

Dr César Augusto Monsalve R

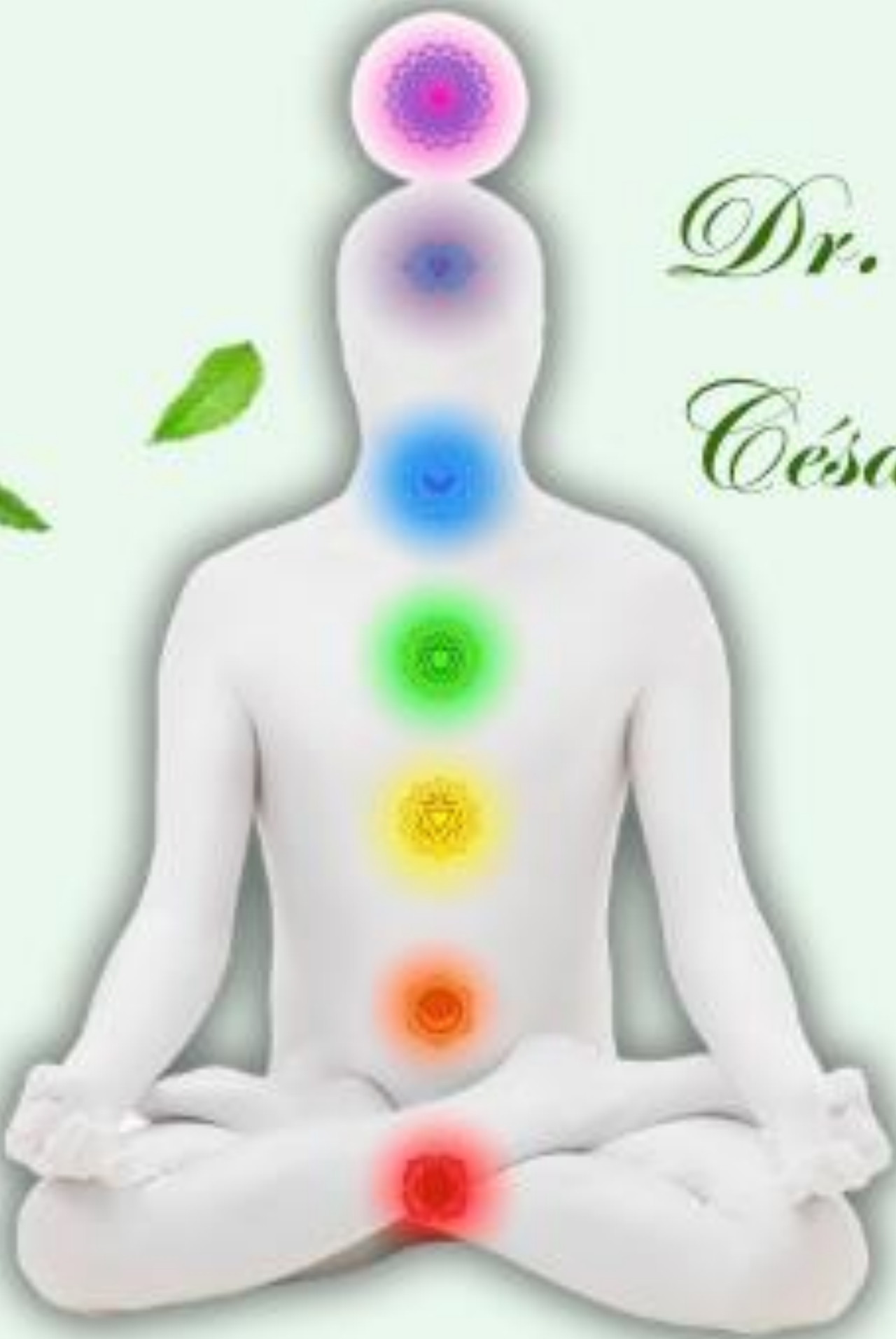
**Medico Especialista en Terapéuticas y Farmacología
Vegetal**

Escuela de Medicina Juan N corpas



Diplomado de Ozonoterapia La Habana Cuba
Plasma enriquecido en Plaquetas - Sueroterapia-Universidad
Argentina John F. Kennedy
Celuterapia Sociedad Alemana de Celuterapia
Diplomado de medicina Funcional, Naturopatía y
Kinesiología aplicada, Fundación Universitaria de ciencias de
la salud; FUCS
Diplomado en medicinas integrativas y bases homeopáticas.
Universidad el Bosque

Ganador del premio locim. Peru, Panama y Punta Cana,
2015, 2017, 2022



Dr.

César A Monsalve R



***El IKIGAI y el ICHIGO
ICHIE***

El IKIGAI y el ICHIGO ICHIE

Herramientas Ancestrales para mantener la SALUD y el BIENESTAR



Ikigai se escribe 生き甲斐,
donde 生き significa «vida» y
甲斐 significa «valer la pena».



Fundación
Científica Lha
www.fundacionlha.com



PENSAR EN EL FUTURO

- ✓ Objetivos ambiciosos
- ✓ Perserverar en la acción
- ✓ Hábitos positivos
- ✓ Copia con orgullo y crea con afán
- ✓ Sal de tu zona de confort

VE



ESCUCHA



APRENDER DEL PASADO

- ✓ Evoca tus emociones exitosas
- ✓ Cultiva tu mapa de amigos
- ✓ Conecta los puntos de tu mismo
- ✓ Relativiza tus incoherencias
- ✓ Acepta lo que eres

HABLA



VIVIR EN EL PRESENTE

- ✓ Haz una sola cosa
- ✓ Toma tus decisiones
- ✓ Atención plena
- ✓ Haz acto de bondad diario
- ✓ Huye de la negatividad

felicidad

15 EJERCICIOS DIARIOS DE TU GIMNASIA PARA
SER FELIZ



I K I G A I



**Akihiro Hasegawa, psicólogo
clínico y profesor de la
Universidad de Toyo Ewia, incluyó
el término como parte del lenguaje
cotidiano japonés.**

Se compone de dos palabras: iki, que significa vida, y gai, que describe valor o mérito.



Como vivir Sano con Bienestar y Feliz



[illegible]

¿ La comida saludable es el secreto ?



