

Ponte cómodo con lo incómodo

**10 pasos para relajar la raja con
la Esclerosis múltiple**



Por Citlalli Quintanilla

INTRODUCCIÓN

Mi nombre es **Citlalli Quintanilla** y vivo acompañada de una condición llamada **esclerosis múltiple**.

He consultado al menos con 6 neurólogos, he usado medicamentos, Dieta de wahls, Trofología, Acupuntura, medicina cuántica, imanes, Biodescodificación, meditación, psicoanálisis, Reiki, yoga, sanación energética... todo.

Actualmente realizo un tratamiento no tradicional llamado Protocolo Coimbra, el cual está basado en una macrodosis de vitamina D3 y otras vitaminas.

Hay muchísimos casos de éxito alrededor del mundo, no solo para los casos de **esclerosis múltiple**, sino todas las condiciones autoinmunes como, diabetes, lupus, psoriasis, fibromialgia y un montón más.



Por eso he escrito este eBook.
De paciente a paciente, te comparto desde mi experiencia, 10 consejos prácticos para enfrentar esta condición y disfrutar la vida.

1. DESCÓSETE, LLORA, GRITA Y PATALEA MUCHO



No hay porque pretender ser “*fuerte*” o “*valiente/maduro*”. Permite a tus emociones salir, ya que es parte del proceso que necesitas.

Sin importar cuándo te enteraste o cuánto tiempo lleves con esta condición, cuando te veas en el punto de explotar, dátelo.

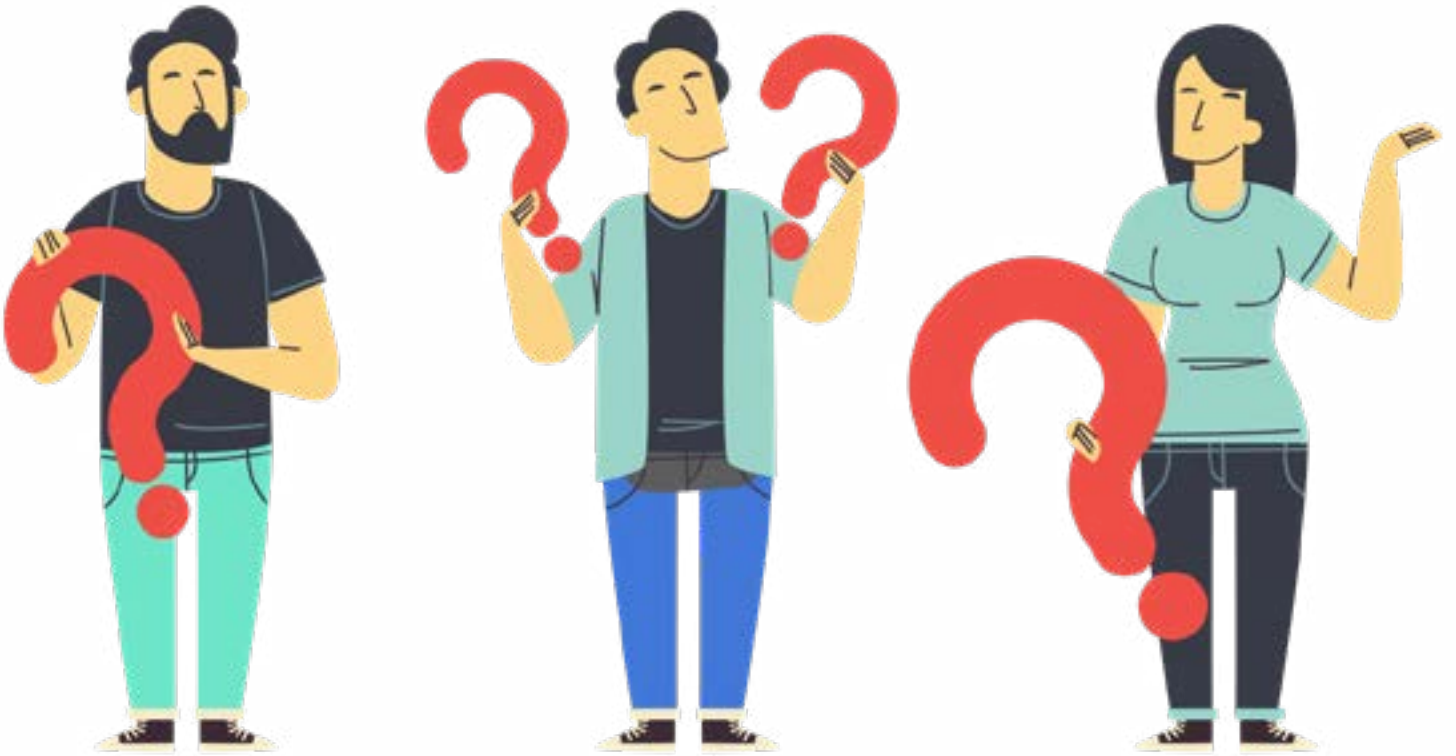
Hazlo, explota.

Tu pecho no es bodega y tú no eres una máquina.



Finalmente termina por aceptar tu nueva situación de vida.

2. NO TE PREGUNTES POR QUÉ A TI, NI LAS RAZONES



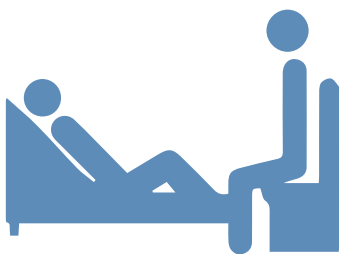
Las cosas suceden, no solo por alguna razón sino para algo. Eso de que la vida funciona de maneras misteriosas es una realidad y, siendo honestos:

¿quién eres tú para juzgar ese hecho?

