



Guía para reducir el estrés

Toroide OM

Indice

1. Introducción
 2. Qué es el estrés
 3. Autoindagación
 4. Meditación y respiración
 5. Sueño
 6. Exposición al frío
 7. Gadgets
 8. Suplementos
 9. Acompañamiento personalizado
-

1 Introducción

Esta guía se propone como un resumen de información orientada a ayudar a quienes sufren estrés y están buscando eliminarlo o reducirlo.

Mi intención es agrupar la mejor información que encontré sobre el tema hasta el momento y exponerla del modo más directo posible.

Ojalá te sirva y en tal caso puedes compartirla con quienes consideres.



2 Qué es el estrés

El estrés es la respuesta corporal, emocional y mental ante aquello que consideramos una amenaza.

Cuando experimentamos estrés, se activa en el cuerpo un mecanismo que en inglés se llama “Flight or fight” y en español se dice “Reacción de lucha o huida”.

Esto es un mecanismo de protección que nos pone alerta, acelera la frecuencia cardíaca, aumenta el azúcar en la sangre, reduce la producción de insulina, bombea hormonas de estrés y reduce el suministro de sangre hacia los órganos digestivos.

Por supuesto que esto no es un error del cuerpo sino que lo hace para poder concentrarse en huir lo más rápido posible o en quedarse para luchar ante lo que considera una amenaza.

2 Qué es el estrés

Tanto si hablamos de estrés por razones internas o externas es bueno recordar que un poco de estrés está bien.

El estrés, al igual que otras experiencias consideradas negativas como el asco, la vergüenza o el miedo, tiene un punto óptimo en el que es útil y necesario.

Por ejemplo, el asco puede ser defensa del individuo y su cultura ante algo que considera inapropiado. En el caso del estrés, un poco de estrés nos mantiene alerta ante amenazas reales, porque, seamos sinceros, en el día a día del 99% de las personas hay amenazas reales.

Por ejemplo, cuando uno va a cruzar la calle o si alguien nos arroja algo desde un balcón, ese estrés nos ayuda a estar alertas y protegidos.

2 Qué es el estrés

Es importante aclarar que en la mayoría de los casos las personas no están en ese punto óptimo sino muy por encima, sufriendo de estrés crónico. Esto indica que sufren regularmente los efectos del estrés, lo cual normalmente se traduce en síntomas de una o más patologías, es decir, dolores, molestias, ansiedad y/o depresión.

Muchas personas ya tuvieron la experiencia de consultar a distintos profesionales de la salud y que no se encontrara la causa de su enfermedad, problema o síntomas.

Es en este escenario en el que estos profesionales hacen mención al estrés y al estilo de vida que uno lleva. Acá a veces se escuchan las palabras yoga y meditación. Sin embargo, hay poca conciencia sobre esto y muchas personas prefieren soluciones más fáciles, por lo que es habitual que se receten tranquilizantes sin advertir que estos pueden tener efectos adversos fatales y que no son una solución real.

2 Qué es el estrés

Algunas de las enfermedades más conocidas que puede causar el estrés son: problemas cardíacos, presión arterial alta, ansiedad, enfermedades autoinmunes, depresión, fatiga crónica, migrañas y no quiero seguir, no me gusta hablar de la enfermedad (prefiero hablar de la salud). Creo que a esta altura está claro que un alto nivel de estrés es capaz de producir cualquier síntoma y enfermedad en el ser humano.



2 Qué es el estrés

Sin embargo, diciendo que el estrés es la causa de esto aún no estaríamos hablando de la causa específica ya que habría que buscar en detalle qué es lo que estresa a esta persona y cuáles son las cosas de su estilo de vida que debe modificar y mejorar para vivir en una mayor armonía.

Esta es otra de las razones por las cuales meditar es tan poderoso. No solo va a reducir los niveles de estrés sino que además va a aportar una gran claridad para que uno pueda tomar mejores decisiones. De esta forma resulta más fácil advertir cuáles son las cosas que uno debe modificar y mejorar.

Hablemos un poco de la amenaza. ¿Qué es lo que nos estresa? ¿De qué estamos hablando cuando hablamos de amenaza? ¿De dónde viene? ¿Quién la crea?

2 Qué es el estrés

En algunos casos la amenaza proviene del mundo externo, por ejemplo un auto viniendo de contramano hacia uno. En otros casos, la amenaza proviene del mundo interno, por ejemplo, algo que una persona considera peligroso y cree que puede pasar.