1 9 2 3

SE HA AÑADIDO

0,3 AÑOS DE VIDA POR CADA AÑO QUE PASA

0,3 AÑOS DE VIDA POR CADA AÑO QUE PASA

$$0,3 \times 10 = 3 \text{ años}$$

10 años

20 años

50 años

70 años

3años mas

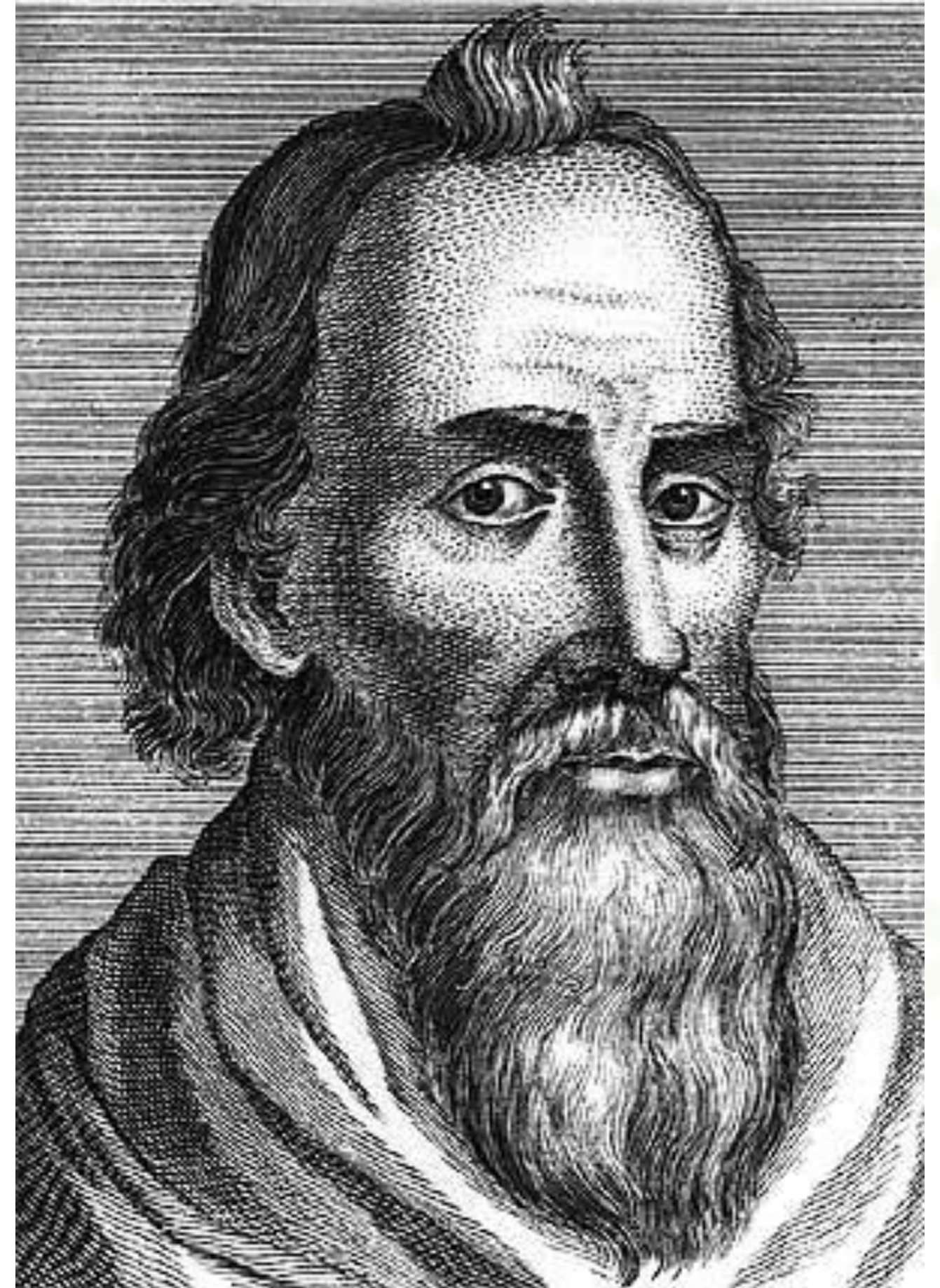
6años mas

15 años mas

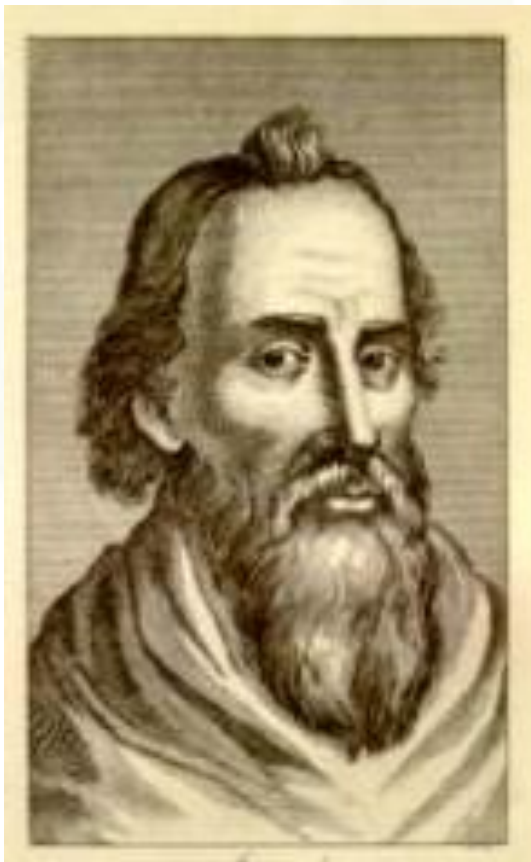
21 años mas

Décimo Junio

**Juvenal (Aquino, 60-Roma,
128) Poeta romano, activo
a finales del siglo I y
comienzos del siglo II,**



**orandum est ut sit mens sana in corpore sano.
fortem posce animum mortis terrore carentem,
qui spatium vitae extremum inter munera
ponat
naturae, qui ferre queat quoscumque labores.**



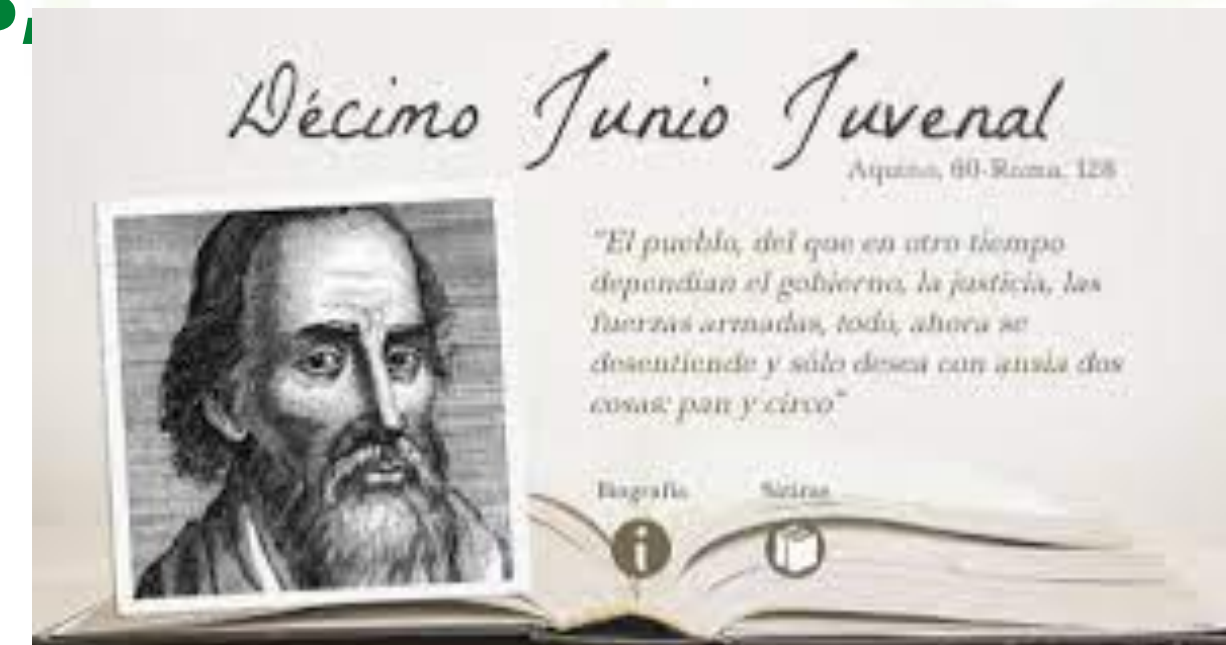
Se debe orar que se nos conceda **una mente sana en un cuerpo sano.**

Pedid un alma fuerte que carezca de miedo a la muerte,

Que considere el espacio de vida restante entre los regalos de la naturaleza.,

Que pueda soportar cualquier clase de esfuerzos,

Que no sepa de ira, y esté libre de deseos



MENS SANA IN
CORPORE SANO

MENS SANA IN
CORPORE SANO

Uno de los Secretos

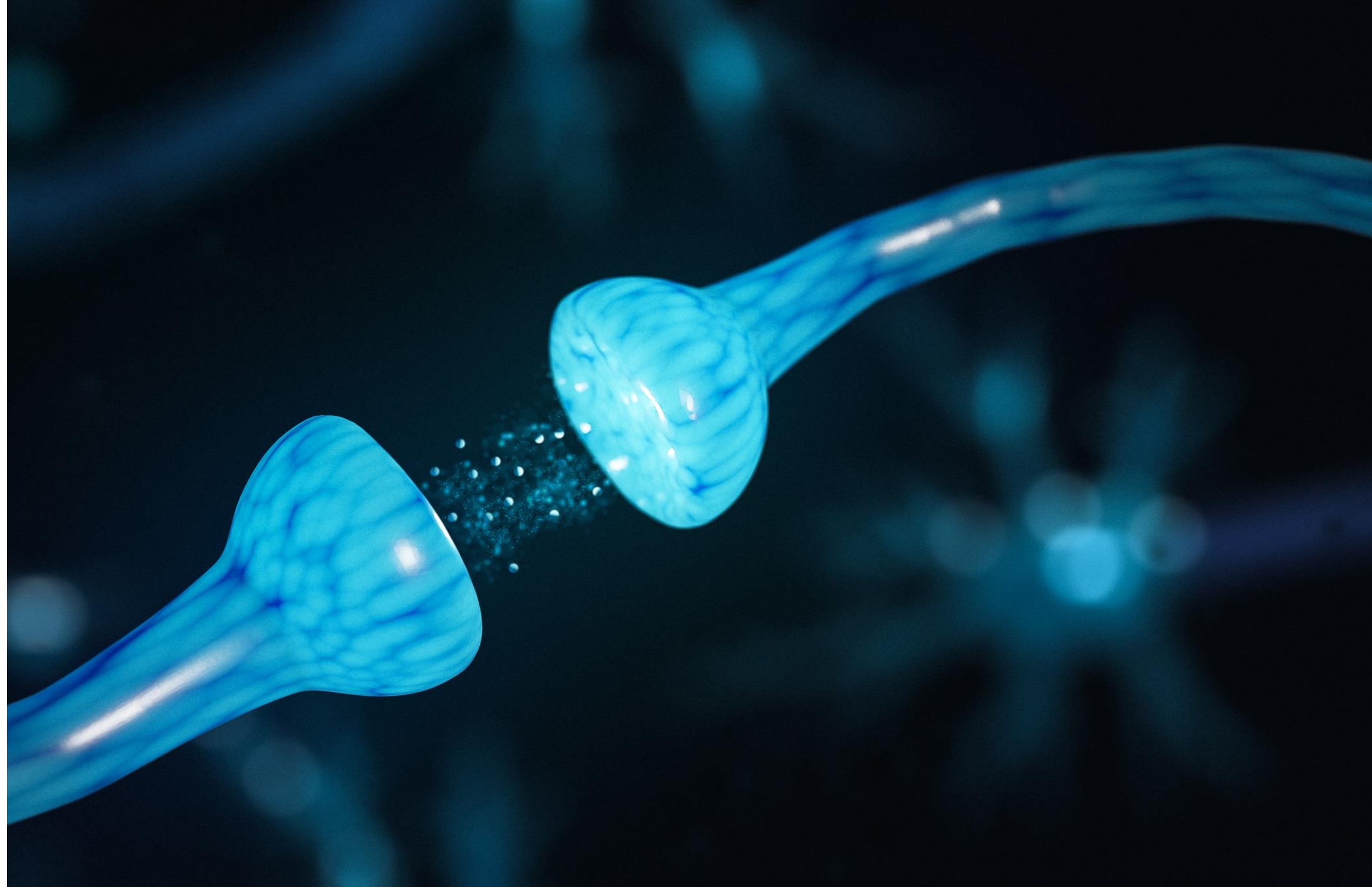
**UNA MENTE JOVEN, NOS
IMPULSA A BUSCAR UN
ESTILO DE VIDA
SALUDABLE**



**La falta de ejercicio
físico, deteriora el
cuerpo y afecta el
ánimo**



**La falta de ejercicio
mental, produce
perdida de neuronas y
conexiones neuronales**





**La salud cerebral se refiere a tener
un buen funcionamiento del cerebro-
cognitivo, emocional, espiritual y
*ejecutivo***



**La buena salud cerebral
nos permite prosperar en el
entorno al que nos enfrentamos
cada día**



***Cerebro Ejecutivo* es un grupo de habilidades mentales que incluyen la memoria funcional, el pensamiento flexible y el autocontrol.**



**Mejorar la función cerebral
incide en nuestra capacidad
para prosperar y tener éxito en
cada etapa de nuestra vida.**

En una encuesta realizada por Sharp Brains en el 2010, identificamos
la capacidad para manejar situaciones estresantes, el poder de
concentración para evitar distracciones y la habilidad de reconocer
y manejar las emociones de uno mismo, como las funciones del
cerebro prioritarias para prosperar personal y profesionalmente en
el siglo XXI.

