

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

[www.henrybarrioscisneros.org](http://www.henrybarrioscisneros.org)

[henrybarrioscisneros@gmail.com](mailto:henrybarrioscisneros@gmail.com)

## MÉTODO DE LA SALUD HOLÍSTICA

Mayo 2013

La **salud holística**; es un método que de manera complementaria, integra lo más útil y eficiente de las técnicas o estrategias diagnósticas, terapéuticas y formativas, para fomentar el equilibrio dinámico y armónico de los componentes orgánico, psicológico, social, gerencial y espiritual del Ser humano. Este método es un camino que empodera al participante para que de manera global mejore o perfeccione su sabiduría a fin de logra una vida útil, saludable y feliz; tomando decisiones conscientes para sanar plenamente.

El empoderamiento de la salud, **es un proceso previsorio** por medio del cual la persona desarrolla su conocimiento y toma consciencia plena de cómo aplicar con sabiduría el método de la salud holística para fomentar su coherencia funcional, bienestar y prosperidad.

La persona que consulta es valorada como un Ser humano que tiene en su interior todo el poder y la voluntad de hacerse consciente de que es el único total y completamente responsable de su vida y si desea disfrutar de una mejor calidad de vida y salud, es prioritario que se apropie del conocimiento necesario para que con autoamor se comprometa más del 100% por fomentar su salud y prosperidad. Es por ello que se reconoce como **Participante**.

El empoderamiento se fundamenta en el desarrollo integral del Ser humano que se sintetiza en el cultivo de la sabiduría para aplicar con persistentes pasitos de bebé:

1. El Auto amor,
2. La evolución de consciencia.
3. El estilo de vida saludable.
4. La gerencia eficiente del proyecto de vida.
5. El desarrollo de la espiritualidad

**Cultivo de la sabiduría**, es la inmediata aplicación de todo conocimiento obtenido para el persistente fomento del bienestar. Este segundo principio esencial del Ser humano se fundamenta en que, la consciente práctica persistente es la madre de la sabiduría, por ello si un conocimiento no contribuye al fomento de mayor nivel de capacidad, salud o felicidad, no puede ser tomado como cierto o de utilidad.

*Cuando el Ser humano se hace consciente aprehende el para qué de la situación que experimenta, comprende el mensaje implícito y evoluciona su nivel de consciencia.*

**Nota:** Cualquier duda con las palabras o frases que aparecen en esta guía la puedes consultar en **VOCABULARIO HOLÍSTICO PARA LA GERENCIA EN EL SIGLO XXI** localizado en: <http://www.henrybarrioscisneros.org/vocabulario.html> o consultar al autor por medio de [henrybarrioscisneros@gmail.com](mailto:henrybarrioscisneros@gmail.com).

**La curación**, es el acto o proceso de restablecimiento de la salud física por medio del cual, las células en el cuerpo se liberan de toxinas, sustancias, organismos y agentes nocivos; regeneran o reparan un área dañada por medio de la necrosis o eliminación del tejido dañado y la sustitución del tejido a través de la regeneración y la reparación o cicatrización que generalmente lleva implícito una reacción inflamatoria. Este es un mecanismo de acción interna, que se logra cuando el equilibrio dinámico predomina hacia los antioxidantes o factores barredores de radicales libres y un buen equilibrio básico-ácido (1). Por ello es prioritario que el participante se empodere del conocimiento, las herramientas y estrategias de cómo hacerlo con eficiencia.

**La sanación**, es un proceso de restablecimiento de la salud integral por medio del cual, el Ser humano se hace consciente y aporta soluciones espirituales de su médico interno para restituir el equilibrio funcional y dinámico de sus componentes espiritual, psicológico, orgánico, social y energético. La sanación es un proceso interno que inicia con un tratamiento integral o psicoespiritual del participante.

La psicoterapia holística complementada con la alimentación natural antioxidante y ejercicios psicofísico es un método de tratamiento integral para la sanación holística del Ser humano participante, que recibe un empoderamiento de conocimientos, habilidades y destrezas para desintoxicarse, alimentarse y evolucionar su nivel de consciencia. Sólo sana quien decide ocuparse con persistente responsabilidad de amarse y confiar en sus capacidades.

Por ello la persistencia es la base del pensamiento libre, así como la responsabilidad es prioritaria para triunfar o Ser cada día más útil, saludable y feliz. El poder de decisión está en el sentido común de su libre albedrío y la voluntad para actuar está en sus manos. Sólo quien se ama se ocupará de sanar y por lo tanto aplica con persistencia el conocimiento de un estilo de vida saludable que se sintetiza en la monografía “**Compuestos dietéticos antirradicales libres**”(1).

*El cuerpo, la mente y la energía se curan, así como el espíritu se sana y estimula la sanación integral del Ser humano que le corresponde.*

La manera más eficiente, rentable y productiva de gobernar es empoderar a los ciudadanos para que se ocupen de sanar su vida; así se vive en paz, se goza de cada experiencia significativa y se fomenta el capital social y material con lo que se genera más circulación de riquezas y se garantiza un futuro de pleno desarrollo y prosperidad. **Hasta el momento la manera más eficiente para la gerencia la salud es aplicando el método de la salud holística.**

*Un pueblo sano es la mejor garantía para el fomento del disfrute del bienestar y la única evidencia de una adecuada gerencia social.*

## El enfoque del participante

El método de la salud holística, es una acción integral de autoamor que sirve de complemento para todos los métodos diagnósticos y terapéuticos que existen en las diferentes formas de aplicar la medicina. Solo tiene el propósito de mejorar y perfeccionar la eficiencia de la atención del Ser humano consultante, que hasta el momento se ha mal llamado paciente y se ha manejado como una persona sin poder ni capacidad de hacerse responsable por su salud, al que se le aplica un tratamiento (medicamento, aguja, cirugía, fisioterapia, pase energético, psicoterapia, etc.) que lo “cura” aportándole poderes sanadores que están fuera de su interior.

