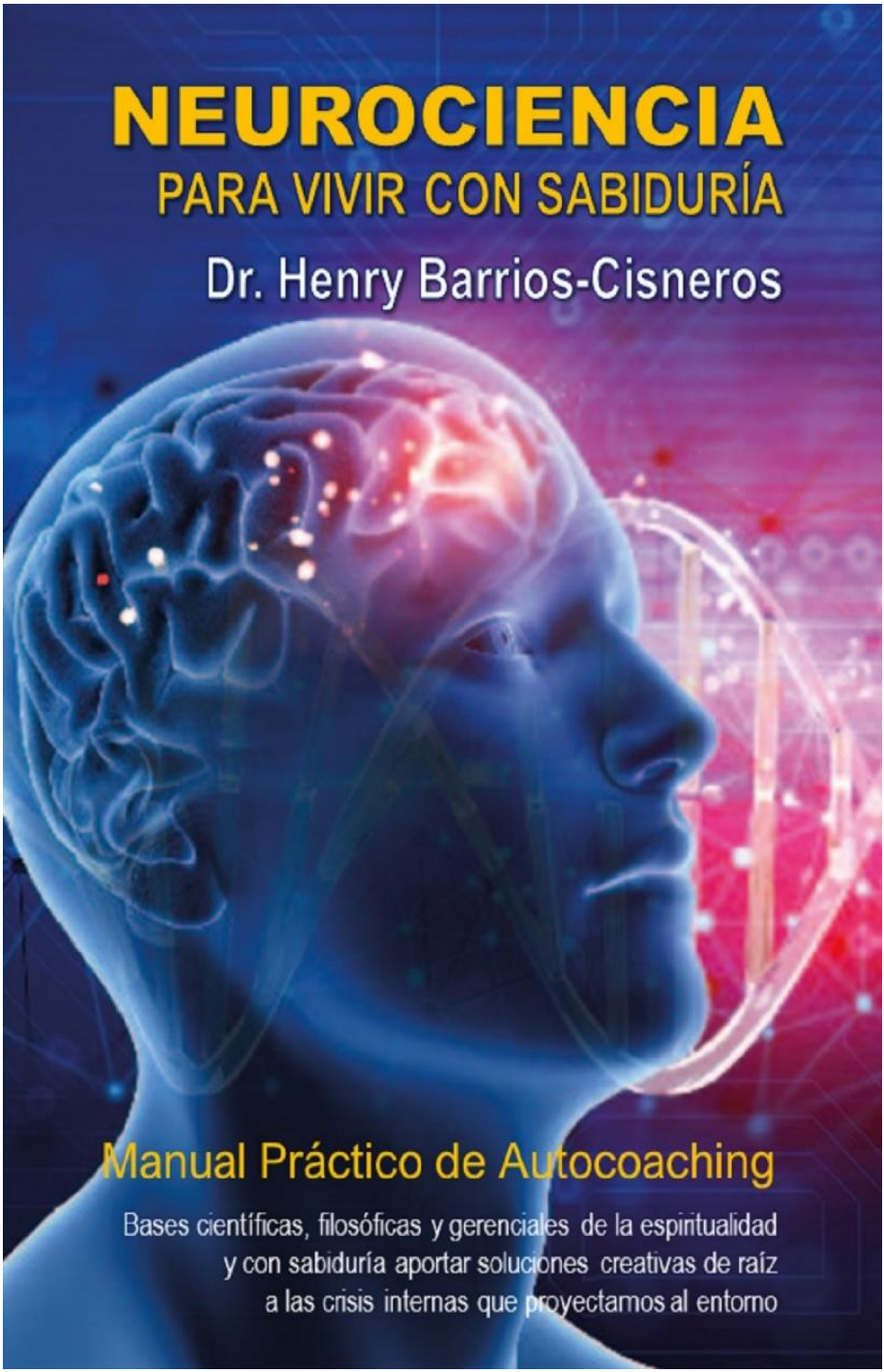
NEUROCIENCIA
PARA VIVIR CON SABIDURÍA

Dr. Henry Barrios-Cisneros



Manual Práctico de Autocoaching

Bases científicas, filosóficas y gerenciales de la espiritualidad
y con sabiduría aportar soluciones creativas de raíz
a las crisis internas que proyectamos al entorno

NEUROCIENCIAS PARA VIVIR CON SABIDURÍA

Manual práctico de Autocoaching. Bases científicas, filosóficas y gerenciales para la espiritualidad y generar soluciones creativas a las crisis internas que proyectamos al entorno.

Título original: *Neurociencia para vivir con sabiduría. Manual Práctico de Autocoaching. Bases científicas, filosóficas y gerenciales para la espiritualidad y generar soluciones creativas a las crisis internas que proyectamos al entorno*.

Primera edición: abril 2020
Segunda edición: marzo 2023

© 2020, por Henry Barrios Cisneros, Especialista en Medicina Interna y Psicoterapeuta Holístico

© 2020- 2023, derechos de edición mundiales en lengua castellana:
Fundación de Investigación y Educación de la Salud Holística (FIELSALUH)

Derechos reservados conforme a la Ley. **Se autoriza plenamente** su traducción y reproducción total o parcial sin permisos del autor, para ser aplicado en el fomento del bienestar de la humanidad.

Ilustración, diseño y portada:
Henry Barrios Cisneros

Depósito Legal:
ISBN:

Para cualquier información:
Henry Barrios-Cisneros: +58-414-7151902
henrybarrioscisneros@gmail.com
www.educacionysaludholistica.org

A mis Padres Jesús Antonio Barrios † Siempre ha sido una inspiración de persistencia y dignidad

A mi AMADA hoy y siempre madre Ofelia María Cisneros, quien con su amoroso servicio nos ha acompañado y guiado con amor

Mi esposa María del Rosario Dávila, siempre compañera, amiga, nos amamos sin condiciones, ni compromisos y con muchos deseos…

A la Energía creadora del universo representada en el Creador del cual somos orígenes y le servimos con humildad

Sólo la práctica persistente del conocimiento adquirido devela al Ser sabio que puja por manifestarse desde tu interior.

Ningún conocimiento es conocimiento si previamente no se experimenta en la vida diaria y se practica con persistente cultivo de la sabiduría.

Henry Barrios Cisneros

Compartir este conocimiento

Con plena libertad, sí puedes compartir este manual práctico con todos los Seres humanos que consideres que les pueda ser útil. Con ello, desde tu Ser, te conviertes en un sabio entrenador de tu pareja, familiares, amigos y contactos, porque con tu humilde testimonio los motivas en el aprehendizaje significativo para, con persistencia, contribuir cultivar su espiritualidad que le sana y mejora la calidad de su salud, prosperidad y felicidad.

Sólo contribuyendo con la calidad de vida y disfrute del bienestar de tus semejantes, obtienes tu éxito personal de manera recíproca. Esta invitación se fundamenta en el principio básico:

El conocimiento inspirado por el CREADOR, nos pertenece a todos, es de quien lo necesite y lo utilice adecuadamente para fomentar el cumplimiento del propósito del Ser espiritual de la humanidad para gozar de mayor bienestar integral. Por ello, estás plenamente autorizado a compartirlo y traducirlo a los idiomas que sean necesarios.

Le agradezco al Creador que ilumine tu Ser espiritual o consciencia con sabiduría y amor en la consolidación de tu muy noble propósito de vida: ***Consciencia plena de unidad al Creador*** *en cada momento presente.*

Dr. Henry Barrios-Cisneros

INTRODUCCIÓN

Durante más de treinta años en investigación y desarrollo de la salud holística para la previsión del bienestar, he observado que todos los libros, propuestas y grandes recursos invertidos para la promoción y prevención de la salud en toda la humanidad, hasta el momento han sido ineficientes.

Esto indica que para que el Ser humano se ocupe con responsabilidad de su salud, su prosperidad y su felicidad, es prioritario el aprehendizaje que le permita el autoconocimiento y la valoración de **todo lo que es y puede llegar a Ser**, a fin de expresar con responsable autodisciplina y sabiduría las tres funciones ejecutivas de su corteza prefrontal para cultivar su espiritualidad mediante la evolución y transcendencia de su nivel de Consciencia.

Con miras a ello, he desarrollado dos líneas de investigación clínico epidemiológico denominadas: a) Neurociencias aplicada a la espiritualidad. ¿Cómo aplicar con coherencia sabia todas las funciones del sistema nervioso para cumplir el propósito del Ser espiritual?; b) *Vivir más de 100 años activo, sano, próspero y feliz*. Aquí la pregunta central que me hago es: ¿*Cómo aplico las evidencias y avances científicos de la neurociencia para gerenciar con eficiente excelencia mi vida, a fin de disfrutar de saludable juventud prolongada y gozar de una larga ancianidad sana, próspera y feliz*? En términos académicos, estas son investigaciones que he venido desarrollando como revisión documental narrativa y evaluación empírica en consultas y talleres, desde la visión holística de la ciencia, con énfasis en la divulgación científica.

Como este conocimiento es de gran importancia para todos los Seres humanos, a quienes lo lean, les sugiero que lo más inmediato posible lo sometan a prueba mediante el cultivo de la sabiduría. Consiste en la inmediata puesta en práctica del conocimiento para, con persistencia, gozar de una larga vida, sana, próspera y feliz.

Considero que si este manual se lee como si fuese una novela, sin someterlo a prueba mediante la experimentación de su efectividad y eficiencia, es una lamentable pérdida de una granDiosa oportunidad. Por eso decidí transformar la monografía de divulgación científica que resultó de la

investigación, en un manual de autoayuda para que el lector reflexione en su conocimiento interior y practique con pasión mejorar su calidad de vida y salud, apoyándose en las técnicas de autocoaching.

Es de autoayuda porque en mis 33 años y más, dedicado a la salud holística, más de 28 aplicando la psicoterapia holística y más de 18 como Coach Holístico Espiritual, me he dado cuenta de que cada Ser humano es el único protagonista y escultor de la plasticidad de su cerebro. Es quien puede aprovechar adecuadamente los conocimientos aportados por los terapeutas y manuales apoyados en el avance científico, el que con consciencia plena se responsabiliza con autodisciplina a ocuparse de lograr la salud holística de su cuerpo-mente-espíritu.

Autodisciplina, es la mayor demostración de que realmente sí 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 se opongan a ello. Realizo con amor por mí mismo, lo mejor de lo que ya sé hacer muy bien. Se logra cuando aplico con sabiduría las tres funciones ejecutivas de mi corteza prefrontal.

Ten presente que no es de utilidad memorizar el conocimiento, sino tener claro los principios y la esencia para hacerlos realidad mediante su responsable aplicación, porque sólo serán una verdad si contribuyen elevar tu consciencia para gozar de una larga vida sana, próspera y feliz.

Antes de comprender y asimilar cualquier metodología, conocimiento, técnica o destreza, es recomendable que las cuestiones, sometiéndolas a prueba mediante la práctica persistente del cultivo de la sabiduría. Incluso pregúntate:

¿Qué gano para mi bienestar y felicidad si los pongo en práctica?

En este manual se hace énfasis en un término nuevo para la evaluación de la eficiencia y la excelencia en la gerencia del siglo XXI: **eficiente excelencia**. Se trata de un conjunto de criterios prioritarios para medir la persistente óptima calidad y bondad del resultado de un servicio o acción, porque es extraordinariamente bueno en eficiencia al aportar soluciones creativas de raíz. Tiene presente que sólo se mejoran o corrigen las cosas que se miden, registran y evalúan.

Para que un Ser humano participante goce de una larga vida activa, sana, próspera y feliz, podríamos hacer un símil con lo esencial para que un rascacielos perdure en el tiempo. Piensa en lo siguiente:

En las zonas más sísmicas de Chile, soportan los embates de terremotos y fuertes vientos sin desplomarse ni lesionar sus estructuras, sólo aquellos edificios con una estructura sólida y bien edificada porque cuentan con los materiales y el diseño adecuados para soportar fuertes movimientos de la tierra.

Tanto para la vida humana feliz como para que se sostenga el rascacielos, se necesita la sólida integración de tres elementos prioritarios e inseparables:

1. **Fuertes y amplias bases**, que se fijen en los mejores cimientos de la tierra. Equivale a aplicar de manera coherente y armónica el sistema nervioso integrado en sinergia desde la corteza prefrontal o Ser espiritual supraconsciente, con consciencia plena de unidad y con un claro propósito de vida.
2. **Sólidas columnas**, que con equilibrio dinámico se apoyan en las bases. Esto es análogo al servicio que brindamos al Creador mediante la autoconsciencia de amor para el humilde aprehendizaje significativo de sí mismo.
3. **Fuertes vigas**, con disipadores sísmicos que refuercen las columnas. Es equivalente al cultivo de la Sabiduría, cuando aplicamos de inmediato todo conocimiento adquirido para con persistente autocontrol ejecutivo trascendente y ser más sano, próspero y feliz.

Todo el contenido del libro se escribe para que el aprehendizaje sea eficiente, es decir, muy sencillo de comprender, fácil de aplicar y simple de evaluar en sus efectos. Además, estimula al practicante con la menor inversión de recursos, para gozar del máximo bienestar y disfrutar lo mejor posible, los frutos de sus acciones sin causar daño a otros.

Al final del manual encuentras un vocabulario básico que clarifica los conceptos aplicados y a lo largo de cada capítulo, constantemente se estimula a que realices actividades para comprenderte y desarrollar todo tú potencial, confiando en ti.

La columna vertebral de este manual es la neurociencia aplicada al cultivo de la espiritualidad, porque en la búsqueda de soluciones de raíz a las crisis de los problemas mundiales que se manifestaron con la cuarentena para superar la amenaza del coronavirus y las vacunas, me he hecho consciente de que lo prioritario para sanar la vida de cualquier Ser humano, es cultivar de su espiritualidad que le aporta consciencia, **consciencia** y **MAS CONSCIENCIA**. Consiste en conocer con precisión cómo funcionan sus cinco estructuras cerebrales y las aplique con sabiduría para su salud y felicidad.

Este es el gran "SECRETO" escondido a la humanidad.

El sistema nervioso central es la herramienta básica natural que siempre se aplica para la adquisición de conocimiento, técnicas y destreza. Es básico para la comunicación, compartir recursos, sobre todo para poder guiar a nuestros hijos y fomentar nuestra salud y felicidad.

Cualquier persona que eduque y se dirija a sí mismo o a otros, desde la familia hasta una nación, siempre aplica sus cinco funciones cerebrales. Por ello, si tú quieres invertir con sabiduría en tu salud, prosperidad y felicidad, lo más esencial y prioritario es que comiences por comprender cómo es que funcionan los cinco componentes de tu cerebro y su relación con tus niveles de consciencia y con tu calidad de vida:

5to. Nivel. Corteza prefrontal, base de la función creativa-holística-trascendente del Ser espiritual supraconsciente.

4to. Nivel. Corteza cerebral derecha, base de la función intuitiva-compresiva-integrativa de la mente consciente humana.

3er. Nivel. Corteza cerebral izquierda, base de la función lógica-analítica-explicativa de la mente subconsciente dogmática simia.

2do. Nivel. Sistema límbico, base de la función asociativa-emocional-reactiva de la mente subconsciente reactiva cuadrúpeda.

1er. **Nivel. Médula-tallo cerebral**, base de la función fisiológica-motriz-operativa de la mente inconsciente instintiva reptil.

Cada capítulo te va develando este secreto: cómo aplicar con sabiduría tu corteza cerebral, apoyándote en las técnicas de autocoaching. *Se te*

recomienda tener un cuaderno y lápiz de grafito, para ir realizando las actividades asignadas y contestarte cada pregunta para que conozcas tus fortalezas y practiques con persistencia el cultivo de la sabiduría.

Antes de iniciar el desarrollo del manual, encuentras una explicación de **cómo practicar con sabiduría este manual**, para guiarte de manera muy simple, fácil y sencilla a aprehender a comprenderte con humildad y trascender lo que desde la mente subconsciente hasta el momento ha limitado tu evolución mental de consciencia.

En el capítulo 1, se parte de una información técnica y necesaria: se explican las bases anatómicas y psicológicas de la teoría del cerebro quíntuple, la evolución de las especies desde los reptiles hasta los seres humanos y cómo la aplicación de cada componente cerebral influye en tu calidad de vida.

El capítulo 2, te aporta una descripción detallada de los componentes de cada una de las tres funciones ejecutivas de la corteza prefrontal. Al practicarlas con autodisciplina, integras en complementación armónica y sinérgica todas las cinco funciones cerebrales con la atención e intención enfocadas a lograr tu propósito de vida y gozar de mayor sabiduría y amor.

En el capítulo 3, te apropias de las bases, las columnas y las vigas más prioritarias para edificar tu vida saludable; de las técnicas de la **consciencia plena de Unidad al Creador**, los 11 pasos de la meditación holística y la prueba intuitiva para consultarle al corazón a fin de que tomes decisiones acertadas y sabias.

El capítulo 4 facilita la comprensión las cinco dimensiones del Ser humano, su esencia y te aporta una descripción detallada de cada una de las 24 áreas vitales que te servirán de referencia para la clarificación y redefinición de tu proyecto de vida saludable.

En el 5 descubres cuál es tu nivel de consciencia de acuerdo con la manera en que aplicas las cinco funciones de tu sistema nervioso central. Leerás una descripción detallada de tu manera de pensar, sentir y actuar en cada área vital, para que te liberes de las creencias autosaboteadoras del pasado a fin de trascender tu consciencia.

En el capítulo 6, se explican las limitaciones que existen en los órganos de los sentidos para poder comprender la realidad, y cómo sin darte cuenta reaccionas con base a la programación de tu mente, las ilusiones que te mantienen atado al miedo del pasado y las alucinaciones que proyectan tus temores al futuro.

En el capítulo 7, se analiza el condicionamiento de las creencias de cada Ser humano en ocho posibles causas básicas, aportando los resultados que al respecto se han encontrado de manera exploratoria, en los participantes de las consultas médicas de los estados Barinas y Mérida en Venezuela.

Con la lectura del capítulo 8, te haces consciente del origen de la lucha de paradigmas, así como de las consecuencias, de los beneficios y de las soluciones creativas que aporta, a la humanidad, la visión global que integran en sinergia, los paradigmas durante el naciente tercer milenio.

En el capítulo 9, comprendes la asociación entre las creencias de la mente dualista y los conflictos reactivos entre tus cinco funciones cerebrales y su efecto en tu salud, prosperidad y felicidad, que como Ser humano puedes tener contigo mismo y como imagen en espejo los proyectas al entorno.

El capítulo 10, enfatiza en la prioridad de aplicar una visión integradora para la compresión holística de la ciencia con enfoque creativo, a fin de resolver con sabiduría los grandes conflictos y realmente aportar bienestar a la humanidad. En el capítulo 11, se comienza a aportar posibles soluciones creativas de raíz, aplicando con persistencia herramientas de las neurociencias para el cultivo de la espiritualidad.

En el capítulo 12, se presentan las técnicas para que apliques este manual, haciéndote consciente de cómo aplicar con sabia excelencia tus principios primarios, tus fortalezas y tus talentos, para el cultivo de tu sabiduría. En algunos capítulos se sugiere observar videos explicativos para comprender mejor el tema.

Finalmente, como algunos conceptos y definiciones pueden resultar nuevos, se recurre a negritas cuando se define algún término y para resaltar algunas ideas importantes.

Este manual da origen a cuatro libros más que lo complementan como soluciones creativas de raíz a las crisis: *Padres y familiares sabios en un minuto; Neurociencias de la meditación y espiritualidad, Sanar por medio del espíritu* y *Cómo gozar de una larga ancianidad sana, próspera y feliz*.

La neurociencia para vivir con sabiduría es una disciplina que está naciendo. Por ello es importante estar abierto a los nuevos avances científicos, porque son conocimientos en continua construcción y redefinición. En línea general este libro procura contestar la siguiente pregunta y aportar soluciones de raíz basándose en los avances de la neurociencia:

> ***¿****Cómo es que, a pesar de nuestra evolución de la corteza cerebral, de nuestra potencialidad como Ser espiritual, y de los adelantos científicos y tecnológicos, todavía continuamos actuando de manera tan primitiva; haciendo las mismas cosas destructivas que hacen los considerados animales inferiores, sobre todo los reptiles, llegando a reaccionar en contra del bienestar de nosotros mismos y de nuestros seres más amados****?***

¿CÓMO PRACTICAR CON SABIDURÍA ESTE MANUAL?

Este manual, de manera muy sencillo, fácil y simple, te guía y capacita para que comprendas con humildad lo que tu mente subconsciente hasta el momento te ha limitado, y puedas trascender tu nivel de consciencia.

Para aprovechar la **granDiosa** oportunidad de este regalo inspirado por el Creador, es fundamental leer el manual despacio y con pausas para aplicarlo con persistente autodisciplina, ya que la velocidad y la falta de práctica son contraproducentes.

¿Recuerdas la fábula de la liebre muy veloz que se cansa rápido y la tortuga muy lenta pero persistente que llega hasta la meta? Muy bien, de eso se trata: de que, con persistentes pasitos de bebé, llegues hasta el final del libro con la intención de hacer cambios saludables para tu vida. A lo largo de todo el libro frecuentemente hay:

a. Preguntas para contestar a lo largo de cada capítulo. Escríbelas en tu cuaderno de práctica y anotaciones, para que cuando tengas las respuestas, las vayas contestando.
b. Actividades prácticas sencillas de comprender, fáciles de hacer, identificadas con **color verde como AP#**, antes de avanzar, ocúpate de realizarlas.
c. Invitación a colocarte en estado de **consciencia plena de Unidad al Creador** para que sientas la inspiración divina del Creador y visualices tu meta ideal, siendo lo más fiel a tu intuición. Se identifica con **color vino tinto**

Si llegado aquí tienes dudas de leer y poner en práctica este manual, contesta la siguiente pregunta:

¿Qué ganarás si te atreves a leerlo y ponerlo en práctica?

Más del 50 % de la información es práctica y estimula el desarrollo personal, la evolución de consciencia mental y la trascendencia del Ser espiritual mediante el autoconocimiento.

Te acompaña, te asesora y entrena para aplicar las herramientas para tu autoaprehendizaje en el conocimiento de tus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (**FODA**) para el mejoramiento continuo de tu salud, prosperidad y felicidad.

También te potencia la integración complementaria y sinérgica de todo tu cerebro desde tu corteza prefrontal para ser tu propio coach, apropiándote de tus potencialidades cerebrales para trascender tu consciencia y actuar con sabiduría, desde tu Ser espiritual supraconsciente en unidad al Creador.

Es importante y fundamental que interactúes con el autor quien, con su larga experiencia como *Coach Holístico Espiritual* y *Psicoterapeuta Holístico*, está dispuesto a entrenarte en tu proceso. Por ello en tu cuaderno de práctica y anotaciones, escribe tus dudas, preguntas, comentarios y reflexiones, con plena libertad me las puedes enviar al WhatsApp: +**54 414 7151902** o al Correo electrónico henrybarrioscisneros@gmail.com. Si lo deseas, también es conveniente compartirlo con algunos otros participantes y grupos de amigos.

Si así lo quieres, este manual te enseña a hacerlo con eficiencia contigo mismo, amándote para que, desde tu experiencia, puedas servirle con excelencia a la creación, aportando tu experiencia y humilde ejemplo vivencial a tus semejantes.

La mejor manera para dar tus primeros pasos hacia el cambio interior, es la motivación. Si tienes la suficiente motivación para amarte, podrás poner manos a la obra y estimular la evolución de tu mente y trascendencia de tu consciencia. Así, estarás en capacidad de mejorar con excelencia tu rol de madre o padre de familia, educador, médico, psicoterapeuta, coach, gerente o líder.

Es prioritario que, en consciencia plena de unidad al Creador, reconozcas tus limitaciones, tus barreras y tus fortalezas. Superar aquello que hasta el momento te ha auto saboteado tu vida, para luego desempeñar con excelencia tu ejercicio como profesional.

Podrás persistir con estos sencillos pasos progresivos, teniendo presente que nadie te conoce mejor que tú. Por ello es prioridad, ser capaz de conocer, reflexionar y activarte para comprometerte a desarrollarte primero espiritual y psicológicamente como Ser humano, para luego ser un excelente profesional que con humildad sirve a quienes soliciten tu asesoría y formación, como un eficiente guía de la humanidad.

La neurociencia para vivir con sabiduría, es una visión holística del Ser humano, tiene el objetivo de entrenarte, para que con las técnicas de autocoaching apliques las tres funciones ejecutivas de tu corteza cerebral, por ello se da en tres pasos de conocimiento y potenciación de ti mismo:

1ro. Definición de un claro propósito de vida, acompañado por metas y objetivos a inmediatos, cortos y medianos plazos, aplicando con consciencia plena una variante complementaria de la rueda de la vida (Amador, 2010), para especificar lo que más te motiva a ser persistente en lograr tus prioridades en cada una de tus 24 áreas vitales, con eficiente excelencia, aplicando el método Kaizen.

