



**Dr. Henry Barrios-Cisneros**  
Especialista en Medicina Interna  
Investigador en Salud Holística  
Naturista Quiropráctico  
**Psicoterapeuta Holístico**  
**Estrés, ansiedad y depresión**



## ACRÓSTICOS

Con el propósito de aportar unas composiciones poéticas y filosóficas que definan con mayor precisión el significado con enfoque integral las palabras claves que regularmente se emplean en la holística, a continuación se presentan para que complemente su formación.

## ACERTADO

**A**cción consciente de una meta a cumplir con  
**C**reativa persistencia por lograr el objetivo,  
**E**xpresando con excelencia lo mejor de sí,  
**R**eforzando con confianza el camino al éxito,  
**T**ransitando con sabiduría y libertad,  
**A**ctuando con certeza y persistencia  
**D**urante cada momento presente de su vida,  
**O**bservando el disfrute de los triunfos.

## AMOR

**A**sistirse a sí mismo con humilde aceptación,  
**M**ostrando compresivo y servicio con excelencia,  
**O**bservando armonía con la voluntad del Creador,  
**R**eflejando con persistencia lo mejor del Ser interior.

## ANCIANOS

**A**ños de vida con experiencias significativas, que  
**N**ació con infinitas potencialidades de aprendizaje,  
**C**reció cultivando sus talentos y sabiduría interior,  
**I**nvirtiendo en el desarrollo de su Ser de amor,  
**A**mando y siendo amado con felicidad, siendo  
**N**iño, siempre creciendo en su espíritu creativo,  
**O**frece al Creador su servicio con Excelencia  
**S**abio sentido común, para llevar una vida ejemplar.

## APRENDIZAJE

**A**cciones persistentes para apropiarse de la  
**P**ura realidad de cualquier cosa o idea por medio del  
**R**epaso del estudio y la experiencia a fin de  
**E**ntender las bases científicas y técnicas del  
**N**ivel de excelencia en el oficio o arte que aprende,  
**D**emostrando capacidad, competencia y habilidad  
**I**nterior para la persistente aplicación del conocimiento en  
**Z**onas personales, familiares, empresariales y comunitarias  
**A** fin de fomentar la prosperidad y felicidad común  
**J**untando lo mejor de su capacidad para con

**E**xcelencia ser cada día más útil, saludable y feliz.

## **AREAS VITALES**

**A**parecen en cada momento de las circunstancias de vida

**R**epresentadas en 9 áreas existenciales y 9 culturales.

**E**xistenciales son la espiritualidad, autocomunicación,

**A**limentación, salud, hogar, creatividad, descanso,

**S**exualidad responsable y pareja en armónica comprensión.

**V**ivencias que de una u otra manera se experimentan con la

**I**ntención de entrenar las habilidades y destrezas en el

**T**rascendente proceso de aprendizaje evolutivo terrenal

**A**compañan las culturales el estudio, trabajo, vivienda,

**L**os vestidos, vehículos, nivel socioeconómico,

**E**n armónica comunicación con los semejantes y

**S**eguridad personal, para disfrutar de la recreación.

# ATENCIÓN CONSCIENTE

**A**tiende a un camino de vida donde el Ser humano  
**T**iene a la utilización en un mismo instante de su  
**E**ntendimiento, mediante la aplicación de sus seis  
**N**euroreceptores: vista, oídos, olfato, gusto, tacto y  
**C**onsciencia interna, en una unidad objetiva donde  
**I**ntegra todas sus estructuras cerebrales creativas,  
**O**bserva y coordina desde la corteza prefrontal  
**N**aciendo la expresión de sabiduría y amor.

**C**omo la propiedad del espíritu humano de reconocer  
**O** estar consciente de su manera de pensar, sentir y  
**N**ecesidades de actuar con cabal comprensión de lo que  
**S**e hace en cada momento presente de su vida o  
**C**ada instante, inspirado en objetiva autoobservación.  
**I**ndica crecimiento humano y persistente evolución  
**E**spiritual, en la elevación del nivel de consciencia.  
**N**otable su importancia para experimentar en su  
**T**ranscendental proceso de aprendizaje significativo  
**E**stando atento del persistente fomento del bienestar.