El método de la salud holística, es una ciencia y arte que integra de manera simbiótica y complementaria las más útiles y eficientes herramientas científicas y tecnológicas aplicadas en la **previsión**, prevención, diagnóstico, terapéutica y rehabilitación, para la promoción de la salud holística del Ser humano como una globalidad indivisible. La salud real, sólo es el producto de aplicar el autoamor, por medio de la autodisciplina en un estilo de vida saludable.

Tanto la condición de salud como bienestar son resultados de reacciones o mecanismos internos de cada Ser humano. La salud es producto del grado de autoresponsabilidad que aplica cada Ser humano en el mantenimiento del cuerpo y la mente como templos y vehículos de *aprendizaje significativo* del espíritu. Si no cuida su cuerpo y mente, donde y con qué calidad, podrá vivir. La enfermedad es un proceso reparador del organismo producto de la pérdida del equilibrio dinámico funcional, generado por creencias, pensamientos, sentimientos, decisiones y acciones o conductas autodestructivas.

Cuando un Ser humano está libre de toxinas psíquicas, físicas, químicas y energéticas porque con autoamor afronta conscientemente los retos de aprendizaje de su vida, se alimenta con plena consciencia de lo que limpia y vitaliza su organismo, se alimenta de antioxidantes sus células y mantiene su interior alcalino, además de realizar ejercicios psicofísicos que fortalecen sus mecanismos homeostáticos que lo mantienen sano, porque es resistente e inmune a cualquier agente o mecanismo pato-genésico.

Es los dos párrafos anteriores se cita la base del principio de la salud holística: “Cuando el espíritu está reprimido, porque la mente no se ha liberado de códigos, conflictos o culpas del pasado, de la baja autoestima y de hábitos autodestructivos es el cuerpo que lo llora, por medio de la conducta, el síntoma o la enfermedad, pidiendo a gritos ayuda. La verdadera ayuda es interna y producto de la toma de consciencia del aprendizaje significativo que le aporta estos síntomas de desequilibrio funcional que se codifican como desdicha o enfermedad.

*Lo que se llama enfermedad mental u orgánica es producto de mecanismos internos curativos que tiene el propósito de sanar al Ser humano, restituyendo su equilibrio dinámico funcional.*

En el enfoque del método de la salud holística para el desarrollo integral o global el Ser humano, de manera complementaria se hace énfasis en:

a. **El Diagnóstico básico del método de Salud Holística:** Su objetivo es el empoderamiento del participante de la toma de consciencia de: ¿Qué le pasa?, ¿Dónde está la causa básica de sus disfunciones o conflictos? y **¿PARA QUE VIVE ESA EXPERIENCIA?**

- **Semiología Clínica:** Investigación de signos y síntomas para valorar la armonía funcional, haciendo énfasis en la armonía con los componentes espiritual, psicológico, social y energético y la ubicación de la causa básica de las disfunciones por medio de la prueba kinesiológica.
- **Transgeneracional:** Conocer si el consultante es portador de alguna herencias de conflictos psíquicos no resueltos de ancestros o antepasados.
- **Proyecto sentido:** Saber si existe algún código de conflicto psíquico no resuelto en las actitudes y circunstancias de los progenitores desde la fecundación hasta los tres años de vida.
- **Condicionamiento de vida presente:** Diagnosticar si existe alguna programación disfuncional en sus creencias centrales, auto valorización, guiones de vida y familiares, personalidad según el Eneagrama que condiciona su desequilibrio funcional.
- **Estilo de vida saludable:** Comprenda como esta su cultivo de la sabiduría para su evolución de consciencia, alimentación, ejercicios psicofísicos y el sano desarrollo de la convivencia.
- **Vidas pasadas:** Conocer si existe alguna relación causal del proceso de aprendizaje de vidas anteriores o conflictos psíquicos que no ha resuelto con respecto a las resistencias de su evolución espiritual y la elevación de su nivel de consciencia.

**Nota:** Este esquema diagnóstico sólo es complementario de los aplicados por las otras maneras de diagnosticar característicos de los esquemas de: la medicina ortodoxa o alopática occidental, la medicina tradicional china, la medicina aryurvédica, medicina natural, medicina homeopática, entre otras.

b. **Tratamientos básicos complementarios.** Es el método que empodera al participante de estrategias para el persistente y eficiente fomento de su salud integral. Se coloca entre paréntesis las **referencias bibliográficas que se anexan al final de esta guía**, para que usted pueda adquirir y complementar el conocimiento de cada tratamiento básico citado.

