



Dr. Henry Barrios-Cisneros
Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud Holística
Naturista Quiropráctico
Coaching Espiritual
Depresión, ansiedad y estrés



www.educacionysaludholistica.org

+58 04147151902

henrybarrioscisneros@gmail

PASOS PARA SANAR LAS HERIDAS DEL NIÑO O LA NIÑA INTERIOR

Marzo 2021

Instrucciones.

Está en una guía práctica para que cultives tu sabiduría, sometiendo a prueba todo el conocimiento adquirido hasta el momento en las sesiones de acompañamiento y entrenamiento recibidas por tu Coach Holístico Espiritual. Por ello es fundamental que nunca creas nada de lo leído, para aceptarlo es prioritario que lo cuestiones mediante preguntas reflexivas que te contestas o consultar a tu facilitador. Complementado con la responsable practica persistente para sentir que realmente aprehendes herramientas efectivas para sentirte cada día más sano, próspero y feliz. Entre las preguntas reflexivas a contestarte en tu diario de psicoterapia resaltan:

1. **¿Para qué:** saco estas conclusiones? _____
2. **¿Qué buscas** con estas acciones que tomo? _____
3. **¿Qué creencias** hay detrás de estas acciones? _____
4. **¿Qué bienestar humano, salud, prosperidad o felicidad** aporta estas acciones? _____

5. **¿Qué aprehendizaje significativo** me aporta para mi salud, prosperidad y felicidad? _____

NOTA: Es fundamental que realices inicialmente una lectura rápida de la guía y luego realices un reflexiva lectura pausada y contestando cada actividad asignada, que contestas en hojas o en el cuaderno de tu diario personal.

Toda experiencia vivida siempre es una bendición de aprehendizaje significativo para despertar la consciencia y así con humildad poderme dar cuenta de que si mi vida por alguna razón, cada día se aleja más de la salud, prosperidad y felicidad, se debe a que mi manera de pensar sentir y actuar hasta el momento está condicionada y atrae a mi existencia ese estancamiento o sufrimiento que se manifiesta por enfermedad, pobreza y desdicha.

Estas experiencias tienen el propósito de acercar mi espíritu hacia mi divinidad por medio de mi evolución de consciencia, y sólo me ocurre en el momento más oportuno que me corresponde, estimulando un cambio para la transcendencia de mi mente subconsciente reactiva y aprehender a vivir desde la consciencia de sabiduría y amor. Por ello, cualquier experiencia vivida, por muy hermosa, saludable y generadora de dicha, o por el contrario, por muy desagradable, enfermiza o generadora de desdicha, sólo es una grandIOSA oportunidad de aprehendizaje significativo para cumplir mi propósito de vida. Para lograrlo y trascender lo experimentado, es fundamental que en cada momento presente me pregunte con humildad: **¿Para qué estoy viviendo esta situación o qué necesito aprehender?**

Autodisciplina, es persistir en hacer con responsabilidad lo que me corresponde para mejorar mi salud, prosperidad y felicidad, aunque mi mente se resista y oponga a ello, realizando con amor por mí mismo, lo mejor de lo que ya se hacer muy bien. Por ejemplo, negarse a sí mismo el placer de una tentación con el fin de lograr mantenerse sano, como dejar de comer torta porque es intolerante al gluten, resistir a pasar la noche con la novia porque tiene que estudiar; es una muestra de autodisciplina. Es la afirmación de la voluntad del autoamor sobre los deseos hedonistas y generalmente se entiende como sinónimo de autocontrol para lograr un éxito, culminar un trabajo o satisfacer una necesidad a pesar de no querer actuar al respecto. La persistente autodisciplina es mil veces más efectiva y eficiente que todas la inteligencia, la creatividades, lo talentos, la iluminación y la inspiración juntas.

Aprehendizaje, es el proceso del Ser supraconsciente de apropiarse del conocimiento sobre un arte, oficio u otra cosa por medio del estudio o de la experiencia con consciencia plena de la práctica persistente en el momento presente de una conducta duradera que se fija en la memoria. Para lograrlo se aplica todo el cerebro integrado desde la corteza prefrontal en el persistente cultivo de la sabiduría.

Aprendizaje, es el proceso de la mente condicionada de adquirir conocimiento sobre un arte, oficio u otra cosa por medio del estudio o de la experiencia con la práctica de una conducta duradera que se fija en la memoria. Para lograrlo aplica la corteza cerebral izquierda donde se manifiesta la mente subconsciente dogmática y divisionista.

Aprehendizaje significativo, es el que ocurre en la Educación Holística de la consciencia del Ser, por medio de experiencias que tienen importancia y valor fundamental para el fomento de la felicidad del Ser humano para su salud integral y por lo tanto lo capacita en cómo vivir tomando consciencia de cada momento presente, para expresar su Nivel de consciencia de sabiduría y amor; así con responsable autodisciplina con la ley de autoamor disfrutar de una saludable juventud prolongada y gozar de una larga ancianidad sana, prospera y feliz.

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

Desde el enfoque holístico de la salud, el propósito de cada uno de los cinco componentes del Ser humano son:

- a. **Espiritual**: Consciencia plena de unidad al Creador para vivir con sabiduría y amor.
- b. **Psicológico**: Desde el amor por mí mismo, con todo mi Ser, servirle con humildad al Creador comprendiéndome y aprehendiendo a superar y trascender los niveles de consciencia de mi mente.
- c. **Orgánico**: Disfrutar de una saludable juventud prolongada y gozar de una larga ancianidad sana, prospera y feliz.
- d. **Social**: Comunicarme conmigo mismo, con los semejantes, la madres naturaleza y el entorno con sabiduría y amor.
- e. **Energética**: Con responsable autodisciplina gerenciar con eficiente excelencia mis potencialidades y recurso para ser más sano, próspero y feliz, al servicio del Creador.

Las personas se enferman, son pobres o desdichadas porque de manera obsesiva desde su mente subconsciente se resisten a aprehender a mejorar su calidad de vidas, manteniendo obstinadamente apegados de manera dogmática a una filosofía de vida que alimenta pensamientos (creencias irracionales inconscientes) que le causan trastornos emocionales, psicológicos, sociales, gerenciales y espirituales.

Es por ello que en este plano terrenal, todo Ser humano se encuentra en un continuo, indetenible y permanente proceso de reaprehendizaje significativo que solo termina con la muerte física. Sí, siempre tenemos algo que aprehender. Aprehendemos con amor, alegría y dicha, o por el contrario, si nos

resistimos a ello de todas maneras vamos a aprender, pero con dolor, desdicha o sufrimiento. Sólo yo soy el único responsable de lo que cultivo y atraigo a mi vida. Si actuó de manera consciente, siempre tengo la plena libertad de escoger transitar por las tendencias creativas o destructivas.

Tendencias Creativas: son el producto de las decisiones y acciones desde el autoamor y la confianza en mí mismo, que es el resultado de sentir con consciencia desde mi interior que soy responsable de mí salud, prosperidad y felicidad. Son generadoras de emociones y sentimientos placenteros: Amor, alegría, armonía, autorrealización, compasión, complacencia, confianza, consciencia de unidad, dicha, gozo, independencia, libertad, paz, plenitud, transcendencia, entre otros.

Tendencias Destructivas: son el producto de las decisiones y acciones desde el desamor, vacío interior, soledad y la desconfianza en mí mismo; que es el resultado de sentir con mi mente subconsciente desde mi interior que los demás o las circunstancias son responsable de mí salud, enfermedad, pobreza e infelicidad. Son generadoras de emociones y sentimientos displacenteros: Miedo, inseguridad, temor; rabia, disgusto, enojo, ira, rencor, odio; tristeza, culpa, desanimo, desarmonía, desorientación, egoísmo, incomprensión, envidia, remordimiento, resentimiento, entre otros.

En más de 25 años de experiencia como psicoterapeuta y coach psico-espiritual he observado que la frecuencia, el nivel y la intensidad de todo sufrimiento está directamente relacionado con la frecuencia y magnitud de las oportunidades de aprehendizaje significativo desperdiciadas. Entre mayor sea las oportunidades de aprehendizaje rechazadas y desperdiciadas, mayor es la intensidad de sufrimiento y desdicha. Esto es producto de las creencias irracionales que condicionan mi toma de decisiones y acciones.

Si yo deseo algo, me capacito para lograrlo, decido mediante mis acciones aprehendiendo con persistencia a cultivar mi sabiduría con plena confianza lo conseguiré y gozare del éxito merecido. Teniendo presente que aunque me encanta hacer las cosas muy bien con eficiente excelencia, como todo Ser humano en este proceso de aprehendizaje, con toda seguridad me voy a confundir, voy a cometer errores y voy a fracasar en algunos momentos, por ello disfruto superando cada una de estas lecciones para el logro de mis metas.