2do. Autoconsciencia en función del propósito de vida y metas en cada área vital, para, con ecuánime honestidad, ser humilde y consciente de cuál es el nivel de aprehendizaje de tu mente subconsciente dual, a fin de identificar tus recursos creativos: principios primarios, fortalezas, dones, los talentos, las aptitudes, la administración del tiempo, los medios económicos o materiales y otros recursos con los que cuentas para superar tus limitaciones en el logro de tu propósito de vida y metas. Además de los destructivos: las creencias que te sabotean tu vida, que condicionan tu mente reactiva limitadora de tu calidad de vida, que te mantiene en tu zona de confort y sus consecuencias.

Para desarrollar estas preguntas y analizar tu situación actual, te apoyas en la herramienta **FODA**: Aprehender a desarrollar tus **F**ortalezas, apoyándote en tus **O**portunidades para con creatividad superar tus **D**ebilidades y neutralizar tus **A**menazas, haciéndote consciente de tu realidad actual con enfoque holístico de tu vida.

3ro. Autocontrol ejecutivo en función de tu propósito, de unidad al Creador y tus metas en cada área vital, para redefinir tu manera de intuir, pensar y actuar, así con persistente autodisciplina cumplir tu plan de acción de cultivar tu sabiduría, lograr cada día ser más consciente de cómo ser responsable del mejoramiento continuo de tu salud, prosperidad y felicidad. Elaborar un plan de acción y con persistentes pasitos de bebé, transitar el camino para lograr lo que te planteaste, teniendo claro un proceso de seguimiento para redefinir tus creencias y nivel de consciencia.

Generalmente te dificulta resolver la mayoría de tus problemas más profundos, porque con las limitaciones de tu mente dual, sueles prestar atención en partes aisladas del sistema en conflicto. Sus causas y efectos sólo se pueden comprender contemplándolo con tu Ser espiritual supraconsciente en su totalidad, con una visión global de unicidad. Esta es la manera más eficiente de lograr soluciones de raíz.

Como sostiene Mata (2017), estos pasos de autocoaching te permiten en poco tiempo ganar confianza plena en ti mismo y reinventarte personal y profesionalmente, desbloqueando tus creencias, trascendiendo tus miedos para actuar hacia el persistente disfrute de tu bienestar, porque tú eres el único creador, participante y responsable de tu vida.

Te corresponde superar el condicionamiento a las creencias del pasado, que de manera errónea te han hecho ser un observador como paciente. Hasta el momento te has creído una víctima pasiva de las circunstancias o del entorno. Estas rodeados de muchas teorías científicas, económicas, religiosas y políticas con propósito de tenerte idiotizado. Sabes mucho, pero pones pocas cosas en acción por tu salud, esta es la causa de la ignorancia. La verdadera sanación sólo llega, cuando con persistencia empiezas a realizar pequeñas acciones, a veces casi imperceptibles, un pasito día tras día.

Luego de leer este manual, tú decides si te sientes en confianza para comprometerte con responsable autodisciplina a ser tu propio coach, desarrollando tu potencial por ti mismo o si requieres de un coach profesional, ya que sientes que es esencial para esclarecer y sacar a luz tus motivaciones personales y continuar con *self coaching*, como complemento.

1

UBICACIÓN ANATÓMICA Y FUNCIONAL DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Al leer este capítulo, me hago consciente de cuál es la estructura de mi sistema nervioso central que realmente estoy aplicando en mi amada vida, porque es a la que hasta el momento le presto mayor atención.

1. La médula, tallo cerebral y cerebelo, base de mi cerebro reptil: 1er. Nivel de consciencia. Los impulsos de mi mente instintiva de subsistencia para la preservación de mi vida.

2. El sistema límbico, base de mi cerebro cuadrúpedo:
   2do. Nivel de consciencia.
   Funciones del hipocampo
   Funciones de la amígdala cerebral
   Reacciones de la mente emocional temerosa del antiguo cerebro de los mamíferos

3. La corteza cerebral izquierda, base de mi cerebro simio: 3er. Nivel de consciencia. Reacciones de la mente dogmática egoísta por conservar el poder del simio

4. La corteza cerebral derecha, base de mi cerebro humano: 4to. Nivel de consciencia. Conductas de la mente consciente comprensiva por mi comprensión como humana.

5. La corteza prefrontal, base del cerebro de mí Ser: 5to. Nivel de consciencia.

6. Tres funciones ejecutivas de la supraconsciencia de mi Ser espiritual

   6.1. Formulación de mi claro propósito de vida.
   6.2. Autoconsciencia en relación al logro de mi propósito de vida.
   6.3. Autocontrol trascendente en coherencia con mi propósito de vida.

1

Ubicación anatómica y funcional del sistema nervioso central

Se sabe que, a pesar de todas las granDiosas inversiones en recursos económicos, científicos, tecnológicos, humanos, en leyes, organizaciones internacionales, escuelas, hospitales, funcionarios de salud, nutrición y de seguridad, además de correccionales, cárceles, entre otros; hasta el momento nada ha sido suficiente para aportar soluciones a los conflictos de la humanidad a nivel familiar, comunitario, nacional o mundial.

Para que cada Ser humano solucione de raíz los conflictos internos que proyecta al entorno y viva con sabiduría su vida, es prioritario que tenga un conocimiento básico de cómo funciona su sistema nervioso central. Así tendrá una comprensión anatómica y funcional de cómo piensa, siente y actúa con cada una de las cinco estructuras anatómicas y funcionales de su cerebro. Por ello, al leer este capítulo permítete comprender:

1. *¿Cuál de las cinco funciones cerebrales es la que más he estado alimentando en mi vida?*
2. *¿Cuál de las cinco funciones cerebrales es la que he estado alimentando en la vida de mis seres amados?*

En mi búsqueda a las soluciones de raíz a los conflictos de la humanidad en la sexta década de mi vida, estoy plenamente convencido de que para que las personas realmente sean sanas, prósperas y felices, es prioritario que cada Ser humano se ocupe de conocerse a sí mismo, y de conocer cómo aplica cada estructura anátomo-funcional, psicológica y social de su sistema nervioso central, de acuerdo con el Nivel de consciencia con el que aplica su cerebro.

En este capítulo comprenderás cómo las cinco funciones básicas del cerebro condicionan tu manera de vivir y la importancia de seguir con consciencia el camino asignado por la evolución del cerebro desde los reptiles hasta los humanos.

En el proceso de formación integral del Ser humano, es fundamental que desde la infancia se comprenda y se utilice adecuadamente las funciones psicológicas y sociales de las cinco estructuras básicas del sistema nervioso central, porque ellas constituyen las cinco herramientas básicas que definen el nivel de consciencia desde el cual, la persona tiene su sistema de creencias que condiciona su manera de pensar, sentir y actuar o reaccionar.

De estas bases anatómicas y funcionales del cerebro surge la teoría de la "persona humana" y del "Ser humano":

La persona humana, es la que por medio de su mente subconsciente piensa, siente y actúa desde la máscara del condicionamiento aprendido del pasado que mantiene su sistema de creencia. Generalmente lo hace reaccionando de manera inconsciente, desde las ilusiones de miedo, rabia y tristeza a lo que se ha apegado, o por impulsos desde las alucinaciones por temor, que lo hacen reaccionar desde la amígdala cerebral que secuestra a la corteza prefrontal.

El sistema educativo de la mente dual que mantiene el paradigma materialista divisorio aplica toda su filosofía, ciencia y arte en el aprendizaje limitante de las potencialidades del cerebro de cada Ser humano.

El Ser humano, es el que por medio de su Ser espiritual supraconsciente intuye, siente y actúa en el momento presente, enfocado y en coherencia con el propósito de vida espiritual, la misión de vida mental y la meta máxima del cuerpo. El sistema educativo de la consciencia de unidad del paradigma global aplica su filosofía, ciencia y arte, para el aprehendizaje liberador de las potencialidades del cerebro, a fin de que se exprese con sabia creatividad.

En mi búsqueda de soluciones de raíz a los conflictos de la humanidad durante la sexta década de mi vida, estoy plenamente convencido de que, para que las personas realmente sean sanas, prósperas y felices, es prioritario que se ocupen de conocer cómo funcionan psicológica y socialmente, de acuerdo con el Nivel de consciencia que aplica su cerebro.

Para ello, te presento a continuación la ubicación anatómica del sistema nervioso y sus funciones. Lee con atención para que apliques con eficiencia este conocimiento en la construcción de tu propósito y misión de vida.

Logro la conexión con el campo cuántico del universo cuando integro en armonía funcional las cinco funciones cerebrales guiadas desde mi corteza prefrontal

a. Médula espinal, tallo cerebral y cerebelo

Según MacLean (1978), la médula espinal, el tallo cerebral y el cerebelo son la base anatómica del comportamiento de los reptiles.

a.1. Médula espinal

Es un largo cordón blanquecino, localizado en el canal de la columna vertebral, que va desde el tallo cerebral hacia abajo, hasta aproximadamente la segunda vértebra lumbar, continúa como filum terminal que termina en la base del cóccix. Tiene la función de conectar el cerebro con el resto de órganos y sistemas del cuerpo humano.

La médula espinal está conformada por largos axones y algunas neuronas conectivas, localizadas en la asta anterior que contiene cuerpos celulares donde se originan las fibras motoras eferentes y los ganglios raquídeos que contienen los cuerpos celulares sensitivos aferentes, que pasan por la asta posterior en forma ascendente a niveles más altos de la médula espinal o del encéfalo.

Es la encargada de llevar y traer los impulsos nerviosos por medio de los treinta y un pares de nervios raquídeos, comunicando a la corteza cerebral y al sistema límbico con el cuerpo, mediante dos funciones básicas:

a) La de los nervios aferentes que traen las sensaciones desde los receptores corporales de las vísceras, la piel y las extremidades hacia el cerebro, para que se haga consciente a fin de controlar y regular sus funciones.

b) La eferente que lleva el impulso nervioso desde la corteza del cerebro a los órganos efectores de las glándulas, las vísceras y los músculos del cuerpo y extremidades, indicándole la coordinación de sus respuestas o acciones en pro de un objetivo determinado de manera consciente o subconsciente.

Tiene la función de control de movimientos inmediatos y vegetativos, como el acto reflejo y el sistema nervioso vegetativo simpático y parasimpático.

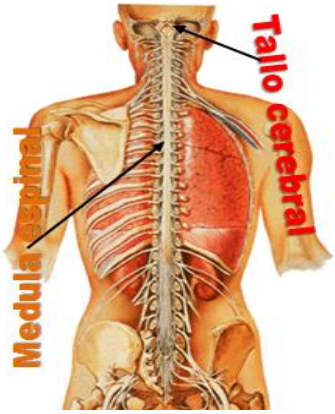


Figura1.1 Tallo cerebral y Médula espinal

a.2. Tallo cerebral

Llamado también el tronco encefálico, es una parte basal del encéfalo con forma de cono alargado, situado entre el hipotálamo del sistema límbico y la médula espinal. Está conformado por las fibras neuronales aferentes y eferentes que recorren la médula espinal hasta los hemisferios cerebrales y el cerebelo.

Además, la mayor parte donde se localizan los centros nerviosos de los pares craneales salen del tronco del encéfalo. Está formado por el esencéfalo con sus pedúnculos cerebrales, la protuberancia y el bulbo raquídeo.

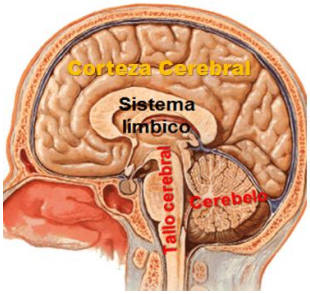


Figura 1.2. Tallo cerebral

Estas estructuras anatómicas son las bases de la función **fisiológica-motriz-operativa del 1er. Nivel de Consciencia** o *mente inconsciente instintiva*. Están integradas por las fibras aferentes y eferentes que sirven de enlace en la comunicación entre el cerebro, el cerebelo, el sistema límbico con la médula espinal y el resto del cuerpo humano.

Ellas también controlan varias funciones básicas de subsistencia automatizadas y ajenas a la consciencia (*inconsciente*), como la respiración, el ritmo cardíaco, la tensión arterial, la deglución, digestión de alimentos, hipo, estornudo, el ciclo sueño-vigilia, el control de la temperatura corporal, regula el hambre, el deseo sexual, los impulsos ante los peligros de lucha o huida, entre otros.

Decusación piramidal

La decusación de las fibras nerviosas motoras y sensitivas se realiza a nivel del tallo cerebral, en las pirámides del bulbo raquídeo. Las fibras nerviosas provenientes del hemisferio o la corteza cerebral izquierda se cruzan al otro lado para controlar la parte derecha del organismo, y las fibras provenientes de la corteza cerebral derecha, controlan el lado izquierdo del cuerpo, lo cual explica por qué una mitad del cerebro controla la parte opuesta del cuerpo.

La corteza cerebral izquierda es el asiento anatómico de la función lógica-analítica-explicativa de donde viene la pregunta *¿por qué?* Es la base de la *mente subconsciente dogmática* del 3er. Nivel de Consciencia, la cual actúa por impulsos instintivos, reacciones condicionadas y ciencias dogmáticas de la mente dual.

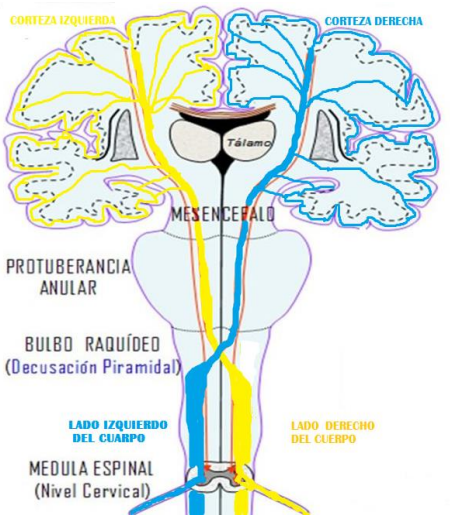


Figura 1.3. Decusación piramidal

Está condicionada por apegos al pasado de las creencias, autoestima, resentir, aprendizaje social y académico. Desde el egoísmo materialista establece relaciones ganar-perder.

Por otro lado, la corteza cerebral derecha es el asiento anatómico de la función intuitiva-comprensiva-integrativa donde surge la pregunta ¿***C****ómo se?*

Es la base de la *mente consciente* del 4to. Nivel de consciencia, la cual actúa por comprensión humilde, aceptación compasiva, servicio al Creador, amándose, valorándose y cuidándose a sí mismo, aportando sabias soluciones con una recíproca relación ganar-ganar.

b. Sistema límbico base del cerebro cuadrúpedo

Es conocido como el cerebro medio. Es un sistema formado por componentes pares de: tálamos, hipotálamos, hipocampos, amígdalas cerebrales, un cuerpo calloso, septo y mesencéfalo con forma semicircular (Observar figura 1.4).

Es la base anatómica de la función **asociativa-emocional-reactiva de la *mente subconsciente reactiva* del 2do. Nivel de consciencia**. El sistema límbico regula las respuestas fisiológicas de los instintos humanos que controlan los deseos y las reacciones involuntarias.

Regula el hambre, los instintos sexuales, las emociones básicas placenteras secundarias al amor, como confianza, felicidad o gozo, y las displacenteras como el temor, la rabia o la tristeza, la conducta condicionada y la personalidad, se asientan en el sistema límbico.

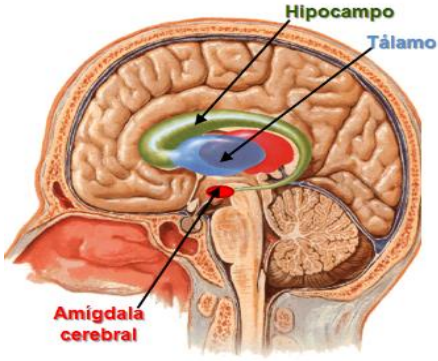


Figura 1.4. Sistema límbico

También regula las funciones endocrinas, la homeostasis, sistema nervioso parasimpático y simpático. Para vivir la vida con sabiduría, del sistema límbico destacan:

Hipocampos, su forma se asemeja a caballitos de mar, están relacionados con los procesos cognitivos de la formación de la memoria a corto y largo plazo, porque media en la generación y recuperación de los recuerdos distribuidos por diferentes partes del cerebro y del cuerpo. Es fundamental para el aprendizaje en cuanto a la producción y a la regulación de estados emocionales que inhiben conductas y la navegación espacial en el entorno.

Amígdalas cerebrales, son dos complejos de núcleos ubicados en la parte interna del lóbulo temporal medial de cada hemisferio cerebral, sus nombres provienen de su semejanza a una almendra. Conforman el principal centro de control de las emociones y sentimientos del cerebro, responsables de los cambios corporales inconscientes del sistema nervioso autónomo.

Integran las emociones con los patrones de respuestas correspondientes a satisfacción o miedo, cuando están reguladas por la corteza prefrontal, como: dilatación de pupilas, palpitaciones, ponerse colorado, estados de ansiedad o relajación, paz, armonía, entre otras.

Principalmente destacan por el procesamiento de la inseguridad y miedos reales o imaginarios relacionados con los instintos condicionados de subsistencia de la especie, como reacciones condicionadas impulsivas, intensas y agresivas para proteger la vida por medio de la lucha o huida, el hambre, la sed, el sexo.

La amígdala cerebral está asociada con la ilusión de convertir estímulos neutros en estímulos nocivos o dañinos, que desencadenan reacciones condicionadas emocionales primarias, tanto reales como imaginarias (temores), entre las que se encuentran: la ansiedad, los sobresaltos, la inmovilización, el acercamiento, así como endocrinas, autonómicas y mantener de manera inconsciente algunas conductas adictivas. La mente no entrenada tiende a bloquear la consciencia de la corteza cerebral, por lo que en más de 97 % de los actos no es consciente.

Hemisferios cerebrales

Se refieren a cada una de las dos estructuras que constituyen la parte más grande y superior del encéfalo conformados por las neuronas de las cortezas cerebrales y de los núcleos subcorticales, además de los axones.

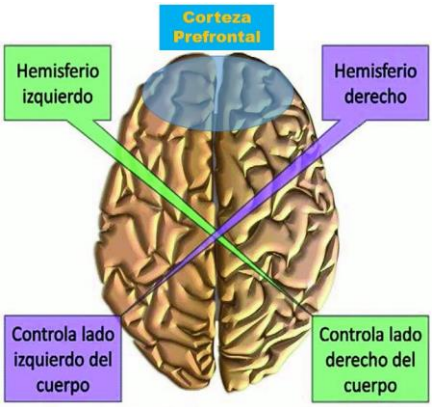


Figura 1.5. Hemisferios cerebrales izquierdo y derecho

Son asimétricos, como los dos lados de la cara del individuo. Están divididos en hemisferio derecho y hemisferio izquierdo por una cisura sagital profunda en la línea media. En lo más hondo de la cisura, se encuentra el cuerpo calloso conformado por las fibras nerviosas de axones que conectan ambos hemisferios cruzando la línea media y transfiriendo información de un lado al otro. En ellos se localizan la corteza cerebral izquierda de la mente subconsciente reactiva, la corteza derecha de la mente consciente y la prefrontal del Ser espiritual supraconsciente.

c. Corteza cerebral derecha, izquierda y prefrontal

Conocida como córtex cerebral, es el tejido nervioso celular de neuronas, axones, dendritas y sinapsis o zonas de transmisión de impulsos nerviosos eléctricos y químicos entre dos neuronas, que recubre la parte más superficial y superior de los hemisferios cerebrales.



Figura 1.6. Corteza cerebral

La delgada lámina de sustancia gris de pocos milímetros (1,5-4 mm) dispuesta entre 2 a 6 capas de neuronas con un número estimado en los humanos de 14 a 18 mil millones, que realizan unos 50 trillones de sinapsis que conectan a las neuronas, conteniendo el 20% de las neuronas del cerebro, cubre la superficie de ambos hemisferios cerebrales y es la corteza cerebral, plegada en crestas y valles.

Si se desplegara y se extendiese ocuparía unos 2500 cm^2. Es donde ocurre la percepción, el procesamiento e interpretación de la información proveniente de los órganos de los sentidos internos y externos. Es la parte más grande del cerebro de los mamíferos y desempeña un papel clave en las funciones cognitivas de la atención, percepción, memoria, imaginación, pensamiento, juicio, decisión, lenguaje, conciencia y supraconsciencia.

c.1. Hemisferio izquierdo, base cerebral del simio

El hemisferio izquierdo es la parte **lógica-analítica-explicativa del 3er Nivel de consciencia**, capaz de reconocer grupos de letras formando palabras y grupos de palabras formando frases, tanto en lo que se refiere al habla, escritura, numeración, las matemáticas y la lógica, como a las facultades necesarias para transformar un conjunto de informaciones en palabras, gestos y pensamientos. Además, regula destrezas motoras en el lado derecho del cuerpo.

Este lado izquierdo de la corteza prefrontal almacena conceptos que luego traduce a palabras (amor, amour, amore, love) mejor que una memoria textual. El cerebro analiza y comprende las ideas, los conceptos y los almacena en un lenguaje no verbal, que luego traduce a un lenguaje articulado o idioma aprendido por el individuo mediante la cultura.

Es la base anatómica de la función del 3er. Nivel de consciencia de la *mente subconsciente dogmática simio*. Manejo de información dual de opuestos que contraponen, relación lógica de causa-efecto, pensamiento proporcional, procesamiento de información en series de uno en uno, manejo del conocimiento matemático, aspectos lógicos gramaticales del lenguaje, organización de la sintaxis, discriminación fonética, atención focalizada, control del tiempo, planificación, ejecución, toma de decisiones y memoria a largo plazo.

Está relacionado con la mente dual que divide de manera dogmática y reduccionista, tendiendo a descalificar al otro y generar límites divisorios de lucha de poder. Desde la mente dual se relaciona de manera egoísta y envidiosa con tendencias nosotros ganamos – ustedes pierden. Es por esto que mantiene relaciones conflictivas de lucha de poder entre mis amigos - mis enemigos, conmigo - contra mí, buenos – malos, verdadero – falso, ganadores – vencidos, triunfadores – perdedores, esto es científico – eso no es científico, entre otros.

Por ello mantiene la lucha de poder entre paradigmas que potencian la destrucción de la realidad y la miseria de la humanidad. Sin darse cuenta que en más del 99,5 % son decisiones inconscientes y con base a las ilusiones y alucinaciones de creencias que condicionan su mente dogmática (David del Rosario, 2019).

Decide y actúa con base a lo aprendido en el pasado para protegerse de las amenazas a su integridad material y social de la mente inconsciente instintiva y la mente subconsciente reactiva. Inspirado por el condicionamiento de las creencias, culpas, resentir del pasado y los impulsos instintivos de los temores, angustias por la inseguridad al futuro incierto, con lo que nunca vive con consciencia, solo reacciona desde la mente subconsciente.

c.2. Hemisferio derecho, base cerebral del humano

El hemisferio derecho elabora y procesa la información de manera distinta del hemisferio izquierdo. No utiliza los mecanismos de la lógica convencional para el análisis de los pensamientos que utiliza el hemisferio izquierdo. Es un hemisferio integrador, dentro de las facultades viso-espaciales no verbales, especializado en sensaciones, sentimientos, prosodia y habilidades especiales como las visuales y sonoras, por ejemplo, las habilidades artísticas y musicales.

Es la base anatómica de la función **intuitiva-compresiva-integrativa del 4to. Nivel de consciencia**, de la *mente consciente humana*. Integra varios tipos de información (sonidos, imágenes, olores, sensaciones) y los transmite como un todo. Por lo tanto, aunque la corteza cerebral derecha está, sin duda, especializada en las funciones no verbales, concretamente en las viso-espaciales, no resulta fácil discernir las diferencias entre los dos hemisferios.

El hemisferio derecho está considerado como el receptor e identificador de la orientación espacial, el responsable de la percepción del mundo en términos de color, forma y lugar.

Tiende a ser guiado desde la corteza prefrontal, por lo que establece relaciones recíprocas Ganar-Ganar, generadora de prosperidad por comprensión de una consciencia de unidad que potencia la reconstrucción de la realidad y la prosperidad de la humanidad.

Decide y actúa con base a la confianza en el Ser espiritual que reside en su esencia, inspirado por sus principios, aplicando con persistente sabiduría sus talentos para, con amor, servirle al Creador y a su creación en cada momento presente.

