

8 PRINCIPIOS SANADORES UNIVERSALES

Un guía para desarrollar al hampeq que llevas dentro



DIETA EQUILIBRADA

Comer sano, te hará fuerte. Su opuesto sería la dieta desequilibrada.



EJERCICIO

Ejercicio diario y semanal, hacerse ese tiempo que es sagrado para tu cuerpo. Su opuesto sería falta de ejercicio.



DIVERTIRSE, JUGAR Y REÍR

Tener tiempo para estas actividades son importantes para desarrollar el sanador o sanadora. Su opuesto sería la pérdida del humor y ausencia de juego y diversión.



MÚSICA, RECITACIÓN Y CANTOS

Su opuesto sería no tener espacio (o no hacérselo) para estas tres actividades. La música es la banda sonora de la vida.



AMOR

Amor, contacto físico y sistemas de apoyo. No tener estos principios puede despertar al aspecto sombrío de Hampeq.



DESARROLLO DE INTERÉSES

Desarrollo de intereses, aficiones y proyectos creativos. Saca adelante ese ocio para desarrollar tu creatividad.



LA NATURALEZA

El contacto con la naturaleza, la belleza y los entornos sanadores son muy importantes para estar en un sano balance y en constante comunicación con la fuerza viviente.



LA FÉ Y EL CREER

La fe y el creer en lo sobrenatural, ya que como sabemos 'lo esencial es invisible a los ojos'. No dejes de creer nunca en la magia.