**A. Orgánico o del cuerpo:** Se fundamenta en que al limpiar el cuerpo de toxinas, aportarle la hidratación y los nutrientes necesarios, con un adecuado balance antioxidante y básico-asido el cuerpo realiza sus mecanismos autocurativos y se mantiene sano:

- **Desintoxicación.** es el método aplicado para limpiar de sustancias químicas, energéticas y psíquicas nocivas que causan alteraciones funcionales en alguno de los cinco componentes funcionales del Ser humano o producen daño en su salud orgánica, energética, social, mental y espiritual. Se hace énfasis a la desintoxicación del cuerpo y del entorno para facilita la limpieza mental. (1)

- **Nutrición natural antioxidante**, comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes de autoamor que van dirigidos a la adecuada elección, preparación e ingestión de los alimentos balanceados antioxidantes, con bajo índice glicémico, alcalinizante, con una hidratación adecuada y determinan hábitos dietéticos sin aditivos químico o procesamiento industrial. (1,2,3,4)
- **Recetas antioxidante**, se fundamentan en la administración de enzimas, vitaminas minerales y fitocompuestos antioxidantes los cuales actúan mediante los siguientes mecanismos de acción: Sustancias antioxidantes barredoras de radicales libres, moduladores del metabolismo, de la función y reproducción celular, nutrientes para la adecuada reconstrucción y función de los organelos celulares, reconstituyente de la respiración y equilibrio energético celular. Además de ser regulador de la respuesta inflamatoria, reparadora y la apoptosis celular. (1,4)
- **Vitaminas y oligoelementos**. aportan al organismo las vitaminas y oligoelementos que necesite para cumplir sus funciones vitales y restablecer el equilibrio funcional.
- **Fisiatría descompresora de la columna vertebral y articulaciones**. Para restablecer la función de los segmentos móviles de la columna y descomprimir los nervios raquídeos afectados (5)
- **Ejercicios psicofísico**. Excelente depurador de toxinas por medio del efecto limpiador de la circulación sanguínea, tonifica las células, sobretodo la musculatura estriada (2,6)

## **B. Mental: Psíquico y psicológico.**

- **Biodescodificación**. Es un método de hacer consciente al participante de las causas básicas de sus conflictos psíquicos que mantienen sus síntomas, dolencias o enfermedades y liberarlo del resentir que le alimenta las disfunciones(7)
- **Psicoterapia holística**. es un método reeducativo de empoderamiento global, que complementa de manera integrativa lo más versátil y eficiente de la psicoterapia, la educación y la gerencia para el desarrollo integral y la sanación de los componentes: espiritual, psicológico, orgánico, social y energético del Ser humano participante, en el proceso evolutivo de su nivel de conciencia, para que el participante consolide su plena madurez psicológica y se manifieste con su máximo potencial de sabiduría y amor. (8,9,10,11)
- **Libros, videos y audio libros de crecimiento personal, nutrición, actividad física y consciente gerencia de vida**, se empodere de bases científicas y gerenciales para cultivar la sabiduría, aplicándolo de inmediato para el fomento de su bienestar.

## **C. Social:**

- **Gerencia de la comunicación consciente**. hacerse consciente de las herramientas y estrategias más eficientes para amarse y establecer una óptima comunicación consigo mismo y con los semejantes (12)

## **D. Gerencial:**

- **Gerencia de la comunicación consciente**. hacerse consciente de las herramientas y estrategias más eficientes para amarse y establecer una óptima comunicación en la eficiente gerencia de su vida (12,13)

- **Misión de vida.** consciencia de cuáles son sus principios de vida, fortalezas, talentos y capacidades asociados a la consolidación de una vida saludable, útil y feliz. (12,14,15)
- **Gerencia del proyecto de vida.** definir con claridad cuáles son sus deseos y metas ideales que le corresponde consolidar en su vida, haciéndose consciente de su mapa del tesoro y cómo consolidarlo con eficiencia (14,15)

#### **E. Espiritual:**

- **Psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría.** método reeducativo para que en atención consciente realice una ecuánime comprensión de su proceso de aprendizaje significativo y con persistentes pasitos de bebé se libere de los acondicionamientos tóxicos y se ocupe de evolucionar su consciencia (8,9,12)
- **Evolución y transcendencia de consciencia,** es el producto de la toma de consciencia y la práctica persistente del cultivo de la sabiduría para trascender los niveles de consciencia instintivos y reactivos, con plena consciencia del propósito creativo de cada momento presente (12,13)

Las estrategias terapéuticas básicas se pueden complementar con la lista citadas en la **definición del tratamiento** que se presenta más adelante.

Unos de los objetivos de la salud holística es fomentar la salud integral, de las personas y de la comunidad, reeducándola para el fomento de la productividad económica y el bienestar, creando una excelente calidad de vida. A la vez reducir los gastos del sector salud en más de un 75% y de este modo contribuye a un mejor de salud ambiental. Para una mejor comprensión del concepto y la definición de términos básicos en salud holística, consultar: <http://henrybarrioscisneros.org/vocabulario.html>.

*El método de la salud holística es la forma más económica y rentable de invertir en el sector salud de una comunidad o país.*

#### **Evaluación de la efectividad y eficiencia.**

Para lograr una evaluación, efectiva y eficiente de la salud holística se debe realizar una investigación clínico epidemiológica prospectiva, fundamentada en el principios de la eficiencia, teniendo presente que **un Bolívar invertido en previsión es más productivo que un millardo invertido en prevención.** Los tres criterios básicos para valorar la eficiencia de la educación, la gerencia y la salud, a fin de consolidar y mejorar continuamente el desarrollo integral en el siglo XXI, se caracteriza por:

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 posibles.**
3. **Ser inocua o produzca un mínimo efecto dañino.**

Para ello se utiliza de manera sistemática el registro de costos de inversión y las siguientes escalas de evaluación de síntomas y dolor.



## **Holística.**

Es el enfoque global o integral del Ser humano a quien de manera incondicional se le sirve amorosamente. Es un verbo, que se cumple, cuando la ciencia, el arte o la institución le sirve incondicionalmente a todos los Seres humanos o país que así lo quiera, de manera libre y universal como lo es el aire, la luz solar y el método científico, para el fomento de la salud y el bienestar de la humanidad.

