

BIODESCODIFICA

TU INCONSCIENTE

ROMPE CON PATRONES FAMILIARES

DOMINA TU INCONSCIENTE

SANA HERIDAS DE LA INFANCIA

MEJORA TUS HABITOS

PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN

LOGRA MATERIALIZAR TUS METAS

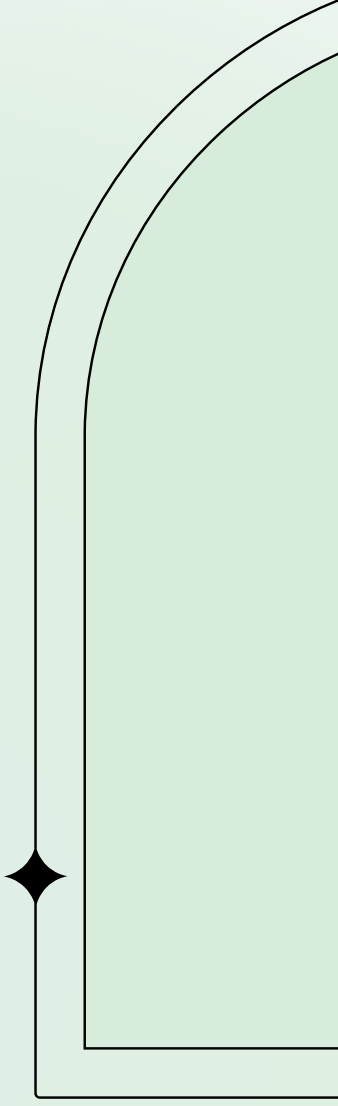
CONOCE ACERCA DE LA FÍSICA CUÁNTICA

Y CONTROLA LA ENERGÍA DE TU CUERPO



CUADERNO DE
EJERCICIOS

CONTENIDO

- Bienvenida y Autoevaluación
 - ¿Por qué el pasado influye en nuestro presente?
 - Análisis epigenético del árbol familiar
 - Conoce y sana las heridas de tu infancia
 - Frases nucleares que nos limitan a vivir plenamente
 - El cuerpo habla, ¿cómo sanarlo?
 - Reprogramación del Sistema Bioemocional
 - Cómo dominar a la mente inconsciente y a los hábitos
 - Reconexión con tu YO auténtico
 - Cómo mantener un bienestar de forma constante
 - La energía y frecuencia dentro de ti
 - Tu Ser Cuántico
 - Ley de la Asunción
 - Técnica para materializar la vida que deseas
- 

Bienvenido

En este cuadernillo de trabajo encontrarás herramientas que te ayudarán a descubrir la información con la que has nacido y las creencias que se han implantado en tu inconsciente a lo largo de tu vida. Estas creencias son las que muchas veces te han limitado a poder vivir la vida perfecta que deseas, y no te han permitido ser la mejor versión de ti.

Una parte de tu mente ha sido inaccesible hasta este momento, y estás a punto de descubrir la llave para acceder a esa información que dirige hasta el 95% de tus decisiones, y por lo tanto, ha marcado tu vida entera sin que tú lo supieras...

Es sencillo,

SIGUE LAS INSTRUCCIONES,

MANTÉN LA MENTE ABIERTA

y comienza a tomar el control de tu nueva vida.

5 consejos para aprovechar al máximo tu cuaderno de ejercicios

1. Imprime este documento en hojas recicladas para que sea más fácil hacer a mano los ejercicios, sin gastar papel nuevo.
2. Revisa el índice del contenido para que puedas comprender el camino y seguimiento de cada actividad. No adelantes ningún capítulo, es muy importante seguir este orden.
3. Puedes tomarte el tiempo que necesites para realizar cada ejercicio a consciencia, ya que solo así tendrá el efecto esperado.
4. Puedes anotar tus preguntas, si hay algún ejercicio que no logres concretar siempre podrás acercarte a mis redes sociales y preguntar.
5. Búscame y sígueme en:



@andrea.terapiasholicas



www.anahataterapiasholicas.com



Autoevaluación

Antes de comenzar empecemos con una autoevaluación para conocer cuáles son las áreas de tu vida que requieren mayor atención.

Califica en una escala del 1 al 10, siendo el 1 la calificación de menor satisfacción y 10 aquellas áreas de tu vida en las que te sientas más realizado y satisfecho.

Relaciones interpersonales:

Amistades_____

Pareja_____

Sociedades_____

Grupos de apoyo_____

Familia_____

Comunidad_____

Crecimiento:

Salud y ejercicio_____

Vida espiritual_____

Preparación y conocimiento_____

Nuevas habilidades_____

Crecimiento profesional_____

Abundancia_____

Contribución:

Labor social_____

Caridad_____

Servicio a los demás_____

Cuidado del medio ambiente__

Proyectos sociales_____

Entorno familiar_____

Pasiones:

Actividades que disfrutas_____

Tiempo para descansar_____

Tiempo para ti solo(a)_____

Actividades individuales_____

Metas y sueños personales_____

Hobbies_____

En todas aquellas opciones que hayas calificado por debajo de un 8 es importante que pongas atención, y estés atento ante probables programaciones que puedan estar bloqueándote o limitándote a que esa área de tu vida se lleve de forma satisfactoria.

Autoevaluación

Las preguntas correctas al inconsciente pueden llevarte a las respuestas que necesitas.

Con respecto a la actividad anterior, responde las siguientes sencillas preguntas:

1. Piensa en las áreas en las que tienes menor calificación. ¿Podría ser por un bloqueo a consecuencia del pensamiento heredado por alguien de tu familia, o que haya sido bloqueado durante tu niñez?
2. ¿Cómo sería tu vida si no tuvieras estos bloqueos o limitantes?
3. ¿Cuáles habilidades o creencias te hubieran gustado heredar de tus antepasados, como apoyo y fortaleza para tu vida?
4. ¿Qué crees que es lo que te detiene a cambiar tu forma de pensar y soltar tus creencias limitantes?

¿Por qué el pasado influye en nuestro presente?

Imagina que eres una vasija vacía, al momento de que eres concebido tu familia se encargará de llenar esa vasija, cada uno, con las enseñanzas que crean importantes compartirte acerca del mundo.

Anota a continuación las enseñanzas, frases, moralejas, que los miembros de tu familia considerarían importantes regalarte al nacer, sin importar si tú los apruebas:

Abuelo materno:

Abuela materna:

Abuelo paterno:

Abuela paterna:

Mamá:

Papá:

Las vivencias de tus antepasados les han servido a tus genes para formar lo que será tu primer banco de datos, del cual tomarás referencia para comprender el mundo en el que has nacido.

Durante nuestros primeros años de vida, somos solo esta vasija que contiene la información del árbol familiar, sus vivencias, traumas, miedos, heridas, aprendizajes, etc., y en relación a esto es que entendemos el mundo.

Sin embargo, eso solo dura 11 años.

A continuación aprenderás a analizar tu árbol familiar, y encontrar lo que en Biodescodificación Genética llamamos: "Bioshock", el origen de las creencias programadas en tu inconsciente.

Análisis epigenético del árbol familiar

Responde a cada una de las preguntas que tienes a continuación y rellena tu árbol familiar con tus respuestas.

¿Cuál es el nombre de tus abuelos?

¿Qué enfermedades han tenido?

¿Cómo fueron sus vidas?

¿Vivieron plenamente o tuvieron alguna limitación o trauma?

¿Cómo fue su matrimonio?

¿Sufrieron algún tipo de abandono, pérdida, traición, o injusticia en su vida?

¿Alguno de ellos falleció de forma trágica o joven?

¿Alguno de ellos perdió hijos?

¿Tuvieron alguna adicción?

¿Hubo algún conflicto entre familiares o secretos familiares guardados?

¿Alguno fue adoptado, abandonado, o fue excluido de la familia?

¿Alguien cometió un delito grave?



¿Alguien sufrió o murió en alguna guerra o hecho histórico catastrófico?

¿Alguien vivió un ahogamiento, accidente, o quemaduras graves?

¿Cómo era su relación con el dinero?

