NINTAI
by Noelia Álvarez

TRANSFORMA TU ESTILO DE VIDA

12 RUTINAS PRÁCTICAS Y SALUDABLES PARA UN CAMBIO PROFUNDO Y CONSCIENTE.
AHORA ES TU MOMENTO.

EL AUTOCONOCIMIENTO TRANSFORMA TU VIDA. TE DOY LA BIENVENIDA AL CLUB NINTAI, EL CLUB DE LAS OVEJAS BRILLANTES E INSPIRADORAS.

NINTAI

QUIEN SOY

un breve resumen

Lo primero, presentarme: soy Noelia, orensana, hija, tía, hermana, nieta, reflexiva, alegre, informática, terapeuta, coach, animalista, apasionada, a veces un poco cabezota, cercana, de mente inquieta y en constante evolución. Soy cambio, me apasiona el cambio, por el contrario llevo regular la monotonía y el conformismo. No siempre he pertenecido al club de las ovejas brillantes...antes me consideraba una oveja negra, ahora sé que el término para describirme era el incorrecto. Estoy aquí para compartir mi conocimiento y mi experiencia, por si te puede inspirar en tu camino de desarrollo personal.

Noelia Álvarez Gil

Mi filosofía de vida en pocas palabras...

NO EXISTE LA CULPA, TAN SOLO LA RESPONSABILIDAD DE ELEGIR DESDE EL AMOR

NINTAI

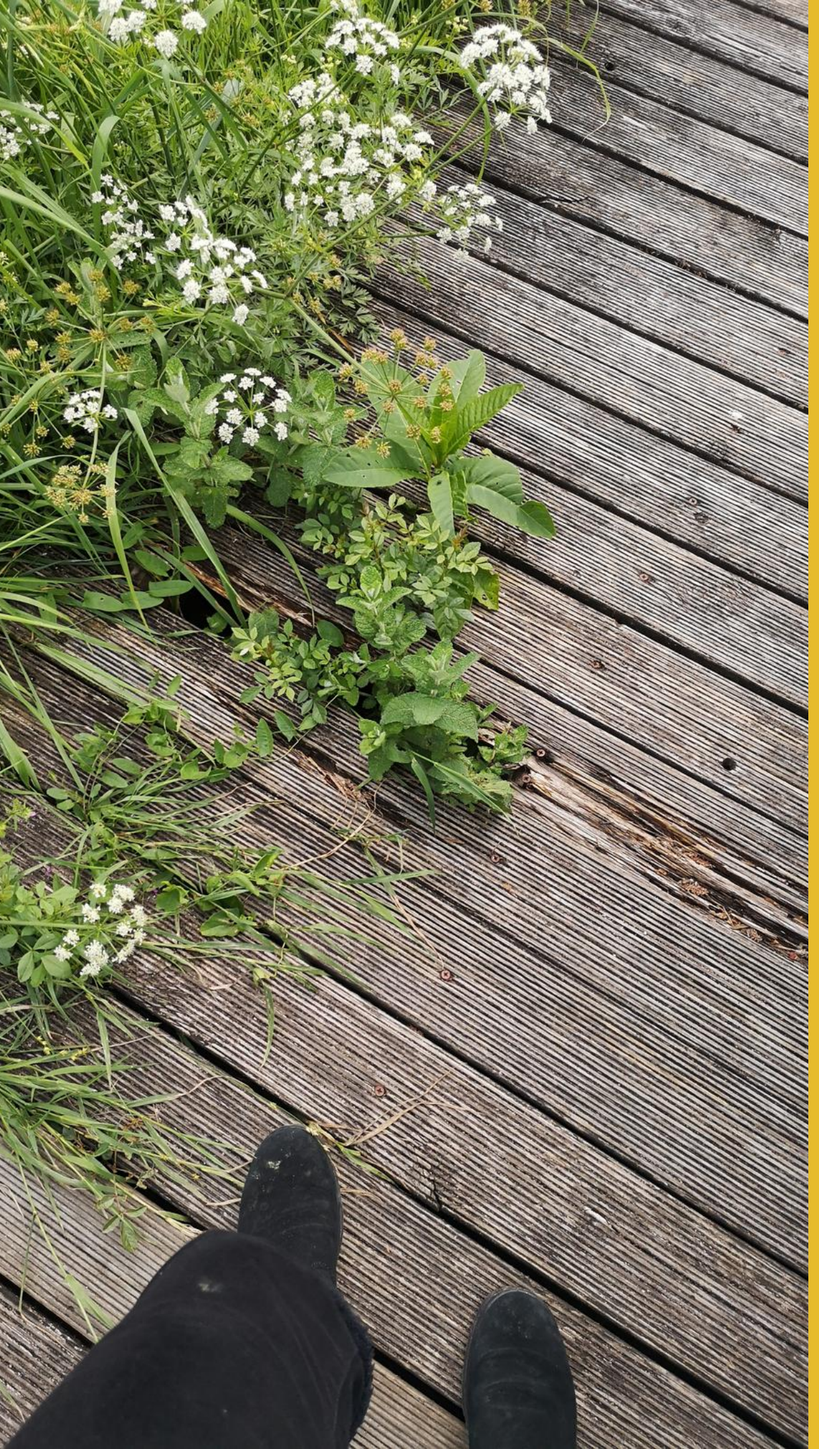
LOS PILARES FUNDAMENTALES

del método NINTAI

Alimentación y ejercicio físico

Gestión mental y emocional

Espiritualidad



UN CAMINO DE 12x7 PASOS

12 RUTINAS PARA 12 MESES

Te propongo doce rutinas con un objetivo específico para poner en práctica y comenzar así a transformar tu vida.

7 PASOS PARA CADA RUTINA

En cada una de ellas encontrarás siete claves que te ayudarán a conseguir el objetivo fijado.

Te doy la bienvenida al camino de la consciencia

DIGESTIÓN: rutina para realizar digestiones ligeras.

SUEÑO: rutina para cuidar tu calidad del sueño.

DEPURACIÓN: rutina para depurar tu organismo.

AUTOESTIMA: rutina para mejorar tu autoestima.

SEXUALIDAD: rutina para una sexualidad plena.