## **BIENESTAR**

**B**uen estado de autentico gozo existencial,  
**I**ntenso disfrute de los bienes materiales,  
**E**n fomento continuo de la felicidad integral.  
**N**aturales logros del Ser humano que se  
**E**ncuentra en congruencia de sus pensamientos  
**S**entimientos, palabras y acciones conscientes,  
**T**ranscendiendo con persistencia sus limitaciones,  
**A**mándose con comprensión para con excelencia, ser  
**R**esponsable de su evolución de consciencia.

## **COMUNICACIÓN**

**C**ompartir de manera recíproca en una relación  
**O**bjetos, información y recursos, en la negociación  
**M**ás acertada para satisfacer las necesidades y  
**U**na óptima consolidación de objetivos y metas,  
**N**egociando recursos para el fomento del bienestar  
**I**ntegral, donde de manera justa sea Ganar-Ganar;  
**C**omprendiendo, aplicando y evaluando resultados de  
**A**cciones fáciles, simples y sencillas de transmitir,  
**C**on un máximo de bienestar humano generado,  
**I**nvirtiéndose mínimos recursos, donde se  
**O**bserve, muy pocos efectos dañinos, para la  
**N**ación, la comunidad, la familia y el Ser humano.

## CONFIANZA

**C**omprensión interior de las capacidades  
**O** talentos con que fueron dotados, para la  
**N**obleza creadora de cada Ser humano, con  
**F**e en sí mismo, confiando en la esencia que  
**I**ntegra la trinidad de su mente, cuerpo y espíritu  
**A**ctuando con lo mejor de lo que ya sabe hacer con  
**N**atural disfrute, haciendo con amor y alegría el  
**Z**umo de su potencialidad de sabiduría, actuando con  
**A**mor y persistencia en su servicio con excelencia.

## CONSCIENCIA

**C**omo la propiedad del espíritu humano de reconocer  
**O** estar consciente de su manera de pensar, sentir y  
**N**ecesidades de actuar con cabal comprensión de lo que  
**S**e hace en cada momento presente de su vida o  
**C**ada instante, inspirado en atención consciente.  
**I**ndica crecimiento humano y persistente evolución  
**E**spiritual, en la elevación del nivel de consciencia.  
**N**o está relacionado con conciencia, que se refiere al  
**C**onocimiento interior del bien que se debe hacer,  
**I**ncluyendo el mal que se debe evitarse del egoísmo,  
**A**ctiva lo más puro y ascendido del Ser humano.

## **CREATIVIDAD**

**C**rear es producir algo de la nada, este don sólo es  
**R**epresentación de las energías creadoras del universo.  
**E**l Ser humano realiza la creatividad, cuando se inspira  
**A** expresar lo mejor de sus talentos creativos,  
**T**eniendo la capacidad de hacer realidad los sueños  
**I**deas en objetos y cosas que inventa y disfruta al  
**V**er y ejecutar los adelantos de la ciencia, que  
**I**nspira la tecnología para solucionar problemas o  
**D**ificultades, también satisfacer necesidades a cumplir,  
**A** la planificada meta por consolidar, en el servicio  
**D**e la humanidad para fomentarle su bienestar.

## **CREENCIAS**

**C**orresponde a los guiones de vida  
**R**ecibido de los adultos en la niñez por la  
**E**ducación, por imitación y repetición de los  
**E**jemplos recibidos con los progenitores que  
**N**o superaron sus acondicionamientos mentales,  
**C**reando esquemas de pensamientos, sentimientos  
**I**nteriores que se proyectan en palabras y acciones  
**A** las tendencias destructivas o creativas  
**S**in hacerse consciente de su vida prospera.

## **DISCIPLINA**

**D**edicación con persistente observancia a las leyes  
**I**al ordenamiento de procesos secuenciales, para  
**S**i poder realizar de manera óptima algún arte y  
**C**on profesionalismo servir con excelencia.  
**I**nspirado en practicar con dedicación y  
**P**ersistencia de las lecciones que se aprenden y así  
**L**ograr experiencia de gran maestría con  
**N**otable desempeño en el mejoramiento continuo,  
**A** hacer lo mejor de lo que ya se hace muy bien.

