

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

www.henrybarrioscisneros.org

henrybarrioscisneros@gmail.com

GERENCIA DE VIDA CONSCIENTE

Henry Barrios-Cisneros

Introducción:

Esta guía es el resultado de más de 25 años de investigación científica, buscando la manera más eficiente de cumplir mi misión de Médico, la cual comienza en 1977 cuando decido ingresar a la Facultad de Medicina con el claro propósito de fomentar la salud y felicidad de los semejantes a quienes les aporte mis servicios. Logro mis títulos de Médico General y de Especialista en Medicina, sin embargo, a mediados de la década del 90 del siglo pasado, con 5 años como Especialista, concluyo que “lo menos que se me formo en las academias fue a fomentar la salud”, por el contrario en los libros y en las Universidades donde estudié mi licenciatura, especialidad y actualizaciones, sólo encontré conocimientos sobre la “ciencia y arte de conocer las enfermedades y de tratarlas o prevenirla”, pero muy poco conocimiento sobre **la real comprensión de la salud y como consolidarla**. Así a los médicos y a la comunidad de manera errónea se le informa para mantener el círculo vicioso del comercio de la enfermedad. En mi caso particular, que posiblemente es la misma amarga realidad de muchos excelentes médicos o especialistas, me di cuenta que: solo obtuve prácticas y una licencia para ser el más incauto y barato vendedor de medicamentos y tecnología de las Transnacionales y mercaderes de la enfermedad. Conociéndose que salvo los antibióticos la mayoría de estos productos son paliativos que se limitan a aliviar o mejorar los síntomas, no curan y provocan numerosos efectos iatrogénicos.

Por ello desde 1991 me dedico a investigar sobre la relación del estilo de vida con el cáncer y otras enfermedades crónicas y degenerativas, la psiconeuroinmunología, Psicología Clínica, Atención Primaria de Salud, Promoción de la Salud y Gerencia de salud. Escribo los libros “**Estilo de Vida, salud y enfermedad**” (publicado por el Consejo de Publicaciones – ULA en 1995), **Promoción de la Salud** (pendiente publicación, desde 1998), **Salud Holística** (publicado por *FUNDESALUH*, 2000), **Nutrición para una vida útil saludable y feliz**, concluido en 2002 y actualizado en 2004 (pendiente publicación), **Desarrollo Integral de la Personalidad por medio del Eneagrama** (pendiente publicación, desde 1999), **Psicoterapia Holística para el cultivo de la sabiduría** (pendiente publicación desde 2002). Coopero en la creación del hospital Antonio María Pinedas en el municipio Caracciolo Parras y Olmedo y el hospital urbano Sor Juana Inés de la Cruz del municipio Libertador del estado Mérida. Dicto clases de pregrado, postgrado, talleres a la comunidad y columna de prensa, soy entrevistado por los medios de comunicación, dirijo y formo a 5 médicos y 5 Técnicos del Curso Superior de Medicina Natural, culminado en el 2000 y creo la Fundación Para el Desarrollo de la Salud Holística y desde hace 6 años trabajo como especialista en Medicina Interna del IPAS-ESTADAL del estado Mérida donde estudio a la mayoría de los docentes de la gobernación del Estado Mérida.

Con toda esta experiencia estoy seguro que aunque se multiplique el presupuesto invertido en los Ministerios de Sanidad, Educación y Justicia, sólo servirá para derrochar dinero si de

manera sensata no se invierte en la elevación del nivel de consciencia de los ciudadanos que conformamos el país, la solución más eficiente para la crisis de salud del país es aportando estrategias que elimine de raíz las dificultades y obstáculos encontrados, concluyo que **la verdadera solución se encuentra en la educación integral del Ser humano desde el vientre materno, con énfasis en la adecuada utilización de su sistema nervios central para gerenciar de manera consciente su vida.**

Pero comprendo que el Sistema de Salud, Educación y Protección ciudadana de Venezuela, Latinoamérica y de muchas partes del mundo, tal como hasta el momento están concebidos y gerenciados lo menos que hacen es fomentar el bienestar y salud de la población a la que supuestamente creen servir. Además los padres, las madres, educadores, médicos y funcionarios públicos de manera incauta, como tontos útiles, le estamos haciendo el juego al sistema capitalista de explotación comercial egoísta imperante, a costa del inconsciente sacrificio de nuestra salud y felicidad.

También obtengo la conclusión de que la manera más eficiente de formar integralmente a un Ser humano es por medio del persistente y humilde ejemplo vivencial y que **el hogar es la primera y más importante escuela de todo Ser humano en formación.** Por ello a partir de 1999 me dedico a estudiar el drama que viven los padres, educadores y niños indigos y superdotados, organizo y dirijo el Curso superior de Educadores en Salud Integral, egresando 10 participantes en diciembre de 2004 y publico los dos tomos del libro **Padres y docentes del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA** y en junio de 2005 creamos la Corporación Científica de Consultoría Holística en Gerencia, Educación y Salud.

La Corporación Científica de Consultoría Holística en Gerencia, Educación y Salud tiene como misión servir amorosamente con alto nivel científico y ético al Ser humano en la condición de niño, joven o adulto con herramientas muy simples, fáciles y sencillas para que con eficiencia, de manera persistente, cultive el nivel de consciencia de Sabiduría y amor, a fin de que consolide y mejore continuamente una vida más útil, saludable y feliz.

Objetivos de CCCHGES.

Nuestra misión empresarial es un proceso evolutivo integral que se consolida mediante la investigación científica aplicada, la psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría, educación holística, la producción eficiente, comercialización y demás actividades relacionadas con nuestra misión para consolidar los siguientes objetivos:

1. La investigación científica con enfoque holístico, destinada a la asesoría en educación, gerencia y salud integral a escala personal, familiar, comunitaria, institucional (entes públicos o privados) e incluso a nivel Nacional e Internacional.
2. La creación y desarrollo de líneas de investigación y servicios en el campo de la educación, gerencia y salud integral del Ser humano, donde se investigue la versatilidad y eficiencia educativa previsiva y promotora de la salud según las metodologías convencionales y no convencionales.
3. Desarrollo y facilitación de procesos eficientes y tecnologías educativas presenciales y a distancia por vía real y virtual, o medios de comunicación para el desarrollo integral del máximo potencial de los componentes del Ser humano, desde su fecundación hasta su muerte, aplicando con eficiencia los principios esenciales y la productividad gerencial para la generación de una vida útil, saludable y feliz.

4. Organización de encuentros, talleres o congresos nacionales e internacionales relacionados con la investigación y servicios auxiliares aplicados en el ámbito de la ciencia, la tecnología y la capacitación del Ser humano
5. La industrialización, comercialización, compra, venta, al mayor y al detal, almacenamiento, distribución y explotación de todos los productos provenientes de las actividades tecnológicas, las de formación, capacitación, asesoramiento y desarrollo de sistemas, así como los especialmente autorizados por el Gobierno Regional, para la Zona Libre, Cultural, Científica y Tecnológica del estado Mérida.

Para el cultivo de tu sabiduría y que saques el mejor provecho a esta guía se te sugiere que a medida que leas cada párrafo conteste la siguiente 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.

¿Que es la Gerencia de Vida Consciente?

Es un estilo de vida eficiente donde el Ser humano cultivando su sabiduría conduce o dirige de manera integral y en atención consciente su vida personal, familiar y empresarial hacia la persistente consolidación y superación de las metas definidas en cada una de sus 18 áreas vitales. Es el proceso de aprendizaje evolutivo del Ser humano de conducir y dirigir de manera consciente su vida hacia un persistente mejor nivel de felicidad, salud y productividad, aplicando de manera simple, fácil y sencilla todo el cerebro integrado con la eficiente inversión de recursos.

Este estilo de vida se realiza por medio de la persistente aplicación de todo conocimiento adquirido para el fomento de nuestro bienestar. Las tácticas son ampliamente conocidas por la gran mayoría. Consiste en el arte de poner en congruencia los pensamientos, sentimientos y acciones para la consolidación de las metas planificadas o el bienestar y la felicidad como Ser humano. Contempla un conjunto de bases científicas, filosóficas y gerenciales muy comunes en la vida cotidiana, porque la gran mayoría de las personas las conocen y entienden, pero muy pocos las ponen en practica en su vida diaria. La dificultad no esta en la carencia del conocimiento sino en no aplicarlo para el fomento del bienestar.

Es la práctica consciente de tácticas de vida saludable donde con persistencia el Ser humano dispone, controla y aplica energía y técnicas al tomar decisiones y actuar en cada momento presente de su vida. Cuando se aplica la Gerencia de vida consciente y el cultivo de la sabiduría, la vida se hace muy simple, muy fácil y muy sencilla de comprender, aplicar y evaluar los resultados de cada acción.

La eficiencia de los gobernantes se mide por medio del máximo bienestar que le proporciona a la población que representa, este bienestar sólo es producto del nivel de madures y nivel de consciencia de los ciudadanos.

¿Para qué me sirve la gerencia de vida consciente?

Este segundo nivel de la atención consciente es una práctica más profunda de la atención consciente, en la que se aplica los seis sentidos a la vez (Vista, audición, olfato, gusto, tacto y sentido interno) sin juicio ni valor, lo cual nos permite vivir con plena consciencia cada momento presente de nuestra existencia, aprovechando con productividad cada oportunidad para con eficiencia satisfacer nuestras necesidades, consolidar nuestras metas o de fomentar nuestro bienestar y ser cada día más feliz.

¿Cómo se aplica la gerencia vida consciente?

Teniendo presente la meta a consolidar en cada una de las áreas vitales o las circunstancias de vida que cada Ser humano de una u otra manera siempre vive, de manera simple, fácil y sencilla se aplica con un enfoque holístico en atención consciente prestando atención en un solo instante o de manera simultánea a tres focos de atención: Nuestro Ser conectado con el Creador, el objeto y el contexto.

Nuestro Ser. Auto-observándonos cada segundo a nosotros mismos, atentos en cada instante de nuestro Ser o Espíritu conectado con el Creador. Esta práctica nos permite tomar seguridad al hacernos conscientes de nuestras potencialidades creativas y tomar decisiones en confianza para consolidar nuestras metas. Desde este Nivel con ecuanimidad (sin juicios, ni valor, comparación o crítica), se observa en pleno estado de alerta nuestros pensamientos, emociones, gestos, hábitos, deseos, reacciones, palabras y acciones con respecto a la situación vivida, siendo un objetivo e imparcial testigo de sí mismo. De esta manera profundizamos en la comprensión de nuestra naturaleza como Ser humano, comprendemos nuestro sistema de creencias o acondicionamiento que nos permite con persistencia amorosa elevar nuestro nivel de consciencia e utilizar de manera más efectiva nuestras neuronas. Así con ecuanimidad y plena consciencia de lo que queremos consolidar tomamos decisiones creativas fomentadoras de nuestro bienestar y felicidad personal, familiar o empresarial.

El objeto. Consiste en vivir cada circunstancia de vida, estando atento sin juicio, ni valor en el “objeto de investigación” conformado por cualquier persona, animal o cosa con la que nos comunicamos o identificamos, porque por medio de nuestros sentidos llegan a nuestra mente. Esto nos permite hacernos conscientes de nuestros apegos, vacíos afectivos y dependencias psicológicas. Nos apegamos o hacemos dependientes de algo o alguien cuando en realidad no nos amamos. Como nos enseña Athony De Mello, “El apego es la principal causa del sufrimiento”. El permitirnos cultivar el amor por uno mismo es la única solución para superar nuestras limitaciones.

El contexto. Corresponde a utilizar los 6 sentidos para observar con ecuanimidad la influencia del contexto de la situación vivida con respecto a nuestras reacciones y respuestas: el **contexto cultural** dado por los hábitos, costumbres y tradiciones de la comunidad donde vivimos, la experiencia, el **tiempo** en que nos encontramos y el **espacio geográfico** o ambiente en que vivimos. Teniendo presente la meta o bienestar que con persistencia se quiere consolidar, contestamos con humilde objetividad la pregunta ¿Para qué estoy viviendo esta situación? o ¿Qué es lo que necesito aprender?. De esta manera nos damos cuenta de los factores desencadenantes de nuestros temores y/o seguridad, también aprovechamos la grandiosa oportunidad de aprendizaje que nos aporta cada experiencia de vida, para con seguridad consolidar y mejorar nuestras metas personales, familiares y empresariales.

La gerencia de vida consciente contempla la práctica persistente de los siguientes conceptos: consciencia, atención consciente, eficiencia, integral, cultivo de la sabiduría, aprendizaje, áreas vitales, persistencia y cerebro integrado, que a continuación se describen.

Consciencia, es la facultad del espíritu humano de hacerse consciente de su manera pensar, sentir, querer y actuar con cabal comprensión de lo que hace en cada momento presente de su vida. Propiedad del espíritu humano de hacerse consciente de sus atributos esenciales y todas las modificaciones que en sí mismo experimenta.

Atención Consciente, es un camino de vida donde el Ser humano mediante la utilización en un mismo instante de sus seis sentidos: ojos, oídos, olfato, gusto, tacto y sentido interno integra todas sus estructuras cerebrales en una unidad funcional creativa que le facilita expresarse con sabiduría y amor en cada momento presente de las circunstancias vividas. Se estudia con mayor amplitud en las páginas 312 a 320 del tomo I del libro **Padres y docentes del Siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA**, de Henry Barrios-Cisneros. 2004.

¿Para qué me sirve aplicar la atención consciente?

La atención consciente le sirve para cada día aprender a consolidar con persistente responsabilidad y autonomía una vida útil, saludable y feliz, con este propósito la aplicamos para:

1. Utilizar de manera integrada todas las cinco funciones cerebrales con plena capacidad de pensamientos o la potencialidad de sabiduría y amor.
2. Basándose en el propósito de vida, sirve para aprender a superar nuestras limitaciones, con el objetivo de vivir plenamente con alegría cada momento presente de nuestra vida, cultivando la sabiduría y consolidando las metas planificadas.
3. Con seguridad y confianza en uno mismo, dejar fluir todo nuestro potencial creativo de amor, sabiduría y alegría de vivir, depositado en la semilla de nuestro Ser, para cumplir con humildad nuestra misión de vida y satisfacer con eficiencia nuestras necesidades orgánicas o fisiológicas, psicológicas o de trascendencia del acondicionamiento mental, social o de comunicación, energéticas o gerenciales y espirituales o de consciencia de sabiduría y amor.
4. Vivir plenamente el momento presente, sintiendo objetivamente la realidad de nuestra naturaleza como Ser humana y del contexto natural y sociocultural donde uno se desenvuelve. Utilizando en un sólo instante los seis sentidos para comprender y aportar soluciones creativas.
5. Con persistencia estar atento de consolidar una mayor congruencia entre nuestros pensamientos, sentimientos y acciones para aprender de nuestros éxitos o errores y superar el sistema de creencias, a fin de desarrollar nuestra potencialidad de autorrealización y trascendencia.