Dr Slow breznitz

Neurocientifico,

**Hay que entrenar el cerebro con una tarea
nueva a la que te enfrentas por primera vez**

Elkhonon Goldberg

El cerebro ejecutivo

Lóbulos frontales y mente civilizada



CRÍTICA

DK

LA PARADOJA DE LA SABIDURÍA

Cómo la mente puede mejorar con la edad



¿Sabía usted que hoy se crearán
varios miles de neuronas nuevas
en su cerebro? ¿Y que lo que haga,
piense y sienta hoy determinará
tanto la supervivencia como el
efecto de esas nuevas neuronas, y
de las que ya tenía antes?



**"Gai viene de la palabra kai
("conchas" en japonés, que eran
consideradas muy valiosas) y de allí
se derivó ikigai como una palabra
que significa valor en la vida"**



Si ya sabes cuál es tu pasión, lo que se te da bien, lo que hace que te levantes todas las mañanas, solo tienes que ponerlo en el centro de tu vida y disfrutarlo. Y si no lo sabes, corre a buscar tu ikigai

**Desde Sócrates hasta Viktor Frankl pasando por el
concepto japonés de Ikigai, todos nos acabamos
haciendo la gran pregunta en algún momento de
nuestra vida: ¿para qué estoy aquí?**

Propósito en la vida (*Ikigai*) y situación laboral en relación con la mortalidad cardiovascular: el estudio de cohorte colaborativo de Japón

Junji Miyazaki ¹, Kokoro Shirai ¹, Takashi Kimura ², satoyo ikehara ¹, Akiko Tamakoshi ²,
Hiroyasu Iso ³

Conclusión: Los niveles más altos de *Ikigai* se asociaron con un menor riesgo de mortalidad por ECV, especialmente para hombres y mujeres desempleados.

**Doctores
Cierren los
ojos**





**Ahora vas a diseñar tu propio IKIGAI para que lo
tengas siempre presente como una brújula para
cuando más lo necesites
y enseñar a tus pacientes para hacerlo**

- **¿Qué cosas se me dan bien hacer de forma natural?**
- **¿Qué me emociona?**
- **¿De qué podría hablar durante horas sin cansarme?**
- **¿Sobre qué me piden consejo normalmente?**

- **¿Qué estaba haciendo la última vez que sentía que estaba haciendo algo que me apasionaba?**
- **¿Normalmente cómo me gusta ayudar a los demás?**
- **¿Si no tuviera que preocuparme por el dinero, a qué dedicaría mi vida?**

Imagínate tu futuro, el que quieres para dentro de unos años, cómo quieres ser y donde quieres estar, esa va a ser tu meta personal.



**Obsérvate en este momento, quién eres, cómo eres,
dónde estás ahora, esa va a ser tu realidad actual, tu
punto de partida.**



Describe todos los obstáculos y miedos que te agobian, te limitan y no te dejan avanzar en ese nuevo yo que estás buscando. Esas van a ser las opciones que vas a enfrentar.



**Haz una lista de todo lo que quieres cambiar en tu vida,
en orden y con prioridades, ese va a ser tu plan de acción
a seguir para reinventarte y así poder evaluar tu
progreso y comprometerte para no abandonar a la
primera.**



Fundación
Científica Lha
www.fundacionlha.com

**Déjame hablarte de una
voz,**





E s c u c h a l a

Tus 4 áreas vitales



**No lo pienses mucho, escribe rápido según te
venga a la cabeza.**

**No lo juzgues, no te juzgues, simplemente escribe
lo que te apasiona.**

**Lo que más te gusta hacer: Todo lo que se te
ocurra que te hace sentir bien y feliz.**



Lo que el mundo necesita. Centrarte solamente en lo que te gusta puede acabar dirigiéndose al egoísmo, pues parte de la felicidad radica en trascender de alguna manera más allá de tu propio beneficio.

Por lo que te podrían pagar. Además de hacer lo que te gusta y el mundo necesita debes preocuparte también de generar ingresos, para vivir y para crecer.

Lo que se te da bien hacer. Eres tú mismo el que conoce mejor que nadie tu talento, tus virtudes y habilidades. No sólo las que ya conoces, sino las que puedes desarrollar si te formas adecuadamente.

**Es importante que no
bloquees tus aspiraciones
simplemente porque creas que
algo no se te da bien o porque
alguien te hizo creer eso.**



"Ikigai", bienestar subjetivo, como modificador de la asociación de paridad y mortalidad cardiovascular: estudio de cohorte colaborativo de Japón

Sumiyo Yasukawa ^{1 2}, Eri Eguchi ¹, Keiki Ogino ¹, Akiko Tamakoshi ³, Hiroyasu Iso ⁴

Afiliaciones + expandir

PMID: 29618706 DOI: [10.1253/circj.CJ-17-1201](https://doi.org/10.1253/circj.CJ-17-1201)

Conclusiones: Las mujeres nulíparas o de alta paridad sin ikigai tuvieron una mayor mortalidad por accidente cerebrovascular y/o ECV total, lo que sugiere que el ikigai atenuó la asociación entre la paridad y la mortalidad por ECV en las mujeres japonesas.



Fundación
Científica Lha
www.fundacionlha.com



El punto en el que confluyen esas
cuatro áreas es lo que los
japoneses denominan Ikigai, que
viene a ser el sentido de tu vida,
tu razón de ser, tu propósito.



**Esa misión para la que
estás aquí y nadie más
que tú puede hacerlo
tan bien como tú.**



**Lo que amas.
(Tu Pasión)**

**Lo que te importa
(Tu Misión)**

**Lo que el mundo necesita de ti
(Tu Vocación)**

**Por lo que te pueden pagar
(Tu Profesión)**

Ikigai



➤ [Atención sanitaria \(Basilea\)](#).4 de noviembre de 2022; 10 (11): 2216.
doi: 10.3390/cuidado sanitario10112216.

La superposición de la fragilidad física, cognitiva y social afecta el ikigai en adultos mayores japoneses que viven en comunidades

Soma Tsujishita ^{1 2}, Masaki Nagamatsu ², Kiyoshi Sanada ³

Afiliaciones + expandir

PMID: 36360557 PMCID: [PMC9690191](#) DOI: [10.3390/atención sanitaria10112216](#)

Poema tradicional de Ikigai

**Vida sana y ordenada
La comida, moderada
No abusar de los remedios
Buscar por todos los medios
No alterarse por nada
Ejercicio y diversión
No tener nunca aprehensión
Poco encierro, mucho trato
Y continua ocupación.**

> [Geriatría \(Basilea\)](#).24 de julio de 2021;6(3):73. doi: 10.3390/geriatria6030073.

El efecto del propósito de vida alto y bajo en Ikigai (un significado de vida) entre las personas mayores que viven en comunidades: un estudio transversal

Souma Tsuzishita ¹, Tadaaki Wakui ²

Afiliaciones + expandir

PMID: 34449639 PMCID: [PMC8395894](#) DOI: [10.3390/geriatria6030073](#)

propósitos de vida, sólo se encontró que el ikigai estaba relacionado. En el análisis multivariado de ikigai, el propósito de vida también fue el más relevante, lo que indica que el propósito de vida y el ikigai están fuertemente interrelacionados. Para mejorar la calidad de vida,

“El ikigai es una mezcla de lo que amas con lo que necesita o crees que necesita el mundo, aquello por lo que te pueden pagar y en lo que crees que eres bueno”,



Predictores e importancia de los aspectos sociales en Ikigai entre mujeres mayores

Kazuki Seko ¹, Michiyo Hirano ²

Afiliaciones + expandir

PMID: 34444474 PMCID: [PMC8391354](#) DOI: [10.3390/ijerph18168718](#)

un análisis de ruta. Los resultados demostraron que participar en numerosas actividades interpersonales predecía un aumento de Ikigai, pero no la función física. Además, se descubrió que Ikigai afecta la disposición a nuevas interacciones. Además, Ikigai podría estar relacionado con la voluntad de realizar nuevas interacciones. Para mejorar los aspectos sociales de la salud de las mujeres mayores, es necesario centrarse en el Ikigai.

Experiencia real



Sentido de vida que vale la pena vivir (ikigai) y discapacidad funcional incidente en ancianos japoneses: el proyecto Tsurugaya

Kentaro Mori ¹, Yu Kaiho ¹, Tomate Yasutake ², Narita Mamoru ¹, Fumiya Tanji ¹,
Kemmyo Sugiyama ¹, Yumi Sugawara ¹, Ichiro Tsuji ¹

Afiliaciones + expandir

PMID: 28314550 DOI: [10.1016/j.jpsychores.2017.02.013](https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2017.02.013)

Conclusión: Un mayor grado de ikigai se asocia significativamente con un menor riesgo de incidente de discapacidad funcional.

¿Puede el Ikigai predecir la ansiedad, la depresión y el bienestar?

Julieta Wilkes¹, Gulcán Garip¹, Yasuhiro Kotera¹, Dean Fido¹

Afiliaciones + expandir

PMID: 35250405 PMCID: [PMC8887802](#) DOI: [10.1007/s11469-022-00764-7](#)

mujeres) respondieron a una encuesta en línea. Después de tener en cuenta las covariables de sexo, edad, situación laboral y situación estudiantil, la regresión jerárquica múltiple indicó que el ikigai predijo positivamente el bienestar y predijo negativamente la depresión. Por sí solo, el ikigai predijo negativamente la ansiedad; este no fue el caso después de tener en cuenta las covariables antes mencionadas.

➤ [Lancet Reg Salud West Pac](#).3 de febrero de 2022: 21: 100391.
doi: 10.1016/j.lanwpc.2022.100391. Colección electrónica 2022 abr.

Ikigai y la salud y el bienestar posteriores entre los adultos mayores japoneses: análisis longitudinal de todos los resultados

Sakurako Okuzono ^{1 2}, Shiba Koichiro ^{1 3 4}, Eric Kim ⁵, Kokoro Shirai ⁶, Naoki Kondo ⁷,
Takeo Fujiwara ², Katunori Kondo ^{8 9}, Tim Lomas ⁴, Claudia Trudel-Fitzgerald ^{1 10},
Ichiro Kawachi ¹, Tyler J VanderWeele ^{3 4 11}

Afiliaciones + expandir

PMID: 35141667 PMCID: [PMC8814687](#) DOI: [10.1016/j.lanwpc.2022.100391](#)

Interpretación: Tener *Ikigai* puede promover resultados de salud y bienestar entre los adultos mayores japoneses, pero particularmente entre los hombres y las personas con un nivel socioeconómico alto.



