



Dr. Henry Barrios-Cisneros

Especialista en Medicina Interna

Investigador en Salud Holística

Naturista Quiropráctico

Psicoterapeuta Holístico

Estrés, ansiedad y depresión



www.educacionysaludholistica.org

henrybarrioscisneros@gmail.com

Marzo 2016

METODO DE LA SALUD HOLÍSTICA, PRIMER COMPLEMENTO

OBJETIVOS DE LA PSICOTERAPIA HOLÍSTICA PARA EL CULTIVO DE LA SABIDURÍA

Psicoterapia holística, es un método reeducativo previsivo de empoderamiento global, que complementa de manera sinérgica lo más versátil y eficiente de la psicoterapia, la educación y la gerencia para el desarrollo integral de los niveles de consciencia y la sanación de los componentes: espiritual, psicológico, orgánico, social y energético del Ser humano participante, en el proceso evolutivo de activación de las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, para consolidar su plena madurez psicológica y se manifieste con su máximo potencial de sabiduría y amor que se logra al trascender el Nivel de consciencia.

Empoderar, es el método de entrenamiento para conceder poder a un colectivo desfavorecido a fin de que, mediante su autogestión mejore sus condiciones de vida, salud y prosperidad. Puede usarse también como pronominal: «*Se trata pues de empoderarnos, de utilizar los bienes y derechos conseguidos, necesarios para el desarrollo de los intereses propios en una reciproca relación servir-ganar.* Se logra cuando la persona o el colectivo se apropian del conocimiento, las herramientas o los métodos, aplicándolos con persistencia para el cultivo de la sabiduría que facilita el fomento y goce de su bienestar.

Corteza prefrontal.

Complementar, es un verbo o acción de completar, mejorar o perfeccionar un proceso, estrategia o método. Para ello se integran de manera sinérgica lo más útil y eficiente de las ciencias, filosofías, artes y técnicas implicadas en la metodología, así que se potencializan la eficiencia.

Sinergia, es un proceso multiplicador que potencia la eficiencia, producto a la integración de lo más efectivo y eficiente de las partes que se complementan para generar un provecho mayor que la suma de sus efectos. Es donde $1 + 1 + 1$ es igual a 10, 100 o más.

Psicoterapeuta holístico es un Ser humano que mediante una formación integral reeducativa se ha liberado de sus condicionamientos y ha sanado su proceso para expresarse con el Nivel de consciencia de sabiduría y amor; así por medio de su ejemplo vivencial con alto nivel de consciencia, científico y gerencial acompaña y entrena al participante que le consulta para que **tome consciencia** de sus principios, fortalezas y libere su mente de los códigos o creencias limitadoras con que se auto sabotea y con un proyecto de vida claro sane su vida y desarrolle todas sus potencialidades de bienestar, salud y felicidad.

La sinergia el fruto de la sabiduría del sentido común que mantiene complementariedad reciproca entre las partes para multiplicar la eficiencia.

Sanar, es el proceso de restablecimiento de la salud integral por medio del cual, el Ser humano toma consciencia y obtiene soluciones espirituales desde el poder 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 tiene como base fundamental la respiración diafragmática consciente y el amor por sí mismo.

Espiritualidad. Como dice Anthony de Mello “*Espiritualidad es consciencia, consciencia y más consciencia*”. Es un proceso de persistente cultivo de la sabiduría del sentido común mediante la estimulación de la corteza prefrontal para la transcendencia de los Niveles de consciencia a fin de expresarse con sabiduría y amor.

Con la mejor intensión y voluntad de hacerlo con amor, de manera inconsciente cometemos errores, que sólo son grandiosas oportunidades de aprendizaje significativo para el cultivo de la sabiduría en la evolución del nivel de consciencia.