¿Cómo se realiza la atención consciente?

Para experimentar la atención consciente permítete estar cómodo, sin cruzar ninguna de tus cuatro extremidades ni dedos, a fin de abrirte a las oportunidades de la vida y a tu Ser interior, realiza los siguientes pasos:

- 1. Sentado recto**, siéntese en una silla con los pies completamente asentados al piso o la tierra, colocados a una distancia de los hombros (podría ser parado), de esta forma aumenta su seguridad en la vida; deje caer su espalda suavemente sobre el espaldar de la silla o coloque su columna recta para que con libertad fluya su energía creativa; abra el pecho, así abre su corazón a las oportunidades que le brinda la creación.
- 2. Observe con sus seis sentidos**, mire al infinito para relajar los músculos internos y externos de los ojos, **a la vez que en un solo instante y sin juicio ni valor** presta atención a todas las sensaciones que percibe. Preste atención a todos los colores, movimientos y formas que percibe por su vista, así activa los lóbulos occipitales de su cerebro; a la vez escuche todos los ruidos, tonos y melodías que llegan a sus oídos, así activa sus lóbulos parietales; sienta todos los olores y sabores que percibe por sus fosas nasales y boca, para activar sus lóbulos temporales y sistema límbico; a la vez que ve, escucha, huele, saborea, sienta la temperatura del cuerpo, el roce de la ropa con cada movimiento respiratorio, la posición de tu cuerpo y la respiración abdominal, así estimula la médula y tallo cerebral; percibe las sensaciones y emociones internas, para estimular los lóbulos frontales. Observa sin juicio ni valor todo a la vez.
- 3. Atención en la respiración diafragmática**, visualiza que en tu abdomen existe un globo que se infla al tomar el aire y se desinfla al expulsar el aire, de esta manera mejoras la oxigenación e integración de todo el cerebro. En las páginas 302 a 312 del Tomo I de MAESTROS DE SABIDURÍA, se explica la importancia de la respiración diafragmática rítmica en el fomento de la salud y prosperidad.
- 4. Acaricia el cielo del paladar**, al final de la inspiración acaricia muy suavemente el cielo del paladar con la punta de tu lengua sintiendo una suave caricia interna, con ello se relajan todos los músculos del cuello, la laringe y la boca, repite la caricia al tomar el aire y siente como tu Ser se conecta al Creador, para hacerte consciente de tu Ser conectado a las Energías Creadoras del Universo que residen en tu Ser hecho a imagen y semejanza del Creador.
- 5. Vida consciente**, en plena atención consciente de cada uno de los tres focos de atención (Ser, objeto y contexto), integrando la trinidad mente, cuerpo y espíritu a la consciencia universal, viva con plenitud cada momento presente de la experiencia que le corresponda vivir en cada circunstancia, teniendo presente la meta a consolidar.

Eficiencia, Teniendo presente que un Bolívar invertido en previsión es más productivo que un millón de Dólares invertido en prevención, los tres criterios básicos para valorar la eficiencia de la educación y la gerencia para la consolidación y mejoramiento continuo de la Salud Integral son:

- 1. Ser sencillo, fácil y simple de comprender, aplicar y evaluar.**
- 2. Producir el máximo bienestar humano o fomento de la salud Integral con la menor inversión de recursos.**
- 3. Ser inocua y produzca un mínimo efecto dañino.**

La ciencia y tecnología para hacer más eficiente los procesos tiende a eliminar los pasos superfluos y los hace más sencillos y simples hasta automatizarla para ser realizada por máquinas, así cuando se cultiva la sabiduría la vida se hace muy fácil, simple y sencilla.

Integral, es una palabra procedente del latín “*integralis*”, que significa “**totalidad, entereza o unidad intacta**”; su sinónimo en la voz griega es **holística** que indica “Integro, todo

organizado, globalidad, totalidad”. Cualquier ciencia, filosofía o servicio que diga ser integral tiene un enfoque holístico de los cinco componentes del Ser humano al que estudia o le sirve en la calidad de niño, joven o adulto. Se estudia en las páginas 57 a 71 del tomo I del libro **Padres y docentes del Siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA.**

Holística, es una ciencia y arte que como la luz solar, el aire y el método científico le sirve incondicionalmente a todos los Seres humanos o país que así lo quiera, para el fomento de la salud y el bienestar de la humanidad. Es un proceso evolutivo que aplica la gerencia eficiente de la educación, la economía y la salud; integrando lo mejor de todas las ciencias, las artes y las tecnologías, sin pertenecer a ninguna corriente filosófica, religiosa o política. De manera libre y universal tiene el propósito de consolidar el bienestar Integral de los componentes espiritual o consciencia, psicológico o sistema de creencias, orgánico o celular, social o comunicación y energético o gerencial del Ser humano que así lo quiera.

Gerencia holística, Es el proceso dinámico de conducirse o dirigirse con eficiencia por el camino de aprendizaje evolutivo, en la productiva satisfacción de las necesidades y consolidación de las metas personales, familiares y empresariales. Como líder transformador utiliza de manera persistente todos los recursos disponibles para la eficiente consecución de las metas u objetivos en el cumplimiento de la misión de vida.

El líder transformador, es un educador integral, que mediante su humilde ejemplo vivencial guía con sabiduría y amor facilita el cambio positivo de hábitos o costumbres, porque es congruente con sus pensamientos, sentimientos y acciones. Un buen facilitador de aprendizaje con el papel de padre, docente, entrenador, médico o psicoterapeuta, tiene la responsabilidad de enseñarte de manera amorosa, como vivir consciente cada momento presente de tu vida para que con persistencia seas más libre, autónomo y feliz. Se caracteriza porque teniendo presente su misión de vida y metas en cada área vital experimentada, con eficiencia:

- a) Presta toda la atención en armonizar la misión personal con la misión familiar o empresarial, para que estas se cumplan con eficiencia.
- b) Reconoce de manera recíproca las potencialidades, apoyándose en la integración de todo el Sistema nervioso central, las inteligencias múltiples y la comunicación desde el Ser, con respeto incentiva la manifestación de los talentos de cada miembro del equipo para que satisfagan sus necesidades y expresen lo mejor de su potencialidad de sabiduría y amor.
- c) Mantiene y fomenta una comunicación comprensiva y motivante para la cooperación complementaria en la consolidación de las expectativas y metas del equipo familiar o empresarial.
- d) Integra los recursos y potencialidades de los miembros para crear soluciones eficientes ante las eventuales dificultades y retos que se les presenten con una reciproca relación ganar-ganar.
- e) Mantiene canales de comunicación y organización para el crecimiento personal de cada participante compartiendo la visión, misión y los principios de la familia o de la empresa, para que cada uno satisfaga sus necesidades, consolide sus metas y actúe como líder transformador.

Persistente, es el que con flexibilidad y constancia ejecuta las actividades, reflexiona con creatividad y aprende del resultado de sus decisiones, en cada proceso de sus áreas vitales con el objeto de consolidar con eficiencia la meta buscada o su autorrealización.

Cultivo de la sabiduría, es la inmediata aplicación práctica de todo conocimiento adquirido para el persistente fomento del bienestar personal.

Niveles de consciencia, capacidad gerencial y valores éticos.

Esta demostrado que cada persona aplica su capacidad de dirigir los recursos materiales, orgánicos, psicológicos, sociales según su nivel de consciencia, Es por ello que cada Ser humano para sí mismo o para sus semejantes que aprecia, siempre hace lo mejor que puede, con lo mejor que sabe y con las mejores intenciones, pero limitado por su nivel de consciencia. A continuación se presenta la capacidad gerencial en: la alimentación, la relación de pareja y como educador de los seres humanos según la manera que aplican su sistema nervioso central.

1. Función cerebral Fisiológica-motriz-operativa o 1er. nivel de consciencia

Estas vibraciones energéticas se manifiestan desde el cerebro básico o reptil, constituido por la **médula y el tallo cerebral**. Es la expresión del componente orgánico del Ser humano, que se manifiesta mecánicamente por medio del cuerpo físico que actúa con los mejores recursos que posee, con lo mejor de su capacidad, deseando una mejor condición de vida, pero limitado por su nivel de consciencia. El pilar de aprendizaje que maneja es el **aprender a hacer** para trascender las limitaciones.

Corresponde a la **inteligencia instintiva** donde se actúa por medio del cerebro más primitivo o reptil. En este **nivel no existe ningún tipo de pensamientos**, por lo que actúa con un promedio de 0 a 10 % de actos conscientes. Los actos son de manera automática con acciones operativas para defender la existencia y satisfacer las necesidades fisiológicas de los sistemas encargados de la respiración, cardiovascular, digestiva y sexual para mantener la conservación de la especie, por medio de necesidades fisiológicas primarias de subsistencia como: oxigenación, alimentación, eliminación, reproducción de la especie, comodidad, higiene, almacenar bienes materiales o reservas con sentido de propiedad, protección de la familia, descanso, sueño y luchar por la vida o la muerte.

Cuando el ser humano “siente y actúa instintivamente” utilizando de manera predominante su nivel más primitivo de conciencia, ante la madre naturaleza no sé esta diferenciando de una planta, insecto o reptil. Al igual que ellos, solo le interesa vivir a toda costa, sin importar su salud física u orgánica, mucho menos su salud mental y espiritual. Valora cualquier situación desde la lucha por la existencia temiendo por la vida o la muerte, por ello establece relaciones perder-ganar. Instintivamente si es necesario perder para conservar la vida.

Valores éticos, en este nivel de consciencia fisiológico-motriz-operativo se actúa de manera inconsciente por lo que los instintos que preceden sus actos son el de vida o muerte, por ello cualquier acto que le garantice su vida o la de su especie es realizado sin ninguna conciencia de lo bueno que necesita hacer o lo malo que es importante evitar. Algunas de sus actos más típicos son: peleas instintivas para mantener su territorio, rutinas compulsivas y repetitivas, si

se sienten amenazados buscan destruir cualquier cosa o matar a los animales o personas que crean que pone en riesgo su seguridad.

Tienden a cegarse por los celos y la cólera estando dispuesta a destruirse a sí mismo y a los demás, pudiendo llegar a cometer actos monstruosos, llegando a ser sádicos o masoquistas tornándose violentamente abusivos con si mismo, hijos, pareja o amigos. Tiende a ser esclavo de la flojera y el fastidio y solo trabaja por necesidad. Algunos de manera inconsciente llegan a utilizar la enfermedad física o el dar lastima, llegando a ser inválidos, como modo confiable para escapar de sus responsabilidades o generar dependencia social. También pueden llegar a buscar con desesperación el alcohol y la droga para calmar su angustia por falta de confianza en si mismo y temor a la vida.

Alimentación, Comen cualquier cosa que pueda saciar su hambre o llenar su estómago sin importar si le alimenta o le destruye, de ser posible pelea con animales consumidores de carroña o basura por un bocado de comida que le sacie su hambre, siendo capaz de matar con tal de subsistir. Cuando esta en situaciones conflictivas o estresados de manera inconsciente toma o consume cosas para suicidarse progresivamente o para evadir su proceso.

La **relación de pareja** es por instintos, si es un hombre (macho) utilizan cualquier hueco donde puedan introducir su miembro como instrumento de su desahogo sexual, si son mujeres (hembra) utilizan cualquier palo para saciar sus deseos. Generalmente tienen múltiples parejas, porque carecen del control neuronal para ser fieles y los hace aparearse de manera inconsciente el instinto de reproducción o la simple estimulación sexual, pudiendo llegar hasta a la violación de sus hijos. Tienden a ser excesivamente celosos con sus pertenencias, incluyendo su pareja, capaces de asesinarlas o suicidarse por celos o cualquier desprecio que interpretan como infidelidad y tienden a ser muy sumisos con las personas que creen que les protegen o tienen más poder físico que ellos.

Como educadores en el hogar (porque muy raras veces llegan a ser docentes), tienden a relacionarse con los semejantes de manera instintiva, siempre luchando por su la vida o la muerte. Con los hijos o personas con menor poder físico o social que ellos son agresivos y los someten por medio del maltrato físico, el insulto, desprecio o la amenaza. En momentos de rabia de manera instintiva tienden a perder el control, llegando hasta matar a los hijos, pareja o hermanos.

Capacidad gerencial y contribución con el desarrollo del país, las personas que de manera predominante se encuentran en el nivel de consciencia reptil, al carecer de capacidad de pensamiento y actúan por instinto de imitación de lo que aprendieron al observar e imitar de sus progenitores o cualquier otra persona significativa para su existencia. Sólo viven para satisfacer sus necesidades fisiológicas primaria, por lo que no está en capacidad de aplicar las herramientas de gerencia y mucho menos de contribuir positivamente con el desarrollo de su comunidad o país. Por el contrario si no se facilita que estas personas mejoren su nivel de consciencia material, por inercia llegan a ser ancianos terminan siendo una pesada carga social para la familia y el estado.

*Cuando el Ser humano no piensa, actúa por instinto de imitación
o reacciona por acondicionamiento, con su mente reactiva
fomenta el sufrimiento y minimiza el bienestar
y sin darse cuenta arrastra a sus seres amados.*

2. Función cerebral Asociativa-emocional-reactiva o 2do. nivel de consciencia

Estas vibraciones energéticas ocurren en el cerebro medio o sistema límbico, conocido también como el cerebro del sentir o de las emociones propias de los animales cuadrúpedos. Al igual que el 1er nivel de consciencia que actúa por instintos, en este nivel **tampoco existe capacidad de pensamientos**, por ello se actúa con un 10 a 30 % de actos conscientes, a través de la inteligencia emocional o sentimientos que se manifiestan en el estado de ánimo. Manteniendo una relación **perder-perder**.

Corresponde a la manifestación del acondicionamiento del componente psicológico del Ser humano que se caracteriza por un ego acondicionado por la ilusión del sistema de creencias que **le hace actuar de manera reactiva o impulsiva**, buscando proteger su seguridad psicológica por medio de reacciones o impulsos inconscientes. Esta seguridad psicológica la busca de manera reactiva apegándose a sus creencias o concepciones mentales y a todo lo que le genera seguridad o placer, tendiendo a huir de lo que le genera inseguridad o malestar.

El pilar de aprendizaje para superar este acondicionamiento es **aprender a conocer** o estando consciente de sus limitaciones permitirse aplicar las herramientas de búsqueda y apropiación del conocimiento para con persistencia cultivar la sabiduría.

Sin darse cuenta, de manera inconsciente muchas veces se hace dependiente de manera obsesiva o viciosa de aquello que en algún momento le hace tener la ilusión de seguridad, rechazando cualquier posibilidad de liberarse de esta falsa seguridad. Otras veces se corresponde este nivel con “seres humanos inteligentes” pero fragmentados que se **aferran a sus concepciones, creencias o hábitos destructivos aunque estén claros de que les genera sufrimiento**.