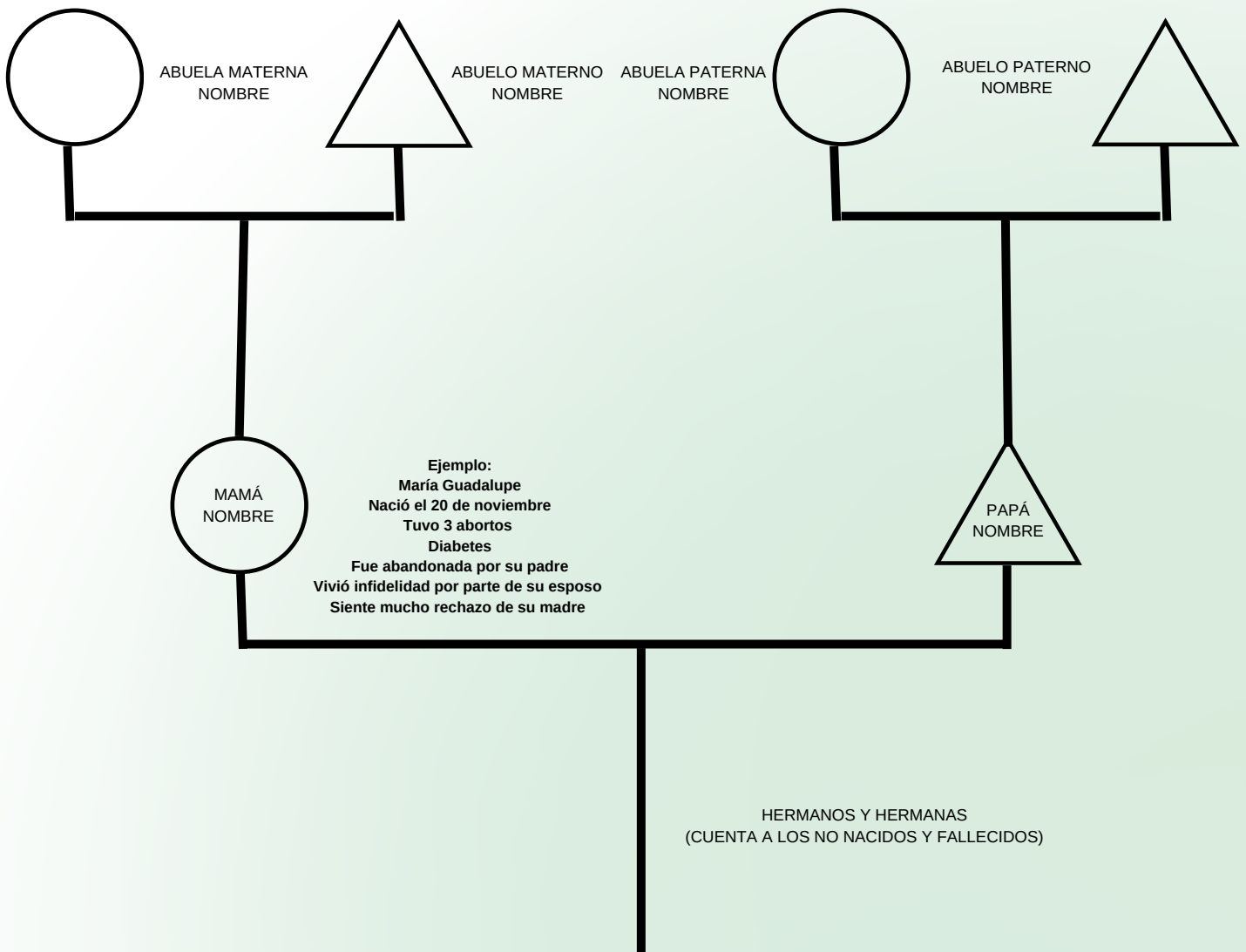
¿Existieron infidelidades en sus relaciones?

¿Vivieron algún tipo de violencia?

¿Padecían de alguna incapacidad física o mental?

¿Alguna de las mujeres de tu familia vivió abusos, abortos, o injusticias por ser mujer?

Rellena y escribe en este árbol familiar, enseguida de cada integrante de la familia, la información de cada uno de ellos. (Los círculos representan a las mujeres de la familia, y los triángulos a los hombres)



Responde ahora las siguientes preguntas sobre ti:

¿Alguna de las vivencias de tus antepasados te hace sentir identificado(a)?

Descríbelas aquí

¿Hay alguna enfermedad que hayas heredado?

Descríbelas aquí:

¿La historia de vida de alguno de ellos es similar a alguna parte de tu vida?

Descríbelo aquí:

¿Tu nombre o fecha de nacimiento es igual al de alguno de ellos?

Anota las fechas y nombre similares aquí:

Si contestaste que sí a al menos una de estas preguntas definitivamente se trata de una programación inconsciente que se ha convertido en un patrón familiar.

Para lograr deshacer esa lealtad que tenemos a las creencias de nuestros ancestros que en la vida actual nos limitan a seguir avanzando y sentirnos plenos en todas las áreas de nuestra vida, es importante hacer algunos ejercicios para reconocer y honrar a nuestros ancestros, así como pedirles nos liberen de sus ataduras y miedos.

Ejercicio de meditación profunda para liberarnos de las creencias heredadas por nuestros ancestros:

Paso 1: Recuéstate en un lugar cómodo, ambienta con lo que más te haga sentir relajado, pueden ser velas aromáticas, aceites, luces tenues, música relajante, etc.

Paso 2: Respira profundo y comienza a concentrarte en cómo el aire oxigena tu cuerpo y sigue su trayecto por todo tu aparato respiratorio, haciendo consciencia de él, al mismo tiempo que escuchas cómo tu corazón comienza a relajarse.

Paso 3: Comienza a visualizarte en un lugar tranquilo, puede ser un paisaje, una habitación cómoda, o simplemente un espacio en blanco. Concéntrate solo en tener en tu mente este lugar.

Paso 4: Imagina que aparece una silla vacía delante de ti. En esta silla pasará a sentarse aquel ancestro al que has invitado en tu mente a charlar sobre esas creencias de las cuales te quieres liberar.

Paso 5: Puedes empezar a dedicarle algunas palabras de reconocimiento como: Querido_____ Yo te reconozco como parte de mi herencia genética. Te agradezco por lo que tu familia me ha enseñado, y deseo que sepas que siempre llevaré tu recuerdo y estas enseñanzas en mi corazón. Hoy vengo a pedirte que por favor me permitas liberarme de las ataduras que provienen de tus miedos como_____ y así yo pueda no volver a tener miedo, ansiedad o tristeza por estas razones. Deseo vivir una vida a mi propio gusto y experimentar el mundo con mis propios ojos, con todo lo que esto involucre, así tenga que cometer algunos errores. Te prometo que estaré bien, puedo ahora yo solo(a) cuidarme y decidir lo que es mejor para mi. Gracias, Te libero, me libero.

Paso 6: Visualiza como tu ancestro se acerca contigo, accede a tu petición, te bendice y lentamente desaparece.

Paso7: Siente como tu cuerpo ahora es más ligero, agradécete a ti mismo por este trabajo tan bien hecho y disfruta de este nuevo comienzo.

Conoce y sana las heridas de tu infancia

Si ya has llegado a identificar las creencias programadas que vienen de tus antepasados, ahora es el momento de explorar tu infancia, para conocer las heridas que pudieron también generar nuevas programaciones en tu inconsciente.

Anota en esta línea del tiempo todas las veces que entre tus 0 y 11 años de edad llegaste a sentir algún tipo de : Abandono, Rechazo, Humillación, Injusticia, o Traición:



Anota en esta línea del tiempo todas las veces que llegaste a sentir después de tus 18 años algún tipo de : Abandono, Rechazo, Humillación, Injusticia, o Traición:



Identifica cuál de las heridas es la que predomina más en las dos líneas del tiempo:

Herida de Abandono

La herida del abandono se crea a medida que el niño siente falta de amor, de cuidado, de protección y de atención, lo que acaba causando miedo a la soledad. Las personas con esta herida suelen ser dependientes emocionales en las relaciones sociales y afectivas.