Principio de una adecuada psicoterapia holística

La aplicación de la psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría, es un proceso reeducativo de acompañamiento y entrenamiento en el empoderamiento del reaprendizaje significativo en atención consciente que facilita la aplicación evolutiva de las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal para la transcendencia del Nivel de consciencia, a fin de que el practicante con persistentes pasitos de bebé, de manera confiada gerencie con sabiduría y prosperidad su vida.

Se fundamenta en que la vida de todo Ser humano en este plano terrenal es un eterno continuo e indetenible proceso de aprendizaje significativo terrenal que termina cuando se cierra el ataúd. Este proceso se transita por dos caminos contrapuestos el camino del amor, creatividad y felicidad o por el de temor, destructividad o sufrimiento.

Este entrenamiento de trascendente espiritual, se sustenta en **cinco principios fundamentales** y éticos: (Barrios-Cisneros, 2005)

1. **Confidencialidad**
2. **Ley del espejo**
3. **Objetividad**
4. **Traje de sastrero**
5. **Declaración de incompetencia**

1. Confidencialidad

Este principio le recuerda al psicoterapeuta que tiene el compromiso de estar consciente de que, lo escuchado en cada entrevista **es un secreto profesional más sagrado que el de una confesión**. Que sólo utiliza para que el participante se haga consciente de la raíz o del momento de su vida en que se archivaron en su memoria los códigos, guiones y las creencias centrales que le confundieron y le mantienen en el círculo vicioso de las reacciones instintivas o reactivas y se libere de ese condicionamiento que reprime su espíritu, reeditando con humilde creatividad el archivo de su memoria.

El participante deposita su confianza en el psicoterapeuta, por ello le refiere los secretos, creencias y resentires de las vivencias más impresionantes de su vida, con la confianza de la buena fe y la opinión que tiene de que el psicoterapeuta es un profesional de fiar por su alto nivel de consciencia.

El profesional en salud holística tiene el compromiso de respetar la confidencialidad por lo tanto **no puede descubrir o revelar los hechos que ha conocido del consultante** en el ejercicio de su profesión, sin importar la edad del participante.

2. Ley Del Espejo:

El psicoterapeuta sólo hace la función de un **humilde** espejo, que mediante la mayéutica le facilita al participante reflejarse en él, para buscar en el archivo de su mente los acontecimientos más importantes, que le han ocurrido en el camino de su aprendizaje significativo en su vida terrenal. El cómo de manera inconsciente a lo largo de su vida ha estado repitiendo una y otra vez su guión de vida que refuerza sus creencias centrales autosaboteadoras y le mantienen en el círculo vicioso de sufrimiento en que se encuentra. Comprenda cómo estos códigos y creencias limitadoras se han reforzado en su memoria, que le condiciona a pensar, sentir y actuar ante algunas circunstancias, que son detonantes de los impulsos o reacciones de su automatismo inconsciente que mantienen el acondicionamiento de su desdicha.

Se tiene presente que la calidad de los pensamientos depende de las creencias centrales y conforma la calidad armónica del mundo interno que proyecta para crear una imagen en espejo en su mundo externo.

El psicoterapeuta aplica el principio de **espejo incondicional**, con el único propósito de hacer consciente al participante de donde están las raíces de sus conflictos psicológicos y cuál es el **metamensaje del ¿PARA QUÉ?** está experimentando esa situación o **¿cuál es el aprendizaje significativo que está detrás del sentimiento, emoción, síntoma, desdicha o enfermedad que vive?**. Para que con autoconsciencia se auto libere, se facilite aprender a superar el Nivel de consciencia en que se encuentra para expresarse con sabiduría y amor, a través de la comprensión de sí mismo y se haga consciente de su naturaleza esencial. Entrenándole a estar en ecuánime atención consciente, en la visualización del lugar de la circunstancia y del otro a quien de manera evasiva ha culpado de sus proyecciones. Motivándolo a que aprenda a comprenderse con humildad y perdonarse, para integrarse armónicamente a su esencia creativa y deje fluir, con confianza y alegría todo el potencial de amor y sabiduría depositado en la semilla de su Ser. Comprender como proyecta en su entorno la ilusión de sus conflictos internos, para superar sus confusiones y aprovechar todos los recursos que posee a fin de consolidar con persistencia una vida más sana, prospera y feliz.