Mejor enfócate en tu siguiente paso dentro de este nuevo viaje que apenas comienza:
Comienza a documentarte y a crear tu plan B.

3. BUSCA APOYO PSICOLÓGICO

Tu salud mental juega un papel crucial en este viaje y necesitas estar sano y tranquilo. Acceder a tu propia información interna es la clave para tu sanación y estabilidad.



Todos necesitamos
terapia

con enfermedad o sin ella, entonces que quede claro que *¡no es de locos!*

Canasta básica:

leche (preferentemente vegetal jeje), huevos y **terapia.**

4. DEJA DE BUSCAR MÁS INFORMACIÓN EN GOOGLE (POR EL MOMENTO)



Te sugiero, como primer paso, ir con un neurólogo.

Ojo : quédate con el doctor que te inspire confianza. No le creas nada al doctor que desde el principio te pinta un destino trágico.



Después de eso puedes acudir al maravilloso Don **Google** y selecciona fuentes médicas confiables como **medlineplus.gov** o uno de esos. Busca videos testimoniales y explicativos en **YouTube o TedX.**

5. MEDITA, BUSCA TU PAZ



El factor emocional es decisivo a la hora del progreso de esta enfermedad, de manera que ha llegado el momento de deshacerte de rencores, miedos absurdos o imaginarios, y relaciones tóxicas, así se trate de tu familia o tu pareja de hace mil años. ¡Sip! Ponte egoísta... Sin temor al qué dirán.

Vive el amor propio, no tiene nada de malo :))

6. REVALORA TU APERTURA MENTAL Y VE POR MÁS



¿Cómo que apertura mental? Así como lo oyes, **tu vida está a punto de cambiar** en diversos aspectos: condición física y de salud, relaciones interpersonales, situación laboral, etc.



En tu camino tendrás que romper con tabúes y paradigmas para adaptarte a tu **nueva realidad**.

Así como nos ha sucedido después del COVID 19, si no eres fan de los cambios, este es tu momento. Hazte amigo del cambio y **ponte cómodo con lo incómodo**.



7. BUSCA TU TRIBU



Comienza con las redes sociales. Busca grupos, páginas y aplicaciones para conectar con personas que están atravesando por la misma situación.

No sólo pueden escucharte con empatía, sino además entenderte. Apóyate de esas personas que tienen un poco más de experiencia que tú en el tema.

¡Time for making new friends!

8. ENTERA A TU FAMILIA Y CÍRCULO CERCANO ACERCA DE CÓMO TE SIENTES



Sin pena, plátícales acerca de qué pasa con exactitud, qué te duele y así.

Comparte tu experiencia acerca de esto, que en muchas ocasiones es invisible y no porque te veas rete bien quiere decir que en ese momento lo estés.



Dile a la gente cómo te sientes, nunca sabes cuándo alguien puede conocer a alguien que padece de lo mismo y puede representar un avance en tu camino.



9. CAMBIA TU MANERA DE ALIMENTARTE, Y NO SOLO DEL ESTÓMAGO



Despídete de la comida que sabes que es dañina: embutidos, latas y kilos de azúcar.

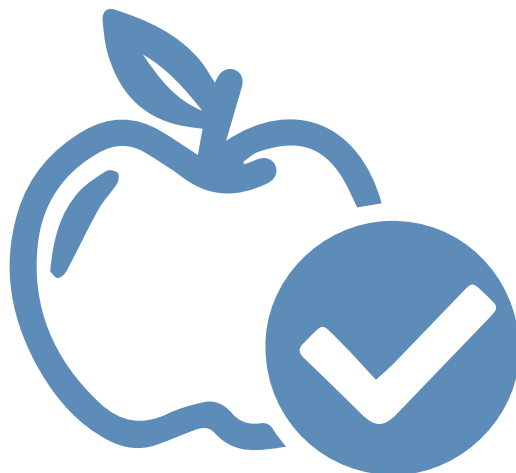
Busca información acerca de **alternativas** de alimentación sana, como una dieta antiinflamatoria, trofología, dieta cetogénica, etc... aliméntate de manera limpia.

También cuida el alimento emocional y mental.
Cuida lo que escuchas, lo que ves y lees.



Dile adiós a contenidos que no te aporten cosas positivas a la mente o a tu corazón.

Sin dramas ni canciones de despecho por favor!



10. EJERCÍTATE DE LA MANERA QUE TE SEA POSIBLE



Sea cual sea tu condición física en este momento, adapta tu rutina. Si no realizas ningún tipo de ejercicio, es momento de comenzar.

Ponte creativo y sin pena alguna.

No abandones y sobre todo: no te rindas.

CONCLUSIÓN

El camino es largo y aunque parezca muy duro, sé consciente que:

Estás programado para ganar.

¡Literalmente! No lo digo yo, ¡lo dice la ciencia!
Nuestro ADN tiene material para sobrevivir y ahora es tu trabajo hacer posible ese triunfo.
Sin presión ni prisa.

¡Take it easy carnal,
life is a risk!



Si te interesa conocer sobre opciones alternativas para tratar la Esclerosis múltiple, sitios que visitar, doctores especializados en el Protocolo Coimbra, rutinas de entrenamiento o simplemente tener una charla en grupo o 1 a 1, mándame un correo a:

citlalli.quintanilla@gmail.com

Paz, amor, respeto y unión.