

CCCHGES

CORPORACIÓN CIENTÍFICA DE CONSULTORIA HOLÍSTICA EN GERENCIA, EDUCACIÓN Y SALUD
RIT: J-31355595-9 NIT: 0429262135

UNIDA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DEL SER HUMANO

LOS BLOQUEOS MENTALES QUE LIMITAN LA EVOLUCIÓN DE CONCIENCIA

Dr. Henry Barrios-Cisnero

Los bloqueos mentales que limitan la evolución de nuestro nivel de conciencia y la consolidación de nuestras metas y deseos se encuentran en el archivo de nuestra mente como un conjunto de cadenas, candados y rocas que al nivel mental nos estancan en un círculo vicioso de sufrimiento, reprimiendo nuestro proceso evolutivo de aprendizaje para el cultivo de la sabiduría. Las cadenas se corresponden a las creencias negativas, los candados la autoimagen limitadora y las rocas a las culpas.

Se le sugiere revisar las guías o monografías: "Educación Holística para el cultivo de la sabiduría", "Psicoterapia Holística" y próximamente profundizaremos en como solucionar o liberarnos de estos bloqueos mentales en el manual "Gerencia juvenil para una vida útil, saludable y feliz".

*Humildad, humildad, humildad es lo que realmente necesitamos
para comprendernos, aceptarnos y amarnos cada día.*

Para el cultivo de tu sabiduría y que saques el mejor provecho a esta guía se te sugiere que a medida que lees cada párrafo conteste las siguientes preguntas:

1. ¿Qué me hago consciente para mejorar mi vida?
2. ¿Para qué me sirve este conocimiento en el fomento de mi bienestar?
3. ¿Cómo la aplico para con persistencia ser cada día más saludable y feliz?

Es importante tener presente que es contraproducente creer a ciegas en las cosas que se ven, escuchan o leen, por ello es importante someterla a prueba por medio de la persistente experimentación práctica en nuestro proceso de aprendizaje evolutivo terrenal.

Creencias

Corresponde a las ideas o prejuicios que sustentan las bases del sistema de creencias de cada Ser humano, que mantiene su actitud, hábitos y costumbres. El sistema de creencias corresponde a los prejuicios sobre los cuales cada persona piensa, juzga y valora la parte de la realidad que percibe tanto de su interior como de su entorno a través de los "filtros mentales" que le coloca a sus receptores y le hacen reaccionar sin capacidad de pensamiento.

El sistema de creencias, según diversos autores, es conocido como el Paradigma personal, la cosmovisión personal o el guión de la profecía que se autocumple en nuestra vida. Es como un virus que utiliza todos los elementos mentales de la persona, para reproducirse y reafirmarse a sí mismo, repitiendo reactivamente, es lo primero que piensa, según sus propias experiencias. Cree que en su

vida han predominado las respuestas contenidas en su guión personal. Es una profecía que busca a toda costa autocumplirse en un automatismo permanente, que nos hace obrar de manera inconsciente, sin capacidad de pensamiento. La manera más eficiente para comprender nuestros prejuicios es cuando con honestidad y humildad reconocemos o sometemos a prueba nuestras creencias, el nivel de conciencia en que nos encontramos y cómo, estas nos sabotean la vida, para con paciente persistencia elevar nuestro nivel de conciencia.

El objeto es que siempre tengamos presente ¿Cómo mejorar nuestra vida?. Conteste por escrito, con honestidad, sin juicios, ni culpas las siguientes interrogantes, para luego comprenderlas: ¿Cuáles son los prejuicios o creencias que tengo de:

La vida	Las mujeres	La sociedad	El dinero	La pareja	El hogar
Los Hombres	El mundo	El trabajo	Los amigos	La familia	Dios

b. Cuando tengo que aprender algo nuevo: ¿Pienso que es?: _____

c. ¿En mi vida ha predominado el?:

__ Triunfos, __ Fracasos __ Desgracias.

c. Cuando cometo un error: ¿Qué pienso de mí? Yo soy un _____

d. Cuando me encuentro confundido o bloqueado, por situaciones que me hacen sentir mucho temor, gran rabia o tristeza, con honestidad: ¿Qué es lo que más he deseado que ocurra en mi vida?.

e. ¿Estoy claro de cual es mi misión existencial, estoy consciente de para que encarne en este plano terrenal, Cual es mi propósito de vida?

El primero y más importante triunfo es ser honesto consigo mismo. Después de este triunfo todos los éxitos se consolidan de manera simple, fácil y sencilla

Autoimagen:

La autoimagen, corresponde al concepto que se tiene de sí mismo o a la autoestima y a la confianza que tenemos de nuestras potencialidades para interaccionar con los otros y con el mundo que nos rodea. Esta autoimagen la crea en nuestra niñez, cuando nos vemos forzados a tomar una imagen de nosotros mismos, cuando todavía carecemos de una madurez mental apropiada. Es una posición existencial deformada de sí mismo y del mundo, adoptada por la persona como una muleta o "andadera psicológica" que tomamos para "sobrevivir" a partir de diversas normas, valores y prejuicios con respecto a lo que erróneamente creemos que debe o no debe ser nuestra vida.

La autoimagen es el resultado del acondicionamiento educativo que el humano recibe desde su fecundación hasta los primeros 12 años de vida, por parte de sus familiares y de la sociedad como consecuencia de las vivencias afectivas de su infancia, así como la naturaleza y calidad de los estímulos recibidos del ambiente social en que creció.

Esta imagen distorsionada de sí mismo corresponde al paradigma que crea las bases fundamentales de la autoestima y del modo de pensar, sentir y actuar que se manifiesta por medio de la personalidad del individuo y se diagnostica por la interpretación de la proyección del dibujo de la figura humana.

Por ello en la Salud Holística existe el principio siguiente: "Cuando el espíritu está reprimido o bloqueado, porque la mente no se ha liberado del recuerdo traumático del pasado (generadores de prejuicios, imagen negativa de sí mismo y culpas) es el cuerpo quien lo llora, llamando la atención y pidiendo a gritos ayuda por medio de la conducta, el síntoma o la enfermedad".

Si al Ser humano con humilde honestidad se permite desacondicionarse o reeducarse a sí mismo, liberándose del acondicionamiento destructivo de su personalidad, mejorará continuamente su calidad de vida para ser cada día más útil, saludable y feliz, mediante la elevación de su nivel de conciencia. Hasta el momento la estrategia más eficiente para liberarse a sí mismo o a la mente de estos acondicionamientos es la Meditación Holística y la Psicoterapia Holística para el Cultivo de la Sabiduría. En el libro **Padres y docentes del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA**, se te explica cómo hacerlo.

En sesiones de psicoterapia se observa mucha resistencia por parte de algunos participantes a liberarse de la estructura distorsionada de la imagen de sí mismos y aprendida hasta el periodo de la adolescencia. Pareciera que las personas se aferraran de manera dogmática a un sistema de creencias limitantes; Condicionándose de manera destructiva, aunque estén muy claros del daño que se hacen.

Se observa que este autosaboteo está relacionado con la inseguridad o falta de confianza en sí mismos, a pesar de ser hijos espirituales del Dios. Hechos a su imagen y semejanza, y poseyendo todo el potencial cerebral para manifestarse con sabiduría y amor.

Por muy valioso que sea el conocimiento, si no lo ponemos en práctica para fomentar nuestro bienestar y el de nuestros seres amados, se convierte en basura que ocupa un espacio valioso del archivo de nuestra memoria y fomenta nuestra ignorancia y sufrimiento.