RELAJACIÓN: rutina para calmar la ansiedad.

TIEMPO: rutina para gestionar tu tiempo.

INMUNIDAD: rutina para fortalecer el sistema inmune.

ASERTIVIDAD: rutina para comunicar con asertividad.

CREATIVIDAD: rutina para que emane tu creatividad.

INTUICIÓN: rutina para calmar la mente y potenciar tu intuición .

PERDÓN: rutina para practicar el PERDÓN.

Mi filosofía de vida en pocas palabras...

LA META ES EL CAMINO

NINTAI

DIGESTIÓN

NO BEBAS MIENTRAS COMES

EVITA EL PAN

10 RESPIRACIONES PROFUNDAS

COMBINACIONES DE ALIMENTOS

EL POSTRE PARA LA MERIENDA

MASTICA Y SUELTA EL TENEDOR

MINDFULEATING

"Que tu medicina sea tu alimento". Hipócrates

1.- RUTINA DIGESTIONES MAS LIGERAS

1. Bebe entre comidas, ya que el líquido durante las comidas diluye los jugos gástricos haciendo que las digestiones sean más lentas.
2. El postre como merienda. Los azúcares que suelen contener los postres evitan la absorción de la proteína y hacen que las digestiones sean más pesadas por la fermentación.
3. Evita el pan en la comida y cena ya que relentiza las digestiones. Si optas por tomarlo elige panes integrales de levadura madre. Preferible en desayunos.
4. Mastica al menos 30 veces y ensaliva cada porción de alimento, soltando el tenedor entre cada bocado.
5. Realiza 10 respiraciones profundas antes de comer, calmará esa ansiedad que a veces se produce por el hambre (física o emocional).
6. Come con plena conciencia, ahora llamado mindfuleating. Evita distracciones como la radio o la tv. Pon tu atención en los sabores, colores, texturas, olores.
7. Elige una buena combinación de alimentos. Si tienes un intestino debilitado deberás prestar especial atención a este punto. La combinación de cereal y legumbre puede que te provoque hinchazón.

SUEÑO

"Recuerda dormirte con un sueño y levantarte con un propósito."

