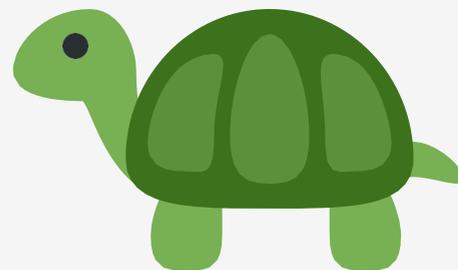


Petfulness

Dr. José Castillo Ruiz



UNIVERSIDAD DEL
CEREBRO



OPUS
Editorial

Petfulness

[s.] Meditaciones breves basadas en la contemplación del reino animal, especialmente de las mascotas.

–Dr. José Castillo Ruiz



PETFULNESS es el arte de contemplar actitudes del reino animal o mascotas para recuperar la paz interior y practicar mindfulness en cualquier momento y cualquier lugar.

Algunas definiciones importantes:

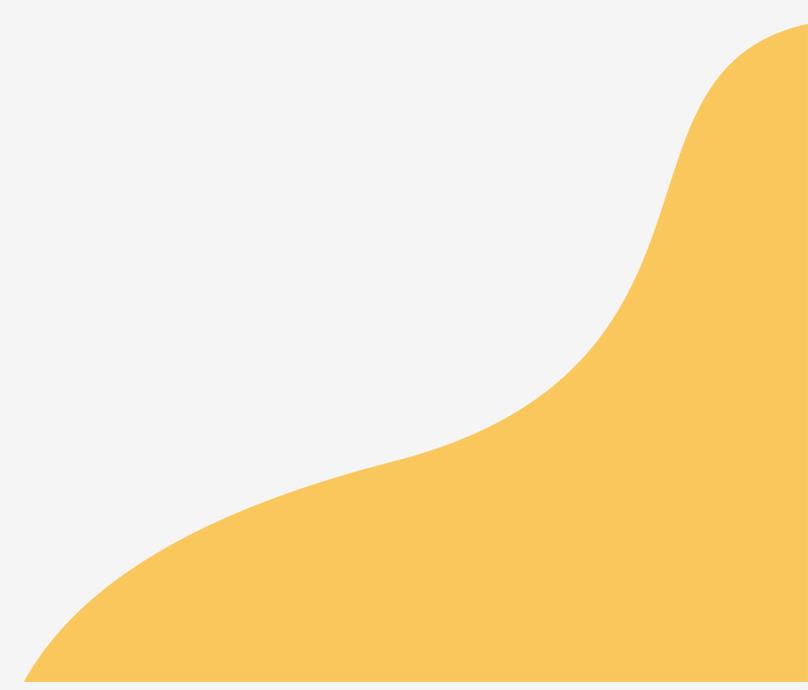
Mindfulness: Capacidad de vivir plenamente en el momento presente.

Resiliencia: Habilidad para soportar el estrés sin doblarse ante él.

Antifragilidad: Aptitud para crecer ante el estrés reconociendo que somos más inteligentes, más fuertes y más saludables de lo que creemos.

Neuronas espejo: Células del cerebro que desarrollan la capacidad de empatía y actitudes de imitación de los seres humanos.

Slow-down: Es crear balance en la vida, haciendo pausas para planear, pensar, reflexionar, observar y enfocarse en lo que es importante.



PETFULNESS consiste en descansar plácidamente por algunos minutos contemplando un animal que nos inspire compasión.





El disfrutar la analogía de cómo el reino animal goza de los pasatiempos del ser humano es también PETFULNESS.

