

www.educacionysaludholistica.org +58 04147151902 henrybarrioscisneros@gmail.com

GUÍA BASICA DEL TALLER ENCUENTRO CON MI SER ESPIRITUAL

FORTALEZAS PARA AMARME Y TRANSCENDER MI NIVEL DE CONSCIENCIA

Las fortalezas se refieren a las creencias internas que valoran creativamente las capacidades del Ser humano. Son los principios de vida, dones y talentos que la persona posee, de manera consciente o inconsciente de sí misma, por medio del cual se expresa su espíritu para lograr su propósito de vida o razón de existir. Incluye el nivel de autoconocimiento de sus potencialidades, que conforman las pertenencias y bienes de un individuo, que le pueden mejorar continuamente el bienestar humano para ser más sano, próspero y feliz. A medida que recorras esta guía se espera que vayas haciéndote consciente y fortaleciendo las disposiciones de ánimos (actitudes) y las capacidades para el buen desempeño (aptitudes) de tus componentes: espiritual, psíquico, orgánico, social y energético que te conduzcan a superar tus debilidades y elevar tu nivel de consciencia para expresarte desde la corteza prefrontal, con sabiduría y amor.

Objetivos

Al finalizar esta práctica, se espera que, como gerente de tu vida próspera, develes el conocimiento de tu **grandioso tesoro espiritual interior, por ser hecho a imagen y semejanza del Creador y tu cuerpo es el vehículo por medio del cual se expresa la Consciencia universal**, para descubrir la capacidad y habilidad de:

1. Develar cuáles son los principios primarios que siempre han guiado tu vida, que te sirven de punto de apoyo en el cumplimiento y mejoramiento continuo de tu propósito y misión de vida.
2. Tomar consciencia de tus fortalezas en las que te apoyas para reforzar tus principios.
3. Hacer consciencia de tus talentos naturales por medio de las inteligencias múltiples, para utilizarlo como palanca a fin de mover creativamente el mundo de tus potencialidades.
4. Hacer consciencia de tus dones, que representan capacidades conque aplicas las ciencias, artes, oficios o servicios, con las que más gozas y te apasionan en el logro de tu propósito y metas de vida.
5. Consolidar con persistencia las columnas de **AMOR POR TÍ MISMO** y transcender tu consciencia.

Los principios primarios corresponden a la estrella que siempre te ha estado iluminando la búsqueda interna de autorrealización.

Esta guía te presenta algunas de las actividades prácticas que han sido probadas durante más de de 33 años investigando y desarrollando la salud holística, 30 de la psicoterapia holística, 20 como coach holístico espiritual y 12 de entrenamiento y acompañamiento en autocoaching psicoespiritual (Barrios-Cisneros, 2000, 2001, 2005, 2017, 2020, 2023) y hasta el momento han demostrado ser las más efectivas para develar los principios primarios, las fortalezas, las inteligencias múltiples, los talentos y los dones de cada Ser humano en estudio. De esta manera se conocerá mejor y fortalecerá la confianza en tus potencialidades que facilitan tu crecimiento espiritual.

Recordando a Arquímedes que cuando descubrió la palanca dijo "*Deme un punto de apoyo y moveré el mundo*". Estas potencialidades están conformadas por los **principios primarios y fortaleza de vida** que se

integran en el *punto de apoyo*, **los dones y los talentos** conforman *la palanca*. El *mundo por mover* es el de tu Ser espiritual interior, liberándolo de los guiones y las creencias limitadoras para con confianza dirigirte hacia el **Nivel de consciencia de Sabiduría y amor**. La realización por lograr, conforma tu proyecto de vida representado en el mapa del tesoro. Por no ser tema de este manual, si quiere saber cómo se realiza, consulta los **capítulos 4 y 11 en el libro de *Neurociencias para vivir con sabiduría***. Localizado: **https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/NEUROCIENCIAS-PARA-VIVIR-CON-SABIDURIA-Henry-Barrios-Cisneros.pdf.** Si un Ser humano ha superado el sexto grado, conoce sus principios de vida, sus dones y sus talentos, está en el control de más del 90% de su capacidad para triunfar, conquistará lo que le falta, cuando defina su proyecto de vida y transite su camino con la gerencia de su talento humano. De esta manera gozar de la consolidación de su mapa del tesoro. (Barrios-Cisneros, 2000, 2005, 2015, 2016 y 2020)

Al realizar con persistente y humilde honestidad las actividades asignadas en esta guía práctica te hace consciente de tus principios y fortalezas para confiar y amarte a ti mismo, a fin de mover de manera creativa tu mundo interior, hacia el disfrute de mayor bienestar. **Para orientarse de cómo hacer, ver *VIDEO:* http://www.educacionysaludholistica.org/fortalezas-para-amarse-y-transcender-la-consciencia/**

Meditación de consciencia plena de unidad al Creador

Consciencia plena, es estado del Ser humano al integrar de manera armónica todo su cerebro desde la corteza prefrontal, guiada por el Creador en cada momento presente de tu vida, para con ecuanimidad liberar tu mente del pasado y trascender tu nivel de consciencia, aplicando plenamente la eficiente excelencia de las funciones ejecutivas a fin de consolidar tu propósito de vida espiritual y su misión mental (Barrios-Cisneros, julio 2023).

Según Barrios-Cisneros (2023) en esta quinta etapa de la meditación, el proceso consiste en ir más allá de las sensaciones, de la comprensión y la intuición. Es el nivel donde cada Ser humano como practicante consolida el "**éxtasis o nirvana"**. Porque en cada momento presente se siente integrado a la Energía Creadora del Universo (Dios) o campo cuántico unificado con el Ser espiritual supraconsciente de cada persona. Es la liberación de la mente que se identifica con el ego y se adquiere la consciencia del ¿**para qué**? de su razón de existir en la vida terrenal y de su propósito de vida espiritual.

Las filosofías orientales hablan de esta etapa como aquella que permite trascender todas las limitaciones del ego, de modo que él **Yo o Ser espiritual interno, puede ser vivenciado como parte de toda la consciencia Divina**, integrado a las Energías Creadoras del Universo y guiado por la intuición. Que es la voz del Creador que se manifiesta por medio del corazón de cada participante.

Tiene el único propósito de que el practicante **viva cada momento de su existencia en consciencia plena de unidad al Creador**, aplicando con ecuanimidad el nivel de conciencia que realmente es digno de todo Ser humano. Este Nivel es el creativo-holístico-trascendente, manifestándose desde su Ser espiritual supraconsciente con sabiduría y amor. Guiado por el Creador por medio de la intuición. Puedes complementar en el capítulo 3 del libro *Neurociencias para vivir con sabiduría* (Barrios-Cisneros, 2023).

Pasos para lograr el estado de consciencia plena de unidad al Creador

Este estado siempre está presente cuando te sientes en perfecta alineación con el "**Yo soy amor**". Es cuando desde la corteza prefrontal, se integran de manera armónica todas las cinco funciones cerebrales se mantienen en armónica cooperación sinérgica. Es equivalente a cuando en cada Ser humano, de manera consciente existe coherencia entre su propósito de vida o metas con su manera de pensar, sentir y actuar.

En este estado, tu cuerpo, tu corazón, tu mente y tu espíritu siempre se mantienen integrados en coherente equilibrio y actúan con ecuánime templanza alineados con el propósito de vida espiritual. Puede que exista otro esquema, pero con eficiencia lo puedes consolidar si sigues los pasos de este método con persistente autodisciplina:

Por su eficiencia, cualquier persona sin ninguna experiencia puede realizarlo. Para que lo realices partiendo de una adecuada postura, además de la fisiología de la respiración y del cuerpo, te recomiendo 11 pasos básicos, que se integran en un único proceso de aprehendizaje significativo indivisible (Barrios-Cisneros, 2020b, julio 2023):

1. **Consciencia del cuerpo**, estar en consciencia de los 10 sentidos: los cinco externos (vista en los ojos, audición en los oídos, olfato en las fosas nasales, gusto en las papilas la lengua y tacto en la piel) y los cinco internos (postura del cuerpo, cinético de los movimientos, interoceptivo visceral, intuición o voz del creador por medio del corazón y emocional o sentimientos). También, estando en consciencia de los movimientos, la tensión y posición de cada segmento del cuerpo, haciendo énfasis en las articulaciones y las cuatro extremidades. Para esto los expertos recomiendan practicar un promedio de 5 minutos de ejercicios lentos y suaves de estiramiento o Chi Kung, de manera sincronizada con la respiración consciente diafragmática.

2. **Sentarse en una silla**, con almohadilla y los pies bien plantados en el piso (mejor si se estas sin calzado), separados a la altura de la cadera, con las piernas que caen verticalmente, como columnas y los pies son como fuertes bases fijadas a la tierra de la madre naturaleza. Así logras **sentir confianza.**

   De ser posible que las rodillas estén a la misma altura de las caderas o ligeramente más altas, para que sientas la confianza, al estar en contacto con la madre tierra y permitas que ascienda la energía terrestre a través de la planta de los pies por los miembros inferiores a la región perineal y continúe subiendo por tu columna vertebral hacia la coronilla. (Imagina que tus pies y piernas son las bases y columnas de un gran rascacielos en las zonas de mayores terremotos y de fuertes vientos de Chile o Japón).

   También te puedes sentar sobre un cojín, en el piso con las piernas cruzadas. Teniendo presente que la parte inferior de los huesos isquion se apoyan en la silla, evitando hacerlo sobre el coxis o sacro, para ello giras la pelvis hacia adelante y colocas la columna vertebral recta como si fueras jalado hacia arriba desde tu coronilla. Comprueba que tu peso este bien equilibrado y distribuido entre las plantas de tus dos pies y las bases de los huesos isquion. Es una manera de aportar lo mejor de tus recursos, para recibir lo mejor de la abundancia del universo.

2. **Las manos**, con las palmas hacia arriba, se dejan caer sobre el regazo de los muslos con los dedos juntos y cóncavas, significa que con humildad te liberas del pasado y te abres como copa a recibir en cada momento presente la abundancia creadora del rio de agua viva del Creador (Juan 7:38).

   La columna vertebral recta, sin rigidez y descansando, en alineación con una línea vertical que va ascendiendo, buscando el cielo. En todo momento evita apoyar tu espalda a una almohada o espaldar, porque indica que no estás dispuesto a invertir lo mejor de ti en el logro de tus deseos, metas o propósito de vida, como el universo es reciproco, será mezquino contigo y difícilmente lo lograras.

3. **Los hombros**, relajados y equilibrados ligeramente rotados hacia la espalda, con lo que se abren las articulaciones costos-esternales. Significa que, abres y entregas tu corazón y espíritu, como una copa o un valle se entrega al amor universal y a la sagrada voluntad del Creador. Las axilas ligeramente abiertas dejando un hueco por donde caben dos dedos juntos y los brazos caen alineados con el cuerpo.

5. **La barbilla**, ha de estar paralela al piso, los pabellones auriculares alineados con los hombros y la frente relajada abriendo la corteza prefrontal (tercer ojo), el ojo interior de la autoconsciencia dirigido hacia el corazón y abierto a la iluminación de la luz intuitiva del Creador, para iluminar esos aspectos creativos de uno mismo que no se ha hecho consciente, así comprenderte con humildad.

6. **Los diez sentidos**, bien abiertos y despiertos, atentos de todo lo que observas, escuchas, hueles, saboreas, sientes en el tacto, el sentido interno de tu postura, tus movimientos, tu respiración o corazón, emociones o sentimientos y tu conexión al Creador. Luego que respiras profundo tres veces, mueves la lengua en tu boca y sientes que se llena de saliva fluida acuosa que te sana. Acaricias el cielo del paladar, sintiendo que te conectas en el azul del cielo de tu frente con el Creador y recibes una energía de confianza porque realmente sí eres hijo del Creador, hecho a su imagen y semejanza. Cierra los ojos o mantenlos ligeramente entreabiertos mirando hacia la frente y sintiendo la armónica coherencia de tu corazón. Visualizar que integras en coherencia, tu corteza prefrontal con el corazón, es hacer consciencia de unidad entre el cuerpo, la mente y el espíritu con el Creador, que te guía por medio de la intuición. En este momento se alinean en una integración armónica tus cinco funciones cerebrales desde tu corteza prefrontal.

8. **La punta de la lengua**, toca la parte anterior del cielo del paladar, como una excavación donde encaja tu lengua, como entre 2 a 3 centímetros por encima de la unión de los dientes incisivos con la encía, para conectar los canales de vaso gobernador (Tou Mo) con vaso concepción (Ren Mai), facilitando el flujo de energía por todo el sistema nervioso central y periférico que equilibran tus centros de energía llamados chacras. Así, estimulas la circulación de energía equilibradora de tu homeostasis por todo tu cuerpo y activas de tu sistema nervioso periférico parasimpático, con sus propiedades reparadoras, regeneradoras y sanadoras.

   Siente como la energía del universo entra por tu coronilla, y el aire que se inspira, desciende por la parte anterior del cuerpo, se dirige hacia la base del periné, y la energía terrestre que desde el centro de energía sexual asciende por la columna vertebral hacia la coronilla para hacerse consciente de la unidad al Creador, es el ancla para despertar la corteza prefrontal y sentir la consciencia de unidad al Creador.

9. **Respiración consciente diafragmática**, siente que en el abdomen existe un globo y el aire se dirige desde las fosas nasales hacia los muslos (entre ellos). Cuando se contrae el diafragma para inhalar el aire, este desciende y se infla de aire el globo, abombándose la pared abdominal por debajo del ombligo, y cuando se exhala de manera consciente, se contraen los músculos de la pared abdominal para desinflar el globo, como si estuviera pegando el ombligo a la espina dorsal.

   Se realiza tan suave, lento y profundo que no se sienta ni suene el aire al entrar y salir por tus fosas nasales. Luego de tres ciclos agradeces al Creador y te entregas al proceso dejándote que te llene de armonía. Si llegas a distraerte con algún pensamiento, con la mayor paz posible, retomas la consciencia plena de unidad al Creador. Para ello puedes preguntarte: ¿qué estoy haciendo en este momento?, toda tu consciencia en la saliva de la boca o centrar tu atención en las dos pausas de 4 a 5 segundos, al final de la inspiración y al final de la espiración.

10. **Momentos de agradecimiento**, recuerda tres grandes momentos creativos de tu vida (Tu juventud, tu edad media, tu madurez, tu ancianidad) donde te sentiste lleno de mucha dicha, felicidad, autorrealización o gozo. Por ejemplo:

    Niñez: cuando aprendiste a andar en bicicleta, patinar, leer o escribir, saliste de sexto grado, entre otros.
    Adolescencia y juventud: tu primer noviazgo, tu triunfo deportivo, tu primer carro, graduarte de bachiller o en la universidad, tu matrimonio, tener a tu hijo o hija en tus brazos, tu ascenso laboral, entre otros.
    Madurez: Tu título de maestría o doctorado, el grado de algún hijo, un reconocimiento o logro, entre otros.
    Ancianidad: Compartir con tu amada familia, observar la felicidad y prosperidad de tus hijos, viajar, tu salud…

Ubica las tres emociones creativas que más sentiste en cada momento (agradecido, dichoso, autorrealizado, pleno, confianza, lleno de amor, en unidad al Creador, entre otros) siente esas tres grandes emociones en tu Ser, que crece como mil veces, se apodera de todo tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. Siente esa plenitud de agradecimiento, consciente de cómo eres tú cuando permites que tu divinidad se manifieste desde tu Ser. Graba esas tres emociones de gran gozo y agradecimiento y tenlas presente en cada momento de tu vida. Escribe a continuación las tres emociones de agradecimiento.

_____ _____ _____

Realmente se le agradece al Creador mediante la autodisciplina en el cultivo de nuestra sabiduría y por medio de nuestro humilde servicio a la creación con testimonios de vida sana, próspera y feliz.