Herida de Humillación

La herida de la humillación se abre cuando el niño siente que sus padres lo desapruedian y critican, afectando esto directamente a su autoestima. Sobre todo cuando lo ridiculizan. Dichos niños construyen una personalidad dependiente.

Herida de Traición

La herida de la traición es un tipo de cicatriz emocional que surge en la niñez, cuando se ha experimentado una sensación de engaño por parte del padre o la madre, como cuando percibimos que no cumplieron una promesa, no brindaron la protección que esperábamos, o mintieron.

Herida de Traición

La herida de la traición es un tipo de cicatriz emocional que surge en la niñez, cuando se ha experimentado una sensación de engaño por parte del padre o la madre, como cuando percibimos que no cumplieron una promesa, no brindaron la protección que esperábamos, o mintieron.

Herida de Injusticia

La herida emocional de la injusticia se origina cuando los progenitores son fríos y rígidos, imponiendo una educación autoritaria y no respetuosa hacia los niños. La exigencia constante generará en ellos sentimientos de ineficacia, inutilidad y la sensación de injusticia.

Herida de Rechazo

Es provocada por experiencias de no aceptación por parte de los padres, familiares cercanos o amigos a medida que la persona va creciendo. Esta herida es de las más dañinas ya que supone el rechazo hacia los propios pensamientos, sentimientos, el amor e incluso la propia persona.

Una vez que has encontrado las heridas que marcaron tu infancia, es importante que valides estas emociones y hables con ese niño(a) interior que se quedó con tanto dolor guardado para que vuelva a confiar en la vida, el amor, las relaciones y resurjan sus ganas de vivir intensamente.

Escribe a continuación una carta que vaya dirigida a ti mismo(a) como si hablara tu Yo adulto actual con el pequeño(a) de 11 años de tu pasado.

¿Qué le hubiera gustado escuchar a ese niño(a) de 11 años?

¿Qué lo habría hecho sentir más seguro y escuchado?

¿Hay alguna promesa o sueño que no le has cumplido?

¿Qué podrías prometerle para que su vida adulta sea como él o ella lo soñaban?

¡Escríbelo y haz las pases con tu niño interior!

Querido Yo de 11 años. Me gustaría que sepas que...

Sé que fue difícil para ti vivir esta experiencia tan pequeño, sin embargo nuestra vida ahora es....

Quiero prometerte que ahora yo me haré cargo de cumplir tu sueño de...

Anota aquí las promesas que le hiciste a tu niño interior y calendariza qué días de la semana lo harás.

¡Mantén este reto durante 30 días!

PROMESAS:

-
-
-
-
-
-
-



Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

SEMANA 1

PROMISE TRACKER

Utiliza esta página para evaluar cuántas veces a la semana has logrado cumplir con las promesas que te hiciste a ti mismo

Lista de promesas a ti mismo:

	(D)	(L)	(M)	(MI)	(J)	(V)	(S)
01	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES

SEMANA 2

PROMISE TRACKER

Utiliza esta página para evaluar cuántas veces a la semana has logrado cumplir con las promesas que te hiciste a ti mismo

Lista de promesas a ti mismo:

	(D)	(L)	(M)	(MI)	(J)	(V)	(S)
01	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES

SEMANA 3

PROMISE TRACKER

Utiliza esta página para evaluar cuántas veces a la semana has logrado cumplir con las promesas que te hiciste a ti mismo

Lista de promesas a ti mismo:

	(D)	(L)	(M)	(MI)	(J)	(V)	(S)
01	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES

SEMANA 4

PROMISE TRACKER

Utiliza esta página para evaluar cuántas veces a la semana has logrado cumplir con las promesas que te hiciste a ti mismo

Lista de promesas a ti mismo:

	(D)	(L)	(M)	(MI)	(J)	(V)	(S)
01	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
02	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
03	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
04	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
05	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
06	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
07	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
08	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
09	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

OBSERVACIONES

Frases nucleares que nos limitan a vivir plenamente

Una vez que has identificado las similitudes entre tus ancestros y tú, puedes comenzar a formular tus "frases nucleares".

Estas son oraciones que resumen las creencias generadas a partir de las vivencias de tus ancestros y las tuyas.

Ejemplos:

Mi abuela paterna y yo hemos vivido experiencias similares al elegir una pareja amorosa, ya que en nuestras relaciones existieron personas con problemas con el alcohol y violencia.

Mi frase nuclear podría ser:

"Para recibir amor tengo que tolerar violencia y situaciones desagradables"

Mi padre y yo tenemos en común que nos hemos hecho cargo de resolver todos los problemas de la familia, y siempre dejamos al último nuestras necesidades.

Mi frase nuclear podría ser:

"Es mi responsabilidad cuidar de los demás primero, después pensaré en mi"

Escribe aquí tus frases nucleares
contestando a las siguientes preguntas:

Ejemplo:

¿Qué es lo peor que te podría pasar?

Temor: *Que me dejen abandonado y sin recursos para sobrevivir*

Escribe ahora ese miedo como si fuera algo seguro que te va a suceder:

Frase nuclear: *"Me van a abandonar y dejar sin recursos*

para sobrevivir"

Repite estas frases nucleares y modifícalas hasta que puedas sentir las como tuyas, identificando qué sensación o sentimiento te provocan al mencionarlas, inclusive puedes detectar si hay algo en tu cuerpo que cambie o percibas alguna sensación física al momento de decirlas.

"El primer paso para la sanación de nuestros miedos y limitantes es afrontarlos"

Ahora ya conoces cuáles son las creencias limitantes que te impiden vivir plenamente y ser el individuo en quien deseas convertirte.

Seguiremos indagando un poco más a profundidad para reconocer todo lo que te limita

y al terminar este taller lograrás disipar todos esos miedos y bloqueos.

El cuerpo habla

¿Cómo sanarlo?

¿Alguna vez escuchaste el concepto "somatizar" ? Este concepto se refiere a que nuestro cuerpo expresa todas nuestras emociones.

Algunas veces no comprendemos nuestras necesidades emocionales, por lo que nuestro cuerpo busca solucionarlo a su manera.

Ejemplo:



Lupita tiene días que no puede aliviarse de una tos y gripa muy fuerte, ya ha ido con el médico, le ha recetado medicamento, pero sigue sintiéndose mal.

Josefina, con experiencia le dice, que tiene algo que su cuerpo le está pidiendo que hable y libere, y que solo así su cuerpo dejará de enfermarse.



Es así de sencillo, nuestro inconsciente quien comanda cada una de las neurotransmisiones que nuestro cuerpo necesita para trabajar, ha enviado una señal a nuestro cuerpo para ayudarnos a liberar nuestras emociones.

Y lo hace por ejemplo, a través del fluido nasal, la garganta al toser, o una infección en el estómago.

Es una forma de expresión del cuerpo para ayudarte a liberar esa situación que te está inquietando tanto.



El inconsciente que es una división de la mente la cual nosotros no hemos elegido la información que almacena, ha tomado los datos que necesita para trabajar de los:

3 Libros Generadores de Creencias:

- Tu árbol transgeneracional**
- La etapa de gestación**
- La infancia temprana (0 a 11 años)**

<p>Anota aquí las enfermedades que has tenido muy constantemente desde tu infancia hasta hoy (pueden ser también solo síntomas)</p>	<p>Anota aquí si reconoces alguna emoción que tienes días antes de tener el síntoma, y a qué está relacionado</p>
<p>Ejemplo: Tos y gripa</p>	<p>Me pasa siempre que discuto con mi mamá y no le digo todo lo que quisiera expresar acerca de mis sentimientos.</p>

Algunas ideas para ayudar a sanar tu cuerpo

Analiza las enfermedades o síntomas que has presentado constantemente



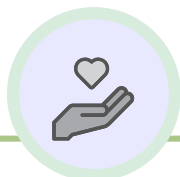
**Pregunta:
¿Qué es lo que este síntoma está impidiéndome o provocándome?**



¿Por qué mi mente creería necesario ese síntoma en mi cuerpo?



¿Quién o quiénes están involucrados en esta actividad que el síntoma me limita a continuar?



