



Dr. Henry Barrios-Cisneros
Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud Holística
Naturista Quiropráctico
Experto en Peso Saludable
Coaching Espiritual



www.educacionysaludholistica.org

henrybarrioscisneros@gmail.com

DIARIO PERSONAL EN PSICOTERAPIA ESPIRITUAL

Marzo 2017

El diario personal es una herramienta eficiente para practicar con persistencia y reforzar el acompañamiento, formación y entrenamiento recibido por el psicoterapeuta en su proceso de **crecimiento en la espiritualidad holística**, es un camino de persistente cultivo de la sabiduría del sentido común, que solo se logra mediante el aprendizaje significativo de la eficiente aplicación de las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal para lograr la transcendencia de su Nivel de Consciencia a fin de expresarse con sabiduría y amor. Conectado por medio de la intuición, que es la sabia guía de la Consciencia Universal del Creador.

La principal característica de un diario personal, es su absoluta confidencialidad, salvo las partes que ocasionalmente se quieran compartir. Es un espacio para comunicarse intuitivamente con la Consciencia Universal y con la sabiduría del Creador hacerlo consigo mismo. Donde con plena libertad se puede reflexionar con humilde compasión acerca de los guiones que mantienen el sistema de creencias y sus consecuencias cuando se actúa desde el subconsciente o de la supraconsciencia. **Por ello es la más útil, simple y práctica herramienta para practicar la autocoscienza y reforzar el entrenamiento recibido por el psicoterapeuta espiritual**, por lo que el diario cumple similares propósitos que un coaching. Especialmente si se le utiliza de manera regular para comprenderse con humilde honestidad.

Analogía entre el Psicoterapeuta Espiritual y el entrenador de la escuela de manejo

Imagínate que adquieres un carro y para mejorar tus ingresos decides colocar una escuela de manejo donde tú eres el entrenador. Al igual que el psicoterapeuta, los dos tienen la función de entrenar al participante para que con sabiduría y prudencia goce de conducir su vehículo por cualquier camino de Venezuela o del mundo. Esos caminos son equivalentes al que un participante de psicoterapia espiritual con su vehículo corporal se entrene en como recorrer su proceso de aprendizaje significativo para trascender sus Niveles de Consciencia y gozar de la unidad con su fuente de origen con la sabiduría de la Consciencia Universal del Creador. El entrenamiento se realiza en las siguientes tres etapas:

- 1ra.** Aprender a hacerle mantenimiento periódico al carro, encenderlo y calentarlo. Es equivale a retomar la respiración diafragmática consciente, para despertar su corteza prefrontal y prepararse para aplicar con sabiduría sus funciones ejecutivas.
- 2da.** Sacar el vehículo del garaje, con prudencia conducirlo por las calles, avenidas y autopistas de la ciudad, retroceder, estacionarse y meter o sacar al carro en estacionamientos. Corresponde a la sabia aplicación de las tres funciones ejecutivas de su corteza prefrontal: Tener claro un propósito de vida mediante la realización de su proyecto de vida y la construcción del mapa del tesoro; aplicar con persistencia la autoconsciencia para mantenerse en coherencia con sus principios y el logro de sus metas ideales. Por ultimo aplicar de manera eficiente el autocontrol ejecutivo para con sabiduría, gerenciar los recurso en la consecución de su vida sana, prospera y feliz.
- 3ra.** Dejarlo libre para que goce con sus seres amados al recorres las ciudades y paisajes del planeta. Es análoga a darle de alta al participante para que persista en la práctica persistente del entrenamiento para con intuición gozar del logro y mejoramiento continuo de sus metas y de la permanente unidad con la consciencia universal del Creador que le guía con sabiduría.

Si inviertes en un Coaching o psicoterapeuta espiritual, es con el propósito de que te acompañe, reeduce y entrene para que con excelente eficiencia transites tu camino de transcendencia de tus Niveles de Consciencia, aplicando con persistentes pasitos de bebé las funciones ejecutivas de tu corteza prefrontal guiado de manera intuitiva con la sabiduría del Creador para cumplir tu propósito de vida de retornar a tu fuente gozando de más salud, prosperidad y felicidad. Es por ello que es tu más humilde instrumento de realización, que te sirve menos que los lentes que usas y los calzados que pisas.

Creencias

Una creencia es una perturbación mental producto de un engaño de la mente subconsciente condicionada en el que un individuo supone verdadero el conocimiento y la experiencia que tiene acerca de un suceso o cosa, dándole de manera ilusoria completo crédito como cierto o verdadero y de manera obsesiva tiende a mantenerlo con neurótico dogmatismo y repetirlo compulsivamente. Viene a ser como el mapa o fotografía que se tiene con relación al territorio con más de 25 años de antigüedad. Este mapa generalmente se construye entre la fecundación y los 7 años y de manera subconsciente lo aplica “como válido” en las experiencias de aprendizaje significativo de su vida adulta o presente. Es como si un adulto mayor de 20 años pretenda vestirse con la ropita que más le gustaba a cuando tenía 7 años. Si usted pretende colocarse esa ropita. **¿Le sirve?** Si le llegase a entrar **¿Cómo se vería?**

Las creencias desde el subconsciente guían y orientan a la persona en la manera en que se valora y actúa ante el mundo interno o externo para a toda costa hacer realidad sus prejuicios sin que tome consciencia de sus efectos. Tales mapas creados en la niñez, no revelan “lo que realmente son las cosas”, sino que muestran formas de conducta ajustadas a la satisfacción de los prejuicios condicionados, distorsionando la interpretación que se realiza del mundo percibido en cada experiencia de vida. **OBSERVE EL VIDEO:** El Subconsciente descubre las cosas que necesitas sanar. Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/el-subconsciente-descubre-las-cosas-que-necesitas-sanar/>

Origen de las creencias

El espíritu que reina en usted es eterno y en este plano terrenal está en un continuo, indetenible y permanente proceso de aprendizaje significativo para retornar a la fuente del Creador de donde procede. Desde la psicoterapia espiritual se describen diferentes posibles vías de donde se originan las creencias:

- **Vidas Pasadas**, es la relación de causa y efecto con respecto a las consecuencias “karmáticas” ocasionadas por acciones físicas, verbales y mentales (causas) realizadas en vidas anteriores, que se manifiestan por medio de las experiencias (efectos) en la vida presente y las futuras. Según About Buddhism (s/f), las acciones virtuosas o creativas aplicadas desde la comprensión, el amor y cooperación son las semillas de la vida futura sana, prospera y feliz; y las perjudiciales o destructivas aplicadas desde el odio, el apego y la ignorancia del aferramiento al dogma, son la génesis de la enfermedad, pobreza y sufrimiento. *“Todas nuestras insatisfacciones y dificultades son el resultado de nuestra mente incontrolada y de las acciones perjudiciales que cometemos. Poniendo en práctica el Dharma podemos aprender a apaciguar y controlar nuestra mente y a abandonar tanto las acciones indebidas como su causa principal. De este modo podremos alcanzar una paz permanente, la cesación verdadera de todo nuestro sufrimiento”*. **Dharma**, es la actitud de protección al sufrimiento por transitar un camino de despertar espiritual. **OBSERVE VIDEO:** Relación Causa Efecto para la Salud Holística. Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/relacion-causa-efecto-para-la-salud-holistica/>
- **Transgeneracional**, por resentir de antepasados, no resueltos en el sistema de sufrimiento familiar que tienen una relación causa y efecto de herencia psíquica sobre sus descendientes hasta la tercera a cuarta generación y si no se corta esa cadena de círculo vicioso familiar, como marionetas heredan y perpetúa eternamente ese resentir o engrama por superar. Cada Ser humano la hereda para reparar o cortar con esa cadena de sufrimiento de sus antepasados en correspondencia con las lecciones de aprendizaje significativo karmáticas por superar según su Nivel de consciencia.

- **Proyecto sentido**, por resentir no resuelto de los progenitores ocurridos entre la preconcepción hasta los tres años de edad de la persona, que tienen una relación causa y efecto en su vida presente.
- **Adquiridas en la infancia**, a través de los ejemplos imitados y copiados o condicionados con premios y castigos por parte de los ancestros, padres, hermanos, educadores, sociedad, religión, entre otros. Generalmente asociados destructivamente a un resentir por remordimientos o resentimientos (**culpas**) de vidas pasadas, asociadas con el transgeneracional o las lecciones de vida por superar.
- **Adoptar las creencias otros**, por influencia e imitación a algunos familiares, unos líderes carismáticos o amigos con autoridad o le generan admiración. Cuando de manera sumisa y por sometimiento pierde su verdadera esencia o identidad para imitar y obedecer de manera inconsciente a otros. Dejando de ser coherente y autentico consigo mismo.
- **La publicidad** (medios de comunicación o redes sociales) puede formar o cambiar creencias mediante la repetición asociada al temor o por acondicionamientos por promesas de premios o castigos. Ocurre cuando existen conflictos existenciales por deseos de morir en los momentos de dificultad, asociados a las creencias de desvalorización y temor a fracasar.
- **Engrama**, es una huella de memoria definida de experiencias dolorosas físicas o emocionales, ocurrida durante trauma físico o psicológico recibidos por una persona que le causa inconsciencia parcial por el impacto de un accidente, la anestesia general, el dolor de una enfermedad o el delirio de una enfermedad y que se convierten en fuentes de reacciones que se restimulan de la misma forma que una orden hipnótica y transforman a la persona en una marioneta con conductas aberradas. Los elementos archivados en la memoria que están asociados al engrama le hace actuar como títere bajo su mando (Popovich, 2002).

Las creencias destructivas son acondicionamientos del pasado que nos empujan hacia el precipicio del remolino vicioso de sufrimiento incrementando la desdicha, pobreza y enfermedad

La más eficiente herramienta para sanar

El proceso de escribir un diario personal, por su naturaleza misma, es una actividad psicoterapéutica que permite la aplicación persistente de la función ejecutiva de la corteza prefrontal de autoconsciencia mediante la introspección, **reflexionando con humilde compasión consigo mismo sobre lo que hasta el momento ha sido su manera de pensar, desear, sentir, querer, hablar y actuar, además de las consecuencias de sus actos o efectos.** Con lo que toma consciencia de la lección por superar en su continuo aprendizaje significativo, para trascenderla con persistencia.

Por ello el diario personal es la más eficiente de las herramientas para sanar, al liberarse de la creencia autosaboteadora que le encadena al pasado, arrastrándolo hacia el despenadero del círculo vicioso de sufrimiento.

Al registrar con persistente responsabilidad lo que sucede, teniendo presente las humildes preguntas guiadas desde la intuición por la sabiduría de la Consciencia universal del Creador: **¿PARA QUE ESTOY VIVIENDO ESTA EXPERIENCIA? O ¿Qué necesito comprender para sanar...?** Podrá trascender la naturaleza exacta de sus pensamientos, sentimientos y percepciones que sabotean su salud, prosperidad y felicidad. También sirve de catarsis emocional que le libera de resentir que reprimen su espíritu y transcendencia de su Nivel de consciencia. Le ayuda a comprender la situación y buscar soluciones creativas a las dificultades personales, y cuando no aparezcan soluciones inmediatas, si se realiza el diario con humilde compasión para comprenderse le ayuda a descubrir la real naturaleza del conflicto y solucionarlo con creatividad.

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, repitiendo de manera compulsiva lo que se niega o reprime y lleva a la sombra. También le sirve para recuperar el sentido de la vida y aumentar la confianza en sí mismo. REPASE EL VIDEO: El Subconsciente descubre las cosas que necesitas sanar. Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/el-subconsciente-descubre-las-cosas-que-necesitas-sanar/>

Los comentarios de Rainer, citados por Kottler en el libro “**A solas con uno mismo**”, aclara que “Aun cuando no comparta jamás una frase de su diario con otra persona, a lo largo de la vida por medio de su subconsciente va a compartirla. Va a llegar a los demás a través de la mejoría que se produzca en usted, al permitir despertar la consciencia de sí mismo. Es fundamental tener presente que en la medida que adquiera el talento para de manera simple, fácil y sencilla ayudarse a usted mismo en el diario, también desarrollara la capacidad de entender y ayudar a los demás.” Se convertirá en un excelente coaching o psicoterapeuta espiritual.

Actuando de manera consciente integrado intuitivamente a la consciencia universal del Creador se está en coherencia con el propósito de vida por lo que se transita por el camino de crecimiento espiritual, liberándose al Ser de las cadenas del pasado para que goce de un futuro sano, próspero y feliz, así confiado en sus capacidades puede compartir la abundancia de su Ser.

Áreas vitales del Ser humano

Según Barrios-Cisneros (2015^a) En “Seres humanos triunfadores” (páginas 33 a 68). Constituyen un conjunto de 18 circunstancias vivenciales donde siempre tiene que vivir, y actuar el Ser humano para satisfacer adecuadamente sus necesidades. Se clasifican en: Existenciales y Culturales.