3. Objetividad:

El psicoterapeuta con alto nivel de consciencia, científico y gerencial de manera imparcial, ecuánime y desinteresada, en ningún momento valora ni enjuicia los acontecimientos conocidos. Sin darle valor a las emociones, tampoco se deja arrastrar por ellas. Porque encomendándose a la Energía Creadora del Universo que le guía con sabiduría, en atención consciente deja fluir todo el potencial de amor, confianza y paz de su Ser. Así guiar al **participante para que de manera objetiva** se proyecte en la pantalla (espejo) de su mente y comprenda la raíz del acondicionamiento de su sistema de creencia, se haga consciente de sus creencias autosaboteadoras tome consciencia de sus confusiones y reacciones inconsciente y se perdone, para liberar su mente de las culpas del pasado y los temores al futuro; dejando fluir todo el potencial de sabiduría de su Ser, **para superar o trascender sus propias limitaciones**. Con lo que consolida una óptima madurez psicológica y una liberación o trascendencia del condicionamiento que hasta el momento han reprimido su espíritu y le dificultan desarrollar toda su potencialidad de sabiduría y amor.

4. Traje de Sastre.

El psicoterapeuta aplica el método de la reeducación holística ajustándose únicamente a las necesidades reales y fases del proceso trascendente del Nivel de consciencia de cada facilitado aplicando la mayéutica. Tiene presente que cada Ser humano es único e irrepetible, diferente a su semejante y tiene almacenado en su memoria acontecimientos vitales impresionantes que le refuerzan su sistema de creencias centrales autosaboteadoras. Utilizando con mayéutica las mismas palabras claves o acontecimientos que le refiere el consultante, sin enjuiciar ni suponer nada. Cada persona es un caso único y nuevo, al que se le facilita conocerse y comprenderse en su justa medida. También en el momento de la psicoterapia se trabaja únicamente con el Ser humano que se tiene al frente y no se dialoga de los ausentes. Por lo que toda la prioridad está depositada en él participante.

5. Declaración de Incompetencia:

El psicoterapeuta en cada caso con **humildad** deja a un lado todo su conocimiento y su esquema sobre el empleo de las estrategias del método de psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría. En su interior declara que no sabe cómo abordar el nuevo caso, por lo que **en atención consciente se comunica con el Creador del universo, para ser su más humilde instrumento y hacer su voluntad con sabiduría:**

“Padre-Madre, Creador del universo, de todo corazón me encomiendo a ti, té agradezco amor, sabiduría y persistencia para siempre tener presente que soy tu humilde instrumento de paz. Ilumíname para observar con ecuanimidad la raíz de mis creencias, a fin de comprenderme, perdonarme y aprender de las experiencias de mi vida, para consolidar mi consciencia de amor y sabiduría”.

Luego deja su mente abierta a ser guiada como si fuera un humilde instrumento por medio del cual el Creador se expresa.

La persistente aplicación de estos cinco principios se fundamenta en la Ley universal: *“Cuando el espíritu se siente reprimido, porque la mente no se ha liberado de los shock traumáticos del pasado, las culpas personales, el resentir transgeneracional, de la baja autoestima es el cuerpo que lo llora, pidiendo a gritos ayuda mediante su comportamiento, el síntoma de disfunción o la enfermedad”.*

Un Ser humano desintoxicado química y mentalmente, que con autodisciplina y amor se provee de los nutrientes necesarios para mantener su equilibrio dinámico funcional siempre está sano y difícilmente entra en desequilibrio funcional.