Dentro del mundo interno podemos encontrar algunas situaciones de estrés que son manejables en tanto observemos nuestro sistema de creencias y estemos dispuesto a modificarlo para cambiar las definiciones de aquello que está siendo una amenaza.

Estas amenazas se originan en nuestro sistema de creencias, cuando le ponemos el rótulo de peligroso a algo. Esto lo podemos cambiar si cambiamos la creencia.

Por eso hay situaciones de estrés que pueden mejorar cambiando las definiciones de aquello que consideramos amenazante.



2 Qué es el estrés

Por ejemplo, si alguien me dijera que en la calle donde vivo todos los días roban 100 celulares por día, probablemente cada vez que esté ahí y necesite usar el celular, sienta algún estrés. Sin embargo, si esa persona que me dio ese dato luego me dijese que era mentira, que según las estadísticas oficiales allí nunca se ha robado un celular, ahora mi visión del peligro sería completamente distinta y ya no me estresaría si tuviera que usar el teléfono en ese lugar.

Otro ejemplo: una persona siente vergüenza por sacarse la remera en la playa porque no está a gusto con su cuerpo y teme las críticas o el juzgamiento de los demás. Esto le estresa. Aquí la persona tiene dos posibles soluciones. Una sería adaptar su cuerpo de modo tal que no sea juzgado negativamente por nadie. Otra solución, probablemente más razonable, sería cambiar la importancia que le da a la opinión de los demás sobre su cuerpo, se reduciría significativamente su nivel de estrés.

2 Qué es el estrés

Por supuesto que si uno está en una situación insalubre está bien querer adaptar su cuerpo pero la razón adecuada para hacerlo no es la opinión de los demás (esta existirá cualquiera sea el cuerpo que uno tenga) sino la búsqueda de una salud mejor.

En estos ejemplos se observa cómo las creencias pueden ser generadoras de estrés.

Sé que todo esto puede sonar algo intenso pero te voy a dar una excelente noticia: podemos manejarlo. No hace falta vivir la vida del estrés. Una vida mejor es posible, es maravilloso y haciendo este curso de meditación estás en el camino correcto.

A medida que avances en tu camino espiritual vas a ir entendiendo por qué todos los cambios que tengas que hacer en tu vida para vivir mejor, aún con todo lo que te cueste y lo difícil que sea, son lo mejor que puedes hacer por vos y por todo el mundo.



3 Autoindagación

Aquí lo importante es averiguar qué es lo que sucede. La autoindagación implica mirar para adentro, asumiendo que allí están las respuestas a nuestros interrogantes. Si hasta ahora las respuestas que obtuviste no te han ayudado a resolver los problemas, entonces es hora de cambiar las preguntas.

La autoindagación implica trascender el estado de conciencia llamado victimismo, según el cual lo que a uno le ocurre es una consecuencia de lo ajeno, ya sea el lugar, las personas, las circunstancias o cualquier otra cosa que no sean los hábitos propios.

Es cierto que a veces lo ajeno puede ser terrible, doloroso e incluso injusto, pero lo que más importa es lo que uno hace con eso. Todos hemos sufrido injusticias y hemos experimentado dolor por distintas razones.

3 Autoindagación

Sin embargo, hay quienes se quedan toda la vida diciendo cosas como “la vida fue o es injusta conmigo” “pobre yo que tal cosa” y por otro lado hay otras personas que deciden darle un sentido a eso negativo que les ocurrió y hacen algo al respecto.

Es decir, trascienden el estado de conciencia de la víctima y se tornan protagonistas de sus vidas. Se dan cuenta de que los verdaderos artífices de su destino no es lo que alguien les hizo o dejó de hacer sino lo que ellos hacen con todo lo que les pasa.

“Somos lo que hacemos con lo que hicieron de nosotros” Sartre

La autoindagación es una invitación a reconocer que la responsabilidad es nuestra, aunque nos cueste aceptarlo. Aunque sea más fácil echar culpas o responsabilizar al resto. En definitiva, los hábitos que realizamos a diario -o los que no- son los que determinan nuestra calidad de vida.

3 Autoindagación

La pregunta principal que alguien puede hacerse para averiguar la causa de su estrés es:

¿Qué es lo que me estresa? ¿Cuáles son las situaciones estresantes en mi día a día?

Sé que suena simple pero te propongo que inicies una nota en tu teléfono móvil -o a mano- realizando una lista de lo que te estresa y que a medida que pasan los días vayas agregando cuando reconozcas las situaciones estresantes.