Siempre vive con consciencia su apasionada autodisciplina desde la mente consciente.

d. La corteza prefrontal, base del Ser

Es la parte anterior del lóbulo frontal más próxima a la frente, constituye aproximadamente el 25 al 30% de la corteza cerebral. Es la última en desarrollarse y madurar, generalmente lo hace entre los 20 a 25 años de edad.

Es como un director de orquesta que tiene una gran importancia en dirigir y guiar de forma consciente los pensamientos, las acciones y las emociones conductuales, la personalidad, las capacidades cognitivas complejas y la gerencia con sabiduría de las cinco funciones cerebrales.

Es la base anatómica de la **función creativa-holística-trascendente del 5to. Nivel de consciencia**, *del Ser espiritual supraconsciente*. El término médico más utilizado para referirse a las funciones desempeñadas por la corteza prefrontal es *funciones ejecutivas*.

Estas funciones hacen referencia a la capacidad de hacerse consciente de un claro propósito de vida, aplicar la autoconsciencia de aprehendizaje significativo con humildad, en función del propósito y realizar el autocontrol trascendente con responsable autodisciplina para el excelente logro de las metas y del propósito de vida.

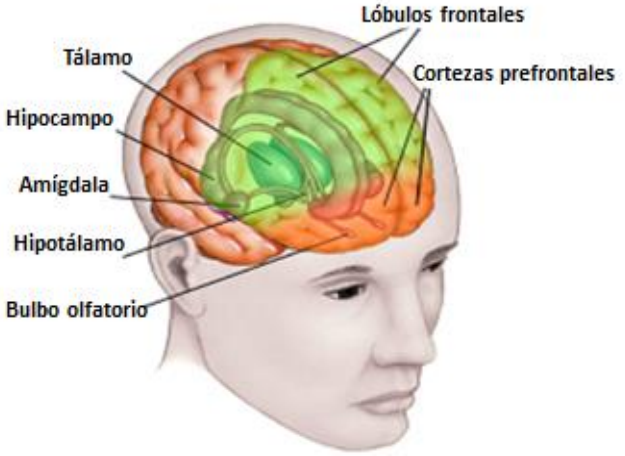


Figura 1.7. Corteza prefrontal

Se refieren al Ser humano que decide y actúa desde su Ser espiritual supraconsciente, con base en la confianza plena de sus talentos, dones y capacidades, en el cumplimiento de su propósito de vida de unidad al Creador, la misión de madurar y trascender los niveles de consciencia inspirado por sus principios de sabiduría y amor.

Las investigaciones en neurociencias demuestran que la corteza prefrontal constituye varios circuitos con múltiples ejes de conexiones neuronales con otras partes del cerebro. Aunque es una unidad indivisible, para su estudio se analiza en tres importantes circuitos (Lepe Grajeda y col, 2022):

1. **Corteza orbitofrontal**, está ubicada en las áreas prefrontales **9**, **10**, **11** y **12** de Brodman. Se observa la capacidad de generación de ideas abstractas, juicio, sentimientos, emociones y personalidad.

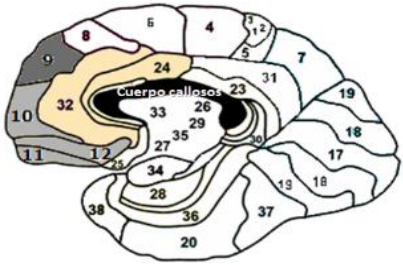


Figura 1.8. Corteza Obitrofrontal

Se encarga de regularizar las emociones del servicio amoroso, la conducta social, la inhibición del comportamiento en la toma de decisiones, la memoria.

Al mantener conexiones con la amígdala y el hipotálamo, regula la inhibición de conductas poco aceptables y del control de impulsos defensivos: agresivos de lucha por amenazas y de huida por temor.

Una lesión o alteración en el córtex orbitofrontal, le hace perder su capacidad de regulación de las amígdalas, con lo que la persona se vuelva más impulsiva, irritable, con respuestas reactivas exageradas a provocaciones mínimas ejercidas por otra persona, ocasionando cambios en la personalidad y comportamientos desinhibidos. (Lepe Grajeda y col, 2022).

2. **La corteza dorsolateral**, está ubicada en las áreas **46** y **47** de Brodman. Donde se asienta la capacidad de atención y automonitoreo de la autoconsciencia; la memoria de trabajo y planificación.

   Se vincula con las funciones ejecutivas de planificación, solución creativa de problemas en coherencia con un propósito, memorización, formación de ideas y sobre todo con la capacidad de autoconsciencia de aprehendizaje significativo.

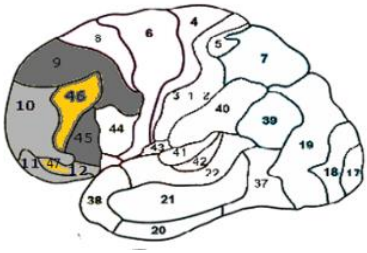


Figura 1.9. Corteza dorsolateral

Se encarga de funciones específicas del control ejecutivo, permitiendo al Ser humano ser capaz de formular objetivos y metas, planificar y anticipar posibles soluciones, así como controlar las consecuencias de sus actos.

Una lesión en el córtex dorsolateral puede ocasionar dificultades en relación con aspectos cognitivos como habilidades de razonamiento, aprendizaje, memoria, formación de conceptos, definición de metas, planificación, atención y flexibilidad (Lepe Grajeda y col, 2022).

3. **Corteza ventromedial**, se ubica en las áreas **13** y **14** de Brodman, involucradas en la regulación de respuestas emocionales a estimulación placentera y displacentera, juicio, pensamiento crítico, ajuste social de las emociones y selección de objetivos.

   Está especialmente vinculada con la percepción y expresión de emociones, la empatía, la motivación del Ser humano, el control e inhibición de las respuestas y de la creatividad.

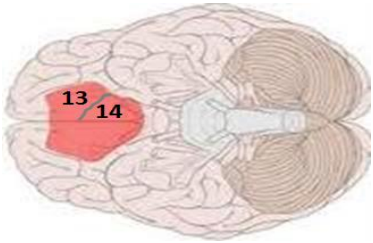


Figura 1.10. Corteza ventromedial

La corteza ventromedial permite unir pasado y futuro, posibilitando la realización de asociaciones a través del tiempo y de la modalidad sensorial para establecer ciclos de acción-percepción encaminados a la obtención de metas concretas. Esta capacidad asociativa constituye la base del resto de funciones ejecutivas de mayor nivel.

Están implicados en el control inhibitorio, detección y solución de conflictos, el esfuerzo atencional y los estados motivacionales. Asimismo, se encarga de procesos de mentalización, control autonómico, reacciones motoras y respuestas viscerales. Las lesiones en esta área están relacionadas a deficiencias en la atención, apatía y motivación (Lepe Grajeda y col, 2022).

Luego de conocer la anatomía funcional de las cinco estructuras básicas del cerebro, pasamos a comprender cómo desde las teorías del cerebro triuno, propuesta por el neurocientífico Paul MacLean (1078) que era limitado para describir las cinco funciones cerebrales; Barrios-Cisneros (2000) comienza a desarrollar la teoría del cerebro quíntuple que es la base anatómica y funcional de los cinco niveles de consciencia.

De cerebro triuno a cerebro quíntuple

MacLean (1978) desarrolló una teoría del cerebro basada en su evolución que llamó "el cerebro triuno", tres cerebros integrados en uno. Donde pone énfasis en el rol del ganglio basal (Complejo-R), el sistema límbico (cerebro emocional), la especialización de los hemisferios del neocórtex y la corteza prefrontal, relacionándolos con las influencias en la biología comparada del comportamiento humano no-verbal y los conocimientos de la etología.

La **etología** (del griego "*ethos"*, costumbre, y "*logos"*, razonamiento, estudio, ciencia) es la rama de la biología y de la psicología experimental que estudia el comportamiento de los animales en sus medios naturales, en situación de libertad o en condiciones de laboratorio incluyendo al humano.

Observándose de manera clara que muchas de las formas del comportamiento de los humanos se parecen a los patrones de comportamiento del resto de los animales, y esto se debe al aspecto evolutivo de cada uno de los componentes del cerebro triuno.

La evolución y el cerebro triuno

Según la teoría de MacLean (1978), el cerebro humano está integrado por tres componentes cerebrales con sus propias lógicas de funcionamiento y cada uno de ellos ha ido apareciendo en la línea evolutiva de los animales de manera secuencial, el uno sobre el otro siguiendo una jerarquía, que controla al más antiguo. Lo importante de sus funciones es la supervivencia de la especie. Estos componentes son:

1. **Complejo reptiliano**, localizado en el tallo cerebral y el cerebelo, conductas por impulsos instintivos.
2. **Sistema límbico**, localizado en cerebro medio, conductas por reacciones condicionadas.
3. **Neocortex**, con capacidad de conductas subconscientes dogmáticas, conscientes y supraconscientes.

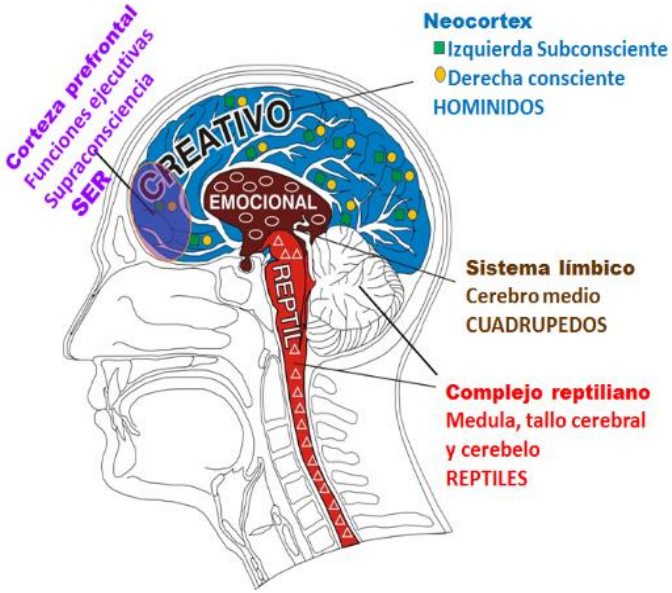


Figura 1.11. Cerebro Triuno

1. **Complejo reptiliano**, conocido como paleocortex, está integrado por los ganglios basales, la protuberancia, el tallo cerebral y el cerebelo, propio de los reptiles, por lo que es llamado cerebro reptiliano. Según la columna del tiempo evolutivo, se estima que apareció hace más de 300 millones de años con los primeros reptiles.

   Es el nivel donde se realiza la función cerebral fisiológica-motriz-operativa del 1er. Nivel mental de consciencia instintiva, responsable del mantenimiento de las funciones necesarias para la supervivencia inmediata de la especie. Como lucha - huida, alimentación y sexo.

2. **Sistema límbico**, es el cerebro medio, conformado por tálamo, hipotálamo, hipocampo y amígdala cerebral, propia de los mamíferos primitivos. Según la columna del tiempo evolutivo, se estima que apareció hace 200 millones de años con los primeros mamíferos.

Es el nivel donde se realiza la función cerebral asociativa-emocional-reactiva del 2do. Nivel mental de consciencia subconsciente reactiva, responsable de las reacciones emocionales placenteras o displacenteras, asociadas al condicionamiento de cada una de las experiencias que se viven.



Figura 1.12. Evolución del cerebro

3. **Neocórtex**, corteza cerebral, conocida como la materia gris típica de los mamíferos evolucionados o superiores. Según la columna del tiempo evolutivo, se estima que apareció hace 30 millones de años con los monos y hace 2 millones de años con los primeros humanos (Homínidos).

Es el nivel donde se realizan las funciones cerebrales lógica-analítica-explicativa del 3er. Nivel mental de consciencia subconsciente dogmática, la función intuitiva-integrativa-compresiva del 4to. Nivel mental de consciencia consciente, y la función creativa-holística-trascendente del 5to. Nivel de consciencia del Ser espiritual supraconsciente.

Responsable de la capacidad para aprehender todos los matices de la realidad, de trazar los planes con estrategias complicadas y originales. A partir de lo expuesto, responde:

¿Cuáles son las cinco estructuras básicas de mi sistema nervioso central?

Bases científicas del comportamiento animal y los niveles de consciencia

Todo comportamiento animal está basado esencialmente en dos aspectos secuenciales: lo innato o genético y lo aprendido. Lo aprendido puede ser por imitación inconsciente, condicionamiento subconsciente y experimentación consciente.

Al estudiar los resultados de la etología se concluye que en los vertebrados que se encuentran en la parte inicial de la escala evolutiva, peces, anfibios y reptiles, su comportamiento es predominantemente instintivo y por reflejo (innato), propio del cerebro instintivo o reptil que se conforma hace más de 300 millones de años.

Aunque las personas tienden a pensar, sentir y actuar de manera racional, e impulsados por los condicionamientos de aprendizaje subconsciente del pasado, que mantienen su mente lógica dual y los Seres humanos aprehenden a sentir y actuar experimentando con consciencia el momento presente; enfocados y en coherencia con el propósito de vida espiritual, la misión de vida mental y la meta máxima del cuerpo.

Luego de tener una visión superficial de la teoría del cerebro triuno propuesta por MacLean (1978), a continuación, se estudia la neuropsicología del cerebro quíntuple describiendo cada uno de los componentes por separado.

El cerebro reptil y la mente primaria

El complejo reptiliano es la primera estructura que apareció en el proceso evolutivo de los animales reptiles como cocodrilos, lagartos, serpientes y tortugas. Se estima que apareció hace 300 millones de años.

Las estructuras anatómicas que lo integran son el bulbo raquídeo, protuberancia, tallo cerebral y cerebelo donde destacan el cuerpo estriado, el globus pálido, la sustancia reticular y los núcleos basales.

Este nivel cerebral también está relacionado con las funciones vitales de los animales para el control fisiológico de la respiración, circulación, digestión, reproducción, reacción del sistema nervioso autónomo y los reflejos de retirada.

Es en los reptiles donde más predominan estas estructuras anatómicas. Por ello, se le conoce como cerebro reptil, que corresponde a la función cerebral más primitiva: la fisiológica-motriz-operativa de la mente inconsciente instintiva.

MacLean (1978) presenta una lista de 24 tipos de comportamiento observados en los reptiles, incluyen la auto- preservación y la preservación de las especies, que denominó *patrones primarios de comportamiento* que se integran en 11 conductas básicas.

También se observan en los humanos no despiertos o condicionados al pasado, donde predomina el 1er Nivel de consciencia, que, por su falta de madurez al aplicar las estructuras de su cerebro, actúan de manera inconsciente por medio de impulsos instintivos. Entre estos patrones se encuentran:

1. Selección y preparación del hogar o establecimiento y demarcación del territorio. Por ejemplo, procurar ubicarse siempre en el mismo sitio, en la misma cueva (casa) o territorio que patrulla y defienden hasta con su vida. Preferencias de lugares determinados para cazar, comer, aparearse y descansar (rutinas). Comportamiento ritual para la defensa del territorio, el cual comúnmente implica el uso de adornos, colores, muestras de poder con amenazas o peleas. Algunas veces la lucha es implacable y termina en peleas con violentos combates (cercados y uso de armas). Exhibición triunfal cuando la defensa es exitosa (vanagloriarse por el triunfo).
2. Rastreos y acecho a su víctima durante días y su caza cuando está descuidada. Caso de los monos que entran sigilosamente como bandidos dentro de otro grupo, asesinan al macho dominante y cometen infanticidio en presencia de las angustiadas madres (guerras para conquistas de territorios y expansión de imperios para explotar

recursos), saqueo (delincuencia y grupos de pandillas), adopción de posturas distintivas y coloración en señal de rendición (sumisión al grupo de poder).

3. Acumulación de bienes y alimentos como provisiones (acumulaciones en depósitos de alimentos, materiales y equipos). Uso de un lugar determinado para defecar y asearse (baños y letrinas).

4. Agrupación en manadas (familias, comunidades, asociaciones). Migraciones. Tendencias migratorias. Al contrario de las tendencias migratorias estacionales de algunos reptiles, pájaros y mamíferos. Las migraciones no periódicas de las personas que hoy en día son atribuidas a movimientos sin descanso de la gente, a la sobrepoblación y al hacinamiento migran a buscar mejores condiciones de vida. La multitud de jóvenes que acuden a los festivales de música ha sido comparada con migraciones infructuosas (migraciones y diásporas).

5. Formación de grupos sociales. Comportándose como una pandilla frente a una extraña o algún otro grupo nuevo o amenazante. Intimidando a los recién llegados o a los que se muestran débiles o excluidos del grupo (Bullying, pandillas y grupos sociales religiosos, políticos, económicos, entre otros). Establecimiento de jerarquías sociales mediante exhibiciones rituales y otros medios. Se mantiene a través de la repetición de los despliegues de fuerza (jerarquías de líderes y de poder) y saludos.

6. Cortejo con exhibición de ornamentos y coloraciones. Los profesores están acostumbrados a observar estas demostraciones dentro y fuera de las aulas (maquillajes, ornamentos, accesorios, propiedades, vehículos, armas, entre otros). Limpieza y aseo mutuo.

7. Apareamiento mediante el sometimiento sumiso de la hembra, casos de violaciones o manipulaciones. Colocan huevos que abandonan y, como mucho, dan atención a la cría en forma aislada (hijos abandonados por sus padres, por alguno de sus progenitores y dados en adopción). Comerse a la cría y comerse los unos a los otros (abortos o infanticidios).

8. Tropismo, se refiere a las respuestas positivas de acercamiento o negativas de alejamiento de un animal ante representaciones totales o parciales de objetos animados o inanimados (sumisión y sometimiento o alejamiento y rechazo).
9. Aprendizaje por imitación de conductas del grupo o de la dominante. Estudiantes o de los niños, (análogo a "dejar una huella"), identificación sexual, fetiches, novedades y modas (como el estilo del cabello y los omnipotentes "Levis", vestuarios de ídolos del deporte, las películas o la música, imitar a amigos, ídolos, grupos urbanos, pandillas, modas o líderes).
10. Perseverancia. Con rutinas para ir a uno u otro lugar, o de involucrarse en actividades específicas que le han ayudado a salir de situaciones difíciles y repetición de rituales. La educación otorgó gran importancia al valor de la rutina tanto dentro de las aulas como en cualquier otro lugar (hábitos, tradiciones familiares o costumbres sociales).
11. Engaño. Desde que la depredación se convirtió en una forma de vida, las tácticas de engaño han sido importantes, tanto para el cazador como para la presa. Hablar de engaño sin recordar que los criminales de cuello blanco y algunos políticos, nunca habían estado tan presentes en las noticias como en los últimos años (manipulaciones, engaños, estafas, embaucamientos y "viveza criolla canalizada destructivamente").

El **comportamiento por impulsos instintivos de los reptiles** es primordial para poder sobrevivir como especie en el medio natural donde se desenvuelve como depredador o presa, tanto desde el punto de vista territorial y reproductivo, como de estrategias de defensas para la existencia en el propio medio en el que se habita.

Cuando un Ser humano de manera inconsciente o subconsciente adopta estas conductas, es una clara evidencia de su poco nivel de madurez psicológica y espiritual o bajo nivel de consciencia. Ahora piensa en esto:

¿Cuáles tienden a ser mis impulsos instintivos inconscientes desde mi cerebro reptil?

El antiguo cerebro de los mamíferos y la mente emocional

MacLean (1978) nos dice:

> Con la evolución de los reptiles parecidos a los mamíferos a mamíferos, parece haber surgido un mandato primario: 'no comerás a tus hijos, ni a la carne de tu propia especie'. En el mismo nivel de importancia, en la evolución de los mamíferos, es que se encuentra la atención y el cuidado progresivo que prestan a sus crías.

Los científicos han ubicado el surgimiento del cerebro de los mamíferos hace aproximadamente 200 millones de años. De estas estructuras destacan el hipocampo y en las amígdalas cerebrales las estructuras donde se localiza la memoria a largo plazo de los acontecimientos más impresionantes ocurridos en la vida y que hacen responder reactivamente según las emociones primarias: amor, alegría, confianza; miedo, rabia y tristeza. Por ello, existe una capacidad de pensamiento condicionado reactivo que nos hace actuar de manera programada.

Esta es la base científica para domar o acondicionar a los animales y humanos, mediante premios o castigos. Entre las características de los mamíferos descritas por MacLean (1978), se encuentra que las neuronas corticales del cerebro medio, combinan y utilizan mensajes que les llegan a través del mundo emocional interior y del mundo exterior que se perciben por los sentidos.

Es el asiento anatómico de la función asociativa-emocional-reactiva propia de la mente subconsciente reactiva. Entre sus comportamientos se observan:

1. Cuidados de los padres hacia sus hijos y la protección de la cría que tiende a generalizarse a otros miembros de la especie.
2. La audición y los sonidos como la forma más confiable de comunicarse.

3. La unidad del clan en sociedad para protegerse, atacar a la presa o a los enemigos.
4. Sentimientos muy intensos que van desde el más profundo miedo hasta el éxtasis.
5. Producir fuertes sentimientos de convicción que se relacionan con las creencias, independientemente de que éstas sean verdaderas o creativas y falsas o destructivas.
6. La memoria depende de la capacidad cerebral para conectar los sentimientos emocionales internos con las experiencias externas por medio del condicionamiento.
7. Tendencia a formar hábitos o rutinas diarias para la alimentación, sexo, juegos, la vocalización no verbal, entre otros.
8. Aprender el significado del premio o del castigo asociado a su conducta condicionada cuando se aplican de inmediato.
9. No son capaces de colocarse en el lugar del otro.

El Complejo-R y el sistema límbico constituyen el sustrato neural de la personalidad básica y la expresión organizada del comportamiento de animales primitivos propia de los reptiles y los cuadrúpedos, sobre todo los animales domesticados.

Cuando la persona con base a sus creencias condicionadas por su aprendizaje piensa, siente y actúa de manera subconsciente, es indicativo de que todavía le falta maduración psicológica y espiritual de su mente. Con el perdón de los reptiles y cuadrúpedos, se está reaccionando de manera inconsciente, como un reptil o un mamífero.

Responde estas preguntas de acuerdo con lo que has entendido:

¿Cómo tiendo a reaccionar inconscientemente desde mi cerebro cuadrúpedo?

El nuevo cerebro y la mente racional

Según MacLean (1978), el neocórtex culmina su evolución en el cerebro humano aproximadamente hace 2 millones de años. Es el desarrollo una megápolis de células nerviosas dedicadas a la producción del lenguaje simbólico y a las funciones asociadas a la lectura, escritura y aritmética.

Madre de los inventos y padre del pensamiento abstracto, el neocórtex promociona la preservación y la procreación de las ideas. También es la base neurológica con la que el Ser humano se auto-controla y dirige sus niveles primitivos de consciencia.

La naturaleza ha designado al neocortex el 90% de la corteza cerebral y es la parte del cerebro más reciente a nivel filogenético. Recibe las señales del entorno a través de los ojos, los oídos y las paredes del cuerpo, a diferencia de aquellas para los olores y los gustos que van al sistema límbico.

Las células del neocortex se ocupan de los eventos del mundo exterior; están enfocadas en los aspectos materiales, por lo que desarrollan al principio algo como "un razonamiento frío, una computadora sin corazón". Se puede considerar que las funciones neocorticales tienen un mayor significado cuando su relación de funcionamiento se conecta al cerebro reptiliano y al cerebro cuadrúpedo; siendo coordinada, dirigida y gerenciada desde la corteza prefrontal.

Entre los componentes anatómicos y funcionales de la corteza cerebral destacan:

1. **Corteza cerebral izquierda**, base de la función lógica-analítica-explicativa propia de la mente subconsciente dogmática del 3er. Nivel de consciencia.

    1.1. Producción del lenguaje simbólico que da origen a las capacidades del lenguaje hablado, la escritura, la aritmética, la

lectura del lenguaje simbólico y el habla con los lenguajes simbólicos aprendidos.

1.2. Razonamiento lógico, relación causa-efecto y dualidad de opuestos, siendo su pregunta básica ¿***Por qué***? Y el desarrollo de la habilidad científica "objetiva" materialista de análisis y explicación dogmática.

1.3. Control de extremidades derechas en los derechos.

1.4. Aunque si son capaces de colocarse en el lugar del otro, su egoísmo le quita el sentido común de consciencia de comunidad manteniendo relaciones egoístas ganar-perder.

2. **Corteza cerebral derecha**, base de la función intuitiva-compresiva-integrativa propia de la mente consciente del 4to. Nivel de consciencia.