Por ejemplo: los humanos que viven de manera inconsciente como cuadrúpedos se hacen adicto a cualquier persona, sustancia o droga que en algún momento le haya generado cierta seguridad, comprensión o compañía y se hacen adictos y dependiente de ello, no por el consumo de la droga en sí, sino como una vía fácil de escape o fuente de “seguridad”. El problema no radica en la droga, ya que si consigue un mejor sustituto para sentirse seguro la puede cambiar con facilidad.

Valores éticos, al igual que el primer nivel de consciencia no tiene la capacidad mental de hacerse consciente de acciones generadoras de bienestar, sin darse cuenta viola la integridad de sí mismo y de otros, empleando tácticas malsanas para protegerse a cualquier precio buscando justificar y se resiste a salir del círculo vicioso de sufrimiento donde se encuentra. Algunos tienden a ser tercos, arrogantes y altaneros con los demás, tienden a sobrecompensar para ocultar sus conflictos, debilidades o temores, tienden a presentar gran inestabilidad emocional, enojándose por trivialidades, otros tienden a ser muy sobreprotectores no están conscientes que toda su preocupación por ayudar a otros es un medio para obtener atención, ganar cariño y que nunca le abandonen.

También para sentirse seguros, sin ningún remordimiento tienden a mentir, traicionar y aprovecharse de los demás, otros tienden a deprimirse con frecuencia perturbados por sentimientos de abandono y tragedias del pasado que son dolorosamente revividas o ha representar escenas teatrales, llegando a manipulaciones y los gestos suicidas para que nunca las abandonen. Tienden a ser muy egoístas e inflexibles que se ponen agresivos con la gente

que cuestiona sus ideas forman pataletas, gritan o tiran las cosas e insultan sin vacilación, llegando a ser depravados y violentos con quienes están cerca de ellos o viven preocupados por sus temores a lo desconocido o al futuro incierto, otros son infieles o se sienten con vacíos afectivos, por lo que siempre están buscando emociones o vías de escape aferrándose a cualquier cosa o persona que les de seguridad o placer. Están tan resignado a su destino y a negar su responsabilidad que se resisten a cambiar siendo terco, sordos, negligentes y sordos que se niegan a entender su problema.

Alimentación, las personas en el segundo nivel de conciencia generalmente están apegadas a la herencia cultural o costumbres, generalmente tienen miedo a dejar lo conocido aunque sepan que les hace daño. Algunos tienen un apetito variable según su estado emocional reactivo, generalmente poseen una alimentación que favorece la obesidad, hiperlipidemia y diabetes.

Por ejemplo: Algunos en momentos de ansiedad presentan mucha hambre o pérdida del apetito, les da por comer chocolate, dulces o tomar gaseosas. Existen personas obesas que desean rebajar y continúan comiendo lo que saben que le engorda como arepas y tortas, cuando están “estresadas” quieren comer cada rato. Personas hipertensas que no pueden disminuir la sal o dejar de comer queso.

Menú típico de estas personas reactivas es: **Desayunan** con arepa, pan, panquecas, empanadas o pasteles, queso, margarina y jamón, café; **Almuerzan** con: arroz, carnes a la plancha o fritas, sopa de verduras, espaguetis, pan, plátanos, gaseosas, embutidos y enlatados; **Cenan**: arepa, pan, galletas, atol de avena o crema de arroz, queso, embutidos, margarina, gaseosas, hamburguesas, perros calientes, pizzas o lo que queda del almuerzo y las **meriendas** generalmente son: tortas, pan, galletas, caramelos, chocolates, jugos embazados, gaseosas. Sólo mejoran los hábitos por poco tiempo cuando están enfermos y se les obliga a seguir una dieta. Tienden a disgustarse con el médico porque “ya no quieren que coman nada de lo que me gusta”. Algunas frases típicas son: “yo no puedo vivir sin mi arepita”, “no sé que me pasa, yo no como tanto y mire como estoy tan gorda”, “y entonces que puedo hacer para comer”

En la **relación de pareja**, se obsesionan o aferran tanto a ella, que prefieren aguantar los peores sacrificios o sufrimientos masoquistas, con tal de no perder la “razón de su vida” y buscan de manera insaciable que la pareja le llene el vacío interior y le resuelva su conflicto existencial. Una de sus oraciones típicas es “tu si eres malo conmigo, no me quieres, mira como yo te trato y tan mal que me pagas”, “es que no puedo vivir sin ella”. Muchos casos típicos son personas a las cuales su pareja los maltrata o les dicen que no los quieren y les son infieles, pero es tanto el temor a la soledad y falta de confianza en sí mismo que cuando cree separarse de su pareja se siente morir o se deprime porque no puede vivir sin ella.

Como educadores de sus hijos o alumnos, son los típicos padres o docentes sobreprotectores, que proyectan en niños sus inseguridades. Generalmente mantienen costumbres familiares destructivas o les cuesta mucho cambiar el método aprendido, donde predomina el control por temor. Menos que educar, lo que hace es domar a sus hijos o alumnos como si fueran perros u otro animal doméstico, infundiéndoles temor, metiéndoles miedo con los padres, espantos, el director, la policía, los locos o con otras personas. Tienden a ser muy manipuladores con sus hijos, pareja o figuras de autoridad, utilizando el llanto, el enfado o la enfermedad para llamar su atención. Tal como se describe en las páginas 207 a 210 del tomo I del libro **Padres y docentes del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA**, algunos prefieren acondicionar el fracaso o la desgracia y criar parásitos sociales con tal de que nunca los abandonen.

Capacidad gerencial y contribución con el desarrollo del país, Al igual que el primer nivel de consciencia, si no se supera esta manera reactiva de aplicar la parte media del sistema nervioso central, tampoco esta en capacidad de gerenciar y contribuir con la solución de problemas o desarrollo integral de la comunidad o el país.

*La transcendencia del ego y el cultivo de la sabiduría
son principios esenciales para, superar de nuestras
limitaciones y permitirnos ser cada día más feliz.*

3. Función cerebral Lógica-analítica- explicativa o 3er nivel de consciencia

En las personas derechas esta función se ubica en la corteza cerebral izquierda, que es la primera manifestación de pensamiento rudimentario. En las personas izquierdas corresponde a la corteza cerebral derecha. Este nivel es manifestado por el componente social del Ser humano, donde reside la **inteligencia intelectual**. Es la función existencial de los simios, típica en los chimpancés donde el propósito es la lucha por monopolizar el poder social, económico y sexual. El pilar de aprendizaje para superar estas limitaciones es **aprender a convivir**.

Este tercer nivel de consciencia es analítico, tiende a dividir o fragmentar las cosas o grupos, **buscando explicar el ¿por qué?** de las cosas, aferrándose a los dogmas que ilusoriamente cree como verdades incuestionables a fin de mantener la seguridad de tener el poder o el control o buscar tener una justificación lógica de las circunstancias y de los actos, tipo relación causa-efecto, aunque se aferre al pasado sin aportar soluciones creativas y actúa con un 30 a 60 % de actos conscientes.

Los humanos que solo han llegado a evolucionar hasta este tercer nivel de consciencia típico de los simios, en su interacción con sus semejantes o el entorno, **tienden a ser egoísta y establecer el monopolio de poder**. Mantienen una relación **Ganar-Perder**, donde el objetivo es ganar a toda costa derrotando o generándole el máximo de pérdidas a los demás o a la naturaleza. Por ello mantiene y fomenta circunstancias generadoras de estrés donde prevalece a toda costa la lucha de poder y la crítica destructiva, sin aportar soluciones.

Conciencia ética, tiene un enfoque materialista donde tiende a monopolizar el poder y a generar conflictos por una actitud de egocentrismo defensivo y llegan a estar atrapados por el dinero, las propiedades materiales o los compromisos políticos o con el sexo opuesto. Tendiendo a ser gruñones y quejarse de manera negativa, a utilizar a la gente como sus posesiones o como instrumentos para satisfacer sus deseos egoístas, buscando demostrar su poder mediante la apariencia material, el control autoritario de las personas y tornarse fríos y difíciles de encontrar. Si no pueden vencer al “enemigo” de manera manipuladora se unen al él para sabotearle las cosas o debilitarlo hasta que lo destruyen para retomar el poder. Otros tienden a exagerar y vociferan que todo lo que hacen como algo maravilloso o sensacional para dar buena impresión o buscar admiración para llenar sus vacíos psicológicos, si es necesario manipulan sutilmente para sentirse aceptados o aprobados, pueden tornarse dependiente de las drogas o alcohol para acallar los conflictos que han creado en su mente, pudiendo tornar las bromas como agresiones personales y tienden a obsesionarse vengarse o

por erradicar el desorden que observan en todas partes, enfadándose con las personas que no respetan sus normas.

Alimentación, Consumen los alimentos de moda acondicionados por la propaganda y por lo que creen que consumen las personas exitosas o triunfadoras, prefiriendo las comidas que se preparan rápidamente como: embutidos, hamburguesas, pizzas, perros caliente o enlatados y empaquetados o comer en un restauan donde continúan trabajando o negocian algo, porque no tienen tiempo. Sus triunfos y los beneficios materiales son más importantes que su salud personal y familiar.

En la **relación de pareja** tienen queridas (os) que consideran su propiedad y a las que solo quieren como instrumentos para obtener prestigio, poder o beneficios materiales. Si creen perderlas prefieren destruirlas a que otros se beneficien de ellas y luchan por retenerlas, más por orgullo que por necesidad. Tienden a ser muy infieles o cambiar de pareja de acuerdo al interés o poder que quieren lograr.

Como educadores con la responsabilidad de padres o docentes tienden a mantener el hogar o enseñar más por necesidad económica u obligación que por vocación. No están dispuestos a dar más de “las obligaciones que le pide el programa”, tendiendo a ser los que mandan en el hogar o salón de clase, donde se hace lo que ellos dicen. Son bastante egoístas con sus pertenencias o conocimientos, hasta con sus hijos. De manera inconsciente, temen enseñar bien a sus alumnos o desarrollar un buen sistema educativo, porque creen que es preparar competidores que después les van a arrebatar su poder o el de sus hijos. cargo

Capacidad gerencial y contribución con el desarrollo del país, Hacen todo lo imposible por mantener el desorden administrativo o mal funcionamiento para así mantener su puesto y de existir alguna persona que piense o aporta soluciones le hacen la guerra o la vida imposible para neutralizarla, generalmente están en el cargo más por el sueldo, prestigio o poder que ostentan que por servir a los intereses del pueblo. Tiende a ser los más hábiles saboteadores de las reformas del país, la única manera que pueda cooperar con su comunidad o con el desarrollo del país es ayudándole a superar este nivel de consciencia egoísta y dogmático.

El peor ignorante es quien se resiste a comprender y superar su realidad.

4. Función cerebral Intuitiva-integrativa-comprensiva o 4to nivel de consciencia.

Esta función cerebral en las personas derechas se ubica en la corteza cerebral derecha. Este nivel de consciencia integra de manera complementaria las tres funciones cerebrales inferiores, utilizándose de manera comprensiva la corteza cerebral para realmente comprender la realidad de la naturaleza interna y externa del Ser humano. Actúa con 60 a 95 % de actos consciente y la pregunta básica es **¿Cómo supero o mejoro esta circunstancia?** y ¿Cómo se aplica con persistencia?

Su manifestación se da por el componente energético del Ser humano o la **inteligencia comprensiva, aprendiendo a gerenciar** tiene el propósito de cumplir su misión de vida, comprendiendo la raíz de sus pensamientos, sentimientos y acciones, de esta manera superar las limitaciones instintivas, reactivas y deseos egoístas, para evolucionar y así consolidar el nivel de consciencia de sabiduría y amor.

En esta función se aplica la gerencia eficiente para hacer reinar la cooperación armónica de recursos para el fomento del bienestar y el cultivo de la sabiduría. Por ello mediante el **servicio amoroso** representa el nivel de conciencia comprensivo propio de los humanos que **mantienen relaciones Ganar-Ganar**. Corresponde al del completo desarrollo del potencial creativo de cada Ser humano y el pleno ejercicio de su personalidad, que de manera segura se puede consolidar si se aplica con persistencia los recursos del sistema educativo existente en el país.

Consciencia ética, es un nivel de madurez psicológica donde de manera espontánea se manifiesta los valores éticos, porque viven en atención consciente de su manera de pensar, sentir y actuar, siendo consciente del acondicionamiento de sus creencias, aceptando sus errores, y con persistencia y creatividad buscan la superación de sus limitaciones, dándole gran importancia al cultivo de la sabiduría, la honestidad y justicia. Viven el momento presente en atención consciente atentos en cooperar con lo mejor para todos. Siempre están ocupados de formarse integralmente para comprender lo que no saben y aplicar con persistente sabiduría lo que saben. Tienen presente que no basta con hacer bien las cosas, es una necesidad fundamental hacer lo mejor de lo que se sabe hacer bien.

Alimentación, se alimentan con lo que saben que realmente les fomenta su salud orgánica, tienen la voluntad de superar las tentaciones y evitar en lo posible los alimentos que sabe les son dañinos. Actuando con determinación para resistir a las tentaciones o manipulaciones de los “amigos” para que los complazcan, en nombre de la amistad. Son persistentes lectores de textos que le orientan para una alimentación saludable, del cuerpo, la mente y el espíritu, manteniendo una alimentación predominantemente naturista consumiendo alimentos vivificantes que le aporta de manera balanceada vitaminas, antioxidantes, minerales, agua, carbohidratos, proteínas y grasas.

Relación de pareja, tiene esposa a quien aman, comprenden y le facilitan las mejores condiciones para que sea saludable, útil y feliz sin pedirle nada a cambio, porque están desapegados a ella y solo les interesa consolidar el mayor bienestar en su hogar o en las circunstancias en que viven. Aman a su pareja, porque se aman a sí mismo y no la necesitan para sentirse en paz y armonía o gozar del bienestar.

Son padres y docentes constructivos, que por medio de su humilde ejemplo vivencial del cultivo de la sabiduría guían a sus hijos o alumnos, estableciendo una comunicación acertada, estimulante del crecimiento y desarrollo personal. Están conscientes de su responsabilidad de facilitarle lo mejor a sus semejantes para que se hagan responsables de su bienestar, comprendiendo y respetando el proceso de aprendizaje de cada Ser humano.

Capacidad gerencial y contribución con el desarrollo del país, en este nivel se actúa como un auténtico líder transformador, descrito en la página 7. Si realmente se quiere consolidar las 5 metas constitucionales una necesidad primordial la reforma educativa para que con eficiencia cada niño, joven y adulto consoliden y mejoren continuamente la función intuitivo-integrativo-comprensiva la cual corresponde al nivel de conciencia que contribuirá con actividades conscientes al desarrollo integral de la persona, la familia, la comunidad y como consecuencia el país. Recordemos que las comunidades o naciones sólo son reflejos del nivel de conciencia de los ciudadanos que la integran.