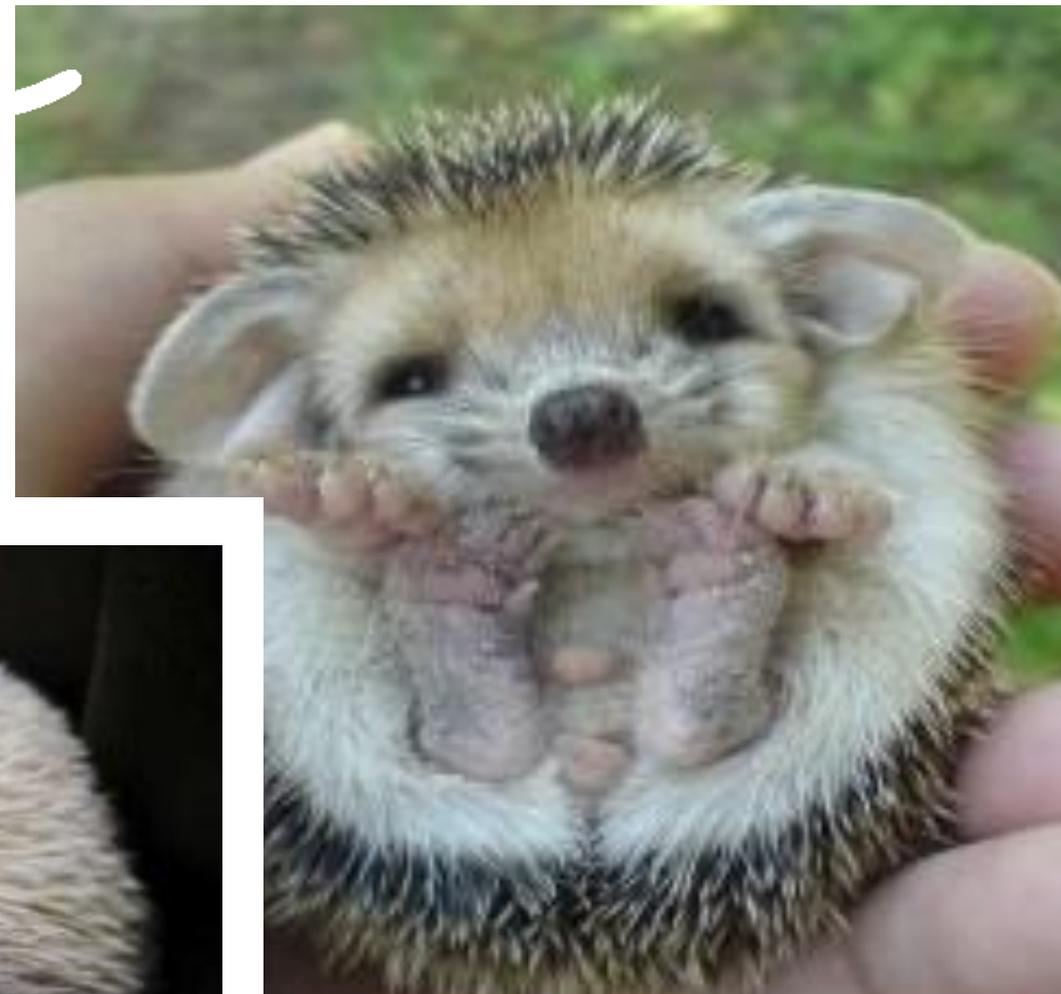
PETFULNESS es
contemplar sin prisa
la belleza de las
creaturas de la
profundidad del mar.





Contemplar el
misterio
de la vida animal
nos ayuda a
descubrir
PETFULNESS.

Mantener la
ecuanimidad
evitando la
agresividad
enriquece el
espíritu.





El contemplar
la interacción
de las mascotas
nos invita a comer
nuestros alimentos
en forma compartida,
practicando mindfulness.

PETFULNESS
nos conduce
a disfrutar un
sorbo de agua
con plenitud.





Admirar el bostezo
del reino animal es
una forma de
recordar
las pausas de la vida
a través
de PETFULNESS.





Mediante el tacto se incrementan los niveles de oxitocina lo cual produce felicidad y tranquilidad en los mamíferos.

Más sobre la
oxitocina a través
de los abrazos...



Aún en las etapas más difíciles de la vida, el observar la majestuosidad del pavorreal nos recuerda la resiliencia y la antifragilidad que reside dentro de la humanidad.