Fundación
Científica Lha
www.fundacionlha.com







Fundación
Científica Lha
www.fundacionlha.com





Fundación
Científica Lha
www.fundacionlha.com

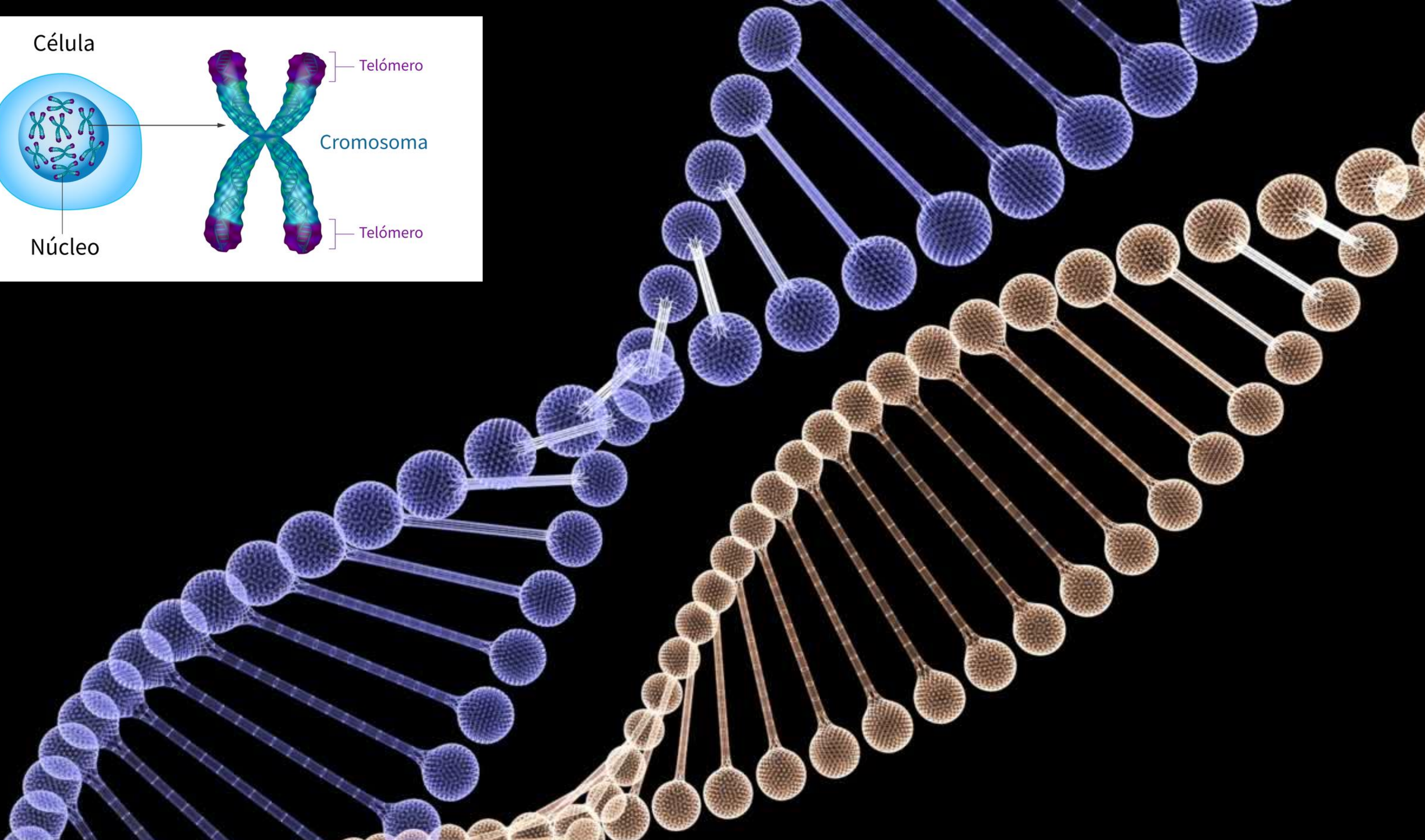
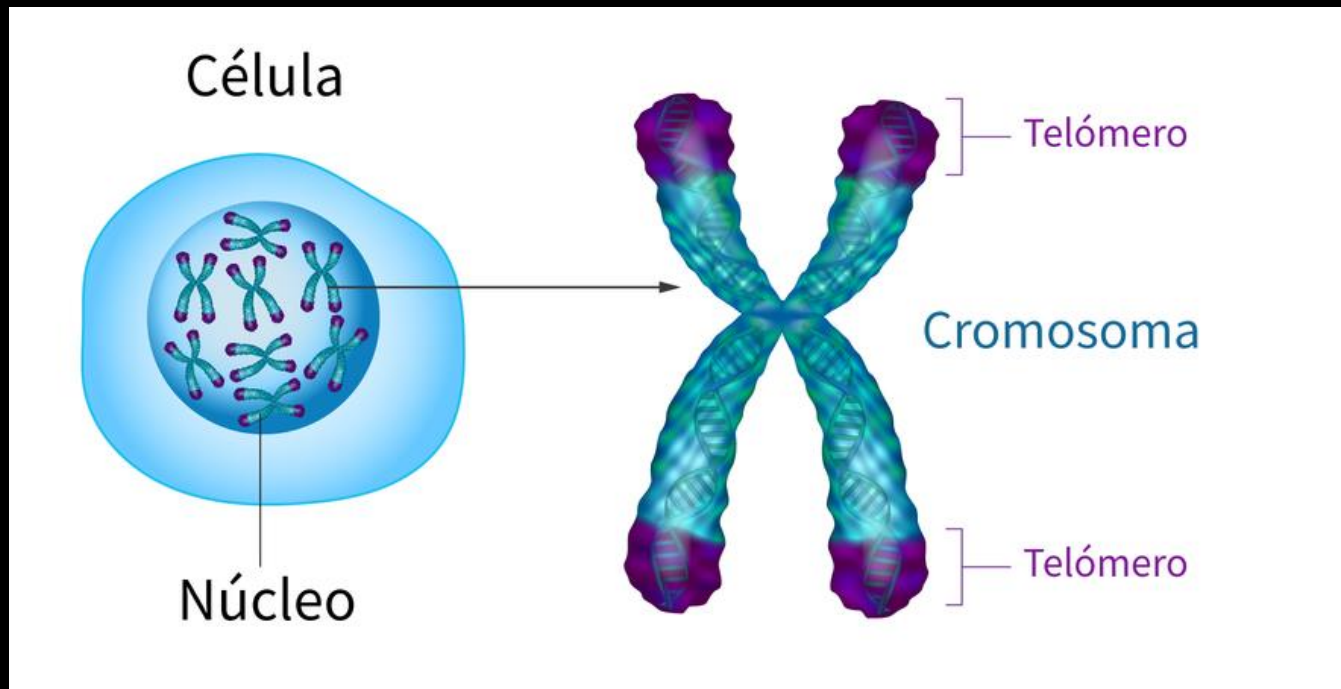