CENAS LIGERAS

HORARIOS REGULARES

SILENCIO

EJERCICIO FISICO

ENTORNO OSCURO

BAÑOS RELAJANTES

LIBERAR MENTE

2.- RUTINA SUEÑO RECONSTITUYENTE

1. Haz ejercicio durante el día. Mejor evitarlo al menos 3 horas antes de acostarte ya que estimula la generación de cortisol, activando así el mecanismo de alerta en el cerebro.
2. Cena ligero y al menos dos horas antes de dormir.
3. En tu habitación mantén oscuridad y evita pantallas de móvil, tablet u ordenador por la emisión de luz azul, la cúal activa el cerebro. Preferiblemente pon el móvil en modo avión y apaga la wifi.
4. Mantén un horario constante de vigilia-sueño.
5. Date un baño o realiza alguna actividad relajante antes de ir a dormir. Si eliges leer que sea con una luz ténue que facilite la transición.
6. Evita los ruidos, utiliza tapones si son necesarios. Evita también las discusiones ya que ponen al organismo en alerta.
7. Si al acostarte tienes en tu cabeza todo lo que debes hacer al día siguiente, confecciona una lista con todo ello, de manera que liberes tu mente y tu cerebro pueda así oxigenarse.

DEPURACIÓN

"La depuración no es necesaria cuando tienes hábitos de vida saludables, ya que el organismo vive en constante equilibrio"

3.- RUTINA PARA DEPURAR TU ORGANISMO

1. Bebe agua tibia con limón al menos 30 minutos antes del desayuno, para favorecer la eliminación de toxinas.
2. Batido detox entre comidas: manzana, apio y zanahoria con gotas de limón.
3. Añade hoja verde salteada o escaldada en los menús. Te recomiendo frutas y verduras de cultivo ecológico.
4. Practica ejercicio aeróbico como saltar, bailar u otras actividades que favorezcan la sudoración.
5. Evita bebidas estimulantes como la cafeína, la teína o el alcohol.
6. Hidrátate con agua e infusiones depurativas como el té bancha o gallexier (mezcla de plantas). También puedes hacer semiayunos de al menos 16 horas (saltarte la cena o el desayuno).
7. Evita las grasas saturadas y añade grasas saludables como frutos secos, semillas, aguacate, aove (aceite de oliva virgen extra). Incluye fibra en tu dieta.

AUTOESTIMA

100% RESPONSABILIDAD

PENSAMIENTOS

ENTORNO +

AFICCIONES

NO CRÍTICA

PRESENCIA

SOLTAR EL CONTROL

"Desarrollando la autoestima amplias tu capacidad de ser feliz."

4.- RUTINA PARA DESARROLLAR TU AUTOESTIMA

1. Practica la capacidad de responder de manera activa a las oportunidades o inconvenientes que se te presentan. Aprende a decir que sí o que no, desde el corazón, esto aporta serenidad de espíritu. Así serás responsable de tus actos y no sentirás culpa, algo que suele aminorar bastante la autoestima.
2. Controla tus pensamientos, ya sabes, lo que crees, creas.
3. Cuida las relaciones personales y rodéate de un entorno positivo y gratificante.
4. Recupera tus aficciones de la niñez y dedícale tu tiempo, lo agradecerás.
5. No entres en críticas destructivas o en juicio. Cuando juzgas están emitiendo un juicio sobre tí, generando una pesada culpabilidad.
6. Vive el presente y deja el pasado atrás, ya no existe. Cambia la palabra error por oportunidad de cambio o aprendizaje.
7. Suelta el control. El exceso de control sobre los demás o sobre las situaciones hace que te salgas de tu centro. Pon el foco en lo verdaderamente importante.

SEXUALIDAD

PRESENCIA Y RESPIRACIÓN

COMUNICACIÓN

RITMO

BUENA SALUD

ENTORNO CREATIVO

MASTURBACIÓN

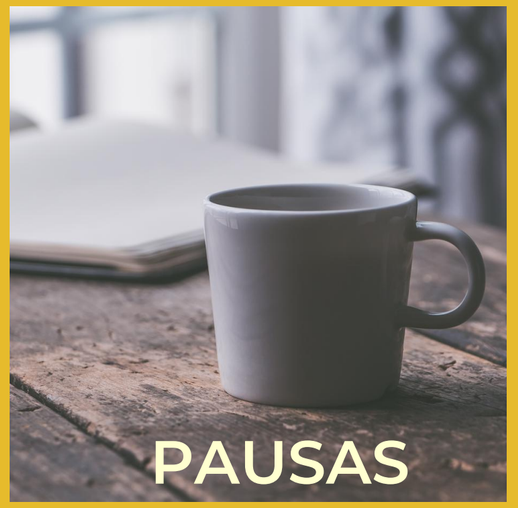
JUEGOS Y EROTISMO

"Encuentra la verdad divina en el profundo misterio de tu energía sexual." A. Jodorowsky