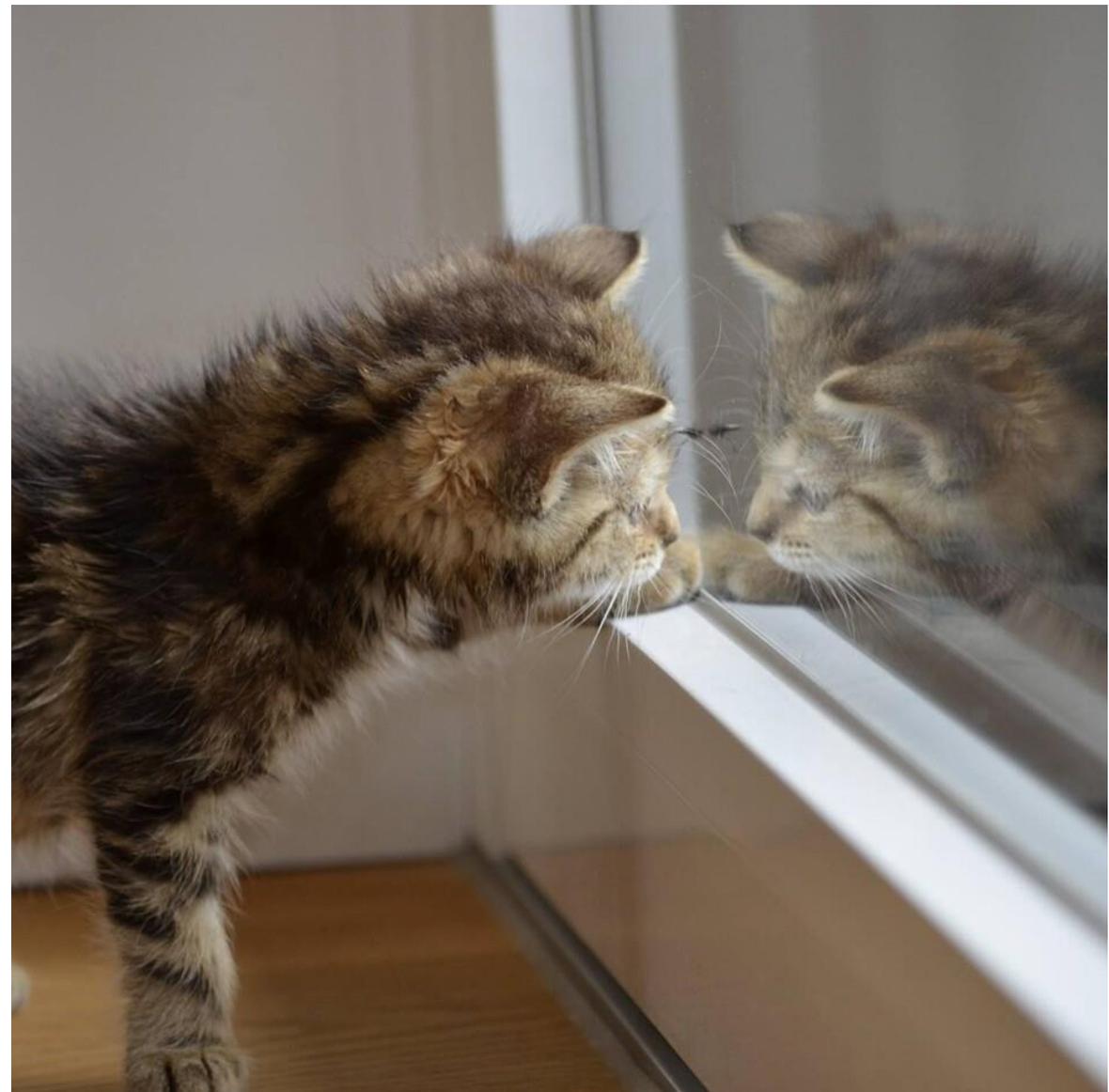




El observar cómo las hormigas de fuego colaboran en la unión para sobreponerse a inundaciones fortalece la práctica de PETFULNESS.



Las neuronas espejo son estructuras cerebrales esenciales para la empatía, y el observar a una mascota frente al espejo es un medio para conocerlas.





La compasión hacia
los animales
puede iniciar en la
primera infancia
a fin de desarrollar
PETFULNESS.

PETFULNESS
nos enseña a ser
compartidos.