11. **Amorterapia**, para terminar luego de 5 a 60 minutos, siéntete conectado al Creador, abrázate profundamente, consiente a tu niño interno (como si estuvieras meciendo a tu más amado niño) y te dices tres veces en voz alta "**YO, TUS DOS NOMBRES Y APELLIDOS, ME AMO MUCHO**". Te besas con pasión en las dos muñecas o los dos brazos y con confianza continuas tu vida. Si eres derecho, para el abrazo profundo desde tu Ser, colocas la muñeca izquierda en contacto con el lado derecho de tu cuello y la muñeca derecha en contacto con el lado izquierdo del cuello. El antebrazo dominante encima del menos hábil, las puntas de los dedos caen sobre la espalda con dirección a la tierra. Para consentir a tu niño interno, mécete suavemente como si estuvieras encontrándote con un bebé muy amado y consintiéndolo.

Sólo con practicar más de cinco veces al día, por un mínimo de tres meses, seguro que despertarás y activarás las funciones ejecutivas de tu corteza prefrontal a las tendencias creativas de tu Ser espiritual, elevando de inmediato tu nivel de consciencia, usando de manera más eficiente tus capacidades, conocimientos y habilidades, para con sabiduría ser más sano, próspero y feliz.

En otras palabras, te ocupas de recorrer tu camino de despertar y crecimiento espiritual con lo que aplicas con persistente autodisciplina (**autoamor**) la ciencia y el arte de la neuroplasticidad para definitivamente liberarte del sufrimiento y mejorar continuamente tu nivel de consciencia, con el tu salud, prosperidad y felicidad.

Como habrás comprendido y hecho consciente realmente sí tienes toda la capacidad orgánica en tu cerebro para manifestarte con sabiduría y amor, así como lo es tu Ser espiritual. Además, posees todas las potencialidades filosóficas como: Eres Hijo espiritual del Creador, hecho a su imagen y semejanza; el espíritu del Creador habita en tu corazón (Templo o morada del espíritu santo) y se manifiesta por medio de la intuición cuando estas capacitado y se lo permites. No conforme con estas cualidades divinas, los Seres que te aman o aprecian siempre te ofrecen lo mejor que pueden sus recursos o todas las facilidades para que aprehendas por medio del estudio y te ayudan de manera incondicional para que cultives el nivel de conciencia de sabiduría y amor, con el único propósito de que realmente goces de salud, prosperidad y felicidad. También el comercio de la ciencia y tecnología siempre te ofrecen lo mejor y más versátil para tu comodidad y disfrutes de bienestar. No conforme con todo lo anterior el Creador por medio de la madre naturaleza siempre te aporta su abundancia, los ambientes naturales con sus minerales, plantas, animales, agua, aire y luz para tu gozo terrenal. Entonces ¿***Quién te impide gozar de mayor salud, prosperidad y felicidad***?

Síntesis de la meditación de consciencia plena de unidad al creador

Todos los 11 pasos anteriores los vas haciendo parte de tu vida en la medida que practiques con persistente autodisciplina, porque aplicas la Ley de autoamor (*estudiarlas en la siguiente página*). El objetivo es que en cada momento presente de tu vida estés en conciencia plena de unidad al Creador, cultivando de tu sabiduría con la eficiente aplicación de las funciones ejecutivas de tu corteza prefrontal (Se explica en el ***capítulo 2***

del libro Neurociencias para vivir con sabiduría, Barrios-Cisneros, 2020). Estos 11 pasos se sintetizan en el siguiente párrafo y figura:

Para experimentar con persistencia, el estado de dicha sanadora del distrés y otras enfermedades, por medio de la **consciencia plena de unidad al Creador**; colócate en atención consciente atento de los diez sentidos a la vez, respiras consciente con el diafragma. Repasa: estoy consciente de todo lo que observo con mis ojos, escucho con mis oídos, huelo con mi nariz, saboreo con mi lengua, siento en mi piel, mi postura, mis movimientos, mi corazón y me hago consciente de mi paz y armonía interna. Muevo la lengua en mi boca y siento que se llena abundante de saliva fluida. Ahora coloco la lengua pegada al cielo del paladar, siento que del universo recibo por la coronilla una **energía de CONFIANZA**, porque en mi esencia sí soy hijo del Creador, hecho a su imagen y semejanza. Esa energía de confianza desciende por la parte anterior hacia mi centro de energía, observo la pausa al final de la inspiración, para luego sentir como asciende la energía por mi espalda, agradezco al Creador con mucho **AMOR**, (*Tengo presente el 1er. Mandamiento,* ***Marcos 12:30***), llegando a la coronilla donde me integro al amoroso servicio a la creación con mi humilde testimonio de vida. Siento en estado de dicha, como se expande **el amor por mí mismo**, desde mi corazón.



Figura 2. Consciencia plena de unidad al Creador

Autodisciplina, es la mayor demostración de que realmente si me amo, consiste en hacer con persistente responsabilidad lo que me corresponde para mejorar mi salud, prosperidad y felicidad, aunque mi mente o cuerpo se resistan y opongan a ello, realizando con amor por mí mismo, lo mejor de lo que ya se hacer muy bien. Se logra cuando cultivo la sabiduría de las tres funciones ejecutivas de mi corteza prefrontal.

Ley de autoamor: "Porque me amo, a *pesar de mis hábitos, costumbres, deseos, gustos, placeres, caprichos o impulsos irresistibles; de manera consciente, adquiero y consumo sólo lo que conozco que es útil, necesario o beneficioso para cada día estar* ***más SANO, próspero y feliz****; evito y supero la tentación de exponerme, comprar o consumir todo lo que sepa que es inútil, innecesario o dañino para la salud de mi* ***cuerpo***, ***mente*** *y* ***espíritu***".

1. Mándala de mis principios primarios

Muchas de las cosas materiales y personales que las personas consiguen, sólo son instrumentos para disfrutar del bienestar que le aportan los valores intangibles. Dentro de estos valores intangibles, todo lo que es importante puede ser incluido dentro de las seis áreas vitales siguientes, de las 24 existentes.

1.a. Con la orientación del coach espiritual, colócate en **consciencia plena de unidad al Creador, respirando con el diafragma**, colocando tu mano menos ágil en tu corazón para permitir que el **Creador te guíe por medio de tu Ser**. Organiza las áreas vitales siguientes en orden de importancia del 1 al 6.

__Salud __Hogar __Espiritualidad __Trabajo __Dinero __Relaciones

1.b. Apoyándote en el Dr. Lair Ribeiro (1994) CREA TÚ FUTURO. *URANO*. Ubica a continuación tus principios de vida más importantes.

De cada una de las seis áreas vitales siguientes, estando en **consciencia plena de unidad al Creador,** coloca tu mano menos diestra en tu corazón para sentir tu coherencia e identificar los **tres valores más importantes para su SER**, sin importar que se repitan. Por ejemplo, para la **salud** de los 15 valores listados en esa columna marca los tres (**3**), que desde tu Ser los sientas como los más importante y así sucesivamente, con las otras **cinco áreas vitales**.

SALUD	HOGAR	ESPIRITUALIDAD	TRABAJO	DINERO	RELACIONES
_ Vitalidad	_ Comprensión	_ Fe	_ Creación	_ Libertad	_ Amor
_ Armonía	_ Armonía	_ Sabiduría	_ Libertad	_ Plenitud	_ Sabiduría
_ Energía	_ Confianza	_ Armonía	_ Armonía	_ Gozo	_ Aprehendizaje
_ Alegría	_ Sinergia	_ Transcendencia	_ Aprehendizaje	_ Oportunidad	_ Consciencia
_ Equilibrio	_Aceptación	_ Aceptación	_ Evolución	_ Bienestar	_ Libertad
_ Fe	_ Paz	_ Creador	_ Lealtad	_ Abundancia	_ Equilibrio
_ Plenitud	_ Felicidad	_ Dios	_ Propósito	_ Confianza	_ Integridad
_ Vigor	_ Libertad	_ Plenitud	_ Gozo	_ Transcendencia	_ Confianza
_ Persistencia	_ Propósito	_ Esperanza	_ Motivación	_ Responsable	_ Paz
_ Felicidad	_ Cooperación	_ Humildad	_ Confianza	_ Realización	_ Sinergia
_ Dinamismo	_ Humildad	_ Propósito	_ Excelencia	_ Propósito	_ Comprensión
_ Bienestar	_ Responsable	_ Motivación	_ Sabiduría	_ Prosperidad	_ Servicio
_ Gozo	_ Sabiduría	_ Confianza	_ Felicidad	_ Independencia	_ Honestidad
_ Sabiduría	_ Motivación	_ Consciencia	_ Liderazgo	_ Sabiduría	_ Responsable
_ Integridad	_ Amor	_ Congruencia	_ Amor	_ Felicidad	_ Lealtad

1.c. Ya que has elegido los **tres valores** más importantes de cada **área vital**. Ahora colócale el número uno (1) al valor **más prioritario para tu Ser** o **espíritu**.

1.d.1. Ahora escribe entre los paréntesis de cada una las seis áreas vitales siguientes la numeración asignada en la actividad **.1.a.**

1.d.2. En las líneas que siguen a cada área vital escribe el **valor numerado con 1**. En la actividad **5.1.c**.

Áreas vitales. Valores 1: PARA LOS CÍRCULOS **Áreas vitales. Valores 1: PARA LOS CÍRCULOS**

(__) Salud: _____ (__) **Trabajo**: _____

(__) Hogar: _____ (__) **Dinero**: _____

(__) Espiritualidad: _____ (__) **Relacione**s: _____

Estos representan los seis valores más importantes de tu vida, que te facilitan consolidar cada una de las áreas vitales representadas.

1.d.3. Estando en **consciencia plena de unidad al Creador,** teniendo presente que significa cada valor para ti. Analiza con humilde honestidad, comprensión y compasión contigo mismo, si las decisiones y acciones que has realizado **en el último año de su vida**, ¿Están en **congruencia** con los valores identificados para cada una de las seis áreas vitales en estudio? Coloca **SI**, o por el contrario ¿Están en contradicción? Coloca **NO** y por lo tanto tus conductas le están saboteando.

1.d.3.1. Con humilde aceptación, están: **SI = Congruentes** **NO = Contradicción**

___ Salud **___ Espiritualidad** **___ Dinero**

___ Hogar **___ Trabajo** **___ Relacione**s

***Responsable**, es el que vive aprehendiendo conscientemente de cada momento presente de su vida, con la capacidad de emitir respuestas creativas ante las circunstancias de la vida, solucionando sus dificultades y buscando de manera persistente una mejor situación o cosa generadora de mayor salud, prosperidad y felicidad. Consolidando sólidas Bases y Columnas*

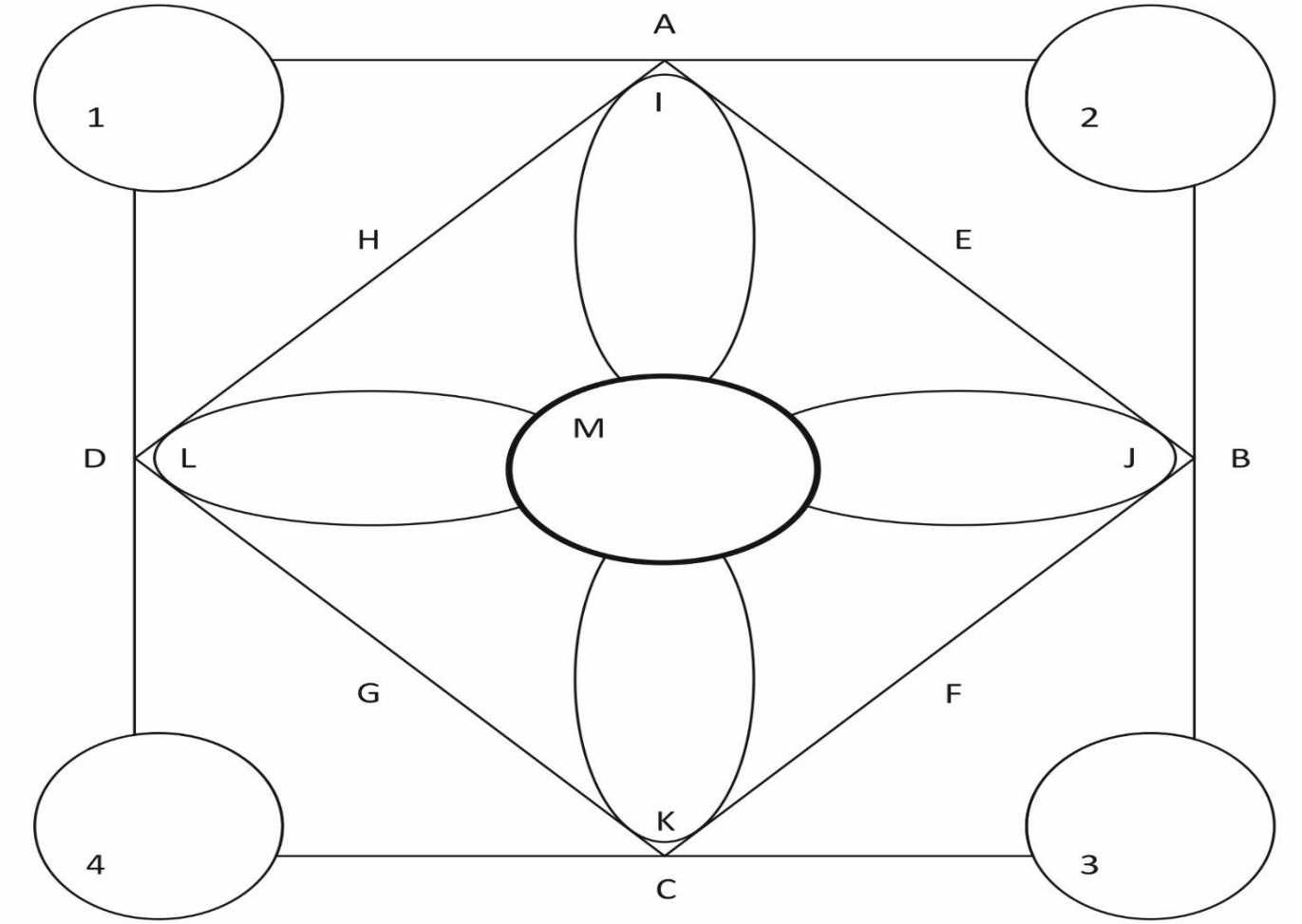
Cómo vas a hacer de ahora en adelante para con responsable autodisciplina ocuparte de reforzar las actitudes y conductas de las áreas vitales donde contestaste **Sí**, porque actúas con plena confianza guiado desde tu corteza prefrontal con sabiduría y amor. Además, cómo vas a hacer para con tu experiencia ocuparte de convertir en **Si (*actitudes y actos coherentes*)**, las que contestaste **No**.

1.d.3.2. ¿Qué comprendes con humildad, para de manera responsable ocuparte creativamente de sanar su vida? _____

_____

1.e. Identificando sus principios primarios

e.1. En la **figura siguiente**, escribe en cada óvalo, los **cuatro valores** que aparecen en las cuatro áreas vitales más importantes, siguiendo el orden de la numeración asignada. S**e pueden repetir. Estando en consciencia plena de unidad al Creador.**



e.2. Sin importar si se repite, define cuál es el valor más importante para ti, entre los escritos en los óvalos 1 y 2, escríbelo en la línea que los une (A).

Sin importar si se repite, define cuál es el valor más importante, entre los escritos en los óvalos 2 y 3, escríbelo en la línea que los une (B).

Sin importar si se repite, define cuál es el valor más importante para usted, entre los escritos en los óvalos 3 y 4, escríbelo en la línea que los une (C).