2.1. Capacidades artísticas, sentido poético, musical y percepción tridimensional.

2.2. Perspicacia, manifestada por la intuición o facultad para percatarse de cosas que pasan inadvertidas a los demás con imaginación creativa y sentido del humor.

2.3. Habilidad científica de síntesis comprensiva para la integración complementaria de las partes en unidad. La pregunta básica ¿***Cómo lo hago o soluciono***?

2.4. Control de las extremidades izquierdas en los derechos.

2.5. Aporta la capacidad de colocarse en el lugar del otro y tienen sentido común de la consciencia de comunidad manteniendo una relación ganar-ganar.

3. Corteza prefrontal, base de la función creativa-holística-trascendente propia del Ser espiritual supraconsciente o 5to. Nivel de consciencia.

MacLean (1978) afirma: “Parece que la naturaleza concluyó que un genio, un verdadero Frankenstein, fue liberado de la botella, y que, si se deja sin control, puede llegar a destruir su especie y a la misma naturaleza”. Esta es la razón por la que la naturaleza, en el proceso evolutivo del cerebro, lo coronó con la corteza prefrontal, para coordinar y dirigir el resto de las funciones cerebrales hacia la divinidad.

De esta manera le aporta al humano la capacidad de las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, que se explica en el siguiente capítulo:

3.1. Formulación del claro propósito de vida.

3.1.1. Autoamor o capacidad de comprenderse, aceptar con compasión su proceso y amarse.

3.1.2. Pensamiento a futuro, con selección de metas y objetivos.

3.1.3. Priorización, planificación, organización y acertada toma de decisiones.

3.2. Autoconsciencia de aprehendizaje significativo en función del logro del propósito de vida.

3.2.1. Capacidad de atención, con auto-monitoreo y supervisión interna.

3.2.2. Almacenamiento de datos, con ecuánime pensamiento crítico.

3.2.3. Retroalimentación con empatía compasiva y flexibilidad con sabiduría.

3.3. Autocontrol trascendente con responsable autodisciplina en coherencia con el propósito de vida.

3.3.1. Habilidad de sentir y expresar emociones con sabiduría, con influencia creativa sobre la regulación del sistema límbico (amígdalas cerebrales).

3.3.2. Inhibición y trascendencia de impulsos y reacciones, ajustando las emociones en función del claro propósito de vida.

3.3.3. Modulación del comportamiento en coherencia con la meta correspondiente y persistente autodisciplina.

"Entrena al niño en la forma en que debe comportarse y cuando sea grande, no se apartará de eso nunca". Está implícito en lo que dijimos anteriormente que el Complejo-R constituye un archivo neural para programar la conducta, basado en aprendizajes y memorias ancestrales.

MacLean, 1978

AP1. Al leer con ecuanimidad el capítulo 1. ¿Cuál de las estructuras básicas del sistema nervioso central hasta el momento estás utilizando con mayor frecuencia?

___ 1. Tallo, médula espinal
___ 2. Sistema límbico
___ 3. Corteza cerebral izquierda
___ 4. Corteza cerebral Derecha
___ 5. Corteza prefrontal

¿Cómo tiendo a reaccionar desde mi condicionamiento dogmático simio?

¿Cuáles tienden a ser mis conductas cuando actuó desde mi corteza prefrontal?

¿Cómo aplico las funciones ejecutivas de mi corteza prefrontal?

¿Cuál es la estructura anatómica que hasta el momento más he aplicado en mi proceso de aprendizaje?

CONCLUSIONES

Parte del comportamiento humano depende de la transmisión cultural de conocimientos, hábitos y costumbres de una generación a otra por medio del aprendizaje, que condiciona las creencias de los primeros 7 años de vida. Lamentablemente tanto en el hogar, en la escuela como en el entorno social, se hace énfasis en dos niveles:

a) El cerebro reptiliano por imitación a los miembros del clan familiar, a los pares, a los educadores o a los considerados como ídolos.
b) Desde el cerebro cuadrúpedo por condicionamiento con premios (satisfacer el placer) o castigos (causar miedo o dolor). Enseñando a la persona a depender de la seguridad del entorno y buscando fuera de sí mismo la fuente de su seguridad y felicidad con lo que se pierde la confianza en sí mismo y se desperdician muchos dones y talentos del Ser humano.

Lo anterior justifica que Yo, de manera exploratoria, hasta el momento, haya encontrado de manera empírica: entre 10 millones de habitantes, 9.999.993 reaccionen desde la amígdala cerebral, con el sistema límbico del cerebro de los cuadrúpedos propia de la mente subconsciente reactiva; 6 reaccionan como si fueran simios, con su corteza cerebral izquierda propia de la mente subconsciente dogmática; 1 a 2 actúan como reptiles, con su medula-tallo cerebral de la mente inconsciente; 1 actúa como humano, desde la corteza cerebral derecha propia de la mente consciente y 1 de 20 millones actúa como Ser espiritual supraconsciente, desde la corteza prefrontal con consciencia plena de unidad al creador.

La más eficiente manera de formar a un Ser humano es acompañarlo y entrenarlo para que aprehenda con consciencia plena a aplicar las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal, en cada momento presente que experimenta. Que viva cada instante aprehendiendo a madurar en el amor por sí mismo, a ser coherente, auténtico y fiel consigo mismo y a confiar en que sí es capaz de promover su salud, prosperidad y felicidad.

La mejor forma de preparar a un Ser humano para construir un futuro creativo es empoderándolo durante los primeros 7 años de vida, para que preste toda su consciencia plena en el presente, en elegir con sabiduría en cada momento del aquí y del ahora.

Sepa que el pasado es una ilusión que está archivada en la memoria y lo hace reaccionar desde las culpas, la frustración y la rabia. Y el futuro es una alucinación que lo hace reaccionar desde el temor por falta de confianza,

proyectado desde el condicionamiento, su inseguridad que mantiene sus creencias y deseos autosaboteadores. Esta confusión se supera, despertando y activando la corteza prefrontal mediante la consciencia plena de unidad al creador, que se explica en el capítulo 3.

Cómo es que, a pesar de nuestra inteligencia, de nuestra conducta culturalmente determinada, y de los adelantos científicos y tecnológicos, todavía continuamos tan primitivos en nuestro Nivel de consciencia; haciendo las mismas cosas destructivas que hacen los considerados "animales inferiores", sobre todo actuando como los reptiles y como los cuadrúpedos

1ro. Porque en nuestra estructura cerebral existen las mismas bases anatómicas de los reptiles instintivos y los cuadrúpedos emocionales reactivos y simios dogmáticos. El sistema educativo actual se centra en estos bajos niveles, que se basa en premios, castigos, amenazas e infundir temores por condicionamiento mental de la idiotez humana, dependencia y consumismo. Hasta el momento no enseña a coordinar y trascender estos impulsos y reacciones para la sabia aplicación de la corteza prefrontal.

2do. Porque el sistema de aprendizaje hasta el momento impartido a los niños, adolescentes y adultos sigue con el mismo enfoque que cuando se creó la educación moderna, hace más de 300 años (BBC News Mundo, 2021). Tienden a alimentar más las tendencias materialistas destructivas, por medio de los temores a la pérdida de la existencia o muerte, al condicionamiento del sufrimiento y buscar la fuente de su seguridad o felicidad en factores externos: "la letra entra con sangre o castigo"; "no eres digno, no te lo mereces"; "eres insuficiente".

3ro. Los educadores en la calidad de padres, hermanos mayores u otros familiares, maestros, pares o superiores, hasta el momento no están conscientes de la prioridad de conocer la importancia de la neurociencia, para aplicar con sabiduría las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal en la formación integral de sus hijos o alumnos, a fin de que se ocupen, efectivamente, de gerenciar con sabiduría su vida, para gozar de salud, prosperidad y felicidad.

La causa principal de las confusiones que provocan enfermedad, miseria, pobreza, conflictos y sufrimientos a la humanidad, se encuentra en **los bajos niveles de consciencia** en que los seres humanos hasta el momento han sido educados o condicionados durante los primeros 7 años a nivel del hogar por los padres y los maestros de las escuelas en su formación básica. Dice el cuento popular que un alumno le pregunta a un sabio:

> ¿Quién predominará en la vida, el lobo negro de la oscuridad feroz por ignorancia, de los temores y destructivo por condicionamiento al pasado, o el perro blanco de la luz amorosa de sabiduría, de la confianza por la consciencia de su Ser creativo? El sabio contestó: "A la larga sólo predominará y se fortalecerá cada día más, para dominar o eliminar al otro, ***a quien tú alimentes mejor, al que le prestes mayor atención***".

Eso mismo pasa con los niveles de tu consciencia, el nivel al que fuiste condicionado y más le prestes atención en el proceso de aprehendizaje significativo de tu amada vida, de manera inconsciente o consciente, ***es el que más predominará***.

Al terminar este capítulo, me apropio de las herramientas para practicar con persistentes pasitos de bebé, el cultivo de mi sabiduría en la aplicación de las funciones ejecutivas de mi corteza prefrontal. Con ello busco comprender cómo:

1. Formular mi claro propósito de vida, definir mis metas y objetivos, priorizar lo que más me motiva, organizar los recursos y tomar decisiones con sabiduría para su logro.
2. Aplicar con humildad los componentes de la autoconsciencia de aprehendizaje significativo para con ecuanimidad comprender cómo aplicar mis dones y fortalezas, apoyándome en las oportunidades para superar mis debilidades, que neutralicen las amenazas, siendo mentalmente flexible y sabio.
3. Practicar el autocontrol trascendente con responsable autodisciplina para con influencia creativa sobre el sistema límbico modular mis creencias y comportamientos en coherencia con mis metas. Abierto al continuo y permanente reaprehendizaje significativo para actuar desde mi Ser espiritual supraconsciente.

2

LA CORTEZA PREFRONTAL Y LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

Al estudiar y aplicar con persistente autodisciplina este capítulo te apropias del conocimiento y las estrategias para:

1. Expresar mis habilidades y destrezas para con sabiduría y amor aplicar las tres funciones ejecutivas de mi corteza prefrontal.

2. Expresarme desde mi esencia como Ser humano.

3. Tener claro mi propósito de vida, mis metas y objetivos y saber cómo lograrlos

4. Aplicar con humilde aprehendizaje la autoconsciencia

5. Realizar el autocontrol transcendente con responsable autodisciplina

6. Con persistente autodisciplina enfocar mi proceso de aprehendizaje con atención e intención en las tendencias creativas

2

LA CORTEZA PREFRONTAL Y LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

Como se describió en el capítulo anterior, la región más evolucionada de la corteza cerebral se localiza en la llamada corteza prefrontal, que se relaciona con la capacidad de consciencia plena para transitar el camino hacia el despertar espiritual. Esto se debe a que, con la adecuada aplicación de las funciones ejecutivas, por medio de la meditación mindfulness, se gestiona la consciencia de sí mismo, se regula el reaprehendizaje, la toma de decisiones y la modulación de las emociones (Kerusauskaite, 2022).

En este capítulo se explica cada uno de los componentes que integran las tres funciones ejecutivas de la corteza prefrontal. Cuando el Ser humano las desarrolla y aplica con responsabilidad, gerencia con persistente sabiduría su vida. Es importante comprender y aplicar algunos conceptos de gerencia:

Aprehendizaje, es el proceso de mí Ser espiritual supraconsciente para apropiarme del conocimiento sobre un arte, oficio u otra cosa por medio del estudio o de la experiencia con consciencia plena de autodisciplina en la práctica persistente en el momento presente, apropiándome de una conducta duradera que se fija en mi memoria y mejora continuamente con responsabilidad. Para lograrlo aplico todo mi cerebro integrado desde la corteza prefrontal en el persistente cultivo de mi sabiduría.

Aprehender a gerenciar, es el proceso evolutivo de desarrollo del Ser, por medio de la experiencia del cultivo de la sabiduría, con la capacidad y habilidad para dirigir, conducir de manera integral y en consciencia plena la vida personal, familiar y empresarial, hacia la persistente consolidación y superación de mis metas.

Este estilo de vida se realiza mediante la práctica consciente de tácticas de vida saludable, donde el Ser humano aprehende el método o arte para de manera sistemática disponer, controlar y aplicar energía, recursos y técnicas, con el propósito de tomar sabias decisiones en cada momento presente de su vida, para consolidar de manera adecuada su proyecto de vida personal, familiar o empresarial.

Autoamor, es un verbo que consiste en aplicar con responsable autodisciplina lo mejor de mis potencialidades, conocimientos, talentos, capacidades y recursos para fomentar y gozar de una vida cada día más sana, próspera y feliz. Es el tercer principio esencial del Ser humano que se fundamenta en que: "*Por mi bienestar no es suficiente con hacer bien las cosas, es prioritario SER y disfrutar haciendo con amor, lo mejor de lo que ya se sabe hacer muy bien*".

Cultivo de la sabiduría, es la inmediata aplicación con responsable autodisciplina de todo conocimiento obtenido para el persistente fomento de mi salud, prosperidad y felicidad. Por ello, si un conocimiento no contribuye al fomento de mayor nivel de bienestar de la humanidad, nunca puede ser tomado como real o de utilidad.

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 que solo se mejora la eficiente excelencia de lo que de manera sistemática se mide, se registra, se evalúa y de manera creativa se busca solucionar los errores o deficiencias que causan interferencias*.

Gerencia estratégica, es un método gerencial que se fundamenta en las herramientas del mejoramiento continuo de la eficiencia y la reingeniería de la excelencia, para optimizar la productividad de la armonía entre las fortalezas, oportunidades con las debilidades y amenazas del Ser humano, empresa, institución y/o comunidad que recibe su influencia.

Gerencia de vida consciente, es un estilo de vida eficiente, donde el Ser humano cultivando su sabiduría conduce o dirige de manera integral y en consciencia plena su vida personal, familiar y empresarial hacia la persistente consolidación y superación de las metas definidas. Es el proceso de aprehendizaje evolutivo del Ser humano de conducir y dirigir de manera consciente su vida hacia un mejor nivel de felicidad, salud y productividad, aplicando de manera simple, fácil y sencilla todo el cerebro integrado desde la corteza prefrontal para la eficiente inversión de recursos.

Es la práctica consciente de tácticas de vida saludables donde con persistencia el Ser humano dispone, controla, aplica energía y técnicas al tomar decisiones y actuar en cada momento presente de su vida de manera consciente. Cuando se aplica la gerencia, la vida se hace muy simple de comprender, fácil de aplicar y sencilla de evaluar los resultados de cada acción.

Persistente, es el que con flexibilidad y constancia ejecuta las actividades, reflexiona con creatividad y aprehende del resultado de sus decisiones en cada proceso de sus áreas vitales con el objeto de consolidar con eficiente excelencia la meta buscada y su autorrealización. Es la afirmación de la voluntad del autoamor sobre los deseos base y generalmente se entiende como sinónimo de auto-control trascendente con responsable autodisciplina para lograr un éxito, culminar un trabajo o satisfacer una necesidad a pesar de no querer actuar al respecto. La persistente autodisciplina es mil veces más efectiva y eficiente que todas las inteligencias, las creatividades, los talentos, la iluminación y la inspiración juntos. Esto es producto de una adecuada integración y dirección de todo el cerebro desde la corteza prefrontal.

La corteza prefrontal y funciones ejecutivas

Es el gran director de orquesta o director de proyecto que coordina y dirige la integración sinérgica de todas las cinco funciones cerebrales de cada Ser humano, para que mediante el persistente cultivo de la sabiduría cumpla su propósito de vida espiritual. Como sostiene Lopera Restrepo (2008):

La función ejecutiva entonces se refiere a la capacidad de dirigir, orientar, guiar, coordinar, ordenar la acción conjunta de los elementos de la empresa o de la orquesta para lograr un fin o una meta en congruencia con un claro propósito de vida. Debe verificar, criticar y corregir, en caso de desviación de la meta o de los objetivos. Si falla el director de orquesta, falla toda la orquesta.

Si falla el director de proyecto, la empresa puede entrar en bancarrota y, si falla el rector, la institución educativa puede entrar en anarquía y caos. En cierto sentido la función ejecutiva también se puede considerar como la instancia gubernamental del cerebro.

Es la instancia de la norma; de la ley. Es la instancia que traza línea sobre lo que se debe hacer o ejecutar y es también la instancia que censura, que corrige y sanciona o castiga. Es la ley social, moral y ética que guía nuestra vida; es la instancia planificadora y organizadora de nuestras acciones.

Las funciones ejecutivas son un conjunto de habilidades cognitivas implicadas en la generación, la supervisión, la regulación, la ejecución y el reajuste de conductas adecuadas para alcanzar con sabiduría objetivos complejos, especialmente aquellos que requieren un abordaje novedoso y creativo (Vandejo-Garcia, Bechara, 2010).

Las funciones ejecutivas han sido relacionadas con la previsión, el control y la regulación consciente de los pensamientos, sentimientos y conductas manifiestas que promueven el funcionamiento adaptativo con un propósito claro, mayores competencias sociales, mejor rendimiento académico, la metacognición del aprender a aprehender y la creatividad (Lepe Grajeda y col, 2022).

También con la meditación, se observa la activación de la corteza prefrontal medial y la mayor presencia de ondas alfa. La previsión de los objetivos futuros para encontrar la mejor solución a situaciones novedosas y complejas (Verdejo-García, 2010; Michelsen y Col, 2022).

Con estas evidencias, me surge la teoría de que la corteza prefrontal es la base anatómica del ***Ser espiritual supraconsciente*** que con sabiduría aplica la función cerebral creativa-holística-trascendente, en el proceso de evolución y trascendencia espiritual (Barrios-Cisneros 2016b).

En términos de la salud holística se conoce como el 5to Nivel de consciencia. Algunas corrientes espirituales lo refieren como la "iluminación", que se logra por medio del Tao (Chia, 1995), la Autoliberación Interior (De Mello 1999) o del Dharma (Chopra 2005, Goenka 2009).

Actualizando el cuadro 2.1. "Componentes que conforman las funciones ejecutivas y bases cerebrales", presentado en el 2011 en la monografía *Neuropsicología de las funciones ejecutivas y gerencia creativa*, donde realizo una síntesis de los cinco componentes que conforman las 22 funciones ejecutivas descritas, con la integración y complemento de los aportes de Flores y col (2008), Celnikier (2008) Lopera (2008), Verdejo-García, Bechara (2010), Lepe Grajeda y col, (2022).

Un Ser humano Sabio, es aquel que, con persistente autodisciplina, aplica de inmediato todo conocimiento aprendido para el fomento de su salud, prosperidad y felicidad. Por ello de inmediato pone en práctica el conocimiento de las letras, ciencias o artes para mejorar continuamente su bienestar y el de sus seres amados. Así, "amando a Dios por sobre todas las cosas", le sirve al Creador, amándose a sí mismo y sirve a la creación por medio de su ejemplo vivencial, que con humildad les aporta a sus semejantes, al entorno y a la madre naturaleza, en una sinérgica relación servir-ganar.

Con base a la síntesis del cuadro 2.1 y la figura siguiente, redistribuyo lo que propuse en el 2011 en tres componentes funcionales y 19 funciones ejecutivas de la corteza prefrontal en coherencia con el propósito de vida de la esencia de cada Ser humano. A continuación, te explico de manera detallada los componentes de cada una de las funciones ejecutivas relacionadas para que con autodisciplina cultives tu sabiduría.

Cuadro 2.1. Componentes que conforman las funciones ejecutivas

COMPONENTES	FUNCIONES EJECUTIVAS
Actualización: Actualización y monitorización de memoria de trabajo.	- Capacidad de atención - Almacenamiento de datos - Auto monitoreo
Flexibilidad: Habilidad para alternar entre distintos esquemas mentales, patrones de ejecución o tareas en función a las demandas cambiantes.	- Juicio - Retroalimentación - Pensamiento crítico - Ajuste social de las emociones
Inhibición: Cancelación de respuestas instintivas, automáticas, reactivas o guiadas por recompensas inmediatas que son inapropiadas para las demandas actuales y el logro de la meta relacionada con la experiencia.	- Empatía - Supervisión interna - Autocontrol - Habilidad de sentir y expresar emociones - Influencia sobre el sistema límbico - Modulación del comportamiento
Planificación/Multitareas: Habilidad para anticipar, ensayar y ejecutar secuencias complejas de conductas en un plano prospectivo.	- Organización - Planificación - Constancia - Pensamiento a futuro - Seleccionar lo importante de lo irrelevante
Toma de decisiones: Habilidad para seleccionar la opción más ventajosa para el organismo o la vida entre un rango de alternativas disponibles.	- Selección de objetivo - Aprendizaje por experiencia - Resolución de problemas - Persistencia

Fuente: Barrios-Cisneros 2011; Integración de Flores y col (2008), Colnikier (2008), Verdejo-García, Bechara (2010) y Lepe Gradeda y col., (2022).

1. **Formulación de claro propósito de vida**, es el proceso para desarrollar y gozar del logro del ¿para qué existo como Ser humano?, conformado en una trinidad espíritu-mente-cuerpo. En forma general, el propósito, la misión y la meta para cada uno de los tres componentes básicos del Ser humano corresponden:

   a. **El claro propósito espiritual**: es la **consciencia plena de unidad con el Creador**. Se logra persistiendo en la práctica con responsable autodisciplina de la meditación en *consciencia plena de unidad al Creador* para confiar en transitar el camino del despertar espiritual o Dharma, explicado en el capítulo siguiente.

   b. **La misión es mental**: es agradecer y servir al Creador con autoamor, superando y trascendiendo los niveles de consciencia. Se logra mediante la autodisciplina en el cultivo de la sabiduría

para evolucionar y trascender; liberándose de los programas que condicionan la mente subconsciente y trascendiendo la consciencia hacia el Ser espiritual supraconsciente.

c. **Las metas son corporales**: es gozar como anciano de una larga vida cada día más activa, sana, próspera y feliz. Aplicando con persistente autoamor, las bases científicas de cómo disfrutar de una juventud prolongada saludable y gozar viviendo una larga ancianidad activa, sana, próspera y feliz.

Comprendiendo las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal

Para comprender el propósito de vida del Ser humano es importante responder las siguientes tres preguntas. *¿Cuál es mi propósito de vida espiritual?, ¿Cuál es mi misión mental y ¿Cuáles son mis metas corporales?* Yo te facilito la respuesta de la cuarta para que más adelante reflexiones sobre ella.



Figura 2.1. Componentes y funciones ejecutivas de la corteza prefrontal.

¿Cuál es mi esencia como Ser humano?

Hace referencia a lo único que permanece invariable luego de desaparecer todo lo demás. La esencia del Ser humano es "el Ser o su espíritu" en su proceso de trascendencia para reunirse con su origen, es decir, con la fuente universal de la Energía Creadora del universo.

Teniendo presente la frase célebre del religioso jesuita, paleontólogo y filósofo francés, Pierre Teilhard de Chardin (1881-1955): "No somos seres humanos teniendo una experiencia espiritual. Somos seres espirituales teniendo una experiencia humana"**.** No eres sólo un cuerpo físico, sino también una consciencia valiéndose de un cuerpo y un cerebro para expresar distintos estados mentales, conocidos como Niveles de consciencia, se estudian en el capítulo 5.

Lo realmente prioritario en el proceso de vida terrenal de todo Ser humano es transitar el camino de despertar y de evolución espiritual, alimentar y cultivar su espiritualidad, aplicando con persistente sabiduría la neurociencia de las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal.

Teniendo presente: "La vida de todo Ser humano en esta escuela terrenal, es un permanente, continuo, constante, indetenible y eterno proceso de aprehendizaje significativo que sólo termina cuando se cierra el ataúd".

Es por ello que el propósito de vida de todo Ser humano es lograr **la consciencia plena de unidad al Creador**, para sentir la integración que siempre ha existido con la energía universal de la creación, al cual se le sirve por medio del humilde ejemplo vivencial.

Cuando el Yo individual está en consonancia con el Yo **universal**, la realización personal es gozar con el mejoramiento continuo de la salud, la prosperidad y la felicidad. Este es el efecto natural que se experimenta cuando en consciencia plena se vive con eficiente excelencia. Cuando se aplica la corteza prefrontal, se vive desde la intuición y la vida fluye muy simple, fácil y sencilla.

Solemos complicarnos la vida, sin darnos cuenta, con la lógica de la programación que condiciona las reacciones inconscientes de los niveles subconscientes e inconscientes de la mente dual.

Cada Ser humano tiene su propósito de vida especial y particular, el cual, se define con los principios primarios, las fortalezas, los dones y los talentos:

Los principios primarios, son dos o tres valores esenciales que conforman el eje de integración sobre el cual se apoya el cumplimiento del propósito de vida. Son la razón e idea fundamental que rige el pensamiento o la conducta del Ser humano, es la esencia que norma la vida y constantemente guía a la persona para cumplir su misión de vida que le proporciona bienestar. Es la creencia creativa liberadora.