*El nivel de desarrollo de un país marcha en congruencia
con el nivel de consciencia de sus ciudadanos.*

Función cerebral Creativa-holística-trascendente o 5to nivel de consciencia

Este nivel es el más evolucionado de la consciencia del Ser humano en que se aplica de manera integrada todo el sistema nervioso central, consciente de un propósito creativo de vida. Es el nivel en que todas las personas están potencialmente capacitadas para lograr, porque en absoluto, poseen todo su sistema nervioso central, además de los recursos naturales, científicos, tecnológicos y educativos para consolidarlo con seguridad.

Esta función cerebral permanece en cada Ser humano como el plan supremo de una semilla para expresarse como la planta madre que le dio origen. Es la que se manifiesta cuando se aplica de manera armónica todo el cerebro integrado al propósito y misión de vida, corresponde al componente espiritual del Ser humano donde se expresa el máximo potencial de sabiduría y amor.

Es la expresión de la **inteligencia espiritual** donde el Ser humano actúa con un 95 a 100 % de actos conscientes, con una visión global de la totalidad crea soluciones eficientes y trascendentales, El pilar de aprendizaje es **aprender a Ser**.

Consciencia ética, contribuyen con la humanidad mediante el servicio amoroso a los semejantes, sirviéndole con amor incondicional a la Creación y a la madre naturaleza. De manera espontánea los valores éticos y humanos forman parte de su principio de vida que de manera consciente cumplen con persistente sabiduría. Viven con amor, alegría y felicidad que comparten con amor incondicional con sus semejantes, responsabilizándose de expresar lo mejor de sus talentos creativos, relacionándose con segura libertad e independencia, sintiendo paz y armonía consigo mismo y con el entorno. Están llenos de seguridad y confianza en sí mismo con lo que por medio de su humilde ejemplo vivencial contribuyen con el bienestar de la humanidad.

Alimentación, Se ocupan de alimentarse con lo que conocen que es más saludable para su cuerpo, mente y espíritu, consumiendo los alimentos más saludables y vivificantes posible:

Nutrientes que mejoran la salud. Que nos aportan resistencia para la prevención de enfermedades, conformados por vitaminas, minerales, fibras dietéticas y fitoenzimas, aportados por frutas, verduras, hortalizas y tubérculos.

Nutrientes que nos proveen energía. Conformados por: carbohidratos complejos y lípidos aportados por cereales integrales, miel de abeja, oleaginosas, aceites y grasas,

Nutrientes estructurales. Para el crecimiento y reparación de los tejidos del cuerpo, conformados por proteínas o aminoácidos, aportados por leguminosas, cereales integrales, almendras, nueces, maní, ajonjolí, bledo, lácteos, huevos y pocas carnes de pescado.

Relación de pareja de manera consciente actúan con amor incondicional. Su pareja en una compañera de vida o servidor del universo con quien se comparte lo mejor del bienestar humano y se le sirve amorosamente para que consolide una vida cada día más útil saludable y feliz.

Como padres y docentes realmente son **Maestros de Sabiduría** comunicándose con amor, mediante un dialogo comprensivo desde el Ser. Son los verdaderos educadores de la

humanidad, debido a que se comprenden y aman a sí mismo, comprenden su visión y misión existencial y respetan la verdad relativa de cada semejante y la sociedad.

Estimulan con persistente amor incondicional, por medio del humilde ejemplo vivencial a los hijos y alumnos para que profundicen en la comprensión de su naturaleza humana y se motiven por el cultivo de la sabiduría para la superación de sus limitaciones en sus cinco componentes a fin de que consoliden el nivel de conciencia creativo-holístico-transcendente. Siendo respetuosos del proceso de aprendizaje evolutivo de cada Ser.

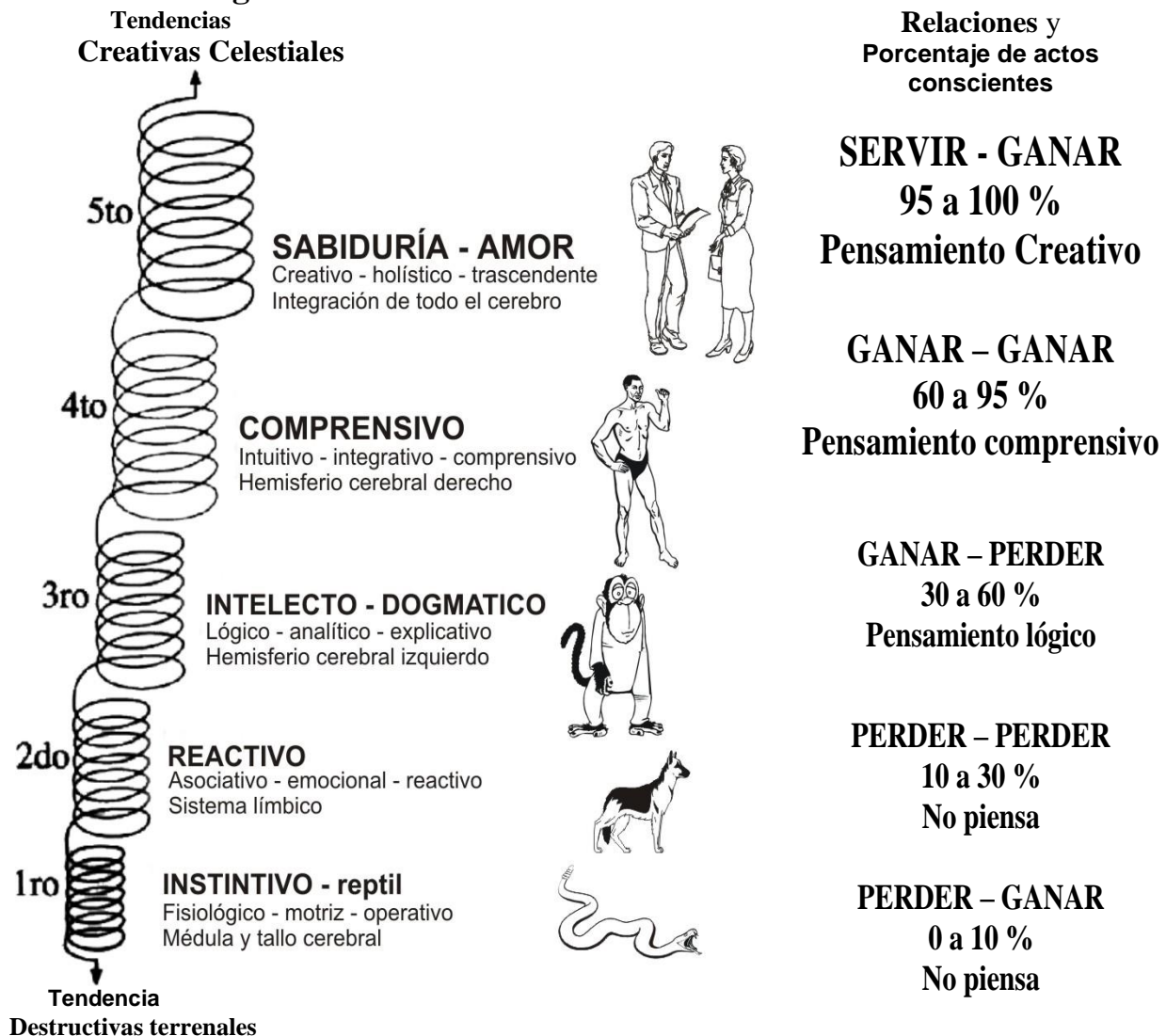
Capacidad gerencial y contribución con el desarrollo del país, corresponde a los maestros de la humanidad, que por medio de su humilde ejemplo vivencial siempre contribuyen con el crecimiento y desarrollo integral del Ser humano y con sabiduría aportan soluciones creativas para el desarrollo de la humanidad.

Estando consciente de que en congruencia con la evolución de la humanidad, cada día encarnan más Seres sabios en cuerpo de niños, tal como es el caso de los llamados niños índigos o superdotados, es una verdad absoluta la apremiante necesidad de **contribuir con la elevación del nivel de conciencia de los padres y docentes**. Así realmente estarán en capacidad de cumplir con su noble misión de maestros de sabiduría como padres y docentes del siglo XXI. De lo contrario sería encomendar a ciegos para que guíen a unos niños por un laberinto que desconoce.

Niveles de conciencia y necesidades del Ser humano.

Como se le representa a continuación y se estudia las en paginas 44 a 47 y 102 a 152 del tomo I del libro “**Padres y docentes del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA**”, cada uno de los cinco componentes del Ser humano tiene una manera de pensar, sentir y actuar, además tiene necesidades generales que se citan a continuación.

Las necesidades básicas del Ser humano corresponden a un conjunto de sustancias, principios, conocimientos, experiencias, aptitudes, cosas y bienes que son fundamentales para el crecimiento, maduración y conservación de la vida del Ser humano. Teniendo presente que cada Ser humano es único e irrepetible y tiene sus propias necesidades individualizadas, a continuación de manera general se presentan las necesidades básicas para cada uno de los cinco componentes del Ser humano, las cuales son partes de las metas a consolidar:

Figura 1. NIVELES DE CONSCIENCIA DEL SER HUMANO

1. Necesidades orgánicas: Corresponden a las necesidades fisiológicas o de supervivencia de Maslow, Es el conjunto de necesidades físicas, químicas, energéticas para el mantenimiento de las adecuadas funciones orgánicas en el fomento de la especie, se aprenden a satisfacer por imitación.

- ✓ Nutrientes orgánicos contenidos en el aire, agua, vegetales, animales, vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas, grasas, enzimas, fibras dietéticas y luz. Utilizadas para la generación de energía necesaria en el trabajo fisiológico, motriz y operativo, el mantenimiento del metabolismo orgánico y la regeneración de tejidos.
- ✓ Evacuación o eliminación de desechos, excesos, toxinas e higiene.
- ✓ Relaciones sexuales y reproducción.
- ✓ Actividad física y descanso.
- ✓ Comodidad y protección de los elementos de la naturaleza y la sociedad.

- 2. Necesidades psicológicas**, corresponden a las necesidades de seguridad y estabilidad emocional, que se consolida al superar el acondicionamiento de la mente reactiva que mantiene el sistema de creencia, manifestado por medio del ego, se acondiciona por medio de premios, castigos y manipulación de temores y se libera o satisface de manera adecuada al aprender a comprenderse y amarse a sí mismo:

 - ✓ Definir los ideales o grandes sueños de nuestra vida y las metas para consolidarlos. Cuando se quiere superar el nivel asocativo-emocional-reactivo, es necesario recibir reeducación con psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría.
 - ✓ Meditación holística para desarrollar la ecuanimidad, la atención consciente y la humildad interior, con lo que se facilita el cultivo de la sabiduría, que se expresa por medio de la humildad.
 - ✓ Confianza y seguridad en nuestras potencialidades para desarrollar los talentos y autogerenciar con eficiencia nuestra vida, así consolidar la libertad, que solo se mantiene y fomenta por medio de la persistente responsabilidad con nosotros mismos.
- 3. Necesidades sociales**, corresponden a las necesidades de pertenencia típico del nivel de consciencia lógico-analítico-explicativo que mantiene relaciones egoístas ganar-perder, es una necesidad fundamental superar esta actitud ante la vida por medio de:

 - ✓ Cultivar el amor por sí mismo y así servir amorosamente para la autorrealización personal.
 - ✓ Cultivar de la sabiduría.
 - ✓ Amistad y cooperación armónica.
 - ✓ Reconocimiento social y profesional.
 - ✓ Poder económico, a fin de adquirir bienes materiales o sociales para el disfrute del bienestar o fomento de la felicidad, donde destacan: comidas, equipos, vestidos, viviendas, libros, vehículos, recreaciones y seguridad personal.
- 4. Necesidades energéticas**, corresponden a las necesidades de desarrollo personal para aprender a gerenciar con eficiencia la vida, aportándose dignidad, amor y confianza al comprenderse y valorarse a sí mismo para autorrealizarse como Ser humano:

 - ✓ Invertir lo mejor de nuestra vitalidad, talentos y conocimientos en nuestra formación integral y trabajo para satisfacer las necesidades y metas que nos conduzcan a la consolidación de nuestro propósito de vida.
 - ✓ Gerencia de Vida Consciente para servir amorosamente a las Energías Creadoras del Universo.
 - ✓ Persistente responsabilidad en el cultivo de la sabiduría y consolidación de nuestros grandes sueños de autorrealización.
- 5. Necesidades espirituales**, se satisface cuando se aplica todo el cerebro integrado en un nivel de consciencia creativo-holístico-trascendente que permite dejar fluir todo el potencial de sabiduría y amor:

 - ✓ Fe de integración al Ser supremo en quien confiar y recurrir para fortalecer su espíritu de sabiduría y amor. Corresponde a la consciencia de que es parte de las **Energías Creadoras del Universo**, que la mayoría de creyentes llaman Dios.

- ✓ Conciencia clara del propósito existencial que se cumple mediante la misión de aprendizaje evolutivo para consolidar y mejorar continuamente la conciencia de sabiduría y amor.
- ✓ Cultivo de la sabiduría para la trascendencia del Ser.

Cada situación vivida solo es una GRANDIOSA oportunidad de aprendizaje evolutivo terrenal. Aprovechamos esa oportunidad o nos condenamos a repetir de manera más fuerte situaciones similares.

Las áreas vitales del Ser humano.

Las áreas vitales corresponden a las 18 circunstancias de la vida donde cada Ser humano siempre de una u otra manera se desenvuelve en el tránsito terrenal durante el proceso evolutivo de su **Ser**. Cada circunstancia o situación vivida en cada área vital por muy simple o compleja que parezca, por muchos triunfos o fracasos que ocasione y a pesar de todo el bienestar o sufrimiento que genere, sólo es una grandiosa oportunidad de aprendizaje evolutivo para el cultivo de la sabiduría. Las áreas vitales se estudian ampliamente en las páginas 55 a 120 del tomo II del libro **Padres y docentes del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA** y en la guía práctica de **Gerencia de vida consciente**. Es muy importante que el Ser humano se permita **vivir cada momento en atención consciente, motivado a cultivar la sabiduría con persistencia de cada éxito o fracaso.**

Áreas vitales existenciales

Las nueve áreas vitales existenciales están directamente relacionadas con el propósito del cultivo de la sabiduría y los principios esenciales del **Ser** humano. Es donde se consolidan las raíces fundamentales de cada persona y se perpetúa la existencia de la especie humana. La gerencia adecuada de estas áreas se cultivan en el seno del hogar, por medio del ejemplo vivencial que observan de sus padres y otros adultos significativos, con los que comparte o recibe formación.