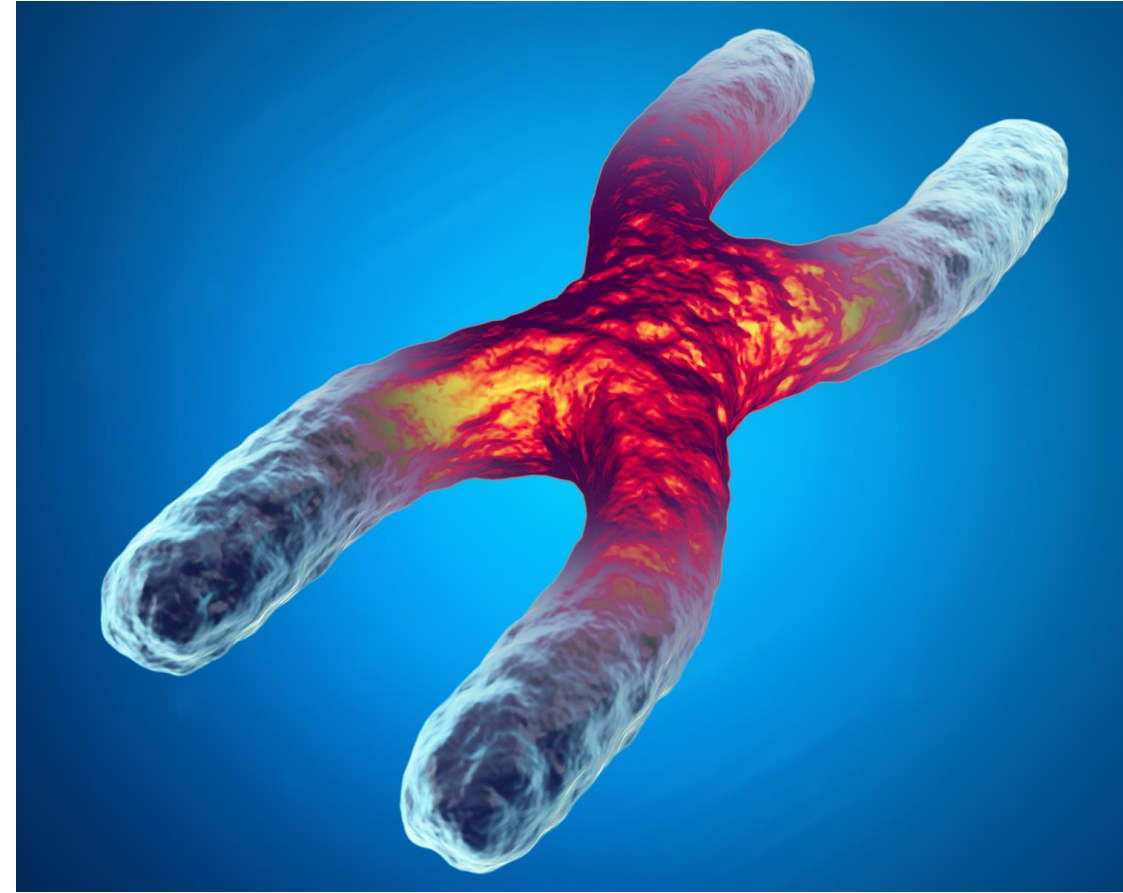


Asesino de la longevidad

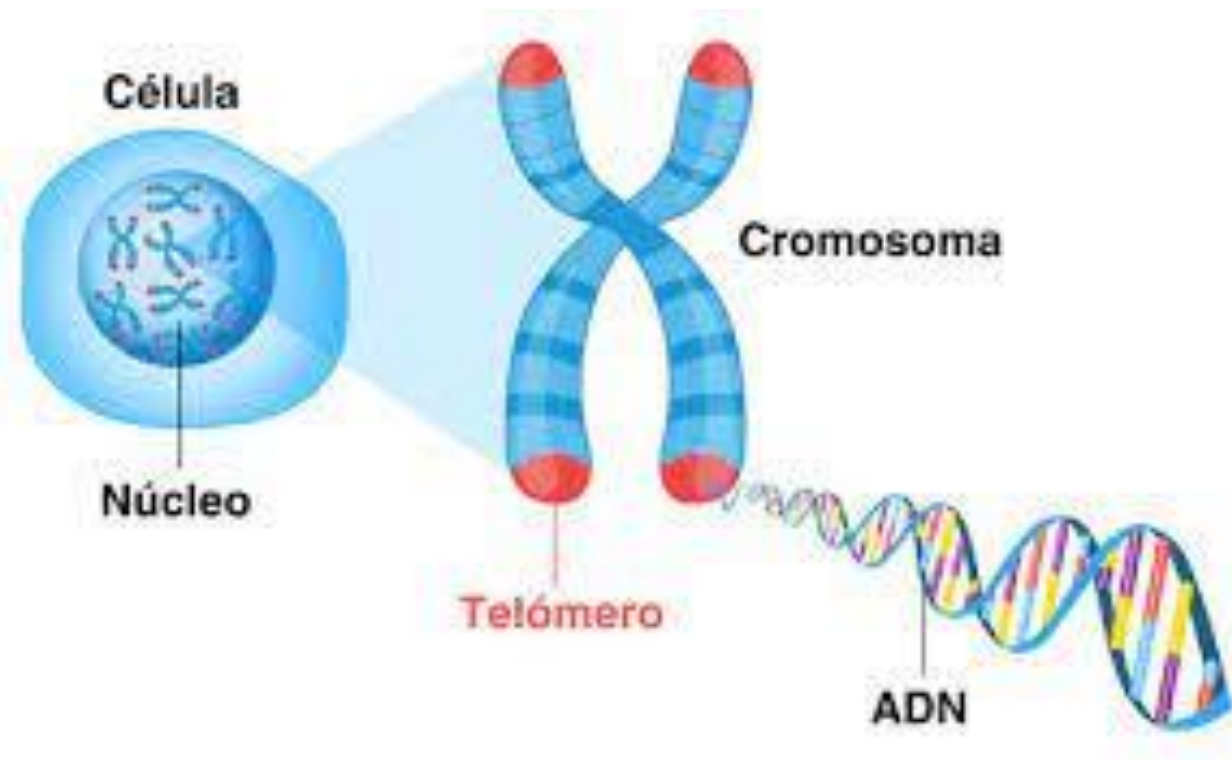
**La longitud del telómero se ha relacionado con
la
exposición al estrés crónico y la depresión.**



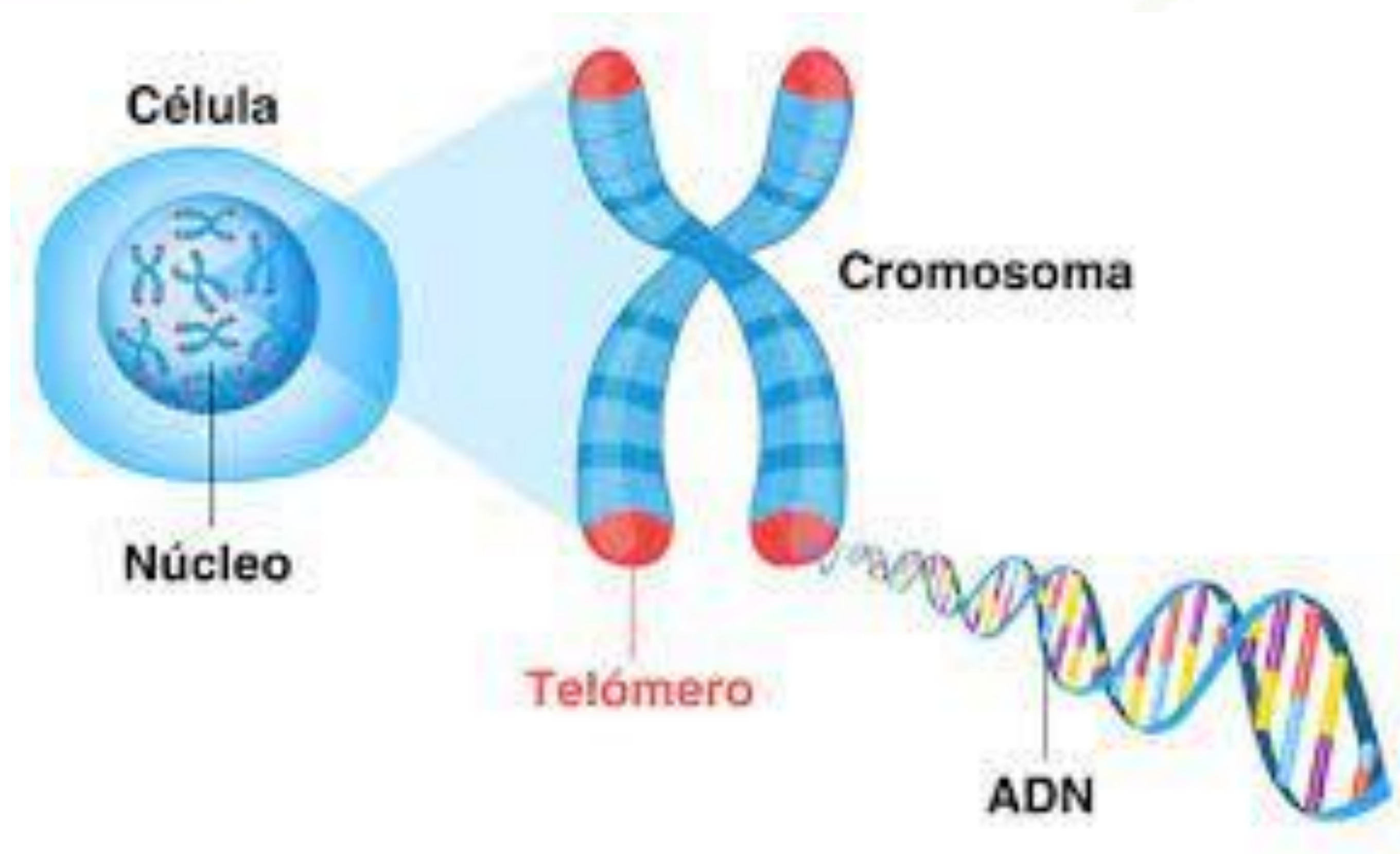




Los telómeros son el final de los cromosomas eucarióticos y consisten en repeticiones en tándem de una secuencia corta de ADN rica en guaninas



Están constituidos por
secuencias de ADN
altamente conservadas
y proteínas asociadas
“*shelterinas*”, éstas
sirven como envoltura
, la cual recubre la
secuencia telomérica
del ADN.



**Los telómeros cumplen un rol esencial en la preservación de la integridad cromosómica ,
protegiendo al ADN codificante
de la acción enzimática y la degradación ,
contribuyendo al mantenimiento de la estabilidad
cromosómica**



Fundación
Científica Lha
www.fundacionlha.com

TELOMERASA



LA TELOMERASA

Es una enzima formada por un complejo proteína-ácido ribonucleico con actividad polimerasa que está presente en células de la línea germinal, en tejidos fetales, y en ciertas células madre poco diferenciadas , y que *permite el alargamiento* de los telómeros