El dar es una forma
de gratitud,
y **PETFULNESS**
nos recuerda esta
virtud clave
en la psicología
positiva.

La contemplación de la simbiosis en el reino animal motiva para que esta observación fortalezca nuestra vida emocional y encontremos la riqueza en el trabajar en equipo.





Admirar el vuelo de la
la mariposa nos recuerda
la libertad que posee
nuestro espíritu
para volar sin ataduras
y con ecuanimidad.

La sana curiosidad
de la ardilla observadora
cultiva nuestra capacidad de
asombro y de creatividad.





Practicar el
juego de la vida nos
mantiene en
actitud constante de flow
viviendo el
momento presente.



La union hace
la fuerza,
y esta imagen nos
recuerda
el efecto positivo del
afecto en la unión
familiar.





El contemplar a través de **PETFULNESS** la transformación de la oruga en mariposa es un ejemplo de antifragilidad.

Esta escena nos recuerda la presencia de las neuronas espejo en todos los mamíferos, las cuales maduran estructuras emocionales del cerebro.





El disfrutar la observación del vuelo incansable del vencejo que durante meses no toca la tierra, nos enseña a practicar la esperanza sin límites, el autodiálogo positivo, la resiliencia a toda prueba y la visualización de metas.

El reino animal
nos instruye para
que cada día
aspiremos a las
metas más altas.





PETFULNESS nos recuerda el respeto y protección que debemos brindar a nuestras hijas e hijos.

PETFULNESS nos educa para dosificar el uso de la cibernética y así evitar las nuevas adicciones.