Resistencia a mejorar nuestra autoimagen

Existe un dicho que reza: "No existe peor ciego que aquel que se resiste a ver, ni peor sordo que el que no quiere escuchar". Aclaremos que la resistencia a mejorar nuestra vida es algo común y muchas veces no nos damos cuenta de este "autosaboteo". Por esto el ser humano "inteligente" generalmente se apega de manera obsesiva o sin pensar a la imagen o creencia que tiene de sí mismo y se resiste a superarla, aunque esté muy claro que se aferra a un círculo vicioso que le bloquea su proceso evolutivo o le genera sufrimiento. Esto se debe a falta de humildad y a que de manera inconsciente:

1. Se resiste a aceptar que estuvo durante mucho tiempo equivocado y se siente amenazado de desprenderse de la andadera mental limitadora, porque tiene muy poca confianza en sí mismo y prefiere evadir su proceso evolutivo negándose a comprender su realidad.
2. También se dan los casos de personas que son orientadas hacia el exterior (90 % de las personas). Creen que la fuente de sus conflictos o bienestar se encuentra fuera de ellos. Viven culpando a sus semejantes, al gobierno o al mundo por sus desgracias, sin tomar iniciativas para hacerse responsables de su vida. Generalmente se les escuchan afirmaciones como: "no pude evitarlo", "no fue mi culpa", "tengo mala suerte", "yo no sé", y "yo no soy responsable" Por ello difícilmente aprenden de sus experiencias y a pesar que desean una vida mejor repiten una y otra vez sus errores.
3. Por otra parte pueden tener ideas de una perversión mental masoquista, donde creen que para vivir necesitan verse humillados y maltratados o porque el nivel de conciencia en que se encuentra la "persona" está bloqueado por un nivel de integración de su personalidad tan desintegrado, que no le permite hacerse consciente o entender su proceso. Generalmente no pueden pensar porque se encuentran en un nivel de conciencia instintivo donde solo buscan subsistir o protegerse de manera reactiva.

Cuando nos resistimos o evadimos a mejorar la autoimagen sin, darnos cuenta estamos oponiéndonos a nuestra felicidad o auto saboteándonos la vida y sustentados en nuestro libre albedrío decidimos fomentar nuestro sufrimiento. Solo en nuestras manos existe la potencialidad dual de la vida o de la muerte.

Solo recibimos de la vida algo proporcional a lo que invertimos en ella. Si buscamos bienestar y felicidad, necesitamos aportar lo máximo de nuestra vitalidad, **Para disfrutar de lo mejor de la vida, tenemos que invertir lo mejor de nosotros mismos.**

Es una gran locura del ser humano, pretender obtener resultados mejores o prosperidad, repitiendo de manera dogmática las mismas decisiones y acciones.

Actividad Práctica.

En un acto de **humildad** para comprender que es lo que te confunde o bloquea tu mente ante las oportunidades para ser feliz o superar el acondicionamiento que limita tu proceso evolutivo y reprime tu espíritu. Siendo sincero y honesto contigo mismo, ubica cual de las tres resistencias citadas anteriormente o de las seis siguientes respuestas, es la que mayormente has hecho en tu vida, antes las oportunidades de liberarte del acondicionamiento de tu ego confundido.

¿Cuál de las tres resistencias citadas es la que más te ha ocurrido?

1 ___ 2 ___ 3 ___

Lo más importante es comprenderse a sí mismo y estar abierto al cultivo de la sabiduría para con persistencia **mejorar continuamente** el disfrute del bienestar y la felicidad. Para ello necesitamos mucha humildad para hacernos conscientes de nuestras limitaciones y errores y permitirnos mejorar nuestra manera de pensar, sentir y actuar.

Culpas

Las culpas conforman lo más limitante de nuestro proceso evolutivo; Son como rocas de plomo que reprimen nuestro espíritu y que sin darnos cuenta de ello nos hacen tomar conductas para castigarnos o autodestruirnos. Cuando uno genera culpas es como echarle más leña al fuego y avivar las llamas que quemán nuestra alma. Las culpas son de tres tipos:

- a. **Culpas contra nosotros mismos**, por algún error cometido, lo cual nos genera pena o vergüenza moral. De esta manera buscamos evadir nuestra grandiosa oportunidad de aprendizaje, huyendo por medio del aislamiento, como escondiéndonos de la sociedad o buscando castigarnos. Estas culpas nos bloquea tanto que de manera inconsciente nos auto sabotamos la vida y nos confunde tanto que podemos llegar a decisiones extremas de suicidarnos. De manera social con la agresividad o violencia y delincuencia, de manera psicológica por medio de las neurosis, depresión o psicosis y físicamente flagelándonos, vicios destructivos o quitándonos la vida.
- b. **Culpas contra nuestro familiares**, o seres queridos. Por alguna equivocación o algún error por el cual nos sentimos maltratados, sentimos frustración o rabia por lo que creemos que nos hizo. Generalmente estas culpas están relacionadas con que nuestros seres queridos se resisten a ser nuestras marionetas o a cumplir lo que de manera inconsciente y egoísta hemos planificado para ellos. Partiendo del echo de que nuestros familiares nos hacen el favor de ser nuestros mejores espejos donde se refleja esas culpas, confusiones o temores que nosotros todavía no hemos superado, es importante que cuando experimentemos estas dificultades nos preguntemos ¿para qué estoy viviendo esta experiencia? y ¿cuál es la sabiduría que necesito aprender?
- c. **Culpas contra otros semejantes** por lo que nos han hecho, lo cual nos genera odio o resentimiento, sin darnos cuenta que muchas veces esos a quienes creemos nuestros enemigos son en realidad nuestros mejores amigos, son los seres donde proyectamos o reflejamos nuestros prejuicios o que nos devuelven los bumeranes que sin darnos cuenta hemos lanzado al universo.

Los prejuicios, la autoestima y las culpas son como fantasmas mentales que nos roban todo, hasta el derecho de vivir. Corresponden a las cadenas psíquicas o mentales con que reprimimos nuestra evolución de conciencia. Es como que si usted estuviera bien atado con unas cadenas (prejuicios) que lo envuelven como si fuera una momia y entre los eslabones de esas cadenas existieran candados (autoestima) que le aprisionan y aseguran para que no se salga. Para rematar y por si fuera poco sobre usted existieran varios sacos de rocas de plomo (culpas en el saco de la mente) que le aprisionan y sofocan la vida.

Para lograr liberar nuestra mente de este bloqueo necesitamos cultivar el amor por nosotros mismos. Amor para con paciente persistencia comprendernos, aceptarnos y perdonarnos. Solo de esta manera podremos romper las cadenas que nos atan a nuestro pasado y así poder ser feliz en la vida y hacer feliz a los nuestros.

La más eficiente grúa para levantar las toneladas de roca es el PERDÓN y la llave maestra para liberarse de los candados es **la Humildad** y lo que permite liberarse de las cadenas es **el Cultivo de la Sabiduría**.

Para perdonarnos es fundamental la reciproca interacción de tres factores: humildad para reconocer y aceptar las limitaciones, confusiones y errores que en realidad son gran-**DIOSAS** oportunidades

de aprender a cultivar la sabiduría. Sabiduría para aprender con responsabilidad de las experiencias y Responsabilidad para aplicar el conocimiento de inmediato para fomentar nuestro bienestar o vida saludable y mejorar con persistencia nuestro nivel de conciencia, así como tomar medidas que nos permitan redimir la falta.