En el siglo XXI se entiende a la holística, como un método evolutivo donde se aplica con persistencia y de manera complementaria a la **gerencia eficiente** de las estrategias de educación, economía y salud, integrando lo más útil y eficiente de todas las ciencias, las artes y la tecnología, sin pertenecer a ninguna corriente filosófica, religiosa o política. De manera libre y universal es un conjunto de acciones sistemáticamente planificadas en un método previsivo que tiene el propósito de consolidar con persistencia el bienestar Integral de los componentes espiritual o consciencia, psicológico o sistema de creencias, orgánico o material, social o comunicación y energético o gerencial del Ser humano, empresa o comunidad que así lo quiera.

## **Integral.**

Es un adjetivo procedente del latín “*integralis*”, que significa “**global, total, entereza o unidad intacta**”; su sinónimo en la voz griega es **Holística** que indica “**Integral, todo organizado, global**”. **Visión global** o de conjunto, desde su epistemología se refiere a la visión holística o enfoque integral de una situación o cosa. Cualquier ciencia, filosofía o servicio que diga ser holística o integral, se caracteriza porque tiene un enfoque global de los cinco componentes (*espiritual, psicológico, orgánico, social y gerencial*) del Ser humano al que estudia o le sirve en la calidad de niño, joven, adulto o anciano de manera individual o colectivo con el principal propósito de fomentarle una vida cada día más útil, saludable y feliz.

***El método holístico es un proceso previsivo que integra lo más versátil y eficiente de las herramientas y estrategias diagnósticas, terapéuticas o formativas con un enfoque global del Ser humano al que le sirve.***

## **Definición de tratamiento.**

Desde la visión de la salud holística la sanación al igual que la curación, **son procesos para restituir la salud que ocurre desde y en el interior de cada Ser humano** por medio de la curación y la sanación esto se logra cuando mediante la terapia se le facilitan los tratamientos o las condiciones adecuadas al “verdadero médico”. El médico interno que es el único que nos puede curar y sanar.

**El tratamiento**, es el adecuado estímulo interno o externo físico, químico, energético, social, reeducativo o espiritual, aplicado al Ser humano para que cure o sane.

El tratamiento, es el conjunto de medios y procedimientos que se emplean para curar o aliviar una enfermedad; se aplican los remedios correspondientes para que el Ser interior realice la remisión de una lesión o enfermedad, por medio de los procesos internos de curación o sanación, de esta manera restablece su equilibrio dinámico funcional.



Su propósito es restituir la **salud holística** o integral, que es un estado armónico en equilibrio dinámico de los componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético del Ser humano en un contexto determinado, lo cual indica que, no es sólo la ausencia de afección o enfermedad.

El método de la salud holística aplica de manera complementaria lo más útil y eficiente de las estrategias terapéuticas conocidas en la medicina oficial y las complementarias. El tratamiento se puede empezar por cada uno de los cinco componentes del Ser humano. Pero siempre es prioritario estimular la sanación de la causa básica o raíz. Con el riesgo de **quedarme corto** y con la necesidad de ser complementado, entre otros tratamientos, existe:

**a. Tratamientos del componente orgánico:**

- a.1. Ortodoxos:** cirugía, analgésicos, antiinflamatorios, esteroides, antibióticos, antihipertensivos, hormonas, psicofármacos, quimioterapia, radioterapia, fisioterapia, entre otros.
- a.2. Dietética,** alimentación balanceada, desintoxicante, antioxidante, alcalinizante, vitaminas, minerales y fitoenzimas; oligoelementos, ortomolecular, adecuada hidratación y respiración diafragmática, cámara hiperbárica, entre otros.
- a.3. Naturistas,** desintoxicación, alimentación naturista, hidroterapia, geoterapia, climática, aromaterapia, fitoterapia, masajes, termoterapia, homeopatía, vacunoterapia, entre otros.
- a.4. Físicas,** quiropraxia, osteopatía, masajes, reflexologías, electroterapia, ejercicios físicos y descanso, relajación, fisioterapia, ortopedia, yoga, shaitsu, ergonomía, entre otros.
- a.5. Medicina tradicional China,** acupuntura, digitopuntura, auriculoterapia, fitoterapia, nutrición, tai-chi, entre otros.
- a.6. Otras,** flores de Bach, cromoterapia, gemoterapia, magnetoterapia, terapias del arte, risoterapia, entre otros

**b. Tratamientos del componente psicológico:** psicoterapias, psicoanálisis, biodescodificación, floral, terapia del arte, musicoterapia, terapia de respuesta espiritual, programación neurolingüística, sofrología, visualización, angélicas, hipnosis, entre otros.

**c. Tratamiento del componente energético:** formación gerencial, formación por coaching, acupuntura, reflexología, imposición de manos, radiónica, entre otros.

**d. Tratamiento del componente social:** psicoterapias, gerencia de la comunicación, formación por coaching o entrenadores de crecimiento personal. entre otros.

**e. Tratamiento del componente espiritual:** oración, meditación, psicoterapia holística para la evolución de la consciencia, entre otros.

