

# 20 REFLEXIONES SOBRE EL CANCER

- 1- El 80% de los cánceres vienen del tipo de vida que llevas (Estrés, alimentación, contaminantes, sedentarismo, tabaco, obesidad, etc...)
- 2- Toda persona tiene células precancerosas que pueden acabar o no en cáncer dependiendo de múltiples factores; muchos de ellos se pueden prevenir.
- 3- El cáncer tanto puede “aparecer” como “curarse”. El cuerpo siempre tiende a la auto curación, solo necesita: determinación, ayuda a encontrar el camino y cambios positivos de vida.
- 4- Es importante preguntarse: ¿Por qué creo que tengo cáncer? Solo una reflexión profunda y una escucha a tu intuición puede orientar la respuesta y la ayuda necesaria.
- 5- Otra importante pregunta: ¿Quieres de verdad VIVIR? Si es así, debes “comprometerte” completamente en tu camino a la curación, haciendo todos aquellos cambios que de verdad sean necesarios, a todos los niveles (estilo de vida, dieta, emocional, mental y espiritual)

**“Es muy importante tener la VOLUNTAD de vivir y comprometerse en serio a un CAMBIO DE VIDA radical para sanar de verdad”**

- 6- Ningún cáncer es un “castigo” ni algo “personal”. No debemos sentirnos culpables de nada...Solo saber que está ahí por algo. Qué debemos verlo como un “reto” a superar para un crecimiento personal. Está ahí para “enseñarnos” algo de nosotros que está oculto y debemos saber.
- 7- No lo vivas con MIEDO (el miedo paraliza y baja las defensas del cuerpo).Al revés, sé VALIENTE y LUCHADOR y trata de CALMARTE, RESPIRAR HONDO y ordenar tus prioridades en el camino a seguir.
- 8- ESCUCHA a tu cuerpo, REFLEXIONA y toma las decisiones adecuadas; no desde el miedo, sino desde tu INTUICIÓN-VOZ INTERIOR, que te guiará los pasos a seguir.
- 9- Valora las distintas OPCIONES. No te dejes solo guiar por lo que te dicen algunos (sean médicos o familiares)...TÚ TIENES EL CONTROL y EL PODER.
- 10- Tu “guía interior” conoce la VERDAD y cómo guiarte hacia la curación.
- 11- Busca los “apoyos emocionales” necesarios. No lo vivas solo/a. Hoy en día se sabe que aquellas personas que cuentan con buenos apoyos emocionales superan mucho más el cáncer.

12- No te juntes con personas “negativas” y “victimistas”; te restarán energía y fuerza para luchar por tu vida. También aleja los pensamientos y emociones negativos que te asalten a la mente.

13- Documenta tu vida; ten “planes de futuro” y visualiza esa vida futura de manera presente y en positivo, todo lo que puedas. Ten proyectos en marcha que te estimulen y mantente “ocupado”.

14- Trata de DISFRUTAR de la vida en cada pequeña cosa que ocurra a tu alrededor. Sé AGRADECIDO cada día por todo lo que tienes y eres; pide FUERZAS para seguir así. Haz las PACES con todo aquel que creas que has hecho daño y sobre todo CONTIGO MISMO/A.

15- No te “compadezcas de ti mismo” (según la antigua sabiduría china, ése es el nivel más bajo que un ser humano puede estar...). Repítete a ti mismo una verdad: “Estoy aquí para ser feliz y merezco ser feliz”.

16- Expresa tus emociones y sentimientos. No guardes nada dentro que te pueda hacer daño...La gente que te quiere de verdad estará ahí para escucharte, apoyarte y comprenderte.

17- Vive una vida “natural y sencilla”. Estate en contacto con la Naturaleza todo lo que puedas; da paseos, respira aire bueno, come todo lo “verde”, fresco y orgánico que puedas. Llena tu vida de COLOR. Bebe mucha agua de calidad, mejor filtrada (somos casi 70% agua!) te mantendrá hidratado/a, depurado/a y fluido/a.

18- Aléjate todo lo que puedas de los alimentos “procesados” por el hombre, llenos de sustancias tóxicas añadidas. También aléjate del AZUCAR (las células cancerosas se alimentan de ella), de alimentos refinados, de los LACTEOS y de las CARNES (alimentos ácidos, cargados de toxinas y hormonas nocivas para el cuerpo...) al menos en un 80%.

19- Por último y no menos importante: MÍMATE, dedícate tiempo a ti misma/o; haz aquello que te gusta o te gustaría hacer y te hace sentir bien. Todo afecta a cada célula de nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, nuestras emociones, el ambiente que nos rodea, las creencias, las relaciones, etc...

20- RELÁJATE, MEDITA, REZA (o dedica tiempo a estar en SILENCIO) y pon tu vida en orden...y **NUNCA, NUNCA PIERDAS LA ESPERANZA.**