3 Autoindagación

El objetivo aquí es aclarar cuál es el problema de fondo con cada situación y de dónde viene exactamente, para así poder desarticularlo sigilosamente.

Llevar adelante una lista de situaciones estresantes así como un diario emocional relacionado a ellas es una gran herramienta de autoconocimiento y de transformación.

A quienes experimentan cierta resistencia a la hora de hacer esto, se lo recomiendo el doble, porque suelen ser quienes más lo necesitan.

La segunda pregunta importante que alguien puede hacerse es:

¿Hay alguien en mi familia o círculo cercano a quien yo me parezca cuando me estreso? ¿A quién estoy copiando?

3 Autoindagación

Aquí lo que se busca es encontrar el patrón del cual uno copia la manera de estar estresado/a. En general los seres humanos copiamos aspectos de las personalidades de otras personas. Observa si cada vez que sientes estrés actúas como alguien cercano que conoces.

Si esto te lleva tiempo, el simple hecho de poder observarte a tí mismo/a en el momento del estrés ya es un gran avance.

La tercera pregunta importante es:

¿Cuál es la mejor forma de desarticular esta situación?

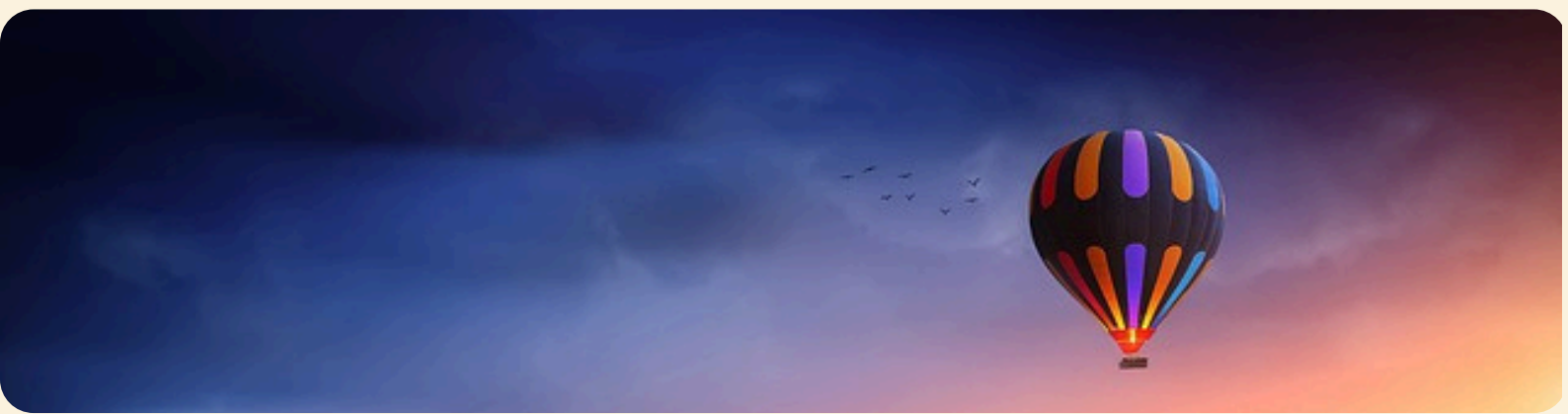
Una vez que has identificado las situaciones estresantes y que puedes observarte en el momento de estrés actuando como alguien en particular, es hora de hacer algo al respecto.

3 Autoindagación

Estamos programados, no destinados. Puedes cambiar tu programación como quieras. No hay límites. Lo que te estresa es una consecuencia de tu programación. Puedes instalar nuevas creencias en tu mente subconsciente así como eliminar creencias negativas.

Las creencias negativas se eliminan o trascienden en primer lugar observando cuando actúan. Ser consciente de esas creencias es la primera gran herramienta para eliminarlas. Simplemente estamos acostumbrados, la mente automática funciona así pero un día nos damos cuenta y decidimos actuar de otra manera.

La observación es la herramienta principal para esto.



3 Autoindagación

Luego de ser consciente de tu creencia limitante productora de estrés, es hora de instalar la nueva creencia. Una oración positiva que sea tu situación deseada.

Por ejemplo, si cada vez que alguien toca una bocina experimenta estrés, la nueva creencia sería: “estoy en paz con el ruido de las bocinas”. Repetirse eso todas las veces que sea necesario hasta que se convierta en la nueva realidad.

En caso de querer profundizar con esta técnica para instalarla eficazmente en su mente subconsciente, es posible que te interese realizar uno de mis entrenamientos personalizados.