Reaccionar de manera inconsciente con quejas, es inútil y una pésima pérdida de tiempo que me lleva a ser un fracasado y victimizado, por creer que los demás o las circunstancias de mi entorno son las culpables de mi desdicha.

En palabras de Jean-Pierre Garnier Malet “Podríamos decir que entre el yo consciente y el YO cuántico se da un intercambio de información que nos permite anticipar el presente a través de la memoria del futuro. En física se llama hiperincursión y está perfectamente demostrada... El fenómeno del desdoblamiento del tiempo nos da como resultado el hombre que vive en el tiempo real y en el cuántico, un tiempo imperceptible con varios estado potenciales: memoriza el mejor y se lo transmite al que vive en el tiempo real”.- Para comprenderlo **Observa en YouTube El desdoblamiento del tiempo Eric Corbera**. Por ello:

“...Toda experiencia esta ya interpretada por el sistema nervioso cien o mil veces antes que la hagamos experiencia consciente” **Karl Popper**

Gonzalo Gallo, en su libro “**La magia del perdón**”, nos explica: “En la filosofía oriental se asegura que antes de nacer y con la luz de Dios, nosotros mismos como espíritus elegimos a nuestros padres, nuestro hogar, la misión que vamos a desempeñar y los hechos transcendentales que nos permitirán aprender las lecciones del amor. Aunque afirman que el espíritu encarna en el lugar, hora y circunstancia que le corresponde dentro de las grandes leyes del cosmos. Ellos insinúan que en cierta forma, según nuestro nivel de consciencia espiritual, tenemos cierta libertad para elegir dicho ambiente

de nacimiento y acá en la tierra somos libres para afrontar la forma de vivir de acuerdo con ese destino elegido y libertad de elección. Eso quiere decir que aquellas personas con las que sostenemos relaciones permanentes o temporales están allí para cooperar con el cumplimiento de nuestra misión de vida elegida, entrenándonos para adquirir paciencia, aceptación, perdón, entrega, tolerancia y sobretodo comprensión de nosotros mismos". En palabras de Confucio (551-479 a.C): La vida de todo Ser humano es un eterno, continuo e interminable proceso de aprehendizaje significativo para su evolución de consciencia, que sólo termina cuando se cierra el ataúd.

Según el paradigma del observador la realidad es dinámica, relativa, sistémica y construida de manera variante por cada Ser humano, en base a su sistema de creencias y a su nivel de consciencia conque experimenta tal realidad. Por ello la "verdad" en que cada persona construye es un relativo producto de sus creencias racionales o irracionales de cada quien, que muchas veces no tienen nada que ver con lo real de la realidad.

Estas "Verdades" generalmente son el efecto de **mis sombras**, que son situaciones, actitudes o conductas que rechazo de mí porque me generan culpa, pena o vergüenza; por lo que reprimo, no acepto, escondiéndola en lo más profundo para no reconocerla; pero de manera inconsciente las proyecto al entorno como imágenes en espejo, para poder despertar de mis alucinaciones. **Para comprender la relación entre las sombras y la ley del espejo, observe y analice con ecuanimidad los siguientes nuevos videos:**

1. La Ley del Espejo | Tu herramienta de Crecimiento Personal | Autoconocimiento
<https://www.youtube.com/watch?v= AHLcpFHMSE&t=69s>
2. 7 SECRETOS que DEBES SABER Sobre LA LEY DEL ESPEJO 🦋📄 | DIANA ÁLVAREZ
<https://www.youtube.com/watch?v=n-uM3JJEafs>
3. ¿Qué es La ley del espejo? - Psicología, Autoayuda
<https://www.youtube.com/watch?v=vvAJ0j4vPS8>
4. ¡LA LEY DEL ESPEJO Y CÓMO USARLA A TU FAVOR!
<https://www.youtube.com/watch?v=pEKbHlsn5MM>
5. Tu hijo, tu espejo - Una conferencia para padres valientes
<https://www.youtube.com/watch?v=QzF6rWU6EK4&t=2810s>
6. Completa. "Nuestros hijos son nuestros espejos, nuestros maestros". Pilar Jericó
<https://www.youtube.com/watch?v=rGOytwDXcT0&t=2373s>
7. Tu hijo, tu espejo.
<https://www.youtube.com/watch?v=Q3gYXZh9-yw>
8. Carl Gustav Jung y la Sombra en el Ser Humano
https://www.youtube.com/watch?v=91zT_MrG3F8&t=1650s
9. Tu hijo, tu espejo: Martha Alicia con Janett Arceo.
<https://www.youtube.com/watch?v=5wqypx2l3AY>

Al cultivar la sabiduría con todo el conocimiento aportado por los párrafos anteriores y los nueve videos.

1. ¿Qué comprendo para mejorar mi calidad de vida? _____

2. ¿Para qué me ha servido hasta el momento mis creencias, actitudes y conductas condicionadas desde mis sombras? _____
3. ¿Qué decido hacer con responsable autodisciplina para de manera persistente sanar mi vida?

Tengo presente que en mi proceso de aprehendizaje significativo para la trascendencia del Nivel de consciencia y vivir con sabiduría y amor, la responsable autodisciplina persistente es mil veces más eficiente que toda la inteligencia, la iluminación, los talentos y la creatividad juntas. Sólo se goza del triunfo cuando se persiste con autodisciplina. Para actuar consciente con todo el cerebro integrado desde la corteza prefrontal, es prioritario oxigenar las neuronas mediante la respiración consciente diafragmática con consciencia plena de experimentar con confianza cada momento de aprehendizaje vivido. **Para profundizar en ello consulte el capítulo 4 libro Neurociencias para vivir con sabiduría. Disponible en:** <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/NEUROCIENCIAS-PARA-VIVIR-CON-SABIDURIA-Henry-Barríos-Cisneros.pdf>. Se explica en el **VIDEO:** <https://www.educacionysaludholistica.org/respiracion-consciente-corteza-prefrontal-y-consciencia/>

Cuando se cultiva la espiritualidad, es equivalente a cumplir el primer mandamiento de los cristianos “*Amar a Dios sobre todas las cosas*”. Por ello es un proceso de cultivo de la sabiduría consigo mismo. Es un reaprehendizaje significativo que se realiza en ocho pasos:

1. **Respiración consciente diafragmática**, para despertar y activar las neuronas de mi corteza prefrontal, así aplicar con sabiduría las tres funciones ejecutivas cada momento presente desde la consciencia, con un enfoque holístico global, para disfrutar de salud, prosperidad y felicidad.
2. **Autoconsciencia para**, para observar con ecuanimidad mis pensamientos, sentimientos, emociones, reacciones y actos en equilibrio, sin juicios ni valoraciones, así comprender la causa básica de mis aciertos o errores de como construyo y proyecto mi realidad experimentada en cada momento presente, y aplicar con sabiduría la humildad del lápiz con su borrador.
3. **Aceptar con humildad las limitaciones y confusiones inconscientes de mi mente dual**, para con equilibrio aceptar abrir mi consciencia para darme cuenta de cómo hasta el momento he pensado, sentido, deseado y actuado desde las creencias del pasado que condicionan las confusiones y creencias destructivas de mi mente subconsciente y darme cuenta que si continuo aferrado a ese pasado que futuro creativo voy a disfrutar.
4. **Preguntarme con persistente autoamor**, para investigar con ecuanimidad la causa y el efecto de cualquier pensamiento, sentimiento, síntoma, emoción y acción en cada experiencia de mi vida:
 - a. ¿Qué estoy proyectando a mi entorno cómo imagen en espejo de mis sombras?
 - b. ¿Qué necesito aprehender para elevar mi consciencia y sanar?
5. **Escucharme con amorosa empatía**, es aplicar por mi vida más de un millar de veces todo el amor que aplico en mis seres amados para darme cuenta del porqué durante esos impulsos de mi inconsciente y reacciones de mi subconsciente no he estado consciente de lo que hacía con mi vida y la vida de mis seres amados. Recordando a Jesús de Nazaret “*Padre pases, por favor perdóname, porque no sabía lo que estaba haciendo*”. El Creador siempre te ha perdonado, ¿Tú realmente te comprendes y perdonas?
6. **Comprenderme con humilde compasión**, es de aceptar que todavía me falta practicar con persistente autodisciplina para con mucho amor por mí mismo superar el Nivel de consciencia de aprehendizaje de mi mente subconsciente condicionada.
7. **Practicar con responsable autodisciplina el conocimiento aprehendido**, ser persistente para con humildad ocuparme de poner en práctica lo más inmediato posible el conocimiento comprendido para sanar mi mente y trascender mi Nivel de consciencia de aprehendizaje.
8. **Reevaluar y aplicar el autocontrol trascendente**, para liberarme de los condicionamientos y creencias destructivas de pasado reaprehendiendo a pensar, sentir y actuar con consciencia de sabiduría y amor.