**¡Escucha a tu cuerpo!
Pon atención a los mensajes que te envía tu cuerpo, tus emociones y necesidades. Así dejará tu cuerpo de intentar solucionar todo a su propio modo, y la enfermedad desaparecerá.**

Reprogramación de Sistema Bioemocional

Para reprogramar las creencias generadas en tu sistema emocional primero debemos aceptar que cada una de las frases nucleares que detectamos anteriormente vienen desde el momento en el que nacimos o desde nuestra infancia.

Una vez aceptadas estas frases nucleares analiza cuántas veces te han causado problemas, o te han hecho tomar decisiones que te llevaron a caminos no deseados en el presente.

Date cuenta de cuántas veces al día estas frases dan vueltas en tu mente, y te limitan a seguir motivada(o) por tus metas, sueños y deseos.

¿Qué pasaría si utilizáramos estas mismas creencias pero en un sentido invertido? ¿cómo sonarían?

Ejemplo:

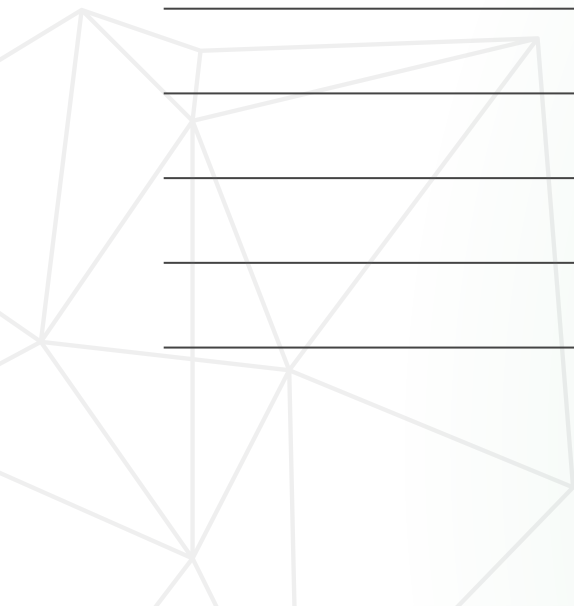
Frase nuclear:

"Para recibir amor tengo que tolerar violencia y situaciones desagradables"

Acción a la inversa:

"No tengo que tolerar violencia ni situaciones desagradables para recibir amor"

**Escribe aquí tus frases nucleares
pero a la inversa:**



Bien ahora que has invertido tus frases nucleares a un sentido positivo, son estas las que deberás recordar todos los días como nuevos programas que seguirás al momento de tomar desiciones importantes.

Recomendación:

Anota estas nuevas frases nucleares en un lugar donde puedas verlas diariamente para que sean fácil de recordar durante todo tu día, como por ejemplo en una nota en el espejo de tu baño o tocador.

¿Cómo dominar a la mente inconsciente y a los hábitos?

La mente inconsciente es muy poderosa, ya que ha tenido el control durante mucho tiempo, sin embargo, la mente consciente es aún más inteligente, y tiene la capacidad de dominar al inconsciente porque se ha desarrollado durante nuestra vida adulta.

Es esta mente la que podemos capacitar con las habilidades que nosotros elijamos.

Una técnica muy conocida y útil para hacer un cambio de hábitos de forma muy rápida y eficaz es la del "Reforzamiento positivo"

¿Has escuchado de ella?

Podemos definir al Reforzamiento Positivo como la asociación que se genera entre un incentivo y una conducta de manera favorable con el fin de que esta se repita con mayor frecuencia, y ayudar a un aprendizaje considerado como bueno; se trata entonces de un estímulo positivo de cualquier tipo que fomenta la repetición de una acción por parte de la persona.

EJERCICIO REFORZAMIENTO POSITIVO:

Cada vez que logres utilizar en tu día una de las nuevas frases a la inversa que creaste a partir de tus frases nucleares anteriores, te lo recompensarás con algo que te haga sentir muy complacido por tu logro.

Elige una recompensa para cada nuevo hábito cumplido

FRASE NUCLEAR O VIEJO HÁBITO DEL PENSAMIENTO	NUEVO HÁBITO O FRASE A LA INVERSA	RECOMPENSA
Ejemplo: Para recibir amor tengo que tolerar violencia y situaciones desagradables	No necesito aguantar violencia o situaciones desagradables para recibir amor.	Cada vez que logre adoptar el nuevo pensamiento me regalaré a mi mismo(a) una nieve que me encanta

Frases Sanadoras

Cada vez que tenemos un diálogo con nosotros mismos quedan estas palabras guardadas en nuestro inconsciente. Imagina que has estado años hablándote a ti mismo de una manera cruel y humillante, ¿qué pasaría con tu inconsciente? Seguramente estará repitiéndote estas frases a diario cuando necesites tomar decisiones importantes, y cuando requieras seguridad en ti mismo obtendrás a cambio frases desmotivadoras que te limitarán a perseguir tus ideales.

Hoy es el día para comprometerte a dejar ese autodiálogo destructivo atrás y comenzar desde tu interior a ver la vida con otro enfoque.



PIZARRÓN

de frases sanadoras

Dedícate unas palabras
para sanar

Ejemplo:

"Tengo la confianza plena
en mí y mis habilidades"

"Siempre logro resolverlo"

"Soy capaz y no necesito
demostrarlo a nadie más"

Solución de problemas

Siempre hay una manera de solucionar lo que te agobia.

Utiliza este formato para bajar tus ideas de tu mente al papel y ver las soluciones de forma más clara.

<p>Problema es igual a oportunidad</p>	<p>Alternativas:</p>	<p>Decisión:</p>
	<p>Solución:</p>	<p>Resultado:</p>

Cuando haya problemas, la creatividad eres tú. Cuando nada ocurra, el movimiento eres tú. Cuando todo sea un caos, la luz eres tú.

Reconexión con tu Yo auténtico

¿Sabías que una parte de ti conserva tus gustos y pasiones de cuando eras niño?

Nuestro cerebro límbico se encarga de mantener las emociones intensas que nos despiertan algunos hobbies, actividades, gustos, tipo de música, etc. tal cual como cuándo éramos niños.

Si un día perdiéramos esta parte de nuestra memoria, seríamos como robots actuando solo por conveniencia o probabilidad, sin emocionarnos por nada ni nadie.

¡No podemos perder el gusto por la vida!

Así que es momento de que reconectes
con tu Yo auténtico
¡y vuelvas a darle color a tu vida!

¿Por qué es tan importante recordar lo que de niño te apasionaba?

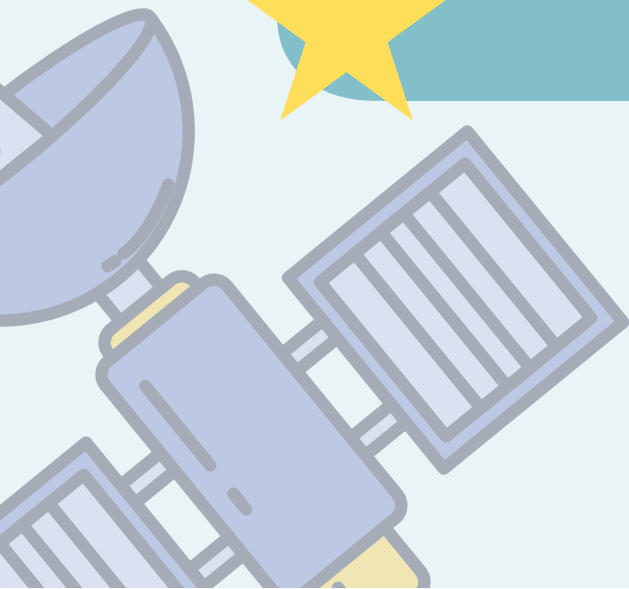
Recuerda que, siempre estará contigo esa parte de tu memoria de la cual nacen el asombro, la ilusión, la emoción, y los sueños; y si perdemos de vista todo lo que nos hacía sentir estas emociones ¿qué tipo de vida tendríamos?

Así que si te has sentido con poca motivación, desánimo, y sin encontrarle el gusto a nada de lo que haces ¡es momento de que vuelvas a esas pequeñas cosas que te hacían feliz!