5.- RUTINA PARA UNA SEXUALIDAD PLENA Y CONSCIENTE

1. Desarrolla una buena salud física, emocional, mental y espiritual.
2. Estáte presente en el acto, percibe con todos los sentidos y disfruta. No intoxiques el cuerpo con otros pensamientos o con sustancias estimulantes.
3. Prepara cuidadosamente el encuentro con imaginación y creatividad.
4. Comunica, escucha y trasmite tus deseos. Expresa en cada instante la energía bella y amorosa que eres.
5. Mastúrbate. Para poder disfrutar con los demás, debes conocer mejor que nadie tu propio cuerpo y tu sexualidad.
6. Relájate y tómate tu tiempo, no todos vamos al mismo ritmo.
7. Cultiva el erotismo en tus relaciones. Seduce, juega y ríete con cada encuentro.

RELAJACIÓN



"En el universo hay dos energías, el miedo y el amor, donde existe una no puede convivir la otra."

6.- RUTINA PARA ESTAR EN CALMA

1. Realiza respiraciones lentas y profundas para fortalecer y estimular tu nervio vago. Esto te conecta con el presente, el aquí y el ahora.
2. Pide cita para que te realicen un masaje terapéutico, en Oriente es una tradición familiar y lo realizan con mucha frecuencia. Te recomiendo realizar un automasaje diariamente, la técnica do-in estimula todos los chackras.
3. Tómate descansos entre tareas o cada cierto tiempo. Basta con que respires, cierres los ojos, realices sentadillas o estiramientos.
4. Practica meditaciones guiadas orientadas a la relajación.
5. Escucha sonidos binaurales (tridimensionales) con cascos estéreos.
6. Mantén el contacto con la naturaleza, pisa descalzo la tierra o la arena.
7. Observa tu cuerpo mediante la práctica del yoga o de chi-kung.

NINTAI en japonés significa
perseverancia, paciencia y
tolerancia.
NINTAI
by Noelia Álvarez

LA ENERGÍA EN EQUILIBRIO

YIN

Energía de expansión

Femenino

Salado

Noche

YANG

Energía de contracción

Masculino

Dulce

Día

Mi filosofía de vida en pocas palabras...

HAZ QUE CADA INSTANTE DE TU VIDA CUENTE

NINTAI

TIEMPO

ASIGNACIÓN POR TAREAS

RUTINAS

NO PERFECCIÓN

INTROSPECCIÓN

DELEGAR

ESTABLECER DESCANSOS

PRESENCIA Y FOCO

"Si quieres tener tiempo, deja de decir que no lo tienes". Nintai

7.- RUTINA PARA GESTIONAR TU TIEMPO

1. Asigna tiempos y prioridades a cada tarea : siendo realista, no optimista.
2. Delega lo que puedas y dedícate a lo verdaderamente importante.
3. Estructura rutinas (matinales, nocturnas) para que disfrutes del resto del día, ve puliendo una a una.
4. Realiza parones entre tareas, entre días, entre semanas, entre meses.
5. Relativiza, baja tu nivel de exigencia. Cambia la palabra perfecto por digno. Se la mejor versión de ti pero sin dejarte la salud en ello.
6. Marca tu foco y mantén la atención plena en cada actividad que realices.
7. Introspecciona cuando pienses que te has equivocado, recuerda que no existen los errores, si no los verdaderos aprendizajes.

INMUNIDAD

TIMO

RESPIRACIONES

PRE Y PROBIOTICOS

FRIEGAS CON TOALLA

ALIMENTACIÓN

SOL

ABRAZOS Y RISAS

"El microbio no es nada, el terreno lo es todo." Pasteur.