Sin importar si se repite, define cuál es el valor más importante para ti, entre los escritos en los óvalos 4 y 1, escríbelo en la línea que los une (D).

e.3. Sin importar si se repite, define cuál es el valor más importante para ti, entre los escritos en las líneas A y B, escríbelo en la línea que los une (E).

Sin importar si se repite, define cuál es el valor más importante, entre los escritos en las líneas B y C, escríbelo en la línea que los une (F).

Sin importar si se repite, define cuál es el valor más importante, entre los escritos en las líneas C y D, escríbelo en la línea que los une (G).

Sin importar si se repite, define cuál es el valor más importante, entre los escritos en las líneas D y A, escríbelo en la línea que los une (H).

e.4. Sin importar si se repite, define cuál es el valor más importante para ti, entre los escritos en las líneas H y E, escríbelo en el pétalo I.

Sin importar si se repite, defina cuál es el valor más importante, entre los escritos en las líneas E y F, escríbelo en el pétalo J.
Sin importar si se repite, define cuál es el valor más importante, entre los escritos en las líneas F y G, escríbelo en el pétalo K.

Sin importar si se repite, define cuál es el valor más importante, entre los escritos en las líneas G y H, escríbalo en el pétalo L.

e.5. Escribe bien afincado en el círculo M, el valor que más se repita o el más importante de los 4 y escribe debajo el siguiente valor más importante para ti. Te darán **dos o tres** valores fundamentales que corresponden a **tus principios primarios**. Escribe los valores en las dos líneas siguientes **bien afincada y remarcada cada letra**, como si las estas escribiendo en el ADN de cada una de tus célula. Sin importar si se parte la punta del lápiz, para ello tienes sacapuntas.

1ro._____ 2do._____

Los principios de vida en conjunto con las fortalezas, conforman el eje de integración sobre el cual se apoya el cumplimiento del propósito de vida del Ser humano, ser cada día más sano, próspero y feliz.

2. Haciéndote consciente de tus Fortaleza

En **consciencia plena de unidad al Creador,** escribe a continuación **tres (3) personajes muertos o vivos**, que tú admires mucho o los consideres como maestros o guías sociales de la humanidad. Luego coloca al lado, su cualidad o fortaleza más resaltante por lo que admiras a esta persona. Orientándote con los cuatro (4) ejemplos siguientes.

Confucio. Sabio
Juan Pablo II. Servidor del Creador
Mamá Ofelia. Amorosa
Abuelo Humberto. Persistente

Si no tienes ningún personaje vivo o muerto que más admiras o los consideras guía de la humanidad, selecciona los valores entre los marcados en la actividad 5.1.b. Evitando en lo posible repetir los que salieron en tus principios primarios.

Personaje admirado	**Valor**	**Déjalo en blanco y llénalo en la actividad 5.2.1**
1. _____	_____	Yo _____
2. _____	_____	Yo _____
3. _____	_____	Yo _____

2.1. Tomando en cuenta la fortaleza más resaltante de cada personaje, completa la oración de las líneas, Yo soy (fortaleza admirada). Por ejemplo, si fuera Confucio Sabio "***Yo soy Sabio***" o Juan Pablo Servidor al Creador "***Yo sirvo al Creador***" o Mamá Amorosa "***Yo me amo"*** o Abuelo Persistente "***Yo soy persistente***" Si completo los tres espacios, repáselos en atención consciente y note si está en congruencia con lo que siente en su interior de sus fortalezas.

2.2. Con la ayuda de tu coach de cultivo de tu espiritualidad, escribe **una afirmación** con las tres fortalezas y los principios primarios. Donde, aunque no aparezcan, siempre escribir ***Creador o Dios***, ***me amo*** y ***cultivo la sabiduría de mi Ser***. Por ejemplo, suponiendo que los principios primarios develados son **Creador** y **Amor**. podría ser algo como:

"Yo, Henry Alexander Barrios-Cisneros con persistente humildad, sirvo al Creador, cultivando la sabiduría de mi Ser, porque me amo y el Creador me Guía"

2.3. Esas fortalezas que tu más admira de otros semejantes, son las mismas que posees en tu interior, pero algunas veces, como no la haces consciente, las proyectas en otras personas. Son tus propias fortalezas que siempre has aplicado en tu vida para cumplir tus principios primarios, aunque sea de manera inconsciente. Con la ayuda de tu coach, en **consciencia plena de unidad al creador**, repita tres veces **la afirmación** escrita y de acuerdo a lo que siente en tu corazón, Contesta:

¿Qué siento y comprendo para liberar y sanar mi consciencia? _____
_____

En este contexto se comprende a los **Principios primarios** como: "la razón e idea fundamental que rige el pensamiento o la conducta del Ser humano, es la esencia que norma tu vida y constantemente te guía para cumplir tu propósito y misión de vida que te proporciona salud, prosperidad y felicidad". Las **fortalezas** conforman la cualidad del ánimo, la actitud y la aptitud que te mueven a realizar con entusiasmo grandes empresas y a afrontar los temores para satisfacer las necesidades y principios primarios.

Los valores primarios, son principios creativos, que como estrellas guían nuestra vida para cumplir nuestro propósito de vida.

Actitud, es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas. Mientras que **aptitud,** se refiere a la capacidad de una persona para realizar adecuadamente una tarea y está estrechamente relacionada con los talentos, las inteligencias mejor estimuladas o con las habilidades tanto innatas como adquiridas fruto de la práctica persistente en su proceso de reaprehendizaje.

3. Las Inteligencias Múltiples mejor estimuladas para develar mis talentos

Utilizando como guía los libros de Thomas Armstrong, titulados "*Inteligencias múltiples, cómo descubrirlas y estimularlas en sus hijos*" (2001), "*Inteligencias Múltiples en el aula, guía para educadores*" (2006) y de Jazmín Zambrano "*Inteligencias múltiples en educación inicial*" (2010), a continuación se te presenta de manera simple y elemental una síntesis de este apasionante tema, por considerarlo de gran importancia para tu educación de calidad y para el desarrollo integral de tus potencialidades como Ser humano. Si quieres profundizar en el tema consulta los libros citados o en Google.

La inteligencia múltiple, "**corresponde a tus talentos, a la capacidad natural de resolver con eficiencia problemas, cultivar tu sabiduría y crear productos fomentadores de bienestar**"**.** También corresponde a ocho enfoques distintos y complementarios que posees, con el propósito de aplicar la mejor manera de aprender y comprender tu mundo interno y el que te rodea. La teoría de las inteligencias múltiples es una nueva concepción con bases científicas, presentada por el Ph.D. Howard Gardner y su equipo de especialistas cognoscitivos de la Universidad de Harvard en 1994.

Su más importante utilidad, es que le facilita a quien aplica este modelo, descubrir y aprovechar de manera adecuada **tus talentos,** para hacer el aprehendizaje más divertido y motivante, resolver de manera simple, fácil y sencilla dificultades, ser más útil y feliz; a la vez que de manera eficiente desarrollas tus potencialidades. También te ayuda a aclarar tus inclinaciones profesionales, tu propósito y tu misión de vida.

Uno de los aspectos más fascinantes de estas teorías de las inteligencias múltiples, es que, al comprenderlas puedes de una manera más simple, fácil y sencilla, facilitarte un óptimo reaprehendizaje. Las ocho inteligencias básicas son: Hábil con las palabras (*lingüística*); Bueno para los números (*lógico-matemática*); Bueno para las imágenes (*espacial*); Ágil con el cuerpo (*corporal-cinética*); Bueno para la música (*musical*); Hábil para relacionarse (*interpersonal*); Bueno para conocerse a sí mismo y pensar solo (*intrapersonal*) y Amante de la naturaleza (*naturalista*).

Es de resaltar que cada Ser humano en su proceso evolutivo como niño o niña, adolescente, joven y adulto, posee y aplica con mayor o menor intensidad los ocho (8) tipos de inteligencia. Existen ocho diferentes maneras de ser inteligente o hábil para cada categoría, y cada Ser humano nace con sus talentos, **que sólo consisten en tener una manera más fácil o hábil de aprehender y resolver dificultades**. Esta facilidad para apropiarse o generar conocimiento, es la base de las fortalezas y debilidades para cada una de las ocho áreas del reaprehendizaje.

Es importante que, sin juicio ni valor, te permitas descubrir cuál es la inteligencia en la cual posees mayores fortalezas o se te ha motivado mejor, y cuáles son las áreas de aprehendizaje más débiles por haber sido poco estimulada en tu infancia y adolescencia. A continuación, se te presentan las características más importantes de cada una de los ocho tipos de inteligencia, acompañadas de una prueba diagnóstica. Al final del tema, existe una gráfica para que observe de manera global el grado de estímulo y desarrollo que hasta el momento has logrado en cada una de ellas.

La inteligencia que le arroje el mayor valor está relacionada con tu talento de vida y con la Ley del **Dharma o camino de tu despertar espiritual y el propósito de tu vida**. Realiza primero las ocho pruebas para luego analizar con respecto a sus actitudes, aptitudes y motivaciones, las dos o tres más elevadas.

En consciencia plena de unidad al Creador, desde tu Ser superior, guiad@ de manera intuitiva por tu Ser espiritual supraconsciente a través de tu corazón, ubica lo que sientes que más se ajusta a tu manera de sentir, pensar y actuar.

3.1. Inteligencia lingüística: hábil con las palabras

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que _____ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escribe aquí tu respuesta

	01	Me gusta practicar en la casa la escritura creativa, como poemas, ensayos, cuentos, entre otros.
	02	Escribo mejor que el promedio de mi edad o profesión; me solicitan para corregir escritos.
	03	Invento cuentos exagerados y me encanta contar chistes o relatos.
	04	Tengo buena memoria para los nombres, los lugares, las fechas o los datos de cultura general.
	05	Disfruto la lectura de libros o escritura como pasatiempos.
	06	Tengo naturalmente buena ortografía.
	07	Disfruto los versos graciosos, ocurrencias gramaticales y trabalenguas.
	08	Me gusta hacer crucigramas y juegos de palabras.
	09	Me gusta escuchar la radio, libros hablados.
	10	Me comunico predominantemente de manera verbal o por medio de palabras habladas o escritas.
Puntaje Total =		

La inteligencia lingüística, es la capacidad de utilizar las palabras afectivamente. Se manifiesta en una innata habilidad para la adecuada utilización del lenguaje oral y escrito por medio de las palabras, la lectura y la escritura. Está más relacionada con el hemisferio cerebral izquierdo.

El Ser Humano como niño, adolescente o adulto tiene un sentido auditivo muy desarrollado y disfruta del juego con los sonidos del lenguaje, mediante la lectura de libros o cuentos, escribiendo cuentos, poemas, libros y narrando hechos.

Aprende con facilidad viendo, oyendo, pronunciando y escribiendo palabras. Piensa en palabras, tiene buena aptitud para los versos, la ortografía, sintaxis y gramática, superando al promedio de las personas de su edad o profesión.

Las profesiones que más se relacionan con este talento, son aquellas donde se aplican las habilidades en la ortografía, el vocabulario y la gramática, así como la habilidad verbal del orador, corresponden a las actividades donde se utiliza de manera adecuada las palabras oral o escrita. **Entre estas profesiones destacan**: Licenciado en letras, escritor, poeta, corrector, idiomas modernos, periodistas, historiador, docente, abogado, ciencias políticas, comediante, locutor, comentarista de radio.

Estrategias para la estimulación de la inteligencia lingüística:

En casos de niños, adolescentes o adultos que poseen mayor fortaleza en la inteligencia lingüística, la mejor manera de estimularlos en casa, en la escuela, en cursos o trabajos es: hablarles frecuentemente, leerles cuentos o libros al mismo tiempo que se consienten o acarician. Es recomendable leer y analizar en familia.

Proporcionarles cuentos escritos, en CDs o videos de la palabra hablada, crearles oportunidades de escribir, realizar cuentos y ensayos de lo aprendido.

Proporcionarles herramientas para que practiquen el lenguaje escrito como: máquina de escribir, procesadores de palabras, Scrabble, tacos de abecedario para construir palabras, entre otros. Sobre el tema en estudio o formación, pedirles realizar informes escritos, componer poesías o versos, realizar frases célebres, escribir libretos de teatro, escribir cuentos o ensayos relacionados, realizar diccionarios de conceptos.

Visitar lugares donde las palabras son importantes, como bibliotecas, librerías, la redacción de un periódico o revista, así como también algunas editoriales.

Los talentos que no se desarrollan son como oportunidades de aprendizaje que de manera inconsciente rechazamos y desaprovechamos, siendo las mejores fuentes de nuestra prosperidad y felicidad.

3.2. Inteligencia lógico – matemática: hábiles con los números o lógica

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que _____ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escribe aquí tu respuesta

	01	Hago cálculos aritméticos mentales con rapidez, como sumas, multiplicaciones, etc.
	02	Disfruto utilizando diversos lenguajes de computadora o programas de lógica.
	03	Hago preguntas como ¿"dónde termina el universo"? o ¿"por qué es azul el cielo"?
	04	Juego bien ajedrez, damas chinas, zorro y gallina u otros juegos de lógica y estrategia.
	05	Resuelvo problemas mediante la lógica.
	06	Diseño experimento para probar cosas que al comienzo no entiendo.
	07	Invierto mucho tiempo en juegos lógicos como rompecabezas, el cubo de Rubik u otros.
	08	Disfruto clasificando por categorías o jerarquías.
	09	Tengo buen sentido de causa y efecto. (Saber cuál es la causa o el efecto de una acción)
	10	Disfruto las actividades de matemáticas o ciencias y me desempeño bien en estas.
Puntaje Total =		

Es la capacidad de trabajar hábilmente con los números y/o basarse en la lógica, la explicación racional del por qué o causalidad de las cosas. Al igual que la lingüística, está más relacionada con el hemisferio cerebral izquierdo.

Es la inteligencia que utiliza el científico cuando genera una hipótesis y la somete rigurosamente a prueba según datos experimentales. Pensar en forma numérica o en términos de patrones y secuencias lógicas; le encanta explorar el medio experimentado de una manera controlada y organizada.

Siempre están preguntando de la relación casual o lógica de las cosas, hechos o fenómenos naturales y culturales ¿Por qué…?. Les encantan las computadoras y las prácticas de laboratorio, disfrutan de los oficios y juegos que requieran de su habilidad para resolver problemas o pensar como: acertijos, rompecabezas, ajedrez.

Las profesiones donde se aplica la habilidad para los números y la lógica son: científico, estadística, contador, administrador, economista, analista de sistemas, inteligencia artificial, matemático, desarrollador de software, programador de computadoras, entre otros.

Estrategias para la estimulación de la inteligencia lógica-matemática

Los niños, adolescentes y adultos que tienen más desarrollada esta variedad de inteligencia, se estimulan mejor formando conceptos, buscando patrones y relaciones lógicas de causa-efecto. También mediante la exploración de ideas nuevas. Es importante enseñarles a buscar el por qué, **el para qué** y el cómo se adquiere o aplica el conocimiento del estudio. Planificar y realizar experimentos aplicando el método científico,

realizar cuadros estadísticos, programar clases en lenguaje de informática, buscar la relación causa efecto de las cosas.

Provéale juegos como ajedrez, acertijos lógicos, dominó, el zorro y las gallinas, damas chinas, equipos de ciencia o para realizar experimentos. Visiten lugares donde promuevan el conocimiento científico, como laboratorios de investigaciones, museos, ferias de computadoras, exhibiciones de piezas y artefactos electrónicos.

Los talentos que poseemos son dotes y habilidades que al aplicarlos, nuestra vida se hace más simple, fácil y sencilla para el fomento del disfrute de nuestro bienestar.

