



**Dr. Henry Barrios-Cisneros**

**Especialista en Medicina Interna**

**Investigador en Salud Holística**

**Naturista Quiropráctico**

**Coach Holístico Espiritual**

**Estrés, ansiedad y depresión**



### **Resistencia a mejorar**

Durante más de 30 años de investigación y desarrollo de la Salud holística y 25 de la Psicoterapia holística he observado que gran cantidad de los participantes que consultan, quieren tener una vida sana, prospera y feliz, pero de manera inconsciente se autosabotean, negándose a invertir con su responsable autodisciplina y persistencia para lograrlo lo que se han prometido lograr.

Quieren perder peso sin cambiar sus inadecuados hábitos, quieren dejar la droga y siguen adquiriéndola, quieren un hogar feliz y no están dispuestos a mejorar su mal carácter, quieren una relación de pareja en armonía y continúan con sus creencias y actitudes destructivas. Otros a pesar de sentir la mejoría abandonan y vuelven a retomar los hábitos de vidas autodestructivos que le hacen enfermar.

Desde su ignorancia de manera inconsciente se traicionan a sí mismo y culpan a sus maestros de aprendizaje como los causantes de su sufrimiento. Aunque saben que aquello a lo que se le presta atención, porque se le teme y nunca quiere que le ocurra, es lo que más rápido atrae a su vida y con seguridad hace parte de su alucinatoria realidad de sufrimiento. Parecieran que se complacen con estar dando lastima o que otros se hagan responsables de su proceso.

El Universo es recíproco, si tú quieres lo mejor de la vida es prioritario que apliques lo mejor de ti. Los milagros, solo tú los generas aportando lo mejor de tus potencialidades, en coherencia con tus principios para que las energías creadoras de la potencialidad pura del universo te puedan ayudar. Para ello es menester confiar en quien en esencia se es. Un Ser espiritual echo a imagen y semejanza del Creador, toda una grandiosa potencialidad por desarrollar.

### **Pregúntate con humilde honestidad:**

¿Yo realmente estoy aportando lo mejor de mí para lograr lo que deseo? **SI** \_\_\_ **NO** \_\_\_

Si tu respuesta es **SÍ**, excelente te felicito con plena certeza seguro que lograras la meta deseada, gozar de más salud, prosperidad o felicidad.

Si contestaste **NO**, excelente por tu humilde honestidad, que te permite darte cuenta de tus temores, errores o equivocaciones. Estas son Grandiosas oportunidades de reaprendizaje significativo para sanarte.

¿QUÉ ESTAS ESPERANDO PARA COMPROMETERTE CONTIGO MISMO A SANAR TU VIDA?

Recuerda que sólo se decide por medio de la acción, si no se actúa con persistencia sólo es un deseo que muchas veces termina en frustraciones y sufrimiento. Solo con tu **acción persistente** lograras ser sano, próspero y feliz.