8.- RUTINA PARA FORTALECER TU SISTEMA INMUNE

1. Frota tu cuerpo con una toalla mojada en agua caliente y escurrida al salir de la ducha.
2. Date golpecitos en el timo (situada en el centro del pecho), es la glándula de la energía vital según la medicina oriental.
3. Evita la ingesta de azúcar, harinas y ultraprocesados. Sí verduras y fruta fresca. Alimentos ricos en vitaminas C, B, E, betacaroteno, selenio y zinc.
4. Respiraciones profundas al menos tres veces al día para rebajar los niveles de estrés, ya que éste debilita el sistema de defensas.
5. Toma el sol con precaución y protección pues incrementa los niveles de vitamina D, esencial para la inmunidad.
6. Consume alimentos pre y probióticos. Que los alimentos sean tu medicina. Consume agua de buena calidad.
7. Abraza y sonríe. Los abrazos generan múltiples beneficios y uno de ellos es aumentar el número de glóbulos blancos en el organismo. La risa libera endorfinas y serotonina.

"LA SONRISA ES UNA CURVA QUE LO ENDEREZA TODO." PHYLLIS DILLER.

ASERTIVIDAD

"La comunicación puede ser muy sanadora si la realizamos de la manera adecuada." Nintai.

9.- RUTINA PARA COMUNICAR CON ASERTIVIDAD

1. Expresa en un tono de voz adecuado y habla despacio respetando el turno de palabra del otro.
2. El contacto visual directo es muy importante, excepto en fases de comunicación agresiva.
3. La expresión facial y la postura corporal debe ser relajada.
4. Mantén la escucha activa. Si escuchas activamente podrás empatizar mejor con el otro y que así se sienta escuchado.
5. Expresa tus mensajes sobre tí de manera clara y directa. Al negociar evita plantear posturas inamovibles, discutir sobre el pasado o hacer que la otra persona se sienta culpable.
6. Empatiza con el otro cuando te cuente su postura.
7. Reconocimiento positivo: manifiesta verbal o no verbalmente aquello que no te gusta del otro.

CREATIVIDAD

VISUALIZACIONES

RESPIRACIÓN

GRATITUD

HORARIOS

ESTIRAMIENTOS

AFIRMACIONES

ESCUCHAR MUSICA

"La alegría es el motor de la auténtica creatividad."

10.- RUTINA PARA DEJAR FLUIR TU CREATIVIDAD

1. La mente no distingue entre imaginación y realidad, así que, cierra los ojos, relájate y visualiza tus sueños. ¿Cómo sería tu vida si se cumplen?
2. Estírate como un gato para evitar posibles bloqueos energéticos.
3. Observa tu respiración en diferentes momentos del día para poder cambiar sustancialmente cómo te sientes.
4. Crea una lista de afirmaciones positivas para crear nuevas creencias para reprogramar tu mente subconsciente. Lee la lista al menos una vez al día, por la mañana y/o antes de acostarte durante mínimo 21 días. Repite cada afirmación tres veces.
5. Crea un cuaderno de agradecimientos y practica la gratitud con tu entorno.
6. Escucha música compuesta para elevar tu nivel de vibración.
7. Establece unos horarios para realizar tus tareas y sé constante. Recuerda el dicho "que la inspiración me pille trabajando".

INTUICIÓN

LISTA DE PENDIENTES

MANUALIDADES

ESCANER CORPORAL

SOLTAR EL CONTROL

ATENCIÓN PLENA

ESCUCHA A TU CORAZÓN

ABRAZA ARBOLES

"La intuición es el lenguaje del corazón." Nintai.

11.- RUTINA PARA POTENCIAR TU INTUICIÓN

1. Al comenzar el día prioriza las tareas y asígnales un tiempo. Aprende a soltar, ya que no puedes llegar a todo.
2. Antes de dormir apunta aquellas tareas que te quedaron pendientes durante el día.
3. Hagas lo que hagas, mantén la presencia y la atención plena.
4. Realiza un trabajo manual y creativo. Recupera aquellas aficciones de tu infancia.
5. Escucha a tu corazón y elige desde él.
6. Realiza un escáner corporal para escuchar y comprender a tu cuerpo.
7. Abraza con el corazón y comparte tu energía con los árboles. Al comenzar pide permiso y al finalizar recuerda dar las gracias.