Áreas vitales existenciales, es donde se estructuran las bases para el desarrollo Integral del Ser humano, que consiste en el nivel del triunfo sobre sí mismo, tendiendo hacia la trascendencia creativa de integración del Ser, al armonizar en equilibrio dinámico los componentes: espiritual, psíquico, orgánico, social y energético. Son:

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

Las áreas vitales culturales, están directamente relacionadas con la protección del ego humano temeroso. Corresponden a las actividades creadas por la sociedad para el mantenimiento del sistema socioeconómico imperante de apariencia o comercio materialista y de lucha por el poder. Son:

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

Ecuanimidad, es la visión imparcial, objetiva, justa y honesta de lo real, tal como se manifiesta y libre de prejuicios. Quien quiera aprender a ser ecuánime necesita ser autodisciplinado para de manera consciente investigar la realidad de las cosas aplicando las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal.

Cada área vital es como una materia en nuestro proceso de aprendizaje significativo que nos aporta pruebas para con la sabiduría de su sentido común guiada intuitivamente por el Creador las superemos, elevando nuestro nivel de consciencia a fin de gozar del bienestar. De lo contrario nos condenamos y caer en un remolino vicioso de sufrimiento, hasta que las logremos pasar

¿Cómo se escribe un diario?

Escribir un diario donde con ecuanimidad se reporten las experiencias de la vida y las circunstancias experimentadas en cada una de las 18 áreas vitales, es una herramienta de gran importancia para la autoayuda en psicoterapia del crecimiento y desarrollo integral del Ser humano, de gran ayuda para consolidar las metas, así como para comprender y reforzar las acciones fomentadoras de los éxitos logrados disfrute del bienestar o aprender de los errores cometidos para superarlos y trascenderlos.

Llevar un diario como herramienta terapéutica, es una labor muy simple, fácil, sencilla y entretenida, que si se realiza en atención consciente conectado a la consciencia universal o a la intuición guiada por la sabiduría del Creador, es una clara demostración de que realmente se ama, al regalarse unos pocos minutos en un invaluable y sublime tiempo que con humilde ecuanimidad dedica a sanar su vida. Es de gran importancia porque le permite establecer un espacio para profundizar en la comprensión de su naturaleza humana, le facilita comunicarse honestamente para con humildad perdonarse y aceptarse en su proceso de aprendizaje significativo terrenal. Por ello, el escribir un diario creativo en atención consciente, es la real manera de demostrar el amor y la responsabilidad para con uno mismo.

Para realizar un diario, solo basta escribir con humilde honestidad un relato histórico de lo sucedido cada día. El hábito, se establece invirtiendo unos cuantos minutos de cada momento del día o noche. Durante esos cortos minutos de ratos libres invertidos para su prosperidad, sin juicio, ni valor o crítica, toma notas ecuanímes de los pensamientos, deseos, querer, sentimientos, apegos y acciones. Al escribir, se hace consciente de lo que le corresponde aprender en cada circunstancia de su vida para consolidar la meta deseada. También le permite aprender más rápido a superar las creencias autosaboteadoras y sus temores. Además trascender en el proceso de aprendizaje evolutivo, al mismo tiempo que se hace consciente de sus ideas creativas y reflexiones que le aportan nuevos conocimientos. **Para complementar repase el VIDEO: EL SUBCONSCIENTE DESCUBRE LAS COSAS QUE NECESITAS SANAR.** Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/el-subconsciente-descubre-las-cosas-que-necesitas-sanar/>

Recuerde que en este nuevo milenio, la inversión más eficiente sólo se encuentra en la persistente aplicación del conocimiento. Quien de inmediato experimenta y aplica el conocimiento adquirido para el fomento de su bienestar, cultivará la sabiduría del sentido común, y quien solo almacena conocimientos sin aplicarlos, 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 que es la más terrible de las locuras humanas.

Para realizar el diario, es importante establecer el buen hábito de un horario adecuado, al permitirse un pequeño tiempo para estar a solas consigo mismo, podría ser en un horario

fijo al llegar la noche y en el mismo lugar. Usted escribe de manera objetiva cada una de las experiencias de cada día, lo aprendido en cada momento vivido:

- ¿Qué pensamientos, sentimientos, emociones o acciones presenté?,
- ¿Cuál es la meta deseada en esta área vital relacionada?,
- ¿Cuál es el aprendizaje de sabiduría que comprendo en esta experiencia?,
- ¿Qué soluciones creativas obtuve para mejorar mi prosperidad y felicidad? y
- ¿Para qué me sirve?

Así, el diario es más eficiente herramienta de autoayuda y practica persistente del entrenamiento recibido por el psicoterapeuta o coaching. Es de gran importancia para comprenderse a sí mismo, aceptarse plenamente, superar con humildad las limitaciones, además de robustecer la voluntad y el autoamor.

Es útil anotar las experiencias de cada día, si tienes dificultad con la memoria, te ayudará a recordar, el cargar una hoja, agenda, pequeña libreta de notas o la grabadora del celular, donde realices de inmediato un breve reporte de los acontecimientos vividos. Esta práctica, te facilita desarrollar el estado de atención consciente conectada con el Creador (autoconsciencia) que te libera la mente del subconsciente y desde la supraconsciencia te das cuenta de la realidad creativa de tus pensamientos, sentimientos, palabras y obras.

Comprende que el Ser humano consciente, vive con eficiente productividad cada momento presente de su vida, cuando está atento de sus pensamientos, sentimientos y emociones, para tomar acciones creativas generadoras de salud, prosperidad y felicidad. Pero el Ser humano inconsciente 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 sí, estuviera desgraciándose la vida.

Para comenzar a escribir un diario se realiza en tres fases. **Lea el ejemplo anexo al final.**

- 1ra.** Una breve reseña histórica de lo que hasta el momento me ha ocurrido y he sentido en mi vida describiendo los signos, síntomas y dolores físicos o psicológicos y el lugar donde los siento.
- 2da.** Durante la valoración holística que me impresiona, como me sentí y que me pasó con los síntomas y dolores físicos y emocionales, con los que llegué a la consulta.
- 3ra.** A partir de que se inicia el diario, anotar cada día las experiencias que presenta, como las aborda y que pasa con la mejoría o no de los signos, síntomas y dolores.

El diario personal es la más sencilla y eficiente herramienta de autoayuda para comprenderse, liberarse de las creencias autodestructivas y sanar

Para orientarse de cómo realizar la ecuánime evolución de los síntomas y dolores físicos o emocionales, puedes aplicar con honesta objetividad las siguientes dos escalas.