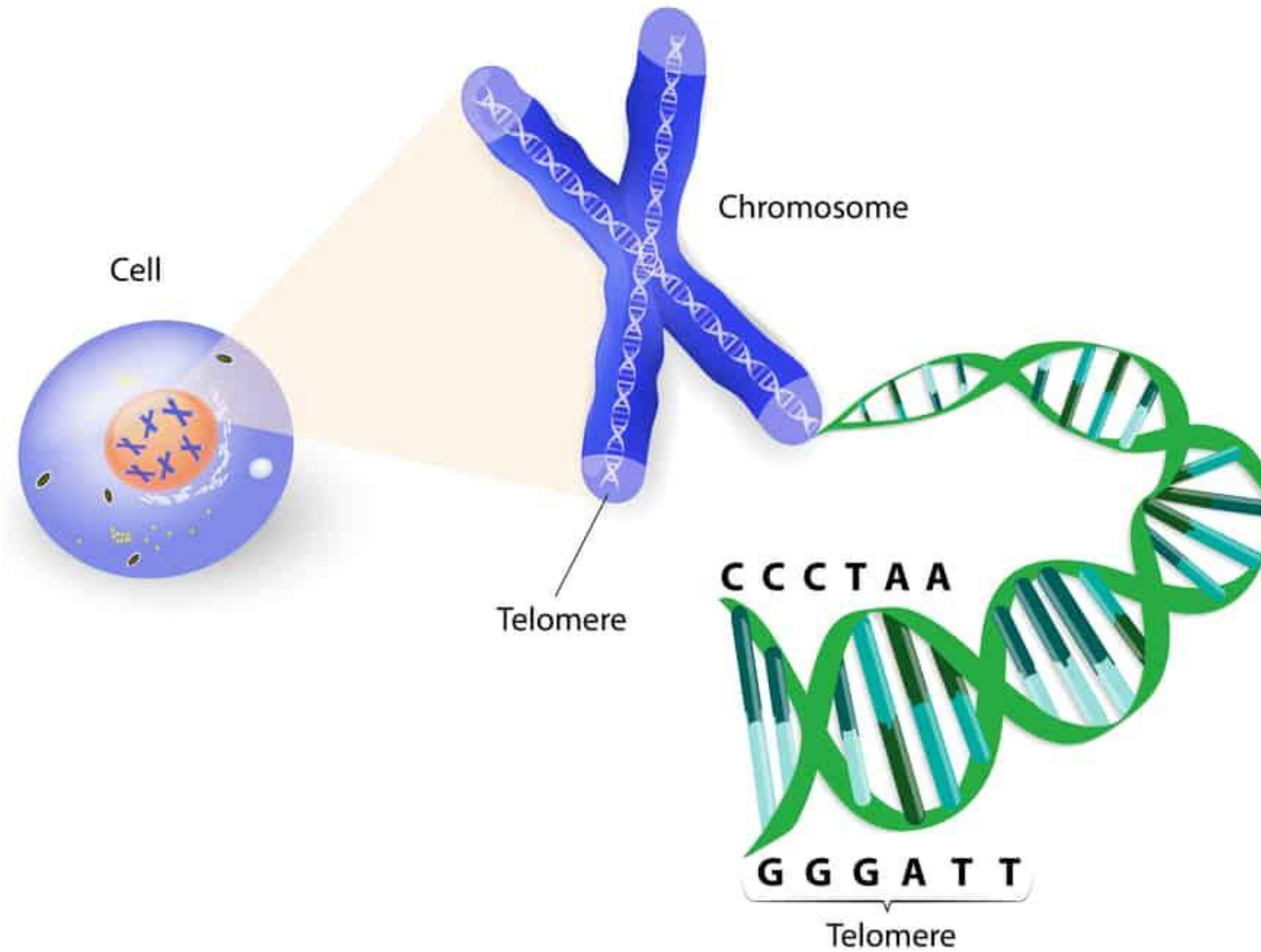
LA TELOMERASA

La telomerasa como una enzima que fabrica ADN de manera atípica, es decir, se encarga de la adición de desoxiribonucleótidos a los extremos de los telómeros.



Fundación
Científica Lha
www.fundacionlha.com

LA TELOMERASA



LA TELOMERASA

**Dicha adición está dirigida por una
secuencia de ribonucleótidos o ARN , por lo que
de hecho se trata de una **transcriptasa inversa** de
características especiales que solucionó el
problema del fin de la replicación en los
organismos eucarióticos**

LA TELOMERASA

**Las células que sufren senescencia
inducida por estrés (SIPS)
muestran todas las características
de las células senescentes
replicativas.**



LA TELOMERASA

Se ha observado que los telómeros se acortan de 5-10 veces más rápido en células que crecen en hiperoxia crónica por STRESS

ESTRÉS OXIDATIVO Y ACORTAMIENTO DE LOS TELÓMEROS EN PACIENTES CON SÍNDROME METABÓLICO: PAPEL DE LA NADPH OXIDASA

Autor(es):

Montero, L. (Laura) 

Director:

Zalba, G. (Guillermo)   

Palabras clave :

Materias Investigacion::Ciencias de la vida::Bioquímica

Fisiología cardiovascular

Biología molecular

Fecha de publicación :

15-mar-2013

Fecha de la defensa:

20-dic-2012

Editorial :

Universidad de Navarra

Cita:

MONTERO BARRERAS, Laura. "Estrés oxidativo y acortamiento de los telómeros en pacientes con Síndrome Metabólico: papel de la NADPH oxidasa". Zalba, Guillermo. Tesis doctoral. Universidad de Navarra, Pamplona, 2012

Estrés oxidativo y acortamiento de los telómeros en pacientes con Síndrome Metabólico: papel de la NADPH oxidasa

Laura Montero

Dirigida por: Guillermo Zalba Goñi (Director/a)

Universidad de defensa: Universidad de Navarra

Fecha de defensa: 20 de diciembre de 2012

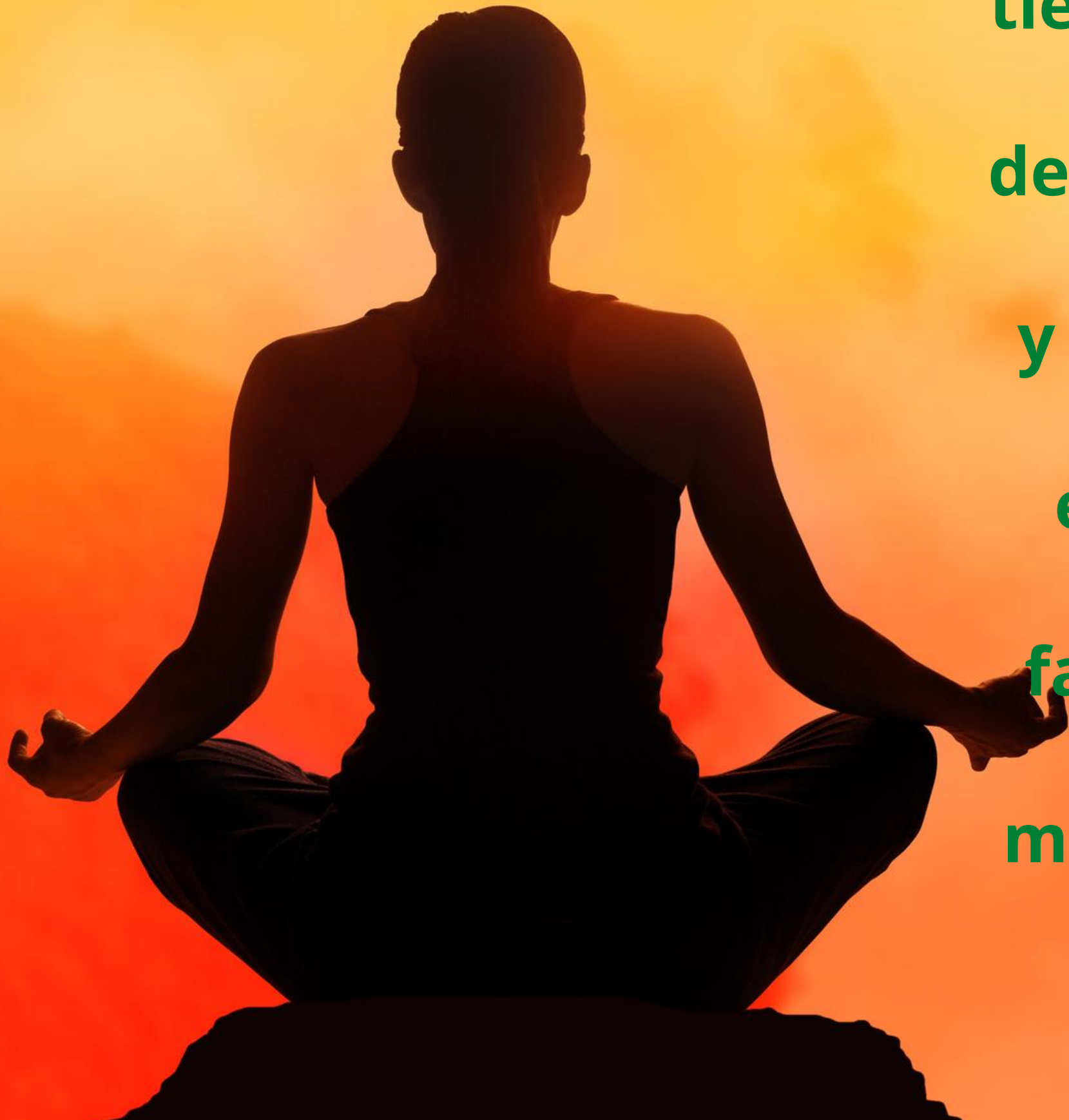
Tribunal: **María Victoria Cachafeiro Ramos** (Presidenta) ; Beatriz Pelacho (Secretario/a) ; José Martínez González (Vocal) ; Julen Bidegain Aizpun (Vocal) ; Miren Nerea Varo Cenarruzabeitia (Vocal)

Tipo: Tesis

**El sistema NADPH oxidasa es un complejo multiproteico
encargado de producir especies reactivas del oxígeno
(ROS, por reactive oxygen species) en diferentes
células y tejidos.**

NADPH

Es de gran importancia en las células fagocíticas (principalmente neutrófilos y macrófagos) porque participa en la destrucción de microorganismos patógenos, mediante la fagocitosis y la formación de las trampas extracelulares de neutrófilos (NET), así como en la activación de procesos inflamatorios.



**El Mindfulness o atención plena también
tiene efectos saludables sobre la longitud
del telómero al reducir el estrés cognitivo
y el estrés y el aumento de la excitación
estados positivos de la mente y de los
factores hormonales que promueven el
mantenimiento de los telómeros (Epel et
al, 2009)**



I Congreso Virtual Internacional de Psicología

del 15 marzo al 14 de abril de 2017

IMPACTO DE MINDFULNESS EN LA LONGITUD DE LOS TELÓMEROS Y SU RELACIÓN CON VARIABLES PSICOLÓGICAS

María Teresa Navarro Gil, Ángela Asensio Martínez, Leticia Martínez Val, Javier García Campayo.

maytenavarrogil@gmail.com

Longitud de telómeros, mindfulness, evitación experiencial, compasión.



**La mediana de la longitud
telómerica (MLT) de los
meditadores era significativamente
más larga que en el grupo control
(10,82 kb vs 9,94 kb; $t = 2,96$; $gl = 38$;
 $p = 0,005$; Cohen'sd = 0.94)**

El estrés crónico y su relación con el acortamiento de telómeros y el envejecimiento prematuro

Autor: Coronado Martinez, Jose (Licenciado en medicina y Cirugia, Medicina Familiar y Comunitaria).

Público: Medicina Estetica. **Materia:** Medicina del envejecimeinto. **Idioma:** Español.

Título: El estrés crónico y su relación con el acortamiento de telómeros y el envejecimiento prematuro.