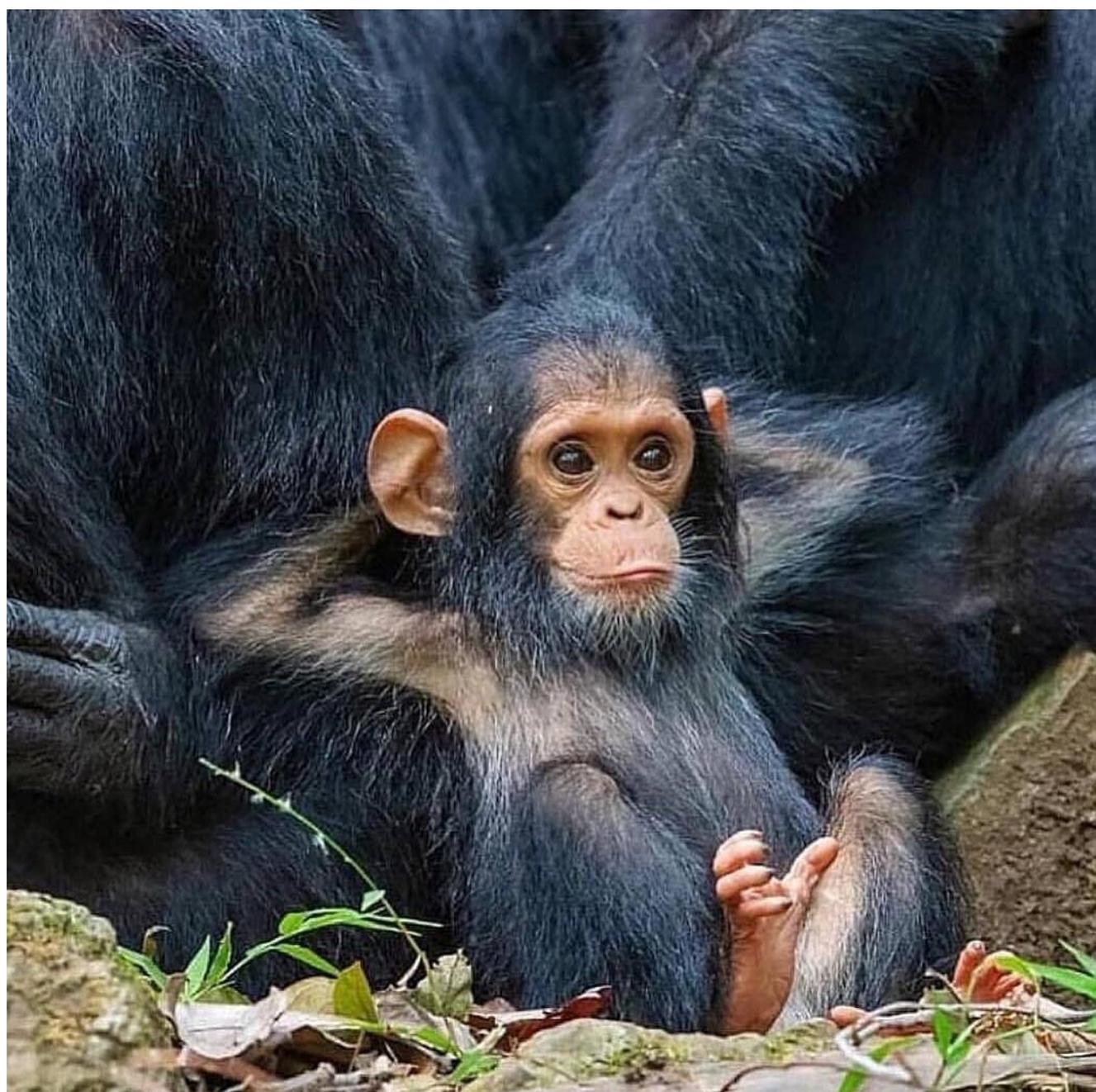


El stretching del
reino animal
nos enseña
una nueva forma
de relajamiento.



Este encuentro nos recuerda la terapia táctil, una nueva forma para buscar la salud.







La antifragilidad de
PETFULNESS nos
invita a vencer
cualquier tipo de
obstaculo y además
fortalecernos y
crecer..

El sentido del humor
inspirado en
PETFULNESS
se convierte en un
antidepresivo
natural y gratuito.





PETFULNESS
nos capacita para
estar atentos al
factor sorpresa
que la vida nos depara.



La gratitud de
PETFULNESS nos
recuerda a
dejarnos ayudar
por el prójimo.





Siempre hay que tener presente la filosofía del juego de la vida: sin tomarnos las cosas personales, teniendo optimismo, y viviendo con mindfulness.

En ocasiones es útil la terapia de grupo o el trabajo colaborativo para alcanzar las metas.





Es importante el ejercicio aeróbico para mantener salud de cuerpo y mente en forma óptima.



Es edificante
recuperar el
niño(a) interior
que todos llevamos
dentro... recordando:
"El dormir es el mejor
modo de meditar".
-Dalai Lama