Apoyándome el libro “*Anatomía de espíritu*” de **Caroline Myss** (Byblos, 2005). A continuación presento siete pasos para sanar mi vida, que requieren: **amarme a mí mismo, más de un millar de veces, con mucha responsable y persistente autodisciplina.**

Primer paso. Comprometerme conmigo mismo a persistir para sanarlo todo, llegando hasta la fuente y el origen del dolor emocional o físico que mantiene mi desdicha y su resentir (*Lo no dicho o cayado por temor, vergüenza o resignación*). Esto significa entrar desde mi consciencia con ecuánime investigación consciente en el interior de mi mente, para **llegar a conocer la raíz de cada herida de mi niño o niña interior.**

Así como las creencias centrales saboteadoras y guiones de vida que las reactivan para hacerme sufrir, enfermarme y sabotearme mi felicidad, son producto de mi piloto automático de mi mente que nunca he cuestionado. Además tener presente que todo lo que experimento en mi vida es una imagen en espejo de mis sombras. El coach holístico me acompaña y entrena para que **YO** aprehenda a liberarme de esos resentimientos o remordimientos del pasado, así me permito sanar y madurar. Es como limpiar la copa de mi mente de los escombros y basura (*fecalomas*) del pasado, para abrirme desde mi corazón a la intuición o a la voz del Creador, que me inspira en mi proyecto de vida.

Para ello siempre tengo presente: ¿Para qué estoy viviendo está situación?
¿Qué decido aprehender para sanar?

Para comprenderme mejor es importante que yo observe y aplique con mucho amor por mi mismo:
Tu puedes sanar tu vida (PELICULA COMPLETA) español, Louise Hay. <https://vimeo.com/136686791>

Segundo paso. Respira en consciencia plena de unidad y desde tu corazón realiza un dibujo de lo que sientes y recuerdas, que fue tu familia humana (Padre, madres, sustitutos, hermanos) durante el periodo de tu vida entre tus 10 a 15 años. Complementándolo con tu árbol genealógico desde los abuelos, padres, hermanos, hasta la parejas e hijos.

Permítase realizar una regresión al pasado para identificar las heridas de tu niño o niña interior que recuerdas, para ello recibes el acompañamiento del coach holístico, quien en primer lugar te pide que inicialmente realices una lista de todas las heridas que recuerdes de cada miembro del árbol genealógico realizado y hagas una evaluación de como consideras que te afectó ese incidente, orientándote con la escala de afectación siguiente:

Normal	Común	Malo	Muy malo	Terrible
1	2	3	4	5

Por ejemplos, de entre otros:

Mamá		Papá		Yo	
Herida	Afec.	Herida	Afec.	Herida	Afec.
Me criticaba mucho	2	Me abandono al a los 7	4	Abandone a mis hijos	2
Se dejó maltratar de papá	5	Le pegaba a mamá y la insultaba mucho	5	Consumí cocaína	4
Me pego con correas	1	Alcohólico	3	Me siento no digno	1
Me sobreprotegió mucho	3	Trato de abusar de mí	5	No quise estudiar	3
Le fue infiel a papá	5	Quería más a mi hermano	3	He sido promiscua	5

Para realmente sanar mi mente y liberar mi espíritu de las cadenas destructivas del pasado, necesito mucho autoamor para con humildad comprender el Nivel de consciencia del proceso de aprehendizaje de mi mente subconsciente

Tercer paso. En consciencia plena examina con ecuanimidad las heridas que recuerdes haber recibido a lo largo de tu vida, utilizando varias hojas para listar las situaciones de cada uno de los miembros de tu familiares identificados en el árbol genealógico, y calificar el grado de afección según los ejemplos anteriores. Entre las personas de las cuales puedes sentir algún resentir podrían ser, entre otras:

Mamá	Abuelo	Cuidadora	Hijos	Tios	Novi@s	Jef@s
Papá	Madrina	Maestr@	Hijas	Tias	Pareja	Emplead@s
Abuela	Padrino	Profesor@	Herman@s	Prim@s	Amig@s	YO mism@

MODELO PARA REALIZAR LAS LISTA DE LAS HERIDAS VIVIDAS A LO LARGO DE MI VIDA

Si siento necesidad de hacer catarsis como lo he aprendido en mis terapias anteriores con mi coach, lo puedo hacer, gritando, insultando, estrujando, llorando, como también golpeando y pateando un cojín o una almohada, imaginándome que el cuerpo del que fue causante de esa herida.

-Acontecimiento vivido -Persona causante de herida -Afectación	Emoción sentida	-Síntomas -Lugar sentido	-Resentir contra mí mismo -Sentí ganas de...	-Resentir contra mí agresor -Sentí ganas de...
Papá: borracho insultó y le pegó a mama -Muy malo 4	Rabia, miedo	Palpitaciones Opresión en el pecho	Impotencia, lastima Salir corriendo esconderme	Lo odio, se valla lejos Ganas de matarlo
Tío Manuel: abuso de mí al tocarme mis partes íntimas a más 9 años y obligarme a hacerle sexo oral bajo amenazas de la vida de mi madre. -Terrible 5	Mucho miedo, aterrada	Opresión en el cuello y corazón, dolor de barriga, palpitación	Me sentí sucia, culpable, tenía ganas de tirarme a un carro, con temor y pena con mis padres	Eres una mierda, degenerado, que te mueras, deseo matarte a golpes. Hace catarsis golpeando un cojín
Mamá, Se dejaba insultar y pegar por papá quien era un cholo borracho. -Malo 3	Tristeza, miedo	Opresión en el pecho, manos con tensión	Desvalorización, pobre cita de mí. Nunca casarme	Eres una tonta, despierta. Divóciate de papá
Yo, odiaba y maltrate a mi hermanita menor Julia porque me quito el amor de mamá. - Malo 3	Celos, rabia, envidia	Dolor de barriga y en las piernas, vacío en mi corazón	Rechazada, que me trague la tierra, morir	Ojala no hubiera nacido. Tengo ganas de pedirle perdón

Para cada persona identificada **utiliza una hoja**, donde con humildad anotes la lista de las agresiones o conflictos que recuerda o crea haber recibido de ellas (*De ser posible más de 10 heridas para cada persona*). Sería importante que te orientes con la guía del **Resentir** ya conocida y aplicada por ti.

Cuando reacciono desde los niveles de consciencia de mi mente subconsciente: instintivo (1ro.) subconsciente reactivo (2do.) y subconsciente dogmático (3ro) generalmente es mi piloto automático condicionado por las heridas del pasado quien me hace actuar de manera inconsciente. Lo grave es que casi nunca me hago consciente de ello y cree que soy yo quien tiene toda la razón que tiendo de defender a todas costa o imponerla a mis semejantes.

a. ¿Cuáles son las heridas y a qué edad aproximada ocurrieron? Anota en la hoja, las que recuerdes o agrega algunas otras que no aparezcan en las citadas.

a.1. **POSIBLES HERIDAS PROVENIENTES DE MI MADRE O PADRE**, Como por ejemplo (entre otras):

a.1.1. Pre-fecundación: (Identifica las que ocurrieron o agrega otras)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Abortos previos | <input type="checkbox"/> Para retener a la pareja |
| <input type="checkbox"/> Conflictos y peleas entre los dos | <input type="checkbox"/> Pareja no querida ni deseada |
| <input type="checkbox"/> Buscaron métodos para salir embarazados | <input type="checkbox"/> Por impulsos instintivos |
| <input type="checkbox"/> Embarazo por incesto | <input type="checkbox"/> Por accidente |
| <input type="checkbox"/> Embarazo no deseado | <input type="checkbox"/> Por conveniencia |
| <input type="checkbox"/> Embarazo para complacer a la pareja | <input type="checkbox"/> Producto de una infidelidad |
| <input type="checkbox"/> Embarazo durante un duelo por muerte | <input type="checkbox"/> Producto de un engaño |
| <input type="checkbox"/> Embarazo por prostitución | <input type="checkbox"/> Se casarón por mi embarazo |
| <input type="checkbox"/> Embarazo después de una reconciliación | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Embarazo producto de una violación | <input type="checkbox"/> |