3.3. Inteligencia Espacial: hábil para las imágenes

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que _____ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escribe aquí tu respuesta

	01	Soy excelente en la clase de arte en la escuela.
	02	Cuando pienso en algo, lo hago en imágenes claras.
	03	Leo con facilidad mapas, diagramas y otras guías gráficas.
	04	Dibujo representaciones precisas de las personas y las cosas.
	05	Disfruto el cine, dibujos animados las diapositivas y las fotografías.
	06	Disfruto los rompecabezas, los laberintos u otras actividades visuales.
	07	Paso mucho tiempo dedicado al ensueño (soñando despierto en mi futuro).
	08	Elaboro interesantes construcciones tridimensionales como estatuas, figuras o imágenes en plastilinas, arcillas, plástico, madera o piedra, legos, entre otros.
	09	Hago dibujos todo el tiempo en cualquier pedazo de papel o en el cuaderno.
	10	Cuando leo, disfruto más de las ilustraciones o imágenes que de las palabras.
Puntaje Total =		

La inteligencia espacial, es la habilidad para visualizar imágenes mentalmente, crearlas en alguna forma, bidimensional o tridimensional. Está asociada con áreas del lóbulo occipital del cerebro.

Es la capacidad de los artistas plásticos o escultores, inventores que son capaces de visualizar sus creaciones, inventos, para luego plasmarlos en el papel o construirlos; es utilizada por los decoradores de ambientes urbanos o naturales, arquitectos y planeadores urbanos.

Piensan y conciben las palabras en imágenes, aprenden con facilidad por medio de dibujos. Generalmente saben dónde está ubicado todo en la casa o trabajo, encuentran lo extraviado con facilidad.

Les encanta hacer laberintos, jugar con rompecabezas y legos. Pasan mucho tiempo dibujando, diseñando, construyendo con bloques o simplemente imaginando cosas.

Los estudiantes de inteligencia espacial altamente desarrollada tienen ocasionalmente problemas con la escuela, donde poco se hace énfasis en las artes y predominan los símbolos lingüísticos y las secuencias lógicas. Quizás algunos sean clasificados como con dificultades de aprendizaje.

Las profesiones donde se aplica la habilidad espacial y para las imágenes son: Arquitectura, ingeniería civil, construcción, diseño de equipos, diseño gráfico, artes plásticas, artes visuales, medios audiovisuales, electrónica.

Estrategias para la estimulación de la inteligencia espacial:

Los niños, adolescentes y adultos que se destacan con esta inteligencia espacial, obtienen el conocimiento visualizando imágenes en la pantalla de su mente y necesitan aprender a través de imágenes, dibujos, metáforas visuales y colores. Propiciar la realización de mapas mentales para la integración del conocimiento en estudio, dibujos representativos de los conceptos estudiados o aprendidos, diccionario ilustrado con dibujos, mapas de tesoro, representación tridimensional, entre otros.

Es bueno estimularlos a que compartan en familia los juegos de visualizaciones, a contar relatos vividos y contar sus sueños. Enseñarles a realizar montajes de exposiciones en Power Point, videos o micros educativos. Visitar monumentos arquitectónicos, planetarios, museos de arte y otros lugares relacionados con la conciencia espacial.

Los talentos, son habilidades que nos aporta el Creador para con persistencia aprender a desarrollarlos mediante la práctica que nos permite disfrutar de nuestro bienestar.

ATENCIÓN:

Para sanar mi autoestima, es fundamental hacerme consciente de recuperar la confianza en mis capacidades para rescatar el poder de mi consciencia interna de Ser espiritual supraconsciente, mediante la comprensión y práctica persistente de mis talentos, fortalezas y principios primarios, para conectarme con la Consciencia universal o el Creador que me guía con sabiduría. Solo mediante la consciencia plena de unidad al Creador me puedo comprender y amarme, Así retomar la consciencia de unidad que siempre ha estado en mí Ser.

Gracias, Gracias, GRACIAS Dios padre madre Creador del universo, porque con humildad me comprendo y de corazón te pido que "me ilumines para PERDONARME, porque hasta el momento no sabía lo que estaba haciendo". Con consciencia de humildad acepto tu perdón, me perdono y decido reaprehender a AMARME para sanar mi cuerpo, mente y espíritu. AMEN.

Aprehendizaje, es el proceso del Ser espiritual supraconsciente para apropiarse de conocimientos sobre una ciencia, arte, oficio u otra cosa, por medio de la autodisciplina en la aplicación de su consciencia plena de unidad en la práctica persistente del cultivo de la sabiduría espiritual en el estudio y entrenamiento, que le aporta experiencias; apropiándose de una conducta flexible que se fija en la memoria y con responsabilidad mejora continuamente, aplicando en coherencia todo el cerebro integrado y dirigido desde la corteza prefrontal. La vida de todo Ser humano en este plano terrenal es un eterno, constante, continuo, indetenible y permanente proceso de aprehendizaje significativo, que sólo termina cuando se cierra el ataúd.

Aprendizaje, es el proceso de condicionamiento de la mente subconsciente para que copie conocimientos sobre una ciencia, arte, oficio u otra cosa, por medio del estudio, el repaso o la práctica de una conducta duradera que de manera dogmática se fija en la memoria, aplicando de manera predominante el sistema límbico y corteza cerebral izquierda. El aprehendizaje y el aprehendizaje son complementos sinérgicos prioritarios para el disfrute de la salud holística.

3.4. Inteligencia corporal-cinética: ágil con el cuerpo

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que _____ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escribe aquí tu respuesta

	01	Me desempeño bien en deportes competitivos en la escuela o en la comunidad.
	02	Me muevo, retuerzo, tamborileo con los dedos y tiendo a ser inquieto cuando estoy sentado.
	03	Dedico tiempo a actividades como nadar, montar bicicleta, en patineta o de excursión.
	04	Necesito tocar las cosas para aprender acerca de ellas.
	05	Disfruto saltar, correr, luchar, bailar, jugar deportes en equipos, entre otros (sí soy mayor, puede que me encante practicar deportes o demuestre estas aficiones de forma más sutil).
	06	Exhibo destreza en manualidades como el trabajo en madera, la costura, la escultura o mecánico.
	07	Imito con astucia los gestos, particularidades y comportamientos de los demás.
	08	Siento las cosas "visceralmente", como palpitaciones, respiración, movimientos intestinales, entre otras cuando trabajo en resolución de problemas.
	09	Disfruto el trabajo con pasta de moldear, pintura para los dedos y otras actividades "de untarse".
	10	Me encanta desbaratar cosas, volverlas a armar o reparar aparatos y equipos.
Puntaje Total =		

La inteligencia corporal-cinética, es la inteligencia donde se utiliza con efectiva habilidad el cuerpo. Está más relacionada con la circunvolución frontal ascendente del hemisferio cerebral izquierdo. Utilizan procesos musculares o corporales para la operación, generación, comprensión del conocimiento y la solución de problemas. Suelen comunicarse muy bien a través de gestos y otras formas de lenguaje corporal.

Necesitan moverse, tocar y construir para poder aprender, lo hacen mejor cuando representan las cosas. Por lo que tienden a ser mal diagnosticados con "déficit de atención e hiperactividad" (DDAH). Les cuesta estarse quietos en cualquier situación, se retuercen o levantan de donde están sentados y son los primeros que piden permiso para retirarse o salir corriendo a jugar.

Las profesiones típicas de los atletas, deportistas, gimnastas, bailarines, mimos, actores; militares. También está relacionado con la habilidad en el uso de las manos como dibujantes, cirujanos, maquinistas, costureros, carpinteros, plomeros, mecánicos, técnicos electrónicos y reparadores de todo tipo de artefactos.

Estrategias para la estimulación de la inteligencia corporal-cinética:

Son muy estimulantes las actividades corporales cinéticas donde la persona pueda moverse frecuentemente durante la jornada escolar o de trabajo, como: los programas vigorosos de educación física o lúdica, las pausas para estirarse, las salidas al campo, permitiendo que se experimente por sí mismo.

La mejor manera de estimularlos es mediante la interpretación de papeles, como: demostraciones teatrales, danza o mimos sobre el tema en estudio, realizar proyectos tridimensionales o construcciones en plastilina o foami.

Facilitarles la asistencia a parques, en juegos de equipos o vigorosos, caminatas por el campo, piscina y gimnasia. Que aprenda a armar o reparar vehículos o equipos, realizar manualidades, carpintería, tallado, moldear arcilla, entre otros.

3.5. Inteligencia musical: hábil para la música

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que _____ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escribe aquí tu respuesta

	01	Toco bien algunos instrumentos musicales en la casa, trabajo o la escuela
	02	Recuerdo las melodías de las canciones con facilidad
	03	Me desempeña bien en clases de música
	04	Estudio o trabajo mejor con música de fondo
	05	Colecciono músicas o videos musicales.
	06	Canto solo o para los demás
	07	Llevo bien el ritmo de la música
	08	Toco bien algún instrumento musical o canto bien
	09	Fácilmente me doy cuenta cuando la música está desentonada o suena mal
	10	Respondo apasionadamente a los diversos tipos de música
Puntaje Total =		

La inteligencia musical, es la habilidad innata para la música, tales como capacidad de cantar, recordar melodías, tener buen sentido del ritmo, componer o disfrutar de la música. Está más relacionada con el hemisferio cerebral derecho.

Suelen cantar, tararear o silbar melodías para sí mismos y cuando escuchan música tienden a moverse siguiendo su ritmo y a cantar. Son muy sensibles a los sonidos del ambiente y oyen cosas que los demás pasaron por alto. Generalmente tocan algún instrumento musical o pertenecen a algún coro, en reuniones y paseos son los que dirigen y mantienen el entretenimiento por medio del canto.

Aprenden más fácil a través de ritmos y melodías, les motiva aprender cuando las lecciones o el conocimiento están acompañados de música, ritmos y canciones relacionadas con lo que está aprendiendo. Necesitan moverse rítmicamente, tamborilear, silbar o tararear mientras estudian, se capacitan o entrenan.

Las profesiones más recomendables, porque son muy hábiles y la aprenden con rapidez y aplican con eficiencia son: Disc jockey, ingeniero de sonidos, afinador de piano, músico, cantante, poeta, orador, compositor, director de orquesta, bailarín, artista y terapeuta musical.

Estrategias para la estimulación de la inteligencia musical:

Mantener en el aula o lugar de aprendizaje, música de fondo de bajos compases para facilitarles el aprendizaje cerebral, tipo música de superaprendizaje, debido a que integra la aplicación complementaria de los hemisferios cerebrales y acelera el aprendizaje.

Enseñarles a componer o buscar canciones relacionadas con el tema en estudio, realizar poesía y presentaciones musicales sobre lo que están aprendiendo.

Como familia, canten e inventen canciones o música, comenten las letras y ritmo de las canciones preferidas y asistan a conciertos, ópera, musicales y de ser posible asistir a una escuela de música.

Para que una escuela pueda considerarse realmente integral, es fundamental que cada uno de sus docentes aplique las bases neurofisiológicas de la educación para la elevación de la consciencia, y desarrollen en la mayoría de sus alumnos las ocho inteligencias múltiples y los cinco aprendizajes fundamentales.

*Los dos **verdaderos pecados** son el actuar de manera autodestructiva y el desaprovechar los talentos que el Creador nos ha aportado, porque de una u otra forma nos estamos causando daño.*

Fe. *Es la virtud por la que sin ver o comprender, se cree en algo, incluye la confianza y buen concepto que se tiene de una persona o cosa. En la Educación Holística se considera prioritario, tener FE en uno mismo. Es esa certeza de que **realmente soy un instrumento de esa esencia del Creador** que integra mi trinidad (cuerpo-mente-espíritu), de esta manera confió plenamente en que **sí puedo** desarrollar todas nuestras potencialidades para manifestarme con mi nivel de consciencia de Sabiduría y Amor. Recuerde que mediante el libre albedrío, usted, es el único arquitecto responsable diseñar y construir su vida y tiene toda la capacidad cerebral y oportunidades para gozar de la existencia, disfrutar del bienestar y ser cada día más feliz.*

3.6. Inteligencia interpersonal: bueno para relacionarse con la gente

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que _____ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escribe aquí tu respuesta

	01	Tengo muchos amigos.
	02	Socializo mucho en el vecindario, escuela o trabajo.
	03	Disfruto conversando con mis compañeros o vecinos.
	04	Participo en actividades de grupo fuera del horario escolar o de trabajo.
	05	Sirvo como mediador familiar o entre amigos cuando surgen disputas.
	06	Disfruto compartiendo, trabajando en equipo o jugando en grupo.
	07	Tengo mucha empatía por los sentimientos de los demás.
	08	Soy buscado por mis compañeros como consejero o para que soluciones problemas.
	09	Disfruto enseñando a otros.
	10	Parezco un dirigente innato, (es algo muy natural y fácil para mi).
Puntaje Total =		

La inteligencia interpersonal, es la capacidad de entender y relacionarse con las personas y así como trabajar armónicamente con ellos. Está más relacionada con los lóbulos frontales del cerebro. Aprenden mejor relacionándose, colaborando o compartiendo.

La inteligencia interpersonal incluye la capacidad de ser inteligente y empático al momento de relacionarse con los demás. Evaluar en unos segundos a las personas para captar los sentimientos y las intenciones de ellas. Por ello, demuestran clara habilidad para anticiparse a lo que quieren las otras personas, para hacer amigos, contactos personales y negocios.

Las personas con mayor desarrollo de la inteligencia interpersonal son a menudo líderes entre sus vecinos y compañeros de clase o trabajo. Tienden a saber qué pasa con cada uno de sus amigos, son excelentes consejeros ante dificultades y mediadores de conflictos entre compañeros.

Tienen gran habilidad para dirigir o gerenciar a otros Seres humanos, para alcanzar un fin común, **las profesiones** más adecuadas son el caso de los líderes, consejeros, psicoterapeutas, coach, entrenadores, políticos, gerentes, relaciones públicas, diplomáticos, abogados, comunicadores sociales, enfermeros, trabajadores sociales, turismo, hotelería, comerciantes, entre otras.

Estrategias para la estimulación de la inteligencia interpersonal:

Los niños, adolescentes y adultos que tienen más desarrollada esta inteligencia, le motivan los momentos de interacción con otras personas y dinámicas de grupo, así como enseñarles a otras personas o niños.

Actividades donde puedan compartir con sus amigos: Proyectos grupales, intercambio de ideas, simulaciones de equipos de trabajo, entrevistas sobre el tema en estudio. Permítales participar en actividades comunitarias, clubes, comités, programas extracurriculares y organizaciones voluntarias.

En familia conversen con frecuencia y realicen reuniones para resolver dificultades o planificar actividades y proyectos comunes. Asistan a eventos culturales, sociales o recreativos de todo tipo. Debates de intercambio de ideas, mostrar el conocimiento aprendido a otro compañero.

3.7. Inteligencia intrapersonal: hábil para conocerse a sí mismo y pensar solo

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que _____ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escribe aquí tu respuesta

	01	Demuestro un sentido de independencia y fuerza de voluntad.
	02	Tengo una noción clara y realista de mis fortalezas y debilidades.
	03	Reacciono con opiniones fuertes cuando se tocan temas controvertidos.
	04	Prefiero estudiar, trabajar o entretenerme solo.
	05	Tengo confianza en mí mismo y autodisciplina.
	06	Tengo un ritmo o estilo de vida diferente de los demás y me molesta si alguien me quiere controlar.
	07	Aprendo de los errores y logros de la vida.
	08	Expreso con precisión mis sentimientos y tiendo a cuestionar las opiniones de los demás.
	09	Estoy orientado con mis propias metas.
	10	Tengo recreaciones, objetivos y proyectos de direcciones propias.
Puntaje Total =		

La inteligencia intrapersonal, es la habilidad para comprenderse a sí mismo, conocer su propia naturaleza humana, sus fortalezas, debilidades y su proyecto de vida. Está más relacionada con los lóbulos frontales del cerebro.

Es la capacidad para reflexionar y definir un proyecto de vida teniendo fe en sí mismo, persistiendo en la consolidación de sus metas con gran disciplina y sentido de responsabilidad.

