



Hambre de Vivir

H A M B R E M E N T A L

Manena Mendoza de F.ckDiets y Danya Nissan,
Holistic Wellness Coach & Speaker

www.hambredevivir.com



HAMBRE MENTAL

“Los monstruos son reales, los fantasmas son reales también, viven dentro de nosotros y a veces, ellos ganan”

- Stephen King

Estos monstruos y fantasmas tienen varios nombres: creencias limitantes, pasado, traumas, diálogo interno destructivo como “no soy suficiente”, “no tengo tiempo”, “si tuvierá”, “si fuera más / menos”, “no me lo merezco”, “estoy fea”, “no puedo”, etc.



HAMBRE MENTAL

Esta frase nos recuerda que, aunque lo que sucede en nuestras mentes, “**sólo está en nuestra mente**”, “**no es real**”, “**es sólo una creencia**”, etc. El simple hecho de que está en tu mente, lo hace real.

Así como surgen y se construyen esos pensamientos y creencias, también se pueden deconstruir, transformar, dejar que salgan y que sigan su camino, y **tú tienes la llave para eso.**



HAMBRE MENTAL

Cuando nos damos cuenta de que un pensamiento trae consigo una emoción, que las emociones se convierten en sentimientos y estos, a su vez se convierten en pensamientos, que crean creencias o paradigmas y al final se manifiestan en palabras, acciones, y maneras que moldean nuestra vida, vemos la realidad de dicha frase: los monstruos, son tan reales en cuanto nosotros decidimos otorgarles el poder y a veces, ellos ganan.



HAMBRE MENTAL

THINKING BECOMES INTO BEING

- Abraham Hicks

Pero la mente no es un monstruo en sí, sino es la manera en la que la utilizamos y convivimos con ella lo que más impacto tiene en nuestras decisiones y nuestra vida diaria.

Nuestra MENTE = Nuestra ALIADA



HAMBRE MENTAL

Si tomamos la **responsabilidad con amabilidad y discernimiento** sobre nuestras mentes y lo que sucede en ellas, no solo se convierten en nuestras aliadas, sino que nos permiten entablar una relación para entenderlas más a fondo, saber de dónde vienen y poder convivir con ellas.

El hambre mental se refiere al *conocimiento, entendimiento y sabiduría* de la mente y nuestras células, que tenemos desde nuestros ancestros, a lo largo de la vida, en experiencias propias y lo que adquirimos genéticamente o en las comunidades y sociedades en las cuales nos desenvolvemos.



HAMBRE MENTAL

Esta hambre, involucra en muchas ocasiones desprendernos de lo aprendido (desaprender) y volver a generar un aprendizaje más acorde a dónde estamos y donde queremos estar.

Busca reprogramarnos mentalmente y canalizar mejor nuestros pensamientos y creencias.



HAMBRE MENTAL

CARACTERISTICAS DE LA MENTE

- Emite valores de juicio y moralidad como “bueno” o “malo”.
- Emite posturas y opiniones, así como “yo creo que ...”, “supongo ...”. Así como crear historias.
- Capacidad de visualizar y manifestar.
- Capacidad de destruir, construir y mantener.
- En equilibrio es clara y sabe discernir.
- En desequilibrio es limitante y oscurece la verdad.
- La mente absorbe y vibra con el conocimiento universal, la sabiduría cósmica y la luz infinita.



HAMBRE MENTAL

Un ejemplo claro del hambre mental es la creencia de que ciertos alimentos son “buenos” o “malos”.

Los pasteles son malos mientras que las espinacas son buenas. *¿por qué?, ¿quién te dijo esto?, ¿en dónde lo aprendiste? ¿es verdad?*

Algo importante es saber que la comida simplemente es. Los efectos en la salud que tengan son a veces positivos y a veces negativos, dependiendo tanto de los ingredientes que los contengan, cualidades de los mismos, como nuestro estado físico, mental, emocional y espiritual.



HAMBRE MENTAL

Vayamos un poco más a fondo...

¿Unas tijeras son buenas o malas?

Unas tijeras simplemente son, todo depende de quién las mire y cuál sea su intención de usarlas.

Una persona agresiva puede lastimar con unas tijeras haciendo daño, mientras que un estilista o diseñador puede utilizarlas como herramienta de trabajo para cortar el cabello y para crear o diseñar ropa linda.

La comida, ¿es buena o mala?

De igual manera sucede con la comida y la intención con la que nos relacionamos con ella.

11 letras

2 palabras

1 sentimiento

¡Tengo Hambre!