a.1.2. Fecundación (Identifica los que te enteraste que te ocurrió o agrega otras)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Durante la primera relación o el noviazgo | <input type="checkbox"/> Producto de un accidente |
| <input type="checkbox"/> En vientre alquilado | <input type="checkbox"/> Producto de una aventura |
| <input type="checkbox"/> Fecundada en probeta | <input type="checkbox"/> Producto de una relación forzada |
| <input type="checkbox"/> Madre soltera | <input type="checkbox"/> Producto a una violación |
| <input type="checkbox"/> Mediante inseminación artificial | <input type="checkbox"/> |

a.1.3. Embarazo (Identifica los que te enteraste que te ocurrió o agrega otras)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Al enterarse sintió: miedo, rabia, tristeza | <input type="checkbox"/> Mi madre fue corrida por mi embarazo |
| <input type="checkbox"/> Al enterarse soledad, rechazo, culpa | <input type="checkbox"/> Mi madre fue maltratada en mi embarazo |
| <input type="checkbox"/> Amenaza de aborto | <input type="checkbox"/> Mi madre presentó diabetes |
| <input type="checkbox"/> Deseo de abortar <input type="checkbox"/> Intento abortarme | <input type="checkbox"/> Mi madre tuvo preeclampsia o eclampsia |
| <input type="checkbox"/> Desearon un sexo diferente al mío | <input type="checkbox"/> Mi madre vomitó mucho |
| <input type="checkbox"/> Disgusto de mi madre contra mi padre | <input type="checkbox"/> Mi padre abandono a mi mamá embarazada |
| <input type="checkbox"/> Fui rechazado por mi madre o padre | <input type="checkbox"/> Mi madre con miedo ante la responsabilidad |
| <input type="checkbox"/> La familia de mi padre rechazo a mi madre | <input type="checkbox"/> Miedo de no ser buena madre |
| <input type="checkbox"/> Mi madre triste por muerte de un familiar | <input type="checkbox"/> Obligaron a casarse a mis padres |
| <input type="checkbox"/> Madre con mucha edad | <input type="checkbox"/> Papá maltrato a mamá durante el embarazo |
| <input type="checkbox"/> Mis abuelos me rechazaron | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Mi madre escondió mi embarazo | <input type="checkbox"/> |

a.1.4. Nacimiento: (Identifica los que te enteraste que te ocurrió o agrega otras)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Abandonad@ al nacer | <input type="checkbox"/> Nací con sufrimiento fetal |
| <input type="checkbox"/> Atendid@ por comadrona | <input type="checkbox"/> Nací de nalga o de pie |
| <input type="checkbox"/> Colocad@ en incubadora | <input type="checkbox"/> Nací por cesaría |
| <input type="checkbox"/> Cordón umbilical alrededor de mi cuello | <input type="checkbox"/> Parto forzado por presión externa |
| <input type="checkbox"/> Luego de un accidente de mi madre | <input type="checkbox"/> Parto prematuro |
| <input type="checkbox"/> Luego de un disgusto de mi madre | <input type="checkbox"/> Parto provocado o inducido por pitosín |
| <input type="checkbox"/> Luego de ser maltratada por mi padre | <input type="checkbox"/> Parto provocado |
| <input type="checkbox"/> Mamá casi se muere en mi nacimiento | <input type="checkbox"/> Parto tardío o prolongado |
| <input type="checkbox"/> Mi mamá se sintió sola y triste | <input type="checkbox"/> Rechazo de mamá |
| <input type="checkbox"/> Miedo de mamá a parir | <input type="checkbox"/> Rechazo de papá |
| <input type="checkbox"/> Nací bajo anestesia de mi madre | <input type="checkbox"/> Sufrió mucho mi madre en mi nacimiento |
| <input type="checkbox"/> Nací con fórceps | <input type="checkbox"/> |

a.1.5. Posibles heridas recibidas en mi niñez: (Identifica las que te ocurrió o agrega otras)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Abusaron de mi | <input type="checkbox"/> Me manosearon mis partes íntimas |
| <input type="checkbox"/> Abandonada por mi madre o mi padre | <input type="checkbox"/> Me metían miedos |
| <input type="checkbox"/> Depresión de mi madre | <input type="checkbox"/> Me obligaban a hacer lo que yo no quería |
| <input type="checkbox"/> Era injust@ conmigo | <input type="checkbox"/> Me obligaban a ir a la escuela |
| <input type="checkbox"/> Fui maltratado por mi madre o mi padre | <input type="checkbox"/> Me sentí abandonad@ |
| <input type="checkbox"/> Fui regalada | <input type="checkbox"/> Me sentí traicionad@ por mamá o papá |
| <input type="checkbox"/> Mi mamá me dejó al cuidado de los abuelos | <input type="checkbox"/> Me sentí asfixiada |
| <input type="checkbox"/> Mamá no me amamanto | <input type="checkbox"/> Me sobreprotegieron mucho |
| <input type="checkbox"/> Mamá no se ocupó de mi atención | <input type="checkbox"/> Me trataban como si fuera del sexo opuesto |
| <input type="checkbox"/> Mamá o papá alcoholic@ | <input type="checkbox"/> Mi padre o mi madre fue infiel |
| <input type="checkbox"/> Mamá o papá drogadic@ | <input type="checkbox"/> Mi padre le pegó a mi madre |
| <input type="checkbox"/> Madre o padre ladrón | <input type="checkbox"/> Mis padres peleaban mucho |
| <input type="checkbox"/> Madre o padre preso | <input type="checkbox"/> Mis padres se divorciaron o separaron |
| <input type="checkbox"/> Madre o padre poco afectivo | <input type="checkbox"/> No me daban cariño |
| <input type="checkbox"/> Madre o padre manipulador | <input type="checkbox"/> No me dejaban jugar |
| <input type="checkbox"/> Me adoptaron | <input type="checkbox"/> Papá amenazo a mamá con armas |
| <input type="checkbox"/> Me castigaron cuando aprendía a leer | <input type="checkbox"/> Padre o madre ausentes |
| <input type="checkbox"/> Me celaba de papá o de mamá | <input type="checkbox"/> Preferían más a mi hermano que a mí |
| <input type="checkbox"/> Me criticaba mucho | <input type="checkbox"/> Regalad@ al nacer |
| <input type="checkbox"/> Me hacía sentir no querido | <input type="checkbox"/> Sentía celos de mí con papá o mamá |
| <input type="checkbox"/> Me hacía sentir rechazado | <input type="checkbox"/> Se separaron |
| <input type="checkbox"/> Me ignoraba | <input type="checkbox"/> — |

a.2. Otras posibles heridas provenientes de mi padre:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Abandono a mi madre cuando estaba embarazada de mí | <input type="checkbox"/> Mató a mi mamá |
| <input type="checkbox"/> Nunca se ocupó de nosotros | <input type="checkbox"/> Me celaba de mi madre |
| <input type="checkbox"/> Me hacía sentir no querida por él | <input type="checkbox"/> Trato de abusar de mí |
| | <input type="checkbox"/> — |

a.3. Posibles heridas en mi adolescencia y juventud, provenientes de mi madre o padre:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Criticaba a mis amigos | <input type="checkbox"/> Me manoseo mis partes íntimas |
| <input type="checkbox"/> Era injust@ conmigo | <input type="checkbox"/> Me pego con la mano, correas, rejos o palos |
| <input type="checkbox"/> Era autoritarí@ | <input type="checkbox"/> Me pellizcaba duro |
| <input type="checkbox"/> Era imponente | <input type="checkbox"/> Me ponía a trabajar duro |
| <input type="checkbox"/> Me celaba mucho | <input type="checkbox"/> Me prostituyo |
| <input type="checkbox"/> Me corrió a mis amigos | <input type="checkbox"/> Me quito el habla por algún tiempo |
| <input type="checkbox"/> Me corrió de mi hogar | <input type="checkbox"/> Me sobreprotegía desvalorizándome |
| <input type="checkbox"/> Me decía palabras hirientes | <input type="checkbox"/> Me sobreprotegía metiéndome miedo |
| <input type="checkbox"/> Me descalificaban | <input type="checkbox"/> Me traicionó |
| <input type="checkbox"/> Me dio cachetadas | <input type="checkbox"/> Me violó |
| <input type="checkbox"/> Me dio patadas | <input type="checkbox"/> No me daba dinero |
| <input type="checkbox"/> Me encerraba | <input type="checkbox"/> No me dejaba salir |
| <input type="checkbox"/> Me grito mucho | <input type="checkbox"/> No me dejaba tener amig@s |
| <input type="checkbox"/> Me halaba el cabello | <input type="checkbox"/> No me dejaba tener novios |
| <input type="checkbox"/> Me ignoraba | <input type="checkbox"/> Quiso abusar de mí |
| <input type="checkbox"/> Me obligo a casarme | |

