



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



¿Cómo puedo ayudarme a rescatar o desarrollar el amor por mí Ser?

El rescatar o cultivar el amor por mí mismo es algo simple y sencillo, solo consiste en investigar con consciencia plena mi naturaleza, a fin de reconocer y aceptar con humildad las limitaciones o confusiones para dejar fluir como la fuente de la naciente de un río, todo el potencial de amor y sabiduría que el Creador ha depositado en la semilla de mi Ser. Esta humilde aceptación de mí mismo es un proceso similar, al que haría unos padres para comprender y sacar de la confusión a su amado hijo.

Si yo, como padre o madre tuviera un hijo con muchas dificultades, y quiero sacarlo de la confusión donde se encuentra y canalizar su potencialidad de manera positiva:

¿Qué haría para comprenderlo? _____

¿Cómo lo trataría para que comprenda mí amor incondicional por él o ella? _____

¿Qué acciones tomaría para que aprenda de su proceso y se permita aprender a superar su confusión? _____

Suponiendo que como todo buen padre o madre, podría contestar:

- Escucharle activamente, preguntándole con amor para comprender con compasión, la raíz de lo que le está pasando.
- Pidiéndole sabiduría al creador, lo trataría de manera muy comprensiva, sin juzgarlo, estimulándole a que se comprenda y acepte a sí mismo.
- Si observo que, se me escapa de las manos, aceptaría que no estoy capacitado y buscaría la asesoría de un buen experto, que nos entrene.

Es por ello que conmigo mismo necesito una mayor comprensión y humildad, para aprender con persistentes pasitos de bebé a superar mis confusiones. Esto lo puedo lograr en los pasos complementarios.

1ro. Humilde honestidad.

2do. Humilde búsqueda de asesoría.

1ro. Humilde honestidad

Observándome en consciencia plena sin juicio ni valor, para que de manera objetiva y sincera me dé cuenta de cuál es mi verdadero nivel de consciencia y cuáles son los guiones que mantienen mis creencias, pensamientos, sentimientos y acciones. Aprovecharlas como experiencias significativas de aprendizaje, para convertirlas en escalones del persistente cultivo de mi sabiduría.

Cuando me esté dejando llevar por la reactividad de la ignorancia del condicionamiento que hace de manera impulsiva busque a prestar atención a las tendencias destructivas o la desdicha. Aceptando que esta actitud fue aprendida y por lo tanto se puede desaprender. Por lo que yo también puede reaprender a enfocarme hacia las tendencias **creativas, que facilitan la evolución de mi nivel de consciencia y me ayudan a gozar en mi vida de bienestar, alegría, felicidad y salud.**

La Ley de la atracción, enseña que yo sólo hago realidad, atraigo hacia mí y condiciono que se cumpla en mi futuro, aquello a lo cual le prestó atención aunque nunca desee que me ocurra. Por lo que en mi camino de desarrollo integral y evolución de mi Ser, es conveniente evitar prestarle atención o ser indiferente a las tendencias destructivas. En otras palabras ignorar, mis tendencias a huir o evitar el dolor que me ocasiona las limitaciones o ignorancia, para con humildad aprovechar el aprendizaje necesario para superar estas experiencias.

Por el contrario, enfocar toda mi vitalidad para aplicar la consciencia plena a fomentar mis virtudes, talentos y potencialidades. Además, buscar con persistencia el cultivo de mi sabiduría. Porque si mis pensamientos, sentimientos y acciones están atentos en cooperar armoniosamente para promocionarme el bienestar humano o una mejor calidad de vida, obtendré la sabiduría y amor necesarios para consolidar la alegría, la felicidad y la salud en mí vida y en la de mis seres amados.

La Ley de causa y efecto, enseña que cada uno de sus pensamientos, palabras y acciones son causas que generan efectos que tarde o temprano me someten a sus consecuencias creativas y fomentadoras de felicidad o destructivas y generadoras de sufrimientos; en consonancia con el enfoque que le doy a mis pensamientos, palabras y obras realizadas. Así puedo recibir: castigo por una mala acción y premios por una buena acción.

Por ello, lo que se llama suerte o destino no es arbitrario, ni es impuesto por fuerzas sobrenaturales, es una causalidad que cada Ser humano crea en cada instante. La suerte es el producto de aprovechar las oportunidades, porque estoy preparado con aptitudes de excelencia.