Escala de evaluación dolor.

Apellidos y Nombres _____

Escriba las líneas los lugares de dolor a evaluar, remarcando las **letras que los identifican.**

A continuación aparece la **Escala para evaluar el dolor**, con niveles de intensidad del **0** al **15**. Indique con la **letra que lo identifica**, el nivel de intensidad que usted realmente siente, según la valoración siguiente.

0. Ninguna molestia	8. Dolor moderado ante el movimiento o el toque
1. Molestia leve ocasional	9. Dolor moderado continuó
2. Molestia con movimiento y toque	10. Dolor fuerte ante el movimiento o el toque
3. Molestia leve continua	11. Dolor fuerte continuo
4. Dolor leve ocasional	12. Dolor fuerte que comienza a limitar la realización de actividad
5. Dolor leve con movimiento y toque	13. Dolor fuerte que limita bastante la realización de actividad
6. Dolor leve continuo	14. Dolor fuerte que no permite realizar ninguna actividad
7. Dolor moderado ocasional	15. Dolor muy fuerte y desesperante

INGRESO Y EVOLUCIÓN		INTENSIDAD DEL DOLOR MEDIDO DE 0 A 15															
Fecha	Hora	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Escala de evaluación de síntomas.

Apellidos y Nombres _____

A continuación aparece una escala para evaluar la frecuencia que reaparece los síntomas, afecciones y dolencias que presenta a nivel física o emocional. Con qué frecuencia del **0** al **13**. Indique con la **letra que identifica el síntoma** el grado de intensidad del mismo que usted realmente siente, según la valoración siguiente.

0. Nunca	7. Cuatro a seis veces por semana
1. Casi nunca	8. Una vez al día
2. Menos de una vez al mes	9. Dos a tres veces al día
3. Una vez por mes	10. Más de cuatro veces al día.
4. Dos a tres veces por mes	11. Continuo
5. Una vez por semana	12. Continuo que limita la actividad
6. Dos a tres veces por semana	13. Continuo desesperante.

Escriba el nombre de los síntomas a evaluar, remarcando las **letras que los identifican.**

INGRESO Y EVOLUCIÓN		FRECUENCIA DE SINTOMAS, MEDIDOS DE 0 A 13													
Fecha	Hora	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Evaluación de la efectividad y eficiencia de mi inversión.

Para lograr una evaluación de la efectividad y eficiencia del enfoque reeducativo y terapéutico en el que invierte para Sanar; bien sea por medio del Sanador holístico o el Psicoterapeuta espiritual, al igual que cualquier otro esquema terapéutico es importante realizar seguimiento de su caso apoyándose en los principios de la eficiencia. Los tres criterios básicos para valorar la eficiencia, a fin de consolidar y mejorar continuamente el desarrollo integral de su bienestar y felicidad, 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.**
- 3. Ser inocua o producir un mínimo efecto adverso y dañino.**

Para ello es conveniente que en el diario personal anotes de manera sistemática el registro del costo de inversión en:

- a. Los medios diagnósticos en la consulta clínica, imágenes, estudio fisiológico, laboratorio, biopsia, entre otros.
- b. La contabilidad del costo de las consultas, medicamentos y esquemas psicoterapéuticos, de entrenamiento y nutricionales.
- c. Aplicar las escalas de evaluación de síntomas y dolor presentados en la hoja anterior para evaluar los cambios de mejoría, igualdad o empeoramiento que presentes.

Es adecuado tomar notas con objetiva ecuanimidad y sin justificaciones reportar cada situación, describiendo la emoción sentida, el apego o temor que le generó y lo que se aprendió durante la experiencia. También es muy importante que si se le presenta alguna dificultad, busque soluciones creativas o tenga las fortalezas de: humildad para reconocer sus limitaciones y de confiar para buscar asesoría en el Creador, un buen libro o en un imparcial experto que le sirva con humildad.

Para comprenderte mejor, haciéndote consciente de tus creencias y actitudes, es fundamental que inicies tu diario, reportando tus principios primarios, tus fortalezas, las inteligencias múltiples más estimuladas, tus talentos y tus capacidades innatas (Solicite al autor de manera impresa o digital por henrybarrioscisneros@gmail.com, la guía **Fortalezas**). También las puede bajar en www.educacionysaludholistica.org y orientarse con el **VIDEO**, localizado en: <http://www.educacionysaludholistica.org/fortalezas-para-amarse-y-transcender-la-consciencia/>. Además con humilde honestidad, contesta las siguientes preguntas:

¿Quién soy yo? _____

¿Cuáles son mis principios de vida? _____

¿Cuáles son mis fortalezas? _____

¿Cuáles son mis talentos? _____

¿Cuál es mi misión de vida personal? _____

¿Cómo era antes y como soy ahora en cada área vital con respecto a mí?

Salud: _____

Prosperidad: _____

Felicidad: _____

REPITASE ESTAS TRES ÚLTIMAS PREGUNTAS CADA 3 MESES

El diario de vida es el camino más directo para aprender a estar en atención consciente aplicando la autoconsciencia con un claro propósito de vida y su realización es la mejor demostración de amor por sí mismo.

Más datos de cómo hacer de manera detallada el registro del diario de vida

Esta forma opcional de practicar el estar en Atención consciente en la vida cotidiana, se realiza mediante el siguiente **ejercicio práctico**. Consiste en que te prepares para estar grabando con ecuaníme autoconsciencia todos acontecimientos vividos en cada momento presente, luego varias veces al día según tu horario habitual, escribe muy detalladamente todo lo que experimentes. Para ello, se divide el día en cinco partes, haciendo énfasis en los momentos que has estado comunicándote:

1. Desde que te levantas, aseas, desayunas y llegas a tu escuela o trabajo, incluyendo el traslado.
2. Las jornadas o experiencias de la escuela o el trabajo.
3. La llegada al hogar, al mediodía y el compartir con la familia.
4. El regreso a la escuela o el trabajo.
5. La llegada al hogar en la noche, el tiempo y calidad de armonía en los momentos de compartir la tarde y noche con cada uno de los miembros de la familia.

Describe lo más completo que puedas, todas tus actividades experimentadas en el período de cada día que registras. En la descripción, de ser posible, coloca la hora en la

que viviste la experiencia o situación, la emoción sentida, los pensamientos que tuviste, los sentimientos o la conducta tomada. Sobre todo el aprendizaje significativo. A continuación se te presenta una detallada guía.