La emoción básica predominante

En las personas que se les ha aplicado psicoterapia holística generalmente se observa que la creencia emocional primaria predominante de su vida, se obtiene en tres periodos: a) el intrauterino que esta relacionado con la emoción que sintieron sus progenitores al enterarse que estaban embarazados y a los sentimientos que les acompañó durante todo su embarazo, b) el momento de la separación física de la madre mediante el corte del cordón umbilical o la primera separación física de la madre en el momento en que la madre descansa y el se siente solo en la cuna y c) la interacción afectiva que realiza los primeros 7 años con sus padres. Siendo honesto con usted mismo ¿Cuál de las siguientes seis emociones primarias es la que más ha sentido en su vida?

- | | | |
|------------|----------------|---------------|
| 1. __AMOR | 3. __SEGURIDAD | 5. __ALEGRÍA |
| 2. __RABIA | 4. __MIEDO | 6. __TRISTEZA |

También se le pregunta: "Siendo honesto con usted mismo, en los momentos de su vida en que se ha sentido con mucha presión emocional o ha estado muy confundido con miedo, la rabia o la tristeza (la emoción seleccionada en el párrafo anterior)

¿Qué es lo que ha deseado que ocurra con su vida?

Al relacionar esta creencia primaria con las emociones básicas entre los seres humanos a los que le he aplicado la herramienta de psicoterapia para el cultivo de la sabiduría se ha encontrado las siguientes creencias básicas e intenciones deseadas presentadas en el cuadro siguiente.

CREENCIAS EMOCIONALES BÁSICAS E INTENCIONES DESEADAS

EMOCIONES PLACENTERAS O CREATIVAS	EMOCIONES DISPLACENTERAS O DESTRUCTIVAS	BUENA INTENCIÓN DESEADA
Soy amado, comprendido y me siento integrado al creador; deo fluir mi infinito Amor .	Soy rechazado o despreciado, no deseado y no comprendido; deo fluir la rabia por culpas contra si mismo o contra el mundo por haber sido rechazado. Siente temor a ser rechazado .	Busca a toda costa ser aceptado, amado y comprendido. Tiende a ser instintivo, manejando la ira o el amor, de manera contradictoria buscan ser aceptado mediante la agresión y violencia.
Siempre me siento acompañado y en unión con la creación del universo. Por la que temo Alegría de vivir .	Me siento con temor a la soledad , pierdo con facilidad la alegría de vivir, me creo triste o con sensación de que he perdido algo.	Busca a toda costa una compañía que le haga sentir alegría o le llene su vacío. Tienden a manejar la tristeza o la alegría, son afiliativos, y tiende a estar solitario o aislado.
Confío en mis potencialidades y en el mundo, me siento Seguro de ser un humilde instrumento del Creador. Confío en mí mismo .	No confío en mis potencialidades, me siento desprotegido e inseguro, siento temor a la vida .	Busca seguridad y a alguien que le proteja o que le ayude a subsistir en la vida. Está pendiente del miedo o la seguridad que proyecta al entorno.

Cuando el ser humano utiliza estas creencias primarias displacenteras como el filtro con que tamiza y valora lo percibido y conque crea el guión de la película de su vida, que es como una sólida profecía que busca a toda costa cumplir, lo manifiesta en su personalidad o ego que se ancla en el pasado. Como autómatas deja de vivir el presente por estar buscando confirmar o tener la razón de su miedo, su tristeza o su rabia; aunque sufra y haga sufrir a sus seres amados.

Continuando con el diagnóstico, se le pide al consultante leer los niveles de conciencia y salud para que se ubique en el nivel de conciencia y de integración de su personalidad en el cual considera que se encuentra y que llene la Planilla para el análisis de los niveles de sobretensión. Puede consultarla con el autor o con el facilitador.

Realmente me amo

El hecho de comprometerse en consolidar lo mejor de la vida es un acto de amor, pero sin darnos cuenta de manera reactiva manifestamos el nivel de autoamor por medio de nuestros actos inconscientes. Es fundamental estar en atención consciente de nuestras obras o acciones con ecuanimidad o recordar los sentimientos y acciones de nuestro pasado sin juicio, culpa ni valor, para hacernos consciente si de verdad nos amamos a nosotros mismos.

Un ser que realmente se ama a sí mismo es similar al amor que pueda sentir una buena madre por su hijo. Si usted realmente ama a su hijo ¿Lo expone a experiencias que le hagan sufrir?, ¿Le sabotea su vida? o ¿Le da de comer cosas que usted sabe que le pueden hacer daño?. **Claro que NO**, ¿Usted esta haciendo lo mismo con su vida.?

En la practica médica y psicológica se observa que la mayoría de las personas no tienen bien definido que es amor y confunden esta esencia divina de nuestro Ser con el simple querer, con este falso amor sin darse cuenta se sabotea la vida y le sabotea la vida a sus semejantes.

A continuación se le presenta la diferencia entre amar y querer para que comprenda qué está haciendo con su vida y se comprometa en amarse a sí mismo (a). Recuerde que el amor es como el embarazo y que solo puedo compartir con otro aquello que realmente poseo y lo que ocurre con mi entorno solo es un reflejo del nivel de paz y armonía que existe conmigo mismo (a). Siendo lo más honesto consigo mismo comprenda si realmente se ama o se quiere.

DIFERENCIAS ENTRE AMAR Y QUERER

AMAR

1. Quien ama cuida, protege y facilita las mejores condiciones para que el ser amado sea saludable, útil y feliz sin pedir nada a cambio.
2. Quien ama comprende y acepta al ser tal como es sin pretender amoldarlo a sus ideales. También le coopera para que crezca y desarrolle al máximo sus potencialidades.
3. Quien ama libera y no le impone compromisos al ser amado, porque está desapegado a él y solo le interesa el bienestar común.

QUERER

1. Quien quiere, siempre que da algo al ser querido, espera que le sea correspondido o devuelto con algo a cambio, bien sea con afecto, atención o beneficios materiales.
2. Quien quiere, desea que el ser o "el objeto" cambie y se amolde a sus "ideales" o caprichos, para que le provea beneficios, aun a costa del sacrificio del bienestar y de sus ideales.
3. Quien quiere, considera de su propiedad al ser querido y se aferra a su presencia o costumbre, aunque le genere sufrimiento.

¿Con honestidad me amo? ___ **Si** ___ **No**

¿Cómo solucionar o superar mis confusiones o limitaciones para Ser cada día más feliz?

*El amor solo se manifiesta por medio del perdón.
Así como la sabiduría sólo se manifiesta por medio de la humildad.*

Facilitación de la comprensión de sí mismo

En esta etapa se le explica o aclara alguna duda que manifieste el facilitado luego de leer y comenzar a aplicar las herramientas sugeridas en las guías leídas. Además se inicia las sesiones guiadas de psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría o sanación psicoespiritual. En esta etapa, con amor incondicional, se tiene presente el propósito de:

1. Hacer consciente y liberar al facilitado la raíz de sus creencias primarias destructivas.
2. Hacer consciente al participante del tipo y nivel de integración de su personalidad y de todo lo que hace para subsistir al responder reactivamente para proteger su ego, así como de la ganancia secundaria de su malestar o el deterioro de su salud. Además hacerse consciente de la importancia de vivir plenamente su camino evolutivo guiado por su Ser.
3. Hacerse consciente y reforzar las creencias primarias creadoras que le fomentan su bienestar.
4. El participante, con la asesoría del terapeuta o facilitador planifique la redefinición de las mejoras continuá de su sistema de creencias o patrón básico de pensamientos, sentimientos y acciones que utiliza comúnmente en su vida, haciendo énfasis en su estilo de vida.
5. Programar y redefinir las tres metas prioritarias de su vida.