En el siguiente calendario organiza en tu agenda un espacio para las actividades que te reconectarán con tu Yo auténtico

¡Y disfruta de nuevo la vida!

Anota aquí todo lo que disfrutabas hacer cuando eras niño:



PLANEA *Tu semana*

Según el ejercicio anterior planea en qué días de tu semana harás alguna de estas actividades que tu niño interior disfrutaba más hacer.

LUNES	MARTES	MIERCOLES
JUEVES	VIERNES	SABADO
DOMINGO	NOTAS <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	

Cómo mantener un bienestar de forma constante

¡Felicidades! si has llegado hasta este paso quiere decir que finalmente has logrado descubrir tus heridas, tanto las ancestrales como las que se generaron a partir de tu concepción en este mundo, y además has identificado las herramientas para sanarlas.

Es momento entonces de hacer un escáner de todas las áreas de tu vida importantes para mantener un bienestar constante.

Algo muy importante ahora es comprender, que todo lo que representa tu bienestar debe estar solo y exclusivamente bajo tu control. Muchas veces enfocamos nuestro bienestar en las demás personas y las circunstancias externas de las cuales no tenemos el control absoluto, esto causa desesperación, frustración, ansiedad y apatía. Sin embargo, si pudiéramos sostener nuestro bienestar única y exclusivamente de lo que tenemos bajo nuestro control ya no seríamos víctimas de los demás ni de las circunstancias, si no los constructores de nuestra propia felicidad.

¿Cómo lograr un bienestar sostenible?

Imagina que tienes un techo enorme que está sostenido por mínimo 4 pilares, estos deben ser fuertes, estables, certeros, y sobre todo que solo tú decidas qué sucede con ellos. Si uno de estos pilares se moviera, movería toda la estructura y posiblemente caería en pedazos ese techo, por lo tanto, no puedes confiar en nada ni nadie que no esté bajo tu control para que sea parte de esta estructura que sostiene tu bienestar.

¿Cuáles serían los 4 pilares esenciales para ti que sostienen tu bienestar?

Recuerda: Deben ser elementos de tu vida que solo tu controles, por lo tanto no te recomendaría que incluyas **A NINGÚN SER VIVO** como parte de esta estructura, ya que las personas, así sean familia, amigos, hijos o pareja, son totalmente **INCONTROLABLES**.



MI BIENESTAR



Pilar #1:

Pilar #2:

Pilar #3:

Pilar #4:

Ejemplo:
Salud física

Una vez que has identificado los pilares que sostienen tu bienestar, ahora hagamos una rápida auditoría a cada uno de ellos para saber en qué estado se encuentran actualmente.

PILARES PARA MI BIENESTAR

Evaluación de satisfacción

Pilar	Porcentaje de satisfacción actual de este pilar en tu vida	¿Qué haría falta para llegar a estar en 100%?
Salud	50%	Hacer más ejercicio y comer mejor
	48	

METAS A CUMPLIR

Anota aquí todas las acciones que debes tomar para conseguir estar en un 100% de satisfacción en cada pilar y que tu bienestar se encuentre totalmente firme y en tu control.

1

PILAR:

2

PILAR:

3

PILAR:

4

PILAR:

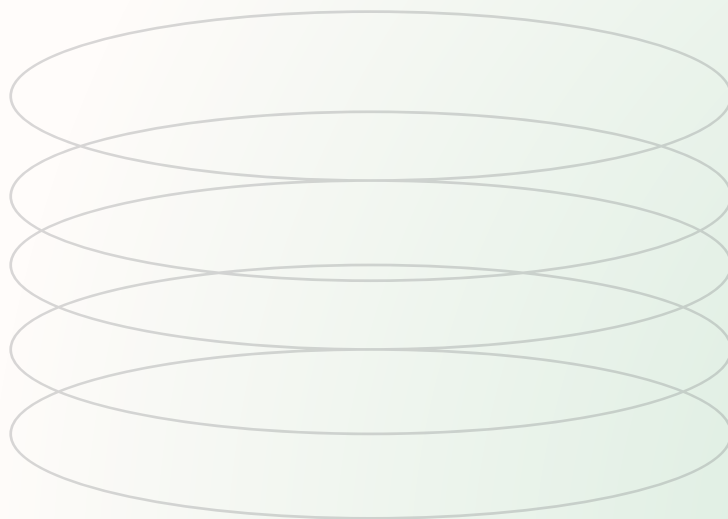
Ahora es mucho más sencillo que puedas reconocer en qué área de tu vida te encuentras débil o inestable. Esta es una manera de hacer un autoanálisis rápido y eficiente, y así saber qué acciones debes tomar para que estos pilares estén siempre firmes y en tu control.

La energía y frecuencia dentro de ti

Cuando hablamos del tema de la energía surgen muchas preguntas inmediatamente, y lo cierto es que existen muchas maneras de explicarlo. Quizás en algunas ocasiones te habrán dicho: "tu energía atrae" ó "vibra en una frecuencia alta", esto entonces nos hace preguntarnos si es que tenemos la capacidad de vibrar, si existe una forma de medirlo, y además, si podemos utilizarlo a nuestro beneficio.

Bueno, te tengo una noticia, la respuesta es SÍ.

Podemos aprender cómo funciona la energía en nuestro cuerpo, cómo nos afecta, y cómo la manipulamos a nuestro favor para materializar lo que deseamos en nuestra vida.



Teoría de las cuerdas

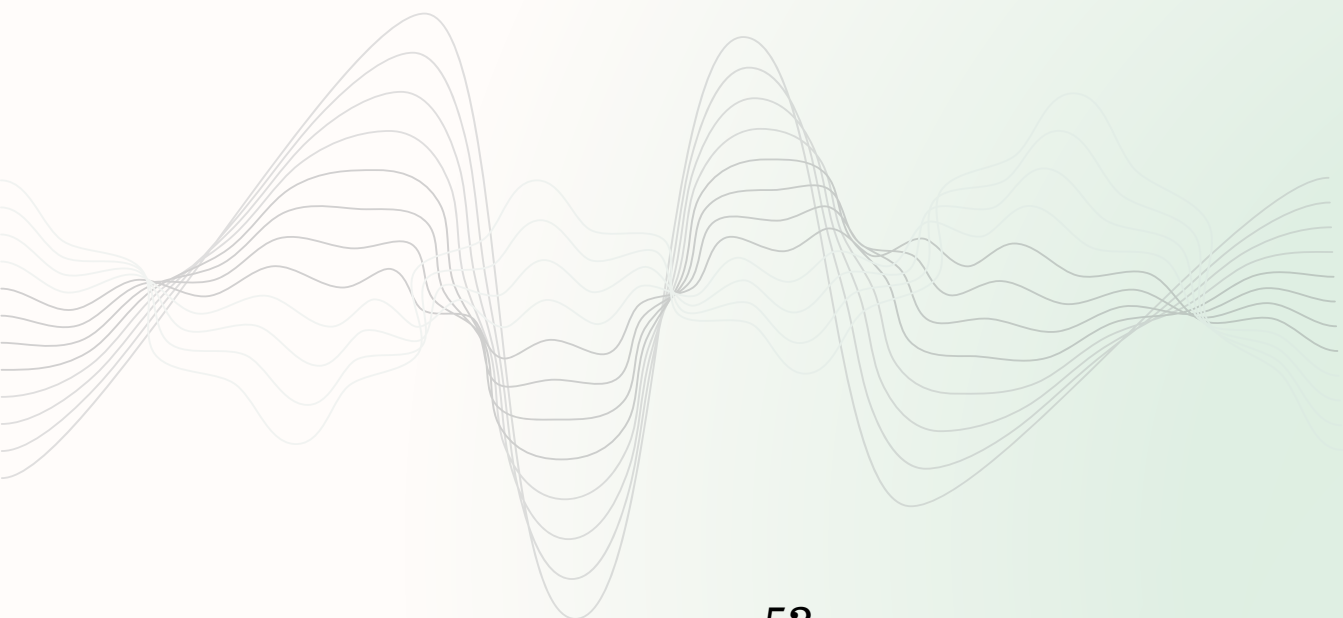
La teoría de las cuerdas ha aparecido como uno de los candidatos más prometedores para ser una teoría microscópica de la gravedad. Pretende ser una descripción completa, unificada, y consistente de la estructura fundamental de nuestro universo. (Por esta razón ocasionalmente se le otorga el arrogante título de "teoría de todo".)