Mediante la acción en atención consciente enfocada hacia las tendencias creativas que se aprende practicando con persistencia la meditación se saca a flote la sabiduría latente que se logra cuando se aplica todo el cerebro integrado desde la corteza prefrontal.

La tres características más distintivas de un Ser humano consciente es la humildad para aceptarse, la honestidad consigo mismo y la autenticidad para ser él mismo.

2º. Humilde búsqueda de asesoría

Para aceptarme con humildad y hacerme responsable en la superación de mis limitaciones de conocimiento, es prioritario formarme con persistentes pasitos de bebé, para tomar las medidas que me garanticen ejecutar los procesos necesarios para ir más allá de mis acondicionamiento psicosocial, que me mantienen mis guiones de vida y creencias centrales, para trascender mi ego y superar las deficiencias de mi personalidad. Con lo cual inicia el proceso natural de búsqueda del desarrollo integral y armónico de mis cinco componentes, y mis cinco funciones cerebrales. Pero si no poseo las herramientas o el conocimiento necesario, existen tres alternativas complementarias donde puedo buscar asesoría, que se representan en la figura y se explican a continuación:



Acciones ante las dificultades de las áreas vitales.

Al leer las fuentes de asesoría, encierre en un círculo la que hasta el momento más utilizas.

1ª. **Asesoría del Creador**, de todo corazón con humildad le agradezco al Creador que me aporte sabiduría y amor, para de manera acertada conocer la solución más eficiente y me ilumine para con persistencia, consolidar el desarrollo de todo el potencial de mis talentos que está depositado en la semilla de mí Ser. Luego, aplicar los principios de la gerencia en la comunicación empática. Cuando con humildad me hago consciente que el Creador reside en mi interior y se manifiesta en confianza, con seguridad se expresa toda la sabiduría y amor que existe en mi naturaleza esencial, todo cambia de manera creativa, porque se permito comunicarme con eficiencia. De manera simple y sencilla logro, entrando en atención consciente para conectarse con mi Ser y con humildad decir “*Padre-madre, Creador del universo, ilumíname para decidir con sabiduría*”.

2ª. **Asesoría en buenos libros**, donde generalmente él o los autores recopilan y hacen síntesis de las experiencias y los conocimientos creados por muchos investigadores y expertos en la materia que de manera incondicional le facilitan al lector el conocimiento para que según su

nivel de consciencia practique con persistencia y adquiera las herramientas necesarias a fin de solucionar las dificultades en estudio. Si con humildad me permito poner a prueba el conocimiento adquirido, teniendo presente mi meta en el área vital relacionada y disfrutar de mayor bienestar.

3ª. Asesoría de un experto, quien a pesar de su sistema de creencias, parcialidad y condicionamiento, le proporcione de manera incondicional la asesoría que requiera. Además con sabiduría y amor le puede facilitar, el que se apropie de la comprensión necesaria para ir más allá de sus limitaciones en la materia. Un psicoterapeuta holístico es un servidor de la Creación que como su más humilde entrenador me aporta conocimiento y me hace practicar para que me permita sacar a flote toda la potencialidad de sabiduría y amor que siempre ha existido y existe en mi interior. El psicoterapeuta me entrena a fin de que aprenda con persistentes pasitos de bebé a ser responsable de sus decisiones y acciones para el fomento de mi bienestar.

4ª. Asesoría de semejantes, es buscar iluminación o sabiduría en alguien que generalmente esta tan confundido o desorientado como yo, lo más probable es que al escuchar su problemática me deje llevar por sus guiones de vida y creencias centrales reactivadas. Por ello no es la persona más idónea para asesorarme.

Es fundamental tener presente que **“Yo soy el único chofer responsable del vehículo que transita por el camino de mi vida”**. Soy un Ser único e independiente, responsable de decidir con su libre albedrío si escoge recorrer el camino de espinas y sufrimiento del acondicionamiento que reprime su vida o el despejado camino de sabiduría, salud y felicidad.

En síntesis, ante cualquier situación en mis 24 áreas vitales, como todo Ser humano la solución está en mis manos, solo tengo que **tomar una decisión y ejecutar una acción acertada**. Teniendo presente que las acciones **solo son acertadas, cuando son eficientes**, por lo tanto su aplicación exige: el menor esfuerzo o costo con la generación de óptimos beneficios, es lo más natural e inocuas posible, fácil de comprender, simple de aplicar y sencilla de evaluar sus efectos.