En las áreas vitales existenciales se estructuran las bases para el desarrollo integral del Ser humano y para el cultivo de la sabiduría, la cual consiste en el nivel del triunfo sobre nosotros mismos y que con persistencia, armoniza y mantiene el equilibrio dinámico de los componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético que lo integran como una totalidad indivisible.

Es donde el Ser humano necesita centrar sus prioridades para ser realmente feliz, formándose, con persistencia para experimentar lo más inmediato posible la sabiduría práctica, para que en realidad se permita ser cada día más sabio y lo demás vendrá por añadidura, como la cadena al halar el primer eslabón.

Las nueve áreas existenciales son:

- | | |
|-------------------------------|----------------|
| 1. Espiritualidad | 6. Pareja |
| 2. Comunicación consigo mismo | 7. Hogar |
| 3. Ocupación por mi salud | 8. Creatividad |
| 4. Alimentación | 9. Descanso |
| 5. Sexualidad | |

Áreas vitales culturales.

Las nueve áreas vitales culturales están directamente relacionadas con el acondicionamiento de la sociedad de consumo, la protección del acondicionamiento de la mente que se manifiesta por medio del ego o la máscara que creemos que es nuestra personalidad. Corresponden a las actividades creadas por la sociedad mercantilista para el mantenimiento del sistema socioeconómico imperante y que si bien en esta sociedad moderna se han hecho y son necesarias para la vida, sólo son instrumentos o vehículos para el disfrute del bienestar humano o la felicidad.

Lamentablemente muchos humanos confundidos de manera inconsciente se apegan desesperadamente a estos medios para el disfrute del bienestar con la intención de llenar sus vacíos o evadir de sus conflictos internos, cayendo en neurótica dependencia emocional o falso sentido de pertenencia social.

Cuando confundimos y sustituimos los medios o instrumentos para disfrutar del bienestar, por las metas o ideales, nos convertimos en borregos de la sociedad de mercantilista y contribuimos a sabotarnos en nuestro proceso evolutivo; y sin darnos cuenta perdemos nuestra misión de vida y dejamos de ser útiles, saludables y felices, por tener apariencia o bienes materiales que muchas veces son superfluos o solo sirven para fomentar el acondicionamiento de la mente confundida que se manifiesta por medio del ego.

Las nueve áreas vitales culturales son:

1. Estudio y capacitación
2. Trabajo
3. Vivienda
4. Vestido
5. Vehículo
6. Comunicación con los semejantes
7. Nivel socioeconómico
8. Seguridad personal
9. Deporte y Recreación.

Lo que observamos en nuestro entorno sólo es un fiel reflejo de cómo está la paz y la armonía de nuestra trinidad interior. Por ello cuando nos disgusten las circunstancias en que vivimos, es una necesidad eminente, reflexionar sobre nuestro equilibrio interior, para comprender el acondicionamiento limitante de nuestra vida y el nivel de paz y armonía interna.

Ejemplos para 7 de las 18 áreas vitales a largo plazo.

A continuación se presentan algunos ejemplos en jóvenes (J) y adultos (A) participantes del taller de **Autogerencia de vida**, han planificado para guiar la gerencia de vida consciente, si desea comprender cómo se realizan, favor consultar las páginas 55 a 120 del tomo II del libro **Padres y docentes del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA** y la guía práctica de **Gerencia de vida consciente**.

Espiritual:

J. A partir de hoy que tengo 15 años me ocuparé con persistencia de practicar al despertar, mediodía y al acostarme los pasos de la atención consciente para a más tardar a mis 25 años tener el hábito de vivir cada momento presente en Gerencia de vida consciente y así consolidar mi nivel de consciencia de sabiduría y amor.

- A. En cada momento presente del resto de mi vida, Ser un humilde instrumento del Creador que le sirve con persistencia por medio del amoroso servicio a sus semejantes en la calidad de hijos, niños, jóvenes y adultos, Será plenamente consolidado a más tardar en 5 años.

Ocupación por mi salud:

- J. Me ocupare de evitar comer las cosas que sepa que me estimulan la alergia que padezco y realizar el taller de Gerencia de vida consciente para a más tardar en tres años haber controlado el asma y la urticaria que sufro.
- A. Ha partir de hoy que tengo 46 años, persistir con mayor consciencia para ser un experimento viviente de cómo consolidar más de 100 años manteniendo una vida saludable, útil y feliz.

Pareja:

- J. A partir de hoy que tengo 17 años me dedicaré a estudiar con persistencia para graduarme de especialista en Obstetricia a mis 28 años y luego casarme con una mujer profesional que se comunique con amor y conformemos un hogar pleno de paz y armonía.
- A. Como tiendo a pelear mucho con mi pareja y siento que no me comprenden buscaré asesoría en Dios y un experto para comprender que es o que me está pasando para realmente consolidar una relación de pareja llena de respeto y comprensión que nos permita consolidar un hogar de verdadero amor.

Hogar:

- J. A mis 30 años, tendré y formaré una niña y un niño saludables.
- A. Ya que soy madre a mis 19 años, continuaré mis estudios en la universidad para a más tardar en cuatro años graduarme como abogada, para aportarle una educación integral a mi hija y consolidar un hogar lleno de armonía y felicidad.

Estudios y formación profesional:

- J. A mis 24 años recibiré el título de licenciada de preescolar con un promedio de notas mayor de 18 puntos.
- A. A más tardar en 5 años me graduaré de especialista en Ostetricia con tesis en el campo de parto psicoprofiláptico, con un promedio de notas mayor de 18 puntos para trabajar en la asistencia de partos y nacimientos conscientes, para ello culminaré mi formación como médico general con un promedio de notas superior a 17 puntos.

Vehículo:

- J. A mis 27 años luego de graduarme de licenciada de preescolar comprare y conduciré un carro Toyota de agencia.
- A. A más tardar en 5 años compraré una camioneta 4x4 Toyota de color Blanco de agencia.

Nivel socioeconómico:

- J. Consolidaré una institución educativa para la formación integral del Ser humano en la etapa inicial para la educación de la pareja embarazada, prenatal, maternal y preescolar con un ingreso mensual superior a 10.000.000 de Bs.
- A. A mis 30 años tendré consolidada mi escuela de capacitación de parejas embarazadas para atenderles partos consciente psicoprofilácticos que me generen un ingreso mensual superior a Bs. 15.000.000.

Para consolidar nuestras metas y satisfacer nuestras necesidades es prioritario tener muy clara la prioridad de lo que quiero consolidar en cada área vital de mi vida, de lo contrario es como andar ciegos por un laberinto desconocido.

Búsqueda de asesoría.

Es fundamental el tener presente que tú **eres el único chofer del vehículo que transita por el camino de tu vida.** Tú eres un Ser único e independiente, responsable de decidir con tu libre albedrío si escoges recorrer el camino de espinas y sufrimiento del guión de tu vida o mejorar, cambiando de rumbo de tu vida, por un camino que te permita fomentar la sabiduría, salud y felicidad.

Generalmente una persona busca consejos o asesoría cuando se siente confundido, por no saber o no tener claro cual es la mejor decisión a tomar, ante esta confusión o inseguridad con humildad busca un asesor que le oriente. Si tuvieras confundido o con dificultad para tomar decisiones, enumera en orden de prioridad a quien le pedirías información:

¿Cuál es el mejor asesor?

Un experto Un buen libro Un semejante Dios

Para aceptar y hacerte responsable de tu felicidad, superando tus limitaciones de conocimientos y capacitarte con persistencia, a fin de tomar las medidas que te garanticen ejecutar los procesos necesarios para trascender tu acondicionamiento mental que se manifiesta por medio de tu ego o superar las deficiencias de tu personalidad, es necesario permitirte aprender el proceso natural de búsqueda del desarrollo integral y armónico de todos tus cinco componentes y tus funciones cerebrales. Pero si no posees las herramientas o el conocimiento necesario, existen cuatro alternativas complementarias donde buscar asesoría, que se representan en la figura siguiente.

- 1ro. Buscar asesoría en el Creador,** Él es el más importante asesor. En atención consciente, solicítale de corazón que te aporte sabiduría, amor y persistencia, para conocer tu propósito de vida y que te ilumine para consolidar el desarrollo de todo el potencial de Sabiduría y amor que está depositado en la semilla de tu Ser y **con humildad aceptar su voluntad.** Luego aplica la primera intuición que sientas, con seguridad eso es lo que mejor corresponde para tu proceso evolutivo.

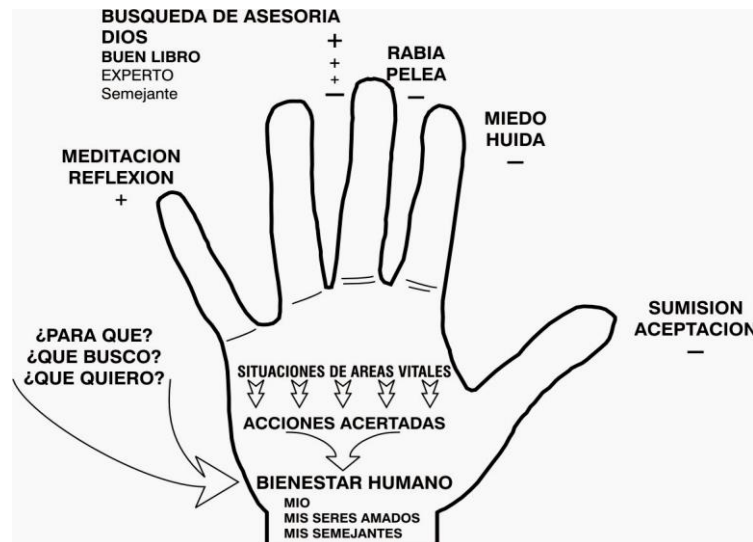


Figura 2. Solicitud de asesoría en las dificultades

- 2do. **Buscar asesoría en buenos libros**, Realmente, después del Creador el mejor asesor es un buen libro relacionado con el tema en estudio. En los libros generalmente se recopilan y se hacen síntesis de las experiencias y los conocimientos creados por muchos investigadores y expertos y donde de manera incondicional te facilitan el conocimiento que tu comprenderás o aplicarás según tu nivel de conciencia.
- 3ro. **Apoyarte en un experto**, que a pesar de su sistema de creencias, parcialidad y acondicionamiento, te proporcione la asesoría que requieras aceptar. Además con sabiduría y amor te puede facilitar, el que te apropiés de la comprensión necesaria para ir más allá de tus limitaciones en la materia.
- 4to. **Buscar asesoría en un semejante**, generalmente el semejante es un amigo o amiga, que esta tan confundida como nosotros, difícilmente nos puede asesorar de manera adecuada, por ello un semejante es el que menos esta capacitado para aportarnos una adecuada asesoría.

En síntesis ante cualquier situación de tu vida en tus áreas vitales, como todo Ser humano la solución esta en tus manos, sólo tienes que **tomar una decisión y ejecutar una acción acertada**. Teniéndose presente que las acciones, **sólo son acertadas, cuando son eficientes**, por lo tanto su aplicación exige: El menor esfuerzo o costo con la generación de óptimos beneficios, es lo más natural e inocua posible, por lo tanto es lo más sencilla, simple y fácil de comprender, aplicar y evaluar. Esto siempre se logra cuando se aplica la gerencia de vida consciente o se cultiva la sabiduría.

También es necesario estar consciente de que es tu objetivo más prioritario generarte el máximo de bienestar humano a ti y a tus seres amados, para poder consolidar una vida útil saludable y feliz, tal como se representa en la figura anterior.

Como observas en la figura donde se sintetizan las acciones antes las dificultades de las áreas vitales, tienes 5 opciones, de las cuales tres son inadecuadas: **La sumisión por baja autoestima, la huida constante por miedo y la pelea por rabia**; una intermedia, es la **búsqueda de asesoría antes las indecisiones** y una sola acertada que es la **meditación para comprender** antes de tomar cualquier decisión.

En la meditación esta implícita el: ¿ Para qué voy a realizar esta acción? y ¿Qué efecto puede generar hoy y mañana, tanto a mí, como a los semejantes involucrados?. Si se aleja del bienestar humano indica que no es la más adecuada, pero si contribuye a maximizar tu bienestar y tu felicidad en armonía con tus semejantes, esa es la decisión más acertada que tienes. Por lo que es una expresión de tu conciencia de sabiduría.

Ante cualquier situación de la vida, en donde existan dudas comunícate con la Energía Creadora del Universo que puede aportarte sabiduría.

Te sugerimos la siguiente oración al Creador:

“Padre, Creador del Universo de todo corazón me encomiendo a ti, te agradezco amor, sabiduría y persistencia, para que se haga tu voluntad, siempre tener presente que soy tu hijo, que tú habitas en mi Ser, ilumíname en mi comprensión y perdón en este momento presente, de mi camino evolutivo de mi vida, para cultivar mi sabiduría, servirte con amor y sabiduría, por medio de mi humilde ejemplo vivencial”

Ejemplos de cómo se aplica la vida consciente.

Tal como se estudia en las páginas 177 a 248 del tomo I de MAESTROS DE SABIDURÍA, ya está plenamente comprobado que solo hacemos realidad aquella tendencia creativa o destructiva hacia la cual enfocamos nuestros pensamientos o le prestamos atención. Porque la imagen positiva o negativa de nuestra mente es la energía creadora de lo que consideramos la realidad de nuestra vida. La realidad de nuestra vida o la del mundo, solo es una proyección en caricatura y muchas veces exagerada del nivel de conciencia y armonía que existe en nuestro interior. Por ello es fundamental tomar decisiones y estar consciente de nuestra manera de pensar, sentir y actuar ante las oportunidades de aprendizaje que nos aporta las experiencias de cada área vital.

La naturaleza del sujeto receptor determina la naturaleza del objeto percibido. En primer lugar la percepción que tenemos del mundo apreciable es una interpretación de los datos en brutos de las impresiones sensoriales de nuestros sentidos. Nosotros detectamos las formas, colores, gestos, olores de los estímulos y los montamos en los objetos visibles basándonos en nuestras experiencias pasadas de tipo similar, así como de lo que hemos aprendido de la cultura en que hemos crecido.

Por ello es que somos los únicos arquitectos de las experiencias de nuestra existencia terrenal y tenemos el libre albedrío o potestad de elegir y conducir nuestra mente por las **tendencias creativas de nuestro espíritu** que nos generarán mayor bienestar dado por salud, felicidad y alegría de vivir. Por otro lado si actuamos por instinto o reaccionamos, podemos elegir conducirla desde nuestro cuerpo material que tiende a aferrarse a la rutina, siente flojera, sueño y fastidio, pocas ganas de trabajar, distraerse y evadir la responsabilidad de su vida. Como al cuerpo le gusta la comodidad, el menor esfuerzo y le presta atención a las tendencias destructivas, nos conduce hacia un camino de mayor sufrimiento, infelicidad y pérdida de la alegría de vivir. En la tabla siguiente se resume las acciones conscientes y luego se presentan tres ejemplos básicos.