EL PERDÓN

"El proceso del perdón empieza en tu propio corazón." Nintai.

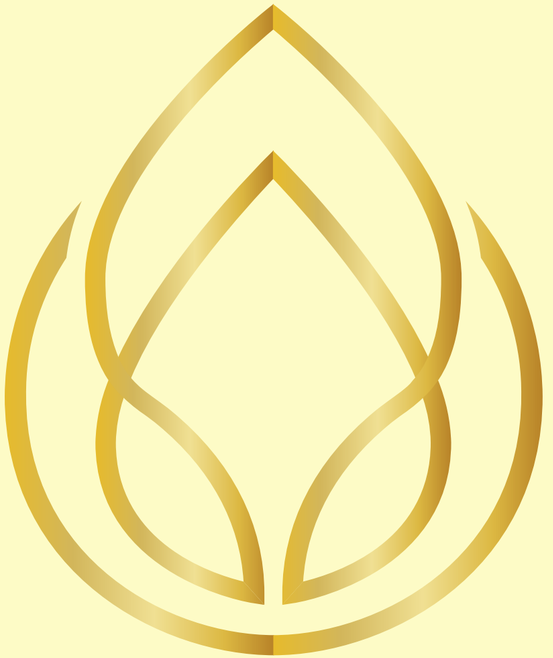
12.- RUTINA PARA PRACTICAR EL PERDÓN

1. Reconoce y transita tus miedos. No puedes superar un miedo si tienes miedo a sentirlo.
2. Aplica la ley del espejo para reconocer tu sombra. Tus seres más allegados son tus espejos.
3. Comprende que ERES amor, marca tus límites, eligiendo desde el AMOR.
4. Abandona la culpa y el juicio. Asume tu RESPONSABILIDAD en todo aquello que elijas.
5. Acéptate tal como eres y también a los demás, con compasión.
6. Acepta el presente tal como es. Lo que te está sucediendo es lo necesario para tu evolución. Confía en la vida.
7. Muéstrate disponible para aprender y compartir, abriendo tu corazón.

Mi filosofía de vida en pocas palabras...

"LA FELICIDAD NO ES EXUBERANTE NI BULLICIOSA, COMO EL PLACER O LA ALEGRÍA. ES SILENCIOSA, TRANQUILA, SUAVE. ES UN ESTADO INTERNO DE SATISFACCIÓN QUE EMPIEZA POR AMARSE A UNO MISMO."

NINTAI



SI TE IDENTIFICAS EN ALGUNO DE ESTOS PUNTOS...

1. Me siento diferente, no encajo.
2. Se me repiten situaciones similares y no se solucionarlas.
3. La ansiedad es insoportable.
4. He probado muchas dietas y no me funcionan. Quiero un cambio profundo en mi relación con la comida.
5. No logro llegar a todo, no me llegan las horas del día. No tengo tiempo para mí ni para mi entorno.
6. He asumido demasiada responsabilidad y no se salir de ahí. No duermo bien.
7. Siento un vacío existencial.

...TE ACOMPAÑO EN TU CAMINO DE TRANSFORMACIÓN Y CAMBIO

EL CLUB DE LAS OVEJAS BRILLANTES

1. Encuentro mi lugar en el mundo e inspiro a los demás con mis dones.
2. Se reconocer mis debilidades y gracias a los nuevos recursos adquiridos veo nuevas oportunidades.
3. Me siento en calma.
4. Se qué alimentos comer y ahora mis digestiones son ligeras. Me siento bien con mi físico.
5. Gestiono mi tiempo para poder disfrutar de mis aficciones y compartir momentos con los míos.
6. Me responsabilizo de lo realmente importante y el resto lo delego. Mi mente está más calmada y duermo mejor.
7. Me acepto y me quiero tal como SOY.

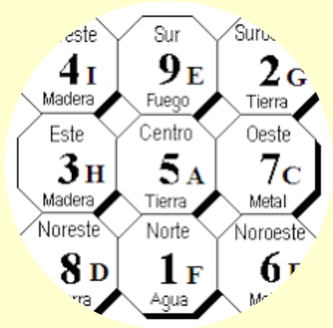
MI MÉTODO ESTÁ BASADO EN...