Este tipo de persona se desempeña muy bien en actividades o proyectos de dirección autónoma, estudios y trabajos independientes. Si tienden a sentirse presionados, suelen enfrentarse a la autoridad, a los programas académicos o a la administración, porque prefieren hacer las cosas a su manera.

Es la inteligencia predominantemente aplicada en **las profesiones** de: médicos, coach de crecimiento personal, bioanalistas, filósofos, psicoterapeutas, gerentes, motivadores del crecimiento personal y empresarios emprendedores.

Estrategias para la estimulación de la inteligencia intrapersonal:

Los niños, adolescentes o adultos con mayor desarrollo de esta potencialidad, aprenden más fácilmente cuando se les permite establecer sus propias metas, elegir sus propias actividades y establecer su propio ritmo en cualquier proyecto.

Es importante que aprendan a profundizar en la comprensión de sí mismos, mediante la aplicación de la atención consciente, para observar con ecuanimidad la congruencia de sus pensamientos, sentimientos y acciones. Disfrutar de su soledad y aprender a meditar.

Se les sugiere llevar un diario personal o de las actividades, proyectos independientes, comprender su naturaleza humana, aprender a realizar su proyecto de vida, estrategias de autocomprensión, meditación, juegos de computadora en el que el participante escoge la velocidad, libros o manuales de autoayuda o de crecimiento personal.

Permitirles el estudio o aprendizaje independiente, autocontrolado y proyectos individualizados, respetándoles su propio espacio privado, donde puedan trabajar en aficiones e intereses sin interrupciones, y con tiempo suficiente para la introspección tranquila. Que compartan momentos de calidad o acompañamiento silencioso o meditación grupal.

3.8. Inteligencia naturista: Amante de la naturaleza

Al analizar con humilde honestidad mi comportamiento observo que _____ me describe.

1	2	3	4	5	6
Nunca	Casi nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

Escriba aquí su respuesta

	01	Me relaciono bien con las mascotas.
	02	Disfruto de caminatas a cielo abierto o le gusta visitar el zoológico o un museo de historia natural.
	03	Soy sensible a las formaciones naturales (montañas, nubes o, sí está en un ambiente urbano, puedo hacer gala de esta sensibilidad por las manifestaciones de la cultura popular, como folklores, zapatillas deportivas, cubiertas de disco o modelos de automóviles).
	04	Me encanta cuidar el jardín o estar en jardines.
	05	Me encanta pasar tiempo en acuarios de exhibición, en invernaderos u otros sistemas naturales vivos.
	06	Hago gala de una gran conciencia ecológica (como el reciclaje o el servicio a la naturaleza).
	07	Creo que los animales tienen sus propios derechos.
	08	Llevo registros de animales, plantas y otros fenómenos naturales (Eje: en fotografías, diarios, dibujos).
	09	Traigo a casa insectos, flores y otros elementos naturales para mostrarlos a miembros de mi familia.
	10	Me desempeño bien en la escuela en temas que se basan en sistemas vivos (por ejemplo: relacionados con la biología, en ciencias, animales, plantas o en asuntos del medio ambiente).
Puntaje Total =		

La inteligencia naturista, es la habilidad para relacionarse y conservar la naturaleza, corresponde a los amantes de las manifestaciones naturales en la flora, fauna o ambientes naturales como: paisajes, flores, árboles, plantas, aves, mamíferos y peces. Prefieren estar en campos, bosques, caminatas por montañas, valles, playas, recogiendo flores o piedras que estar en la casa, escuela o trabajo.

Les motiva mucho estudiar las manifestaciones de la naturaleza o cómo se desarrollan e interactúan los sistemas vivos, entre los que destacan los animales y plantas. Se sienten más próximos a los animales que a los seres humanos. También les motiva la búsqueda de soluciones a los problemas ecológicos.

L**as profesiones** más destacadas son la de: Biólogos, guardabosques, ecologistas, veterinarios, agrónomos, granjeros, ganaderos, geógrafos, urbanistas, nutricionistas, entre otros.

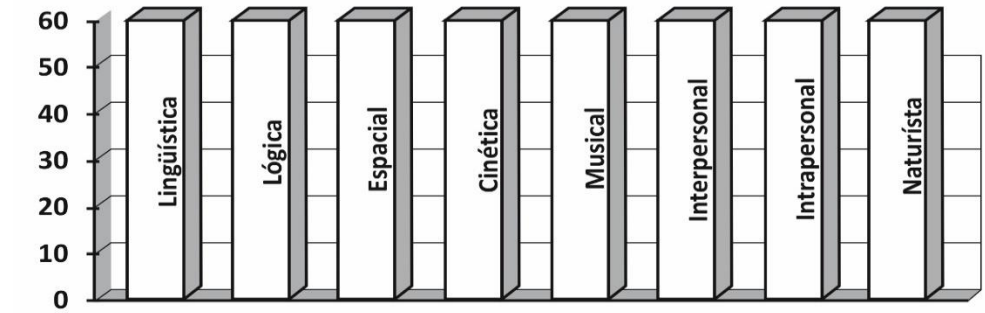
Estrategias para la estimulación de la inteligencia naturista:

Los niños, adolescentes y adultos con predominio de inclinaciones naturistas se sienten muy motivados cuando participan en experiencias que les pongan en contacto con la naturaleza o mundo exterior.

Proporcióneles las herramientas y oportunidades, para que observen, exploren y estudien los diferentes ecosistemas, ambientes naturales y observen seres vivientes de cada lugar. Facilíteles las herramientas del investigador de la naturaleza como binóculos, lupa, anteojos de uso bajo del agua, un kit de explorador para recoger muestras, entre otros.

Permítase construir y mantener acuarios, insectarios, huertos o tener mascotas que puedan cuidar y educar. Aplicar el conocimiento adquirido para solucionar dificultades del ambiente, uso de plantas o animales. Realizar operaciones matemáticas o composiciones gramaticales con temas sobre la naturaleza, ejemplo: Sumar conejos, multiplicar aves, oraciones o composiciones sobre la vida animal.

3.9. A continuación **coloque los valores obtenidos en cada inteligencia en la parte superior de cada barra** y realice la gráfica en cada una de las ocho pruebas realizadas, Así tendrá una visión panorámica de cómo hasta el momento han sido estimuladas cada una de sus inteligencias. Recuerde que los dos o tres valores más altos representan sus talentos, sobre todo el que esté más elevado.



Estimulación recibida

Menos de 20 muy poca
De 20 a 30 poca
De 30 a 40 moderada
De 40 a 50 Buena
Más de 50 excelente o **Genialidad**

Inteligencia múltiple más predominante

3.10. Tienes dos opciones:

- **a.** Todos los resultados son menores de 51 (*50 o menos*), de ser así, solo le prestas atención y lees la de mayor valor obtenido.
- **b.** Algunos de los resultados obtenidos poseen valor de 51 o más, tenlas presente, para leer las dos más elevadas.

Al leer todas las características la inteligencia múltiple de mayor valor, repite lo referente a **las profesiones** para ubicar tu profesión autorrealizadora. Para ello, vas a visualizar el siguiente escenario:

Visualiza o imagínate que te ganas o tienes 200 millones de dólares, durante cinco a diez años inviertes o gastas parte de ese capital, ayudando a tus seres amados, amigos o necesitados; viajando, dándote lujos, invirtiendo, donando, entre otros; gastas 100 millones. Te quedan 100 millones, toda la experiencia de tu vida y todo el tiempo a tu favor. Al repasar **las profesiones** más destacadas en la inteligencia múltiple que obtuviste mayor puntaje. ¿**Cuál de esas profesiones tu realizarías, tan solo por sentirte autorrealizad**@? _____

4.1. Mis talentos o capacidades innatas

Todos poseemos uno o más talentos que corresponden a la actividad intelectual, artística, deportiva, de servicio, manual o creativa que para ti es muy fácil y simple de aprender o realizar, sobre todo cuando la realizas te hace sentir muy dichoso. **¿Cuáles son tus capacidades innatas?**

Identifica con una V, punto o subraya todas las capacidades en que seas muy buen@ o escribe en los espacios en blanco cualquier otra, que **NO SEA nombrada en la lista siguiente**.

_ Bueno con los números	_ Escuchando a otros	_ Enseñando a los niños
_ Bueno con las palabras	_ Cantando	_ Diseñando equipos
_ Bueno dibujando	_ Aconsejando	_ Reparando equipos
_ Escribiendo poesías	_ Buen Líder	_ Reparando máquinas
_ Muy creativo	_ Dirigiendo personas	_ Tocando instrumentos musicales
_ Bueno para manualidades	_ Atendiendo el público	_ Cocinando
_ Bueno escultor	_ Ayudando a los enfermos	_ Negociando
_ Buen fotógrafo	_ Vendiendo cosas	_ Defendiendo a la gente
_ Planificando proyectos	_ Trabajando la agricultura	_ Administrando dinero
_ Bueno para los deportes	_ Atendiendo animales	_ Conduciendo vehículos
_ Bueno Bailando	_____	_____

4.2. De todas las marcadas enumera en orden de prioridad las **3 que más te hacen gozar**.

5. ¿Cuál es el orden de su lenguaje psicológico de amor?

Todo Ser humano posee una manera particular de comunicarse, que utiliza para llenar su copa de amor, conocida como lenguaje psicológico de amor. Entre los cinco tipos descritos a continuación, existe uno que más te motiva, te hace sentir valorado y feliz (**1**) y existe otro que más te molesta y fastidia (**5**). Enumérelos en orden de mayor a menor gratificación o motivación, del **1 al 5**.

____ Compartir momentos de calidad, diálogo comprensivo, como objetivos, misión, libros.
____ Compartir servicio amoroso, ayuda en quehaceres del hogar, domésticos o trabajos. Al llegar a un lugar lo primero que hace es ver que están haciendo para ponerse a ayudar en el oficio.
____ Recibir regalos o comprar cosas.
____ Recibir palabras reforzantes, estimulantes, cumplidos o premios. Como: Que bien lo haces, tu si eres inteligente, te vez magnifica, 20 puntos, mejor imposible, entre otras.
____ Recibir contacto físico, tipo abrazos, caricias, besos.

6. Si podrías pasar una hora con un gran personaje que vivió alguna vez y tú admiras mucho.

¿Quién sería? _____
¿Por qué lo admiras? _____
¿Qué le preguntarías de cómo pudo transcender? _____

La respuesta de cómo podrás lograr transcender tus limitaciones y ser un o una guía, al menos social de tus familiares, es apoyarte en tus dones y talentos para cumplir con tus principios primarios.

Ahora te corresponde aplicar con excelencia, lo mejor de tus dones y talentos develados para lograr una eficiencia en la comunicación.

El problema de un Ser humano no está en la carencia de algún talento, sus raíces se encuentran en el destructivo acondicionamiento de su mente, que desde su guión le genera falta de confianza en sí mismo, la carencia de un proyecto de vida, además de su pereza mental y física a la que se acostumbró.

7. Consciente de su inteligencia

Revisa con honesta humildad cuáles son tus dones y talentos, basándote en las evidencias sobre tu formación académica y profesional lograda hasta el momento, además de cómo has salido adelante; asociada a la aplicación de tus dones y apoyo en tus fortalezas para lograr tus principios primarios. Contesta con mucha objetividad:

¿A qué edad superaste el sexto grado? _____ ¿con que promedio de notas? _____
¿A qué edad te graduaste de bachiller? _____ ¿con que promedio de notas? _____
Si tienes estudios técnico o universitario, a qué edad te graduaste _____ ¿Con que promedio de notas? _____

7.1. Si has logrado un nivel de especialidad o postgrado. ¿A qué edad te graduaste? ____, ¿Con que promedio? ____ y ¿cuál fue tu actitud? _____

7.2. Si tienes alguna profesión, oficio o arte, ¿cómo la aprendiste? _____

¿Con que principios aplicas tu excelencia en tu profesión, arte, oficio o trabajo con que sirves y te ganas la vida? _____

7.3. En los momentos de dificultades en tu formación profesional y triunfos socioeconómicos:
¿Cuáles dones y talentos aplicaste para salir adelante? _____

¿Cómo ha aplicado sus principios y fortalezas para salir adelante? _____

_____

Cuando un Ser humano supera el sexto grado de educación básica, se demuestra a sí mismo, al sistema educativo y a la sociedad, que realmente posee toda la capacidad cerebral o inteligencia, para sí lo quiere, ser un gran premio Nobel, gran científico o un empresario exitoso y consolidar su máximo potencial de sabiduría y amor.

La única limitación se encuentra en la falta de confianza en sí mismo. De nada vale poseer talentos o habilidades que no se cultivan o entrenan con persistencia para el fomento del bienestar, es como tener millones de dólares y estar sufriendo calamidades y pasando hambre.

7.4. Con todo lo que tú has logrado hasta el momento y las evidencias que puedes constatar sobre el apoyo en tus principios primarios, fortalezas, talentos y dones en tu proceso de aprehendizaje significativo terrenal, con honestidad, colocándote en **consciencia plena de unidad al Creador**: ¿Realmente ***SÍ eres capaz*** de hacerte responsable de tu vida y servirte con excelencia? _____

De existir alguna dificultad no se debe a las circunstancias del entorno, ni a la suerte; el verdadero problema sólo está en ti mismo. Se debe a los guiones de vida y las creencias centrales (*se estudian en los capítulos 4 y 6 del libro* ***Gerencia de la Comunicación consciente***. Barrios-Cisneros, 2014) que te hacen mantener errores de pensamientos que autoperpetuán la falta de confianza en ti mismo, la baja autoestima y las conductas autosaboteadoras. Para superar estas creencias contraproducentes es necesario ocuparte de hacerse consciente de tu naturaleza esencial a fin de practicar con persistente autodisciplina la consciencia plena de unidad al creador. Así, en cada momento presente aprehendes a transcender tu Nivel de consciencia.

El poder de ser feliz o mejorar el bienestar sólo se encuentra en el interior de cada Ser humano, sólo se manifiesta cuando comprende su naturaleza humana y se confía plenamente en sí mismo. Como Barrios-Cisneros lo explica en el ***capítulo 11 de libro Neurociencias para vivir con sabiduría*** (2023), aplicas con persistente cultivo de tu sabiduría las tres funciones ejecutivas de tu corteza prefrontal, apoyándote en tus fortalezas para eliminar tus debilidades y aprovecha las oportunidades para neutralizar las amenazas.

8. En esencia quien soy y en quien tener confianza

8.1. *Si espiritualmente eres hijo del Creador, hecho a imagen y semejanza del Creador y tu cuerpo sólo es el vehículo por medio del cual se manifiesta el Creador.*

¿Dónde Buscar a tu Creador? _____

¿En quién tener confianza? _____

Quien tiene confianza en sí mismo, desarrolla plenamente en sus capacidades y potencialidades para gozar de una larga ancianidad sana, próspera y feliz

8.2. Dios Dijo “Ama a tu enemigo”

Yo decidí AMAR a mi peor y más implacable enemigo. A mí mismo.

Coach de salud holística o coach holístico espiritual, es un humilde servidor al Creador que se ama y con persistente autodisciplina aplica la Ley de autoamor para disfrutar de una juventud saludable prolongada y gozar de una larga ancianidad sana, próspera y feliz; por medio de su humilde ejemplo vivencial le sirve con sabiduría a la creación con alto nivel de consciencia y científica ocupándose creativamente de acompañar y entrenar al Ser humano y a la humanidad para que se hagan autoresponsables de la promoción del 5to Nivel de consciencia y la previsión de la Salud Holística de cada participante que así lo quiera. Ejerce en diferentes ámbitos:

1. **1ro. Personal**, siendo un humilde y persistente ejemplo vivencial que mediante su sabio testimonio de vida guía y entrena a los semejantes participantes para que gocen de ser sanos, prósperos y felices.
2. **2do. Familiar**, como líder creativo de sus seres amados, promocionando con persistente sabiduría y humildad la consciencia y salud holística de su hogar.
3. **3ro. Comunitario**, a nivel local, regional, empresarial, nacional e internacional, con alto nivel de consciencia, científico y gerencial.