## **EFICIENCIA**

**E**xisten tres criterios básicos para valorarla  
**F**ácil, simple y sencillo de comprender, aplicar  
**I**ncluyendo la evaluación objetiva de sus resultados;  
**C**reciente producción del máximo bienestar humano  
**I**ntegral, con la menor inversión de recurso material,  
**E**s una decisión inocua, que produce un mínimo  
**N**ecesario de efecto dañino. Es la base para el  
**C**ontinuo mejoramiento del desarrollo global o  
**I**ntegral de la humanidad en el siglo XXI, producto  
**A** la comunicación consciente entre Seres humanos.



## **EGOS**

**E**s la manifestación de la mente confundida con  
**G**uiones condicionados que de manera reactiva hace  
**O**bservar, sentir, pensar, hablar y actuar,  
**S**iendo su propio saboteador de la felicidad.

## **ENFERMEDAD**

**E**stado de funcionamiento disarmónico y alterado, donde  
**N**o existe equilibrio dinámico, por pérdida de la  
**F**unción adecuada de las dimensiones o manifestaciones  
**E**spiritual, psicológica, orgánica, social y energética que  
**R**epresentan las 5 componentes del Ser humano,  
**M**ediante las respuestas que tienen el propósito  
**E**specífico de restituir la homeostasis integral,  
**D**onde se manifiesta por síntomas, dolencias y conducta  
**A**toda vista inadecuadas respuestas de un espíritu  
**D**olido que pide a gritos ayuda, para sanar.

# ESPÍRITUALIDAD

**E**s la esencia donde reside el Ser que se manifiesta con  
**S**abiduría y amor en su proceso de aprendizaje  
**P**ara aprehender a evolucionar los niveles de consciencia,  
**I**nspirado por el aprendizaje de vida significativa,  
**R**epresentada en un camino trascendente de búsqueda  
**I**nterior para comprender con humildad su naturaleza  
**T**otal, dada por la expresión de la esencia creativa  
**U**niversal, que reside en el interior del Ser humano.  
**A**mándose compresivamente para servirse con  
**L**o mejor de su excelencia creativa, con la noble  
**I**ntención de superar las limitaciones, errores y  
**D**ebilidades, producto a la falta de conocimiento y  
**A**prendizaje de habilidades y destrezas para  
**D**esarrollar todo su potencial de sentido común.

## **ESTILO DE VIDA**

**E**s un camino de vida que se basa en patrones de  
**S**er o de comportamientos identificables donde  
**T**ambién destaca el estilo de vida saludable, que es  
**I**nspirado por el consciente cultivo de la sabiduría  
**L**o que favorece el disfrute de mayor salud  
**O** bienestar humano, por ser una conducta consciente.

**D**estaca un claro proyecto de vida, sabio manejo de las  
**E**mociones, lectura creativa y sexo responsable.

**V**ela por alimentación sana, respiración adecuada  
**I**nspirando hidratación, actividad física aeróbica  
**D**eporte y trabajo por talento, que fomenta una  
**A**ctitud positiva para mejorar la calidad de vida.

## **ESTRÉS**

**E**s el nivel de tensión que como respuesta reactiva  
**S**e siente, ante la valoración inconsciente que se  
**T**iende a realizar por la percepción de los estímulos  
**R**ecibidos en las circunstancias de la vida diaria  
**E**so que se llama estrés es el efecto de la reacción  
**S**egún el acondicionamiento de la mente en la niñez.

## **EXPERIENCIA**

**E**xperimentar es cuando de manera comprensiva se e-  
**X**pone a cada situación en atención consciente,  
**P**ara apropiarse de manera global del conocimiento,  
**E**ncontrando la verdad, al vivir cada momento presente  
**R**epresentado en el en el cultivo de la sabiduría, con  
**I**ntención de ser cada día más útil, saludable y  
**E**ternamente feliz, madurando la mente para el  
**N**atural proceso de liberación de guiones del pasado,  
**C**on eminente elevación del nivel de consciencia que  
**I**ncita a la superación de sí mismo para  
**A**ctuar como un humilde servidor de la creación.