*Las palabras son como la plastilina
Los deseos y promesas son como la cera
Las obras son como el acero*

Para reflexionar

Visualiza la fruta de árbol que más te guste: _____

Suponiendo que es el mango, visualiza un hermoso mango, grande, amarillito, una gran tentación a la vista, se observa como un rico y sabroso manjar. Imagínate que estas en una finca y existe una mata de mango que en la punta de una rama tiene ese sabroso mango. Le dices al dueño "señor me puede regalar ese mango", él te contesta " Si lo tumbas tu misma(o) es tuyo". Intentas tumbarlo pero te das cuenta que no lo puedes alcanzar. **¿Qué instrumento utilizarías para cosecharlo?**

- ___ Una vara con un gancho
- ___ Un palo
- ___ Una escalera adecuada

Visualice que utiliza la escalera, en la cual se sube hasta agarrar el hermoso mango, lo lava y disfruta a plenitud el momento de comerse el sabroso mango. Visualizar es imaginar algo donde usted es el principal protagonista y con los sentidos de su mente se observa realizando la experiencia.

1. El mango hermoso y rico corresponde a su propósito existencial o a la meta de vida a consolidar.
2. El darse cuenta que no lo puede alcanzar sin la utilización de una herramienta adecuada, corresponde al diagnóstico o la humildad para comprender las limitaciones de su mente o del acondicionamiento de su ego confundido y de que necesita ayuda profesional.
3. La escalera que sube, representa el instrumento que utilizará para elevar su nivel de conciencia o cumplir su propósito de ser cada día más útil, saludable y feliz. Estos son los libros o la asesoría de un educador en Salud Integral.

Al Ser humano consultante estar claro de sus limitaciones le corresponde escoger entre:

- ___ Continuar como hasta el momento ha "vivido"
- ___ Aplicar con persistencia la Meditación Holística
- ___ Invertir en un programa de Psicoterapia Holística para el cultivo de la sabiduría.

Usted siempre ha tenido en su poder de decisión, la oportunidad para consolidar su vida próspera y feliz. Es solo su responsabilidad, usted es el único que decide y actúa. Recuerde que cada adversidad o error solo es una **granDIOSA** oportunidad de aprendizaje y solo aprende aquel que con persistencia se olvida del error y solo se enfoca con flexibilidad a insistir hasta consolidar sus metas y mejorarla continuamente. Tenga presente que es una gran locura pretender obtener un mejor nivel de vida o felicidad, repitiendo los mismos errores que han condicionado la situación que desea cambiar.

*Existe un solo hecho vital evidente, que nos muestra evidencias
de que no hemos cumplido nuestra misión existencial de
aprendizaje evolutivo terrena.*

Ese único hecho vital es el que estamos vivos.

Principios generales para mejorar nuestra vida

Cuando decidimos liberarnos de los bloqueos mentales que nos sabotean la vida, cada momento presente de nuestra existencia se convierte en una **granDIOSA** oportunidad para aprender a cultivar nuestra Sabiduría. Por ello la vida se hace muy simple, fácil y sencilla para comprender, aplicar y evaluar los resultados. Con paciente persistencia nos vamos liberando de los prejuicios, la autoimagen negativa y las culpas que encadenan, bloquean y reprimen nuestra evolución de conciencia. Tomando como referencia el libro *Espiritualidad Esencial* de Roger Walsh, se presentan los principios elementales, que son como pasitos de bebe:

1. Empezar por lo más fácil. Es muy efectivo comenzar por mejorar los hábitos y situaciones que nos resultan relativamente fáciles de corregir. Esto nos permite obtener fácilmente

confianza y seguridad en nosotros mismos y nos refuerza la determinación a mejorar. La clave de todo está en empezar con modestia y continuar con una progresiva persistencia.

2. Plantearse metas factibles. Conviene comprometerse con objetivos a lograr de manera simple, en un plazo inmediato determinado, invirtiendo lo mejor de nosotros mismos para consolidarlo y apoyarnos en ese triunfo para planificar otras metas. Recuerde que las personas que tenemos miedo a triunfar nos colocamos metas muy difíciles e invertimos muy poco esfuerzo para alcanzarlo. Buscamos cualquier excusa para tirar la toalla.
3. Ser gentil consigo mismo. Es fundamental ser bondadoso consigo mismo y tener la humildad para reconocer de manera responsable nuestras limitaciones, errores y confusiones reforzadoras del círculo vicioso que generan los prejuicios, la autoimagen y las culpas y que nos indican cuál es nuestro nivel de conciencia para con humildad aprender de ello para mejorar con paciente persistencia consolidar una vida más útil, saludable y feliz.
4. Evitar hacer excepciones. Hasta que el hábito nuevo o la meta sea consolidada, es mejor evitar hacer excepciones, Sí nos comprometemos a mejorar o corregir algo que consumimos, tomamos o una manera reaccionar, necesitamos hacer hasta lo imposible para que ese hecho en particular sea superado. Podemos ayudarnos pensando siempre en el bienestar o beneficio que estamos consolidando.
5. Persistir en el aprendizaje evolutivo. Es persistente el que con flexibilidad y constancia ejecuta las actividades reflexionando con creatividad y aprendiendo del resultado de sus decisiones, en cada momento presente de su proceso de aprendizaje evolutivo terrenal.

Es muy importante estar en atención consciente aprendiendo a comprenderse a sí mismo. Para ello tenga presente que: Un Ser humano que cultive la Sabiduría, ante cualquier conocimiento se pregunta:

1ro. ¿Cómo me hago consciente para fomentar mi bienestar?

2do. ¿Para qué me sirve en la productividad de mi vida?

3ro. ¿Cómo puedo aplicar este conocimiento con eficiencia para consolidar o mejorar mi vida y hacerla más útil saludable y feliz?

Cultivo de la Sabiduría: Es aplicar de inmediato y con persistencia cualquier conocimiento para fomentar mi bienestar y felicidad. El conocimiento que no se experimenta, ni se aplica en la vida sólo es una erudición que como si fuera basura, ocupa un valioso espacio de nuestra memoria y bloquea o estorba en nuestro proceso de aprendizaje evolutivo.

6. Escriba sus experiencias. Es muy útil llevar un diario o cuaderno de notas donde pueda reportar el logro de sus metas así como los descubrimientos y observaciones respecto a su manera de pensar, sentir y actuar, siendo honesto al reportar sus errores y éxitos así como las mejorías que tenga. De esta manera su triunfo será más fácil y seguro.
7. Disfrute cada momento presente de su vida. Para el mejoramiento continuo de nuestro nivel de conciencia es estupendo y muy motivante decidir pasarlo bien y ser feliz. La felicidad es una actitud mental que se manifiesta cuando estamos en paz con nuestra conciencia y realmente la felicidad está en disfrutar de lo que poseemos y no en desear lo que no tenemos.

La práctica persistencia es la única base para el cultivo de la sabiduría y de una vida útil saludable y feliz.

Metáforas del crecimiento espiritual

En el proceso del acondicionamiento del convencionalismo social imperante se capacita al Ser humano para ser un simple instrumento más para la generación de bienes materiales y para el consumo de bienes y servicios sociales. Ser un instrumento más de la sociedad de consumo.