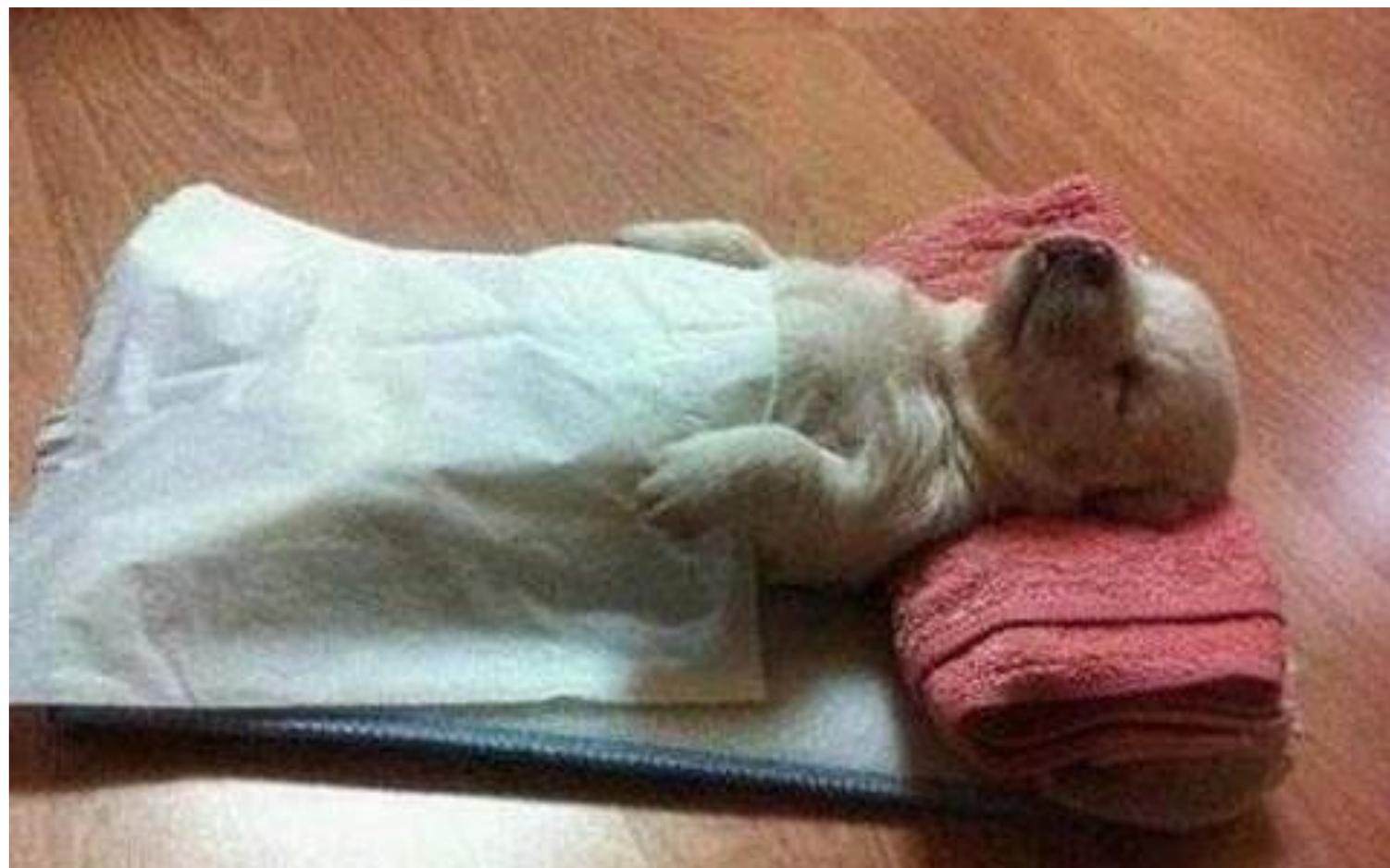
La expresión del amor en PETFULNESS nos recuerda el entrelazamiento cuántico de las emociones.





PETFULNESS
nos invita
a practicar
el slow down.

PETFULNESS
nos recuerda
que por cada
90 minutos de
actividad cotidiana
es necesario
descansar el cuerpo
y la mente 20 minutos





PETFULNESS también enfatiza el hecho de que tomar una siesta previene los problemas cardiovasculares.



El afecto en las primeras etapas de la vida (attachment) es importante para la madurez emocional.





¿Existe el
PETFULNESS
inspirado en el
pensador de Rodin?



El vuelo del colibrí es un momento de meditación que nos recuerda que los cambios en las emociones pueden suceder con la velocidad cuántica que deseemos.



Practicar
PETFULNESS
y mindfulness
se nos facilita
al observar
una iguana.

La playa es un excelente
lugar para practicar
PETFULNESS





Meditar con
críos de cabras
facilita el sentir
a través del
contacto con
la piel.



Y TÚ,
¿CÓMO VAS
A PONER EN
PRÁCTICA
PETFULNESS
HOY?



Petfulness es material educativo en apoyo a la comunidad por parte de Opus Editorial y el Dr. José Castillo Ruiz, como parte de la campaña de salud **¿Cómo está tu ánimo?**

Agradecemos a esta casa editorial su apoyo en la edición y producción de esta obra gratuita.

A fin de procurar fondos para continuar con los programas educativos que ofrecemos, se agradecerá cualquier donativo de manera voluntaria a la siguiente cuenta:

Opus Editorial BBVA

Cuenta para realizar depósito: 0141331833

CLABE para realizar transferencia: 012580001413318333

(Si necesitas una factura puedes solicitarla enviando un correo a info@josecastilloruiz.com)

Para conocer más sobre la campaña ¿Cómo está tu ánimo? visita <https://www.josecastilloruiz.com/como-esta-tu-animo>