3 Autoindagación

Otras preguntas que puedes hacerte con respecto a tu estrés es:

¿Cuáles son las situaciones disparadoras de estrés?

¿Cómo sería mi vida sin estrés?

¿Hay otra manera de hacer las cosas?

¿En el fondo, siento algún tipo de placer con todo esto?

El punto es que indagues, que averigües cómo está hecho tu sistema de creencias en relación al estrés; y que finalmente entiendas que sos el artífice de tu realidad. Que no estamos destinados ni tiene por qué ser así tu vida sino que estás programado para ello. La buena noticia: eres libre de cambiar tu programación.



**“El estrés es causado por estar “aquí”
pero querer estar “allí”, o estar en el
presente pero querer estar en el
futuro”**

Eckhart Tolle



4 Meditación y respiración

Aquí lo importante es hacer cosas al respecto.

Las verdaderas soluciones se parecen más a nuevos hábitos, nuevo estilo de vida y eliminar hábitos nocivos, que a una píldora o solución mágica.

La meditación es un antídoto ideal y muy poderoso frente al estrés.

No hace falta irse a India, hacer un curso, vestirse de blanco ni seguir a un gurú.

Meditar es realmente simple y puedes aprender a hacerlo en el [canal de Youtube Toroide OM](#), a través de distintas técnicas. Al final de este capítulo te dejo recursos para que comiences hoy mismo.

Una mejora en el nivel estrés es uno de los beneficios que podemos experimentar al meditar, aunque no el único ni necesariamente el más importante.

4 Meditación y respiración

Cuando uno se estresa libera hormonas como el cortisol que, en exceso, promueve las enfermedades, en conjunto con otras hormonas relacionadas con el miedo (el padre del estrés).

En cambio, cuando uno medita, libera hormonas como la oxitocina o endorfinas, que están relacionadas con la salud (y visto espiritualmente, con el amor).

Todos tenemos un llamado que nos lleva a buscar algo mejor. Frecuentemente ese llamado está asociado al dolor y al sufrimiento (respuesta al dolor).

Algunos comienzan a hacer yoga porque les duele una parte del cuerpo. Otros comienzan a meditar porque sienten estrés. No hay nada malo en eso. El alma es sabia y el dolor es un maestro.

4 Meditación y respiración

Me parece importante remarcar que tanto el yoga como la meditación trascienden ampliamente esas razones y que van aún más lejos y profundo.

La evidencia científica en torno a que la meditación puede reducir considerablemente el estrés es cada vez más abundante.

Si realmente necesitás el background científico para calmar los prejuicios de tu mente respecto a la meditación, la línea de Jon Kabat Zinn, del centro médico de la Universidad de Massachusets podría ser el camino correcto.

Para cosechar los beneficios de la meditación es importante convertirla en un hábito. Esto no quita que un día aislado pueda servir pero si el problema que uno tiene es regular entonces la meditación (si es que se realiza con esta finalidad) debe incorporarse habitualmente.

4 Meditación y respiración

En la meditación, el cuerpo revierte los efectos del estrés, fabricando las hormonas inversas que contribuyen a la calma y al bienestar.

Algunos de los efectos de la meditación frente al estrés son:

- Disminución de la frecuencia cardíaca
- Normalización de la presión arterial
- Respiración más profunda
- Reducción de las hormonas del estrés
- Reducción de la sudoración
- Inmunidad reforzada
- Disminución de la ansiedad
- Aumento de la producción de la enzima telomerasa.
- Disminución de la inflamación en el cuerpo.
- Aumento de los niveles de hormonas anti-envejecimiento.

4 Meditación y respiración

A medida que progresamos en la meditación, vamos liberando al cuerpo de mucho estrés acumulado en forma de toxinas. Eso a veces implica tener emociones y pensamientos raros, muy aleatorios y sin una explicación aparente. Es normal que esto pase.

Cuando meditamos, no solo progresamos espiritualmente, sino que también obtenemos más claridad respecto a quiénes somos y qué nos está pasando, mental, corporal y espiritualmente.

Esto nos da una gran ventaja a la hora de tomar decisiones respecto a nuestra salud y bienestar.



4 Meditación y respiración

La meditación calma la mente lo cual hace que el cuerpo también se calme. Al prestar atención al momento presente, se interrumpe la progresión automática de pensamientos y emociones. Vamos aprendiendo que no solo es devastador vivir yendo de un pensamiento hacia otro sino que además no hay necesidad porque meditar es algo muy sencillo que uno puede hacer en cualquier momento.