Con este énfasis en el convencionalismo de la sociedad de consumo se bloquea nuestro propósito existencial o el aprendizaje evolutivo para manifestarnos con sabiduría y amor, y así poder ser cada día más saludables y felices. Según Roger Walsh, existen algunas metáforas que nos describen el crecimiento espiritual:

Despertar: Nuestra condición ordinaria es de seres semi-inconscientes, dicen los sabios, y las prácticas espirituales nos despiertan de ese adormecimiento.

Deshipnosis. Nuestro adormecimiento es una especie de trance hipnótico que nos mantiene en un estado mental constreñido en el cual nuestra conciencia y conducta están, en gran parte, condicionadas por sugerencias o prejuicios de otras personas, Sin embargo no nos damos cuenta de estas limitaciones y del estado en que permanecemos. Al cultivar la sabiduría liberamos nuestra mente de este acondicionamiento y nos damos cuenta de que estamos viviendo adormecidos.

Iluminación: Andamos tropezando en las tinieblas interiores mantenidas por los prejuicios, la autoimagen y las culpas. El perdón y la practica espiritual nos ilumina y aportan la luz que disipa las tinieblas que mantiene en el círculo vicioso del sufrimiento.

Libertad. Somos esclavos reprimidos mentalmente por las cadenas de nuestros prejuicios, los candados de la baja autoestima y las rocas de las culpas que nos hace reaccionar sin capacidad de pensamiento. Cuando logramos comprendernos con humildad nos aceptamos y perdonamos nuestras limitaciones alcanzamos la libertad.

Metamorfosis. Así como la naturaleza transforma la oruga en hermosa mariposa, así como en el proceso de aprender a caminar físicamente en la vida material hacemos la metamorfosis de arrastrarnos como reptiles, gatear como cuadrúpedos, desplazarnos como simios, caer y levantarnos como humanos para luego caminar con seguridad como Seres humano. Al elevar nuestra la conciencia nos transforma y pasamos de los niveles de conciencia instintivos y reactivos a los niveles de Sabiduría y amor.

Florecimiento: La belleza de la rosa está presente en cada capullo, aunque este oculta. Asimismo, nuestro potencialidad de sabiduría y amor se esconde adentro de la semilla de nuestro Ser, Las prácticas espirituales nos permitirá germinar y florecer desde nuestro Espíritu hecho a imagen y semejanza de Dios.

El Viaje: Esta metáfora implica que nos movemos hacia una meta existencial. La meta puede parecernos un lugar muy distante; pero la sabiduría espiritual nos revela que la verdadera meta es encontrarnos con nosotros mismo. Con esa esencia del Creador que existe en nuestro Yo o Ser, que si queremos puede ocurrir ahora mismo y solo nos exige de manera simple, fácil y sencilla que nos reconozcamos y lo tengamos presente en cada momento de nuestra vida.

Para cultivar la sabiduría y liberarnos de las tinieblas que nos hacen tropezar una y otra vez, contra el mismo sufrimiento, lo primero que tenemos que hacer es conquistarnos a nosotros mismos haciéndonos honestos con nosotros mismos y con humildad hacernos conscientes de los temores, culpas y prejuicios, que como fantasmas residen en el archivo de nuestra mente, generándonos bloqueos mentales que ocasionan de manera inconsciente resistencias personales a ser más feliz. De esta manera sin darnos cuenta nos autosaboteamos la vida y buscamos sufrir, haciéndonos la vida a cuadros.

Esos fantasmas son básicamente producto del acondicionamiento a no confiar en nosotros mismos y como profecía que sé autocumple y sin darnos cuenta nos autosaboteamos la vida por miedo a crecer y desarrollar nuestra potencial grandeza.

De esta manera preferimos automutilarnos, evadiendo o escapando de nosotros mismos buscando en el exterior la fuente de nuestra paz y felicidad, sin darnos cuenta que reprimimos más nuestro espíritu o incrementamos nuestro sufrimiento.

*¿Qué me hago consciente para mejorar mi bienestar?
A partir de hoy ¿Cómo voy hacer para superar mis confusiones?*

El poder del libre albedrío está en sus manos, usted es el único arquitecto de su vida, es el único chofer responsable de conducir su vida y la de sus Seres amados por el camino de una vida prospera o por el camino de la desgracia. Usted tiene la última palabra.

Autosabotaje de mi felicidad

El autosaboteo es una actitud ante la vida donde la persona de manera inconsciente se hace daño o deteriora su salud, felicidad y paz interior. Es una reacción autodestructiva automática donde quien se sabotea obstaculiza y se resiste a su crecimiento integral o aprendizaje evolutivo. Esta resistencia deteriora el bienestar y genera sufrimiento a la persona y sus seres amados.

El autosaboteo de la felicidad ocurre en las personas que se encuentran en niveles inferiores de conciencia tal como se estudia en el tercer capítulo o se aplican niveles primitivos de su sistema nervioso central, como son:

- 1er. Nivel o del cerebro reptil, que aplica instintivamente la médula y tallo cerebral para subsistir o a toda costa conservar la vida. Manteniendo para subsistir relaciones perder-ganar.
- 2do. Nivel o cerebro límbico, que aplica el cerebro medio o núcleos basales para reaccionar automáticamente por el acondicionamiento destructivo de su mente. Manteniendo para protegerse de los temores de su ego una relación perder-perder.
- 3er. Nivel o cerebro dogmático, que aplica la corteza cerebral izquierda para de manera egoísta mantener el monopolio del poder. Manteniendo para retener el monopolio, una lucha de poder con una relación ganar-perder.

La causa básica del autosabotaje esta en la programación o acondicionamiento que habitúa y hace que por costumbre el humano se mantenga en una actitud o modelo pensar sentir y actuar en contra de nuestra felicidad. El humano es el único animal que, aunque se de cuenta de ello, puede mantener por toda la vida una conducta que le hace sufrir y se resiste a mejorar su vida aunque este claro del bienestar que le genera. Pareciera que en el humano inteligente las costumbres dañinas tienen más fuerza que la conciencia y se aferra a las creencias destructivas aunque estén conscientes que le desgracia la vida.

El que se sabotea su felicidad está programado hacia el sufrimiento, por ello tiene baja autoestima y una imagen minimizada de sí mismo que le hace funcionar mal, derrochar su potencialidad y desperdiciar las oportunidades que le llegan. Sin darse cuenta de manera automática fomenta la falta de confianza en sí mismo, mantiene su sufrimiento minimizando sus potencialidades y maximizando sus limitaciones.