La idea esencial es la siguiente: todas las diversas partículas "fundamentales" del modelo estándar son en realidad solo manifestaciones diferentes de un objeto básico: una cuerda.

Normalmente nos imaginaríamos que un electrón, por ejemplo, es un "puntito", sin estructura interna alguna. Un punto no puede hacer nada más que moverse. Pero, si la teoría de cuerdas es correcta, utilizando un "microscopio" muy potente nos daríamos cuenta que el electrón no es en realidad un punto, sino un pequeño "lazo", ó una cuerda, que puede moverse, y oscilar de diferentes maneras. Si oscila de cierta manera, entonces, desde lejos, incapaces de discernir que se trata realmente de una cuerda, vemos un electrón.

Pero si oscila de otra manera, entonces vemos un fotón, o un quark, o cualquier otra de las partículas del modelo estándar. De manera que, si la teoría de cuerdas es correcta,
¡el mundo entero está hecho solo de cuerdas!

Pero es importante aclarar que, hasta el momento, no existe evidencia experimental alguna de que la teoría de cuerdas en sí sea la descripción correcta del mundo que nos rodea. Esto se debe principalmente al hecho de que la teoría de cuerdas está aún en etapa de desarrollo. Conocemos algunas de sus partes; pero todavía no su estructura completa, y por lo tanto no podemos aún hacer predicciones concretas.



En años recientes han habido muchos avances extraordinariamente importantes y alentadores, los cuales han mejorado radicalmente nuestra comprensión de la teoría. Si quieres saber más, visita las páginas que indico a continuación.

También te recomiendo ampliamente el libro de divulgación "The Elegant Universe: Superstrings, Hidden Dimensions, and the Quest for The Ultimate Theory" (W. W. Norton & Company), escrito por Brian Greene, un teórico de cuerdas reconocido.

¿ Qué es la Teoría de Cuerdas ? (s. f.).

<https://www.nucleares.unam.mx/~alberto/physics/cuerdas.html>

¿Por qué es importante conocer esta teoría? Bueno porque es la base para comprender que el mundo no es solo como lo vemos.

La energía no la vemos a simple vista, pero existe, puedes saberlo al percibir cuando sientes un toque o tus cabellos se erizan al hacer contacto con algo con un poco de electricidad. Nuestro cuerpo la conduce, además es necesaria para el funcionamiento de todos nuestros órganos, así como cada una de nuestras neuronas necesitan de esta energía para trabajar.

¿Qué pasaría si pudiéramos controlar a nuestra voluntad esta energía?



Ahora que conoces esta teoría la cual demuestra que el mundo no es solo como lo vemos, imagina todo lo que sucede dentro de tu cuerpo gracias a esta energía la cual no manejas conscientemente hasta este momento.

¿Qué pasaría si pudiéramos manejarla a nuestro favor?

A continuación aprenderás cómo manejarla y usarla a tu favor para ayudar a que tu cuerpo se encuentre en equilibrio, canalizar tus emociones, y materializar en tu vida

TODO LO QUE DESEAS.

Tu cuerpo que tiene tanta energía fluyendo, la concentra en ciertos puntos que llamaremos "nodos energéticos".

Como cualquier aparato electrónico, podemos medir cuánta frecuencia emite, y algunos puntos de este objeto tendrán más energía que otros, igualmente nuestro cuerpo alberga y conduce la energía según sus necesidades.

Estos nodos energéticos se localizan en 7 puntos acomodados de forma vertical en nuestro cuerpo, comenzando desde el recto hasta la punta de la cabeza. Curiosamente, talvez te suene a lo que en la cultura del hinduismo llaman "Chakras".

Cada uno de los Chakras o nodos ayudan a un sistema de órganos en el cuerpo a funcionar, y además equilibran nuestras emociones, e influyen en diferentes áreas de nuestra vida.

7 Chakras



Sahasrara



Ajna



Vishuddha



Anahata



Manipura



Svadhishthana



C

i





CROWN CHAKRA

Spirituality, Enlightenment

Sanskrit: Sahasrara

Mantra: "I understand"

Location: Top of head

Sound: Silence

Gland: Pituitary

Color: White/Violet



THIRD EYE CHAKRA

Awareness, Intuition, Thought

Sanskrit: Ajna

Mantra: "I see"

Location: Center of the forehead

Sound: Om

Gland: Pineal

Color: Indigo



THROAT CHAKRA

Expression, Communication

Sanskrit: Vishuddha

Mantra: "I speak"

Location: Throat

Sound: Ham

Gland: Thyroid

Color: Azure Blue



SOLAR PLEXUS CHAKRA

Power, Vitality, Manifestation

Sanskrit: Manipura

Mantra: "I do"

Location: Belly button

Sound: Ram

Gland: Pancreas

Color: Yellow



HEART CHAKRA

Love, Healing, Acceptance

Sanskrit: Anahata

Mantra: "I love"

Location: Center of chest

Sound: Yam

Gland: Thymus

Color: Green/Pink



ROOT CHAKRA

Survival, Trust, Grounding

Sanskrit: Muladhara

Mantra: "I am"

Location: Base of the spine

Sound: Lam

Gland: Adrenal

Color: Red/Brown



SACRAL CHAKRA

Sex, Creativity, Abundance

Sanskrit: Svadhisthana

Mantra: "I feel"

Location: Lower stomach/pelvis

Sound: Vam

Gland: Gonads

Color: Orange



Tu Ser Cuántico

El experimento de la doble rendija

Uno de los experimentos más intrigantes de la física es el de la doble rendija, en donde se lanza un flujo de partículas sobre una rejilla y se observa qué es lo que ocurre. El experimento se repite con dos rejillas paralelas y lo sorprendente es que el resultado obtenido cambia cuando lo medimos. Aún más sorprendente es que, si no hay quien esté observando el experimento entonces se produce un resultado totalmente distinto, es decir, si se observa, el resultado es otro. La conclusión no puede ser más asombrosa: “el observar altera el entorno”.

Físicos de la Universidad de Cornell han probado que los átomos no se mueven cuando alguien los está observando. Esto se conoce como el efecto Zeno y este resultado se refleja en uno de las predicciones más bizarras de la mecánica cuántica la cual ha sido demostrada en el UltraCold Lab del Dr. Muknud Vengalattore, de la Universidad de Cornell, Nueva York.

Para este experimento, el Dr. Muknud Vengalattore, profesor asistente de física y los estudiantes graduados Yogesh Patil y Srivatsan K. Chakram, generaron y enfriaron un gas de cerca de mil millones de átomos de Rubidio dentro de una cámara al vacío, y fue suspendida la masa entre rayos láser.

Fue entonces cuando el equipo detectó algo impactante: los átomos no se movían mientras hubiese alguna clase de observación. Mientras más frecuentemente el equipo usaba el láser para medir el movimiento, menos veían. La única manera de que se movieran los átomos era cuando los investigadores bajaban la fuerza del láser o cuando lo apagaban completamente. Entonces los átomos se organizaban a sí mismos en un patrón que era una malla, como si se hubiesen cristalizado.

“Esto nos da una herramienta sin precedentes para controlar un sistema cuántico, tal vez incluso átomo por átomo”, dijo Patil, autor líder del artículo. Más aún, este trabajo abre la puerta a un nuevo método fundamental para manipular los estados cuánticos de los átomos.

Si quisieras conocer más acerca de estos experimentos aquí tienes algunos links que puedes consultar:

<https://www.unocero.com/ciencia/el-efecto-zeno-esta-verificado-los-atomos-no-se-mueven-cuando-son-observados/>

<https://www.youtube.com/watch?v=SzX-R38dZQw&feature=youtu.be>

En el libro de Joe Dispenza, "Deja de ser tú" el autor menciona: " La física cuántica, sostiene que la materia está compuesta del 99.99999% de energía (intangible) y un 00.00001% de partículas (tangibles). La mayoría de las personas nos enfocamos en la parte tangible.