*El tratamiento, es el adecuado estímulo interno o externo físico, químico, energético, social, reeducativo o espiritual, aplicado al Ser humano para que sane integralmente.*

## ***El poder del pensamiento creador.***

*Creencia mágica y sanadora, “confianza en el ser interior”*

*Pensamiento mágico y sanador, “poder y voluntad del ser interior.*

*Sentimientos mágicos y sanadores, “amor, armonía y paz interior”*

*Palabras mágicas y sanadoras, “amar y autodisciplina”*

*Acciones mágicas y sanadoras, “sabiduría y consciencia”*

*Convivencias mágicas y sanadoras, la comprensión y el perdón”*

### **Síntesis de Estilo de vida Saludable.**

Estilo de vida, es un camino de vida que se basa en patrones de comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características individuales, las interacciones sociales y las condiciones socioeconómicas y ambientales de vida. Así cada persona presenta conductas conscientes o hábitos fomentadores de la salud, conocidos como factores protectores de la salud (Estilo de vida Saludable) o de manera inconsciente tiende a exponerse a factores de riesgos o condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientes que están asociados con un incremento de la susceptibilidad para una enfermedad, una salud deficiente o lesiones. (Habitado de vida no saludable)

Estilo de vida saludable, es un modelo de comportamiento consciente que se aplica con la Ley de autoamor; se aprende mediante la práctica persistente del conocimiento adquirido para el cultivo de la sabiduría o disfrute de mayor salud y bienestar humano. Es un camino de vida fomentador de salud, que se asocia a un acto consciente placentero y se manifiestan en actitudes y conductas saludables. Por efectos prácticos o académicos, todos los componentes del estilo de vida se agrupan en tres pilares integradores, como son:

1. **Cultivo de la sabiduría:** meditación, pensamientos creativos, claro proyecto de vida, conductas y actos conscientes, recreación y buen humor o risoterapia, sabio manejo de las emociones, crecimiento personal, lectura creativa, sexualidad responsable, armonía de pareja, familia consciente, gerencia con sabiduría y servicio amoroso a la Creación.
2. **Alimentación saludable:** respiración diafragmática, adecuada hidratación, consumo de alimentos saludable y abstemio.
3. **Ejercicio físico aeróbico:** actividad física, bailes aeróbicos, relajación, meditación, trabajo y deporte por talento.
4. **Práctica del pensamiento creador.** Estar en permanente atención consciente y ser un constante auto servador con ecuanimidad de los pensamientos, emociones, sentimientos, resentires, comportamientos actitudinales y aptitudinales, del diario vivir.

*La curación y la sanación son procesos internos del Ser humano para Restituir el equilibrio dinámico funcional de sus cinco componentes.*

**Autoamor**, es un verbo que consiste en aplicar con responsabilidad lo mejor de las potencialidades, conocimiento, capacidades y recursos para consolidar y fomentar una vida cada día más útil, saludable y feliz. Es el tercer principio esencial del Ser humano que se fundamenta en que: *“Por el bienestar no es suficiente con hacer bien las cosas, es prioritario SER y disfrutar haciendo con amor, lo mejor de lo que ya se sabe hacer muy bien”*. Es servirse con excelente eficiencia.

**La ley de autoamor es:** *“a pesar de mis deseos, gustos o impulsos; de manera consciente, me expongo, adquiero y consumo sólo lo que conozco que es útil, necesario y beneficioso para cada día estar más sano; evito y supero la tentación de comprar o consumir todo lo que sea inútil, innecesario y dañino para mi salud”*.

Para aplicar la ley de autoamor se necesita flexibilidad mental, para estar abierto a liberarse de falsas creencias limitadoras y hábitos dañinos, reaprender y aprender y aplicar con autodisciplina un estilo de vida saludable. Lo más dañino para no estar sano y no fomentar la salud, es la falta de confianza en sí mismo, que alimenta la rigidez mental auto sabotadora.

Quien aplica la Ley de autoamor gerencia con sabiduría su vida ocupándose de *“aprender a Ser sano”*; por ello de manera consciente con autodisciplina recorre con persistencia el camino del estilo de vida saludable, aprovechando con eficiencia los 21 factores sanadores naturales:

- |                     |                         |                              |
|---------------------|-------------------------|------------------------------|
| 1. Fe en el Creador | 8. Buen humor           | 15 Cultivo de la sabiduría.  |
| 2. Luz Solar        | 9. Alimentos Saludables | 16. Meditación y Oración     |
| 3. Aire puro        | 10. Ambiente Natural    | 17. Ejercicios psico-físicos |
| 4. Agua             | 11. Atención Consciente | 18. Amistad                  |
| 5. Amor             | 12. Creatividad         | 19. Autodisciplina           |
| 6. Descanso         | 13. Recreación          | 20. Espiritualidad           |
| 7. Sexo responsable | 14. Perdón              | 21. Gozo existencial         |

Quien se ama, se ocupa de sanar su vida, por ello se rige por el **Código moral de conducta sanadora**, que es un conjunto de tres principios fundamentales para el fomento del bienestar de la humanidad, que como estrellas radiantes iluminan el interior de cada Ser humano para que con persistente disciplina y responsabilidad se ocupe de aplicar la Ley de autoamor, de cumplirse existe autocontrol, la persona goza de paz y armonía:

- 1. Evito hacerme daño y apporto con excelencia lo mejor para mi bienestar.**
- 2. Evito hacerle daño a los demás y le apporto con excelencia lo mejor para su bienestar.**
- 3. Evito hacerle daño a la naturaleza o a las cosas.**

Cuando los integrantes de una comunidad o país aplican con persistencia la ley de autoamor y los tres componentes del código moral de conducta sanadora, ahorran una inmensa inversión de recursos, que ya no los necesitan para tratar enfermedades, colocar límites e imponer el cumplimiento de la ley, por ello es la lanera más económica y rentable

de gerencia gubernamental. La aplicación del estilo de vida saludable relacionado con el autoamor se simplifica en el siguiente acróstico.