Resumen

El estrés crónico conduce a deterioro y acortamiento de los telómeros acelerando el deterioro celular a través de diferentes mecanismos tanto conductuales, inmunológicos y metabólicos que inciden en el deterioro celular molecular que finaliza con una senescencia prematura. Existe en casi todos los estudios clínicos una relación directa y proporcional entre el estrés percibido y el grado de acortamiento telomérico así como una menor actividad de la telomerasa. Los estudios clínicos en trastornos psiquiátricos muestran una clara relación entre el acortamiento telomérico, baja actividad de telomerasa y acelerado deterioro celular con envejecimiento prematuro.

***MEDITADORES* mostraron resultados
significativamente mejores en la
medición de las variables relacionadas
con mindfulness, atención y
conciencia, observar, no juzgar,
resiliencia, autocompasión y
satisfacción con la vida y la felicidad
subjetiva y menor evitación
experiencial, ansiedad y depresión.**





Tener un PROPOSITO VITAL

**Es la fuente de la eterna
juventud**



**EL PROPOSITO VITAL es la
brujula de tu vida que te dice
donde esta tu norte**

**1- Loma linda
(Estados Unidos)**

**2- Cerdeña
(Italia)**

**3- Okinawa
(Japón)**

**4- Península de Nicoya
(Costa Rica)**

**5- Isla de Icaria
(Grecia)**

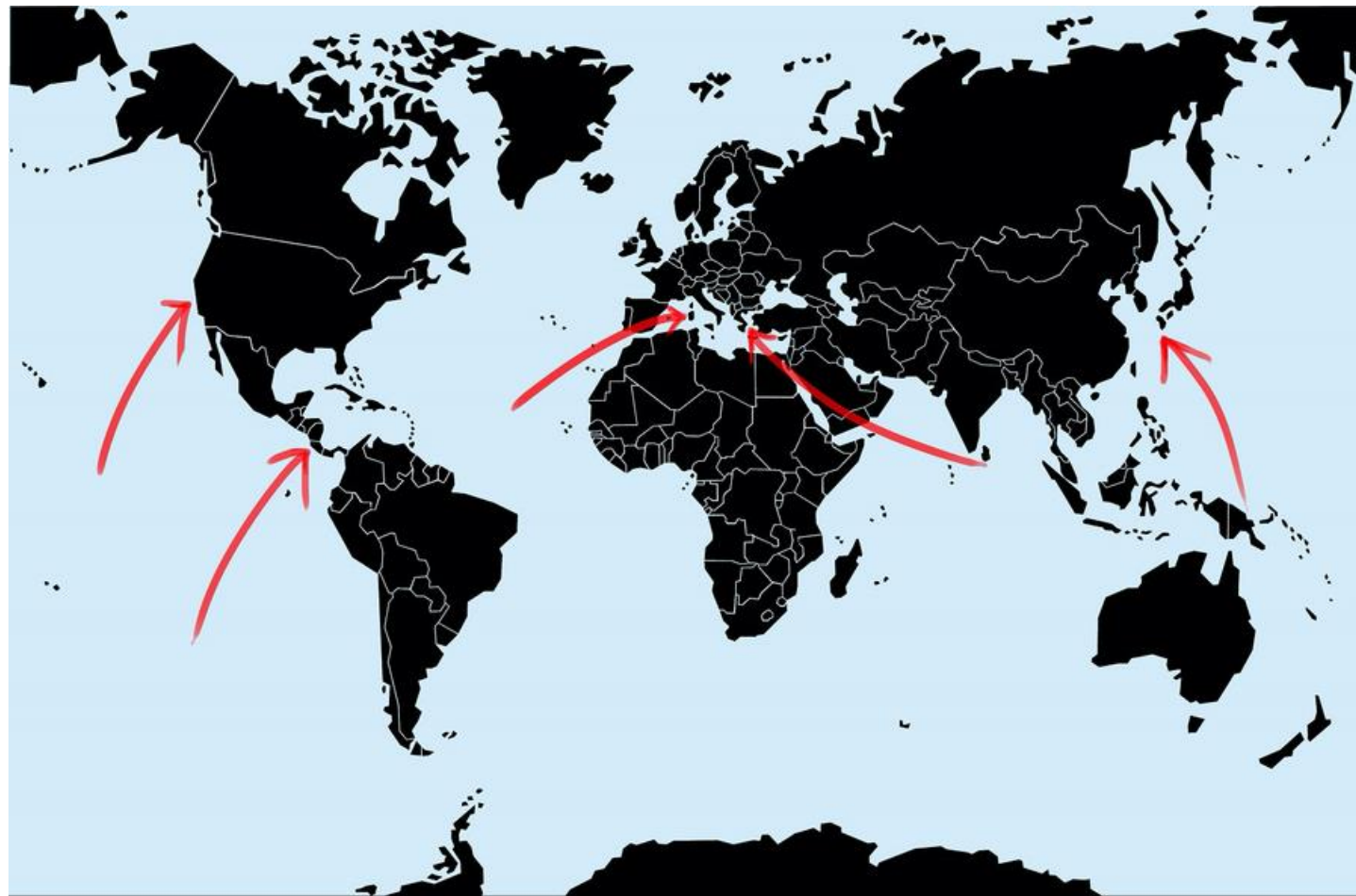




Fundación
Científica Lha
www.fundacionlha.com



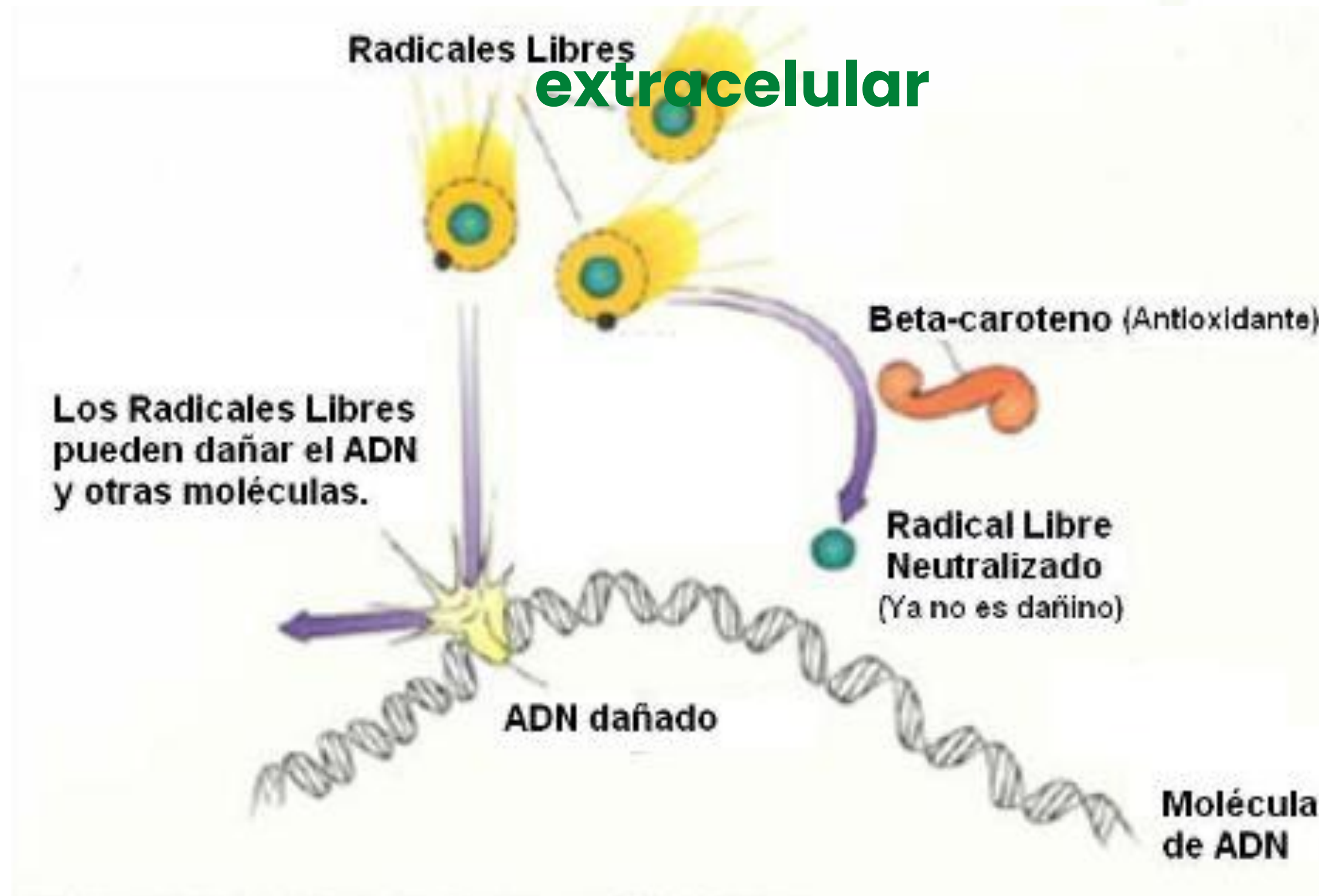
**Viven mas años que el resto de la
poblacion mundial**



**Menos enfermedades cronicas como
Cancer y cardiopatias**

**Menos enfermedades inflamatorias y
enfermedades autoinmunes**

Tienen menos radicales libres presentes en su Matriz



> [J Rural Med](#).2021 enero;16(1):42-46. doi: 10.2185/jrm.2020-029.
Publicación electrónica del 5 de enero de 2021.

Factores relacionados con *el ikigai* entre residentes mayores que participan en actividades comunitarias residenciales en laderas de la ciudad de Nagasaki, Japón

Rieko Nakao ¹, Akiko Nitta ², Megumi Yumiba ³, Kanon-Ota ⁴, saori kamohara ⁵,
Mayumi Ohnishi ¹

Afiliaciones + expandir

PMID: 33442434 PMCID: [PMC7788305](#) DOI: [10.2185/jrm.2020-029](#)

Artículo gratuito de PMC

Conclusión:Una mayor participación social puede aumentar el ikigai individual, previniendo una mala autoevaluación de la salud y un bajo estado de salud mental en las personas mayores. Mantener su participación social en la comunidad podría ser eficaz para la promoción de la salud de los residentes mayores en las zonas residenciales de las laderas de la ciudad de Nagasaki.

IKIGAI

(生き甲斐).