Las fortalezas, conforman la cualidad del ánimo, la actitud y la aptitud que te mueven a realizar con entusiasmo grandes empresas y con confianza afrontar los temores para salir de la zona de confort a fin de satisfacer las necesidades y principios primarios.

Los talentos, que se definen por medio de las inteligencias múltiples, corresponden a la capacidad natural de resolver con eficiencia problemas, cultivar la sabiduría y crear productos fomentadores de bienestar.

Estos tres componentes los definirás con precisión cuando desarrolles las actividades del capítulo 4. El conocer estos tres componentes te permite buscar en tu interior para hacerte consciente de cuáles son tus dones espirituales con los que le puedes servir al Creador y a la Creación. Esos dones son los regalos que el Creador siempre ha escondido en el interior de tu corazón, es tu responsabilidad buscarlos y descubrirlos dentro de ti, sobre todo cultivarlo en el jardín de tu vida.

Lo que haces con esos principios y talentos es la manera de agradecer al Creador y es la causa fundamental de la calidad de vida que disfrutas o que sufres. Apoyándote en tus principios, realizas la búsqueda interior mediante la investigación consciente para comprender cómo tus creencias, condicionamientos mentales e imagen destructiva de ti mismo, relacionados con la mente dual de separación y temor a la muerte, generan conflictos en tu armonía interna, que sabotean el logro de tu propósito.

Estas creencias auto-saboteadoras te generan sombras (culpas reprimidas y escondidas), que se proyectan al entorno como imágenes en espejo que crean tu calidad de vida, alejándote de tu propósito de vida, te mantienen en un círculo vicioso progresivo, que como bola de nieve te arrastra hacia el precipicio de la enfermedad, la pobreza e infelicidad.

Como cada Ser humano es único e irrepetible, tiene claro cómo lograr su propósito de vida cuando conoce sus principios de vida, fortalezas con las que le sirve al Creador, sus inteligencias múltiples mejor estimuladas para definir sus talentos y la profesión que desempeña con la que le sirve a la humanidad por medio de su propósito de vida.

Es importante que los niños antes del sexto grado de educación se hagan conscientes de ello. Los tres primeros elementos lo orientan para que escoja la profesión, trabajo u oficio que más le guste, lo divierta y le facilite a crecer como Ser humano. En el capítulo 4 se exponen los detalles para que orientes a tu hijo o a tu hija.

Ahora responde lo más humilde posible:

¿Cuál es mi esencia como Ser humano?

A continuación, seguimos estudiando los seis componentes que conforman la función ejecutiva del propósito de vida (Cuadro 2.1).

1.1. Pensamiento a futuro, se refiere a la técnica prospectiva que permite la resolución de problemas de una manera intuitiva y con un enfoque creativo en coherencia con el claro propósito de vida, la misión de vida o las metas ideales a lograr. Aplica el pensamiento de unidad al Creador, que es una forma específica de organizar los procesos de pensamientos conscientes, que buscan una solución mediante estrategias o algoritmos no ortodoxos, que normalmente serían ignorados por la mente lógica. Para ello, es fundamental la **consciencia plena de unidad al Creador** que facilita la intuición, que es la voz de Dios que se expresa a través del corazón.

El pensamiento a futuro es la acción y efecto de resolver para terminar con una dificultad o un conflicto que interfiera con el logro del claro propósito de vida. Cada problema es una granDiosa oportunidad para conocer la confianza en las capacidades de cada Ser humano, al cual le reta su inteligencia creativa. Por ello, genera una experiencia significativa de aprendizaje. Esta visión intuitiva a futuro nos conduce a la selección de metas y objetivos.

1.2. Selección de metas y objetivos, es la acción de elegir entre un rango de alternativas disponibles uno o varios elementos programáticos que identifican la finalidad que se plantea alcanzar y hacia la cual dirigir el plan de acción de los recursos y esfuerzos para dar cumplimiento a las metas y propósitos. Tanto las metas como los objetivos, son redactados para la eficiencia, si cumplen con los siguientes seis criterios de excelencia.

a. Son congruentes con el claro propósito y en armonía con la misión de vida.
b. Redactadas como un logro en presente, de manera clara y factible de alcanzar. ¿Cuál es la meta o el objetivo que exactamente quieres lograr?
c. Poder ser valorada en cantidad, calidad y tiempo. ¿Cómo sabrás que has alcanzado tu objetivo?, ¿qué habrá cambiado que te permita saber que lo has logrado?
d. Ser motivante y estimulante de pasión. ¿Cuál es tu nivel de compromiso con este objetivo?
e. Tener un plazo mínimo para su inicio y un tiempo máximo para su consolidación.
f. Compromiso de seguimiento. ¿Cada cuánto tiempo vas a medir tu progreso? ¿Cuáles son los tres primeros pasos que te acercarán a tu objetivo?

Cuadro 2.2. Plazos de metas personales

Plazo de metas	Niños, adolescentes y jóvenes menores de 25 años	Adultos mayores de 25 años
Largo plazo	15 a 25 años	5 a 10 años
Mediano plazo	5 a 14 años	1 a 4 años
Corto plazo	1 a 4 años	3 a 11 meses
Inmediato plazo	0 a 12 meses	0 a 3 meses

Las metas personales son aspiraciones que el Ser humano desea lograr con el objeto de alcanzar su propósito de vida y su misión de vida en cada una de sus 24 áreas vitales (***Se explica en el capítulo* 5**).

En la salud holística son las estrellas que iluminan el camino de crecimiento espiritual. Las metas son como seguras autopistas para consolidar la autorrealización personal de gozar de una larga vida sana, próspera y feliz. La programación es la nave espacial que permite alcanzar con eficiencia las estrellas.

1.3. Priorización, corresponde al proceso de s**eleccionar lo importante de lo irrelevante**, es la aptitud de dar prioridad al primer paso, que es prioridad respecto de otra cosa, en tiempo y en orden según su importancia para satisfacer el claro propósito de vida, lograr una meta o un objetivo planteado. En la espiritualidad corresponde a lo que se siente desde el corazón que es prioritario, para el propósito de la esencia espiritual del Ser humano.

Los tres componentes de la trinidad de cada Ser humano en el Jardín del Edén:

a) **El cuerpo,** corresponde a los bienes materiales que circulan por medio de la sociedad de consumo, que en realidad son vehículos y medios para el disfrute del bienestar.

b) **La mente,** corresponde al proceso de reaprehendizaje significativo para madurar, evolucionar y trascender los niveles de consciencia.

c) **El espíritu,** es la esencia de la energía creadora de cada Ser humano. Lo prioritario es el espíritu.

La siguiente analogía del carro libre te ayudará a comprender las funciones de la trinidad de cada Ser humano. Recuerda los momentos en que has tomado como servicio a un libre, para que te lleve a un lugar (objetivo o meta) determinado. Tú, al entrar al vehículo, le dices al chofer hacia dónde te diriges y de ser posible lo guías y estás pendiente de que siga el camino más directo y rápido a tu meta.

Tú, como usuario, representas el espíritu que está viviendo esta experiencia de aprehendizaje terrenal. El taxista representa la mente que conduce el vehículo para que tú logres tu claro propósito. El carro representa tu cuerpo, que sirve de vehículo para que tu espíritu se manifieste y experimente este proceso de aprehendizaje terrenal.

Quien planifica, administra y gerencia en lo pequeño del día a día de su vida lo realiza con eficiencia en lo grande de su emprendimiento para gozar de libertad e independencia financiera.

1.4. Planificación, es la habilidad para anticipar, secuenciar, ensayar y ejecutar en serie cadenas complejas de conductas o pasos en un plano prospectivo para lograr objetivos a inmediato, corto, mediano y largo plazo en función de una meta a largo plazo o al claro propósito de vida espiritual. Requiere utilizar información de forma prospectiva en la comprensión y resolución de situaciones que demandan organización y secuenciación de conductas en el marco de tus principios personales y reglas organizacionales o sociales.

La Planificación **e**s un proceso vital, gradual y sistemático, por el que se establece un plan general, en el que de manera metódica y dinámica se organizan en tiempo, espacio y lugar los recursos humanos, de infraestructura, tecnológicos, financieros y el conocimiento necesario para con persistencia, cumplir con los objetivos de un proyecto en el tiempo que se debe cumplir para que la gerencia sea exitosa en función a la meta o claro propósito de vida. La planificación permite definir con base a la prioridad o secuencia de importancia un diagrama de proceso en secuencia de tareas u operaciones específicas a seguir, describiendo las labores que cada persona ejecuta con eficiente excelencia en el proceso productivo.

La planificación es un proceso flexible y dinámico que se redefine actualizándose de acuerdo con las cambiantes demandas actuales y en coherencia con la meta. Por ello, sin perder el enfoque del propósito a alcanzar, puede necesitar cambios respecto de lo definido originalmente. Los mismos de ser requerido, servirán de punto de partida para un nuevo análisis y una nueva planificación.

La planificación es un proceso que tiene implícito el persistente cultivo de la sabiduría teniendo presente la consciencia de unidad al Creador para ser cada día más sano, próspero y feliz. Está compuesta por actividades continuas, reajustes permanentes entre recursos, actividades y procedimientos para lograr con eficiente excelencia los fines.

Tiene en cuenta los factores facilitadores o de riesgo en el contexto cultural, temporal y espacial que conforman el escenario donde se desarrolla. La adaptación óptima con el contexto, se realiza mediante los siguientes cinco pasos:

a. La actividad preparatoria del objetivo, detallado y ecuánime para un cuidadoso y exhaustivo diagnóstico preliminar o auditoría.

b. La toma de decisiones de las opciones más prioritarias y eficientes entre un rango de alternativas disponibles mediante la selección de creativas soluciones interrelacionadas en progresión.

c. La expresión secuencial en un plan de acción prospectivo para con persistente autodisciplina, alcanzar y superar el logro eficiente de objetivos futuristas, propuestos con priorización y de manera concreta.

d. La humildad en la autoconsciencia de aprehendizaje significativo para la valoración sistemática de la eficiente excelencia de los resultados y

e. El autocontrol trascendente con responsable autodisciplina para, con flexible creatividad, realizar los reajustes en función a las metas planteadas.

1.5. Organización, es la capacidad para, de manera ordenada, dirigir personas que trabajan dentro de sistemas y procesos a fin de lograr con eficiente excelencia alguna meta prioritaria o claro propósito. El

propósito del líder creativo es mejorar con excelencia el disfrute de la salud, prosperidad y felicidad del equipo de trabajo en el ámbito familiar, empresarial o comunitario, para que de esa manera cada miembro del equipo logre su claro propósito de vida espiritual, su misión de vida mental y las metas deseadas en una recíproca relación ganar-ganar.

1.6. Toma de decisiones con sabiduría, es la habilidad para, de manera consciente, entre un rango de alternativas disponibles, actuar en pro de la opción más eficiente y excelente para que el Ser humano o empresa cumpla su claro propósito de vida y sea más sano, próspero y feliz. Es la capacidad para superar la subjetividad personal y tomar decisiones de calidad que le permitan actuar con eficiencia en condiciones de riesgo, de ambigüedad o de incertidumbre, donde las claves son: el claro propósito de vida espiritual, la misión de vida mental y las metas máximas en cada una de las áreas vitales que se experimentan. Decidir es un verbo que sólo se cumple cuando se actúa con persistencia, sólo está expresado con la acción. Si no se actúa con persistencia, tan solo es un deseo que muchas veces termina con decepción y frustración.

El éxito para lograr tus metas se basa fundamentalmente en objetivos readaptado con excelencia, que te motiven a comprometerte a persistir con autodisciplina para lograrlos

Para que vayas tomando consciencia de tu propósito de vida responde las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los seis criterios para escribir con excelencia mis metas y objetivos?

¿Cómo priorizar lo importante en mi vida para tomar decisiones con sabiduría?

2. Autoconsciencia de aprehendizaje significativo en relación con el logro del claro propósito de vida.

Esta segunda función ejecutiva, es el poder espiritual del Ser 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 la misma.

Se logra mediante la consciencia plena al momento presente del reaprehendizaje significativo, producto de la humilde interacción compasiva entre su Ser supraconsciente y su mente subconsciente en su proceso de experiencia de vida terrenal, para el cultivo de la sabiduría.

Se logra aplicando con persistente creatividad la capacidad de consciencia plena para: el auto monitoreo, la supervisión interna, ecuánimes pensamientos críticos con juicio compasivo, el almacenamiento de datos, la retroalimentación empática y la flexibilidad con sabiduría, que se describen a continuación.

2.1. Capacidad de atención consciente, corresponde a la habilidad para aplicar voluntariamente todos los ocho órganos de percepción interna (emociones, movimientos y propiocepción) y externa (vista, oído, olfato, gusto y tacto) en consciencia plena de cada momento presente. Para el entendimiento de un objeto, animal o persona, en una circunstancia de vida en un contexto determinado (Se explica en el capítulo 3), Existen tres redes neuronales que se corresponden con las funciones de atención de alerta:

a. **La función de alerta**, está vinculada con el mantenimiento del estado de alerta del movimiento, tono postural y muscular con relación a estar atento en cada momento presente de los pensamientos, impulsos, deseos y reacciones internas.

b. **La función de orientación**, implicada en la capacidad de cambio rápido o lento del foco de atención, teniendo presente la meta, en esa área vital que se experimenta.

c. **El autocontrol trascendente**, es la capacidad de monitoreo, detección y resolución de conflictos, con persistente cultivo de la sabiduría.

En la salud holística, para estar en consciencia plena, es prioritario la autodisciplina en la práctica persistente de la respiración consciente diafragmática, porque integra todas las estructuras cerebrales de los niveles de consciencia desde la corteza prefrontal, en una unidad funcional creativa, que facilita expresarse con sabiduría y amor en el aquí y ahora de cada momento presente.

La respiración consciente diafragmática que conduce a la **consciencia plena de unidad al Creador** es la técnica prioridad para la auto-observación ecuánime de los pensamientos, deseos, sentimientos y acciones en cada momento presente que experimenta para con autocontrol trascendente superar las limitaciones.

Es el proceso de examinarse atentamente a sí mismo sin juicio ni valor y con humilde autocompasión, en pleno estado de investigación científica de lo real de la realidad, para, con ecuánime y humilde responsabilidad, aceptar las debilidades o confusiones como granDiosas oportunidades para cultivar la sabiduría y reforzar las fortalezas o aciertos, a fin de evolucionar y trascender en el nivel de consciencia. Cumpliendo con eficiencia sus metas y propósito de vida.

2.2. Auto monitoreo y supervisión interna, es el auto seguimiento, reflexión, advertencia y elogio que el Ser humano se hace a sí mismo de manera compasiva y creativa al evaluar los efectos de sus pensamientos, sentimientos y acciones con respecto al logro de su propósito de vida espiritual, su misión de vida mental y las metas. Las bases morales del auto-monitoreo para la gerencia creativa del cultivo de la espiritualidad, también se fundamentan en el siguiente código moral de conducta:

1. Evitar hacerme daño y aportarme con eficiente excelencia lo mejor para mi salud, prosperidad y felicidad.
2. Evitar hacerle daño a los demás y aportarles con excelencia lo mejor para su salud, prosperidad y felicidad.
3. Evitar hacerle daño a la madre naturaleza o a las cosas.

2.3. Almacenamiento de datos o memoria a largo y corto plazo, es una facultad psíquica por medio de la cual se retiene y recuerda el pasado creativo en el proceso de la memoria. Para el aprendizaje del arte de la sabia solución creativa de dificultades y la gerencia eficiente de la vida, es prioritario comprender cómo se crean los circuitos neuronales que sirven de asiento para la memoria.

Este proceso de almacenamiento de datos, es producto de la relevancia o importancia de la consciencia plena que se le presta, al conocimiento o actividad que se aprehende en cada área vital que se experimenta y la apertura al aprehendizaje. Se refuerza mediante los repasos y prácticas persistentes que se hacen al respecto, con la frecuencia con que se repite o practica lo que se aprehende y el nivel de atención consciente, que se le presta al momento presente que se experimenta para el cultivo de la sabiduría.

El proceso biológico del aprehendizaje a nivel cerebral, está dado por una modificación de las uniones sinápticas entre circuitos neuronales, en la medida que se aprehende y por unas proteínas conocidas como factor de crecimiento neuronal. Estas sinapsis se refuerzan y estabilizan en la medida en que se repita un proceso, ya que se hace más fuerte y sólido el circuito neuronal que lo archiva y lo ejecuta. También se debilitan y desactivan en la medida que se dejan de aplicar.

Al practicar los diferentes niveles de la mente, se van reforzando las conexiones sinápticas entre las neuronas relacionadas con lo aprehendido y se crean circuitos neuronales y adaptaciones de neurotransmisores que graban la información y facilitan que rápidamente se recuerde y aplique el conocimiento practicado con excelencia. Si se practica con persistencia durante un tiempo mayor de 21 días, llega a ser internalizado y se practica por más de 63 días pasa a ser automatizado en la mente subconsciente convirtiéndose en un hábito (Leaf, 2021).

La memoria a corto plazo tiene una relación directa con el nivel de atención consciente que se presta al momento presente de la experiencia, arte u oficio que se está aprehendiendo. A mayor atención con los 6 sentidos con un propósito claro del para qué se realiza el aprehendizaje, estando atento en

el aquí y ahora sin juicio ni valor, las neuronas pensantes están más libres y dispuestas a realmente grabar. La mejor demostración de estar en consciencia plena es cuestionar todo lo que se re-aprehende, sometiéndose a prueba con la práctica persistente del cultivo de la sabiduría, teniendo presente el ***¿para qué me sirve o cuál es el beneficio de…?*** o *¿**Qué necesito aprehender**?*

En la búsqueda de la realidad, es importante comprender que no hay que creer todo lo que uno piensa, escucha, lee y observa. ¿Cuántas veces lo que se ha pensado o creído realmente se ajusta con la realidad?, por lo que es prudente no creer todo lo que se escucha, lee y observa. Lo sabio es someter a prueba este conocimiento adquirido, aplicándolo con persistencia, teniendo presente si te fomenta o no el bienestar humano y si te aproxima o aleja de tu meta deseada.

2.4. Ecuánime pensamiento crítico, es una actitud intelectual que se propone analizar y evaluar sin juicios, prejuicios, ni valoraciones, la coherencia y consistencia de los razonamientos para observar, si está en sintonía con lo real de la realidad. En el enfoque de la salud holística sólo se considera real y ajustado a la verdadera realidad todo lo que genera salud, prosperidad y felicidad.

Tal evaluación puede basarse en la observación, en la experiencia, en el razonamiento aplicado, en el método científico con humilde auto-compasión. El pensamiento crítico se basa en valores intelectuales que tratan de ir más allá de las impresiones y opiniones particulares, por lo que requiere claridad, exactitud, precisión, evidencia y equidad. Tiene, por tanto, una vertiente analítica y otra evaluativa con que se somete a prueba las opiniones o afirmaciones mediante la práctica persistente del cultivo de la sabiduría.

Para aprender a aplicar el pensamiento crítico, es importante practicar con persistente autodisciplina el arte de preguntar basándose en las 12 preguntas del círculo heurístico, representado en la siguiente figura (Barrios-Cisneros 2004, 2012, 2019).

El propósito fundamental del pensamiento crítico es: someter a prueba los esquemas nucleares o creencias centrales (sombras, dogmas, costumbres,

hábitos, tradiciones y actitudes de uno mismo, la familia, la sociedad y el mundo), que mantienen los guiones de vida destructivos (generadores de conflictos por temor, rabia o tristeza) o creativos (fomentadores de paz y armonía por confianza, amor o felicidad), con los cuales las personas sin darse cuenta imponen su "propia realidad" al mundo.



Figura 2.2. Círculo heurístico

- **Juicio**, generalmente se aplica desde la mente subconsciente dual dogmática con un pensamiento dicotómico entre lo que se considera adecuado de lo inadecuado, lo real de lo imaginario, lo verdadero de lo falso y lo bueno de lo malo, los amigos y los enemigos, entre otros. La mente subconsciente casi siempre que hace un juicio, lo hace de manera inconsciente, descalificando o generando conflicto.

Para el buen juicio, es necesario tener presente los tres principios del código de conducta citado en el auto monitoreo y sin juicio ni valor someter a prueba todo lo que pienses, creas o percibas, teniendo como referencia el claro propósito de vida espiritual, la misión de vida mental y las metas ideales a largo plazo, relacionadas directamente con el área vital que experimentas.

Es prioritario que siempre se someta a prueba, para observar si en realidad es beneficioso o dañino para el fomento del bienestar humano, la salud, la prosperidad y la felicidad de las partes involucradas. Para el juicio de sí mismo es importante apoyarse en la autoconsciencia mediante la consciencia plena del momento presente.

2.5. Retroalimentación con empatía, es la realimentación, también denominada feedback, significa 'ida y vuelta'. Desde el punto de vista social y psicológico es el proceso de recabar y compartir con ecuanimidad observaciones, análisis y sugerencias a nivel individual o colectivo, para la mejora continua de la eficiente excelencia del funcionamiento de una persona, organización o de cualquier grupo formado por seres humanos. Para que esta mejora sea posible, la retroalimentación tiene que ser transdisciplinaria, es decir, tanto entre iguales, como en el escalafón jerárquico y el público participante que recibe sus efectos.

Empatía, es la capacidad de sentir o identificar lo que el otro Ser humano puede estar sintiendo o pensando, pensará y/o actuará en relación con una situación o evento particular (Flores, 2008). Es la identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro, la capacidad cognitiva de percibir en un contexto común lo que otro individuo puede sentir.

La empatía también es un sentimiento afectivo de una persona, con respecto a la realidad que afecta a otra. Es una aptitud o capacidad mental, que permite comprender con humildad las situaciones, sentimientos y motivos de otros seres humanos, desde sus perspectivas en lugar de las de uno mismo.

Pero es importante la **compasión**, es decir, la empatía en acción, porque se trata de sacar con acciones concretas, a la planta, al animal o al Ser humano, del sufrimiento en el que se encuentra y sentirse feliz por lograrlo. Nadie logra la recuperación de un Ser sufriente sólo siendo empático, hace falta la acción. La definición operacional de la compasión involucra dos dimensiones: (a) la empatía y (b) la acción para el alivio del sufrimiento.

La compasión es una forma abierta de relacionarse con el mundo, respondiendo al sufrimiento de los demás, con cuidado, amabilidad y acción útil. Involucra, nota, siente y actúa para solucionar lo mejor posible la causa del sufrimiento del otro. Implica tomar contacto con la necesidad de los demás en lugar de desconectarse o evadirla, acompañada de la ejecución de conductas de ayuda (Méndez, 2022).

Por otro lado, la definición operacional de la autocompasión involucra tres elementos principales:

a. Auto-amabilidad en vez de auto-juicio
b. Humanidad compartida versus aislamiento
c. Atención plena que supera la sobre-identificación.

La autocompasión significa estar abierto y conmovido por el propio sufrimiento, con humildad experimentar sentimientos de cuidado y bondad hacia uno mismo y adoptar una actitud comprensiva y sin prejuicios hacia las insuficiencias y fracasos personales o frente a la adversidad (Méndez, 2022); tomándolas como granDiosas oportunidades de aprehendizaje para la superación personal. Lograr la superación nos hace sentir feliz.

Este entendimiento permite predecir la respuesta que recibirá ante las nuevas ideas, lo que te facilita volverte más eficiente a la hora de priorizar, planear e implementar tu plan gerencial en una relación ganar-ganar. La autocompasión es una de las aptitudes humanas más importantes para las relaciones interpersonales y sociales, para aprehender a comunicarse con sabiduría, porque nadie puede aportar a otro lo que no posee.

Es el proceso comunicativo de hallar el medio apropiado para el eficiente logro de una negociación, acuerdo o entendimiento, donde se respete la integridad y los derechos del semejante. Es acertar en el logro del objetivo que se quiere encontrar, haciendo un intercambio eficiente de información y recursos, para con persistencia, satisfacer de manera justa y equitativa las necesidades, alcanzar los objetivos, consolidar las metas y cumplir la misión de vida entre las partes, en una relación Ganar-Ganar.

Los cinco párrafos anteriores conforman la base de la inteligencia interpersonal o habilidad para relacionarse con los semejantes, comprenderlos y gerenciar equipos humanos con eficiente excelencia.

En la sabia solución creativa de raíz de conflictos es prioritario aplicar con persistencia la auto-compasión, como una imagen proyectada en espejo de nuestras sombras. Por ello, cuando existe algo que nos genera algún sentimiento destructivo, tales como soledad, tristeza o vacío; rabia, enojo, ira, disgusto, odio o rencor y temor, miedo o inseguridad, es prioritario preguntarse con humildad: ¿para qué estoy experimentando esta situación? o ¿qué necesito aprender de esta situación, este maestro o esta imagen en espejo para sanar mí vida?