MEDICINA ORIENTAL Y MACROBIÓTICA

Consultoría para cambiar de alimentación con recetas y remedios para potenciar tu energía y cuidar de tu salud.

COACHING TRANSPERSONAL

Acompañamiento para un cambio profundo. Te envío ejercicios, películas, libros, audios para que puedas reflexionar, comprender y crear tus propias soluciones.



KI DE LAS 9 ESTRELLAS

Astrología japonesa basada en nueve números. Tu fecha de nacimiento determina cuatro números que representan tu personalidad, tu mundo emocional, como te ve tu entorno y la influencia social de la época en la que has nacido. Muy útil para mejorar las relaciones interpersonales y para tu autoconocimiento.

y algo más....(consulta mi curriculum en www.nintaiterapeuta.com

MIS SESIONES

COACHING HOLÍSTICO BASADO EN EL MÉTODO NINTAI

CARTA NATAL BASADA EN EL KI DE LAS 9 ESTRELLAS

REFLEXOLOGÍA PODAL Y CRANEAL (PRESENCIAL)

Técnica manual y terapéutica que estimula los puntos reflejos para reequilibrar el organismo. Este masaje terapéutico puedes recibirlo en los pies o en la cabeza.

TÉCNICA METAMÓRFICA (PRESENCIAL)

Masaje en los pies para ayudar a tu transformación personal. Recomendable en cualquier proceso de cambio.

MIS PRODUCTOS

Tu eliges el que mejor se adapte a tus necesidades

SESIÓN PRESENCIAL

- Si quieres beneficiarte de un masaje terapéutico para tu bienestar de reflexología o técnica metamórfica.
- Si prefieres consulta presencial de coaching holístico basado en mi método NINTAI.

SESIÓN ONLINE COACHING HOLÍSTICO

- Si priorizas tu comodidad de espacio y horarios.
- Si quieres ahorrarte desplazamientos.
- Si quieres profundizar en un objetivo y te urge solucionarlo.

CARTA NATAL Y SESIÓN ONLINE

- Según tu fecha de nacimiento te confecciono un dossier con tus cualidades con el propósito de que profundices en tu SER. Incluye una sesión online de una hora para responder a tus preguntas.

Disponibles en www.nintaiterapeuta.com/tienda

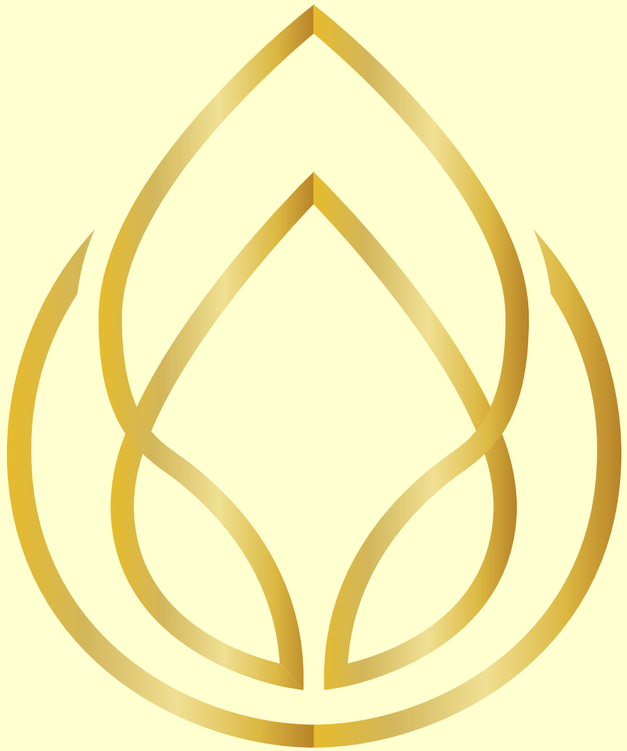
PROXIMAMENTE...

- Cursos online.
- Método holístico y personalizado, para aliviar las migrañas. Si tienes interés, te agradezco que te pongas en contacto conmigo.

"EL MEJOR MOMENTO PARA COMENZAR ES AHORA."

NINTAI
by Noelia Álvarez

DATOS DE CONTACTO



CONSULTA FÍSICA

Ourense (Galicia, España).