La comprensión con perdón de corazón es la más eficiente medicina para curar la mente, sanar el alma y ser feliz

a.4. Posibles heridas provenientes de herman@s, tí@s, prim@s, amig@s, vecin@s, entre otros: (Identifica en la hoja el nombre de cada un@)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Me criticaba mucho | <input type="checkbox"/> Me puso a robar |
| <input type="checkbox"/> Me decía palabras hirientes | <input type="checkbox"/> Me puso a consumir alcohol y drogas |
| <input type="checkbox"/> Me gritaba | <input type="checkbox"/> Me quiso violar |
| <input type="checkbox"/> Me hacía llorar | <input type="checkbox"/> Me traicionó |
| <input type="checkbox"/> Me golpeaba o halaba el cabello | <input type="checkbox"/> Me ultrajó |
| <input type="checkbox"/> Me ignoraba | <input type="checkbox"/> Me violó |
| <input type="checkbox"/> Me manoseo mis partes íntimas | <input type="checkbox"/> No me quería |
| <input type="checkbox"/> Me ofendió | <input type="checkbox"/> Peleaba mucho conmigo |
| <input type="checkbox"/> Me ponía a hacerle sexo oral | <input type="checkbox"/> Se burlaba mucho de mí |
| <input type="checkbox"/> Me ponía a que le masturbara | <input type="checkbox"/> Se mofaba |
| <input type="checkbox"/> Me prostituyo | <input type="checkbox"/> - |

Lo que regularmente vivo con mis semejantes generalmente es una imagen en espejo de las creencias y sombras que tengo en mi relación conmigo mismo, que me estimula a despertar

a.5. Heridas provenientes de novi@s o parejas (Identifica en la hoja el nombre de cada uno)

<input type="checkbox"/> Abuso de mí	<input type="checkbox"/> Es perverso	<input type="checkbox"/> Me dejo por otr@	<input type="checkbox"/> Me traicionó
<input type="checkbox"/> Es chulo	<input type="checkbox"/> Es psicópata	<input type="checkbox"/> Me dejo embarazada	<input type="checkbox"/> Me violó
<input type="checkbox"/> Es alcoholic@	<input type="checkbox"/> Es reactivo	<input type="checkbox"/> Me estafó	<input type="checkbox"/> No confiaba en mí
<input type="checkbox"/> Es asesino	<input type="checkbox"/> Es un holgazán	<input type="checkbox"/> Me fue infiel	<input type="checkbox"/> No quiso mis hijos
<input type="checkbox"/> Es autoritari@	<input type="checkbox"/> Es un mantenido	<input type="checkbox"/> Me golpeaba	<input type="checkbox"/> No quiso mi familia
<input type="checkbox"/> Es imponente	<input type="checkbox"/> Está loco o demente	<input type="checkbox"/> Me humillaba	<input type="checkbox"/> Odio a mis padres
<input type="checkbox"/> Es delincuente	<input type="checkbox"/> Estuvo preso	<input type="checkbox"/> Me ignoraba	<input type="checkbox"/> Se aprovechó de mí
<input type="checkbox"/> Es drogadicto	<input type="checkbox"/> Me abandono	<input type="checkbox"/> Me maltrato	<input type="checkbox"/> Se metió con...
<input type="checkbox"/> Es embustero	<input type="checkbox"/> Me amenazo con armas	<input type="checkbox"/> Me manoseaba	<input type="checkbox"/> Violó a mi hija
<input type="checkbox"/> Es irresponsable	<input type="checkbox"/> Me amenazo matarme	<input type="checkbox"/> Me metía miedos	<input type="checkbox"/> -
<input type="checkbox"/> Es perezoso	<input type="checkbox"/> Me celaba mucho	<input type="checkbox"/> Me ofendía	<input type="checkbox"/> -

Así como como las aves y los animales de igual especie se reúnen en manadas, los seres humanos con similares creencias que condicionan sus culpas, sombras y nivel de consciencia atraen a su vida personas como familiares, amigas, parejas o jefes, entre otras, para compartir similares procesos de aprehendizaje significativos. Si observas con ecuanimidad la armonía y paz que hasta el momento ha existido entre tus familiares como abuel@s, tí@s, herman@s entre sí, con sus parejas o los hijos. Comprenderás las tendencias inconscientes que tu piloto automático podría estar repitiendo en tu vida. ¿Tú te mereces seguir repitiendo ese círculo vicioso de sufrimiento familiar? _____.

Es por ese que:

Los sabios se encuentran para cultivarse en el amor, la paz y la armonía y los burros se buscan para revolcarse en el conflicto, la desdicha, el sufrimiento y la desgracia

a.6. Heridas provenientes de tus hijos (Identifica en la hoja el nombre de cada uno)

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Adicto | <input type="checkbox"/> Es depresivo | <input type="checkbox"/> No quiere hacer nada |
| <input type="checkbox"/> Ansioso y miedoso | <input type="checkbox"/> Es gritón | <input type="checkbox"/> No quiere vivir |
| <input type="checkbox"/> Consume alcohol | <input type="checkbox"/> Es grosero | <input type="checkbox"/> Pelea conmigo |
| <input type="checkbox"/> Consume cigarrillo | <input type="checkbox"/> Es homosexual | <input type="checkbox"/> Pelea con sus hermanos |
| <input type="checkbox"/> Consume chimó | <input type="checkbox"/> Es ladrón | <input type="checkbox"/> Quiere ser como mi padre o madre |

<input type="checkbox"/> _ Consume drogas	<input type="checkbox"/> _ Es psicópata	<input type="checkbox"/> _ Roba dinero y cosas
<input type="checkbox"/> _ Desconsiderado	<input type="checkbox"/> _ Es rabioso	<input type="checkbox"/> _ Se aísla
<input type="checkbox"/> _ Drogadicto	<input type="checkbox"/> _ Es rebelde	<input type="checkbox"/> _ Se deprime
<input type="checkbox"/> _ Duerme mucho	<input type="checkbox"/> _ Es triste	<input type="checkbox"/> _ Se encierra en sí mismo
<input type="checkbox"/> _ Envidioso	<input type="checkbox"/> _ Esta resentido	<input type="checkbox"/> _ Se la vive en la calle
<input type="checkbox"/> _ Es abandonado	<input type="checkbox"/> _ Me hace sufrir	<input type="checkbox"/> _ Tiende a ser irresponsable
<input type="checkbox"/> _ Es asesino	<input type="checkbox"/> _ Me pega	<input type="checkbox"/> _ Va mal en los estudios
<input type="checkbox"/> _ Es bipolar	<input type="checkbox"/> _ Me repudia	<input type="checkbox"/> _ Violó a una persona
<input type="checkbox"/> _ Es delincuente	<input type="checkbox"/> _ No quiere estudiar	<input type="checkbox"/> _

Según los hallazgos observado por el Dr. Henry Barrios-Cisneros en el capítulo 7 del libro **“Neurociencias para vivir con sabiduría”**, para sanar es prioritario tener presente: *“Padre, padre con humildad y de corazón te pido que me perdones, porque no estaba consciente de lo que estaba haciendo”*, *“Perdóname porque no sabía lo que hacía”*. Porque la mayoría de las causas básicas de las heridas y conflictos de cada ser humano son inconsciente y pueden estar condicionadas por:

1. **Influencia no resueltas de los antepasados**, en un **49.9%** de las personas atendidas en las consulta, de los cuales el **98,5%** está relacionado con la línea materna. De estos casos el **75,14%** su origen se inició por conflictos no resueltos de la abuela materna. Así se mantiene el círculo vicioso de sufrimiento familiar, que se fundamente en la mal llamada maldición transegeneracional: *“Todo lo que se hace contra Dios o contra los hijos de Dios (pecado), si no se resuelve en vida del pecador, lo pagan los hijos de los hijos, hasta la tercera o cuarta generación”*. Desde la visión de la salud holística se considera que el peor de todos los pecados son los causados en contra de nuestra salud, prosperidad y felicidad por inconscientes creencias, pensamientos y acción autodesaboteadoras.
2. **Muro de corazón**, entre los consultantes se ha encontrado que un **84,46 %** de los consultantes tiene un bloqueo energético que impide la integración entre su mente subconsciente (Corteza cerebral izquierda) y la consciencia (corteza cerebral derecha), debido a una impronta en su vida. Al buscar el momento en que se instaló este muro del corazón entre los consultantes, se encontró que en un **73,45%** de los casos ocurrió en el vientre materno, producto de un embarazo no deseado, que inicialmente causó alguna emoción displacentera y conflicto en la madre. Esto se expresa en que del **50,6%** de personas que presentaron intolerancias alimenticias, el **95,10%** es intolerante a los lácteos, que condiciona conflicto de comunicación y afecto con la madre y las mujeres de su vida, con tendencias a la soledad o a terminar solo. También se observándose ente estos consultante, que un **90,72%** la emoción atrapada es de indignidad (*no soy digno de estar en este vientre o de merecer esta madre*) que está asociada a la creencia autosaboteadora de no merecimiento y desvaloración, con lo que tiende a desaprovechar o rechazar las grandIOSAS oportunidades para ser sano, próspero y feliz.
3. **Crisis existencial**, se encontró en el 53,10% de los participantes evaluados, lo que significa que la persona con crisis existencial antes situaciones críticas de emociones displacenteras y desdicha en su vida, en algunos momentos han sentido deseos de morir, no existir o de suicidarse. Esta falta de confianza y amor por sí mismo, condiciona que de manera inconsciente tiendan a reaccionar de impulsos autodestructivos.