Según González-Méndez, la psicoterapia Gestáltica reconoce que la persona programada para autosabotearse, generalmente de manera instintiva o reactiva adopta por imitación varias conductas erróneas con las que tienden a bloquearse, restringirse o limitarse y de manera disfuncional utilizan en forma rígida conductas erróneas, que según Perls, destacan:

1. **Imitaciones:** La persona mantiene su proceso de aprendizaje infantil ejecutando conductas por ejemplos o semejanzas vistas en otras personas. Imitan cualquier conducta con la que generalmente busca llamar la atención, o de manera automática imitan cualquier moda o conducta de sus compañeros para sentirse aceptado por el grupo, sin estar consciente del daño que pueda causarle.
2. **Introyección patológica:** Se conforma con creer todo lo que le dicen o ven sin digerirlas, ni diferenciar entre lo innecesario y lo que realmente necesita o lo que de verdad les beneficia, esta persona generalmente es presa fácil de las explicaciones simplistas, los trucos publicitarios, de la estafa y del consumo masivo.
3. **Proyección patológica:** No puede reconocer sus propios actos o sentimientos equivocados, porque no se compagina con la idea que tiene de sí mismo. Se niega a reconocer sus problemas o confusiones y se los atribuye a otros, no es capaz de reconocer sus aspectos rechazados de sí mismo, pero es muy hábil en reconocerlos en los demás y molestarse por ello. Generalmente anda buscando a alguien a quien culpar de sus propias responsabilidades relacionados con el éxito o fracaso, felicidad o sufrimiento.
4. **Retroflexión compulsiva:** Se hace a sí mismo lo que quiere hacerle a otro o lo que desea que otro le haga. Personas que de manera obsesiva se autocomplacen sus instintos o se castigan porque se sienten culpable de pagar algo, destruyéndose de manera inconsciente. Aunque puede ser origen de diversas somatizaciones, de actitudes masoquistas o de satisfacciones narcisistas.
5. **Deflexión :** Es una actitud evasiva de aislamiento, evitación, rodeos o manipulación donde la persona evita todo contacto directo con otra persona, no mirando a los ojos a su interlocutor, siendo verborreico, actuando con rabia o tomando las cosas serias en broma, se va por las ramas. Prefiere las vanalidades o la superficialidad de la vida. La persona así tiende a sentirse a sí mismo: fuera de lugar, indiferente, vacío, aburrido, poca cosa.
6. **Confluencia habitual:** La persona tiende a no hacer las cosas que le gustan, sino que se ajustan a lo que creen que los demás les exigen evitado confrontación o roce con los demás cree que así las otras personas no se molestarán con ella y le premiarán por su “buena conducta”. Solo se permiten los pensamientos, sentimientos y conductas que él supone que los demás esperan de él con el objeto de sentirse en paz o recibir premios. Esta conducta sumisa suele ser fuente de muchas insatisfacciones, frustraciones y resentimientos.
7. **Sobreismo:** La persona tiende a distraerse hablando sobre algo no relacionado con su necesidad o prioridades, evade hablando o actuando cosas de menor importancia como: el tiempo, la política, religión, filosofía, moral, deportes, moda, otras personas, etc. Buscan rellenar, para no confrontar sus “problemas”.

8. **Debeísmo:** Consiste en decir a los demás o a sí mismo de manera impositiva, lo que “debe ser”, lo que “debe sentir, pensar o hacer”. Se acepta a sí mismo si se ajusta a sus deberes, pero se culpabiliza si no se comporta o piensa como “debe ser”. Al actuar de esta forma, el individuo no se explora, no toma consciencia de lo que piensa, siente o desea, sino que intentando ajustarse a un modelo, evade la comprensión de sí mismo. Generalmente anda criticando lo que cree estar mal y proyectando lo que no acepta de sí mismo en el entorno.
9. **Manipulación:** Realiza acciones que indirectamente obligan a otros a actuar en el sentido previsto o para lograr determinados fines y objetivos que no surgen espontáneamente, sino que de alguna forma son impuestos de manera indirecta, bien sea por agradecimiento, temor, retribución, lastima, etc.
10. **Pedir autorización** para decir o hacer algo: Ocurren en individuos que por falta de confianza en sí mismo evitan asumir riesgo con lo cual evitan responsabilidades, buscando que los demás le digan que hacer o como actuar en la vida.
11. **Atenuar la experiencia:** Utilizan palabras como: “poquito, algo, quizás, puede ser, sí pero ...”. Estoy un poquito molesto, en lugar de estoy molesto. También tiende a realizar generalizaciones: “La gente”, “todos”, “ninguno”, “alguien”, “nunca”.

La falta de confianza en sí mismo genera un ego confundido que reacciona por inseguridad o temor, entre los temores más predominantes destacan:

- a. **Temor al éxito,** la persona cree que no puede triunfar y teme fracasar, dado por **miedo** al no confiar en sus potencialidades, sintiéndose inseguro con miedo a la vida y desprotegido. Esta relacionado con: Ansiedad, angustia, nerviosismo, inseguridad, incapacidad. Sus frases más frecuentes ante los retos de la vida son: “no sé”, “no puedo”, “si sale mal”. Busca seguridad en alguien que le proteja o que le ayude a subsistir en la vida.
- b. **Temor a la soledad,** la persona cree que pierde con facilidad la alegría de vivir, con una sensación de que ha perdido algo. Se siente con: **tristeza**, soledad, melancolía, depresión. A toda costa busca una compañía que le haga sentir alegría, tienden a ser solitarios o aislados. Su palabra más común es “no me abandone”, “no me dejes sola (o)”.
- c. **Temor a ser rechazada:** La persona se siente despreciado y no comprendido con: **Rabia**, ira, disgustada, enfadada, molesta, con resentimiento, odio. Que puede ser contra sí mismo o contra el entorno, por haber sido rechazado. Su palabras son: “No me comprenden”, “no me quieren”
- d. **Temor a no ser buena:** la persona cree que por más que quiera siempre cometerá errores o es mala, se siente con: **Vergüenza**, pena moral y siente culpa, por lo que busca esconderse o ser castigada. Sus palabras más comunes: “Me da pena”, “no me critique”.

¿Cómo se produce el acondicionamiento del ego confundido?

Es el resultado de los tres aprendizajes que se dan en cada Ser humano desde su fecundación hasta su adolescencia y que definen la personalidad. Estos acondicionamientos tienen correspondencia con lo que en el análisis transaccional de Brene se denomina el “estado del Yo padre y el estado del Yo niño y la autoimagen”, el otro es el reforzamiento que realiza la persona de la imagen que creó de sí mismo al interaccionar con su entorno y utiliza como una profecía de la “realización personal”. Este ego condicionado es conocido en el campo científico como el efecto Galatea, que cada persona busca a toda costa hacerla realidad en su vida.

Ego = yo padre + yo niño + autoimagen

La estructura de la personalidad humana es el producto de los años de formación desde la fecundación e infancia, a partir del acondicionamiento biológico del Ser humano en su interacción con los estímulos del medio físico y social en el cual se desenvuelve, tal como se representa en la figura tres la cual complementa el esquema estructural propuesto por Eric Berne.

El estado del **Yo padre**. Este acondicionamiento se organiza a partir de las grabaciones que realiza el niño desde el vientre materno de los mensajes, mandatos y expresiones recibidas de sus padres, las figuras paternas o de autoridad que se relacionaron con el niño por medio de conductas o lenguajes verbales y no verbales. Corresponde al acondicionamiento recibido por medio de los gestos, palabras y atención o rechazo que captó el niño en formación. Recuerde que una imagen enseña más que mil palabras, pero un ejemplo vivencial educa mejor que un millón de buenas imágenes.