La materia es más energía que partículas, toda la materia emite siempre un patrón energético. Tú emites un patrón energético con ciertas características, tus estados mentales modifican de forma consciente e inconsciente estas características.

Una emoción positiva intensa más una intención (pensamiento u objetivo claro) pueden lograr cambios. Los pensamientos envían una señal eléctrica al campo y nuestros sentimientos atraen magnéticamente situaciones en la vida, a esto lo podemos llamar huella electromagnética."

En el campo cuántico (entorno) existen todo tipo de experiencias (son infinitas posibilidades) ejemplo: salud, creatividad, riqueza. Al cambiar tu huella electromagnética puedes hacer que dicha huella “haga match” con alguna experiencia existente en el campo cuántico. Cuando esto sucede (cuando “vibras” igual que la experiencia que quieres obtener) es ahí cuando tu realidad cambia, se puede decir también que la realidad nos encuentra.

El campo cuántico es donde convergen todas las experiencias y sucesos que queremos atraer. Debemos pensar, sentir y actuar de diferente forma si queremos un cambio. Es decir, poner en la misma sintonía a mente (pensamientos) y corazón (sentimientos).

Los pensamientos son el lenguaje del cerebro y los sentimientos del cuerpo.

Dispenza, J. (2012). Deja de ser tú: la mente crea la realidad.

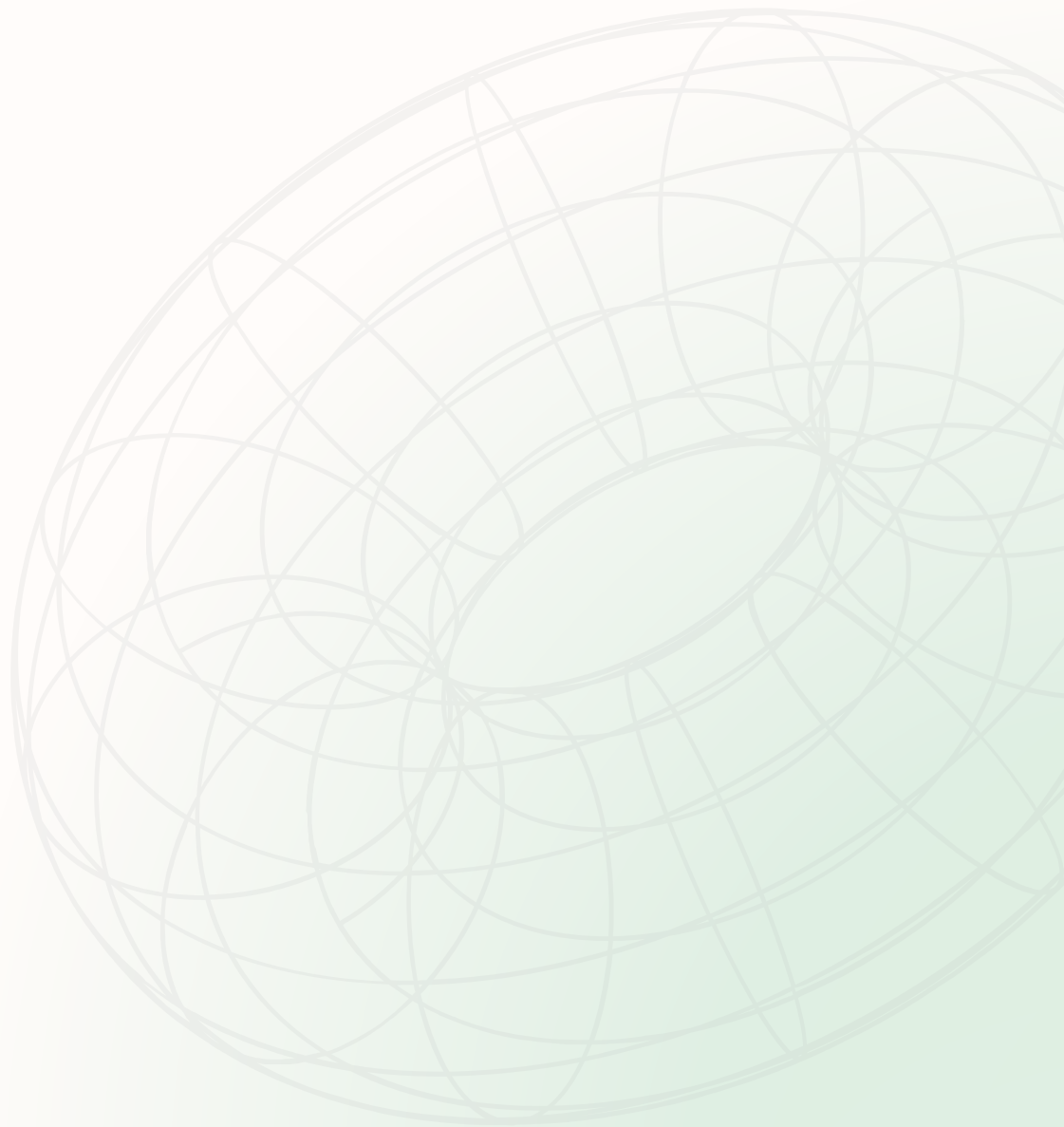
Hace algunos años se escuchaba hablar mucho acerca de la famosa "Ley de la atracción", debido a la cual cientos de autores comenzaron a divulgar el gran SECRETO de cómo podíamos atraer todo lo que deseáramos a nuestra vida. Sin embargo pocos daban en el punto importante, ¿cómo y por qué es que esto realmente funciona?

¿Recuerdas que hablábamos anteriormente de que tu cuerpo produce y distribuye grandes cantidades de energía? Pues esta energía es la que tiene la "necesidad" de comunicarse y atraerse a otras frecuencias.

Al igual que lo hacen nuestras células para poder formar cuerpos, el campo electromagnético que emitimos funge como un medio de comunicación con el entorno, el cual tiene la capacidad de atraerse según la información emitida por este campo. Esto lo hacemos inconsciente, pero ¿podemos hacerlo de forma consciente?

¡Claro que sí!

Nuestro cuerpo obedece lo que nuestro inconsciente ordena, hay ocasiones en las que el inconsciente actúa de forma automática, y nuestro consciente queda rezagado. Pero la realidad es que tenemos la capacidad de dominar al inconsciente y enviar una orden directa, voluntaria, y estratégica para que el cuerpo obedezca lo que necesitamos.



Ley de la Asunción

La Ley de Asunción es un concepto adoptado por Neville Goddard, autor de Barbados que escribió sobre la Biblia, el misticismo y la autoayuda. Esta filosofía es complementaria a la Ley de Atracción y se basa en asumir lo que deseas para alcanzar tus propósitos.

Asumir, tal cual lo explica Neville Goddard es “actuar como sí”. En definitiva, asumir un estado es suponer, aceptar algo como cierto. Se refiere a asumir un estado de consciencia, es decir, estar experimentando una determinada experiencia o situación mentalmente, aunque en el plano "real" no esté aún existiendo.

Esta ley nos propone que no solo visualicemos lo que deseamos tener, si no que utilicemos el cuerpo y el conocimiento que tenemos para dominar nuestras reacciones químicas y cerebrales, y brindarle una orden a nuestro cerebro de que realice las mismas conexiones neuronales como si en efecto la experiencia deseada existiera en ese momento.

Y así tu cuerpo experimente las mismas sensaciones como si realmente viviera ese momento el cual quieres atraer a tu vida.

Un ejemplo, ¿recuerdas aquel día que te festejaron el mejor cumpleaños que has tenido?, ¿puedes recordar los colores que veías, la gente, los aromas, la comida, el clima, etc?

Seguramente tienes las referencias en tu mente, y éstas son las que le indican a tu cuerpo que eso en efecto sucedió.

En el momento que estás viviendo esa experiencia agradable, o lo recuerdas con detalles, tu cuerpo libera sustancias que te brindan una sensación de felicidad; como por ejemplo la endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina, que son cuatro químicos naturales (hormonas) conocidos como “el cuarteto de la felicidad”. Este nombre se debe a que dichas hormonas están involucradas en procesos biológicos que desatan el sentimiento de felicidad.