Todas las tres causas básica citadas anteriormente condicionan por qué *“El subconsciente descubre las cosas que necesitas sanar”*, explicada en el video disponible en:

<https://www.educacionysaludholistica.org/el-subconsciente-descubre-las-cosas-que-necesitas-sanar/>

Más del 95% de los actos de una persona no entrenada son subconsciente, mientras que menos del 5% de los actos son conscientes

a.7. Heridas que yo le he causado a mis padres o a otros familiares que me generan culpa, pena o vergüenza. (Identifica a papá, mamá o familiares que fueron afectados por tí)

<input type="checkbox"/> Consumí alcohol	<input type="checkbox"/> Me la vivo en la calle	<input type="checkbox"/> Soy malcriado
<input type="checkbox"/> Consumí cigarrillo	<input type="checkbox"/> Me siento rechazado	<input type="checkbox"/> Soy mentiroso
<input type="checkbox"/> Consumí drogas	<input type="checkbox"/> No comunico mis sentimientos	<input type="checkbox"/> Soy perezoso
<input type="checkbox"/> Digo que me quiero morir	<input type="checkbox"/> No le hago caso	<input type="checkbox"/> Soy un abandonado
<input type="checkbox"/> Duermo mucho	<input type="checkbox"/> No quiero estar en caso	<input type="checkbox"/> Soy un asco
<input type="checkbox"/> Grito mucho	<input type="checkbox"/> No quiero seguir estudiando	<input type="checkbox"/> Soy un holgazán
<input type="checkbox"/> Les grito	<input type="checkbox"/> No quiero hacer nada	<input type="checkbox"/> Soy miedoso
<input type="checkbox"/> Los hago sentir culpable	<input type="checkbox"/> Peleo con ellos	<input type="checkbox"/> Soy rebelde o grosero
<input type="checkbox"/> Les hago sufrir	<input type="checkbox"/> Peleo con mis hermanos	<input type="checkbox"/> Tiendo a ser irresponsable
<input type="checkbox"/> Les he golpeado	<input type="checkbox"/> Quiero imponer mis caprichos	<input type="checkbox"/> Tiendo a ser solitario
<input type="checkbox"/> Les reprocho mucho	<input type="checkbox"/> Robado dinero o cosas	<input type="checkbox"/> Tiendo a ser adicto a drogas
<input type="checkbox"/> Lloro mucho	<input type="checkbox"/> Soy delincuente	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Me deprimó	<input type="checkbox"/> Soy egoísta	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Me encierro en mí mismo	<input type="checkbox"/> Soy flojo en los estudios	<input type="checkbox"/>

Para sanar de raíz es prioritario comprenderme con humildad, aplicando desde mí Ser mucho más de un millón de veces, todo el amor que aplico a mis seres amados juntos, para comprenderme y aceptar mis limitaciones. Por medio de este proceso fundamental me permito perdonarme, para con responsable autodisciplina ocuparme a cultivar mi sabiduría en mi proceso de reaprehendizaje significativo y trascendente de mi consciencia.

a.8. Heridas provenientes de mí mismo:

<input type="checkbox"/> Abandoné a mis hijos	<input type="checkbox"/> He sido temeroso@	<input type="checkbox"/> Rechazo una parte de mí
<input type="checkbox"/> Dejo de ser yo por afecto	<input type="checkbox"/> He sido un fracaso	<input type="checkbox"/> Siento deseos de morir
<input type="checkbox"/> He abusado de otros	<input type="checkbox"/> He sido una desgracia	<input type="checkbox"/> Siento que no me merezco
<input type="checkbox"/> He cometido asesinato	<input type="checkbox"/> He maltratado a personas	<input type="checkbox"/> Siento que soy un monstruo
<input type="checkbox"/> He consumido drogas	<input type="checkbox"/> He matado a personas	<input type="checkbox"/> Siento odio
<input type="checkbox"/> He robado	<input type="checkbox"/> He traficado drogas	<input type="checkbox"/> Siento temor a fracasar
<input type="checkbox"/> He sido altaner@	<input type="checkbox"/> He vendido mi cuerpo	<input type="checkbox"/> Siento temor a la oscuridad
<input type="checkbox"/> He sido bipolar	<input type="checkbox"/> He violado a alguien	<input type="checkbox"/> Siento temor a animales
<input type="checkbox"/> He sido cruel con__	<input type="checkbox"/> Me he deprimido	<input type="checkbox"/> Siento temor a la soledad
<input type="checkbox"/> He sido delincuente	<input type="checkbox"/> Me he despreciado	<input type="checkbox"/> Siento temor al abandono
<input type="checkbox"/> He sido dependiente	<input type="checkbox"/> Me he criticado mucho	<input type="checkbox"/> Siento temor a ser excluido
<input type="checkbox"/> He sido desconfiado	<input type="checkbox"/> Me he descalificado	<input type="checkbox"/> Tiendo a abandonarme
<input type="checkbox"/> He sido pura pérdida	<input type="checkbox"/> Me he desvalorizado	<input type="checkbox"/> Tiendo a burlarme de personas
<input type="checkbox"/> He sido egoísta	<input type="checkbox"/> Me he provocado abortos	<input type="checkbox"/> Tiendo a no terminar lo que inicio
<input type="checkbox"/> He sido envidioso	<input type="checkbox"/> Me he sentido endemoniado	<input type="checkbox"/> Tiendo a procrastinar
<input type="checkbox"/> He sido grosero	<input type="checkbox"/> Me he sentido pecador	<input type="checkbox"/> Tiendo a ser adicto
<input type="checkbox"/> He sido homosexual	<input type="checkbox"/> Me he sentido poseído	<input type="checkbox"/> Tiendo a ser avaricioso
<input type="checkbox"/> He sido irresponsable	<input type="checkbox"/> Me he traicionado	<input type="checkbox"/> Tiendo a ser celoso
<input type="checkbox"/> He sido irritable	<input type="checkbox"/> Me he sentido con carencia	<input type="checkbox"/> Tiendo a ser cobarde
<input type="checkbox"/> He sido peleón	<input type="checkbox"/> Me he sentido culpable de__	<input type="checkbox"/> Tiendo a ser lujurioso
<input type="checkbox"/> He sido prepotente	<input type="checkbox"/> No he confiado en mí	<input type="checkbox"/> Tiendo a ser rabioso
<input type="checkbox"/> He sido promiscu@	<input type="checkbox"/> No me amo	<input type="checkbox"/> Traicione a__
<input type="checkbox"/> He sido postitut@	<input type="checkbox"/> No me acepto	<input type="checkbox"/> Vivía con flojera
<input type="checkbox"/> He sido sumis@	<input type="checkbox"/> Permito que abusen de mí	<input type="checkbox"/>

Las culpas o vergüenzas por mis pensamientos y acciones con lo que por medio de mi mente inconsciente o subconsciente mi piloto automático sabotea mi salud, prosperidad y felicidad es lo más prioritario perdonar

- a.8.2.** Reviso con objetividad las conductas de mi madre y de mi padre anotadas en la lista. De las actitudes y conductas que me causaron heridas, escribo en la lista mía las actitudes y conductas que yo sin darme cuenta he estado repitiendo con las que he herido a otras personas a mi pareja o a mis hijos.

Si te sientes muy mal por alguna herida revivida con mucha culpa por remordimiento o resentimiento, consulta en privado a tu entrenador o coach para que te facilite su humilde servicio para ayudarte a aplicar mucho amor y humildad en tu vida para comprenderte y liberarte del resentir.