La retroalimentación se apoya en auto-comunicación, que es el proceso que emplea la autoconsciencia para comunicarse consigo mismo, y tiene tres niveles:

1. La percibida por los receptores internos, provocadas por la contracción y la movilización músculo esquelética, se perciben los movimientos de flexión, extensión, rotación, lateralización, circunflejo y relajación. Además del equilibrio estático y dinámico.
2. La percepción de las sensaciones provocadas por los estímulos de los sistemas autónomos internos, en las reacciones vísceras por las emociones y sentimientos. Son dos tipos de reacciones viscerales. Las de bienestar como: amor, alegría, armonía, confianza, felicidad, paz, tranquilidad, liberación y plenitud. Por otro lado, las de malestar como: adormecimiento, ansiedad, asfixia, calor, cólicos, cosquilleo, desvanecimiento, dolor, frío, escalofrío, mariposeo, meteorismos, palpitaciones, presión, rubor, entre otras.
3. La consciencia de la esencia del Ser, o estar consciente de la naturaleza como Ser humano, en sus dimensiones espiritual, psicológica, orgánica, social y energética, dado por los sentimientos de dicha, gozo, unidad, entre otros.

2.6. Flexibilidad con sabiduría, es la habilidad para alternar entre distintos esquemas mentales, patrones de ejecución o tareas en

> función a las demandas cambiantes del entorno para con persistencia ser cada día más sano, próspero y feliz. Flexibilidad mental es la capacidad para cambiar un esquema de creencias, pensamiento, sentimientos, deseos, decisiones y acciones, en relación a que, la ecuánime evaluación de sus resultados indica que no es eficiente, le aleja del objetivo o genera enfermedad, pobreza e infelicidad.

También se refiere a los cambios en las condiciones del medio y/o de las condiciones en que se realiza una tarea específica. Requiere de la capacidad para inhibir el patrón de respuesta y poder cambiarlo por una estrategia o acción más efectiva y eficiente.

Todo reaprehendizaje siempre genera cambios. El cambio es lo único que realmente es permanente, continuo, constante, indetenible y eterno. Resistirse al cambio es dejar de vivir, es bloquearse por apegarse a la zona de confort que cree que le aporta *seguridad*, debido a la falta de confianza en quien en esencia se es como Ser humano.

Las situaciones de la vida diaria con frecuencia son altamente cambiantes. Los parámetros y criterios de respuestas dependen y con eficiencia se adaptan al momento, las circunstancias y el lugar en donde se desarrollen. Por ello, la actitud dogmática y las resistencias al cambio afectan de manera importante la solución creativa de crisis y la eficiente gerencia de la vida.

Esta habilidad es la base del cambio creativo que ocasiona la mejoría continua de la excelencia. Decidiéndose por los estímulos o recursos más adecuados, modificando reglas mediante su experiencia de vida, utilizando la retroalimentación para flexibilizar la conducta en busca de estrategias y alternativas más eficientes en la generación de mayor salud, prosperidad y felicidad.

Una persona flexible está libre del apego a sus creencias, condicionamientos, normas estrictas, dogmas y de trabas o rutinas. También es libre de apegos al resultado, sabe que de manera apasionada aporta con persistente excelencia lo mejor de lo que sabe hacer muy bien de sus

recursos, talentos y potencialidad para lograr un objetivo; pero sabe que se logrará cuando corresponda. Por ello, con mucho autoamor, con humildad y compasión le pone persistente autodisciplina para que ocurra en el momento oportuno.

Todo Ser humano que se considere flexible es susceptible de cambios o variaciones según las circunstancias y necesidades, teniendo presente la persistente mejoría del disfrute de su cultivo de la sabiduría. Es creativo y tiene presente que por sí mismo o por sus seres amados, no basta con realizar muy bien las cosas, es necesario Ser y disfrutar haciendo con amor, lo mejor de lo que ya se sabe hacer muy bien.

Antes de continuar reflexiona sobre la respuesta de esta pregunta:

¿Cómo aplicar mi autoconsciencia en relación al logro del claro propósito de mi vida y metas?

3. **Autocontrol trascendente en coherencia con el propósito de vida**, es la capacidad de humilde comprensión y autocontrol ejecutivo con acción en templanza para superar los propios impulsos irresistibles por hábitos condicionados y reacciones instintivas de subsistencia, para lograr con eficiente excelencia el claro propósito de vida o la meta deseada.

Se logra aplicar con sabiduría, cuando existe consciencia plena de unidad al Creador, al activar la corteza prefrontal por medio la respiración consciente diafragmática que permite al Ser humano aplicar con persistencia su habilidad de sentir y expresar emociones con sabiduría, tener influencia creativa sobre las reacciones de su sistema límbico (**amígdalas cerebrales**), inhibir para reajustar de manera acertada sus pensamientos, sentimientos, deseos y emociones o reacciones habituales con desapego, además de modular y trascender sus comportamientos instintivos. Estos cinco componentes del autocontrol trascendente se describen a continuación luego de definir los dos conceptos básicos para esta tercera función ejecutiva.

Autocontrol, es la capacidad de control de los propios impulsos y reacciones, para lograr con eficiente excelencia la meta deseada. Para un adecuado autocontrol, es fundamental la práctica persistente de la consciencia plena y es prioritaria la autocompasión para ser responsable con autodisciplina. Se es responsable cuando se vive reaprehendiendo conscientemente de cada momento presente de la vida, con la capacidad de emitir sabias soluciones creativas ante las circunstancias de la vida, solucionando las dificultades y buscando de manera persistente una mejor situación o cosa generadora de mayor bienestar.

Trascendencia, es el resultado de actuar para ir más allá de algún límite o superar las restricciones de un determinado ámbito. Más que mejorar, superar y evolucionar, significa pasar de un nivel a otro, atravesando el límite que los separa, superando la tendencia al retorno. En el enfoque holístico es un proceso de acción interna mediante el persistente cultivo de la sabiduría para, con ecuanimidad, trascender las limitaciones, confusiones o creencias auto-saboteadoras para superar el Nivel de consciencia de sabiduría y amor.

3.1. Habilidad de sentir y expresar emociones con sabiduría, es sentir las emociones placenteras y displacenteras con ecuanimidad, expresándose o actuando de manera consciente. Se aprende mediante la práctica de la **consciencia plena de unidad al Creador** para la adecuada canalización y expresión de las emociones con templanza. Se realiza mediante la comunicación consciente desde la corteza prefrontal. Es un proceso de eficiente intercambio de información y recursos, para de manera persistente, satisfacer las necesidades, alcanzar los objetivos, consolidar las metas o cumplir la misión y propósito de vida entre las partes, en una relación Ganar-Ganar.

Emociones placenteras, son un conjunto de emociones y sentimientos enfocados hacia las tendencias creativas por confianza en sí mismo, que son productos de sentir en el interior salud, prosperidad y felicidad, al igual que amor, alegría, armonía, autorrealización, compasión, complacencia, confianza, consciencia de unidad, dicha, gozo, independencia, libertad, paz, plenitud, trascendencia.

Emociones displacenteras, son un conjunto de emociones y sentimientos enfocados hacia las tendencias destructivas por falta de confianza, que son productos de sentir desde el interior enfermedad, pobreza e infelicidad. Entre otras destacan miedo, inseguridad, temor; rabia, disgusto, enojo, ira; tristeza, soledad, vacío interior; culpa, desánimo, desarmonía, desorientación, egoísmo, incomprensión, envidia, odio, remordimiento, rencor, resentimiento.

La comunicación consciente es la herramienta más eficiente para la productividad y prosperidad del Ser humano de manera individual o colectiva. Los tres criterios básicos para valorar la gerencia eficiente en la comunicación, a fin de consolidar con eficiente excelencia la mejora continua de la intencionalidad, satisfacer la necesidad, resolver la dificultad y lograr el objetivo o consolidar la meta, son:

1. El mensaje es sencillo de comprender, fácil de aplicar y simple de evaluar sus resultados.
2. Produce el máximo de salud, prosperidad y felicidad con la menor inversión de recursos, en una recíproca relación Ganar-Ganar.
3. Es inocuo o genera un mínimo de efecto dañino entre las partes involucradas.

3.2. Influencia creativa sobre el sistema límbico, es la capacidad de establecer circuitos neuronales desde la corteza prefrontal con los hipocampos y las amígdalas cerebrales, para inhibir y auto-controlar de manera trascendente, impulsos instintivos o reacciones condicionadas inadecuadas que interfieran con el logro de la meta. Y así actuar de manera sabia y acertada con conductas conscientes, que modulen el comportamiento hacia las tendencias creativas. La prioridad para el logro de esta aptitud, es la práctica persistente de la respiración consciente diafragmática o la meditación en **consciencia plena unidad al Creador**, explicadas en el capítulo siguiente.

3.3. Ajuste de las emociones en función del claro propósito de vida, es una acción mental de auto-observar las emociones y sentimientos

con relación a los pensamientos ajustados a lo real de la realidad del momento presente, para con ecuanimidad tomar una decisión acertada que fomente mayor bienestar y facilite consolidar el objetivo planteado y propósito de vida espiritual. También se guía por los tres principios éticos señalados en el auto-monitoreo.

3.4. Modulación del comportamiento en coherencia con la meta correspondiente, es la capacidad de inhibir y cancelar respuestas instintivas, automáticas, reactivas o guiadas por recompensas inmediatas a nivel motriz o afectivo, que son inapropiadas para las demandas cambiantes en el proceso evolutivo de la vida del Ser humano o empresa, sustituyéndolas por conductas conscientes creativas en coherencia con la meta en cada área vital que se experimente. Capacidad para demorar la obtención de recompensas, para inhibir respuestas verbales automatizadas y para inhibir impulsos instintivos o condicionados. Permite realizar con eficiente excelencia conductas, con base a principios primarios espirituales y valores éticos sociales. En la supresión de respuestas juega un papel importante la conciencia y la consciencia:

Conciencia, la facultad de la mente del conocimiento interior del bien que se debe hacer y del mal que se debe evitar para consolidar sus metas materiales. Tiene relación con los tres códigos morales de conducta citados en el auto-monitoreo.

Consciencia, es la facultad del espíritu humano de hacerse consciente de su manera de pensar, sentir, querer y actuar con cabal y humilde comprensión de lo que hace en cada momento de la vida para consolidar su claro propósito de vida espiritual.

3.5. Persistente autodisciplina, consiste en hacer con persistente responsabilidad lo que me corresponde para mejorar mi salud, prosperidad y felicidad, aunque mi mente o cuerpo se resisten y oponen a ello, realizando con amor por mí mismo, lo mejor de lo que ya sé hacer muy bien. El Ser humano persistente es el que con flexibilidad y constancia ejecuta las actividades, reflexiona con

creatividad y aprende del resultado de sus decisiones, en cada proceso de sus 24 áreas vitales, con el objeto de consolidar con eficiencia la meta buscada y su auto-realización. Tiene implícito la perseverancia y el reaprehendizaje significativo por experiencia.

Actúa con autodisciplina quien desde la confianza en sí mismo usa su fuerza de voluntad con persistencia, aprehendiendo con responsabilidad a aportar con sabiduría, soluciones creativas para alcanzar con eficiente excelencia las metas deseadas. El Ser humano con autodisciplina es responsable en superar su propio auto-saboteo, su tendencia a procrastinar asociado a la desidia, debido al temor a fracasar y a la desvalorización que tiene de fondo, los condicionamientos de las creencias auto-saboteadoras a develar y sanar (*Se explican en el capítulo 7*). También con persistencia afronta y supera todos los obstáculos que se le puedan presentar hasta lograr y superar las metas planteadas.

Perseverancia, es el componente fundamental de la persistente pasión y firmeza del ánimo en las acciones para la eficiente resolución de dificultades en la consolidación de los propósitos.

Reaprehendizaje significativo por experiencia, es el proceso de aprehendizaje evolutivo con el cual el Ser humano mediante su trabajo consciente y acción persistente, adquiere conocimiento de alguna cosa por medio de la experiencia para el cultivo de la sabiduría en la consolidación de su misión psicológica y propósito de vida.

Maneja con equilibrio dinámico las energías del equipo del hogar, complementado con la escuela y la comunidad, integrando un ambiente fundamental de aprehendizaje significativo, el cual, lleva implícito el cambio de conducta, para el que aprehende con consciencia plena adquiera más capacidad, competencia y habilidad en la aplicación creativa del conocimiento, con el fin de resolver de manera acertada una dificultad y fomentar la salud, prosperidad y felicidad.

La única manera por la cual, realmente se aprehende, es por medio de la **consciencia plena de unidad al Creador**, en la inmediata práctica

persistente de todo conocimiento adquirido, teniendo presente el fomento del bienestar humano en el ámbito personal, familiar, empresarial y comunitario.

La real comprensión de algo se adquiere con la consciente práctica persistente de los talentos, que proporciona conocimientos o habilidades para hacer con eficiente excelencia algo, porque se ha sentido, conocido o presenciado en las situaciones o acontecimientos que se experimenta.

Metacognición, no se considera una función ejecutiva, es un proceso de mayor nivel cognitivo, por la capacidad para monitorear y controlar los propios procesos cognitivos (Flores, 2008). Se presenta como el pensamiento estratégico para utilizar la autoconsciencia en la regulación de la propia actividad de aprehendizaje y habituarse a reflexionar sobre el proceso de cómo se adquiere el conocimiento, aprovechando de manera consciente el metamensaje significativo aportado por cada experiencia en el momento presente que se vive.

La metacognición, es una habilidad de la autoconsciencia que nos permite hacernos conscientes del proceso de aprehendizaje del contenido de conocimiento, de procesos cognitivos propios y, en consecuencia, evaluar cómo actuar para alcanzar diferentes propósitos a lo largo de la vida. Esta capacidad se basa en la consciencia del proceso cognitivo, es decir, la capacidad de estar consciente al procesar, manipular, analizar, entender, almacenar y recordar la información, a partir de la adquisición y puesta en práctica del conocimiento (Goldstein, Calero, 2022).

Según Goldstein y Calero (2022). La metacognición se interrelaciona, al menos, con tres principios:

1) La capacidad de ecuánime autoconsciencia o automonitoreo del proceso que se experimenta en cada momento presente.
2) La humildad y capacidad de identificar y reconocer lo que uno “sabe” y lo que “no sabe”, para tomar soluciones sabias.
3) Cómo se podría actuar en consecuencia para el mejoramiento continuo de la eficiente excelencia.

Es el conocimiento sobre la propia cognición, el cual implica ser capaz de tomar consciencia de nuestra manera de aprender y comprender los factores que explican por qué los resultados de una actividad son positivos o negativos y el auto-control trascendente para realizar los ajustes y mejoras. Se puede afirmar que la metacognición implica autoconsciencia, reflexión, auto-conocimiento, auto-regulación, auto-evaluación y transferencia (Tovar Vera, 2022). Es uno de los planteamientos de las teorías constructivista de aprendizaje significativo que responde a la necesidad de una transición desde un aprendiz pasivo, dispuesto a aprender de forma adaptativa y reproductiva lo que se le pida en un programa, hacia un participante generador y constructivo, orientado a la persistente búsqueda del real significado de lo que hace para el cultivo de la sabiduría de su Ser.

Parafraseando a Lao Tzu, en relación a las funciones ejecutivas:

- Hazte consciente de tus creencias, ellas condicionan tus pensamientos y se convierten en tus emociones.
- Ten presente tus emociones, ellas condicionan el foco de atención e intensión de tus palabras.
- Reaprehende de tus palabras, pues ellas se convierten en tus acciones.
- Reaprehende con humildad de tus acciones, ellas se convierten en tus hábitos.
- Reaprehende con ecuánime templanza de tus hábitos, ellos se convierten en tu carácter.
- Cultiva la sabiduría de tu Ser, Él se convierte en tu destino.
- Ten presente tu autoconsciencia de aprehendizaje significativo con humilde autocompasión, para estar en coherencia con tu propósito de vida.

Aquello a lo que se le presta atención, porque se le teme y nunca quiere que ocurra, es lo que más rápido atraes a tu vida y con toda seguridad haces parte de tu alucinatoria realidad del círculo vicioso de sufrimiento.

Hasta el momento, la única manera conocida como la más eficiente de lograrlo, es practicando con persistente autodisciplina la **consciencia plena de unidad al Creador**.

Por ello es prioritario prestar atención en cada momento presente a las tendencias creativas que quieres lograr para gozar de una larga vida sana, próspera y feliz.

AP2 ¿Cómo voy a practicar con persistencia el auto-control trascendente en coherencia con mi propósito de vida y metas?

¿Cómo de ahora en adelante tomo consciencia de mis creencias, que condicionan mis pensamientos y se convierten en mi destino?

¿Cómo aplico las funciones ejecutivas de mi corteza prefrontal para ocuparme con autodisciplina de ser cada día más sano, próspero y feliz?

3

TRINIDAD PARA MI VIDA SANA, PRÓSPERA Y FELIZ

Con la lectura de este capítulo y con el persistente cultivo de mi sabiduría, practico con persistentes pasitos de bebé mi trinidad como Ser humano y aprehendo a aplicar en armonía mi corteza cerebral integrada desde mi supraconsciencia, para:

1. Vivir en **consciencia plena de unidad al Creador** en cada momento presente.

2. Aplicar el arte y la ciencia para liberarme definitivamente del sufrimiento.

3. Tomar decisiones sabias con la prueba kinesiológica preguntarle al corazón.

4. Aprehender a amarme y aplicar con templanza la Ley de Autoamor.

5. Practicar con persistente autodisciplina el cultivo de mi sabiduría.

6. Actuar con consciencia plena aplicando adecuadamente la armonía funcional de mi corteza cerebral.

3

TRINIDAD PARA MI VIDA SANA, PRÓSPERA Y FELIZ

Las bases, consciencia plena de unidad al creador

Luego de más de 32 años de investigación para contribuir con la salud holística en cada Ser humano participante, a fin de propiciarle el goce y el disfrute de una larga vida activa, sana, próspera y feliz, se evalúan de manera empírica las evidencias que son equivalentes a las prioridades necesarias para construir el rascacielos de la consciencia, que perdure en el tiempo en las zonas más sísmicas y con fuertes tormentas de Chile. Para que esto sea una realidad, es fundamental la integración de tres conjuntos de herramientas y técnicas prioritarias e inseparables, a saber:

1. **Fuertes y amplias bases**, fijadas con los mejores cimientos a la tierra, lo que corresponde a la técnica de consciencia plena, la cual activa y despierta la corteza prefrontal para aplicar con sabiduría las herramientas de tus funciones ejecutivas a fin de cumplir tu **claro propósito de vida**: La unidad al Creador.

2. **Sólidas columnas**, que con equilibrio dinámico se apoyan en las bases, es análogo a "*amar al Creador sobre todas las cosas*" mediante la Ley de autoamor, para con humildad, compasión y autodisciplina ocuparte de hacer realidad tu **misión de vida**. Es evolucionar y trascender tus niveles de consciencia y expresarte con el de sabiduría y amor.

3. **Fuertes vigas**, con disipadores sísmicos que refuercen las columnas, equivale a la técnica del persistente cultivo de la sabiduría, aplicando de inmediato todo conocimiento adquirido para gozar de tu **meta orgánica**: Ser más sano, próspero y feliz.

1. Las bases, consciencia plena de unidad al creador

Esta es la técnica prioritaria y de mayor importancia para activar las herramientas de las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, explicadas en el capítulo 2, porque con ellas el participante vive en consciencia plena cada momento presente y actúa con sabiduría, en congruencia con la Ley de autoamor.

Al practicarla con persistente autodisciplina (Bryant, 2017), gozas de los beneficios que aporta el pensar, sentir y actuar por medio de tu Ser espiritual supraconsciente.

Son el resultado de la integración y adaptación de las mejores técnicas de meditación conocidas y practicadas desde hace más de 32 años hasta el momento, entre las cuales destacan:

- Meditación trascendental
- Meditación en movimiento de Osho
- Mindfulness
- Meditación de consciencia plena de unidad al Creador
- Vipassana[1]

Para tu compresión, se describen las tres fases de manera sucesiva, pero debes tomar en cuenta que se complementan sinérgicamente y son indivisibles (Barrios-Cisneros 2011, 2018, 2022).

1ra. Atención consciente
2da. Respiración consciente diafragmática
3ra. **Consciencia plena de unidad al Creador**

[1] Para esta revisión me apoyo en los libros de: Chía. (1995). *Despierta a la luz curativa del TAO*; Sky. (1995). *Respirando*; Ozaniec. (1999). *Meditación 101 consejos esenciales*; Chopra. (2005). *El libro de los secretos* y Osho. (2007). *El libro de los secretos*.

Cada uno de estos tres procesos siempre están integrados en una unidad indivisible de la **consciencia plena de unidad al Creador**. Se estudian separados para su explicación pedagógica.

La **consciencia plena de unidad al Creador** tan sólo es un vehículo para lograr el claro propósito de vida, la misión mental de nuestro Ser espiritual, y usar con eficiente excelencia las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal para actuar desde el Nivel de consciencia de sabiduría y amor (Se explica en el capítulo 5).

1ra. Atención consciente, es un estado de vida donde el Ser humano mediante la utilización en un mismo instante de sus **seis** (6) **sentidos**: **vista, oídos, olfato, gusto, tacto y sentido interno**, integra todas sus estructuras cerebrales en una unidad funcional creativa, que le facilita expresarse con pleno despertar y activación de sus funciones ejecutivas con consciencia plena.

De esta manera vive el momento presente de cada aquí y ahora, y experimenta su proceso de reaprehendizaje significativo trascendente terrenal, en coherencia con la Ley del autoamor. Es una mejoría que complementa la atención plena.

La Atención plena (Mindfulness), en la actualidad se ha convertido en una de las principales opciones elegidas por los profesionales, volviéndose una práctica de uso ascendente en el ejercicio clínico, el desarrollo de una buena salud psicológica, la educación, la gerencia empresarial, el deporte, entre otras (Ford, Lam, John y Mauss, 2017; Rodríguez, Luis-Pascual 2018; Radmark L. y Col, 2019; Castellanos R. y Col, 2019; Xiaolu y col, 2022; Lingling y col 2022; Garrote-Caparros y col, 2022).

La atención plena se relaciona con aumento en la calidad de vida, competencia académica y social, así como reducción de problemas de internalización y externalización. Estos datos apoyan el interés de trabajar estos contenidos en los centros educativos (González-Mesa y Amigo-Vázquez, 2018, Henriksen y col, 2022, Bastidas y Jiménez, 2022).

La práctica se inicia de manera simple y sencilla: respira con el diafragma suave y profundo tres veces. En un solo instante, está atento de todo lo que observas y sientes con cada uno de tus seis sentidos: con la **vista** captas los objetos, colores, formas o movimientos; al mismo instante estás atento de todo lo que **escuchas**, los ruidos cercanos y lejanos; los **olores** que percibes y los **sabores**.

Sin juicio ni valor, además de estar consciente de todo lo que observas, escuchas, hueles y saboreas, atento de todo lo que sientes por el **tacto** en tu piel y en el **sentido interno**, los sentimientos y las emociones que sientes o el nivel de paz y armonía en tu alma. Respira suave y profundo… al final de la inspiración acaricias con la punta de la lengua el cielo del paladar, imaginándote que activas tu corteza prefrontal, la cual, visualizas que se une a tu corazón, como una "sinapsis de energía" con el Creador que te ilumina con sabiduría y amor.

Siente tu **intuición**, que está presente cuando la consciencia universal del Creador se expresa por medio de tu corazón para que cumplas con humildad el claro propósito de vida de tu Ser superior.

La respiración diafragmática es una facultad innata con la que generalmente nace cada Ser humano, y la mantiene en promedio hasta los cinco años, pero debido a la inadecuada educación represiva y castrante que reciben los niños, se va perdiendo por condicionamientos limitantes durante la niñez, junto con la confianza en sí mismo y la esencia.