¿Tú quieres ser Coach Holístico Espiritual? SI ____ NO___ ¿Para qué? _____

9. Prestar atención a sus fortalezas

En la mayoría de las personas que han participado en talleres y auto coaching psico-espiritual, he observado que según su guion de vida, tienden a desconocer sus fortalezas y se enfocan en desvalorizarse, prestándole mayor atención a sus debilidades y equivocaciones para criticarse y cuestionarse de manera pesimista o negativa, con lo que de manera inconsciente actúan desde su mente confundida, autoperpetuando la imagen negativa de sí mismo. Por ello, es muy importante que manera consciente aprendas a reconocer la imagen que hasta el momento tienes de ti mismo. (Solicitar orientación al Dr. Henry Barrios) y también de los ***Bloqueos autosaboteadores*** que se describen en el capítulo final de esta guía.

La siguiente actividad tiene el objetivo de que, a partir de este momento, refuerces tu imagen creativa o mejores continuamente tu autoestima, teniendo presente las evidencias de tus fortalezas.

9.a. En base a las actividades realizadas hasta el momento en esta guía práctica, permítete contestar las siguientes preguntas:

¿**Cuáles son mis principios primarios**? _____ _____

¿**Cuáles son mis fortalezas**? _____ _____ _____

¿**Cuáles son las inteligencias que más he estimulado o talentos**? _____
_____ _____ _____

¿**Cuál es mi profesión autorrealizadora**? _____

¿**Cuáles son mis dones**? _____ _____ _____

9.b. Misión de vida personal. (Con tu Coach holistico espiritual)

Para realizar esta actividad de construir tu misión de vida personal apoyándote en tu talento, las tres fortalezas y los dos principios primarios. **El facilitador te orientará**.

Para realizarla tan sólo tomas en cuenta la afirmación que escribiste en la página 10 de esta guía, utilizando tus fortalezas y principios y le agregas tus talentos. Por ejemplo:

"Yo Henry Alexander Barrios Cisneros, apoyándome en mi talento intrapersonal, le sirvo al Creador, cultivando con persistencia la sabiduría de mi Ser, porque me amo y el Creador me guía"

9.c. En la misión escrita, subraya los dos principios primarios. Ahora, colocándote en **consciencia plena de unidad al Creador,** lee tres veces, en voz alta y despacio tu misión de vida, ubicando tres (3) palabras claves más y subráyalas hasta completar cinco.

9.d. Ubica tu recinto sagrado, corresponde al lugar de un ambiente imaginario donde en algunos momentos tú te sustraes, para imaginar o descansar mentalmente. Entre otros puede ser un: bosque, embarcación, casa, habitación, jardín, mar, montaña, nube, playa, rio, templo o valle. Ubica, cuál es tu recinto sagrado con lujo de detalles, tenlo presente en la pantalla de tu mente, para cuando te corresponda ubicarte mentalmente en él.

9.e. Por medio de **Google imágenes**, selecciona una imagen que desde tu Ser mejor simbolice a cada una de las cinco palabras claves seleccionadas anteriormente y la de tu recinto sagrado.

9.f. En **Power Point**, realiza un collage, colocando tu **foto central** y la rodeas con las **seis (6) imágenes** (*pueden ser más*) que simbolizan las palabras claves y tu recinto sagrado. Luego con la mejor letra que consiga y el color más resaltante, **lo más grande que pueda, escribe encima de las imágenes tu misión de vida personal**, **dejando tu rostro libre**. Antes de imprimirlo envía por correo el collage al facilitador para que lo corrija. (**henrybarrioscisneros@gmail.com**).

9.g. Imprime **dos** misiones a full color. Luego, una hoja la colocas en un lugar que cuando te despiertes y abras tus ojos, ***en consciencia plena de unidad al Creador la leas de inmediato fácilmente***, la otra en tu lugar de trabajo. **Es recomendable que por un mínimo de tres meses repaces este collage con tu misión de vida más de 5 veces al día, recordando lo que decidiste hacer con responsabilidad a partir de ese momento para con persistentes pasitos de bebe, evolucionar en tu nivel de consciencia** y gozar de más salud, prosperidad y felicidad. Podrías colocarla en las pantallas de tu computador o celular.

Intuición, que ocurre cuando la consciencia universal del Creador se expresa por medio de tu corazón para que con autodisciplina cumplas con humildad tu propósito de vida como Ser espiritual supraconsciente.

10. Visualización consciente.

Estando muy consciente de los dos principios primarios que has evidenciado, realiza una **visualiación** (*Visualizándote como protagonista, proactivo de tu proceso creativo)* para comprender cómo han influenciado estos principios, talentos y dones en el proceso de aprendizaje significativo de tu vida. Para ello permítete realizar la siguiente práctica en **consciencia plena de unidad al Creador**, guiado por el Creador por medio de tu intuición. Puedes apoyarte en un amigo, coach o psicoterapeuta, que te oriente.

Visualiación, para los efectos de la gerencia holística es un acto creativo de imaginación mental con todos los **10 sentidos para integrar todo el cerebro desde la corteza prefrontal**, donde el participante se visualiza actuando activamente como protagonista y único responsable de su vida, con el propósito de crear o comprender una realidad. El practicante en la pantalla de su mente se "observa, escucha, huele saborea, palpa y siente" en la situación imaginada, siendo el principal actor de lo que recuerda o proyecta al futuro. En este caso la visualiación se realiza en dos tiempos:

1ro. Colócate en **consciencia plena de unidad al Creador,** ***conectado en unidad con la Consciencia universal del Creador***, para ello, centra la atención en tu respiración diafragmática, sintiendo cómo se eleva tu abdomen cuando introduces el aire en tus pulmones y como se desinfla cuando expulsa el aire, a la vez que estas atento de su respiración, presta atención a todo lo que capta con sus seis sentidos, lo que observa con tu **vista**, todo lo que escucha con tus **oídos**, todo lo que huele con tus **fosas nasales**, el sabor que siente en tu **gusto**, el tacto y roce sobre tu **piel**. A la vez que estas atento **sin juicio ni valor** de los cinco receptores anteriores, te permites respirar suave y profundo, mueve la lengua en tu boca y siente la abundante saliva fluida; acaricia el velo de tu paladar y con los ojos cerrados enfócalos hacia tu frente. Presta atención a cómo te siente internamente y cómo todo tu cuerpo se relaja. Encomiéndate a las Energías Creadoras del universo o al Creador. Siente que te acompaña con confianza en tu recinto sagrado.

2do. En este estado de **consciencia plena de unidad al Creador**, permítete visualizarte en la pantalla de tu mente, recordando cómo hasta el momento has **aplicado de manera creativa** en tu vida los **dos principios evidenciados (**Recuerda los momentos de mayor gloria en tu vida y las tres emociones de gran gozo y agradecimiento**, en la página 5 de esta guía).** Revive con detalles, cuál ha sido tu actitud y con qué fortalezas ha actuado cuando se ha apoyado en sus principios primarios y talentos, en: tu infancia, tu adolescencia, tu juventud, en tu vida presente, cómo te guían hacia el futuro y cómo está relacionado con su misión de vida. Con oraciones breves contesta lo que visualizaste para cada una de las siguientes seis preguntas. Lo más grande y afincado posible, reescriba los dos principios:

10.1. 1ro._____ **2do.**_____

¿Cómo han influido estos dos principios en mi infancia? _____

_____

¿Cómo han influido estos dos principios en mi adolescencia? _____

_____

¿Cómo influyen estos dos principios en mi juventud? _____

_____

¿Cómo influyen estos dos principios en mi vida presente? _____

_____

¿Cómo voy a aplicar con persistencia estos dos principios para de manera creativa en mi futuro, **ser más sano, próspero y feliz**?_____

_____

¿Para qué me sirve este conocimiento comprendido, a fin de consolidar **MI PROPÓSITO DE VIDA**, Ser cada día **más sano, próspero y feliz**?_____

_____

_____

Antes de tener la suficiente confianza en ti mismo y conocimiento para con objetividad apoyarte de manera consciente en tus dones, talentos, fortalezas y principios, a fin de transcender las limitaciones, es prioritario aprehender el conocimiento de los pilares fundamentales para la evolución de consciencia. Por favor teniendo presente tus fortalezas, repasa y practica con persistencia.

Tres pasos básicos para la transcendencia del nivel de consciencia

1ro. Aceptar con humildad tu nivel de reaprehendizaje de tu ego, haciéndote consciente de cuál ha sido hasta el momento, el acondicionamiento de tus guiones de vida, de las tendencias de tus pensamientos, palabras y obras. También aceptar cómo el nivel de amor que has logrado contigo mismo, condicionan la calidad de vida que hasta el momento has tenido. Así con persistentes pasitos de bebé, ocuparte de liberarte de las alucinatorias pesadas cargas del pasado, para evolucionar en tu nivel de consciencia.

2do. Amarte con comprensión, comprender cuáles son tus principios de vida, tus fortalezas, talentos y dones que has hecho consciente en esta guía práctica, para abrir tu corazón a clarificar y definir lo que la providencia ha destinado creativamente en tu futuro. Planificando tus metas en cada una de las 24 áreas vitales. Se estudian en el capítulo 4 y 11 del libro **Neurociencias para vivir con sabiduría** (*Barrios-Cisneros, 2020*) y lo practicas al participar en el taller vivencial **"MI GERENCIA INTEGRAL CONSCIENTE"**.

3ro. Servirte con excelencia, aplicar en tu vida lo mejor de tus fortalezas, talentos y recursos para con eficiente excelencia satisfacer las necesidades, consolidar y mejorar continuamente tus metas. Teniendo presente que "*por mí y por mis Seres amados no basta con realizar bien las cosas, es necesario Ser y disfrutar haciendo con amor lo mejor de lo que ya sé hacer muy bien*". Se estudia en el capítulo 2 y 3 del libro **Neurociencias para vivir con sabiduría.**

2.9. ¿Qué decides hacer con responsabilidad a partir de este momento para reaprender a SANAR y mejorar con persistentes pasitos de bebé, tu nivel de consciencia y ser cada día más feliz?_____

_____

REFLEXION DE ESTA PRIMERA PARTE

Luego de más de 34 años investigando y desarrollando la salud holística, 31 de la psicoterapia holística, 21 como coach holístico espiritual y 13 de entrenamiento y acompañamiento en autocoaching psicoespiritual, surge las siguientes dos hipótesis por someter a prueba (Barrios-Cisneros, 2021, 2023, julio 2023):

1. ***La causa de la salud o enfermedad, prosperidad o pobreza y felicidad o sufrimiento se debe al foco de atención (condicionamientos de creencias hacia las tendencias creativas o destructivas), la causa básica está en la falta de confianza en sí mismo con tendencias autodestructivas (secuestro amigdalar de la corteza prefrontal) y la causa RAÍZ se encuentra en el Nivel de consciencia conque cada Ser humano aplica la integración de las cinco funciones psicofisiológicas de su sistema nervioso central (Niveles de consciencia) coordinados y dirigidos desde la corteza prefrontal.***
2. ***Hasta el momento la técnica <u>más eficiente para sanar la CAUSA DE RAÍZ</u> de lo que nos limita y dificulta ser más sanos, prósperos y felices es la meditación de consciencia plena de unidad al Creador para con ecuanimidad comprendernos y evolucionar a nuestro Ser espiritual supraconsciente, complementada con la autodisciplina en el cultivo de nuestra espiritualidad.*** (Barrios-Cisneros, julio 2023)

También he observado que gran cantidad de los participantes que consultan, quieren tener una vida sana, próspera y feliz, pero de manera alucinatoria se autosabotean, negándose a invertir con su responsable autodisciplina y persistencia para lograrlo. 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 del pasado.

Otros a pesar de sentir la mejoría, por la adicción al sufrimiento al que su cuerpo se ha habituado, abandonan y vuelven a retomar los hábitos de vidas autodestructivos que, bien saben que le hacen enfermar y sufrir.

Desde su ignorancia de manera inconsciente 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.

El Universo es reciproco, 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 primarios, para que las energías creadoras de la potencialidad pura del universo te puedan ayudar.

Pregúntate con humilde honestidad:

¿Yo realmente estoy aportando lo mejor de mí para lograr lo que deseo? **SI _____ NO_____**

Si tu respuesta es SI, excelente te felicito con plena certeza seguro que lograras la meta deseada.

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 actúas con autodisciplina, sólo es un deseo que muchas veces termina en frustraciones y decepciones. Solo con tu **acción persistente** lograras ser sano, próspero y feliz.

Reflexión sobre el sufrimiento.

¿Cuál es el sentido del sufrimiento?

En esencia es una **grandiosa oportunidad de reaprehendizaje significativo**, su propósito es que despiertes a responsabilizarte con persistencia por tu salud, prosperidad y felicidad.

¿Por qué un Ser humano sufre?

Porque ha dejado pasar las oportunidades de reaprehendizaje de su vida, para sanar su mente y liberar su Ser espiritual supraconsciente de bloqueos auto saboteadores.

No entiendo, explícamelo para comprenderlo

El sufrimiento es directamente proporcional a las oportunidades que dejamos pasar. Es la manera como el universo te hace tomar consciencia de tu inconsciencia o tu alucinatorio autosaboteo, entre mayores son las oportunidades que dejas pasar, mayor será el sufrimiento que vivirás. Es como una bola de nieve que va creciendo por tus pensamientos, actitudes y conductas autodestructivas y te llevan a tocar fondo. La solución se encuentra sólo en tu interior.

Toma consciencia de cómo sin darte cuenta "te quieres, **Joder la vida**". La única manera de parar de sufrir es comprender como hasta el momento te has querido, para que comiences a reaprehender a amarte.

- Quien se ama, se cuida de manera consciente, desde su poder interno se facilita las mejores condiciones de vida para ser sano, próspero y feliz, actuando con persistencia para elevar su consciencia de autoamor y comunicarse con sabiduría, porque confía en sí mismo.
- Quien se ama se comprende y se acepta tal como es, invierte lo mejor de sí para desarrollar el máximo de su potencial, por medio del reaprehendizaje significativo y la mejora continua de su estilo de vida saludable, que le sana. Guiado de manera creativa por su supraconsciencia de amor y sabiduría.

Las tres funciones ejecutivas básicas de tu corteza prefrontal con eficiencia y compasión

Corteza prefrontal, es el área de la corteza cerebral más próxima a la frente, la más extensa y desconocida, se considera que es la más evolucionada. Ocupa entre el 25 y el 33 % del total de la corteza, es la adquisición filogenética más reciente y es una de las últimas regiones en madurar y mielinizarse. La neurociencia ha comprobado que en esta zona del cerebro se hallan las funciones ejecutivas. La corteza prefrontal es el director de orquesta del cerebro por medio de varios ejes de conexiones que conforman circuitos neuronales con otras partes del cerebro.

Las funciones ejecutivas son un conjunto de habilidades cognitivas integradas sinérgicamente en una unidad funcional de la corteza prefrontal. De manera didáctica hasta el momento, se pueden organizar en las siguientes tres funciones ejecutivas básicas inseparables y consecutivas: (Ver figura 1)

1ra. Claro Propósito de vida con adecuada definición de metas y objetivos,
2da. Autoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo y
3ra. Autocontrol transcendente con responsable autodisciplina.

