen dificultades para dormir. Quizás a ti también te pasa. No descansar bien puede tener un increíble impacto en tu salud.

La falta de descanso está unida a múltiples problemas, incluyendo irritabilidad y falta de enfoque. Pero deficiencias prolongadas de sueño están asociadas con riesgo de problemas del corazón, problemas de diabetes o presión alta.

Cuando hay carencia de luz, tu glándula pineal empieza a segregar un químico (un neurotransmisor) que se llama “Melatonina” y entonces empezamos a reducir nuestras ondas cerebrales. Es la melatonina la que permite que nuestro cuerpo se restaure y se regenere.

Hay cambios sencillos que puedes hacer para mejorar tu descanso.

Elige uno de los tips que te propongo más abajo y úsalo para prepararte para descansar.

### RELAJA TU CUERPO

- Usa aceites esenciales (la lavanda es ideal para dormir). Puedes poner un pañuelo con unas gotas de lavanda sobre tu almohada
- Toma un baño o ducha caliente
- Una infusión de “buenas noches” con: hinojo, flores de manzanilla, cardamomo, melisa, hierba limón, raíz de valeriana, flores de lavanda.

### RELAJA TU MENTE

- [Escucha la meditación de gratitud que te regalo con esta guía.](#)
- Lee algo que te inspire unos minutos.

### RELAJA TU ENTORNO

- Desconecta toda la tecnología 1 hora antes de irte a la cama.
- Pon aceites esenciales en tu difusor. Puedes usar alguna mezcla de las que elevan el espíritu como “believe”.
- Si usas calefacción baja la temperatura entre 16° y 19°.
- Si quieres más información sobre los aceites esenciales que uso ponte en contacto conmigo. Feliz te contaré mucho más.

¡Me encantaría saber cuáles te han servido más!. Puedes hacerlo en instagram etiquetándome [@inneris\\_by\\_itziargoikolea](#) o usando el hashtag [#inneris\\_by\\_itziargoikolea](#)

¡Dulces sueños!

## CAPÍTULO 5 | CÓMO TE RENUEVAS

¿Has pensado alguna vez en como renuevas tu energía?

Es muy importante tomar tiempo para ti cada día para renovar tu energía. Quizás ya tienes una actividad que cuando la haces te sientes llena de energía, vitalidad, gratitud y alegría. Normalmente las cosas creativas nos ayudan a las mujeres a conectar con estados elevados. El flujo creativo hay que nutrirlo. Cualquier actividad que haga que tu atención esté plenamente en el momento presente. Fuentes que te inspiren! Que te sirvan para renovar tu energía.

Para mí es el yoga, escribir, pasear por la naturaleza, pintar. He descubierto que estas prácticas elevan mi corazón y me sintonizan con emociones de frecuencias elevadas. Eleva el cuerpo, la mente y el espíritu. Equilibra los dos hemisferios cerebrales, desarrolla conciencia de tu cuerpo, (lo cual es fundamental para aprender a tomar decisiones basadas en la sabiduría de tu cuerpo). Esta práctica me ayuda a parar el ruido en el cuerpo físico, emocional y mental y de esta forma poder escuchar la voz de mi intuición. Para esto es necesario ir mas allá de la mente racional y hacer que mi creatividad fluya.

Como mujer tienes que cuidar que una responsabilidad excesiva no te robe los descansos necesarios, los ritmos, las prácticas y rituales creativos. Hay que plantar firmemente los pies en el suelo y decir no (sin sentirte mal) a la mitad de las cosas que crees que “tendrías” que hacer. He visto a muchas mujeres empeñarse en limpiar toda la casa antes de sentarse a escribir o a pintar o tomarse el tiempo de practicar yoga y mover su energía para poder fluir.

En su libro “mujeres que corren con los lobos” Pinkola Estes dice (Entendiendo que el río es una metáfora que se refiere al flujo creativo de la mujer); “Es más fácil dejar que el río se ensucie que mantenerlo limpio”.

La filosofía del yoga dice que las prácticas deben que ser más fuertes que las resistencias!

Los hindúes dicen que, sin Shakti, la personificación de la fuerza vital femenina, Siva, que es la fuerza que preside la capacidad de actuar, se convierte en un cadáver. Ella es la energía vital que impulsa el principio masculino y éste, a su vez, impulsa la actividad en todo el mundo. “Vemos entonces que en el río tiene que haber un equilibrio razonable entre las contaminaciones y las purificaciones, para que no se quede convertido en nada”.

En este camino de cuidarte y encontrarte contigo misma nadie mejor que tú sabe lo que necesitas. A veces, buscamos que otras personas nos den las respuestas pero mi experiencia es que la clave es aprender a escucharte a ti.

## GUIA SELF CARE BY ITZIAR GOIKOLEA

Uno de los infinitos beneficios que encuentro en el “Método Inneris” es que me ayuda a parar el ruido en el cuerpo físico, emocional y mental para así poder escuchar el susurro del espíritu. Dicen que el cuerpo físico exige, el emocional grita, el mental habla y el espiritual susurra. Si hay mucho ruido en los demás cuerpos no podrás escuchar el susurro de tu espíritu.



Con profunda apreciación y amor infinito,  
Itziar