ACCIONES CONSCIENTES EN LAS ÁREAS VITALES

ACTIVIDADES CONSCIENTES	COMUNICACIÓN CONSCIENTE
1ro. Tener presente la meta deseada a largo plazo en el área vital relacionada con la situación vivida. 2do. Observar en atención consciente como afecta mi bienestar la situación dada. 3ro. Cómo nos sentimos en relación con lo observado. 4to. Soluciones creativas para la consolidación eficiente de la meta. 5to. Acciones conscientes Servir-ganar . 6to. Responsable evaluación sistemática. 7mo. Cultivo persistente de la sabiduría.	1ro. La meta a largo plazo deseada en el área vital vivida. 2do. Observación de cómo se afecta nuestro bienestar. 3ro. Cómo nos sentimos en relación a lo que estoy experimentando. 4to. Las necesidades, los valores y los deseos recíprocos. 5to. Soluciones creativas en una relación ganar-ganar . 6to. Persistente acción consciente. 7mo. Seguimiento responsable de los resultados.

La practica persistente es la base fundamental para consolidar una vida productiva y feliz.

Ejemplo 1. La soledad es nuestra mejor compañía

Realmente la soledad es **la mejor oportunidad para encontrarnos con nosotros mismos de manera creativa**. Como nos enseña Jeffrey Kottler por medio del libro “**A solas con uno mismo**” (1987). La soledad nos aporta una oportunidad ideal de máxima libertad y humilde honestidad de tener momentos creativos, sin distracción, para hacer lo que queramos en la forma que lo deseamos. Es un gran momento para mejorar la calidad de nuestra vida, ya sea, estudiando un buen libro de crecimiento personal, escribiendo un diario de vida personal, creando poesías, cuentos o libros creativos, practicando ejercicios, realizando meditación o cualquier actividad que nos **haga sentir que estamos aprendiendo, creciendo o sirviendo a la humanidad**.

La capacidad de convertir aun la soledad más extrema en algo útil y constructiva es la principal tarea de quien realmente quiera mejorar la calidad de su vida, sobretodo el preciado tiempo que pasa a solas. La soledad es una gran oportunidad de canalizar atención, energía y talento en determinado propósito, libre de todas distracciones externas. Entre las más productivas inversiones durante esta preciosa oportunidad destaca las que se relacionan con el conocimiento de la vida interior y la más eficiente es hacer una meditación, mediante un examen y objetivo para comprender la naturaleza de nuestra vida. Ten presente que, **el objetivo fundamental de un estudiante es el profundizar en la comprensión de su naturaleza humana**.

Esta meditación nos ayuda a comunicarnos en atención consciente con nuestro interior promoviendo una comprensión más clara y profunda de quienes somos en realidad y qué podemos llegar a Ser. Con mayor claridad, porque nos ayuda a examinar con un enfoque holístico lo que sucede en nuestro interior como un Ser humano global. Como menciona Naomi Ozaniec en el manual Meditación 101 consejos esenciales (1997). “La meditación expande la consciencia en el corazón y la mente, haciendo que nuestra vida sea más rica y más plena”. La meditación es compartir sin juicio ni valor con uno mismo, es hacer contacto y estar en comunión con nuestra potencialidad de sabiduría y amor.

Aprovechando la grandiosa oportunidad que nos brinda la soledad: aplicando la tabla anterior.

- 1ro. **Mi meta deseada**, es comprender plenamente mi naturaleza como Ser humano, para con persistencia amorosa a más tardar en 5 años consolidar mi nivel de consciencia de sabiduría y amor.
- 2do. El estar solo es una grandiosa oportunidad para encontrarme con migo mismo, meditar, escribir mi diario personal como herramienta de psicoterapia y sobretodo para comprenderme y hacerme consciente de ese espíritu que soy en realidad y con la guía del Creador encontrar la manera más efectiva de elevar mi consciencia.
- 3ro. Observo que cuando estoy solo me siento incomodo, como con un vacío, que me falta la compañía de alguien, realmente siento temor a la soledad. Me doy cuenta que aún estando acompañado, rodeado de amigos, mujeres o triunfos me siento solo.
- 4to. Basándome en la figura anterior donde se representa las opciones para solicitar asesoría ante las dificultades, tengo varias alternativas.
 - a. Aceptar con sumisión mi soledad, mantenerme así, porque ese es mi destino, algunas veces me siento más tranquilo cuando estoy solo.
 - b. Huir de la soledad o evitar estar solo buscando cualquier distracción o compañía como: otra persona o un grupo de amigos, escuchar música en alto volumen, salir a tomar licor, fumar cigarrillo, salir de paseo o de viaje, conseguir una pareja que me acompañe o casarme.
 - c. Pelear a mis familiares por hacerme sentir sólo, hacerlos sentir culpables por mi soledad.
 - d. Buscar asesoría en el Creador, al hacerlo como me indica esta guía, siento la necesidad de ir a la librería a comprar un buen libro que me aporte herramientas de cómo superar o trascender mi temor a la soledad.
 - e. A la vez que estudio un buen libro consultaré a un psicoterapeuta holístico que me asesore en como aprovechar las grandiosas oportunidades que me brinda la soledad.
- 5to. De todas estas opciones considero que la más eficiente para mi situación, es hacerme consciente que esta guía hace el papel de un buen libro, por lo que desde hoy mismo buscaré momentos para estar solo y practicar con persistencia la gerencia de vida consciente, estudiaré sobre la superación de la soledad y escribiré un diario creativo, que pueda servir de orientación para otras personas que quieran superar este acondicionamiento limitante de nuestra potencialidad.
- 6to. De manera responsable realizar una sistemática evaluación objetiva de: Para qué me está sirviendo estas acciones y cuanto me aproximan al fomento de mi bienestar y consolidación de mi meta. De encontrar dificultades que yo crea que se me hacen difíciles superar, invertir en un psicoterapeuta holístico para que me asesore en cómo realizar con mayor eficiencia este proceso de aprendizaje trascendente.
- 7mo. En este proceso de superar mi temor a la soledad para consolidar mi máximo nivel de sabiduría y amor obtendré bastante aprendizaje que de inmediato aplicaré con persistencia para superar mi bienestar, siendo flexible para superar el acondicionamiento que sé que tengo y la resistencia a mejorar que desde mi mente reactiva se me presente.

La soledad es una grandiosa oportunidad para comprender mi naturaleza humana y cultivar mi nivel de sabiduría y amor.

La importancia del diario personal

La principal característica de un diario personal es ser absolutamente confidencial, salvo las partes que ocasionalmente queramos compartir. Como sostiene Kottler, es un espacio para comunicarnos con nosotros mismos donde con libertad podemos reflexionar acerca de nuestro sistema de creencias y sus consecuencias. **Por ello, es la más útil, simple y práctica herramienta para autoterapia**, que cumple similares propósitos que un psicoterapeuta, especialmente si se le utiliza de manera regular y con humilde honestidad.

El proceso de escribir, por su naturaleza misma, es una actividad que propicia la introspección. **Al encontrarnos a solas con nosotros mismos reflexionamos sobre nuestra manera de pensar, sentir y actuar y como mejorarla con persistencia.** Al registrar con persistente responsabilidad lo que nos sucede podremos comprender la naturaleza exacta de nuestros pensamientos, sentimientos y percepciones. También nos sirve de catarsis emocional, comprender nuestra situación y buscar soluciones a las dificultades personales, y cuando no aparezcan soluciones inmediatas, el diario ayuda a definir la naturaleza del conflicto.

Escribir un diario creativo es una forma muy eficiente de liberar sentimientos reprimidos y por lo tanto neutralizar la tendencia común de bloquear la evolución de consciencia, también te ayuda a recuperar el sentido de la vida y aumentar la confianza en ti mismo.

Los comentarios de Rainer, citados por Kottler en el libro “**A solas con uno mismo**” nos aclara que “Aun cuando no compartas jamás una frase de su diario con otra persona, a lo largo de la vida vas a compartirla. Va a llegar a los demás a través del cambio que se produzca en su madurez psicológica, al permitir despertar la conciencia de sí mismo. A medida que adquiera el talento para ayudarse a usted mismo en el diario, también desarrollará la capacidad de entender y ayudar a los demás.”

En el libro “**Espiritualidad esencial**” de Roger Walsh (2000), nos enseña que escribir un diario donde se describa las experiencias de la vida y las circunstancias vividas en cada área vital, es una herramienta de gran importancia para la psicoterapia del crecimiento y desarrollo integral del Ser humano. Es **una gran ayuda para consolidar las metas**, así como para comprender y reforzar las acciones fomentadoras del bienestar o aprender superar los errores cometidos y a reforzar los éxitos logrados.

Llevar un diario es una labor muy simple, sencilla y entretenida, es regalarnos unos pocos minutos en un invaluable tiempo que con humildad dedicamos a nosotros mismos, **es la más sublime demostración de amor por uno mismo.** Es de gran importancia porque nos permite establecer un espacio para la profundización en la comprensión de nuestra naturaleza humana, nos facilita comunicarnos honestamente con nosotros mismos para comprendernos, perdonarnos y aceptarnos en nuestro proceso evolutivo. Por ello el escribir un diario creativo es la mayor demostración de amor por nosotros mismos.

Para realizar un diario solo basta escribir un relato histórico de lo sucedido cada día. El hábito se establece invirtiendo unos cuantos minutos de cada momento de soledad o en cada noche, para sin juicios, ni valor o crítica tomar notas de nuestros pensamientos, sentimientos y

acciones. Al escribir cristalizamos lo que nos corresponde aprender en cada circunstancia de nuestra vida para consolidar la meta deseada. También nos permite aprender más rápido a superar nuestras limitaciones y trascender en nuestro proceso de aprendizaje evolutivo, al mismo tiempo que nos hacemos conscientes de nuestras ideas creativas y reflexiones que nos aportan nuevos conocimientos.

Recuerde que en este nuevo milenio la inversión más efectiva se encuentra en la persistente aplicación del conocimiento. **Quien de inmediato experimenta o aplica el conocimiento para el fomento de su bienestar, cultivará la sabiduría,** y quien solo almacena conocimiento es como quien teniendo muchas necesidades básicas insatisfechas, deposite millones de Dólares debajo del colchón de su cama y no los utilice, ni siquiera para dejar de pasar hambre. Con esta actitud sólo se cultiva la ignorancia.

Para realizar el diario, al llegar la noche se reportan de manera objetiva, las experiencias de cada día, lo aprendido en cada momento vivido: ¿Qué pensamientos, sentimientos, emociones o acciones presente?, ¿Cuál es la meta deseada en el área vital relacionada?, ¿Cuál es el aprendizaje de sabiduría que he comprendido en cada experiencia?, ¿Qué soluciones creativas tengo para mejorar mi felicidad? y ¿Para qué me sirve?. Así, el diario es una herramienta de gran importancia para comprenderse a sí mismo, superar las limitaciones, además de robustecer nuestra voluntad y autoamor.

Es útil anotar las experiencias de cada día, si tienes dificultad con la memoria te ayudará a recordar, el cargar una hoja, agenda o pequeña libreta de nota donde realices de inmediato un breve reporte de los acontecimientos vividos. Esta práctica te facilita el desarrollar el estado de atención consciente de liberación mental y darte cuenta de la realidad de tus pensamientos, sentimientos y acciones.

Ten presente que el Ser humano consciente, vive con eficiente productividad cada momento presente de su vida, estando atento en sus pensamientos, sentimientos y emociones para tomar acciones creativas generadoras de bienestar y felicidad. Pero el Ser humano inconsciente no piensa, solo actúa por instinto o reacciona de manera impulsiva para protegerse de sus temores y como un autómatas, sin darse cuenta busca sufrir y hacer sufrir a sus seres amados, como que si estuviera desgraciándose la vida.

Por ello es adecuado tomar notas con objetividad y sin justificaciones. Reportar cada situación, describiendo la emoción sentida, el apego o temor que te genere y lo que se aprendió durante la experiencia. También es muy importante que si se te presenta alguna dificultad, busque soluciones creativas o asesoría.

Para comprenderte mejor a ti mismo, haciéndote consciente de tus creencias y actitudes, es fundamental que inicies tu diario contestando las siguientes preguntas con humildad y honestidad: **UTILIZA UN CUADERNO**

1. **¿Quién soy yo?**
2. **¿Cuál es mi principio de vida?**
3. **¿Cuál es mi misión de vida?**

El más importante objetivo de un estudiante o persona en formación es profundizar en la comprensión de su naturaleza como Ser humano.

Recordemos a Albert Einstein.

Es una gran locura pretender obtener resultados mejores o diferentes, repitiendo los mismos errores que nos han conducido a la actual situación de sufrimiento en que nos encontramos. Si queremos mejorar nuestra vida es prioritario cambiar el acondicionamiento de nuestro sistema de creencias que mantiene nuestras creencias, sentimientos, actitudes y conductas a la que estamos acostumbrados y nos mantiene en la situación que queremos mejorar.

Ejemplo 2. Comunicación consciente

En todo proceso de comunicación es importante aplicar la atención consciente que es la base de la comunicación consciente. Ordinariamente lo que percibimos por los seis sentidos descritos en la atención consciente es interpretado de acuerdo a la tendencia destructiva o creativa a la que está acondicionada nuestro sistema de creencia. El efecto de la comunicación se realiza por medio de procesos verbal y no verbal, su poder es el siguiente: a) Comunicación corporal, por medio de los gestos, movimientos, expresión facial y corporal, tiene un poder comunicativo de 58 por ciento, b) el tono, timbre, volumen y velocidad de la voz, tiene una efectividad de 35 por ciento y c) la palabra o mensaje verbal, tiene un efecto de solo un 7 por ciento de efectividad, Los estudios de la comunicación nos indican que casi el 90 por ciento de la comunicación emocional se transmite de forma no verbal de la expresión corporal y del rostro. Imagine que porcentaje de efectividad quedará para la entonación de voz y el lenguaje verbal.

Según Rose, 1985 y Jensen, 98, citados por Luzardo de Zschaeck, en el libro “El arte de enseñar con CLASe”, SIAP,CA - 2003: El niño aprende en un 50 por ciento con las expresiones corporales y faciales, un 38 por ciento con la entonación de voz y un 12 por ciento con el lenguaje verbal monótono.