El sistema integrado del Ser humano

En el enfoque holístico del Ser humano lo estudia como un sistema integrado de manera evolutiva por cinco componentes compuesto por: el cuerpo o componente orgánico regido por el Nivel de consciencia reptil cuyo asiento anatómico es la médula y tallo cerebral; la mente o componente psicológico del sistema límbico donde se expresa el Nivel de consciencia cuadrúpedo; comunicación o componente social de la corteza cerebral izquierda expresado desde el Nivel de consciencia simio, el componente energético de la corteza cerebral derecha expresado por el Nivel de consciencia

humano y el componente espiritual cuyo asiento anatómico es la corteza prefrontal o autoconsciencia de sabiduría y amor.

Para que, ocurra su proceso de crecimiento y desarrollo de sus fases evolutivas, siempre necesita liberarse de códigos, creencias centrales autodestructivas, prejuicios, pautas de comportamiento, costumbres y rutinas establecidas. También necesita mejorar su manera de pensar, valorar, sentir, resentir, hablar y actuar. Por ello es necesario abrir su cuerpo-mente-espíritu a la energía del Creador que le guía para que con humilde comprensión supere las propias inercias que tienden a mantener la estabilidad y resistencias de su círculo vicioso autodestructivo.

Esas inercias en términos psicológicos se denominan resistencias al cambio y la energía necesaria para superarla es la potencia motivacional que aporta el conocimiento en sí mismo, para formar consciencia de sus principios, fortalezas y talentos, que le permitan amarse para que confíe en sí mismo y se adapte a las continuas variaciones internas o del ambiente, a fin de mejorar la calidad de vida con autodisciplina. Por ello aprende a aprovechar las oportunidades de aprendizaje significativo que aporta el cambio, es prioritario para la salud integral de toda persona.

Dado que el cambio para mejorar es una circunstancia de aprendizaje inevitable y permanente para la vida, es necesario que la persona adquiera el conocimiento de los mecanismos que estimulan y reducen sus resistencias a mejorar, así superará sus temores y facilitará obtener la capacidad para con responsable autodisciplina complementarse e impulsar la transformación interior que le haga confiar en que si es capaz y si puede superar cualquier debilidad o amenaza.

Los cambios creativos personales se logran mediante la atención consciente consigo mismo y con el entorno, para con certeza adaptarse a las cambiantes condiciones internas y del medio ambiente externo, mediante procesos de aprendizaje significativo. Así, la capacidad para aceptar y superar la incertidumbre del cambio mediante el cultivo de la sabiduría, es lo que caracteriza a las personas exitosas.

La vida de todo Ser humano en este plano terrenal es un eterno, continuo e indetenible proceso de aprendizaje significativo, que sólo termina cuando se cierra el ataúd. Por ello los cambios personales son inevitables y la transformación para lograr la mejoría requiere la autodisciplina del **compromiso de aceptarse con humildad, comprenderse con amor y de manera persistente servirse con excelencia**. Se da en cinco fases. Comprenda cuales son los cinco pasos que necesita tener presente para lograr su mejoría:

Al leer cada descripción sobre las fases en que tiene su compromiso a mejorar, subraye las que más ha predominado en usted.

1ra. Necesidad sentida por el consultante ante las incomodidades, los síntomas, el estrés, la frustración o la crisis que le genera las circunstancias vividas en algunas de sus 18 áreas vitales. Estas incomodidades son un recordatorio de que algo está funcionando de manera inadecuada y necesita hacerse consciente del metamensaje y la motivación del impulso irresistible de su crisis de despertar espiritual para superar la situación, bien sea por sí mismo, buscando asesoría en un profesional o en el Creador.