Al tener este efecto en tu cuerpo la frecuencia (mensaje) de tu campo electromagnético que emites irá estrechamente ligado a esta reacción corporal y sensaciones de felicidad.

Es por eso que escuchamos decir que cuando estamos de buen humor "vibramos alto", o que cuando estás estresado o negativo estás "vibrando bajo".

Estos dichos populares actualmente pudieran venir de la llamada "Escala de la consciencia del Dr. Hawkins la cual enlistó simbólicamente las frecuencias en las que nos encontramos según nuestras emociones y pensamientos.

MAPA DE LA ESCALA DE LA CONCIENCIA

Visión de Dios	Visión de uno mismo	Nivel de consciencia	Calibración	Emoción	Proceso
Yo	Es	Iluminación	700 –1000	Indescriptible	Pura consciencia
Ser universal	Perfecta	Paz	600	Bendición	Iluminación
Uno	Benigna	Alegría	540	Serenidad	Transfiguración
Amoroso	Completa	Amor	500	Veneración	Revelación
Sabio	Significativa	Razón	400	Comprensión	Abstracción
Misericordioso	Armoniosa	Aceptación	350	Perdón	Trascendencia
Edificante	Esperanzadora	Voluntad	310	Optimismo	Intención
Consentidor	Satisfactoria	Neutralidad	250	Confianza	Liberación
Permisivo	Factible	Coraje	200	Consentimiento	Otorgar poderes
		NIVELES DE VERDAD ▲ ——— ▼ NIVELES DE FALSEDAD			
Indiferente	Exigente	Orgullo	175	Desprecio	Engreimiento
Vengativo	Antagonista	Ira	150	Odio	Agresión
Negativo	Decepcionante	Deseo	125	Anheló	Esclavitud
Castigador	Atemorizante	Miedo	100	Ansiedad	Remordimiento
Altivo	Trágica	Sufrimiento	75	Remordimiento	Desaliento
Censurador	Desesperación	Apatía	50	Renuncia	Censurador
Vindicativo	Maligna	Culpa	30	Culpabilidad	Dstrucción
Desdeñoso	Miserable	Vergüenza	20	Humillación	Eliminación

Técnica para materializar la vida que deseas

Durante todo este libro de trabajo has aprendido cómo puedes sanar las heridas de tus ancestros, de tu infancia, recuperar tu Yo auténtico, reconstruir tu bienestar, conocer cómo funciona la energía en tu cuerpo, y un poco acerca de cómo nuestros pensamientos influyen en lo que sucede a nuestro alrededor.

Ha llegado el momento de que no solo encuentres un equilibrio en tu vida, si no que también le pongas esa cereza al pastel y logres

TODO LO QUE SIEMPRE DESEASTE

Suena fantástico, pero ¿recuerdas que el mundo es según cómo lo percibimos?, ¿recuerdas que tu cuerpo emite una frecuencia y es esta la que atrae a otras?

**¿ENTONCES POR QUÉ LIMITARNOS?
¡SI PUEDES ATRAER
CUALQUIER COSA!**

Solo necesitas aprender cómo....

En esta última parte aprenderás la práctica de la Meditación Vivencial. Esta meditación tiene el objetivo de enseñarte a enviar una orden específica desde tu mente consciente hacia la mente inconsciente y que esta misma envíe al cuerpo las indicaciones de emitir una frecuencia con cierto mensaje según lo que desees materializar en tu vida.

Para esta meditación utilizaremos el Plexo Solar el cual es llamado "El Constructor" ya que es el nodo energético en el cuerpo con mayor frecuencia, y por lo mismo es el que tiene la capacidad de enviar el mensaje hacia afuera de nuestro cuerpo para que el universo mismo lo reciba, y sea correspondido atrayendo todo lo que le es similar a ese mensaje.

Es decir si enviamos abundancia y plenitud, el universo conspirará para que esto mismo sea atraído hacia ti.

Práctica de meditación vivencial con el plexo solar

1. Encuentra un lugar cómodo, puedes recostarte o sentarte, de la manera que más puedas relajarte, y sin tensionar tu cuerpo. (Puedes ambientar con un aroma relajante, velas, música, etc.)
2. Cierra tus ojos y comienza a prestar atención primero en tu cuerpo, parte por parte. Comienza con analizar el estado en el que se encuentran tus pies, descubre si necesitas moverlos o solo soltar todo el peso y tensión. Ahora haz lo mismo con cada una de las partes de tu cuerpo, analízalo, y suéltalo.
3. Sigue con enfocarte en tu respiración, analiza el flujo del aire, cómo entra y recorre tus pulmones hasta oxigenar todo tu cuerpo. Sigue su trayecto por unas cuentas respiraciones profundas.
4. Ahora es momento de comenzar las visualizaciones. Empieza por imaginar un lugar, puede ser cualquiera, un paisaje, una habitación, un espacio donde solo te encuentres tú y estés completamente seguro y en calma.

5. Analiza ahora los detalles de este lugar, si hay algún color que puedas percibir, algún aroma, texturas, ruidos, etc.

6. Ya que te encuentras en calma en este lugar imaginario, de repente, una pequeña luz amarilla (el plexo solar) aparece frente a ti. Esta luz es como un punto brillante que tiene un color amarillo intenso. Notas que esta luz, con cada respiración que haces, aumenta su tamaño, sigue aumentando y llega a convertirse en una luz tan grande que ocupa todo el espacio.

7. Al momento que sientas que esta luz invade todo tu alrededor y puedas sentir su calor dentro de ti, comienza a visualizar tal como una película que aparece frente a ti, imágenes de esa vida tan maravillosa que deseas tener.

8. Es importante que esta visualización la hagas tratando de que tu cuerpo viva la experiencia como si realmente eso ya hubiera pasado y se trate de un "recuerdo".

9. Para eso, enfócate en describir en tu mente los colores, texturas, aromas, sonidos, y emociones que sientes al estar en ese momento tan maravilloso donde todo lo que soñaste al fin es real.

¡VÍVELO COMO SI FUERA UN VERDADERO RECUERDO!

10. Recuerda sentirte agradecido, este sentimiento emite una frecuencia muy poderosa de verdadera abundancia, porque nadie agradece lo que no tiene, así que tu cuerpo entenderá el mensaje:

"Soy realmente abundante y estoy agradecido por ello."

11. Para terminar, regresa a ese lugar donde estuviste en calma al principio, en tu mente, agradece al universo y a ti mismo por este gran trabajo que has hecho en esta meditación.

12. Haz una respiración profunda, y lentamente abre los ojos.

*Te recomiendo hacer esta meditación diariamente durante 10 min. para que surja efecto más rápido.

Al hacer esta meditación estas enviando durante esos minutos un mensaje muy poderoso al universo, le estás diciendo:

"Soy abundante y tengo todo esto que algún día soñé"

¿Qué crees entonces que tu mundo exterior y su energía hará en ese momento? Recibir el mensaje y corresponder a él atrayendo a ti lo necesario para que sea igual de abundante afuera que adentro. Esta es una Ley Universal: primero ser adentro para después crear en el exterior.

Si has llegado hasta esta parte final con los ejercicios terminados y has puesto en práctica esta última meditación, te aseguro y garantizo que tu vida está a punto de comenzar a cambiar.

Cosas maravillosas están por sucederte,
no preguntes cómo, solo ten

¡CONFIANZA PLENA EN TU PODER DE CREACIÓN!

Gracias por llegar hasta este punto final del contenido
Y muchas Felicidades por dar este gran paso para un
VERDADERO CAMBIO DE VIDA.

Si te interesa conocer más acerca de estos temas, te invito a
que visites mis redes sociales, y página web, así como seas
parte de la comunidad donde comparto todos estos
conocimientos constantemente.



Instagram

@andrea.terapiasholisticas

www.anahataterapiasholisticas.com

Tú puedes cambiar tu vida y también la de los demás.
Completa tus conocimientos con la serie de cursos online
que tengo para ti.

Si esto llegó a ti, es parte del plan universal
y una misión que debes descubrir.

*Recuerda,
"No somos seres humanos viviendo una experiencia
espiritual, somos seres espirituales viviendo una
experiencia humana"*