Fecha: Escribe el día de registros que practicas la autoobservación en atención consciente. Para formar el hábito de permitirte la **gran-Diosa** oportunidad de realizar el diario por un mínimo de 21 días. Luego decides si lo continúas o no.

Hora: Coloca la hora aproximada en que ocurrió el acontecimiento, dividiéndolo en las cinco partes del día, citadas anteriormente.

Describir: Escribiendo con la mayor objetividad y honestidad posible los síntomas, las emociones, los pensamientos, los sentimientos, las conductas y el aprendizaje, como se orienta a continuación:

Emoción: Alegría o tristeza, amor o rabia, confianza o miedo.

Pensamientos creativos de sí mismo, que están asociados con las emociones de:

- a. **Alegría**, relacionado con las creencias centrales: “me siento en unidad al Creador”, “soy feliz”, “me siento acompañado”, “sí valgo la pena”, “soy deseable”, entre otras.
- b. **Amor**, asociado con las creencias centrales: “me amo”, “me acepto tal como soy”, “Soy aceptado”, “soy adecuado”, “soy querible”, “me comprendo”, “soy bueno”, entre otras.
- c. **Confianza**, asociado con las creencias: “sí confió en mí”, “soy amparado”, “soy exitoso”, “soy capaz”, “soy competente”, “soy fuerte”, “soy libre”, “Sí puedo controlar la situación”, “sí valgo la pena”, entre otras.

Pensamientos destructivos de sí mismo, que están relacionados con las emociones:

- d. **Tristeza por temor a la soledad**, relacionado con las creencias centrales con respecto a sí mismo: “me siento solo”, “me quedará solo”, “estoy desamparado”, “estoy indefenso”, “me va a abandonar”, “no valgo la pena”, “soy diferente”, “no soy normal”, “no me amarán” y “no me desean”, “no soy atractivo”, “no se ocupan de mí”. Con respecto a las creencias negativas que se proyectan sobre las personas y al mundo “quien me quiere me abandona”, “no es posible confiar en los demás”. La necesidad es de compañía, se soluciona sólo encontrándose con su Ser.
- e. **Rabia o temor a ser rechazado**, asociado con las creencias centrales con respecto a sí mismo: “van a rechazarme”, “soy inadecuado”, “no soy bueno”, “soy malo”, “no soy querible”, “no me comprenden”, “no agrado a nadie”. Con respecto a las creencias negativas que como imagen en espejo se proyectan sobre

las personas y al entorno: “Nadie me comprende”, “todos me rechazan”, “nadie me quiere”, “el mundo es un lugar podrido”. La necesidad básica buscada es aceptarse tal como es.

- f. **Inseguridad por temor a fracasar**, asociado con las creencias con respecto a sí mismo por inmadurez y falta de confianza: “Soy un fracaso”, “no puedo”, “no sé”, “soy inútil” “no soy bueno”, “soy vulnerable”, “soy incompetente”, “soy débil”, “soy incapaz”, “estoy atrapado”, “estoy indefenso” y “soy dependiente”, “no se ocupan de mí”, “no me respetan”, “soy inferior a los demás”. Con respecto a las creencias que se proyectan sobre las personas y al mundo: “la gente va a herirme” y “me quieren dañar”, “el mundo es amenazante”. La necesidad buscada es confiar en sí mismo.

Sentimientos: Placenteros: Me siento muy feliz, contento, con mucha paz, en armonía, gozoso, libre, entre otros.

Displacentero: Soy infeliz, culpable, desdichado, desgraciado, temeroso, inservible, irresponsable, rechazado, no comprendido, abandonado, desamparado, quiero desaparecer, que me trague la tierra, deseo morir, quiero suicidarme, entre otros.

Creencia central autosaboteadora: Abandono, carencias, desconfianza, desvalorización, exclusión, fracaso, perfeccionismo, sometimiento, superioridad o vulnerabilidad.

Conducta: Creativas: Afrontar, buscar soluciones, con humildad conectarse de manera intuitiva con el Creador, consultar a un experto, persistir, prestar atención, comprender, perdonar, meditar, entre otros.

Destructiva: Salir corriendo, evadir, pelear, discutir, encerrarse, aislarse, llorar, sumisión, culpas, intento suicida, entre otros.

Aprendizaje con humildad: En qué Nivel de Consciencia se encuentra (Barrios-Cisneros 2015b), cómo se relacionan las situaciones actuales con las vividas en su infancia, cual es el acondicionamiento que tiene, que conducta está repitiendo, qué relación tiene con sus guiones de vida, qué costumbre de su cadena familiar está repitiendo, como se sabotea su vida, entre otros. Complementar leyendo la referencia y **OBSERVANDO EL VIDEO:** Neuropsicología de los Niveles de Consciencia: Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/neuropsicologia-de-los-niveles-de-consciencia/>

Cada Ser humano de acuerdo a sus pensamientos que son el efecto de sus creencias construye su mundo interno, que como fiel imagen en espejo los proyecta a su entorno, con lo que construye su mundo externo

A continuación se le presenta una forma sencilla para realizar el registro básico para su diario personal. Trace en una hoja horizontal la siguiente tabla de registro y llénela según los ejemplos presentados: **(Utilice su creativa sabiduría del sentido común, orientándose por el resumen del diario personal anexo y su coaching espiritual)**

Registro de la práctica de la autoconsciencia con humilde honestidad				
Fecha y Hora:	Situación vivida o detonante	Emoción y pensamiento generado	Sentimientos y Creencia central	Conducta tomada Aprendizaje con humildad
25 de junio 7:30 am	Realizando meditación	Alegría, Paz. Qué bien me siento integrado al Creador, me amo.	Gratitud con Dios, felicidad y Confianza.	Practicar con persistencia, es necesario mejorar cada día, servir con humildad.
25 de junio 9:30 am	Alguien se comió mi desayuno.	Rabia. Que fastidio cuando van a respetar. Los voy a embromar.	Frustración, deseo de venganza. Desconfianza y vulnerabilidad	Rezongar más de una vez, acusar, sin afrontar directamente al responsable. Comunicarme desde el Ser con el responsable.
26 de jun 10 pm	Llego a casa y no estaba mi esposa	Mucho temor, creí que algo malo le había pasado, que estaba muerta	Vulnerabilidad, miedo a quedarme solo, como me ocurrió a los 5 años cuando, muere mi madre	Llamar a sus hermanos, me tranquilice al saber que estaba bien, acompañando a la hermana que tuvo un hijo. Buscar ayuda psicoterapéutica

Continúe practicando esta tabla de registro en un cuaderno de diario o en hojas en blanco.