2da. Diagnostico objetivo, es identificar donde está la causa básica y raíz de las dificultades que se quieren mejorar, además diagnosticar con claridad y objetividad los detalles de lo que está perturbando la armonía funcional de alguno de sus cinco componentes:

1. **¿Qué es lo que me está pasando?:** Síntomas, signos, paraclínica que conducen a un diagnóstico de disfunción orgánica (enfermedad). Evaluar con la prueba kinesiológica la armonía de los cinco componentes y la ubicación de la causa básica de las dificultades y la de raíz.
2. **¿Código transgeneracional?:** Herencias de conflicto psíquico de ancestros no resuelto.
3. **¿Código de proyecto sentido?:** Actitudes y circunstancias limitantes de los progenitores desde la fecundación hasta los tres años de vida.
4. **¿Condicionamiento de vida presente?:** Autoestima, creencias centrales autosaboteadoras, resentir por lo no dicho, guiones familiares y personalidad según el Eneagrama.
5. **¿Estilo de vida saludable?:** Cultivo de la sabiduría, alimentación y ejercicios psicofísicos.
6. **¿Vidas pasadas?:** Relación causal karmática del proceso de aprendizaje significativo espiritual.
7. **¿En cuál de las 18 áreas vitales se encuentra las mayores dificultades o limitaciones?**
8. **¿Para qué ocuparme con persistencia de mejorar?**
9. **¿Qué está dificultando y obstaculizando la sanación?**
10. **¿Qué pasara a largo plazo con mi salud o bienestar si mantengo esta resistencia?**
11. **¿Qué creencias centrales autosaboteadoras condicionan estas resistencias a mejorar?**
12. **¿Qué pasara con migo si sano y soy prospero?**

3ra. Objetivo a lograr, es la certeza del *“para qué se quiere mejorar”*, así desde la corteza prefrontal coordinar y sincronizar los recursos propios y del entorno estando en coherencia con sus principios de vida, las fortalezas y talentos, para lograr los objetivos y metas planteadas en un claro proyecto de vida.

4ta. Aprendizaje significativo, es el que ocurre por medio de experiencias que tienen importancia y valor fundamental para el fomento de la felicidad del Ser humano o su salud integral y por lo tanto lo capacita para vivir cada momento presente con sabiduría. Se logra cuando el participante se apropia del conocimiento y la tecnología más útil y eficiente para fomentar su salud, prosperidad y felicidad; además desarrollar las habilidades y las destrezas necesarias apoyándose en sus talentos para influenciar, dirigir su calidad de vida y a las personas relacionadas con el logro de los objetivos de mejoría planificados, mediante la comunicación consciente desde el Ser.

5ta. Acción persistente, corresponde a abrirse para solicitar o pedir la ayuda necesaria, crear equipos de apoyo sinérgico para con autorresponsabilidad persistir con progresivos pasitos de bebé, mediante la autodisciplina realizar un proceso de mejoramiento continuo y control de los resultados con respecto a las metas fijadas. El logro de mejoras trascendentes que faciliten una mejor calidad de vida y disfrute del bienestar es necesario hacerse consciente de sus principios, fortalezas, talentos, capacidades y misión de vida personal para adquirir nuevas creencias, actitudes, aptitudes y comportamientos creativos, por medio de la humilde practica persistente. Así compartir con sus seres amados su compromiso con el mejoramiento y los beneficios que les generaran la sanación.

La mejoría continua, es un cambio permanente del sistema de creencias que sustenta la manera de pensar, sentir, hablar y actuar. Implica desaprender creencias, prejuicios o patrones de conducta que se establecieron en la cadena familiar y como herencias culturales se aprendieron en la niñez, pero ya no son funcionales en la vida adulta. Es aprender una manera más eficiente de vivir que remplace la primera, que generalmente no es adecuada para su salud integral y las condiciones cambiantes de la actualidad. Este método de la salud holística se fundamenta en la educación para la eficiente aplicación de las funciones ejecutivas y el empoderamiento de un estilo de vida saludable, que se presenta a continuación.

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

1. **Cultivo de la sabiduría:** meditación, espiritualidad, pensamientos creativos, claro proyecto de vida, escucha activa, conductas y actos conscientes, recreación y buen humor, sabio manejo de las emociones, crecimiento personal, lectura creativa, sexualidad responsable y servicio amoroso a la creación.
2. **Alimentación saludable:** respiración diafragmática, adecuada hidratación, consumo de alimentos saludables, exposición al sol y abstemio.
3. **Ejercicio físico aeróbico:** actividad física, bailes aeróbicos, descanso, relajación, meditación, trabajo y deporte por talento.