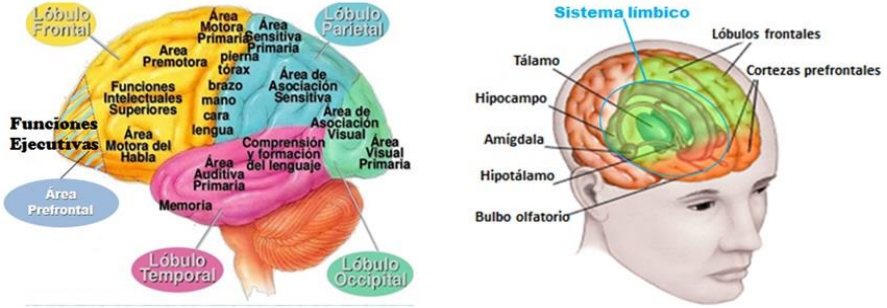


Figura 3.1. Áreas activadas por la atención consciente en los seis sentidos

Al estar atento de todo lo que observas por la vista, activas el área visual primaria en el lóbulo occipital; con lo que escuchas, activas las áreas auditivas, de comprensión del lenguaje en los lóbulos temporales y el área de asociación sensitiva de los parietales posteriores; con lo que hueles y saboreas, activas el sistema límbico.

Al ser consciente de lo percibido en la piel o tacto, activas las áreas sensitivas en los lóbulos parietales anteriores; con la atención en la posición de cada segmento de tu cuerpo, activas las áreas motoras en los lóbulos frontales posterior y, al auto observarte a ti mismo (tu cuerpo, tus pensamientos y tus sentimientos) y sobre todo a cómo te sientes internamente, activas tu corteza prefrontal.

De manera natural se experimenta este nivel cuando la persona está entregada a una actividad u oficio que tiene que ver con sus principios, talento y misión de vida. Lo disfrutas tan plenamente y tanto, que sin importar el tiempo y la energía que invierta, siente que no existe esfuerzo, tampoco cansancio, hasta se olvida del mundo y de sus seres amados. Este estado es el que se conoce como fluir o de unidad al Creador.

En este momento, la persona está aplicando con pasión, todo su cerebro integrado desde la corteza prefrontal, experimentando a plenitud y gozando del momento presente.

El conocimiento que no se practica de inmediato con persistencia, estorba y se convierte en erudición, que es la base de la imprudente y terca ignorancia

T1. Experimenta la atención consciente

Al estar atento en un solo instante sin juicio ni valor del organismo, conectas con tu **cuerpo físico**; al observar con ecuanimidad los pensamientos y las emociones que sientes, contactas con la **mente;** al prestar atención a los sentimientos de confianza, paz y armonía de tu Ser, te haces consciente de tu componente **espiritual**.

Al predominar la atención hacia los pensamientos y sentimientos creativos alineados con los principios de vida, se equilibra la armonía de tu trinidad: **espíritu-mente-cuerpo**, con lo que estás en **consciencia plena de unidad al Creador**, manifestando con sabiduría la Ley de autoamor.

La mejor manera de comprender en qué consiste la atención consciente que conduce a la consciencia plena, es permitirte vivir la experiencia para luego comentarla con el facilitador, un compañero o amigo.

Centra toda tu atención en experimentar cada momento presente de la actividad que aprendes y prácticas, sobre todo si aplicas la ecuánime **autoconsciencia sin juicio ni valor**, a la posición y movimientos del cuerpo en cada "aquí y ahora", así como a los pensamientos con las emociones y los sentimientos que generan.

Permítete estar atento plenamente con todos tus seis sentidos en cada actividad que realizas por muy simple o compleja que te parezca. Entre más difícil es, mayores son los beneficios de esta técnica.

Consciente de todo lo que percibes con tu vista, todos los ruidos del ambiente, el olor en tus fosas nasales, el sabor en tu boca, el tacto en todo tu cuerpo. Estando atento en un solo instante de los cinco sentidos, siente el nivel de paz y armonía que existe en tu interior, acaricia el cielo del paladar suavemente con tu lengua, dejándola con su contacto.

Una vez consciente de todos tus seis sentidos, hazte consciente también de lo que estás haciendo. Sigue leyendo este texto con plena consciencia por un mínimo de 10 minutos.

Si lo haces en voz alta y despacio, mejor. Imagínate que quieres ser comprendido por tu Ser más amado, que te llegue al corazón.

a. *¿Cómo te sientes con esta práctica?*
b. *¿Cómo fluye la confianza en la lectura?*
c. *¿Qué comprendes para realmente sanar tu vida?*

Como un juego divertido, por un mínimo de tres días, sigue aplicando con persistente autodisciplina la atención consciente a medida que continúas leyendo este manual.

Aprovecha cualquier otra actividad que realices, gozando con este juego de los resultados positivos. Si vas a caminar, sé consciente de la contracción y relajación de cada músculo de manera alterna, de todo lo que percibes a plenitud del ambiente de la ciudad, el campo o un bosque.

Si es el momento de bañarte, siente en atención plena cuando te estás quitando la ropa, cuando abres la llave, el sonido del agua al caer, cuando comienza a mojarse el cuerpo, de los pies hacia la cabeza; cómo corre el agua por tu piel, las caricias al enjabonarte, cada sitio, cuando te sacas el jabón o el champú; igual cuando te estés secando, al colocarte cada prenda de vestir, al maquillarte o peinarte. Cada acto hazlo entregado sólo al momento presente, de manera consciente.

Acaricia al Ser amado (Padres, hijos, amigos, parejas, entre otros), con consciencia plena de cada caricia, cada abrazo, cada beso, y siente las sensaciones que recorren tu cuerpo, con amor incondicional. "Imagínate que desde tu Ser estás amando a Dios". Si llegas a sentir calma, paz, armonía y plenitud, es porque te permites compartir desde tu espíritu con confianza, el amor ágape que siempre va a brindarte felicidad y desarrollo.

Si, por el contrario, sientes tu corazón acelerado, excitación, mariposeo en el estómago, tus manos o todo tu cuerpo tiembla o sientes ansiedad, ¡ten cuidado!, son signos de que no te corresponde esa relación. Seguramente estás compartiendo desde la mente subconsciente el querer o mal llamado amor erótico que con toda seguridad te va a causar sufrimiento e involución.

A continuación, se te instruye sobre la segunda secuencia integrada, para llegar a la **consciencia plena de unidad al Creador**[2].

[2] **Observa en YouTube**: "Respiración consciente, corteza prefrontal y consciencia". Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=CsYDR3kyLoY

2da. Respiración consciente diafragmática

Respiramos continuamente desde el momento del nacimiento hasta el momento de la muerte. La respiración es el mecanismo de la vida, y cada ciclo de vida está profundamente relacionado con los ciclos de la respiración.

La respiración es un puente entre cada Ser humano y la energía del universo que le aporta el aliento de vida. El cuerpo es parte del universo, cada átomo, cada molécula, cada célula o tejido de una persona forma parte de la energía creadora del Universo (Osho, 2007). La respiración consciente diafragmática es el más prioritario acto fisiológico para mantener la salud y el bienestar. Lo que se respira es más importante y necesario que lo que se come.

Al tomar el aliento de vida que está relacionado con la prosperidad, se fomenta el despertar de la consciencia, porque facilita integrar en coherencia todo el cerebro con las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, así se vive en el estado de consciencia plena con la capacidad de tomar decisiones sabias desde la supraconsciencia[3].

Como se observa en las dos figuras siguientes, el principal músculo para la respiración es el diafragma, el cual tiene forma de una cúpula truncada, y separa la cavidad torácica de la abdominal.

Para lograr la entrada de aire en los pulmones durante la inspiración por gradiente negativo de presión, se contrae descendiendo aproximadamente 10 cm, lo que causa descenso del hígado, estómago, intestinos y otras vísceras abdominales, produciendo un aumento de la presión interna en la cavidad abdominal y la cavidad pélvica, con lo que la pared abdominal se infla y desciende el periné, distendiéndolas.

Lo que se respira es más prioritario y necesario que lo que se bebe y se come

[3] **Observa en YouTube**: “La mente supra-consciente LA CREATIVIDAD”, disponible en: https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=v-AYbfEgHFM



Figura 3.2. Anatomía respiratoria

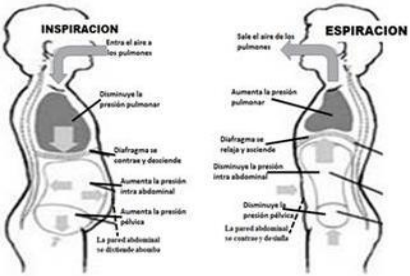


Figura 3.3 Respiración diafragmática

Para una espiración, sube el diafragma con lo que disminuye los pulmones, causando presión intrapulmonar mayor que la atmosférica, que facilita la salida del aire de los pulmones, el diafragma se relaja elevándose la cúpula diafragmática, las vísceras se desplazan hacia arriba, desciende la presión de las cavidades pélvicas y abdominales, con lo que la pared abdominal se desinfla y asciende el periné.

¡La adecuada respiración es diafragmática, abomba el abdomen con la inspiración y lo desinfla con la espiración! De hecho, en los niños menores de tres años, al igual que en el resto de los animales vertebrados, se observa una respiración predominantemente diafragmática.

Sin embargo, este patrón lo cambia el niño cuando le ponen fajas, ropas o correas apretadas a nivel de la cintura, y por la tendencia a decirles que mantengan el abdomen fruncido. Asimismo, cuando es reprimida o bloqueada la expresión de sus emociones.

Respirar con consciencia plena supone utilizar predominantemente el músculo diafragma. Es el proceso de absorber el aire por las vías respiratorias, aprovechando parte de las sustancias que lo componen y expulsándolo modificado con los desechos celulares gaseosos.

En una respiración adecuada, se moviliza el abdomen como si fuera un globo que se infla con la entrada de aire a los pulmones y se desinfla al expulsarse. Por sí misma es vitalizante, limpia de ácidos, neutraliza los

radicales libres y aporta suficiente saturación de oxígeno para activar las neuronas de la corteza prefrontal, que te conecta con tu esencia para tomar decisiones sabias que aportan confianza y liberan el estrés psicológico.

En el intercambio gaseoso efectivo, los pulmones participan en forma coordinada con el sistema nervioso central (que proporciona el impulso rítmico de la respiración), con el diafragma y con la pared torácica, que a su vez actúan como "fuelle" para el movimiento del aire. Lo hacen de forma coordinada con el sistema circulatorio que aporta el flujo sanguíneo.

Beneficios de la respiración consciente diafragmática (Ferrer, 2010; Hidetaka, 2020; Hunt y col, 2021; Andrea y col, 2022; Shirodkar y col, 2022; Medina, sf):

1. Mayor oxigenación de la sangre y de las células, mejorando el metabolismo y la eliminación de impurezas, produciendo más vitalidad y capacidad de trabajo físico e intelectual.
2. Favorece la desintoxicación del organismo, activa al sistema inmunológico de defensa, el cual previene el cáncer y las enfermedades crónicas degenerativas, discapacidades y muertes prematuras.
3. Produce masajes del plexo solar, que es el centro de las emociones, relaja el cuerpo, supera las tensiones y libera el estrés físico y mental.
4. La sangre aporta más oxígeno y nutrientes al cerebro, mejorando las condiciones físicas y químicas activadoras de la **corteza prefrontal**, base anatómica de las funciones ejecutivas que facilitan la consciencia plena, permitiendo actuar con la supraconsciencia de sabiduría y de amor.
5. Estimula la sincronización de los hemisferios cerebrales y a la unidad de todo el sistema nervioso, para ser utilizado como una totalidad en el logro de metas.
6. Aumenta la capacidad de memoria, mayor lucidez y rapidez en la sabia solución creativa de problemas.
7. Mejora la capacidad de comprensión del reaprehendizaje significativo con lo que se facilita el cultivo de la sabiduría para la superación de los niveles de consciencia.

En mi experiencia profesional, al evaluar a los consultantes y a los participantes en los múltiples talleres, cursos y consultorios, se ha observado que más del 96 % de las personas adultas se olvidaron de respirar adecuadamente. Quienes han realizado una respiración diafragmática, la han reaprehendido en su formación de locución, oratoria, canto, yoga o meditación.

Al realizar las pruebas para "hacerse consciente" de la forma de respirar, se observa que entre el 5 y el 10 % de los participantes, tiene un mayor movimiento a nivel de hombros y de cuello, con lo que apenas aprovechan menos de la mitad del aire que les corresponde. Más de un 90 % presenta mayor movimiento elevando su tórax, intercambiando aproximadamente la mitad del aire.

Ambos casos tienen una **deficiencia relativa de oxígeno**, que está asociado a un incremento de la acidificación, generación de radicales libres y reaccionan con la mente subconsciente, debido a que no puede activar sus neuronas de la corteza cerebral.

Sólo entre el 1 a 3 % de los estudiados respira con el diafragma, siendo los que aprovechan todo el aire que les corresponde, que le permite actuar con su Ser espiritual supraconsciente.

Para que se pueda despertar y activar la corteza prefrontal, es prioritario que la saturación de oxígeno en la sangre sea mayor del 98%. Por debajo de este porcentaje es como si trabajaras muy duro en una gran compañía durante todo el mes, con más de 15 horas extras. Cuando llega el momento de cobrar tu sueldo, le dices al dueño de la empresa: "Solo voy a recibirle menos de la mitad de lo que he ganado, porque no necesito más dinero, le regalo el resto a usted".

¿**Qué opina de esta suposición**? **Es una gran**:

Pareciera una gran locura o insensatez. Sin embargo, es lo que generalmente hacen más del 97% de las personas que no respiran con el diafragma y utilizan menos de la mitad de su capacidad pulmonar para tomar el aliento de vida que la naturaleza les sirve.

Este tipo de personas actúan desde su mente subconsciente, dejándose llevar por las reacciones destructivas de las amígdalas cerebrales y sin darse cuenta, se auto-sabotean y pierden más de la mitad de las oportunidades para ser sanos, prósperos y felices.

Para despertar y activar la corteza prefrontal, es prioritario una saturación de oxígeno en sangre mayor del 99%, la cual sólo se logra con la respiración diafragmática

T2. Respiración consciente diafragmática

Si con humildad te haces consciente de que estás respirando inadecuadamente, y de manera sabia decides solucionarlo de raíz, realiza la siguiente práctica simple y sencilla:

- **Acuéstate** sobre el dorso
- Colócate en atención consciente con una mano sobre el ombligo.
- Hazte **consciente de los seis sentidos y de tus movimientos respiratorios**.
- Expulsa todo el aire con una exhalación forzada espichando tu globo abdominal; te puedes ayudar presionando el abdomen con la mano derecha sobre el ombligo.
- Luego inspira de manera lenta, suave, profunda y silenciosa; visualizando como si el aire se dirigiese hacia tus muslos y el globo en tu abdomen se abomba, haciendo una pausa de tres segundos.
- Nota como **la mano que está sobre el ombligo sube con la inspiración y baja con la espiración.**
- A la tercera inspiración, llena tu boca de saliva, acaricia con tu lengua el cielo del paladar y déjela pegada al paladar, cierra los ojos y mira internamente hacia la frente, hazte consciente de la coherencia con tu corazón; **sintiendo que te integras a la Consciencia Universal**.

Quédate en ese estado de paz, ejercitándote con persistencia entre 10 a 30 minutos. Antes de terminar pregúntate desde tu Ser:

¿qué puedo hacer con eficiente excelencia para ser más sano, próspero y feliz? Siente la respuesta con intuición, que es la voz del Creador, que se expresa a través de tu corazón:

a. *¿Cómo te sientes con esta práctica?*
b. *¿Cómo fluyó la confianza en la lectura?*
c. *¿Qué comprendes para realmente sanar tu vida?*

Para retomar tu respiración consciente diafragmática, es prioritario **superar el patrón de respiración inadecuado**. Para ello invierte en tu salud, practicando con persistencia la respiración diafragmática (**5 veces 10 ciclos)** hasta que cuentes 50 exhalaciones, como mínimo. Hazlo **más de cinco veces al día, por más de tres meses**:

1. **Al despertar, antes de levantarte, 5 veces 10 ciclos,** *para activar tu cuerpo***.**
2. **Entre las 10 a 11 am, 5 veces 10 ciclos,** *para activar tu mente consciente***.**
3. **Al mediodía, 5 veces 10 ciclos,** *para liberar tu mente de las creencias del pasado.*
4. **Entre las 5 a 6 pm, 5 veces 10 ciclos,** *para activar tu Ser espiritual supraconsciente***.**
5. **Al acostarte, 5 veces 10 ciclos,** *para abrir tu espíritu a la evolución y transcendencia de tu consciencia.*

Es prioritario el autoamor para, con autodisciplina, practicar la **consciencia plena de unidad al Creador** en cada momento presente de tu vida. Además de los anteriores momentos, cuando estés tomando agua, comiendo, bañándose, sentado o en una cola, caminando, compartiendo con los seres amados o con amigos y compañeros de trabajo, durante la siesta, en el acto sexual, en el vehículo… ¡**hasta en el momento de evacuar y orinar**! Al acostarse; realízala hasta quedarte dormido. Tu salud integral le estará eternamente agradecida.

En más de 33 años de investigación y desarrollo de la salud holística, hasta el momento la **respiración consciente diafragmática** me ha demostrado ser la herramienta más importante para activar completamente las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, que permite vivir cada momento presente con consciencia plena del "aquí y ahora". Y así actuar con sabiduría siendo coherente con la Ley de autoamor.

La respiración consciente diafragmática es prioritaria para activar la corteza prefrontal, y así poder integrar todo el cerebro y aplicarlo con sabiduría.

¿Qué decides hacer para ser más sano, próspero y feliz?
¿Qué beneficios disfruto al respirar consciente con mi diafragma?

3ra. Consciencia plena

Es un estado de plena consciencia del Ser humano con las Energías creadoras del Universo. Según Osho (2007), la respiración es lo prioritario para la vida, por ello es importante hacerse plenamente consciente de cada uno de los 4 momentos de la respiración:

1. **La inspiración**. Inhala el aire y siente cómo las energías de confianza del universo, entran por la coronilla y bajan por la parte anterior del cuerpo hasta su base tensando el periné.
3. **La pausa al final de la entrada de aire**, es el instante cuando se detiene el flujo de energía para dar el giro y comenzar su ascenso por la región sacra y la columna vertebral. Es el intervalo para el cambio en la mitad del círculo respiratorio.
3. **La espiración**, al exhalar siente como el aire y la energía asciende por tu columna vertebral hacia el universo, agradeciendo con amor al Creador.
4. **La pausa al final de la salida de aire**, al final de la expulsión del aire, cuando se da origen a otro ciclo de inspiración y la energía del universo entra nuevamente por la coronilla; repite cada ciclo.

Para hacerse consciente hay que aplicar los seis sentidos al observar y sentir cada paso de la respiración. Como si fueras un canal, sigue el flujo de energía que desde el centro del universo entra por tu coronilla, desciende por la parte anterior del cuerpo, hace una pausa, asciende por la parte posterior del cuerpo (columna vertebral), hace otra pausa para volver a entrar.

La respiración y la consciencia en una sola unidad que observa a plenitud en cada momento presente, cada uno de los ciclos para ser plenamente consciente, acompañando al instante cada entrada-*pausa-salida-pausa-entrada*... (Osho, 2007).



Figura 3.4. Círculo de energía de la consciencia plena de unidad

La respiración y la consciencia se integran, desplazándose de manera simultánea en unidad: la inspiración, cuando el aire y la energía creadora entran y se desplazan hacia abajo por la parte anterior y media del cuerpo; sentir completamente la pausa al final de la inspiración; consciencia plena cuando con la espiración asciende la energía por la columna vertebral y sale el aire por las fosas nasales; y siente la pausa antes de la siguiente inhalación.

Quédate así con consciencia plena de cada ciclo respiratorio y del nivel de paz y armonía que sientes en tu interior.

En mi experiencia he observado que el Ser humano no entrenado generalmente piensa, siente y actúa desde su corteza cerebral izquierda, por medio del subconsciente condicionado al pasado que activa sus amígdalas cerebrales y secuestra a la corteza prefrontal, por lo que reacciona desde el aprendizaje recibido de temor al rechazo que a su vez genera rabia, o del temor a la soledad que le causa tristeza.

Proyecta estos temores al futuro, vive desde la vulnerabilidad con alucinaciones de miedo a que le ocurrirá algo trágico. Situación que activa las amígdalas cerebrales y bloquea las funciones ejecutivas de la corteza cerebral, reaccionando de manera inconsciente con actitudes auto-saboteadoras y destructivas.

Así, desde la mente subconsciente, y sin darse cuenta, establece conflictos irreconciliables con su corteza cerebral derecha, a la que de manera dogmática busca reprimirla y dominarla, para con la "lógica" de sus pensamientos mantenerla bajo su control. Este conflicto interno impide sentir y actuar con consciencia desde la corteza prefrontal, siendo incoherente con la vida.

Tal situación es una actitud aprendida por tradiciones familiares, son condicionamientos que de manera destructiva mantienen creencias, supuestos, expectativas, impulsos, reacciones y hábitos que, paradójicamente, impulsan a la mente de las personas a conductas destructivas. Por lo tanto, la gran recomendación es desaprender todos los condicionamientos de la mente subconsciente que sabotean y destruyen la vida del Ser humano causándole enfermedad, pobreza, envejecimiento prematuro y sufrimiento.

Bases biológicas y psicológicas del mindfulness

Michelsen y col (2022) en *Bases biológicas del mindfulness y su aplicación en la práctica clínica* describen mecanismos neuronales, cardiovasculares, inmunológicos y humorales de los efectos favorables de la meditación en los seres humanos que la practican. A continuación, desarrollamos algunos de estos aspectos señalados.

Mecanismos neuronales

Las áreas con mayor actividad y cambios consistentes durante la práctica de la meditación en mindfulness (consciencia plena) son el incrementando en la plasticidad neuronal y los circuitos neuronales en: la corteza prefrontal (funciones ejecutivas, mantenimiento de la atención sobre todo la consciencia interoceptiva); el lóbulo temporal medial e hipocampo (memoria y aprendizaje); el lóbulo temporal lateral, específicamente en el giro temporal superior (comportamiento dirigido a objetivos); cambios asociados a la consciencia en el lóbulo de la ínsula (integración de información sensorial y regulación emocional), y la corteza del cíngulo anterior (procesamiento de información y consciencia sobre uno mismo) (Michelsen y col, 2022; González-Palau y Medrano, 2022).

Se asocian con un incremento en la capacidad de aprendizaje y memoria, mejoría en los procesos de autorregulación (capacidad para regular emociones, decisiones y comportamientos) y mayor consciencia interoceptiva (mayor sensibilidad y capacidad de entender sensaciones corporales), atenúan el dolor a través de la inhibición de la información nociceptiva ascendente mediante un proceso de inhibición desde estructuras corticales hacia el tálamo y las amígdalas cerebrales, (Michelsen y col, 2022).

Se encontró un aumento en la actividad de ondas theta (de 4-8 Hz) y de ondas alfa (de 8-12 Hz), las cuales se asocian con diferentes grados de relajación. El aumento global en la actividad de ondas alfa se correlacionó con una disminución de los niveles de ansiedad y un aumento en la sensación de calma, al disminuir la actividad de la amígdala, en respuesta reactiva a estímulos emocionales. (Michelsen y col, 2022).

Mecanismos cardiovasculares

Terapias basadas en mindfulness aumentan la actividad neuronal en regiones cerebrales relacionadas con el control del sistema nervioso autónomo asociado al estrés, con cambios significativos en el manejo del estrés y en los hábitos dietarios aumentando la capacidad de volver a un estado de homeostasis de forma adecuada; encontraron que disminuye el consumo de oxígeno miocárdico, el trabajo del ventrículo izquierdo y la resistencia vascular, a la vez que mejora la perfusión miocárdica. Con lo que puede contribuir al control de la hipertensión arterial y la falla cardiaca. (Michelsen y col, 2022).

Mecanismos inmunológicos

El uso de técnicas basadas en mindfulness está asociado con disminución en los procesos inflamatorios y aumento tanto en la defensa celular como en la actividad enzimática que protege contra el envejecimiento celular y prevención de enfermedades crónicas. Encontraron cambios en la longitud telomérica, secundarios a la metilación de genes en meditadores a largo plazo versus individuos sin experiencia en meditación (Michelsen y col, 2022).

Mecanismos hormonales

En el grupo de meditación se observó mejorar la resiliencia ante el estrés psicológico a través de un impacto hormonal: una disminución significativa en la concentración de la hormona adrenocorticotrópica (ACTH) con disminución del cortisol (de 13,9 pg/ nl a 11,1 pg/nl), un descenso del 9,5% en las cantidades de hormona tiroestimulante (TSH), un aumento significativo en la de la hormona de crecimiento (GH) del 75.4% y un aumento del 1,8% de la testosterona. (Michelsen y col, 2022).