Como comprenderás al observar la figura 1 el porcentaje de actos conscientes cuando alguna persona esta actuando por instinto generalmente no piensa y actúa con un máximo de un 10 por ciento de actos consciente en una relación sumisa perder-ganar, cuando lo hace dejándose llevar por las emociones e impulsos reactivos tampoco posee capacidad de pensar y tan sólo reacciona con un 10 a 30 por ciento de actos conscientes en una relación perder-perder. Cuando un Ser humano aplica la gerencia de vida consciente decide y actúa con un pensamiento creativo actúa con un 95 a 100 por ciento de actos consciente, con plena congruencia entre sus pensamientos, sentimientos y accione, en una relación SERVIR-GANAR. Ahora imagine en efecto que estas actitudes de vida aprehendidas pueden ejercer en la comunicación.

La comunicación se realiza con nosotros mismos, con nuestros semejantes y con el entorno, se estudian en los dos tomos del libro “**Padres y docentes del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA**”. Mediante un enfoque holístico de la comunicación, desde los cinco niveles de consciencia del Ser humano se explica a continuación:

- 1ro. Comunicación orgánica o material**, que hacemos desde nuestro nivel fisiológico-motriz-evolutivo, por medio de la percepción de los impulsos físicos y químicos recibidos a través de nuestros 6 sentidos con el objetivo básico de subsistir como especie o mantener las funciones vitales y fisiológica de la vida, sin capacidad de pensar se comunica por instinto en **una relación perder-ganar**, es una comunicación

inconsciente que generalmente hacemos desde nuestros temores y al hacerla sin darnos cuenta fomentamos el sufrimiento y nos alejamos del bienestar o de la meta a consolidar. Esto se debe porque desde este nivel de comunicación generalmente estamos imitando o repitiendo lo mismo patrones de conductas que vimos hacer por nuestros padres o cualquier otro adulto significativo durante nuestros primeros siete años de vida. Recuerde que cuando no se piensa se imita o reacciona.

- 2do. Comunicación psicológica**, es el efecto de la valoración creativa o destructiva que damos a las asociaciones que aseamos de los estímulos que percibimos por nuestros cinco receptores externos con respecto al acondicionamiento del sistema de creencias de nuestra mente reactiva. De acuerdo a este acondicionamiento reaccionamos para protegernos de nuestros propios temores o actuar con seguridad, es una comunicación subconsciente que si no es guiada desde la consciencia sólo emite reacciones impulsivas en **una relación perder-perder**. También es una comunicación inconsciente que tiende a fomentar el sufrimiento.
- 3ro. Comunicación social**, es la que establecemos por medio de códigos de mensajes **orales** (voz, sonidos y música, timbre, tono, ritmo, armonía, compases, entre otros), **corporales** (postura, gesto faciales, expresiones corporales y presencia), **escritos** (gramática, sintaxis, ortografía y forma de la letra) que compartimos con nuestros semejantes para establecer intercambio de capital o recursos que nos permitan satisfacer nuestras metas materiales. Generalmente busca justificar las acciones y cuando no es guiado desde el nivel gerencial o espiritual se convierte en una comunicación condicionada por la lucha de poder y el egoísmo que mantiene **una relación GANAR-perder**.
- 4to. Comunicación gerencial**, corresponde a la energía creativa y equilibradora que invertimos y compartimos para consolidar nuestras metas a largo plazo para el fomento de nuestro bienestar en paz y armonía con nuestro semejantes y el entorno natural y artificial. Es una comunicación comprensiva que busca soluciones creativas y establece **una relación ganar-ganar**. Es la comunicación consciente de los líderes transformadores.
- 5to. Comunicación espiritual**, es cuando se integran todos los niveles anteriores de comunicación con un propósito trascendente de fomentar nuestra máxima expresión de sabiduría y amor en **una relación Servir-ganar**. Es la máxima expresión de la comunicación consciente que hacemos desde nuestro 5to nivel de consciencia con el propósito de fomentar el bienestar, aplicando la gerencia de vida consciente.

Ante cualquier situación donde se establezca una comunicación consciente se realiza los siguientes siete pasos básicos. Que se ejemplifica con una relación de parejas de padres en un hogar.

- 1ro. **La meta que nos une como pareja es:** consolidar un hogar pleno de amor y comprensión donde por medio de nuestro amoroso ejemplo vivencial nuestros hijos vivan en un hogar que les brinda seguridad y todas las mejores oportunidades para que crezcan saludable y felices, haciéndose responsables del cultivo de su sabiduría. ¿Para que decidiste integrar una pareja, cual es tu meta?: _____
-

2do. **La relación que hasta el momento he establecido con mi pareja se parece a la que tenían mis padres entre sí:** Comprendo que sin darnos cuenta buscamos repetir los mismos patrones de conductas de nuestros padres o una historia que me generó resentimiento, temores, sufrimiento que limitaron mi felicidad. De continuar repitiendo esta actitud en el futuro nuestro hogar también será un desastre. ¿Cómo es la relación que mantienes con tu pareja?: _____

3ro. **Yo me siento:** lleno de rabia, frustración e incomodidad, seguro que mi pareja también se siente tan igual o peor que yo. Recordando como me sentía cuando niño al observar las reacciones y discusiones de mis padres me imagino cómo se deben sentir de mal nuestros hijos. Esta situación no es lo que yo quiero y evidencio que me alejan de nuestra meta en el hogar y de nuestra felicidad. Por ello es que quiero y decido cambiar mi manera de ser ¿Cómo te sientes con la relación que mantienes en tu hogar?: _____

4to. **Mis necesidades:** son las de consolidar mayor bienestar y felicidad en mi vida y en la de mis seres amados, dialogaré desde mi Ser (**se explica en las paginas 60 a 68 del I tomo del libro MAESTROS DE SABIDURÍA y en el subtítulo Niveles de consciencia y necesidades del Ser humano de esta guía**) con mi pareja para definir cuales son sus metas, necesidades y buscar en conjunto soluciones creativas o pedir asesoría a un psicoterapeuta holístico. ¿Cuáles son tus metas en lo referente a tu sexualidad, relación de pareja y hogar? _____

5to. Las alternativas de solución que tenemos son:

- a. Con sumisión aceptar esta situación como parte de mi destino y para que mis hijos no sufran más si nos separamos, pidiendo a Dios que nos ayude a soportar el hogar.
 - b. Huir acabando definitivamente con esta farsa de hogar, por medio de la separación o divorcio.
 - c. Continuar reaccionando y actuando de manera inconsciente haciendo sentir culpable a mi pareja de la desarmonía de nuestro hogar. La culpa siempre va a la iglesia de la mano del verdugo, para hacernos paga por medio del castigo.
 - d. Buscar asesoría en el Creador, al hacerlo como me indica esta guía, siento la necesidad de consultar a un psicoterapeuta holístico que nos asesore en como superar nuestras limitaciones y acondicionamientos destructivos para realmente consolidar nuestra meta de ser feliz.
 - e. ¿Cuál otra alternativa de solución creativa se puede tomar?: _____
-

6to. **La más eficiente:** para nuestra situación es consultar a un psicoterapeuta holístico y estudiar en conjunto con mi pareja el libro “Padres y docentes del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA”. Por ello desde hoy practicare con persistencia la respiración diafragmática rítmica, la atención consciente, la relajación y escribiré un diario creativo que pueda servir de orientación para otros padres que quieran superar sus conflictos y limitaciones que les sabotean la vida. Por medio de mi humilde ejemplo vivencial, seré muy persistente para que mi pareja participe activamente, aportando soluciones conscientes. ¿Cuál es tu decisión más eficiente? _____

7to. **Realizaremos un seguimiento responsable:** teniendo presente nuestra meta en la relación de pareja y el hogar, para estar consciente de tomar las decisiones más eficientes, a fin de fomentar el bienestar de nuestro hogar y sobretodo aportarle un buen ejemplo a nuestros hijos. Todo aprendizaje adquirido lo aplicaré con persistencia para consolidar nuestra meta de un hogar feliz, donde reine la paz y armonía. ¿Cómo vas ha realizar el seguimiento para mejorar tu relación de pareja?: _____

Ejemplo 3. Estudio consciente.

El estudio es un proceso evolutivo de entendimiento que tiene como objetivo comprender y gerenciar con eficiencia los recursos necesarios para la optima consolidación de las metas en cada área vital y ser cada día más feliz. Al estudiar los niños o adultos, aprenden o se capacitan para actuar con mayor independencia y libertad en la vida. Quien desaprovecha las oportunidades de aprendizaje que le brinda cada circunstancia de su vida fomenta su ignorancia y se condena al sufrimiento.

Imagínate cómo sería tu vida, si no te hubieras permitido aprender a caminar físicamente o a comunicarte por medio de palabras. Así si quieres aprender a caminar en la vida social y gerencial, cada vez que estudies necesitas realizar lecturas conscientes, de esta manera con persistencia te harás más responsable de fomentar de manera simple, fácil y sencilla tu bienestar y felicidad.

Esta demostrado que la manera como aplicamos las neuronas sólo se mide por medio de las preguntas que se realizan. El que piensa, busca y consigue respuestas creativas para fomentar su bienestar. En la tabla siguiente se sintetiza los seis pasos de la lectura consciente, se te sugiere que practiques con persistencia el aprendizaje obtenido en taller vivencial de “GERENCIA DE VIDA CONSCIENTE” y los dos tomos de MAESTROS DE SABIDURÍA.

Quando se sobreprotege un niño, se esta criando un joven inseguro y dependiente y se acondiciona un adulto fracasado.

LECTURA CONSCIENTE	PREGUNTAS PARA EL APRENDIZAJE CONSCIENTE
1ro. ¿Meta a largo plazo y objetivo a corto plazo? Formación integral, entrenamiento profesional, asignación escolar.	1ro. ¿Meta a largo plazo y objetivo a corto plazo? Formación integral, entrenamiento profesional, asignación escolar o entretenimiento.
2do. Visión general del texto, centrándose en los títulos, subtítulos, gráficos, preguntas de revisión, (Sondeo rápido).	2do. ¿Qué es? Definiciones, terminologías, significado literal y sentimental, argumentos que explican lo que se aprende.
3ro. Realizar las preguntas en la lectura consciente para los títulos que lo permitan.	3ro. ¿Para qué me sirve? Utilidad, importancia, moraleja.
4to. Lectura del capítulo, contestando las preguntas que realizaste, subrayar, tomar notas y realizar resumen.	4ro. ¿Cómo se aplica? Procesos que se realizan para su eficiente comprensión, cómo es o funciona.
5to. Responder las preguntas sin leer el texto o los apuntes, de ser posible realizar mapas mentales.	5to. ¿Tres Contextos? ... Lugar , dónde, ubicación; Tiempo , época en que sucede, cuándo; Cultural , ambiente cultural o costumbres relacionadas.
6to. Repasar todo el tema estudiado complementando las respuestas y realizando resumen en coloridos mapas mentales o bosquejos. Aplicar la ley del uno.	6to. ¿Cuál es la solución más eficiente?

Recordando al Maestro Confucio, pensador y estadista chino de 551 a 479 A.C., quien mantenía como principio que *“El Ser humano es un eterno estudiante, que en este plano terrenal sólo deja de aprender cuando se cierra el ataúd”*.

Para mejorar tu situación actual de estudiante, tu capacitación profesional o tu formación integral como Ser humano de tu continuo aprendizaje evolutivo, en cada actividad de tu vida o al leer cada materia aplica la tabla anterior, contestando con persistencia las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es la meta que quiero consolidar por medio de mis estudios o formación profesional a más tardar en 5 años?. Quiero graduarme de Licenciada de preescolar con un promedio superior a 18 puntos o ser Obstetra dedicado al parto psicoprofilactico consciente. ¿Cuál es tu meta en tu formación profesional o como Ser humano Integral? _____

2. Cuando estoy estudiando un libro o materia ¿Cuáles son los objetivos que busco?. Comprender y aplicar con persistencia el conocimiento, por ello aplico la ley del uno del repaso y el cultivo de la sabiduría.
3. Al menos comprender: ¿Los conceptos básicos?, **¿Para qué me sirve su aplicación?** y ¿Cómo los aplico con persistencia?. Me sirve para obtener una formación integral como Ser humano y ser un eficiente profesional que contribuye creativamente con su profesión productiva altos ingresos económicos.
4. ¿Cómo repasar, comprender y practicar con persistencia el conocimiento adquirido? Mediante la Ley del uno, repasando a más tardar al primer día de haber obtenido el conocimiento, luego a la semana y al mes y aplicar de inmediato cada conocimiento adquirido para el fomento de mi bienestar, asociando las palabras claves con una imagen y un color, visualizando la aplicación practica de lo aprendido para fomentar el bienestar o en el ejercicio profesional y cultivando la sabiduría.
5. ¿Qué acciones aplicaré con persistencia para superar mis limitaciones como Ser humano y profesional. Practicar la atención consciente en mi formación personal y profesional, para consolidar mi nivel de sabiduría y amor.

*A quien cultiva la sabiduría la vida se le hace muy simple, fácil y sencilla.
Porque con humilde honestidad está atento de aprender de su naturaleza de
Ser humano, estando consciente de que no basta con hacer bien
las cosas, es necesario realizar lo mejor de lo que se hace bien.*

Tenga presente que un buen profesional con persistencia continua formándose y buscando lo que no esta en los libros, con lo que crea y aporta nuevos conocimiento o tecnología para mejorar lo existente.

Caso de un estudiante.

Joven de 15 años estudiante de primer año de ciencias que la madre lo trae a la consulta de psicoterapia porque “no quiere continuar estudiando”. Al examinarlo se observa: “Vestido de acuerdo con la moda de los jovenes de hoy”, cabello con pinchos, con zarcillo en pabellón

auricular izquierdo y una cadena gruesa, ropas hachas, descuidada, con pantalones a la cadera viéndosele la ropa interior, pulseras de plástico y actitud retadora y agresiva. Tiene dificultad para cumplir con sus responsabilidades escolares desde la primaria, las hace obligada y con la ayuda de la madre o la abuela. Es hijo único, producto de primer embarazo no planificado, rechazado por el padre quien quiso que le abortarán y la madre sintió mucho miedo de que pasaría con su futuro y a la respuesta de sus padres, por lo que ocultó su embarazo por 5 meses y lloraba escondida. Se casan obligados divorciándose cuando el niño tenía 7 años después de una relación de pareja conflictiva. La madre, docente de la segunda etapa de básica y viven con los padres quienes al igual que ella son sobreprotectores.