**A**ire puro, respirándolo con el diafragma.  
**U**nión al creador, como su humilde servidor de paz.  
**T**omar agua pura, un promedio de dos litros.  
**O**ptimo ejercicio, un mínimo de 30 min. por día.  
**A**limentación saludable, natural y antioxidante.  
**M**ás oportuno descanso y recreación sana.  
**O**portuna luz solar, al amanecer y al atardecer.  
**R**esponsable autodisciplina, para superar las tentaciones.  
**S**exo responsable y consciente hecho con amor.  
**I**ncondicional amistad, en relación ganar-ganar.

*Quien se ama, respeta la vida, es responsable, honesto y disciplinado de hacer con excelencia lo mejor de lo que ya sabe hacer muy bien, por sí mismo y por su entorno.*

#### **Diferencias entre quien se ama y se quiere.**

| <b>QUIEN SE AMA</b>   | <b>QUIEN SE QUIERE</b>   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Quien se ama, se cuida y de manera consciente se facilita las mejores condiciones de vida para ser saludable, útil y feliz, actuando para elevar su consciencia y comunicarse con más sabiduría.</b></li> <li>– <b>Quien se ama, se comprende y acepta tal como es, invierte lo mejor de sí para desarrollar el máximo de su potencial, por medio del aprendizaje y la mejora continúa de su estilo de vida saludable.</b></li> <li>– <b>Quien se ama esta desapegado al entorno, vive centrado valorándose desde su interior, en paz y equilibrio, porque confía en sí mismo.</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Quien se quiere, de manera inconsciente se limita, espera que las cosas o los demás le faciliten las condiciones para poder subsistir, comunicándose de manera reactiva en base a reflejos condicionados apegados a hábitos de vida autodestructivos.</b></li> <li>– <b>Quien se quiere, se rechaza o niega a sí mismo, buscando ocultar esa parte de sí que no quiere ni aceptar y reprime, vive en un círculo vicioso repitiendo una y otra vez situaciones que mantienen su adicción.</b></li> <li>– <b>Quien se quiere, está apegado a la aprobación o aceptación del entorno o a cosas, vive menospreciándose, actuando con miedo, por falta de confianza en sí mismo.</b></li> </ul> |

***El amor es como el embarazo, se ama completamente o sólo se quiere.***

### Previsión.

Es un proceso evolutivo de empoderamiento de conocimiento, técnicas y estrategias a todos los Seres humanos que conforman la familia, empresa o comunidad, para el cultivo de la sabiduría con fin de que mejoren continuamente su calidad de vida y salud integral.

Se basa en la Promoción de Salud Integral de un individuo, familia, empresa o comunidad, que basándose en los recursos que aporta la madre naturaleza, reeduca al Ser humano para que de manera consciente se motive por un estilo de vida más saludable. Que gerencia con productividad los recursos para ser cada día más útil, saludable y feliz en el ámbito individual, familiar y colectivo.

La objetiva observación de la realidad de la humanidad indica que de nada vale todos los trillones de Dólares o recursos invertidos de manera preventiva o curativa en leyes, centros penitenciarios, hospitales y centros educativos informativos, pues cada día se incrementan y se hacen incontrolables estos males de la humanidad.

Si no se enfoca en una Educación Integral de Calidad que facilite herramientas para la aplicación integrada del cerebro con el propósito de consolidar desarrollo integral del Ser humano o el desarrollo de las potencialidades del Nivel de consciencia de sabiduría y amor. Todos los tesoros del mundo son insuficientes para el sector salud o bienestar de las comunidades.

Una estrategia eficiente para la gerencia integral, es un proceso transdisciplinario que busca hacer eficiente la gerencia en el siglo XXI, para ello aplica la previsión en el nivel más cercano a las personas, las empresas o la comunidad. Para comprender que es previsión a continuación, apoyándose en la gerencia del sistema de salud se realiza a continuación la diferenciación entre los objetivos de la prevención primaria de salud y la previsión.

#### Objetivos de la prevención primaria y la previsión de la salud integral

| Objetivos de la prevención primaria   | Objetivos de la previsión   |
|---|---|
| a. Crear las condiciones más favorables para resistir el ataque de la enfermedad. Por ello se enfoca hacia las tendencias destructivas de la enfermedad que hay que combatir. | a. Crear las condiciones más favorables para que la persona, la familia y la comunidad sean cada día más útiles, saludables y felices. Por ello se enfoca hacia las tendencias creativas de la salud y el disfrute del bienestar. |
| b. Intentar aumentar la resistencia del individuo mediante vacunas o llevarlo pasivamente, como "paciente" a un ambiente favorable para resistir o evitar las enfermedades.   | b. Aumentar el Nivel de consciencia del Ser humano, entrenándolo en el ámbito individual y colectivo, para que de manera consciente sea auto responsable de su salud integral.  |
| c. Crear un ambiente desfavorable a la enfermedad y al problema.  | c. Crear un ambiente favorable al bienestar y a la felicidad humana.  |
| d. Romper el eslabón más débil o el más accesible de la cadena epidemiológica y evitar que se produzca el estímulo de la enfermedad.  | d. Reforzar o fomentar los factores protectores de la salud y mejorar el terreno del huésped, para que con sabia persistencia sea cada día más saludable y feliz.   |

Fuente: Barrios-Cisneros Henry (2000). **Salud Holística: para consolidar una vida útil, saludable y feliz.**

La misión de vida de un Ser humano es un eterno proceso de aprendizaje evolutivo que sólo termina cuando se cierra el ataúd. Por ello todo ciudadano es un aprendiz y toda circunstancia experimentada es una **gran-Diosa** oportunidad de aprendizaje significativo. La previsión es el efecto directo de un sistema educativo integral de calidad, que de manera persistente aporta herramientas para que el aprendiz saque a la luz toda su potencialidad de sabiduría y amor. Para la previsión de la Salud holística es muy importante tener presente el principio **“La vida en un espejo”**

### **La vida en un espejo.**

El Ser humano que quiere estar cada día más sano tiene presente que su vida siempre se proyecta en un espejo, por ello con humilde persistencia está atento de aplicar la atención consciente para auto observar lo verdaderamente real de su vida. Está consciente de que cualquier emoción, experiencia vivida consigo mismo y el entorno o síntomas son espejos para hacerse consciente de lo que necesita trascender o aprender para sanar.