## **GERENCIA**

**G**enerar un proceso global de administrar y dirigir  
**E**ficientemente, en función a un objetivo planificado,  
**R**ecursos humanos, técnicos, infraestructura, tiempo y  
**E**conómico en consolidar metas y satisfacer  
**N**ecesidades personales, familiares y empresariales.  
**C**on persistencia utiliza los recursos disponibles  
**I**nspirado en el eficiente cumplimiento de manera  
**A**certada su misión y propósito de vida existencial.

## **HABITOS**

**H**an sido establecidos en la niñez y adolescencia,  
**A**prendidos por reforzamiento y acondicionamiento,  
**B**asados en imitación, premios y castigos,  
**I**nteriorizados de manera inconsciente,  
**T**endiendo a deteriorar la vida y la salud,  
**O**bsesionado por comportamientos dañinos, que  
**S**anan con un consciente estilo de vida saludable.

## **HUMILDAD**

**H**umildad es la acción de aceptar con honestidad,  
**U**n reconocimiento de mis limitaciones, confusiones,  
**M**is errores, aprendiendo con la responsabilidad que  
**I**nspira el obedecer al persistente cultivo de sabiduría,  
**L**o cual motiva a expresar lo mejor del talento y con  
**D**isciplina desarrollar su arte, facultad o ciencia,  
**A**ctivando el crecimiento personal y evolución  
**D**e la integración global de su cerebro creativo.

## HOLÍSTICA

**H**olística es un verbo que se cumple cuando la ciencia  
**O** el arte y la institución sirven incondicionalmente a  
**L**os Seres humanos, comunidad o país que lo quieran,  
**I**nspirado en un enfoque global o integral de cosas y el  
**S**er humano a quien amorosa e incondicionalmente  
**T**odo el tiempo le sirve de manera libre y universal  
**I**mitando al aire, la luz solar y el método científico,  
**C**omo un modelo para fomentar la Salud integral y  
**A**ctivar el bienestar global de la humanidad.

## INTELIGENCIA

**I**nteligente es quien posee la aptitud o  
**N**oble capacidad de resolver con eficiencia  
**T**odos los problemas, cultivando la sabiduría y  
**E**xperimentando su creatividad en productos que  
**L**ogran el fomento del bienestar humano.  
**I**ntegralmente corresponde a 9 maneras de  
**G**ran habilidad de aprender y comprender el mundo  
**E**xpresadas en ser hábil para: la palabra, imágenes  
**N**úmeros y lógica, cuerpo, música, relacionarse,  
**C**onocerse a sí mismo, amante de la naturaleza e  
**I**nspiración divina, con lo cual se aplican los talentos,  
**A** la vez que se desarrollan las potencialidades.

## **LIBRE**

**L**iberación interior del Ser humano que  
**I**ntencionalmente trasciende sus limitaciones  
**B**uscando cultivar su autenticidad y honestidad,  
**R**espondiendo con sabias y amorosas acciones de  
**E**jemplo de vida, de servicio con excelencia.

## **LÍDER CREATIVO**

**L**íder, es un educador integral, que mediante su humilde e  
**I**ncansable persistente ejemplo vivencial guía a los miembros  
**D**e su equipo con sabiduría y amor, para que  
**E**stén congruentes de sus pensamientos, sentimientos y  
**R**espuestas conscientes en una relación Ganar-Ganar.

**C**reativamente armoniza su misión con la familia  
**R**econociendo de manera reciproca las potencialidades,  
**E**stando apoyado en herramientas eficientes para  
**A**plicar todo el cerebro integrado en atención  
**T**eniendo la posibilidad de una comunicación que  
**I**ntegra de manera complementaría recursos, potencial y  
**V**alores en la solución eficiente a las dificultades, con  
**O**portunidad de crecimiento y desarrollo de talentos.

## **MADUREZ**

**M**ayor capacidad de buen juicio que se desarrolla con el  
**A**prendizaje significativo, mediante la aplicación  
**D**e la inteligencia en la experiencia, que aporta  
**U**n discernimiento de la realidad de lo bueno y lo eficiente,  
**R**esultado de la aplicación persistente del sentido común,  
**E**n circunstancias vividas en cada momento presente, al  
**Z**afar su mente de las actitudes limitadoras del pasado.