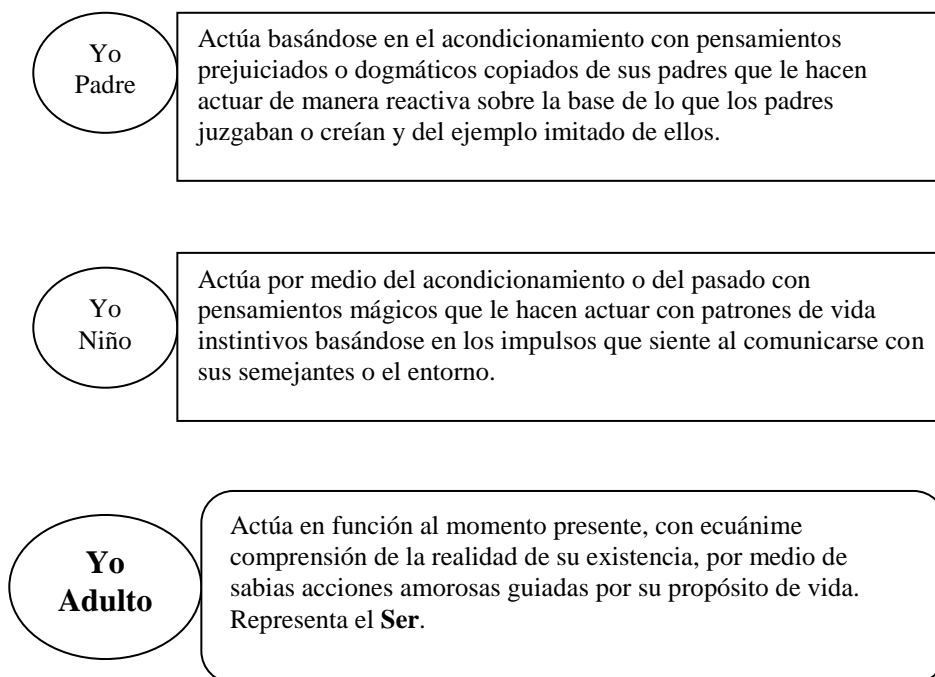
De la manera que estas figuras de autoridad se comunicaban entre sí o resolvían sus diferencias, así como le satisfacían al niño o a sus semejantes sus necesidades de alimentación, protección, limpieza, afecto, correctivos y atención. Todas estas grabaciones constituyen el sistema de creencias que sustentan la manera de pensar, sentir y actuar que van a conformar el desarrollo y funcionamiento reactivo del estado del Yo padre del individuo en lo referente a sí mismo, así como su interacción con los demás y su percepción del mundo. Sobre todo en la relación consigo mismo o con sus hijos.

Durante los 15 años de psicoterapeuta e investigador de la Salud holística y 11 años realizando regresiones, he observado que el más importante acondicionamiento ocurre en el vientre materno y está relacionado con las emociones básicas o el nivel de aceptación que sintió la madre o el padre en el momento que se dieron cuenta de que estaban embarazados. A continuación se describen las cuatro programaciones más comunes que he observado, de las cuales las tres primeras son producto de embarazos no planificados o no deseados. Si se permite observar a algunos niños desde el nacimiento o en guarderías y preescolares experimentará estas cuatro descripciones.

- a) Si los padres le rechazaron, este niño tiende a sentir **temor a ser rechazado**, desde recién nacido tiende a ser agresivo, rebelde y retador de la autoridad, su rostro y actitud corporal refleja rabia o agresividad y generalmente tiende a llevársela mal con el progenitor que lo rechazó o con toda figura de autoridad que lo o la represente. En algunos casos al ser separados físicamente de la madre por medio del corte del cordón umbilical, sienten rabia.
- b) Si la madre sintió tristeza, el niño o la niña tiende a sentir **temor a la soledad**, con miedo a separarse de la madre o triste. Estas personas desde recién nacidos tienden a reflejar tristeza, tiende a llorar cuando se sienten solos y son muy apegados a la madre o a cualquiera que le brinde la seguridad materna, con los niños o personas que no conocen son pocos comunicativos y algunas veces tienden a ser solitarios y como a meterse dentro de sí mismo.
- c) Si la madre al darse cuenta de que está embarazada siente miedo, estas personas desde el nacimiento tiende a presentar miedo a la vida, **temor al éxito**, con frecuencia ante las cosas desconocidas o nuevas tienden a sentir miedo y evitarlas. Tienden a ser muy tranquilos y poco exploradores por su inseguridad, su rostro refleja miedo y se asustan con facilidad.
- d) Cuando es un hijo deseado y aceptado por los padres desde momento de la concepción, tiende a ser un niño seguro, tranquilo y amoroso, su rostro refleja alegría y seguridad, tienden a ser curiosos, exploradores, persistentes y amables.

*Existen tres tipos de herencias que recibe una generación de otra,
estas herencias son genéticas, económicas y costumbres.*

ESTRUCTURACIÓN DE LA PERSONALIDAD



Como complemento del tema de “La fecundación un sagrado y trascendente acto de amor”, estudiado en el tercer capítulo de este manual, donde se complementa la importancia de que la pareja tenga relaciones sexuales estando plenamente consciente de cuando va realizar el sagrado y trascendente acto de concebir un hijo deseado, donde invierta en ello el mejor derroche de amor.

Por lo expuesto anteriormente se concluye que el acto donde definitivamente se programa al Ser humano es la fecundación y luego se va reforzando este sistema de creencia básico.

El estado del **Yo niño**. Es producto del acondicionamiento que graba el niño en formación de las conductas, las obediencias, las creencias y decisiones realizadas por el niño para lograr satisfacer sus necesidades de alimentación, protección, limpieza, afecto, atención y aprendizaje. De esta manera aprendió a condicionar determinados patrones de conducta y hábitos de “pensamientos” acordes con los condicionantes alienantes y represivos de su ¿educación?

El **propósito fundamental de la meditación holística** o de la psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría es que el Ser humano aproveche estas herramientas, como oportunidades para liberarse del acondicionamiento de su ego confundido por medio del yo padre y el yo niño. Madurando como **adulto** que con persistencia libera su mente bloqueada por el acondicionamiento destructivo, de esta manera eleva su nivel de conciencia para **consolidar el máximo potencial de sabiduría y amor que posee en la semilla de su Ser o espíritu**.

La analogía del vehículo:

Si de manera analógica nos comparamos con la relación “Chofer – Vehículo”: El carro o vehículo corresponde al **cuerpo**, el cofre o conductor al **espíritu** y la **mente** corresponde al volante o manubrio.

Imaginece que usted posee un Avión que no puede arrancar a pesar de toda su potencia, porque esta frenado y tiene tapado el inyector de gasolina; consiste en liberarlo de los frenos (Acondicionamiento limitante o miedos copiados por el **yo padre**) y limpiar los sucios del inyector

de gasolina (autoimagen negativas y baja autoestima del **yo niño**) para alimentar adecuadamente el motor y pueda cumplir su misión de volar (potencial de sabiduría y amor del **yo adulto o Ser**)

La autoimagen

La **autoimagen**, corresponde al concepto de sí mismo y de las potencialidades que se crea para interaccionar con los otros y con el mundo que le rodea, al cual el niño se ve forzado a tomar cuando todavía carece de una madurez mental apropiada. Es una **posición existencial deformada de sí mismo y del mundo**, adoptada por la persona como una muleta o “andadera psicológica” que toma para “sobrevivir” a partir diversas normas, valores y conceptos con respecto a lo que erróneamente cree que debe o no debe ser su vida.

La autoimagen es el resultado del acondicionamiento educativo que el humano recibe desde su fecundación hasta los primeros 12 años de vida, de parte de sus familiares y de la sociedad como consecuencia de las vivencias afectivas de su infancia, así como la naturaleza y calidad de los estímulos recibidos del ambiente social en que creció.

Esta **imagen distorsionada de sí mismo** se va conformando desde la fecundación y generalmente **se estructura entre los 11 a 13 años** y corresponde al paradigma que crea las bases fundamentales de la autoestima y del modo de pensar sentir y actuar que se manifiesta por medio de la personalidad del individuo.