Las tres funciones ejecutivas citadas se integran sinérgicamente para complementarse en el cultivo de la espiritualidad: Para complementar estudiar:

a) *https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/NEUROCIENCIAS-PARA-VIVIR-CON-SABIDURIA-Henry-Barrios-Cisneros.pdf*. **Capítulos 2 y 5.**
b) *https://www.youtube.com/watch?v=HWomDFF6Iq4&t=1932s*,
c) *https://www.youtube.com/watch?v=7mmIl0asB6A*



Figura 1. Funciones ejecutivas de la corteza prefrontal

1ro. Formulación de claro propósito de vida, es el proceso para que logres la consciencia plena de unidad al Creador, desarrolles el máximo de tus dones, talentos y capacidades a fin de gozar de una larga vida activa, sana, próspera y feliz, se establece mediante el pensamiento a futuro, la selección de metas y objetivos, la priorización, la planificación, la organización y la toma de decisiones en función a logro y mejoramiento continuo de tus metas y claro propósito de vida. Esta capacidad se desarrolla aplicando con persistencia los capítulos 4 y 12 del libro *Neurociencias para vivir con sabiduría*. Disponible en: *https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/NEUROCIENCIAS-PARA-VIVIR-CON-SABIDURIA-Henry-Barrios-Cisneros.pdf*,

Como tú al igual que cada Ser humano eres único e irrepetible, te aproximas a tener claro cuál es tu propósito de vida mediante el conocimiento de tus principios de vida, fortalezas con que le sirves al creador; tus dones y tus inteligencias múltiples mejor estimuladas para definir tus talentos y la profesión que desempeñas con lo que le sirves a la humanidad. Los tres primeros elementos te orientan para que escojas la profesión, trabajo u oficio que más te gustan, te divierten y te facilite a crecer como Ser humano. Se comprenden al realizar todas las actividades de esta guía. Que realizarás con los talleres vivencial **Encuentro con mi Ser espiritual** y **Mi gerencia de vida consciente.**

Aunque cada Ser humano tiene su propio propósito y la manera de como consolidarlo. Desde el enfoque de la salud holística el propósito de vida, de manera general se considera "***Gozar de una larga vida activa, sana, próspera y feliz***". Las bases científicas y el cómo lograrlo se explica en la monografía "**VIVIR 100 AÑOS, ACTIVO, SANO, PRÓSPERO Y FELIZ**": Disponible en: http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2017/12/VIVIR-100-ANOS-DOC.pdf.

Desde el enfoque de la holística, en forma general el propósito para cada uno de los tres componentes básicos del Ser humano, son:

a. ESPIRITUAL: Consolidar la consciencia de unidad con el Creador.

b. MENTAL: Aprehender a servirle al Creador con autoamor superando y transcendiendo los niveles de consciencia de mi mente. Es la mejor manera de agradecer a la vida.

c. CORPORAL: Disfrutar de mi juventud prolongada y gozar de Ser anciano con una larga vida cada día más activa, sana, próspera y feliz. Agradeciendo por medio del humilde testimonio de vida

2do. Autoconsciencia de humilde reaprehendizaje significativo, es la facultad del espíritu humano de hacerse consciente de su manera de pensar, sentir, querer, desear y actuar con cabal comprensión de lo que hace en cada momento presente de su vida en función al claro propósito de vida. Se logra mediante la atención consciente al momento presente del reaprehendizaje significativo con autodisciplina, producto a la humilde interacción entre su Ser espiritual o supraconsciencia y su ego o mente en su proceso de experiencia de vida terrenal, para superar los condicionamientos aprendidos en los primeros 15 años de vida. Para el cultivo de la sabiduría aplica con persistente creatividad: la capacidad de atención consciente, el auto monitoreo autocompasivo, la supervisión interna, la empatía, el juicio compasivo, el pensamiento crítico, el almacenamiento de datos, la retroalimentación y la flexible responsabilidad.

3ro. Autocontrol transcendente con responsable autodisciplina, es la capacidad de comprensión y autocontrol ejecutivo con acción en templanza para superar los propios impulsos irresistibles por hábitos condicionados y reacciones instintivas de resistencia y oposición del cuerpo y la mente para superar los hábitos destructivos y salir de la zona de confort, a fin de lograr con efectividad y eficiencia la meta deseada. Se logra aplicar con sabia autodisciplina la Ley de autoamor, porque está en consciencia de unidad al Creador al activar y despertar tu corteza prefrontal por medio la respiración consciente diafragmática que te permite aplicar con persistencia tu habilidad de sentir y expresar emociones con sabiduría, tener influencia sobre las reacciones de tu sistema límbico (**amígdalas cerebrales**), inhibir para reajustar de manera acertada tus pensamientos, sentimientos, deseos y emociones o reacciones habituales con desapego, además de superar y transcender tus comportamientos instintivos.

Cuando tú como Ser humano transciendes los Nivel de consciencia de reaprehendizaje significativo de tu mente, descrito en el **capítulo 5 del libro de *Neurociencias para vivir con sabiduría*** (*Barrios-Cisneros, 2023 y* **Videos citados en referencias**), percibes la divinidad en cualquier momento presente que

experimentes: Desde tu sentido interior en paz y armonía de tu alma, cuando te conectas con la energía del campo unificado de la creación, por medio de la meditación de consciencia plena de unidad al Creador que se explica más adelante. Te facilita hacerte consciente y hacer con persistente cultivo de tu sabiduría realizar los ajustes necesarios en función al propósito de vida o meta a lograr en el área vital involucrada, de cómo aplicas tu manera de pensar, sentir y actuar en sabiduría y amor, cuando cuidas tu cuerpo, cuando te acaricias al bañarte, cuando logras tus objetivos… Desde la estimulación proveniente del exterior en los ojos de un niño, en la belleza de una rosa, en el contacto con tu amada o amado, cuando arropas y contemplas a tu hijito, cuando acaricias a tu perro, cuando paseas en la inmensidad de una montaña, cuando te bañas en el mar, cuando contemplas la belleza de un paisaje natural o un amanecer, entre otros.

Compasión, es el profundo compromiso de identificarse y ocupase con persistencia por aliviar las causas básicas de sufrimiento, propio y de otros, con amor incondicional. Tiene tres componentes 1) Empatía, 2) Ocuparse por la solución y 3) Felicidad por el logro. De aquí se deriva la **autocompasión**, es el compromiso de ocuparme con persistente autodisciplina de aliviar las causas básicas del sufrimiento propio de manera resiliente con el propósito de ser cada día más sano, próspero y feliz

Cultivo de la sabiduría, es la inmediata aplicación con autodisciplina de todo conocimiento obtenido para el persistente fomento creativo de salud, prosperidad y felicidad. Es el segundo principio esencial del Ser humano, se fundamenta en dos principios: a) *La práctica persistente es la madre de la sabiduría* y b) *Si un conocimiento, estrategia o proceso no contribuye al fomento creativo de mayor nivel de bienestar a la humanidad, no puede ser tomado como cierto, real, verdadero y de utilidad.*

Eficiencia, es una relación de costo beneficio donde se evalúa la mayor productividad o efectividad con la inversión del menor número de recursos. Supone conseguir un resultado concreto a partir de un mínimo de recursos o bien obtener el máximo beneficio con el mínimo de recursos invertidos. (Lam, 2008). Teniendo presente que un dólar invertido en ***previsión*** es más productivo que un millardo de dólares invertidos en ***prevención***, los tres criterios básicos para valorar la eficiencia de la educación, la gerencia o cualquier proceso a fin de consolidar y mejorar continuamente la salud, prosperidad y felicidad o para el desarrollo integral en el siglo XXI, se caracteriza por los siguientes principios:

1. *Ser muy sencillo comprender, fácil aplicar y simple de evaluar sus efectos*.
2. *Producir el máximo bienestar o fomento de la salud integral con la menor inversión de recursos posibles.*
3. *Ser inocuo o que produzca el mínimo efecto dañino, para quien lo recibe, lo aporta y la naturaleza o el entorno*.

Cuando se persiguen determinados resultados también deben quedar bien claro, cuáles son las formas más eficientes de alcanzarlos y cuáles son los procesos técnicos que se deben abordar para llegar a ellos con eficiencia (Lam, 2008).

Eficiente excelencia, es un conjunto de criterios prioritarios para medir la persistente mejoría y optimización de la calidad y bondad de los más sobresalientes resultados de un servicio o acción que se realiza, porque es extraordinariamente bueno en eficiencia y efectividad, al aportar soluciones creativas de raíz y satisfacer las necesidades. Tiene presente el principio que: ***solo se mejora la eficiente excelencia de lo que de manera sistemática se mide, se registra y de manera creativa se busca solucionar los errores o deficiencia que causan interferencias y retan la sabiduría del granDIOSO tesoro de nuestra inteligencia***.

Segunda parte

DEFINIENDO MI CLARO PROPÓSITO DE VIDA

Formulación de claro propósito de vida, es el proceso para que logres la consciencia plena de unidad al Creador, desarrolles el máximo de tus dones, talentos y capacidades a fin de gozar de una larga vida activa, sana, próspera y feliz, se establece mediante el pensamiento a futuro, la selección de metas y objetivos, la priorización, la planificación, la organización y la toma de decisiones en función a logro y mejoramiento continuo de tus metas y claro propósito de vida.

Como tú al igual que cada Ser humano eres único e irrepetible, te aproximas a tener claro cuál es tu propósito de vida mediante el conocimiento de tus principios de vida, fortalezas con que le sirves al creador; tus dones y tus inteligencias múltiples mejor estimuladas para definir sus talentos y la profesión que desempeña con lo que le sirve a la humanidad. Los tres primeros elementos te orientan para que escojas la profesión, trabajo u oficio que más te gustan, te divierten y te facilite a crecer como Ser humano. Se comprenden al realizar todas las actividades de esta guía. Que realizarás con los talleres vivencial **Encuentro con mi Ser espiritual** y **Mi gerencia de vida consciente.**

Aunque cada Ser humano tiene su propio propósito y la manera de como consolidarlo. Desde el enfoque de la salud holística el propósito de vida, de manera general se considera "***Gozar de una larga vida activa, sana, próspera y feliz***".

Desde el enfoque de la holística, en forma general el propósito para cada uno de los tres componentes básicos del Ser humano, son:

a. ESPIRITUAL: Consolidar la consciencia de unidad con el Creador.

b. MENTAL: Aprehender a servirle al Creador con autoamor superando y transcendiendo los niveles de consciencia de mi mente. Es la mejor manera de agradecer a la vida.

c. CORPORAL: Disfrutar de mi juventud prolongada y gozar de Ser anciano con una larga vida cada día más activa, sana, próspera y feliz. Agradeciendo por medio del humilde testimonio de vida

En base a la actividad **9.a.** de la primera parte de esta guía práctica (***página 25),*** llena a continuación:

Mis principios primarios _____ _____

Mis fortalezas _____ _____ _____

Mis talentos _____ _____ _____

Mi profesión autorrealizadora _____

Mis dones _____ _____ _____

A continuación, se te presenta el esquema para que, apoyándote de los métodos de Ikigai y Shimai lo realices con facilidad y eficiencia.

Intrusiones básicas



Ahora llena los datos en el dibujo de la página siguiente

Conceptos fundamentales

Aquello que el mundo necesita, Se devela o descubre mediante:

1. **¿Qué puedo hacer para con creativa sabiduría solucionar las necesidades o problemas de los Seres humanos para que seamos más sanos, prósperos, felices y lo comercialicemos con abundancia?**

Es aportar alto valor a la humanidad con tus talentos creativos y capacidades, con algo que monetices, intercambies por bienes o te paguen por aportar soluciones a las necesidades o deseos de otros Seres humanos.

Para ello es prioritario escuchar los problemas, las necesidades, quejas, los anhelos o los sueños de las personas a tu alrededor, para aportarles eficientes soluciones creativas de raíz, que generen alto valor al mundo y sea tu gran oportunidad de negocio.

Es buscar ayudar de manera creativa a las personas que están a tu alrededor, superando sus expectativas y mejorar continuamente tus eficientes soluciones por medio de productos o servicios

¿Qué es un negocio productivo?

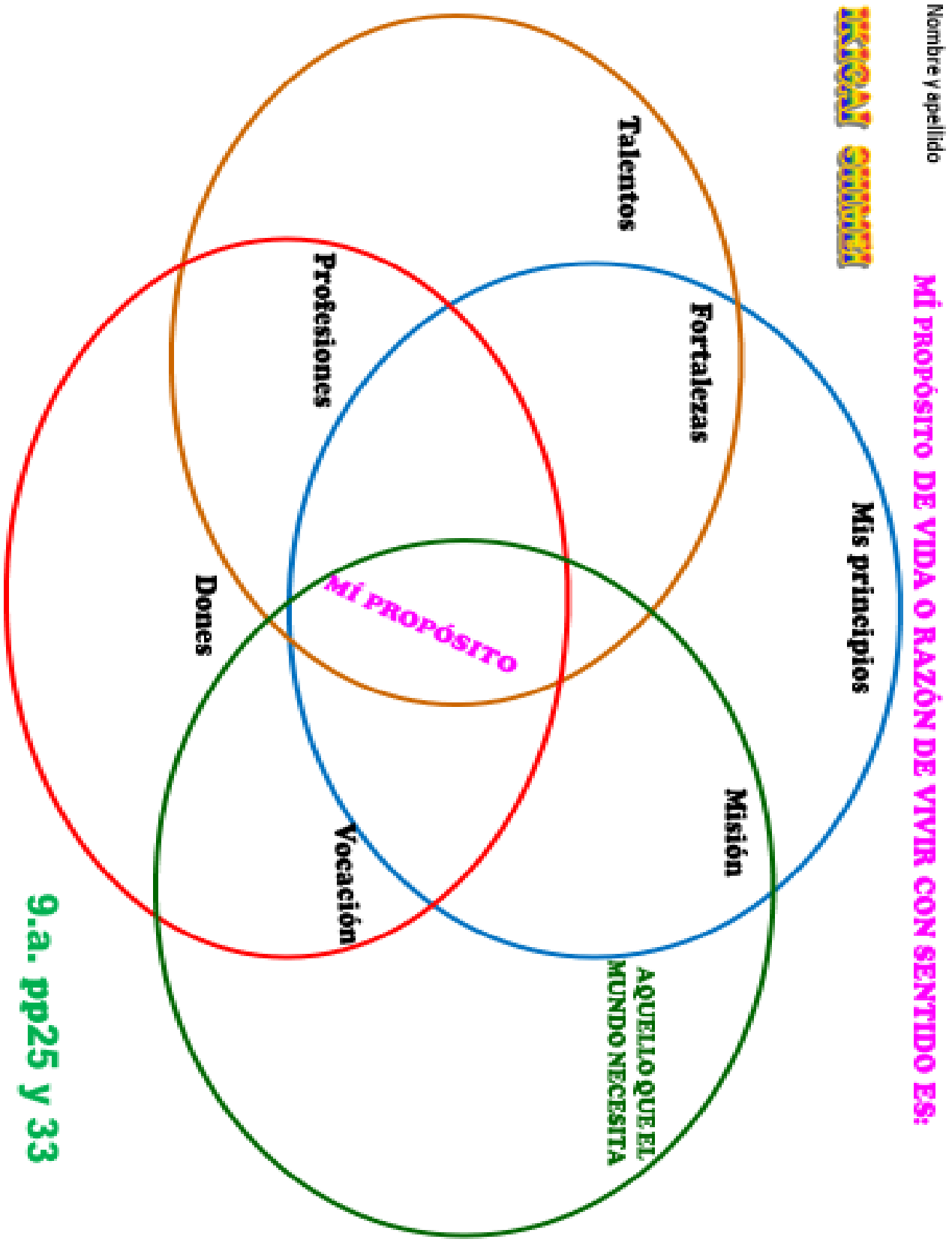
Es el que con eficiente excelencia aporta las mejores soluciones a los problemas y necesidades de la humanidad, que resuelve necesidades y problemas masivamente.

¿Cómo crear un negocio productivo?