## **MEDITACIÓN**

**M**editar es un estilo de vida donde la persona  
**E**sta en autoobservación continua, aprendiendo a  
**D**ireccionar su vida, porque en atención consciente  
**I**ntegra todo su cerebro de manera objetiva para  
**T**rascender las limitaciones de su personalidad,  
**A**ctuando con persistentes pasitos de bebe para  
**C**ontinuar liberándose del acondicionamiento  
**I**nstruido en su pasado, que libera el ser que esta  
**O**culto en su interior con toda la potencialidad de  
**N**acer al mejoramiento de su Nivel de consciencia.



## **METAS**

**M**anera clara, objetiva y factible de  
**E**mprender la iluminación del aprendizaje  
**T**omando la vida con una guía inspiradora  
**A**nalizando los resultados en base a la  
**S**alud y calidad de vida a lograr.

## **NATURISMO**

**N**atural camino de vida consciente en armonía  
**A**l persistente fomento de la salud integral, con  
**T**otal apego al estilo de vida saludable, para  
**U**nir la salud plena de cuerpo, mente y espíritu, con  
**R**espuestas conscientes de amor por sí mismo  
**I**nspiradas por la congruencia con la gran  
**S**abiduría de la madre naturaleza que facilita  
**M**aximizar el fomento del disfrute del  
**O**ptimo bienestar y larga vida saludable.

## **PERSISTENTE**

**P**ersona que con flexibilidad y confianza  
**E**jecuta las actividades y con creatividad,  
**R**eflexiona, aprendiendo del resultado de  
**S**us decisiones en cada proceso de sus áreas vitales  
**I**nsistiendo con perseverancia para consolidar  
**S**us metas buscadas con eficiencia y excelencia,  
**T**eniendo presente su plena autorrealización.  
**E**ntrenándose para el mejoramiento continuo de la  
**N**oble capacitación de sus habilidades, destrezas y  
**T**alento, aplicados para el continuo disfrute del  
**É**xito integral de ser más útil, saludable y feliz.

## **PRINCIPIOS**

**P**rioritario cumplimiento de las leyes  
**R**epresentada en la madre naturaleza que  
**I**ndica la esencia de lo más puro del Ser humano,  
**N**atural cumplimiento de la transcendencia del ego  
**C**ultivando la sabiduría, autoamor, servicio amoroso  
**I**gozo existencial. Se aplican en la vida persistente,  
**P**or medio del reconocimiento de hacerse consciente  
**I**nternamente de su manera de pensar, sentir, hablar  
**O** actuar, logrando cabal comprensión de la fuente de  
**S**alud, invirtiendo lo mejor de sus recursos y talentos.

## **PSICOTERAPIA**

**P**roceso reeducativo global que integra los más  
**S**obresalientes métodos de psicoterapias, educación  
**I**ntegral y gerencia, para el desarrollo continuo de los  
**C**omponentes, espiritual, psicológico, social,  
**O**rgánico y energético del Ser humano en el  
**T**rabajo evolutivo para que el participante  
**E**leve su nivel de consciencia y consolide con  
**R**esponsabilidad su plena madurez psicológica,  
**A**sí realmente manifestarse con su máximo  
**P**otencial de sabiduría y amor, es un proceso  
**I**ntensivo de aprendizaje significativo intencionado  
**A**l continuo crecimiento y desarrollo personal.

## **RESPONSABLE**

**R**esponsable es el que vive aprendiendo conscientemente  
**E**n cada momento presente de su vida, con la capacidad de  
**S**er creativo al emitir respuestas ante las circunstancias  
**P**resentes de su vida, solucionando con honesta humildad  
**O** busca de manera persistente una mejor situación en el  
**N**ecesario fomento del disfrute de bienestar humano, porque  
**S**abe poner cuidado y atención en lo que hace o decide, por  
**A**umentar el continuo mejoramiento de su calidad de vida,  
**B**uscando con creatividad solucionar problema que  
**L**e retan la inteligencia o la capacidad mental para  
**E**levar el nivel de consciencia y ser más saludable y feliz.