Por ello tiene presente que cualquier experiencia de vida por muy grata que sea, generadora de bienestar y felicidad o por el contrario por muy ingrata, generadora de malestar o infelicidad, **sólo es un grandiosa oportunidad de aprendizaje para evolucionar su nivel de consciencia** y con humildad se pregunta **¿Para qué estoy viviendo esta experiencia?, ¿Cuál es su propósito de aprendizaje?**

Los conflictos internos por superar o la coherencia con su Ser por reforzar, siempre se proyectan en los siguientes cuatro espejos, que si no se despierta o toma consciencia, se intensifican y pasan al siguiente nivel de mayor llamado de atención:

- 1er. Las emociones o sentimientos placenteros o displacenteros consigo mismo.
- 2do. Las relaciones placenteras o displacenteras que se establece con los semejantes.
- 3ro. Los síntomas de función o disfunción orgánica que se sienten.
- 4to. Las disfunciones orgánicas clasificadas como enfermedad perturbadoras

Son placenteras las situaciones generadoras de amor, paz, alegría y confianza; son displacenteras las generadoras de rabia, desdicha, tristeza o temor.

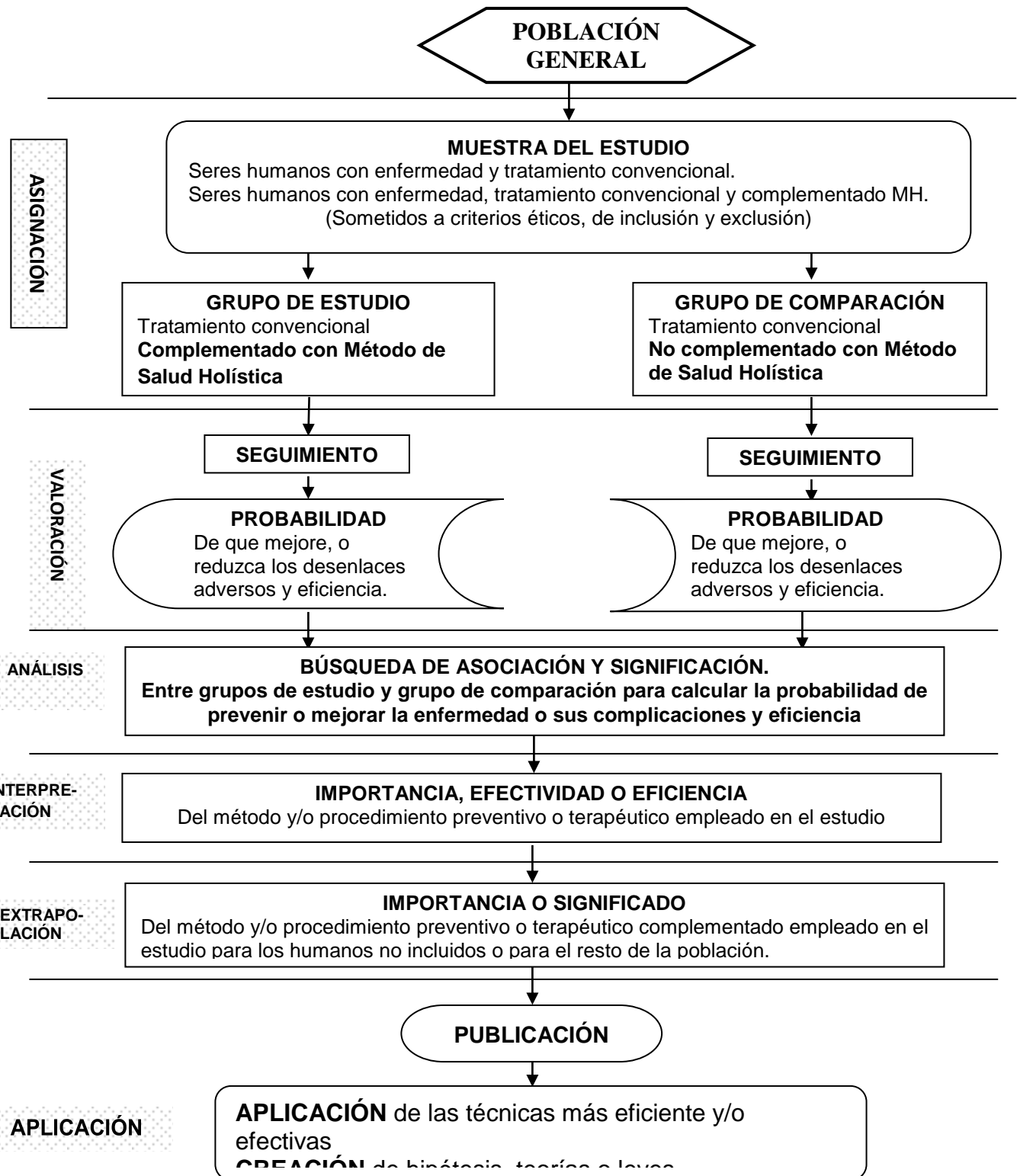
Esta secuencia de espejos, demuestra como existe una relación proporcional entre el nivel de sufrimiento y la intensidad del dolor con las oportunidades de toma de consciencia que se dejan pasar. Entre mayor es el dolor o sufrimiento. Mayores son las oportunidades perdidas o desaprovechadas con las culpas o evasiones, Si no se pasa la prueba se repite una y otra vez con mayor intensidad hasta que se aprenda y trascienda.