Las características más resaltantes de cómo vive el Ser humano adulto que practica con persistencia la atención consciente integrada al Creador que le guía con la intuición, es:

1. Utiliza de manera integrada todas las funciones cerebrales integradas desde su corteza prefrontal, con plena capacidad de pensamientos o aplicando su potencialidad de sabiduría y amor.
2. Se basa en su claro propósito de vida, para con autoconsciencia aprender a aplicar el autocontrol ejecutivo y superar sus limitaciones, con el objeto de vivir plenamente con alegría cada momento presente de su vida siendo más sano, próspero y feliz.
3. Deja fluir con seguridad y confianza en sí mismo, todo su potencial creativo de amor, sabiduría y alegría de vivir depositado en la semilla de su Ser, para cumplir con humildad su misión de vida.
4. Vive plenamente el momento presente, sintiendo objetivamente la realidad de su naturaleza humana y del contexto natural y sociocultural donde se desenvuelve. Utilizando en un sólo instante la vista, la audición, el olfato, el gusto, el tacto y el

sentido interno para aplicar sus funciones ejecutivas que le permiten comprenderse y aportar soluciones creativas.

5. Con persistencia, está atento a consolidar una mayor congruencia entre sus pensamientos, sentimientos y acciones para, aprender de sus éxitos y errores y así trascender su sistema de creencias, a fin de desarrollar su potencialidad de autorrealización y trascendencia. De esta manera, cada día aprende a consolidar con responsabilidad y autonomía una vida sana, próspera y feliz.

La comunicación consciente desde el Ser en la manera más eficiente de lograr de manera acertada los objetivos y sobretodo liberar cualquier resentir.

Realizar catarsis emocional para liberar el resentir es el mejor remedio sanador.

Las emociones básicas de todo Ser humano son Amor y miedo. De estas se derivan las tres placenteras y tres displacenteras.

Emociones Placenteras	Emociones Displacenteras
Amor	Rabia
Alegría	Tristeza
Confianza	Temor

De estas seis emociones sólo existe una emoción esencial, es el **amor** y la carencia de amor, genera temor. El amor que se disfruta en compañía consigo mismo o con el entorno se manifiesta como **alegría**. Con el amor comprensivo que valoriza el poder interno se siente **confianza**. Por otro lado, cuando se va extraviando el amor se genera los niveles de temor a: perder el amor o ser rechazado con lo que se siente **rabia**; cuando se desvaloriza la confianza, se siente **inseguridad** y cuando hay carencia de compañía interna, se manifiesta el temor a la soledad de “separación” que conduce a la **tristeza**.

En la adecuada formación integral de un Ser humano, sea niño o adulto, es fundamental entrenarle para que drene creativamente sus emociones frustraciones. De manera convencional por el condicionamiento de la sociedad confundida, a alguien que está con una emoción displacentera se le tiende a reprimir. Por ejemplo:

Rabia, diciéndole: “no te enfades”, “deja el enfado o te va a pesar”, “es malo tener rabia” o “cállate, te voy a castigar”.

Tristeza: “porque estas tristes, ya paso”, “no puedes estar triste” o “se le distrae, para que deje la tristeza”.

Temor o inseguridad: “que miedoso eres”, “pareces una mariquita” o “no tienes por qué tener miedo”.

Al reprimir la expresión de las emociones, poco a poco lo que pudo ser algo momentáneo y pasajero, se acumula volviéndose permanente y reactivo por el resto de su vida. Sólo lo que se reprime se convierte en un resentir que por medio de la culpa encadena el espíritu al sufrimiento, envenena el alma y enferma el cuerpo. (Solicite información sobre como canalizar el resentir al autor) Por ello para la maduración es muy saludable que el niño o adulto, aprenda a liberar de manera canalizada las emociones y frustraciones. Por ejemplo, si tiene: (Lo puedes aplicar contigo mismo)

Rabia y está muy enfadado: se le da un cojín, una almohada o un peluche grande, diciéndole “**tienes derecho a estar enfadado, si quieres ser violento, descárgala sobre esta almohada imaginando que es tu agresor, puedes gritarle, estrujarla, golpearla o patearla, según sea tu deseo hasta que lo liberes todo, luego que te desahogues y calmes, dialogamos para buscar una solución creativa**”. De esta manera disipará su enfado en vez de acumularlo y andar resentido o mal humorado el resto de su vida.

Luego que libere esa emoción y se calme se escucha activamente y estimula para que encuentre una manera creativa de afrontar esa o cualquier otra nueva experiencia que se le presente. Con la mayor calma y armonía posible, pregunte y sobre todo escúchele atentamente:

- Tienes la grandiosa oportunidad de ser escuchado y buscar soluciones creativas ganar-ganar a esta situación que te enfada. Busquemos soluciones satisfactorias: **¿Qué es lo que te ha causado esa rabia?** _____

- Te comprendo, ¿Qué deseas que se haga para solucionar este impase y cualquier otro? _____

- ¿Cuál es la solución más satisfactoria donde todos no sintamos bien?

Temor y está inseguro: “Tienes todo el derecho de estar temeroso, dime” ¿Qué es lo que te hace sentir así?_____. Vamos a aprender a superarlo progresivamente. Tú eres muy inteligente, yo si confié en tus capacidades, dime: ¿Qué crees que podemos hacer o aprender para que confíes en tus capacidades de aprendizaje y te demuestres, que **SI puedes?**_____. Cofia, yo como tú (madre, padre o amigo) te demostrare progresivamente como se hace o supera, luego practicas con persistentes pasitos de bebé, divirtiéndote, hasta que te sientas en confianza. Te parece._____. Vistes como se realiza. Ahora te corresponde aprender a superarlo con confianza, yo estoy contigo apoyándote. Es muy divertido aprender algo nuevo y superar los retos. ¿Qué me dices? _____. Estimúlelo hasta que lo supere. Si este temor no es superado, **es indicativo que usted** y tal vez el niño necesitan el entrenamiento con un psicoterapeuta espiritual.

Tristeza: Te observo triste, dime ¿Cuál es la causa de esa soledad o pérdida? _____ . Cuenta con mi amor incondicional de (madre, padre, hermano, amigo, compañero o pareja), te escucho para comprender tus razones, confía en que juntos podemos buscar comprender la realidad de lo que sucede para superarlo, soy todo oído. _____. Si no quiere hablar o está llorando mucho: “acepto y te respeto tu silencio o llanto”, continúa drenando tu tristeza. Si así lo deseas te dejaré solo o acompañaré en silencio, ¿tú decides, y te lo respeto? _____. Cuando te sientas con ganas, sabes que podemos buscar soluciones creativas para aprender la lección y superarla.