4 Meditación y respiración

Ejercicios de respiración

En línea y en armonía con todo lo afirmado sobre la meditación para reducir el estrés, además de aumentar la calidad de vida, los ejercicios de respiración pueden verse también como una forma de meditación.

Los yoguis lo llaman Pranayama pero esto es solo un nombre, la mayoría de la gente lo conoce como “ejercicios de respiración”.

Podría hablarse de dos aspectos de la respiración. El aspecto meditativo o contemplativo y el aspecto mecánico. El primero, refiere a que si estamos prestando atención al momento presente, en este caso a la respiración, estamos por definición estamos meditando. El segundo, se refiere a que los ejercicios de respiración son igualmente efectivos aunque nuestra atención pueda perderse o ser intermitente.

4 Meditación y respiración

Por eso son especialmente recomendables para quienes no tienen experiencia meditando o para quienes necesitan calmarse rápido.

Algunos ejercicios de respiración pueden ser verdaderamente profundos y transformadores.

No los subestimes.

Realmente se puede llegar a lo más profundo de ti mismo/a con determinados ejercicios de respiración.

En [nuestro canal de Youtube](#) o en toroideom.com puedes encontrar meditaciones y respiraciones guiadas.

Si quieres aprender, busca la playlist “Aprender a meditar”. Ahí encontrarás distintas técnicas.

Pruebalas todas una vez y luego sigue con la que mejor te haya hecho sentir.

5 Sueño

El estrés y el sueño tienen una relación bidireccional: el estrés puede dificultar el inicio y mantenimiento del sueño, mientras que una mala calidad de sueño puede aumentar los niveles de estrés.

Cuando estamos estresados, nuestro cuerpo produce más cortisol, una hormona que puede alterar los patrones de sueño.

A su vez, dormir mal reduce nuestra capacidad para manejar el estrés, ya que afecta la función cognitiva y emocional, haciéndonos más susceptibles a sentirnos abrumados y ansiosos.



5 Sueño

Hay varios estudios que documentan la relación entre el estrés y el sueño.

Por ejemplo, un estudio de la Universidad de California en Berkeley encontró que el sueño REM (la fase del sueño asociada con los sueños más vívidos) ayuda a reducir los niveles de neurotransmisores relacionados con el estrés en el cerebro, lo que sugiere que una buena calidad de sueño puede actuar como un regulador natural del estrés.

Otro estudio publicado en el "Journal of Sleep Research" indica que el insomnio prolongado puede elevar los niveles de cortisol, perpetuando así el ciclo de estrés y mala calidad del sueño.

No voy a seguir hablándote de estudios. La evidencia es abrumadora. No hace falta.

Dormir mal es horrible. Seguramente ya lo sepas.

5 Sueño

Puedes estar comiendo muy sano, meditando a diario, haciendo distintas terapias y demás, pero si duermes mal, vivirás cansado. No solo eso, sino que el umbral de lo que te estresa caerá cada vez más y casi cualquier cosa acabará por estresarte.

Dormir bien es un hábito que no puedes pasar por alto, es el hábito base y número 1 para tener una salud física y mental básica -y radiante-.

No da igual seis horas que ocho. No da igual dormir bien que dormir más o menos.



5 Sueño

Si sufres estrés, ansiedad y/o depresión, empieza por dormir bien.

Recuerda que he escrito una guía específica para esto y la puedes encontrar en toroideom.com.

Por esa razón no me voy a extender mucho acá.

Solo quiero que quede claro un punto.