La Ley de autoamor es la expresión natural y espontánea de todo Ser humano cuando actúa desde el Nivel de consciencia de sabiduría y amor, porque aplica con persistencia las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal, consiste en: *“A pesar de mis costumbres, deseos, gustos, impulsos o capricho; de manera consciente, adquiero y consumo solo lo que conozco que es útil, necesario y beneficioso para cada día estar **más SANO**; evito y supero la tentación de exponerme, comprar o consumir todo lo que sea inútil, innecesario y dañino **para la salud de mi cuerpo, mente y espíritu**”*.

Objetivos de la psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría

La psicoterapia holística es una escalera colocada de manera oportuna al participante para el cultivo de la espiritualidad, aprendiendo a aplicar con persistencia todo su cerebro integrado desde la corteza prefrontal; así que redefine el acondicionamiento destructivo de su sistema de creencias, comprenda las potencialidades de su Ser para con confianza planificar y ejecutar la auto gerencia de vida saludable, con estrategias eficientes para **mejorar continuamente su nivel de conciencia y realmente consolidar una vida cada día más sana, prospera y feliz**. Las sesiones de psicoterapia, basándose en el Sistema de Creencias para la transcendencia de los Niveles de consciencia y mejorar continuamente la calidad de salud y prosperidad del Ser humano participante, tienen **29 objetivos** que cumplen en un promedio de 4 a 6 meses, los mismos se aplican ajustándose a las necesidades, compromiso con su bienestar y resistencias a mejorar del Ser humano consultante. Estos objetivos son los siguientes:

1. **Primera evaluación**, para hacer consciente al consultante de la causa básica de su disfunción, sentimiento, resentir, desdicha o síndrome. Comprenda cuál es el metamensaje de la disfunción

y en cuál de sus cinco componentes se encuentra la causa básica de la alteración de su conducta o el conflicto que vive, sus síntomas o la enfermedad que sufre.

2. Hacer que el participante tome consciencia de sus códigos (resentir y creencia central autosaboteadora), sus emociones básicas predominantes, su nivel de autoamor, la proyección de su autoimagen en el “dibujo de su figura humana” de cómo se siente ante la vida.
3. El participante comprenda como hasta el momento actúa como marioneta de los resentires del sistema familiar destructivo no resuelto relacionado al transgeneracional. Los identifique y libere.
4. Tome consciencia del nivel de consciencia y del tipo y nivel de integración de su personalidad en que se encuentra.
5. Hacer consciente al participante de sus fortalezas para trascender su nivel de consciencia, mediante la comprensión de sus principios primarios, fortalezas, talentos y capacidades, así, confiando en sus virtudes y potencialidades se motive y apoye en sólidas bases para efectuar su proceso evolutivo y con certeza en que sí puede, desde sus fortalezas se libere de los apegos al pasado.
6. Búsqueda de la raíz del acondicionamiento en la relación establecida con sus familiares por medio de sus ancestros, proyecto sentido y durante la infancia, para comprender los códigos, el resentir, el sistema de creencias limitador del niño interior, mediante la lectura de la investigación consciente de la realidad, la realización del árbol genealógico y la primera regresión consciente en vida presente y terapia de perdón.
7. Psicoterapia de la silla vacía para la confrontación del Ser y el ego, con el fin de que el participante facilitado se haga consciente cuando de manera reactiva reacciona desde su **ego**, según el acondicionamiento destructivo de su niño interno confundido para autosabotearse o evadir su proceso de aprendizaje trascendente, como sin darse cuenta busca sufrir y hacer sufrir a sus seres amados y de la ganancia secundaria que busca con su desdicha o deterioro de su salud. Además de cuando **con confianza deja fluir su Ser**, y de manera consciente se permite vivir plenamente su proceso de aprendizaje evolutivo que le permite consolidar su bienestar. También, comprenda que es el único arquitecto de su bienestar y único chofer responsable de conducir su vida por el camino de la felicidad.
8. Lectura en el libro gerencia de la comunicación consciente el tema sobre **el perdón de sí mismo** y **niveles de consciencia** y escuchar los audiolibros “**el perdón y el milagro del perdón**” para comprender la necesidad de perdonarse a sí mismo, a los familiares u otras personas que como maestros de aprendizaje le han servido de espejo donde proyecta sus conflictos y de manera inconsciente los ha culpado, de que en algún momento de su vida le confundieron o interfirieron con su felicidad o bienestar. Con lo que se suicida la grandiosa oportunidad de aprendizaje significativo que le aporta cada situación experimentada.
9. Practicar la atención consciente y liberar al participante activo de la raíz del acondicionamiento de sus creencias centrales autodestructivas, mediante la segunda regresión en vida presente y terapia de perdón, con lo que se ubican algunas creencias nucleares en el proceso de su nacimiento e infancia de su vida psicológica y espiritual de manera consciente. Además se corta las cadenas del transgeneracional.
10. Regresión en vida presente para terminar de comprender, perdonarse y liberarse de sus conflictos que le mantienen anclado en el acondicionamiento del círculo vicioso de su personalidad y