DIRECCIÓN DE EMAIL

noelia@nintaiterapeuta.com

NÚMERO DE TELÉFONO

(+34) 646 607 405

PÁGINA WEB

www.nintaiterapeuta.com

SÍGUEME

FACEBOOK

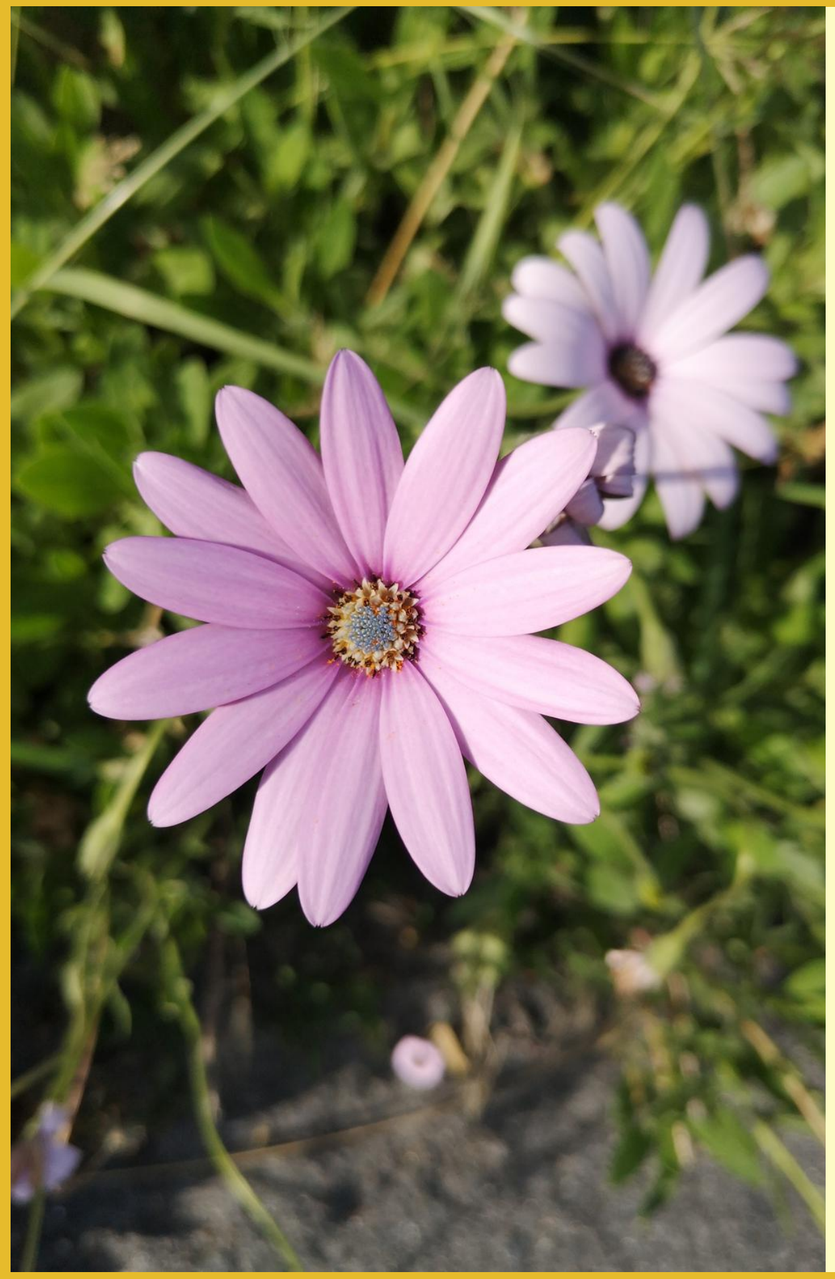
Enlaces a contenido sobre medioambiente, veganismo, alimentación saludable, conciencia ecológica y hábitos de vida.

YOUTUBE

Vídeos para compartir inquietudes para inspirarte y abrir la consciencia.

INSTAGRAM

Reflexiones, peliculas y libros sobre vida consciente.
Recetas veganas y sin gluten.
Citas inspiradoras.



GRACIAS POR SER Y POR ESTAR. NAMASTÉ.

NINTAI