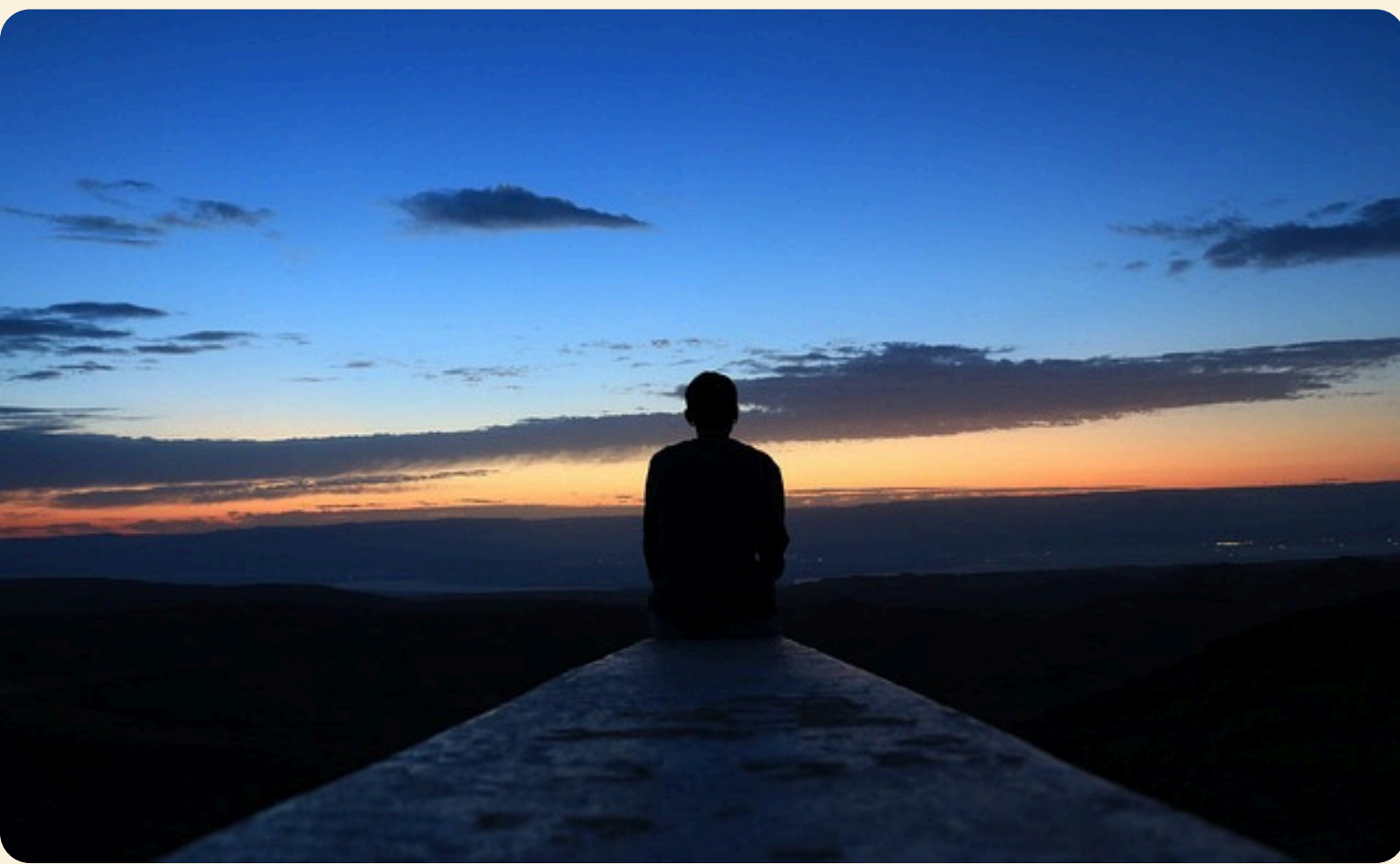
Dormir mal es PÉSIMO. Genera y empeora tu estrés de maneras que no puedes imaginar.



6 Exposición al frío

¿Ducharse con agua fría? ¿Meterse en una mini piscina llena de hielo? ¿Crioterapia con nitrógeno? Por dios ¿qué son todas estas cosas? ¿Acaso eres masoquista?

Esto lo escucho a menudo. Déjame preguntarte ¿quién es el masoquista, el que sufre estrés crónico y no hace cosas tan simples como las que se proponen en esta guía o quien las hace y disfruta de una excelente calidad de vida?



6 Exposición al frío

Te contaré de manera muy breve por qué esto además de ser maravilloso y producir un sinfín de beneficios en el ser humano, también es extremadamente útil y beneficioso con respecto al estrés.

Cuando experimentamos estrés, hay alguna situación que nos está sobrepasando, que nos incomoda, que no nos gusta, que nos genera rechazo. El estrés es la respuesta mental, física y emocional a ello.

Cuando entramos en el frío, con cualquiera de sus formas (ducha, hielo o nitrógeno), experimentamos incomodidad.



6 Exposición al frío

Sí, no importa cuánta experiencia tengas, si sos más friolento o menos. Todos experimentamos incomodidad. No es algo que te empiece a gustar después de un tiempo, no hay placer en exponerse al frío. El placer va por otro lado.

Entonces ¿por qué se hace?

Porque cuando nos exponemos al frío nos exponemos a la incomodidad pero de manera controlada. Y ahí obviamente aparece el estrés. De esa manera, podemos observarnos a nosotros mismos en la incomodidad. En el displacer. En el rechazo y todo lo que ocurre durante esos minutos.