nacer a su espiritualidad. Espiritualidad es tomar consciencia, hacerse consciente y ser más consciente.

11. Por medio de la interpretación del dibujo de la familia humana comprender el acondicionamiento y guiones de vida que todavía no ha liberado y realizar la terapia de sanación de las heridas del niño interno y liberación del Ser mediante el perdón de los conflictos psíquicos de los ancestros, la familia y de sí mismo. A fin de liberar su espíritu de las culpas que todavía le reprimen su evolución de consciencia.
12. Realizar la quema consciente de los perdones para liberar, limpiar y purificar su mente del pasado y terapia cognitiva para liberarse de sus creencias centrales autosaboteadoras. Tomar coherencia con sus principios de vida y comprometerse con su evolución de consciencia, para abrir su mente a la prosperidad de su proyecto de vida.
13. Comprensión de las resistencias a mejorar y del nivel la madurez de su proceso evolutivo mediante la segunda terapia de la silla vacía del encuentro entre su yo niño y Yo Adulto para el reforzamiento creativo de la trascendencia de su Nivel de consciencia; haciendo énfasis en la coherencia con sus principios, fortalezas y talentos.
14. Primera integración familiar, para establecer desde el corazón una comunicación consciente, amorosa y comprensiva entre los miembros de su familia mediante la técnica de la comunicación acertada desde el Ser, para obtener soluciones complementarias creativas Ganar-Ganar. Así, disminuir el círculo vicioso de los saboteos interpersonales y mejorar las relaciones.
15. Primera psicoterapia cognitiva por medio de las preguntas persistentes (Mayéutica griega) para que el participante del entrenamiento de crecimiento o maduración psicológica y espiritual profundice con ecuanimidad en el conocimiento y comprensión de su naturaleza humana, cultive la sabiduría práctica mediante la lectura la guía "*Seres humanos triunfadores*" y se prepare para realizar su proyecto de vida.
16. Regresión consciente para comprender y **liberar las raíces** de los acondicionamientos negativos que mantienen su sistema de creencia autosaboteadora, tanto en la vida presente como en vidas pasadas.
17. Segundo dibujo proyectivo de la imagen que tiene de sí mismo para hacerse más consciente de cómo su autoimagen interfiere en su persistente proceso de aprendizaje trascendente. Mediante la terapia cognitiva para develar los temores y resistencias que puedan quedar y ser consciente de su proceso de significativo.
18. Visionar las metas ideales en cada una de las 18 áreas vitales que la providencia tiene destinado para que el participante con persistentes pasitos de bebé defina su proyecto de vida a consolidar en su vida, a más tardar dentro de 05 a 15 años.
19. Se le entrega la guía práctica de **Gerencia de vida consciente**, para que realice las actividades prácticas de su proyecto de vida, especificando su misión y metas en cada área vital de su vida, sobre la base de su visión de vida, y la consolidación de su nivel de conciencia de sabiduría.
20. Psicoterapias cognoscitivas, para identificar la congruencia entre sus pensamientos, sentimientos y acciones mediante la revisión de lo adelantado en su proyecto de vida.
21. Confrontación entre el Ser y el saboteador interno, para comprender al niño interno confundido que se resiste a liberarse del sufrimiento o salir del foso de la confusión donde se encuentra por