Manténgase en silencio, dándole apoyo para que drene o déjelo solo, según su voluntad. Diciéndole: recuerda que cuando lo deseas, de manera confidencial e incondicional puedes contar con migo, me mantengo dispuesto a servirte amorosamente. **En estos casos la mejor ayuda es escuchar en silencio encomendándose al Creador que te ilumine con Sabiduría.** Si comprende que supera sus capacidades, solicite orientación de un psicoterapeuta espiritual para que les asesore.

Es de resaltar, que todos los estímulos que se captan por los receptores son neutros, es decir, por si solos no generan ninguna sensación interna o sentimientos. Los efectos neurolingüísticos interpretados como emociones placenteras o displacenteras son producto de la asociación que la persona realiza del estímulo percibido, con respecto al acondicionamiento que posee o al aprendizaje que esta archivado en su memoria, condicionado por su nivel de consciencia. Esto le genera una reacción emocional subconsciente empujada desde el pasado hacia el círculo vicioso de sufrimiento. Si esta reacción no se hace consciente, puede generar un impulso reactivo de búsqueda, indiferencia, sumisión o defensa, ante la fuente generadora del estímulo o el emisor. Para que se viva de manera consciente, es importante integrar todo el cerebro desde la corteza prefrontal a la Consciencia Universal del Creador que se encuentra en su Ser.

Para lograr la integración de todo el cerebro desde la corteza prefrontal, es necesaria una adecuada oxigenación de las células cerebrales, que es el vehículo para alimentar de manera oportuna y balanceada todo el cerebro, sobretodo la corteza prefrontal. El cerebro representa en promedio el 2% del peso corporal y consume más del 20% de los requerimientos de oxígeno y calorías de todo el organismo humano. Las principales fuentes de alimentación de las células del cerebro, como todas las células del organismo, son las que aporten oxígeno, glucosa, compuestos antioxidantes de manera óptima y reforzamiento creativo. Esta oxigenación, principalmente se obtiene mediante unas arterias libres de las obstrucciones que produce la arteriosclerosis, complementada con la respiración diafragmática consciente y rítmica.

Autoobservarse en compasiva y ecuánime atención consciente, es la más eficiente manera de comprenderse para sanar y comunicarse con persistente sabiduría.

Referencia.

About Buddhism. (s/f) *¿Qué es el karma?*. Disponible en: <https://www.introduccionalbudismo.com/que-es-el-karma.php>

El engrama. (s/f) Disponible en: <http://www.grupoelron.org/autoconocimientoysalud/elengrama.htm>

Barrios-Cisneros H. (2015a) **Seres humanos triunfadores.** Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/06/SeresHumanosTriunfadores2015.pdf>

Barrios-Cisneros H. (2015b) **Niveles de consciencia y educación holística del Ser.** Disponible en: <http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/07/NIVELES-DE-CONSCIENCIA-EDUCACION-HOLISTICA-2015.pdf>

Popovich M Vadimir (2002) *...breve revisión de una muy vieja Anatomía del Pensamiento.* Universidad de los Andes. Consejo de Publicaciones.

Parejas que leen y comparten juntos sobre crecimiento psicológico y espiritual siempre permanecen unidas en comprensión, armonía y amor

Anexo 1.

RESUMEN DE UN DIARIO PERSONAL

Soy María X, de 37 años, Natural de Canagua estado Mérida, Licenciada de Ingeniería de Sistema, Casada y divorciada en dos oportunidades, actualmente tengo 3 años en una relación conflictiva con un hombre de 35 años licenciado de educación y soltero. Tengo una hija de 17 y un hijo de 11 años sanos e inteligentes. Consulto por presentar dolor en cuello que se me irradia al hombro derecho desde hace más de 5 años después que el padre de mi hijo me golpeó y tito por una escalera. He consultado a Traumatólogo y especialistas de columna vertebral en varias oportunidades; quienes me indicaron una resonancia magnética donde aparece una rectificación de las cervicales con pinzamiento en C4-C5, tomando por mucho tiempo Analgesicos, antiinflamatorios, relajante muscular, complejo B y Clonazepam; sin sentir mejoría.

Asisto el 13 de enero 2016 al especialista en salud holística, encontrando un dolor cervical de moderado continuo que se hace fuerte ante el movimiento y toque, causado por una roto escoliosis a nivel ce C4-C5 y disminución del espacio intervertebral del lado derecho, causando crisis dolorosas más de tres veces al día. Dolor de cabeza temporal izquierda moderado ocasional dos a tres veces por semana, dolor lumbar a nivel de L3 que reporte tres veces al mes, cólicos abdominales moderado ocasional, con vientos fétidos y cuadros diarreicos tres veces por semana, con heces blandas. Dolores articulaciones de manos, palpitación y acné. Además temor a la soledad y rabia una vez por semana y peleas con la pareja dos veces por semana y conflictos con mi hija la cual está muy irrespetuosa y grosera.

También me dijo que mi conflicto es psicológico, mayor de 37 años, conflictos con mi rol de esposa, madre y guía de un hogar, sobreprotección por vulnerabilidad, muro del corazón, con un nivel de autoamor de 4, predomina la tristeza con deseos de morir desde los 12 años cuando se separan mis padres luego de muchos conflictos, hasta hace dos días; con un conflicto transgeneracional que viene de mi bisabuela materna que afecta a mi hija, intolerancia a los lácteos por relaciones toxicas con mi madre y respiración torácica. Creencias autosaboteadoras de Desvalorización y sometimiento con miedo a la humillación, masoquismo, que tengo un resentimiento y estoy en un dharma (Camino de despertar espiritual).

Me realiza fisioterapia descompresora y alineadora de la columna vertebral desapareciendo de inmediato el dolor del cuello y pude elevar el brazo derecho hasta tocarme el oído que no podía, porque solo me llegaba a 90 grados. Que tomara una infusión de cayena roja sencilla con albahaca, toronjil y limón llamada sedante natural. Me enseñó a respirar con el diafragma, activar mi corteza prefrontal y conectarme desde mi intuición con el Creador. También me mando que yo misma me descomprimiera el cuello de forma vertical si sentía presión o dolor, a realizar ejercicios para hidratar y flexibilizar y fortalecer la columna vertebral tres veces al día (que me enseñó en la consulta y baje la guía por internet), Además me indico que evitara comer todo tipo de leche y sus derivados, sugiriéndome que viera en YouTube “Leche efectos dañinos y leche cáncer”. También me mando a observar por YouTube los **videos** “Influencia de los antepasados”, “Epigenética”, “Transgeneracional”, “Importancia de ser madre” y “Yo y mis padres”. Me mando a desintoxicar con Secnidazol, aceite de ricino, agua de coco y un batido antioxidante por 21 días.