A medida que pasa el tiempo y uno continúa realizando esta práctica, el umbral de estrés se va corriendo y es cada vez mayor la incomodidad que podemos sentir sin experimentar el estrés; así como también es mejor la relación con la incomodidad misma.

6 Exposición al frío

El frío es un gran maestro y en lo que refiere a lo mental, nos viene a enseñar a permanecer tranquilos en la incomodidad.

Te comparto algunos beneficios mentales, corporales y espirituales. Hay muchos, pero esto es solo un resumen.



6 Exposición al frío

Mentales:

1. Mejora la resiliencia al estrés: Ayuda a entrenar la mente para mantener la calma en situaciones desafiantes.
2. Aumenta la claridad mental: La exposición al frío puede mejorar la concentración y el enfoque.

Corporales:

1. Fortalece el sistema inmunológico: Estudios sugieren que puede incrementar la cantidad de glóbulos blancos.
2. Mejora la circulación sanguínea: El frío estimula el flujo de sangre a los órganos vitales.
3. Reduce la inflamación: Puede ayudar a reducir la inflamación crónica en el cuerpo.

Espirituales:

1. Promueve la autoconsciencia: Los desafíos físicos pueden aumentar la introspección y la conciencia de uno mismo.
2. Fomenta una conexión más profunda con la naturaleza: La práctica a menudo involucra estar al aire libre, lo que puede mejorar la conexión espiritual con el entorno.

6 Exposición al frío

¿Cómo realizar la exposición al frío?

Si no tienes experiencia, la ducha fría suele ser el mejor comienzo.

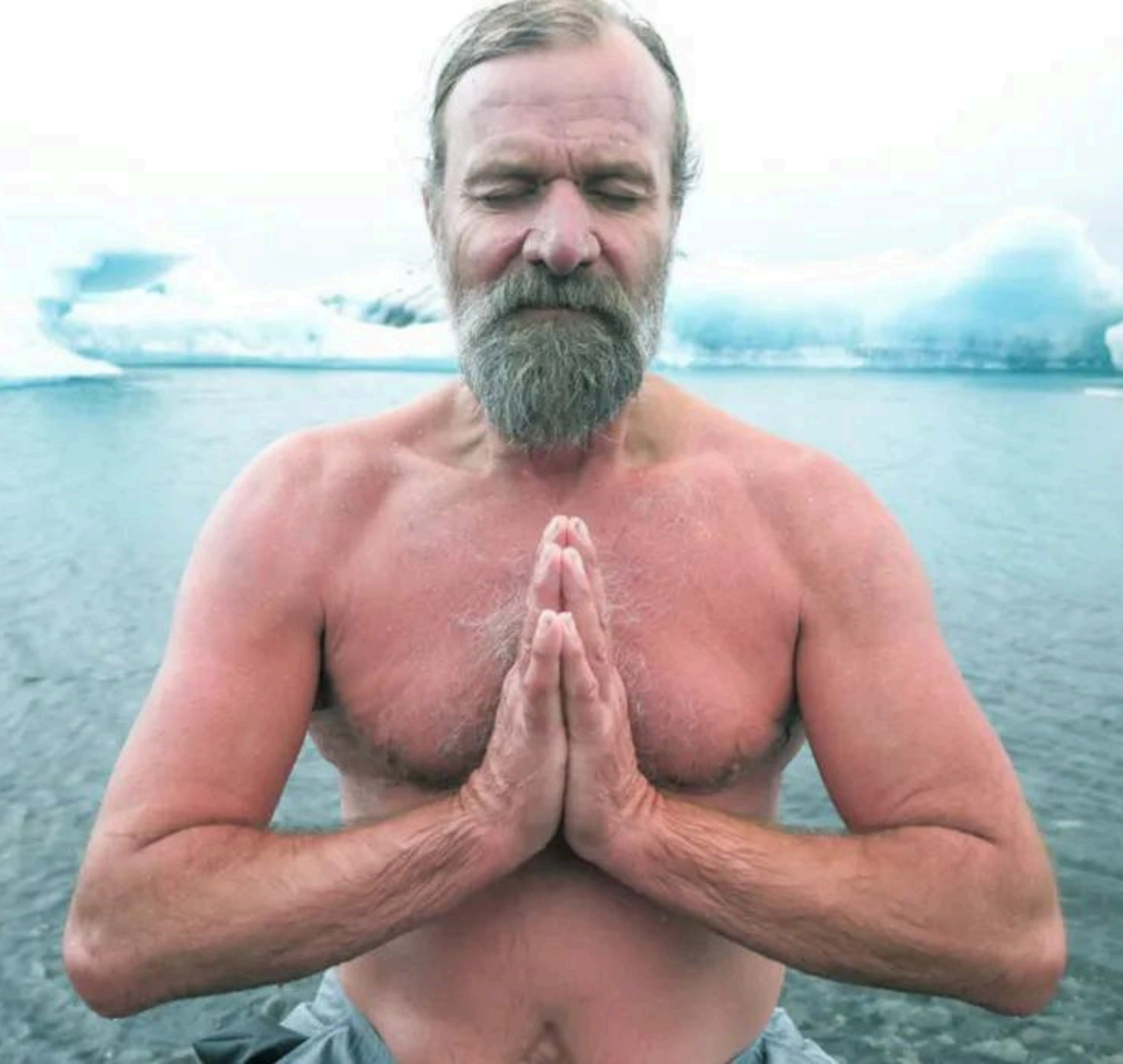
Agregando unos segundos de ducha fría al final de la caliente regular que haces todos los días, está muy bien.