- falta de confianza. Hacerse consciente de su naturaleza esencial y de que es el único chofer responsable de conducir su vida, para con confianza consolidar su proyecto de vida.
22. Psicoterapia cognoscitiva mediante la interpretación del dibujo de la figura humana, para comprender al niño interno confundido que persiste en el sabotaje y liberarlo con sabiduría y amor.
 23. De ser necesario regresión consciente de raíz en vida presente o pasada, para liberar cualquier otro acondicionamiento saboteador de la liberación del Ser de las confusiones del ego y armonizar la trinidad del Ser humano en entrenamiento a fin de que se abra a su espíritu a la consciencia de sabiduría y amor.
 24. En atención consciente visualizar su futuro basándose en el mapa del tesoro de las tres metas más prioritarias de su vida y sus principios, para comprender y reforzar las creencias primarias creadoras, a la vez que redefine las estrategias para consolidar su futuro próspero.
 25. El participante planifica la mejoría continua de su sistema de creencia o patrón básico de pensamientos, sentimientos y acciones que utiliza comúnmente en su vida. Mediante la aplicación de la gerencia estrategia y la calidad total. Que se encuentra explicados en el manual práctico de Auto gerencia para consolidar una vida útil, saludable y feliz y la aplicación del audiolibro de los **“21 SECRETOS DE COMO LOS MILLONARIOS CREARON SU FORTUNA, OMPLEMENTADO CON LAS 5 CLAVES PARA EL ESTABLECIMIENTO DE METAS de Brian Tracy”**
 26. **Segunda evaluación general**, para determinar la armonía funcional de sus cinco componentes y su nivel de conciencia.
 27. Segunda integración familiar, para facilitar la comunicación acertada aplicando los principios de la comunicación consciente y la consolidación del nivel de conciencia de sabiduría y aprender a gerenciar con eficiencia la cooperación armónica en la consolidación de las metas.
 28. Hacerse consciente de las estrategias y tácticas más eficientes para consolidar el nivel conciencia de sabiduría y mejorar continuamente su vida útil, saludable y feliz. Mediante la aplicación de la gerencia de la comunicación consciente.
 29. Se programa tres nuevos controles de seguimiento y asesoría el primero en seis meses y los dos siguientes anuales para dar de alta definitiva.

Dr. Henry Barrios-Cisneros
CI. 8130987
Investigador en Salud Holística
Especialista en Medicina Interna

Referencias (En proceso de actualización):

Barrios-Cisneros Henry (2001) **Psicoterapia Holística para el cultivo de la sabiduría**. Primera parte. Disponible en: Solicitar al autor.

Barrios-Cisneros Henry (2007) **Psicoterapia Holística para el cultivo de la sabiduría**. Segunda parte. (Guía)

Barrios-Cisneros Henry (2013) **Método de la Salud Holística**. Disponible en <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/01/METOD-DE-LA-SALUD-HOLISTICA.pdf>

Barrios-Cisneros Henry **GUÍA PRACTICA DEL TALLER VIVENCIAL. ADULTO MAYOR DE 25 AÑOS. GERENCIA INTEGRAL CONSCIENTE**. Bases gerenciales para con seguridad consolidar el desarrollo integral del Ser humano. Solicitar al autor.

<http://www.educacionysaludholistica.org/>.