- b.** ¿He convertido alguna de estas heridas del pasado en un “poder” que daña mi vida actual? _____

Si he convertido está herida en una creencia irracional, para sanar es prioritario que con mucha humildad y amor conmigo mismo, afronte (*estudie, comprenda y acepte*) los motivos por los cuales me he apegado a este pasado, que hasta el momento sólo me ha servido para hacerme sufrir, reprimir mi espíritu y sabotear mi salud, prosperidad y felicidad. Sera que tengo miedo a sanar o creo que no me lo merezco: _____

- c.** ¿Par que me estoy apegando a este pasado doloroso que me causa sufrimiento y enfermedad? _____

Pesadas cargas, son el efecto de culpas que me llenan de remordimientos por no haber concluido cosas o trabajos, que como lastres del pasado están pendientes y al no cerrarse el ciclo abierto, refuerzan los temores al éxito, el no merecimiento, la desvalorización y a ser rechazado. Este guion, con el que de manera reactiva tiendo a dejar los proyectos o las situaciones inconclusas perpetúan la frustración y decepción contra mí mismo, de manera inconsciente me hace sentir irresponsable con mi vida y me deterioran mi autoestima. Para liberar mi espíritu de pesadas cargas que le reprimen, es prioritario culminar todo lo que he iniciado, así cerrar los ciclos que como escombros del pasado reprimen la evolución de mi consciencia y me mantiene en el remolino vicioso del sufrimiento, donde sin querer también atraigo y causo heridas a mis semejantes; sobre todo a mis seres amados.

- d.** Me ocupo de identificar todos los asuntos inconclusos o sin terminar en mi vida, que se han convertido en lastres que me impiden sanar. Entre otros:

- d.1. Estudios sin concluir: _____
- d.2. Guías sin terminar: _____
- d.3. Libros sin terminar de leer: _____
- d.4. Libros o ensayos sin terminar de escribir y corregir: _____
- d.5. Artes sin concluir: _____
- d.6. Oficios pendientes: _____
- d.7. Compromisos pendientes: _____
- d.8. Relaciones que necesitan un cierre: _____
- d.9. Temores por afrontar: _____
- d.10. Resentir por liberar: _____
- d.11. Sombra por liberar y sanar: _____
- d.12. Culpas por comprender y perdonar: _____
- d.13. Atención odontológica a realizar: _____
- d.14. Consulta médica a realizar: _____
- d.15. Tratamiento a concluir: _____
- d.16. Ejercicios físico a practicar: _____
- d.17. Cursos por terminar: _____

Cada situación inconclusa se convierte en una herida auto-infringida que como un muy pesado lastre del pasado se convierte en una pesada roca de plomo para mi crecimiento espiritual. Esta directamente asociada a la creencia autosaboteadora de desvalorización y temor a fracasar por muro en mi corazón de no merecimiento. Por ello, antes de avanzar es prioritario que yo me ocupe de terminar todas las cosas pendientes y liberar mi mente de lo que ya no corresponde continuar. De considerarlo necesario, solicítele a su coach espiritual una regresión para desde la supraconsciencia comprender y liberar su mente a esas cadenas que te reprimen tu evolución de consciencia.

Todo lo que inicie o me comprometa a realizar, truene, llueva, caigan rayos o centellas; con responsable autodisciplina siempre la termino. Por ello nunca dejo para luego lo que puedo hacer de inmediato, ni para mañana lo que puedo hacer hoy.

Cuando yo identifique mis heridas, con humildad solicito ayuda a alguien de confianza o al coach para que me ayude a comprender el condicionamiento que hasta el momento han ejercido sobre mi maduración psicológica y bienestar. Así hacerme consciente de: *¿Qué necesito aprehender para sanar?* _____

Por ello necesito a una persona, tal vez a **un psicoterapeuta, un coach o una amig@ con formación espiritual** que esté en capacidad de trabajar conmigo de manera ecuánime y con amor incondicional.

El acto de confesión libera el alma y rescata el espíritu de las consecuencias de nuestras reacciones inconscientes, porque libera al Ser de los miedos y pensamientos negativos del pasado. **La confesión con humildad es tan esencial para nuestra salud mental, corporal y espiritual como el aire que se respira para la vida.** La necesidad de purgar la mente de los recuerdos cargados de culpas (resentimientos y remordimientos) es más fuerte y sanadora que la obsesión por guardar silencio. Los psicoterapeutas y coaches se ha convertido en los confesores de los tiempos modernos para estimular la motivación por sanar las "*heridas del alma*", facilitándole hacerse consciente y con confianza reprogramar la vida hacia la salud, prosperidad y felicidad.

Es fundamental que yo me ocupe de superar la ignorancia que hasta el momento me ha autosaboteado, por lo que de manera inconsciente tendía a culpar a los maestros de aprendizaje que he atraído a mi vida, como los causante de mi sufrimiento. Aunque en mi interior siempre he sabido que: a lo que temo y le presto mi atención para que nunca me ocurra, es lo que más rápido hago realidad en mi vida y con seguridad se hace parte de mi alucinación "*razón y verdad*" que me mantienen en el círculo vicioso de sufrimiento del que quiero salir.

El universo es recíproco, si YO quiero lo mejor para mi vida, es prioritario que me ocupe de aplicar con pasión lo mejor de mi consciencia. Estoy muy claro que soy el único arquitecto responsable de hacer milagros por mi salud holística. Este lo materializo aportando con eficiente excelencia lo mejor de mis potencialidades y talentos, para de manera creadora estimular la potencialidad pura del universo a fin de que se manifieste como un manantial de agua viva, que limpia y purifica la copa mi mente de las heridas del pasado, que como fecalomas me han encadenado a sentirme desdichado.

Cuarto paso. Una vez que en consciencia plena me ocupo de expresar por escrito mis heridas, colocándole al lado las respectivas emociones, síntomas, resentir conmigo mismo y resentir contra mis semejantes. **El ejemplo se encuentra la tabla MODELO PARA REALIZAR LA LISTA DE HERIDAS VIVIDAS A LO LARGO DE MI VIDA PARA COMPRENDERME Y PERDONAR.** También me puedo apoyar en la guía del resentir que ya conoces y aplique con persistencia.

Ahora observo como de manera inconsciente hasta el momento estas “heridas” sólo me han servido para con ignorancia sabotear mi vida y la utilizaba para sin darme cuenta de las consecuencias agredir y herir a personas inocentes de mi entorno, con lo que de manera recíproca lastimaba mis heridas hasta sangrar y reforzar las sombras y creencias alucinatorias autosaboteadoras.

Con humilde honestidad me ocupo de responder en una hoja en blanco las siguientes preguntas, **Así voy a identificar los motivos del temor que hasta el momento me hacen resistir a mejorar:**

- a. ¿Algunas veces he utilizado las culpas por las heridas como pretexto para cancelar alguna cita? Por ejemplo: Diciendo que no me encontraba bien cuando en realidad estaba perfectamente.
- b. ¿Cuál es la situación que me parece realmente amenazante o que es lo que más me aterra?
- c. ¿Alguna vez luego de salir del hogar paterno para buscar mi independencia, he regresado al lado de mis padres o a la seguridad del nido de mi hogar?
- d. ¿Tiendo a dejar mis emprendimientos o proyecto a media y sin concluir?
- e. ¿Alguna vez he intentado manipular o dominar a alguna persona diciéndole que sus actos me recuerdan a mis padres; o que yo soy así por lo mucho que he sufrido?
- f. ¿He culpado a mi madre, mi padre o a otra persona por lo que estoy viviendo actualmente?
- g. ¿Tengo miedo de perder, el apoyo y las conexiones íntimas con alguna persona, si sano?
- h. ¿Me da miedo dejar atrás algo de mi vida familiar si llego a sanar?
- i. ¿Me siento apegad@ o adict@ a alguna cosa? entre otras: Pareja, padres, trabajo, estudios, entretenimiento, equipo, alimento, animal, juguete; alcohol, cigarrillo, chimo, cocaína, mariguana, morfina, LSD, entre otras drogas. Que sienta que no puedo vivir sin ella o separarme.
- j. ¿Cuáles son las palabras que regularmente utilizo para resistirme a sanar?
- k. ¿He tenido miedo a buscar ayuda psicoterapéutica o de algún coach para sanar?

Quito pasó. Me corresponde identificar cual es el aprehendizaje significativo que adquiero de cada herida comprendida y liberada con estas actividades. Si me permito sanar que estoy ganando.

Ya libre, me ocupo de comenzar a aprehender vivir dentro del estado de consciencia plena de mí Ser, experimentando el aprecio, valoración y gratitud con cada momento presente de mi vida. Esto que experimento es la CONSCIENCIA DE AUTOAMOR, si todavía no lo siento lo **simulo hasta que lo logre**. Inicio por practicar con responsable autodisciplina la consciencia plena de unidad al creador como mínimo tres veces al día por más de tres meses, hasta que se convierta en un hábito saludable de mi vida.