RESUMEN

10. Movimiento 1. Ser Superior

9. La tribu correcta

2. Propósito

8. Los primeros
ar s:
10%

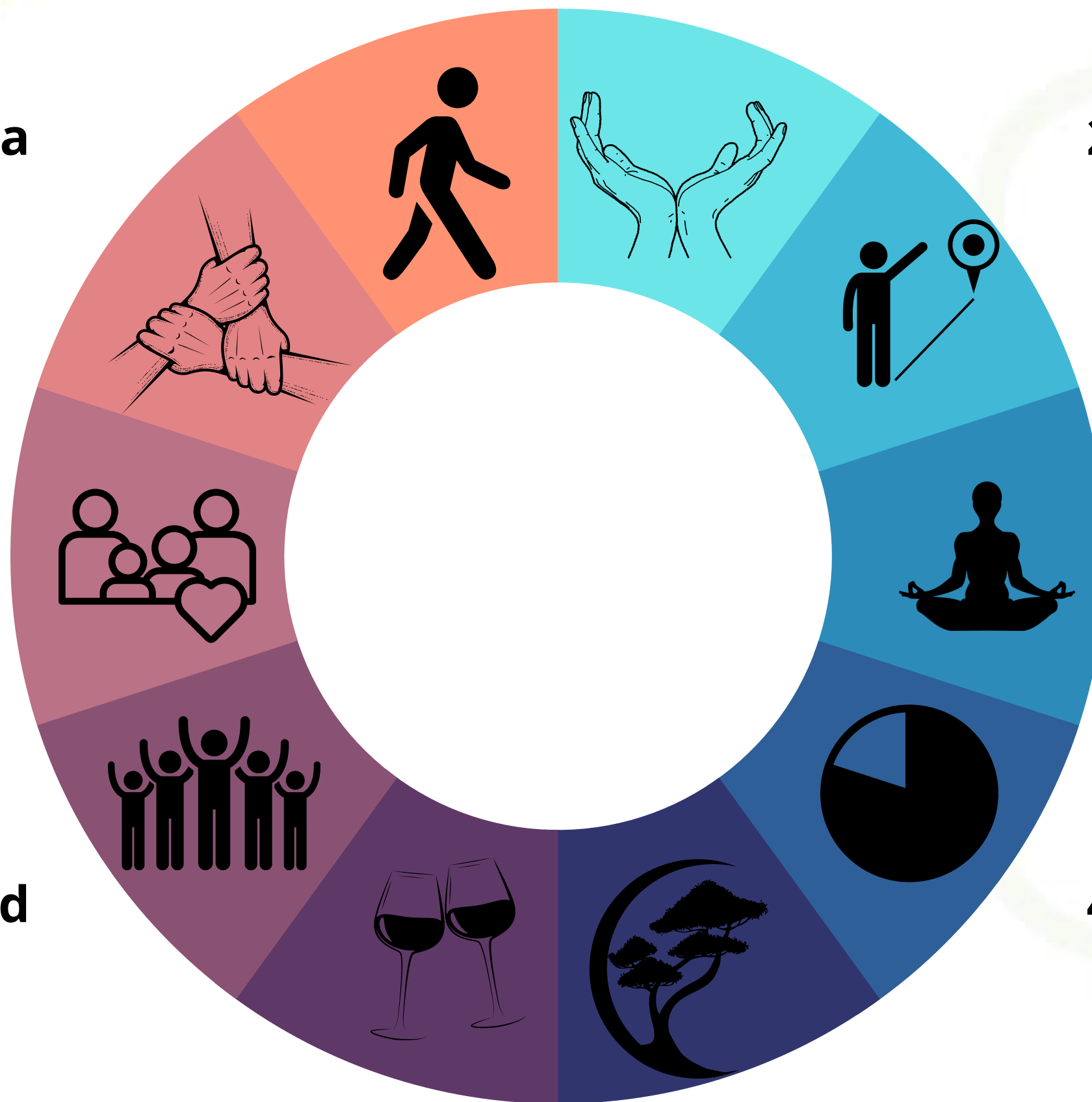
3. Bajar la velocidad

7. Pertenecer a la comunidad

4. Regla del 80%

6. Vino

5. jardineria





Recuerda que no importa en qué etapa estás de tu vida, simplemente no pierdas de vista tu objetivo final y no dejes pasar los años sin un rumbo definido y una meta clara que te acerque a dónde quieres estar.



Fundación
Científica Lha
www.fundacionlha.com

'Ichigo-Ichie'

期会

Haz de cada instante algo único

一期一会

「ichigo ichie」

EL INSTANTE

- La magia de los momentos que jamás
se repetirán de la misma manera por lo
tanto debemos valorarlos
y atesorarlos -





**Lo que va a suceder aquí
no se repetirá nunca
más**



Un encuentro, una oportunidad.

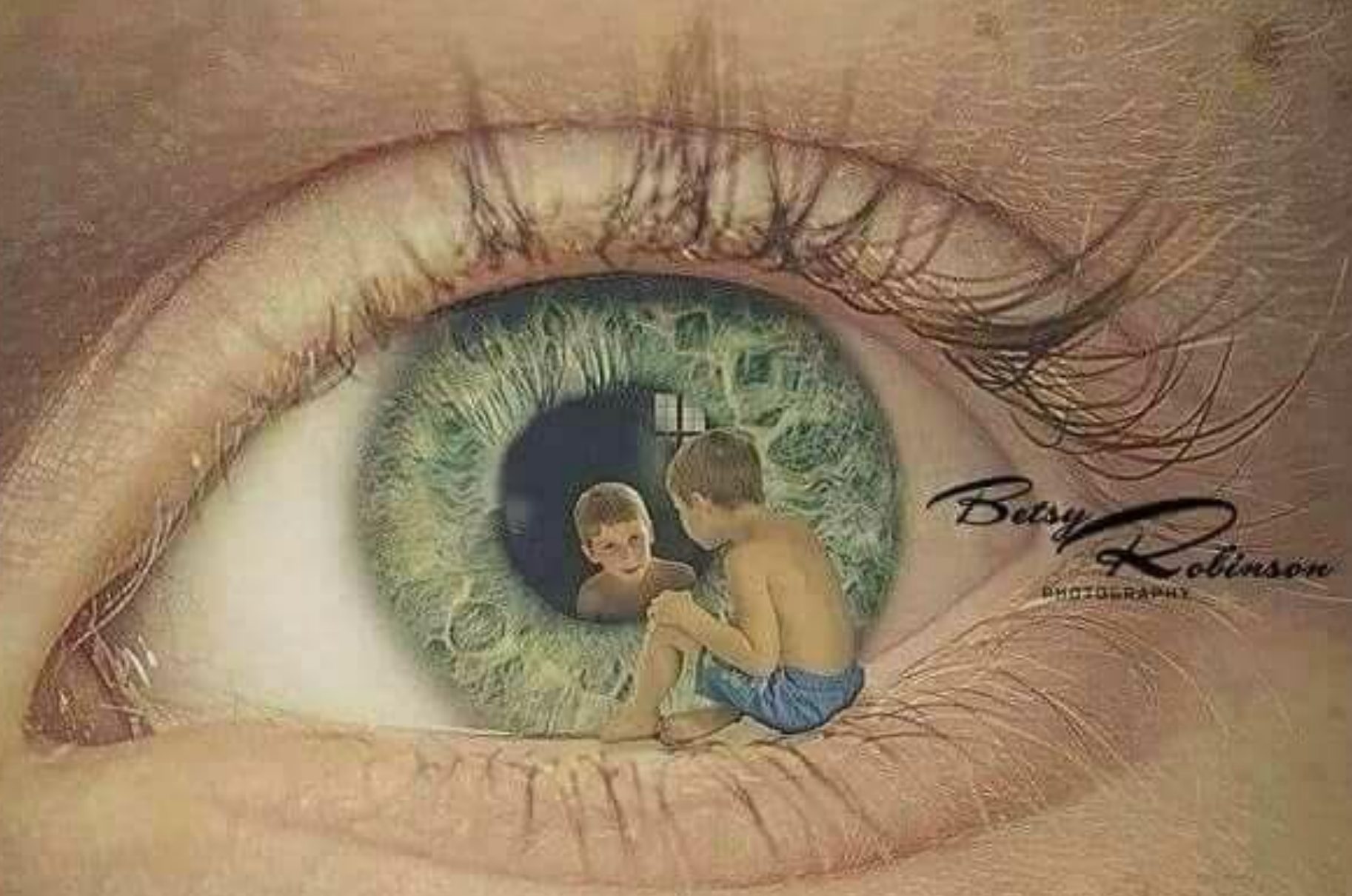


Mira a tu alrededor

Mira los ojos del que esta sentado a tu lado.



¿ Qué quieres ver en ti al mirar a " otro"?



Lo que veas en él lo verás en ti

Mira y siente adentro de ti

esta sensación jamas la volveras a tener





OCHO LECCIONES ZEN PARA UNA VIDA ICHIGO-ICHIE



- 1. Límitate a sentarte, y observa qué sucede.**
- 2. Saborea este momento como si fuera el último.**
- 3. Evita las distracciones.**
- 4. Libérate de todo accesorio.**

5. Hazte amigo de ti mismo.

6. Celebra la imperfección.

7. Practica la compasión.

8. Deshazte de las expectativas.



**Debemos valorar cada momento y tratarlo como
un hermoso tesoro.**



**Debemos convertirnos en cazadores de
momentos.**

La sabiduría milenaria que llega de Japón nos invita a experimentar una manera de considerar el peso transformador de los momentos individuales a través del famoso concepto de teoría del caos del efecto mariposa..

**“una mariposa que
agita sus alas en
Hong Kong puede
desencadenar una
tormenta en Nueva
York”.**







E I I K I G A I

y e I I C H I G O I C H I E

c o m o L o g r a l o s y o y

m i s p a c i e n t e s ?

**Disfruta al máximo cada encuentro que
compartimos con cualquier persona, ya que
este podría ser la última vez que las veamos**

10. Movimiento 1. Ser Superior

9. La tribu correcta

2. Propósito

8. Los primeros
ar s:
10%

3. Bajar la velocidad

7. Pertenecer a la comunidad

4. Regla del 80%

6. Vino

5. jardineria