### **Se complementa este conocimiento en “OBJETIVOS DE LA PSICOTERAPIA HOLÍSTICA PARA EL CULTIVO DE LA SABIDURÍA”**

*Cada pensamiento, emoción, sentimiento, relación, síntoma y disfunción que se experimenta, es una proyección en espejo (yo conmigo, o, yo con los otros) que lleva implícito un meta mensaje para hacernos conscientes, de como fomentar nuestra salud y prosperidad.*

*La toma de consciencia y sabiduría, palabras, que indica el camino de cambio para mejora y sanar el alma.*

**MARCO PARA LA REALIZACIÓN DE ESTUDIOS DE COHORTE O ENSAYOS CLÍNICOS**



## Referencias.

1. Barrios-Cisneros Henry (2012) **Los compuestos dietéticos antirradicales libres**. Pp: 48. *Monografía, biblioteca personal*, solicitarlo al autor.
2. Barrios-Cisneros Henry, Dávila-Peña María del Rosario (2003) **Nutrición para consolidar una vida útil, saludable y feliz**. Disponible en: [http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/libros/nutricion\\_vida\\_util.pdf](http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/libros/nutricion_vida_util.pdf)
3. Barrios-Cisneros Henry (2008) **Sugerencias nutricionales para una vida útil, saludable y feliz**. Disponible en: <http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/nutricion/nutricion6.pdf>
4. Barrios-Cisneros Henry, Dávila-Peña María del Rosario (2003) **Nutrición para consolidar una vida útil, saludable y feliz. Capítulo 3. Sugerencia de menú antioxidante y vitalizante**. Pp: 270-327 Disponible en: [http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/libros/nutricion\\_vida\\_util.pdf](http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/libros/nutricion_vida_util.pdf)
5. Barrios-Cisneros Henry (2011) **Quiropraxia**. Disponible en: <http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/vocabulario/Quiropraxia.pdf>
6. Barrios-Cisneros Henry (2008) **Ejercicios para la salud y la vida**. Disponible en: [http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/salud\\_holisticas/saludholistica5.pdf](http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/salud_holisticas/saludholistica5.pdf)
7. Enric Corbera. **Biodescodificación**. Disponible en: Google Videos.
8. Barrios-Cisneros Henry (2001) **Psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría (primera parte) Bases filosóficas, psicológicas y gerenciales para la evolución de la conciencia del Ser humano en la consolidación de una vida útil saludable y feliz**. Disponible en: <http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/psicoterapia/psicoterapia1.pdf>
9. Barrios-Cisneros Henry (2001) **Psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría (Segunda parte)** Solicitarla al autor.
10. Barrios-Cisneros Henry (2005) **Respiración y atención consciente**. Bases de la salud integral. Disponible en: [http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/salud\\_holisticas/saludholistica4.pdf](http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/salud_holisticas/saludholistica4.pdf)
11. Barrios-Cisneros Henry (2012) **Desarrollo integral del Ser humano a través del Eneagrama**. Manual práctico para la evolución de conciencia. Disponible en: <http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/libros/ENEAGRAMA,2011.pdf>
12. Barrios-Cisneros Henry (2012) **Gerencia de la comunicación consciente. Manual práctico para aprender a evolucionar el nivel de conciencia con persistentes pasitos de bebé**. Libro. Solicitarlo al autor.
13. Barrios-Cisneros Henry. (2011) **Neuropsicología de las funciones ejecutivas y gerencia creativa**. (Monografía) Disponible en: <http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/neuropsicologia/npsi%20corteza%20prefrontal.pdf>
14. Barrios-Cisneros Henry. (2006) **Guía práctica del taller vivencial adolescentes y jóvenes menores de 25 años. "GERENCIA INTEGRAL CONSCIENTE"**. Disponible en: <http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/adolescentes/adolescentes2.pdf>
15. Barrios-Cisneros Henry. (2005) **Guía práctica del taller vivencial adultos mayores de 25 años. "GERENCIA INTEGRAL CONSCIENTE", CCCHGES**. Disponible en: [http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/ger\\_holistica/gerenciaholistica7.pdf](http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/ger_holistica/gerenciaholistica7.pdf)
16. Barrios-Cisneros Henry (2011) **Código de ética del profesional de salud holística**. Disponible en: [http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/salud\\_holisticas/saludholistica3.pdf](http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/salud_holisticas/saludholistica3.pdf)
17. Barrios-Cisneros Henry (1999) **Promoción de la salud. Bases gerenciales, jurídicas y científicas para la consolidación de comunidades saludables**. Disponible en: <http://henrybarrioscisneros.org/DOCS/libros/libros2.pdf>
18. Barrios-Cisneros Henry (2005) **Padres y docentes del siglo XXI, maestros de sabiduría**. FUNDESALUH, Mérida, diciembre 2004. *Libro*, solicitarlo al autor.
19. Barrios-Cisneros Henry. **VOCABULARIO HOLÍSTICO PARA LA GERENCIA EN EL SIGLO XXI**. Disponible en: <http://henrybarrioscisneros.org/vocabulario.html>