Cuando nuestra mente subconsciente condicionada al pasado no es entrenada para liberarse de las influencias de los antepasados y muro de corazón que mantienen las creencias, culpas sin darse cuenta reacciona en un creciente círculo vicioso de sufrimiento familiar

Sexto paso. Una vez que yo haya comprendido en que consiste la consciencia plena de unidad (Guía que ya conozco y la he estado practicando en cada encuentro de formación con el coach). Me dedico con **persistente responsabilidad y autodisciplina a liberar mi alma por medio de la comprensión y el perdón**, que es mi más eficiente medicina milagrosa porque libera mi espíritu de lo que me tenía encadenado al círculo vicioso de sufrimiento por los condicionamiento del pasado.

Perdonar es un acto con que aplico mi consciencia sobre la humildad del lápiz, liberando mi mente y mi alma de la necesidad de venganza y de la percepción que tenía de mí mismo como una pobre e indefensa víctima de las circunstancias, con lo que bloqueaba todas mis potencialidades y talentos.

Ahora si estoy en capacidad de poder comprender las circunstancias por las cuales pasaron las personas que atraje para vivir las heridas de mi niñ@ interna:

1. ¿Qué heridas tenían cada una de ellas? _____

2. ¿Cómo fueron educadas por sus padres y familiares? _____

3. ¿Cuál era el nivel de consciencia de cada uno? _____

La liberación que me genera el perdón de corazón me lleva hacia un estado de consciencia de sabiduría y amor, no solo mentalmente, también orgánico, social, gerencial y espiritual. De hecho observo que lo que he ganado por este auténtico acto de perdón que estoy realizando con responsabilidad, lo siento como un milagro por su efecto liberador y de iluminación. Consulta en www.weducacionysaludholistica.org la guía [Perdonarse a sí mismo](https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/09/PERDONARSE-A-SI-MISMO.pdf). Disponible en: <https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/09/PERDONARSE-A-SI-MISMO.pdf>.

Séptimo paso. Evaluó con humilde honestidad conmigo mismo, aplicando más de un millar de veces el amor por mi mism@, lo que necesito hacer para perdonarme a mí mismo, así hacerme consciente de lo que me ocupó a hacer para para perdonar a los otros que hasta el momento creí culpables de mis desdichas.

- 8.1. Realizo **más de 10 perdones** a cada uno de mis familiares, a mí mismo y a cualquier otra persona que yo recuerde que en algún momento hayan interferido con mi bienestar y felicidad. Estas personas y sus heridas fueron identificadas y listadas en hojas de papel en el tercer paso de esta guía y las regresiones conscientes realizas en las consultas previas y las actividades de la guía del resentir. (Si le provoca realizar catarsis lo puedes hacer con plena libertad como gritar, llorar, golpear y patear cojines o almohadas) entre otro. Si sientes que necesitas expresar más tus sentimientos, **escribe una carta**, donde expresen todos tus dolores, sufrimientos y resentimientos lo más amplio posible.

Por ejemplo: Tío Manuel, cuando tú como un criminal, sádico a tus 17 años, aprovechándote de que estábamos solos, muestras yo me estaba bañando, de manera sorpresiva te metiste al baño me agarraste a la fuerza y me dijiste que si gritaba o decía algo ibas a matar a mi mamá. Me manoseaste mi clítoris y me obligaste a que te hiciera sexo oral. Yo me sentí con mucho terror, paralizada, con muchas palpitaciones casi se me salía el corazón, que lo sentía oprimido, además opresión en el cuello, dolor de barriga con nudo en la garganta. Tu maldito sadismo me hizo sentir sucia, me sentía culpable por haber confiado en ti y no haber pasado seguro a la puerta del baño, por lo que tenía muchas ganas de tirármele a un carro y sentía mucha pena

con mis padres (*Llora*). Tu eres un desgraciado una mierda, desde ese abuso he deseado que te mueras y deseaba matarte a golpes. (Toma un cojín y visualizándolo como el tío Manuel. Le cae a golpe y lo pateas). **Luego de escribir la carta y realizar la catarsis, comprendo que yo nunca tuve culpa, me perdón y libero. Me siento con confianza.**

Guarda la carta para llevarla a la próxima consulta al coach, para quemarla.

EL PERDÓN ES LA MÁS DEMOSTRATIVA PRUEBA DE AUTOAMOR PARA SANAR MI VIDA

Ejemplos de perdones: SIEMPRE SE ESCRIBE EN PASADO. Al final de cada perdón se coloca lo que se siente después de escribir cada perdón: (**rabia, ira, odio, incomprensión, tristeza, soledad, vacío, impotencia, rechazo, asco; amor, confianza, alegría, paz, armonía, comprensión, liberación, entre otras**)

Siempre se guía con el **MODELO PARA REALIZAR LA LISTA DE HERIDAS VIVIDAS A LO LARGO DE MI VIDA**. Hecho en las hojas para cada persona según los ejemplos presentados en la página 7.

_Papá de todo corazón te perdono porque cuando tú llegabas borracho en casa insultabas a mamá, y una vez le pegaste un puño en la cara tirándola al piso. Eso me pareció muy malo, sentí mucha rabia y miedo con palpitaciones en mi pecho, me sentí con impotencia y lastima por mamá, en ese momento sentí mucho odio en tu contra con deseos de matarte. (**Liberación**)

_Mamá, cuando tú te dejabas ofender de papá por sus celos, a pesar de que era un mantenido por ti y lo poco que ganaba se lo tomaba en aguardiente, yo me sentía muy triste y con miedo, con opresión en el pecho y mis manos tensas. Con respecto a mí misma me sentía desvalorizada como mujer, pobrecita de mí, por lo que nunca me he querido casar y solo tengo amigos con derecho. Pensaba que tú eras tonta, quería que despertaras confiando en ti y te divorciaras de mi papá. (**Comprensión**)

Cuando realices los perdones de ti mismo, en lo posible, colócate en estado de consciencia plena, con la mayor calma, sintiendo que sale de tu corazón escribe con la mejor letra que tengas.

_YO, José Rafael Pérez Altuve, de corazón me perdono porque en mi niñez y adolescencia sentía odio y maltrataba a mi hermanita 4 años menor Julia, porque creía que me había quitado el amor de mi mamá, sentí en esa conducta era mala. Lo hacía por celos que me causaban rabia y envidia y se manifestaba por asma, dolor en las piernas, vacío en mi corazón. Porque me sentía rechazado, con deseo de morir y que me tragara la tierra, de ti resentía que nunca hubieras nacido. Tengo ganas de pedirte perdón porque estaba confundido (**Comprensión, paz**)

_YO, Mará Josefa Parras Torres, de todo corazón me perdono porque permití que mi pareja abusara de mí, me maltratara y fuera infiel varias veces; porque sentía miedo a ser abandonada, triste y creía que si me quedaba sola con los tres hijos no podía vivir y sacarlos adelante. Me sentía desvalorizada, dependiente de mi pareja. Sentía que Pedro era un desgraciado, una rata peluda que no me quería ni valoraba (**Paz, confianza, libre**)

Instrucciones del facilitador:

1. Tenga presente que todos estos perdones son **CONFIDENCIALES**, solo usted los conoce.
2. Traiga todas las hojas que utilice para perdonar, incluyendo las listas realizadas como entrenamiento en la consulta y en su casa.
3. Traiga una caja de fosforo o yesquero.

Luego de la asesoría comprensiva de coach en consciencia plena de unidad al Creador en el lugar indicado voy a quemar en un sartén todos los papeles utilizados en el proceso de perdones y cartas liberadoras, hasta que sólo queden cenizas. Evitaré que se derramen las cenizas. Luego las echaré todas en la poceta y le descargo el agua. Esto representa el lugar donde siempre debieron estar las creencias que mantuvieron esas heridas. Pues nunca debió estar ensuciando la copa de mi mente.

Con este acto simbólico libero y purifico la copa de mi mente de las influencias destructivas por las heridas del pasado, para que por fin me deje guiar por mi consciencia conectada al Creador. Esto me permite establecer el compromiso de auténtico perdón de corazón.

*Solo la practica persistente del conocimiento adquirido o aprehendido,
es la madre del cultivo de mi sabiduría y evolución de consciencia*

Luego de leer y practicar con persistente autodisciplina esta guía y la literatura sugerida, practicando con persistente cultivo de mi sabiduría, la responsable autodisciplina para aprehender a amarme. Si me surge dudas preguntaré, con la confianza de que el facilitador con mucho gusto me contesta cualquier pregunta. Hacerla al WhatsApp o Telegram +58 04147151902. **El Creador te Ilumina con SABIDURÍA.**

Dr. Henry Barrios-Cisneros