Luego incrementa esos segundos según tu capacidad y voluntad hasta llegar a 3 minutos.

Una vez que logres eso, puedes pasar a realizar el baño de hielo.

Recuerda que hay instructores especializados en esto, quienes te pueden acompañar para que puedas hacerlo sin pasarla mal.

Dentro de mis entrenamientos, la exposición al frío es una de las partes que más me divierte.



**“El poder de la mente es
ilimitado”**

Wim Hof

7 Gadgets

Te comparto algunos gadgets útiles e interesantes:

Pulsetto. Este es un estimulador del nervio vago, el cual conecta el cerebro con muchas partes importantes del cuerpo (entre ellas, el intestino grueso). Si se activa, la respuesta de relajación aparece. Cuenta con un programa específico para el estrés, además de otros como sueño, ansiedad y dolor. Una alternativa al Pulsetto es el Nurosym.

Masajeadores. Hay múltiples formas de masajeadores, desde las arañas masajeadoras hasta las pistolas de masaje de percusión tipo Theragun.

Relojes inteligentes. Algunos de ellos como el Garmin, Apple Watch o el Fitbit te avisan cuando tu nivel de estrés está elevado. Lo suelen calcular principalmente en función de tu ritmo cardíaco.

4. Otros gadgets. Te doy algunos nombres para que investigues: Thync, Apollo, Sensate, Vitalfield.



8 Suplementos

Algunos suplementos que pueden ayudar:

El L-theanine, un componente natural de las hojas de té, ha demostrado reducir el estrés y promover la relajación. Estudios han encontrado que 200 mg de L-theanine pueden ayudar a reducir medidas de estrés como la frecuencia cardíaca durante tareas mentalmente estresantes, y también pueden disminuir los niveles de la hormona de estrés cortisol ([The American Institute of Stress](#)).

Ashwagandha, una hierba adaptógena tradicionalmente usada en la medicina ayurvédica, ha mostrado en estudios clínicos tener efectos positivos en la reducción del estrés y la ansiedad. Estudios recientes indican que puede mejorar los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y mejorar la calidad del sueño en personas con estrés crónico.

8 Suplementos

Por otro lado, las vitaminas del complejo B juegan un papel crucial en la salud del cerebro y del corazón, y se han sugerido que dosis altas pueden mejorar síntomas de estrés como el estado de ánimo y los niveles de energía.

Se ha observado que suplementos de complejo B pueden mejorar varios aspectos del estado de ánimo, incluyendo el estrés, la ansiedad y la energía ([The American Institute of Stress](#)).

Por supuesto que esto de ninguna forma es un consejo ni una indicación.

Si estás medicado/a o tienes un médico de cabecera, debes consultarlo antes de consumir cualquier suplemento nuevo para asegurarte que no haya contraindicaciones.

9 Acompañamiento personalizado

Si realmente estás queriendo un cambio en tu vida, si realmente tienes la voluntad necesaria para desinstalar los hábitos nocivos que te están arruinando tu paso por la tierra, y quieres instalar los mejores hábitos posibles, incrementando sustancialmente tu calidad de vida, te invito a consultarme por mis entrenamientos personalizados así te acompaño a diario en tu progreso.

[Dalmiro Maggioli](#)

[Toroideom.com](https://toroideom.com)





Toroide OM es un proyecto que promueve el bienestar de las personas a través de contenido, retiros y entrenamientos personalizados

toroideom.com