Al examen se observa joven que tiende a cruzar sus brazos y piernas “por frío”, con respuestas simples que tiende que la madre las apruebe y contesto 6 veces “No se”, Velocidad lectora de 8 años, dice poco comprender lo que lee, Prueba de armonía de los componentes con alteración psicológica mayor de 10 años, nivel de autoamor 5, emociones más predominante rabia y miedo, ha deseado en los momento de mucha rabia y miedo que todo cambie. Al contestar la tabla de actividades consciente, responde:

- 1ro. La meta deseada es ser profesor de educación física, le gustaría formar parte de la selección Venezolana de fútbol, pero no forma parte de ningún equipo porque su madre no lo permite.
- 2do. Esta claro que al no estudiar no podrá lograr sus metas y como le dice la madre no servirá para nada como su padre, no le gusta estudiar porque no le encuentra sentido y los profesores son muy “chimbos” y le aburre mucho las clases y la mama lo fastidia mucho para que estudie y eso le molesta. Siempre se siente aburrido cuando no lo levantan para ir al colegio se levanta a después de las 11:00 de la mañana, “para no fastidiarse” y luego ve televisión o se va a jugar fútbol con los amigos, que es lo único que sabe hacer bien es jugar fútbol.
- 3ro. Se siente mal, por los regaños de la madre, los abuelos y un tío que no estudio y es chofer de libre. En el fondo quiere salir de ese hogar donde se siente fastidiado, pero no sabe como.

Se le hace comprender que “todo ser humano que ha superado el sexto grado de educación, con toda seguridad se ha demostrado a sí mismo, al sistema educativo y a la sociedad, que realmente posee toda la inteligencia y capacidad cerebral para Ser un premio Nobel o ser un buen profesional, que el problema no se encuentra en sus neuronas, sino en la falta de confianza en sí mismo”, que esta poca confianza en sus potencialidades es algo aprendido y sin de manera inconsciente es una herencia cultural familiar, por la profecía de que los hombres no sirven para nada y para confirmarla tienden a sobreprotegerlos. Se le estimula para que tome confianza en sí mismo y se motive a superar este temor a fracasar en la vida.

- 4to. Las soluciones que presenta para **ser profesor de educación física y pertenecer a la Selección Venezolana de Fútbol** son. Se le invita a que las defina y que se le respetará la cualquiera de las decisiones que tome, porque sólo es su responsabilidad y la misma se le comunicará a su sus familiares.
 - a. Mantenerse con la misma actitud que hasta el momento ha mantenido y la consecuencia sería confirmar las profecías de su madre al dejar pasar las oportunidades de su vida.

- b. Evadir todas las oportunidades por inseguridad, reforzaría la baja autoestima y el sufrimiento.
- c. Echarle la culpa de todo lo que le pasa a la madre y a los profesores y hacerlos pagar por ello, a costa de la destrucción de su futuro y deteriorar su bienestar.
- d. Buscar asesoría en un experto, es lo que estoy haciendo actualmente. Se invita a que se permita aprender y someter a prueba las herramientas que está recibiendo, se permita experimentar por sí mismo.

5to. Decide por la alternativa d, se planifica 11 sesiones de psicoterapia, con la cual se realiza regresiones conscientes en vida presente, se le entrena en herramientas eficientes para el aprendizaje acelerado y en la planificación de un proyecto de vida y visualización creativa procesos y de soluciones.

6to. Nos comprometemos a realizar una revisión semanal de sus logros y como redefinir sus acciones para con persistencia consolidar la meta planificada y su proyecto de vida.

A los familiares se les hace comprender como se acondiciona el triunfo, se les informa la decisión y el compromiso adquirido con el joven y por escrito se solicita a los familiares que se permitan confiar en él, le permitan hacerse responsable de su vida, le dejen inscribirse en el mejor equipo de fútbol de la zona con el compromiso de que si aplaza una materia se tiene que retirar. También se inicia proceso de psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría a la madre y se les asigna la lectura y puesta en práctica del libro MAESTROS DE SABIDURÍA.

¿Existe el monopolio del conocimiento?

Con seguridad **Sí**. Estamos en la era del conocimiento y en los países más industrializados se mantiene el paradigma de “**Quien posee el conocimiento tiene el poder**”. En realidad quien maneja y aplica con persistencia el conocimiento es quien desarrolla su capacidad de ser feliz y obtener poder. Para su comprensión, recuerde que antes de la edad media quien tenía el poder era quien manejara el ejército más aguerrido y hábil para derrotar al enemigo, luego en la época de las colonias, quien poseía el poder era quien tenía más tierras y esclavos que explotar, en el siglo pasado los poderosos fueron los grandes capitalistas.

Hoy estamos en la era del conocimiento, lo adquiere y aprovecha sus beneficios, quien utilice adecuadamente su cerebro para aprehenderlo y con ello adquirir mayor libertad capacidad de manejar los recursos.

Actualmente los grupos de mayor poder social y económico en su egoísta relación Ganar-perder están monopolizando el conocimiento y a toda costa evitar que la mayoría de las personas utilicen el cerebro o piensen. Con este objetivo egoísta se estimula la imitación o copia de los resultados científicos de los países capitalistas y el estilo de vida de los “triunfadores”. Por otro lado se estimula la complacencia inmediata de los deseos para favorecer el reactivo consumismo materialista.

En las instituciones educativas del hogar y la escuela donde se forma la mayoría de la población lo menos que se enseña es a pensar y a cultivar la sabiduría, solo se estimula el almacenar conocimientos que en su mayoría están divorciados de la realidad o no se aplican. Por otro lado se observa que los mejores inventos tecnológicos para desarrollar la capacidad de pensar y cultivar la sabiduría, se emplean inadecuadamente para mantener este egoísta

monopolio del poder, con tal fin se utilizan el poder de los medios de comunicación para la manipulación de masas y para que en lo posible no piense. Así la televisión tiende a utilizarse para el entretenimiento y evitar el compartir familiar; la informática y el Internet a fin de emplear el tiempo libre, predominantemente es utilizado para que los niños aprendan a jugar a la guerra que estimula la violencia y los adolescentes jóvenes vean pornografía y jueguen a sexualidad precoz.

Además del chateo y para que quien quiera realizar un informe le aporta todo el facilísimo para que tan solo copie y pegue sin un estudio o análisis previo. No conforme con ello, el teléfono celular se aplica de manera inadecuada para jugar al solitario o compartir mensajes telefónicos. Pareciera que el objetivo de la sociedad de consumo es que tú el resto de la población, se alejen de las costumbres saludables y utilices lo menos posible sus neuronas.

Una persona que no aplica su cerebro no piensa y actúa de dos maneras: a) Instintiva, buscando satisfacer de inmediato sus “necesidades fisiológicas” de manera impulsiva, manteniendo una relación de vida o muerte y b) Reactiva, buscando protegerse o proteger a sus seres queridos de los fantasmas mentales que alimentan el acondicionamiento de sus temores, utilizando los bienes o productos que se comercian como fuente de su seguridad o para sabotearse la vida. Cuando una persona no piensa, actúa de manera inconsciente, con lo que incrementa el sufrimiento y disminuye su bienestar. Por ello la frase de Simón Bolívar: **“Un pueblo ignorante es presa fácil de su propia destrucción”**.

¿Cómo saber cuando un Ser humano esta pensando?

La única manera que una persona realmente piensa o aprende a conocer es cuando realiza preguntas y de manera persistente busca y aplica respuestas para con eficiencia comprender y satisfacer su necesidad primordial de fomentar su bienestar. La pregunta es la base fundamental de todo proceso de investigación del Ser humano y es explicado ampliamente en las páginas 250 a 359 del tomo I de MAESTROS DE SABIDURÍA.

Partiendo del principio de que **el nivel de eficiencia con que se comprenda o resuelva alguna situación depende del tipo de pregunta que uno se haga** y que el más importante objetivo de un estudiante es profundizar en la comprensión de su naturaleza como Ser humano. De las 12 preguntas del círculo heurístico, presentado en la páginas 155 y 156 del tomo I, destacan cinco como las más importantes, que todo Ser humano que quiera aprender a aprender necesita hacerse con prioridad. Son las siguientes.

1. **¿Qué o cuál es la naturaleza de lo que es necesario comprender?:** Permite comprender la naturaleza del objeto o sujeto en estudio, incluyéndose uno mismo, ¿Quién soy yo?: _____
2. **¿Para qué se hace o qué se busca?:** Nos permite comprender el propósito, la utilidad, importancia y finalidad de lo estudiado, de nuestros actos y de lo que decidimos realizar. ¿Para que encarne en este plano terrenal? O ¿Cuál es mi misión de vida?: _____
3. **¿Cómo se realiza o se soluciona?:** Para comprender las tácticas a realizar en la gerencia estratégica de nuestra vida, como realizar cualquier proceso o como se hacen las cosas. ¿Cómo puedo consolidar el persistente cumplimiento de mi misión de vida terrenal?: _____

4. **¿Con qué se hace?:** Identificamos las herramientas, instrumentos o recursos a utilizar para la consolidación de nuestras metas u objetivos. **¿Cuáles son las herramientas y tácticas que aplicaré para satisfacer mis necesidades como Ser humano? :**

5. **¿Por qué se produce o existe?:** Nos permite comprender la causa, el origen, la justificación o el principio teórico de lo estudiado. **¿Qué es lo que necesito aprender a superar de mí?:** _____

Para el estudio de nuestra naturaleza humana es prioritario que por lo menos siempre se realicen estas cinco preguntas en atención consciente, observando la realidad de cada momento presente de nuestra vida y del entorno sin juicios ni valor. En cada realidad que experimentamos está implícita una grandiosa oportunidad de aprendizaje.

Es importante tener presente que para cultivar la sabiduría sobre todo lo que leamos o vivamos, además de practicarlo con persistencia, preguntarnos:

1. ¿Qué me hago consciente para mejorar mi vida?
2. ¿Para qué me sirve este conocimiento en el fomento de mi bienestar o en el de mis Seres amados?
3. ¿Cómo puedo aplicar este conocimiento con eficiencia para consolidar una vida más útil, saludable y feliz?

Por ese monopolio del conocimiento y el nivel de consciencia reactivo de la mayoría de la población, además de no estimular la aplicación de nuestras neuronas pensantes ubicadas en la corteza cerebral, **nos condicionan a realizar las preguntas de manera inadecuada.** En forma destructiva se enseña al Ser humano para que predominantemente utilice su pensamiento más rudimentario y de manera dogmática se pregunte o busque el **¿Por qué ...?.** Con esta pregunta se reactiva la búsqueda en el pasado para encontrar justificaciones o culpables que explique o nos permita entender la lógica de la situación y sin aportarnos soluciones nos ancla en el pasado. Cuando se encuentra a un culpable de alguna situación desagradable vivida, de manera inconsciente e impulsiva se tiende a utilizar las oportunidades para hacer pagar o cobrarnos el agravio. Por esta razón es que la culpa va al altar o templo de manos de un verdugo que castigue al supuesto culpable. Tal como se presenta en la tabla siguiente.

El nivel de pensamiento que **corresponde al humano** se observa cuando la persona pregunta **¿Cómo aprendo a hacer?** y **¿Cómo lo supero?**. De esta manera aplicamos el nivel de consciencia comprensivo, estando en el presente se tiene el propósito de aprender a hacer o mediante el cultivo de la sabiduría buscar soluciones eficientes generadoras de bienestar.

PREGUNTAS BÁSICAS Y PROSPERIDAD		
PASADO ¿POR QUÉ ...? JUSTIFICACIONES CULPAS SE ANCLA EN EL SUFRIMIENTO	PRESENTE ¿CÓMO ...? SUPERACIÓN, APRENDER BUSCA SOLUCIONES	FUTURO ¿PARA QUÉ ...? PROPÓSITO MISIÓN GENERA BIENESTAR

El pensamiento mas elaborado y **típico del Ser**, es el que se genera a partir de la pregunta **¿Para qué ...?** El cual nos permite tener presente el futuro prospero contenido en las tendencias creativas del aprender a Ser. Aplicando nuestro nivel de consciencia de Sabiduría y amor tenemos claro como cumplir nuestra misión de vida terrenal (Página 255 de tomo I de MAESTROS DE SABIDURÍA) y de la consolidación de nuestro propósito de vida existencial (Tomo I, página 256).

Es muy importante que desde el nivel maternal se le enseñe al niño o alumno a pensar, se habitúe a plantear preguntas de todo lo que realiza, conoce o estudia, y que las exprese en forma oral o escrita antes, durante y después del desarrollo de la actividad o clase, Teniendo presente que el más importante objetivo de aprendizaje de un niño, adolescente, joven, adulto o anciano es profundizar en la comprensión de la naturaleza esencial como Ser humano.

El hogar y la escuela tienen la ineludible responsabilidad de preparar al niño y alumno para que sean capaces de elaborar preguntas, lo que lo ayuda a que pueda determinar y aplicar la esencia y la lógica de los cinco pilares fundamentales de todo aprendizaje.

Dr. Henry Barrios-Cisneros
Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud Holística
Experto en Educación Holística
Psicoterapeuta Holístico

Gerencia de vida Consciente

Unidad I. Persistencia en la apropiación del conocimiento

- ✓ La trinidad en la apropiación del conocimiento
- ✓ La ley del uno
- ✓ La curva del olvido
- ✓ La atención consciente para aprender con eficiencia
- ✓ Respiración y prosperidad
- ✓ Relajación y meditación
- ✓ Música en la armonización del cerebro
- ✓ Los persistentes mensajes de la mano
- ✓ Efecto Neurligüístico de los colores

60 horas de formación, tres encuentros de 20 horas.

Unidad II Bases científicas para la educación y gerencia eficientes

- ✓ Neurofisiología de la educación integral del Ser humano
- ✓ Visión holística del Ser humano
- ✓ Las tres tendencias universales y el bienestar
- ✓ Comunicación eficiente
- ✓ El sistema de creencias y la prosperidad
- ✓ Las inteligencias múltiples
- ✓ Las cinco leyes de la naturaleza
- ✓ Gerencia de Vida Consciente

Unidad III Comprendiéndose a sí mismo

- ✓ La grandiosa oportunidad del diario creativo
- ✓ Comprendiéndose a sí mismo
- ✓ La resistencia a mejorar mi bienestar
- ✓ Superando el autosabotaje de mi vida
- ✓ El Eneagrama para el desarrollo Integral de mi personalidad

Unidad IV Proyecto de vida

- ✓ Autogerencia para una vida útil, saludable y feliz (**Retiro**)
- ✓ Estudio detallado de cada meta en mis 18 áreas vitales
- ✓ Priorización de mis metas para un futuro prospero
- ✓ Gerencia estratégica para el fomento de mi bienestar
- ✓ Programación para consolidar mi vida útil saludable y feliz.

Unidad V Gerencia de equipos eficientes autodirigidos

- ✓ El líder Transformador
- ✓ Diagnóstico de las necesidades realmente sentidas por el equipo
- ✓ Prioridad de solución de dificultades para la solución eficiente
- ✓ Priorización de la consolidación de metas para el desarrollo prospero
- ✓ Desarrollando la potencialidad de sabiduría y amor del equipo
- ✓ Presupuestar e integrar recursos para la cooperación armónica
- ✓ Procedimientos sistemáticos de evaluación y control

Cupo: 15 a 20 participantes.