# SABIDURÍA

**S**abio es el que con persistencia de inmediato  
**A**plica todo conocimiento aprendido para fomentar  
**B**ienestar, practica constantemente el conocimiento de  
**I**deas, letras, ciencia, arte o tecnología para mejorar  
**D**e manera continua su salud y prosperidad,  
**U**tilizando como inspiración su proyecto de vida.  
**R**esponsable de cumplir su misión terrenal de  
**I**ntensificar su crecimiento y desarrollo, encaminado  
**A** consolidar su Nivel de consciencia de sabiduría.

# SALUD INTEGRAL

**S**e refiere a un estado armónico en equilibrio dinámico  
**A** los componentes orgánico, psíquico, social y a  
**L**a gerencia espiritual del Ser humano en  
**U**n contexto determinado de crecimiento y desarrollo,  
**D**onde normalmente ejerce todas sus funciones.

**I**ndica un adjetivo procedente del latín "Integralis"  
**N**ominación "global, total, entereza o unidad intacta",  
**T**iene el sinónimo griego Holística "Integral, global",  
**E**s una visión de conjunto de una situación o cosa.  
**G**lobal de toda ciencia, arte, filosofía o servicio  
**R**elacionado con la visión global del Ser humano,  
**A**l que estudia y le sirve con amor incondicional  
**L**ogrando motivarlo por su bienestar y felicidad.

## **SER HUMANO**

**S**e refiere a la esencia, lo más puro y ascendido,  
**E**s la parte espiritual inspirada por el Creador,  
**R**epresenta la inspiración de Dios a la criatura humana.

**H**umilde expresión material u orgánica de la persona,  
**U**nión de sus cinco componentes que lo integran en  
**M**ás que una trinidad cuerpo-mente-espíritu, en  
**A**ctivas dimensiones orgánica, psicológica, social y la  
**N**aciente gerencia espiritual de su corteza prefrontal,  
**O**bservancia de la consciencia de sabiduría y amor.

## SERVIDOR PÚBLICO

**S**irvo con sabiduría al Creador por medio de  
**E**l servicio que con amor aporto al usuario,  
**R**espetando su integridad y dignidad como Ser humano,  
**V**aloro a cada Ser que le sirvo como mi semejante,  
**I**luminando su camino con mi comunicación consciente,  
**D**oy lo mejor de mi conocimiento disfrutando de mí  
**O**bservación, escucho para comprender y  
**R**eflexiono antes de aportarle mi acción amorosa.

**P**rocuro superar con humildad mis limitaciones  
**U**bicando mis oportunidades de crecimiento humano,  
**B**uscando la guía de amor y sabiduría que está  
**L**ocalizada en el interior de mí Ser creativo,  
**I**nspirando por medio del humilde ejemplo vivencial,  
**C**on persistencia estoy abierto a aprender cada día  
**O**bservándome para comprenderme y liderar al usuario.

## TALENTOS

**T**odo potencial aportado por el Creador para  
**A**prender a desarrollar la capacidad de  
**L**ostrar soluciones de manera fácil y divertida,  
**E**xpresando lo mejor de uno mismo en cada  
**N**ecesidad o acción de la vida para que  
**T**odo momento sea más creativo y próspero  
**O**bedeciendo a la consolidación de la misión  
**S**iendo cada día más saludable, sabio y feliz.

## **TRABAJO**

**T**oda actividad de servicio humano destinada a  
**R**eproducir un pleno disfrute del bienestar,  
**A**plicando con persistencia las capacidades,  
**B**uscando transformar el medio interno y externo o  
**A**daptarlos para satisfacer sus necesidades y  
**J**untar recursos para consolidar las metas, mediante  
**O**ficio, arte o ciencia aplicadas con sabiduría creativa.

## **TRIUNFO**

**T**odo éxito logrado por la persistencia,  
**R**esultando de la aplicación de los recursos  
**I**nternos de conocimiento, vitalidad y motivación,  
**U**nidos a las oportunidades ofrecidas del entorno,  
**N**otándose como un protagonista responsable de su  
**F**uturo, aplicando sus talentos, para el logro del  
**O**bjetivo de ser cada día más útil, saludable y feliz.