Me sorprendió que el dolor del cuello no lo he sentido más, me sentí más tranquila y con paz. Durante la primera semana con capacidad de controlar mis crisis de rabia aunque la tristeza la he sentido una vez a la semana y una sola vez deseos de morir, las peleas disminuyeron porque me controlo mejor y me comencé a llevar mejor con mi hija luego de la desintoxicación y no tomar lácteos desapareció los cólicos, los gases y dolores articulares.

En la segunda consulta le dije lo reportado en el párrafo anterior, me sorprendí que mediante la prueba quinesiologica saliera que el problema de mi bisabuela es de abuso sexual, conflictos de parejas con separaciones, maltratos, masoquismo y sobreprotección, lo cual coincide con lo que me ha pasado a mí y está comenzando vivir la hija. Libera el muro del corazón que estuvo asociado a desamparó durante el momento que mi mamá estaba embarazada estando soltera y mi padre la dejó, igual que me paso a mí; comprendo lo de nuestra relaciones toxicas porque yo cuando pase por ese momento me sentí desamparada y pensé en abortar. Refuerza la respiración diafragmática consciente para activar las funciones ejecutivas de mi corteza prefrontal. Realizamos las fortalezas donde mis principios son Dios y amor, las fortalezas persistencia, nobleza y honestidad; Inteligencias Intrapersonal, lingüística y **Naturista**, capacidades bueno con las palabras, escuchando a otros y aconsejando.

La tercera consulta a las tres semanas sigo sin dolor en el cuello, solo sentí una vez molestia leve ocasional, no he vuelto a sentir los dolores articulares, mi relación con mi hija está más compresiva, logramos ver juntas el video de transgeneracional, importancia de ser madre y le conté nuestra historia, con lo que me confeso que ella también fue abusada y violada a los 9 años por el padre del niño; la noto más comunicativa y menos agresiva con el niño. Realizamos un reforzamiento de la comunicación desde la intuición guiada por la sabiduría del Creador con mi ego o niña herida llamada “encuentro entre el Ser y el ego”. Comprendí la situación del transgeneracional que estoy reparando de mi bisabuela, pues yo fui abusada por uno de los amantes de mi abuela cuando tenía 7 años, recordé cuando a mis tres añitos me sentía con mucho miedo y tristeza por las peleas fuertes entre mi papá y mama donde el borracho la golpeaba y maltrataba de palabras y se fue nos abandonó cuando yo tenía 5 años y mamá me entrego a la abuela para que me cuidara porque tenía que trabajar para alimentar a sus 5 hijos. Esa situación de conflictos de pareja las vivió la abuela, mis 3 hermanas, los 2 varones con sus parejas y yo con cuatro de las cinco parejas que he tenido, me di cuenta que yo presento

vaginismo y nunca he tenido orgasmos; Lloré mucho, cortamos con ese transgeneracional y siento que me quite un gran peso de encima. Decidí separarme del bueno para nada del que era mi pareja actual al enterarme que ha intentado abusar de mi hija. Realmente después de 5 días después de esta terapia me siento muy bien y decido cumplir al pie de la letra con todas las terapias e indicaciones de mi entrenador que más de una vez me ha repetido que me sirve menos que los calzados que piso y por ello debo practicar con persistencia el conocimiento de mis funciones ejecutivas de propósito de vida, autoconsciencia y autocontrol ejecutivo. Cosas que todavía no comprendo bien.

He estado asistiendo regularmente a la consulta por 7 sesiones en 9 semanas desde la primera consulta, he leído, reflexionado bastante pero realmente siento que ha sido mi mejor inversión, estoy asintomática, me siento más confiada conformamos un equipo con mis dos hijos, donde por primera vez reina mucha armonía y paz, por sugerencias del psicoterapeuta espiritual he decidido mantenerme sin relaciones de pareja por un mínimo de 1 año para sanar las heridas de la última y actuar desde la consciencia de amor con migo misma. Realice la quema de los resentirse, el nacimiento psicoespiritual, practico más de tres días el “amorterapia”, me di cuenta que mi personalidad según el “Eneagrama” es 4 en un 3er nivel de integración. También la sanación de mi niña interna con la liberación de los abusos sexuales a mis 7 años, los maltratos físicos y abusos y violaciones de mi primera pareja y con ello a las demás parejas y estoy preparándome para realizar la visión de mí proyecto de vida visualizando las metas ideales que la potencialidad pura del Creador siempre ha tenido para que yo cumpla a más tardar dentro de 5 años. Me siento muy contenta y me sorprende que no he vuelto a sentir el deseo de morir y mi hija me dijo que quería asistir a psicoterapia para sanar como yo lo estoy haciendo, comenzamos a repasar las guías juntas y le estoy entrenando con lo que estoy aprendiendo.

Termine la psicoterapia hace tres meses, no he sentido más dolores, estoy asintomática, me siento muy feliz dedicada a realizar con persistencia el mapa del tesoro planteado, mi hija se graduó de bachiller con 17 puntos, lleva 5 sesiones de psicoterapia, se siente muy feliz, va a estudiar psicología, Gracias a Dios estamos muy bien, felices y prosperando. Tengo cita dentro de 6 meses para reevaluación y alta.

15-02-2017. Tengo más de un año casi asintomático y de alta, solo presente hace dos meses un dolor leve continuo en cuello por lo que acudí nuevamente a la consulta, encontrando que está asociado a un desarreglo a nivel de C5 por desvalorización y temor a la humillación, había dejado de hacer los ejercicios de mantenimiento para mi columna y se me había olvidado la auto descompresión, estoy iniciando una relación de noviazgo con un hombre de 39 años divorciado que está terminando la psicoterapia y repasamos juntos las guías por sugerencias del psicoterapeuta como condición para que iniciemos un concubinato, las relaciones han sido con consciencia, por consentimiento, con deseos y muy placenteras pues si he podido sentir y saber que es el orgasmo. Yo inicio en septiembre 2017 mi formación como “Sanadora Holística”,

La más eficiente inversión para curar las dolencias del cuerpo, la mente y sanar el espíritu es la persistente puesta de inmediato en práctica del entrenamiento recibido, aplicando con humildad la autoconsciencia y el autocontrol ejecutivo en coherencia con el propósito de vida