Tener la mentalidad consciente correcta para de manera creativa mentalizarlo y persistir con responsable autodisciplina para siempre superar las dificultades (**retos al granDIOSO tesoro de tu inteligencia**) hasta lograr la libertad y abundancia financiera.

Crear empresas o negocios que produzcan dinero continuamente, vendiendo de manera productiva productos físicos, digital o servicios sin necesidad de que estés presente, ni invirtiendo tu tiempo útil por dinero.

Dibujo para llena los datos del IKIGAI



Ejemplo de cómo se realiza



Ejemplo de cómo se redacta

Yo Henry Barrios-Cisneros en plena confianza y humildad sirvo al Creador con amor incondicional en el cultivo de la sabiduría de mi Ser, con eficiencia consolido y mejoro la Escuela de Autocoach Holístico Espiritual, aplico los avances de las neurociencias al eficiente manejo de las funciones ejecutivas de mi corteza prefrontal, mediante talleres online o presenciales y videos educativos, que empodera a los Seres humanos que así lo quiere, en el logro de su Nivel de consciencia de sabiduría y amor, a fin de que gocemos de mayor salud, prosperidad y felicidad.

TEDIGE PARA COOPERACIÓN SINERGICA GANAR-GANAR

El Programa en red piramidal de favores de la "UNIDAD PARA LA EDUCACIÓN Y GERENCIA HOLÍSTICA DEL SER-VENEZUELA 2024", es un servicio amoroso a la Creación. Tiene la misión de integración sinérgica con autodisciplina en el cultivo de la sabiduría para la comunicación y cooperación eficiente de recursos con alto nivel de consciencia de sabiduría y amor, entre los participantes de los talleres ***ENCUENTRO CON MI SER ESPIRITUAL*** *y* ***MI GERENCIA INTEGRAL CONSCIENTE PARA CON EFICIENCIA SER SANO, PRÓSPERO Y FELIZ***, para los eficientes logros y mejoramiento continuo de sus misiones y propósitos de vida a fin de que disfruten de mayor autorrealización con gozo de salud, prosperidad y felicidad en una reciproca relación servir-ganar.

Apoyándose en los avances científicos de las neurociencias aplicadas a la educación, gerencia y salud, la programación neurolingüística y la meditación, facilita el aprehendizaje al Ser humano para el sabio desarrollo de conocimientos, habilidades y destrezas desde una perspectiva participativa y proactiva que fortalece a los miembros de este taller para que logren por sí mismos, mejores niveles de consciencia, aplicando con sabiduría las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal.

Para cooperar de manera complementaría y sinérgica en reciproca relación Ganar-Ganar y Servir-Ganar, entre los Seres humanos participantes, realiza mediante el TEDIGE.

T*iempo útil disponible: aportado en organización, logística, facilitación de algunos cursos o talleres de capacitación o desarrollo, escribir algunos libros, manuales y guiones para películas, coordinación, dirección y edición de videos o documentales; administración de recursos, planificación y coordinación de actividad para el reciproco logro del propósito de vida de cada participante.*

E*species, alimentos o bienes para compartir: Terrenos, infraestructura, equipos, libros, videos, frutas, bebidas o comidas entre los participantes, vasos desechables, servilletas...*

D*inero aportado en efectivo de corazón o en sabia inversión Ganar-Ganar.*

I*deas creativas y brillantes para: la organización y consolidación de la misión de vida y propósito de vida de los participantes, a fin de mejorar la eficiencia de la administración de recursos y el bienestar, para servir con humildad al Creador y a su creación.*

G*erencia sabía. Si corresponde mediante la conformación de una junta directiva o administradora en misiones y proyectos comunes.*

E*ficiente inversión de recursos con reciproca relación Servir-Ganar.*

La primera frase de Jesús de Nazaret cuando estaba en la Crucifixión fue:

«Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen»

Tercera fase

Bloqueos auto saboteadores

Tan sólo son evaluaciones que retan el ganDIOSO tesoro de nuestra inteligencia para develar si la aplicamos de manera consciente con SABIDURÍA o de manera inconsciente con ignorancia. Teniendo presente que:

Se aplica con sabiduría, cuando el Ser humano con autodisciplina, lo más inmediato posible practica todo conocimiento obtenido para el persistente fomento creativo de su salud, prosperidad y felicidad.

Se aplica con ignorancia, cuando la persona a pesar de poseer conocimientos no los aplica para el fomento de su bienestar y de manera inconsciente justifica la actitud saboteadora de su mente, con dogmatismo propio del erudito y con actitud de victima culpa a otros o a las circunstancias de las consecuencias de sus acciones.

Dentro de los inconscientes bloqueos autosaboteadores (*Se explican en el* ***capítulo 7 del libro Neurociencias para vivir con sabiduría****, Barrios-Cisneros 2023*) destacan: muros de corazón, creencias autodestructivas, influencias ancestrales, foco de atención destructivo.

BASES PARA EL TALLER ENCUENTRO CON MI SER XX - XX - 2024

Objetivos **Facilitador: Dr. Henry Barrios-Cisneros**

Al finalizar esta práctica, se espera que tu como gerente de tu vida prospera, adquieras el conocimiento de tu **grandioso tesoro interior, por ser hecho a imagen y semejanza del Creador y tu cuerpo es el vehículo por medio del cual se expresa la Consciencia universal de Dios**, para develar la capacidad y habilidad de:

1. Hacerte consciente de cuáles son los principios primarios que siempre han guiado tu vida, que te sirven de punto de apoyo en el cumplimiento de tu misión de vida.
2. Tomar consciencia de tus fortalezas en las que te apoyas para lograr tus principios.
3. Hacer consciencia de tus talentos naturales por medio de las inteligencias múltiples, para utilizarlo como palanca a fin de mover creativamente el mundo de tus potencialidades.
4. Hacer consciencia de tus dones, que representan las ciencias, artes, oficios o servicios con las que más gozas y te apasiona para el desarrollo y gozo de tu vida sana, próspera y feliz.
5. Consolidar con persistencia las columnas de **AMOR POR TÍ MISMO** y transcender tu consciencia.

Si quieres empoderarte de todo el taller de ENCUENTRO CON MI SER ESPIRITUAL, para ser coach que esparce esta semilla, tae un pendrive, para darte una copia y muy atento de aprehender.

Temario: *Tu padre, madre o algún otro familiar también puede participar.*

8:00 a 8:15 am. Bienvenida y apertura
9:00 a 9:00 am. **Introducción, meditación de consciencia plena de unidad con mi Ser espiritual y Presentación de los participantes desde el Ser espiritual.**
9:00 a 11:00 am. Llenar guía fortalezas: **Principios primarios, fortalezas, talentos, profesión autorrealizadora, dones, lenguaje psicológico de amor, consciente de mis capacidades, mi misión de vida y como se ha manifestado mi Ser espiritual supraconsciente.**

11:00 a 11:30m. *Compartir refrigerios* y realizar necesidades fisiológicas.

11:30 a 1:00pm. Terminar misión y visualizar como he aplicado mis principios en mi vida.

1:00 a 2:00pm. *Compartir almuerzos*, experiencias y realizar necesidades fisiológicas.

2:00 a 4:00pm. Realizar propósito de vida y comprender el TEDIGE para cultivar la sabiduría.

4:00 a 5:30 Compartir grupal de experiencias, sugerencias para el mejoramiento continuo de los próximos talleres. *Refrigerios* y realizar necesidades fisiológicas.

5:30 a 8:00Pm. Baile de nueva vida con amor ágape. ¿De ser posible encuentro con Ser más amado?

Requisitos para el buen funcionamiento:

a. En lo posible llegar al salón del taller a más tardar a las 7:50am, con los que existan arrancamos a las 8:00, a las 8:15. Se cierra la puerta del ambiente y se colocará un aviso que dirá: "DISCULPA llegaste tarde, Ya arrancamos".

b. Asistir con ropa y zapatos cómodos, traer algo de frutas suficientes para compartir en dos refrigerios entre los participantes y comidas sin lácteos ni gluten para compartir en el almuerzo conjunto (Coordinado con la organización del taller).

c. Lápiz de grafito o mongol con punta, sacapuntas y borrador.

Referencias

Barrios-Cisneros Henry (2000) **Salud holística para consolidar una vida útil saludable y feliz: Principios filosóficos, antropológicos, éticos, científicos, jurídicos, gerenciales y previsivos**. Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/SALUD-HOLISTICA-VIDA-UTIL-SALUDABLE-Y-FELIZ.pdf. [Consulta: 2024, enero 03].

Barrios-Cisneros Henry (2004**) Padres y docentes del siglo XXI, MAESTROS DE SABIDURÍA**. Tomo I y II *FUNDESALUH*. Disponible: https://mega.nz/#!Tlpl1RQK!6p0E-NgDS0EVrA207cPjgLGe7_CnBO0I-IvVeM8PFsAhttp://. [Consulta: 2024, enero 03].

Barrios-Cisneros Henry (2009) **NEUROCIENCIA PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO Bases científicas para la Educación integral de calidad del Ser humano en el siglo XXI.** Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/02/NEUROCIENCIA-PARA-EL-APRENDIZAJE-SIGNIFICATIVO.pdf. [Consulta: 2024, enero 03].

Barrios-Cisneros Henry (2010) **Pilares fundamentales de la educación integral**. Disponible: http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/04/PILARES-FUNDAMENTALES-DE-LA-EDUCACION-INTEGRAL.pdf. [Consulta: 2024, enero 03].

Barrios-Cisneros Henry (2011) **NEUROPSICOLOGÍA DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS Y GERENCIA CREATIVA.** Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/02/NEUROPSICOLOGIA-Y-CORTEZA-PREFRONTAL.pdf. [Consulta: 2024, enero 03].

Barrios-Cisneros Henry (2014) **GERENCIA DE LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE: Manual práctico para aprender a evolucionar el nivel de consciencia con persistentes pasitos de bebé**. Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/GERENCIA-DE-LA-COMUNICACION-CONSCIENTE..pdf

Barrios-Cisneros Henry (2015) **NIVELES DE CONSCIENCIA Y EDUCACIÓN HOLÍSTICA DEL SER**, Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/07/NIVELES-DE-CONSCIENCIA-EDUCACION-HOLISTICA-2015.pdf. [Consulta: 2024, enero 03].

Barrios-Cisneros Henry (2016) **ESPIRITUALIDAD, Bases neuropsicológicas de la consciencia**. https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/08/ESPIRITUALIDAD.pdf Disponible: [Consulta: 2024, enero 03].

Barrios-Cisneros Henry (2016) **VIVIR 100 AÑOS, ACTIVO, SANO, PRÓSPERO Y FELIZ**: Disponible en: http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2017/12/VIVIR-100-ANOS-DOC.pdf.

Barrios-Cisneros Henry (2018) **Principios para la educación holística del ser humano participante**. Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2018/01/PRINCIPIOS-PARA-LA-EDUCACION-HOLISTICA-2018.pdf. [Consulta: 2024, enero 03].

Barrios-Cisneros Henry (2020) **NEUROCIENCIA PARA VIVIR CON SABIDURÍA MANUAL PRÁCTICO DE AUTOACOACHIG. Bases científicas, filosóficas y gerenciales para generar soluciones creativas a las crisis internas que proyectamos al entorno**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/NEUROCIENCIAS-PARA-VIVIR-CON-SABIDURIA-Henry-Barrios-Cisneros.pdf. [Consulta: 2024, enero 03].

Barrios-Cisneros Henry (2020b) **Vocabulario holístico para la gerencia en el siglo** XXI. Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/01/VOCABULARIO-HOLISTICO-2020.pdf. [Consulta: 2024, enero 03].

Barrios-Cisneros Henry (2022) **Principios para la educación holística del ser humano participante**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2022/11/PRINCIPIOS-PARA-LA-EDUCACION-HOLISTICA-2022.pdf. [Consulta: 2024, enero 03].

Barrios-Cisneros Henry (2023) **Neurociencias para vivir con sabiduría**. Disponible: https://www.amazon.com/stores/Dr.-Henry-Barrios-Cisneros/author/B0BY66TTVY?ref=ap_rdr&store_ref=ap_rdr&isDramIntegrated=true&shoppingPortalEnabled=true. [Consulta: 2024, enero 03].

Barrios-Cisneros Henry (Julio 2023) **GUÍA BÁSICA DEL MANUAL PRÁCTICO. COACH DE MEDITACIÓN PARA EL CULTIVO DE LA ESPIRITUALIDAD**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2023/08/MEDITACION-GUIA-BASICA.pdf. [Consulta: 2024, enero 03].

Barrios-Cisneros Henry (diciembre 2023) **VOCABULARIO DE SALUD HOLÍSTICA Y MEDICINAS COMPLEMENTARIAS**. Solicitar al autor

Ribeiro Lair (1994) **CREA TÚ FUTURO**. *URANO*

VIDEOS en orden de importancia:

Sans Segarra Manel (2023) **La SUPRACONCIENCIA existe. En vida, después de morir y antes de nacer**. Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=c5ewaGJ5AuA&t=

CONNY MENDEZ (2023) **COMO LLEGAR A EL SUPERCONSCIENTE**. Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=U1LXQqNjDFU

SOLirisTV (2013) **La mente supra-consciente LA CREATIVIDAD**. Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=v-AYbfEgHFM&t=13s

Dr Henry Barrios-Cisneros (mayo 2023) NEUROCIENCIA PARA EL CULTIVO DE TU ESPIRITUALIDAD**. Disponible:** https://www.youtube.com/watch?v=HWomDFF6Iq4&list=PLyxeEz7pqa8dknbMhz0UocH_lVUku4M61

Dr Henry Barrios-Cisneros (junio 2023) **2 NEUROCIENCIAS PARA VIVIR CON SABIDURÍA**. Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=7mmIl0asB6A&t=1143s

Dr Henry Barrios-Cisneros (noviembre 2023) **1 PASOS DE LA MEDITACIÓN**. Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=0RsWua9A-yc&t=85s

Dr Henry Barrios-Cisneros (noviembre 2023) **2 BASES DE LA MEDITACION DE CONSCEIENCIA PLENA**. Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=xTreyGCg9Rk

Dr Henry Barrios-Cisneros (diciembre 2023) **3 MEDITACIÓN DE CONSCIENCIA PLENA AVANCES CIENTIFICOS**. Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=KVgo84iQ6zI

Dr Henry Barrios-Cisneros (junio 2023) **3 NIVELES DE CONSCIENCIA PAREJA, HOGAR Y SEXUALIDAD**. Disponible: https://www.youtube.com/watch?v=xwc2fGru-6M&t=88s

Ikigai: encuentra tu propósito en 5 pasos. https://www.youtube.com/watch?v=z0TFpbm37JY&t=7s

Descubre el Propósito de tu Vida y mejora tu Bienestar ⟩ Enric Corbera.
https://www.youtube.com/watch?v=lD4WfyCQfHw&t=54s

¡CÓMO ENCONTRAR TU PROPÓSITO EN LA VIDA! ¡TIPS QUE FUNCIONAN!
https://www.youtube.com/watch?v=e954TqpEbzw&t=2s

Como descubrir tu propósito en la vida. https://www.youtube.com/watch?v=jhtKUSO-7D4&t=13s

CÓMO ENCONTRAR EL SENTIDO DE MI VIDA? | YOKOI KENJI.
https://www.youtube.com/watch?v=dOYN1C0E6ro

Cómo encontrar tu propósito y vivir de tu pasión | Sergio Fernandez.
https://www.youtube.com/watch?v=bVQWUCFRCwQ&t=89s

CÓMO CONECTAR CON TU SENTIDO DE VIDA (IKIGAI) Y TU PROPÓSITO DE VIDA(SHIMEI)?
https://www.youtube.com/watch?v=Ttv6C_9lK6g

CLUB DE LAS 5 DE LA MANANA
Audiolibro completo: https://www.youtube.com/watch?v=ClrBp2-w3Fw
Resumen: https://www.youtube.com/watch?v=WxJlhGVmScc&t=3s