Por ello en la Salud holística existe el principio siguiente “cuando el espíritu está reprimido o bloqueado, porque la mente no se ha liberado del recuerdo traumático del pasado o de la imagen negativa de sí mismo, es el cuerpo quien lo llora, llamando la atención o pidiendo gritos de ayuda por medio de la conducta, el síntoma o la enfermedad”.

Si al Ser humano se le permite desacondicionarse o reeducarse a sí mismo, liberándose del acondicionamiento destructivo de su personalidad mejorará continuamente su calidad de vida para ser cada día más útil, saludable y feliz, mediante la elevación de su nivel de conciencia. **Hasta el momento la estrategia más eficiente para liberarse a sí mismo o a la mente de estos acondicionamientos es la Meditación Holística.**

En la psicoterapia se observa mucha resistencia a liberarse de la estructura distorsionada de la imagen de sí mismo aprendida hasta la adolescencia. Pareciera que las personas se aferran de manera dogmática a un sistema de creencias limitante, condicionado de manera destructiva, aunque estén muy claras del daño que se hacen.

Este autosaboteo está relacionado con la inseguridad o falta de confianza en sí mismo, a pesar de ser hijo espiritual del Dios, hecho a su imagen y semejanza, y poseer todo el potencial cerebral para manifestarse con sabiduría y amor.

*La confianza en sí mismo es la base fundamental
para la consolidación de la plena madurez psicológica.*

Ante las oportunidades de tu vida:

1. Las has dejado pasar, porque te sientes incapaz o temeroso de vivir en libertad. Porque no aprendiste a confiar en tus propias potencialidades, y por **temores a fracasar o temor a triunfar**, para “sentirte seguro” prefieres mantenerte encadenado o aprisionado.
2. Has creído que tu suerte o destino es mantenerte en el mismo círculo vicioso de confusión. Por la costumbre, sin darte cuenta has buscado que “otra persona te haga sufrir o te bloquee nuevamente”.

3. Reaccionaste con rabia y agresividad buscando protegerte, tendiendo a agredir a otros “antes que te hagan daño” y sin darte cuenta has mantenido el círculo vicioso de sufrimiento.
4. Te aislaste o cruzaste de brazos como protegiéndote en una armadura psicológica donde crees sentirte seguro y te resistes a mejorar tu vida.
5. Saliste huyendo y cometiste errores por pretender sin entrenamiento adecuado, competir con otros semejantes entrenados. Siendo atropellado por las decisiones tomadas en tu vida o tuviste una equivocación fatal.
6. Te hiciste consiente de que **necesitabas con paciente persistencia aprender a vivir en libertad**. Por lo que en atención consciente poco a poco te has estado liberando del acondicionamiento negativo de tu mente y permitiéndote dejar fluir con sabiduría todo el potencial de amor, seguridad y alegría de vivir depositada dentro de ti. Te hacen experto y te permites aprehender el arte de vivir en libertad.

Repase las seis conductas descritas anteriormente y con humildad identifique: ¿Cuál ha sido tu respuesta más predominante?

1__ 2__ 3__ 4__ 5__ 6__

Recuerda que tú eres el único arquitecto responsable de diseñar o crear lo que eres hasta el presente y consolidarás en tu vida futura. Siempre has poseído el libre albedrío o la potestad de decidir cual es la mejor experiencia de aprendizaje. Si tú no lo permites nadie te puede obligar a hacer lo que tu no quieras, tampoco ni decidirá por ti.

Una trinidad en evolución.

La vida siempre es recíproca. **Solo obtienes de ella, aquello a lo cual le prestas atención** aunque nunca se halla deseado que nos ocurra. Como escribe Ramtha “ Eres el único responsable de todo lo que has hecho, sido o experimentado, has creado cada momento y cada circunstancia de tu vida. Quien tú eres, tú lo elegiste. Tu aspecto, tú lo creastes. El modo en que vives, tú lo diseñaste y destinaste totalmente... Tú creastes tu vida a través de tus propios procesos de pensamientos y tu manera de pensar. Cada cosa que piensas, la sientes; y todo lo que sientes se manifiesta para crear las condiciones de tu vida”. Esta es la única realidad para tu evolución de conciencia.

El Ser humano es una trinidad evolutiva. Un espíritu que se manifiesta por medio de la mente y el cuerpo en este camino de evolución terrenal o superación de los niveles de conciencia. El Creador nos ama tanto que en el momento más adecuado nos aparta o quita del camino aquello que nos distrae o estorba de nuestro camino evolutivo y en el momento más oportuno nos aporta aquello que realmente necesitamos a fin de trascender nuestro nivel de conciencia.

Si realizamos una analogía con un vehículo, se comprende que el carro o motor representa el cuerpo orgánico, el chofer que conduce el carro es el espíritu y el volante corresponde a la mente condicionada o ego. Usted siempre que enciende su vehículo y lo hace porque tiene un objetivo o meta clara de realizar. Se supone que también tiene un propósito claro cuando sale de su hogar a realizar cualquier actividad. **Tiene usted bien claro.**

¿Cuál es su propósito existencial? _____

Con una visión holística de manera filosófica se tiene presente que **la misión existencial** de todo ser humano en este camino evolutivo terrenal es “superar de manera persistente sus limitaciones o debilidades: fisiológica de sus cuerpo, intelectuales, sociales, psicológicas y espirituales para de manera persistente mejorar continuamente sus niveles de conciencia. **El propósito existencial** de todo Ser humano en este plano terrenal es el de consolidar y mejorar continuamente su máximo potencial de sabiduría y amor, representado en el 5to nivel de conciencia.

PERSISTENTE:

Es el que con flexibilidad y constancia ejecuta las actividades, reflexionando con creatividad y aprendiendo con sabiduría practica del resultado de sus decisiones o acciones, en cada proceso de sus áreas vitales para lograr con eficiencia el objetivo buscando y su autorrealización.

Dr. Henry Barrios-Cisnero
Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud Holística
Experto en Educación Holística
Psicoterapeuta Holístico
Asesor de Tesis de Grado

COMPRENDIENDO Y MEJORANDO MI AUTOESTIMA

16 HORAS VIVÉNCIALES

Los objetivos fundamentales de este taller, es que el participante:

1. Comprenda cual es la imagen que tiene de sí mismo, cuanto se ama a sí mismo y cual es la tendencia básica según su acondicionamiento.
2. Se motive para superar las limitaciones psicológica que limitan la expresión de lo mejor de sus potencialidades, inspirándose en su misión y sus metas de vida.
3. Se haga consciente de sus potencialidades y de cómo puede mejorar su bienestar humano o su calidad de vida.
4. Ponga en practica un programa simple, sencillo y practico de comprender, aplicar y evaluar para mejorar continuamente su nivel de conciencia y bienestar.

Temario:

Autoestima

La tendencias a la que más le presto atención

La tendencia de mis logros

Mi emoción más predominante

Mi lenguaje psicológico de amor

Mis deseos en los momentos de mucha confusión

Mi nivel de autoestima

Dibujo de como me siento en mi vida

¿Cómo superar las deficiencias de mi autoestima?

Todo para gozar de la existencia, disfrutar de bienestar y ser cada día más feliz

Mi trinidad, hecha a imagen y semejanza de Dios

Mi nivel de conciencia

Mis áreas vitales

Mi misión de vida

Las metas de mi vida

Buscando soluciones creativas para mejorar mi bienestar humano