También es necesario estar consciente que el objetivo prioritario es generarme el máximo de bienestar humano a mí mismo, a mis seres amados y a mis semejantes, para poder consolidar una vida saludable y feliz. Sí a pesar de todo mis empeño esto no es posible, significa que no posee el entrenamiento o la capacidad para lograrlo, necesita poseer la dignidad humana de ser honesto conmigo mismo, para reconocer su desconocimiento o debilidades, y estar abierto a buscar ayuda, en el Creador, quien me puede iluminar con sabiduría, y poner en contacto con un buen libro o con la asesoría de un experto.

Como se observa en la figura anterior, donde se sintetizan las acciones ante las dificultades de las áreas vitales, tengo 5 opciones, de las cuales tres son inadecuadas: **la sumisión, la huida constante por miedo y la pelea por rabia**; una intermedia, es la **búsqueda de asesoría ante las indecisiones** y una sola acertada que es la **meditación para comprender** antes de tomar cualquier decisión.

En la meditación está implícito: ¿Para qué voy a realizar esta acción? y ¿Qué efecto puede generar hoy y mañana, tanto a mí, como a los semejantes involucrados? Si se aleja del bienestar humano o está en contradicción con sus principios primarios, es una clara evidencia de que la decisión no

es la correcta, pero si contribuye a maximizar mi bienestar y mi felicidad en armonía con mis semejantes, esa es la decisión más acertada que tiene. Por lo que es una expresión de mi conciencia de sabiduría.

Ante cualquier situación de la vida, o donde se esté dudoso, existe una humilde comunicación con la Energía Creadora del universo que puede aportarme sabiduría para una decisión acertada:

“Padre-Madre, Creadora del Universo, de todo corazón me encomiendo a ti, con humildad acepto mis limitaciones, te agradezco me ilumines con amor, sabiduría y persistencia, para mi comprensión a fin de cultivar la sabiduría y servirte con amor por medio de mi humilde ejemplo de vida”

A continuación, se presentan algunos ejemplos que están en mis manos para mi entrenamiento en la adecuada aplicación de estos pasos citados en los párrafos precedentes. En estos ejemplos se le explica cómo poner en práctica la sencilla herramienta de las acciones ante las circunstancias de la vida, utilizando como referencia su mano (Figura anterior)

Solución acertada ante las dificultades en las circunstancias de la vida

Es el resultado de vivir un estilo de vida saludable y comunicarme con consciencia. Es **un camino** por donde se satisfacen de manera adecuada las necesidades espirituales, psíquicas, orgánicas, sociales y energéticas del Ser humano, por lo que me genera salud y prosperidad. También genera la óptima consolidación de las metas en cada una de las áreas vitales, de modo que cada día gozar de mi existencia, disfruta de mi bienestar y ser más feliz.

Todos los Seres humanos a lo largo de mi existencia de una u otra manera frecuentemente son tentados. Las tentaciones más frecuentes en los adolescentes o jóvenes está relacionada a como satisfacer mis carencias de afecto o atención, y a la evasión o escapes de sus conflictos internos. Así, cada persona responderá según el guion que mantiene su autoestima y el nivel de consciencia o la formación que tenga en la vida.

Teniendo presente que **sabio** es el que vive plenamente el momento presente, aprovecha con eficiencia, amor y humildad los conocimientos y recursos a su disposición **para consolidar su bienestar**; ser cada día más útil, saludable y feliz.

Las acciones que se toman ante las tentaciones que se presentan en la vida cotidiana de las áreas vitales, siempre necesitan estar precedidas de un análisis o meditación donde existen dos preguntas claves:

1ro. ¿Qué acción voy a tomar? Seleccionar entre las 5 alternativas siguientes:

Tolerancia por sumisión -

Huida por miedo -

Pelea por rabia -

Búsqueda de Asesoría =

Meditación +

2do. ¿Para qué voy a tomar esta acción?

Para maximizar mi bienestar humano y minimizar el sufrimiento. Esto es decidir y actuar en base a lo que le conduce a cumplir su misión de vida personal. Sobre todo que estén en congruencia sus dos principios y con lo que satisfaga sus necesidades espirituales.

Como se observa en la figura anterior, ante cualquier solución o decisión, se pueden tomar tres tipos de acciones:

Acertada: es la acción que más contribuye a la consolidación de las metas y el fomento de mi bienestar, (+).

Conservadora: mantiene la situación de vida, por lo que es necesario mejorarla. (=).

Equivocada: aquella que pone en peligro o deteriora el bienestar, es una acción incorrecta, por lo que se necesita cambiarla, evitarla o corregirla (-)