Mecanismos psicológicos y manejo del estrés

En general, en la práctica conciencia sin juicio, típica de la atención plena del mindfulness, se observa mejora en la autoconsciencia, con disminución del tamaño de la amígdala cerebral y el aumento de los circuitos de

conectividad amígdala-corteza prefrontal con reducción de la reactividad de la amígdala y reacciones rectilíneas de lucha o huida. También se observa un efecto saludable sobre la capacidad de regular los pensamientos y las emociones en cómo se responde ante el estrés, disminución tanto de la reactividad como de la rumiación de pensamientos negativos, que facilita una relación sana con las emociones (Harper y col, 2022; Henriksen y col, 2022; Michelsen y col, 2022). Se observa alivio en la sintomatología depresiva y ansiosa, y tiene utilidad en pacientes con trastornos del afecto.

Disminución de la vulnerabilidad y "catastrofización" del dolor (término que hace referencia a una percepción negativa y exagerada del dolor que conlleva una "cronificación" de este).

Disminución a las reacciones compulsivas adictivas, entre las que destacan alimentos, alcohol y otras drogas. Esto explica su efecto en el manejo de enfermedades como fibromialgia, síndrome de intestino irritable, encefalomielitis miálgica, VIH, entre otros, (Michelsen y col, 2022; González-Palau y Medrano, 2022).

La revisión sistemática realizada por Garrote-Caparrós y col. (2022) sobre la efectividad de las intervenciones basadas en mindfulness en los procesos de psicoterapia, pueden tener un efecto beneficioso en la práctica psicoterapéutica, a través del desarrollo de la empatía.

Procesos de aprenhendizaje

Trabajos recientes con mindfulness indican que su práctica aumenta la capacidad de atención con lo que puede afectar positivamente el aprehendizaje verbal y la memoria (González-Palau y Medrano, 2022). Dominguez y col. (2022) observaron que la meditación de atención plena puede estar relacionada con una mayor flexibilidad cognitiva, emocional y autorreferencial. Mejora de la metaconsciencia, la aceptación y la flexibilidad para cambiar una perspectiva personal, lo que permitiría a largo plazo una recuperación más equilibrada de contenidos episódicos, semánticos y emocionales, así como una mayor especificidad.

Efectos neurobiológicos de la consciencia plena

El entrenamiento para lograr el estado de **consciencia plena de unidad al Creador**, que es el vehículo para vivir a plenitud cada momento presente, hasta el momento es la herramienta conocida como la más eficiente para desaprender y re-aprehender nuevas creencias y actitudes creativas, que a su vez motiva la consciencia del Ser humano, hacia su comprensión con humilde autocompasión y conductas de eficiente excelencia para mejoramiento de sí mismo.

Como la vida creativa es consciencia en acción, los que se adiestran con la meditación de **consciencia plena en unidad al Creador**, logran estimular la capacidad de sanar, por medio de las siguientes ocho hipótesis por someter a prueba:

a. Incrementar las neuronas en el hipocampo con lo que neutralizan las reacciones impulsivas de las amígdalas cerebrales.

b. Predominar la regulación desde la corteza prefrontal sobre la influencia impulsiva de la amígdala cerebral con lo que se es menos reactivo, manejando de manera creativa la relación mente, cerebro, sistema endocrino y sistema inmunológico de defensa para fomentar la salud. Ahora estudiado bajo el concepto integral de la "Psiconeuroinmunoendocrinología".

c. Incrementar las conexiones y reforzar los ejes reguladores de las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, como del resto de las neuronas de la corteza cerebral, con lo que logran coherencia en la armonía funcional de las cinco funciones cerebrales.

d. Ampliar la capacidad de consciencia plena al momento presente, con lo que mejoran notablemente las funciones cognitivas para incrementar la capacidad de reaprehendizaje, favorecer la creatividad y el desarrollo pleno de los talentos.

e. Mejorar la aplicación eficiente de las funciones ejecutivas para definir con claridad un propósito de vida, aplicar la autoconsciencia plena para comprender con ecuanimidad sus condicionamientos y creencias

reactivas. Así, con persistente amor aplicar el autocontrol trascendente en el cultivo de la sabiduría para lograr las metas planificadas.

f. Aplicar con sabiduría las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal, desde la supraconsciencia guiada por tu Yo superior, tu Ser o Espíritu, conectado a las energías creadoras del universo.

g. Aumentar la confianza en uno mismo, con lo que se controlan y eliminan las reacciones de estrés, ansiedad, causantes de insomnios con dolencias físicas y psicológicas, que generan las enfermedades agudas, crónicas o la adicción; y estimula su más rápida sanación, evitando recaídas, sobre todo prolonga la juventud saludable.

h. Optimizar la capacidad de comunicación consciente y de gerenciar con sabiduría la vida, por lo que se es más consciente y acertado para comunicarse en paz, armonía en la convivencia con los familiares, compañeros de trabajo o sociedad y el eficiente logro de los objetivos, metas, misión y propósito de vida.

La consciencia plena en el momento presente es la técnica de mayor eficiencia y excelencia para gerenciar con armónica coherencia las cinco funciones cerebrales, sanar y gozar de una larga vida sana, próspera y feliz

¿Cuál es el conjunto de herramientas y técnicas prioritarias para mi vida sana, próspera y feliz?

Pasos del 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, todas las cinco funciones cerebrales se mantienen en armónica cooperación.

En este estado, el cuerpo, la mente y el espíritu siempre se mantienen en coherente equilibrio y actúan con ecuánime templanza. Se logra fácilmente si sigues el esquema de "adoptar una posición equilibrada para sentarse" descrito por Chía (1995).

Cualquier persona sin ninguna experiencia puede realizarlo. Para que lo realices con eficiencia partiendo de una adecuada postura y de una fisiología de la respiración, te recomiendo 9 pasos básicos que se pueden complementar con tres sugerencias más:

1. **Consciencia del cuerpo**, entrar en consciencia de los 6 sentidos y estar consciente de los movimientos, la tensión y posición de cada segmento del cuerpo, haciendo énfasis en las articulaciones y las cuatro extremidades. Para esto se practica 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 estás 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.

   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 la columna vertebral hacia la coronilla. (Imagínate que tus pies y piernas son las bases y columnas de un gran rascacielos edificado en las zonas de mayores terremotos y de fuertes vientos de Chile).

   También te puedes sentar sobre un cojín, en el piso con las piernas cruzadas. La parte inferior de los huesos isquion se apoyan en la silla, evitando hacerlo sobre el coxis o sacro, para ello se gira la pelvis hacia adelante y se coloca la columna vertebral recta como si fuera jalado hacia arriba desde la coronilla. Comprueba que tu peso está bien equilibrado y distribuido entre las plantas de tus dos pies y la base de los huesos isquion.

3. **Las manos**, se dejan caer sobre el regazo de los muslos con los dedos juntos y cóncavas, que con humildad se liberan del pasado y se abren

como copas recibiendo la abundancia del manantial de agua viva del Creador.

3. **La columna vertebral recta**, sin rigidez y descansando, en alineación con una línea vertical que va ascendiendo, buscando el cielo.

6. Los hombros, relajados y equilibrados ligeramente rotados hacia la espalda, con lo que se abren las articulaciones costos-esternales, significa que se abre y entrega el corazón y espíritu del participante, como 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.

6. 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 a la iluminación de la luz del Creador, para comprenderse con humildad.

7. La punta de la lengua, sienta que su boca se llena de saliva como agua, toca la parte anterior del cielo del paladar, 2 a 3 centímetros por encima de la unión de los dientes incisivos con la encía, para conectar los canales de vaso gobernador (Tu Mano) con vaso concepción (Ren Mo), facilitando el flujo de energía por todo el sistema nervioso central y periférico. Y así poder facilitar la circulación de energía.
La energía del universo que entra por la coronilla, y con el aire que se inspira 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.

8. Respiración 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, 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 suene el aire al entrar y salir por sus fosas nasales. Luego de tres ciclos agradece al Creador y se entrega al proceso dejándole que lo lleve en armonía. Si se llega a distraer con algún pensamiento, con la mayor paz posible retoma la consciencia plena de unidad al Creador, para ello puede preguntarse: ¿qué estoy haciendo en este momento? O centrar tu atención en las dos pausas de 4 a 5 segundos, al final de la inspiración y al final de la espiración.

9. **Los seis sentidos**, inicialmente bien abiertos y despiertos, atentos de todo lo que observas, escuchas, hueles, saboreas, sientes en el tacto y el sentido interno. Luego que respiras profundo tres veces, acaricias el cielo del paladar, sintiendo que te conectas con el Creador y recibes una energía de confianza porque realmente eres hijo del Creador, hecho a su imagen y semejanza.
   Cierra los ojos o mantenlos ligeramente entreabiertos mirando hacia la frente y sintiendo el corazón. Visualizar que se integran en coherencia la 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.

Hasta aquí son los pasos básicos que, si lo deseas, se pueden complementar con las siguientes tres indicaciones.

a. **Ambiente de confianza**, si al comenzar a practicar la meditación de **consciencia plena de unidad al Creador**, te ves atrapado en la red de pensamientos de tu mente subconsciente, puedes superarlo visualizando en cuál de los siguientes cinco ambientes te sientes en más confianza y relajado: La arena de la playa, la grama de un prado verde, flotando en el agua, flotando en una nube o en una montaña.

   Por ejemplo, si te sientes más confiado en la arena de la playa, al final de la inspiración coloca la lengua sobre el cielo del paladar y te visualizas relajado sobre la arena de la playa siendo acariciado por las olas del mar.

Este juego se practica por aproximadamente una semana o hasta que aprendes a no dejarte atrapar los pensamientos o trascenderlos. Es más efectivo sentir la circulación de energía con sus respectivas dos pausas.

b. **Sonrisa interna**, al inhalar presiona levemente la punta de la lengua al paladar blando, recuerdas un momento de gran dicha o felicidad y como un agradecimiento al Creador, realizas una sonrisa en tu rostro de gracias y visualízala a nivel interno, a nivel de tu corteza prefrontal, las amígdalas cerebrales, el corazón, el hígado, el estómago, los riñones, el bazo y los intestinos. Todos los órganos sonríen por amor a sí mismos y agradecimiento. Siente cómo fluye la energía de confianza del Creador sanando tu cuerpo, mente y espíritu. Si lo prefieres, puede expresar AAAAOOOOOMMMMM, visualizando que desde tu corazón se expande como el sol, una luz rosada agradeciendo al Creador con amor, alegría y felicidad. Agradecer al Creador es un verbo, donde sólo se le da gracias por medio de nuestros humildes actos conscientes de sabiduría y amor; o por nuestro servicio amoroso a su creación.

c. **Amorterapia**, para terminar luego de 5 a 30 minutos, siéntete conectado al Creador, abrázate profundamente, consiente a tu niño interno (como si estuvieras meciendo a un niño) y te dices en voz alta "YO, TUS DOS NOMBRES Y APELLIDOS, ME AMO MUCHO". Te besas con pasión en los dos brazos y con confianza continuas tu vida. Si eres derecho, para el abrazo profundo, coloca 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 consintiendo a un bebé.

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, 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 espiritual con lo que aplicas con persistente autodisciplina (**autoamor**) la ciencia y el arte para liberarte definitivamente del sufrimiento, el cual se explica a continuación.

Cuando estás en consciencia plena te llenas de sensibilidad para vivir en el estado de tu verdadero YO espiritual, que trasciende a las aflictivas circunstancias de tu vida (Chopra, 2002). Usas con humildad tus sentimientos, tus necesidades y tus valores como punto de impulso para elevar tu nivel de consciencia para expresarte desde tu Ser espiritual supraconsciente.

Chopra (2002) sostiene que te manifiestas desde la supraconsciencia, como un testigo silencioso que permanece ecuánime e imparcial a las circunstancias, simplemente observando y apreciando lo que te corresponde experimentar. Según él, estos momentos es una experiencia de unidad, es su estado del Ser, su definición práctica del amor, y se caracterizan por (pp: 322):

- Estoy presente aquí y ahora con mi cuerpo.
- Mi respiración se torna muy refinada, casi imperceptible.
- La actividad mental calmada o inexistente.
- No siento ninguna amenaza; hay una certidumbre de estar en el sitio que corresponde.
- Percibo mi mundo interior como espacio abierto sin límites; la consciencia se expande a todas direcciones en vez de centrarse en pensamientos específicos.
- La auto-aceptación fluye hacia mi interior. Las cosas de “allí fuera” me parecen íntimas, una extensión de mí mismo

La meditación de consciencia plena de unidad al Creador y la respiración consciente diafragmática son las bases fundamentales para vivir sano, próspero y feliz.

Es tan prioritario como el aire que respiras para tu vida

Ahora para recordar responde:

¿Cómo aplico la consciencia plena de unidad al Creador?

¿Cómo aplico los pasos para vivir en estado de consciencia plena de unidad al Creador?

T3. Meditación de consciencia plena de unidad al creador

La **consciencia plena de unidad al Creador** es el tipo de meditación en atención plena que más se ajusta a la salud holística. Según Osho (2007), en la vida de todo Ser humano eternamente están conectados la consciencia, el amor y la muerte, que sólo ocurren en el presente.

El temor a experimentar estos tres componentes es lo que en realidad sabotea la existencia. El temor primordial es a la muerte, el temor a morir es la base de todo temor: a que no nos siga sucediendo algo, a liberarse del apego a la seguridad del pasado, a cambiar, a lo desconocido, al trascender la creencia de la mente, a no poder solo, a separarse de una relación sado-masoquista, a dejar de seguir siendo quien he sido, entre otros.

Si tienes temor a morir, no puedes estar consciente, ni amar. Si te asusta estar consciente, tu vida será inútil, sin sentido, sin dicha. Lo prioritario es que, si desde tu confianza puedes afrontar una de ellas, podrás gozar de las otras dos.

Todo temor es una alucinación, siempre tiene que ver básicamente con la ilusión del miedo de la mente condicionada, a la muerte del cuerpo. Sea cual

sea su forma, su nombre, su modalidad, sea cual sea su motivo y su ilusoria causa.

En realidad, la única certeza, lo único seguro e inevitable en la vida es la muerte física para liberar al espíritu en el momento que le corresponda. En el momento en que entraste en la vida material, entraste a la muerte orgánica.

La muerte es como la otra cara de la moneda de la vida, siempre está presente.

La consciencia plena de unidad al Creador es la técnica que te libera de los temores, al activar la corteza prefrontal, conduce al practicante a un estado interno en que, todas las creencias, los condicionamientos, las doctrinas y las respuestas prefabricadas desaparecen, dejando sólo la consciencia pura, libre de pensamientos.

Así, puedes experimentar y sentir lo real de la realidad en cada momento presente que vives en el aquí y ahora. En ese momento fluye la confianza plena en quien en esencia eres, un Ser espiritual hecho a imagen y semejanza del Creador. Si estás claro de esa real verdad.

¿Tienen sentido tus temores? _____

Pero la técnica de la consciencia plena no es la meditación, sino un vehículo, una fórmula científica o una receta para cocinar. No se trata de estudiarla por sí misma, lo importante es usarla, practicarla con persistencia, experimentarla en el interior de cada participante. La consciencia plena es lo que sucede como resultado de la experiencia. La teoría pierde sentido, el cultivo de la sabiduría mediante la experiencia es la prioridad central.

El hacer con práctica persistente es el saber qué hace desaparecer la ignorancia que alimenta los temores.

Consiste en estar cada instante, **cada segundo de las 24 horas del día** en el estado de **consciencia plena de unidad al Creador**, experimentando cada momento presente con ecuanimidad de toda situación vivida, aplicando con sabia excelencia lo mejor de los dones, talentos y recursos.

Sin distraerse con los pensamientos enfocados en el pasado, el futuro o las preocupaciones por culpas, vergüenzas o temores. El practicante con autodisciplina siempre se siente conectado eternamente con la sabiduría del Creador. Antes de salir de este estado pregúntate: ¿*Qué puedo hacer con eficiente excelencia para Ser más sano, próspero y feliz*?

Siente la respuesta como una intuición, que es la voz del Creador que se expresa a través de tu corazón. Actúa con persistente autodisciplina consciente de que cuando se agradece con amor al Creador, es prioritario siempre ***Ser y gozar haciendo con amor lo mejor de lo que ya se sabe hacer muy bien***, tanto con uno mismo como con los semejantes de la creación. Esta es la base fundamental del agradecimiento y del servicio amoroso al Creador y su creación.

Con orientación de la meditación en un instante[4], se te invita a practicar la consciencia plena en el momento presente, por lo mínimo durante un minuto cada hora. Así te entrenas con persistencia para mantenerte en cada momento de tu vida aplicando con eficiente excelencia, las funciones ejecutivas de tu corteza prefrontal.

Con cada técnica que vayas conociendo, ***Juega con ella durante tres días sin hacer ningún esfuerzo y divirtiéndote***. Si siente que es la adecuada para tu proceso, porque te hace sentir diferente como con mayor paz, porque disminuyen los conflictos y te sientes como más liviano o con menos cargas, debido a que ocurre una evolución y trascendencia del Nivel de consciencia.

Entonces con autodisciplina profundiza en ella, sometiéndola a prueba con persistente cultivo de la sabiduría, observando y sintiendo que sí te hace sentir más sano, próspero y feliz a nivel individual, familiar, empresarial o social. Lo más probable es que en este proceso de florecimiento interno por una armonía auténtica con el universo, te ocurra como a una persona que ha

[4] Observa en YouTube: "Meditación en un minuto". Disponible en: **https://www.youtube.com/watch?v=Ab-GKEz7sYw y https://www.youtube.com/watch?v=t3HMmmjtKFI.**

vivido desde su nacimiento más de 25 años en lo profundo de una caverna (creencias limitantes de la mente) sin conocer la luz (Mito de la caverna de Platón):

Primero te puedes sentir turbado, confundido y hasta sin confianza. Te sientes raro, que ya no encajas en tu entorno cotidiano o se alejan de ti algunas personas. Es porque al salir de la oscuridad de tu mente subconsciente condicionada, al despertar tu consciencia, te haces consciente de la anarquía que existía en la mente dual de tu subconsciente, la locura, tus creencias internas con las que sin saber lo que estabas haciendo, te has estado auto-saboteando tu vida. Es como si de pronto hay luz en el ambiente y todas tus confusiones se vuelven visibles.

Si existe muy poca confianza en tus capacidades, porque te desvalorizas o crees que no eres digno y no te mereces lo mejor de la vida y te sientes inseguro por la alucinación de separación; lo más probable es que desees apagar la luz, o salir huyendo para retornar la profundidad de la cueva, aunque te haga sufrir.

En este momento es cuando necesitas confiar en tu maestro y sanador interno, que te dice ***supera la alucinación de tus temores, confiando en tus capacidades porque tu Ser sí es hijo del Creador, hecho a su imagen y semejanza***. Tu mente es sólo un vehículo por medio del cual el Creador comunica tu Ser espiritual con el mundo material de tu cuerpo.

Esta luz al principio te muestra tal cual la locura en que estabas dormido, lo que creías que eras según tu mente dual subconsciente. Si persistes con mucho amor (**más de un millar**) para aceptar con humilde autocompasión tu nivel de aprehendizaje significativo, te transformarás en lo que en esencia eres, desde la consciencia de unidad al Creador del universo, en la que siempre has estado y pertenecido.

Has de ser un apasionado participante comprometido con tu proceso de aprehendizaje significativo en esta escuela terrenal. Has de ser como el valle que se abre y entrega a las manifestaciones de las Energías creadoras del universo, por las variaciones del clima de la madre naturaleza.

Para aprehender este despertar de consciencia, es prioritaria una receptividad total, una entrega plena de tu corazón y tu alma, un amor apasionado para apropiarte y experimentar el conocimiento que te aporta este manual. Confrontar cada efecto del proceso, mediante la práctica persistente con **consciencia plena de unidad al Creador** en cada circunstancia de lo que experimentas en cada momento presente, de cada una de tus 24 áreas vitales. Para observar si realmente te hace más sano, próspero y feliz.

Necesitas estar abierto para recibir la técnica, con autodisciplina convertirla en parte de tu vida y hacerla crecer en tu interior de manera creativa. Así estás en capacidad de servirle con humildad a la creación por medio de tu testimonio de vida.

La **consciencia plena de unidad al Creador** es la técnica más eficiente para el despertar de consciencia y su trascendencia, para expresarse desde el Ser espiritual supraconsciente o desde tu Divinidad creadora. Equivale a expresarse dejando fluir lo que las diferentes tradiciones, filosofías y ciencias llaman el doble cuántico, el Yo superior, el Ser, el espíritu, la consciencia universal, el buda, inspiración del espíritu santo, intuición divina, la iluminación, Ser sabio, entre otros sinónimos.

Orientándote con los siete pasos de la respiración consciente diafragmática descritos en la página 120, practica con persistencia esta técnica cinco veces al día alrededor de 5 a 15 minutos. La **consciencia plena de unidad al Creador** tan solo por un minuto cada una de las demás horas. Para ello coloca una alarma que te recuerde la práctica por un mínimo de 90 días (Leaf, 2021).

Luego de completar los 90 días de entrenamiento, tú decides si continúas o no con tu proceso de liberación de la mente del condicionamiento al pasado para la evolución y trascendencia de tu consciencia para vivir con sabiduría y amor.

Para aplicar con persistencia esta tercera técnica de **consciencia plena de unidad al Creador**, integra las dos técnicas anteriores, colócate en atención consciente, respiras consciente con el diafragma.

De manera consciente 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 y me hago consciente de mi paz y armonía interna. Ahora siento que mi boca se llena de saliva acuosa, coloco la lengua pegada al 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 media anterior hacia mi centro de energía, observo la pausa al final de la inspiración. Para luego sentir como asciende la energía, agradeciendo al Creador con mucho **AMOR** (teniendo presente el 1er mandamiento). Llegando a la coronilla donde me integro en amoroso servicio a la creación.



Figura 3.5. Consciencia plena de unidad al Creador

Recibes del Creador **CONFIANZA,** de que realmente sí eres hijo del Creador, hecho a su imagen y semejanza y con consciencia plena confía en tus capacidades y talentos creativos para agradecerle al Creador con **AMOR INCONDICIONAL** que sientes por ti mismo y le sirves a la creación desde la abundancia de tu Ser. Te mantienes así en cada momento presente de tu vida, consciente de tu mundo interno y plena consciencia de cómo interactúas con la energía de tu entorno con eficiente excelencia.

Con cada exhalación te abres y entregas como un valle, liberando todas tus energías personales al universo y como una copa dispuesto a recibir la energía del manantial de agua viva del Creador.

El amor es la medicina milagrosa que ilumina y disipa la oscuridad del temor a morir, aportándote confianza, así como el agradecer con certeza plena sirviéndole a la creación con tus capacidades, mantienes la luz del amor.

Procura practicar la consciencia plena en cada instante, segundo a segundo de cada área vital de tu vida, hasta que se vuelva un hábito consciente. Practica sin identificarte con ninguna escena que experimentes en tu vida, ocupándote solo de estar consciente de la circulación e intercambio de energía con el Creador y plenamente consciente de tus sensaciones y de cada actividad que está realizando en cada momento presente. Por medio de tu experiencia en el cultivo de la sabiduría, contéstate a ti mismo con honesta humildad:

1. *¿Realmente estoy aplicando adecuadamente esta técnica?*
2. *¿Qué estoy logrando en mi vida con esta práctica?*
3. *¿De verdad sí me sirve para ser más sano, próspero y feliz*?

De ser necesario dialoga con tu jefe y compañeros de vida para que te faciliten la práctica. Hazlo con persistente autodisciplina y si atraes a alguien que intente sabotearte, recuerda que tan sólo es una proyección en espejo de lo que, sin darte cuenta, te está haciendo tu mente subconsciente temerosa. Con amor incondicional dialoga desde tu Ser consciente y lograrás superar cualquier obstáculo.

Si practicas este estado de consciencia plena, se hará tan constante, que durante el sueño estarás consciente. Esto se llama sueño lúcido y algunas personas se preocupan porque creen que no están durmiendo. Solo revisa que si a la hora de levantarte por la mañana, despiertas descansado y con energía, es porque en realidad sí tienes un descanso reparador.

Las sombras son actitudes o conductas que mi mente rechaza de mí, porque me generan culpa, pena o vergüenza; las reprimo, no las acepto, las escondo en lo más profundo, para no reconocerlas y sin darme cuenta las proyecto al entorno, como fiel imagen en espejo.

El arte y la ciencia para liberarse definitivamente del sufrimiento

El proceso de reaprehendizaje significativo para la plena liberación de la mente del pasado, que condiciona al Ser humano al sufrimiento y a practicar la evolución y trascendencia de los niveles de consciencia para pensar, sentir y actuar con sabiduría y amor, es lo que se conoce como el camino de despertar espiritual que permite ser cada día más sano, próspero y feliz.

Conocido como Despertar de consciencia, Dharma, Iluminación, Tao, Trascendencia del Ser, es el *Propósito de la vida espiritual, que vive una experiencia terrenal*, para recordar y expresar la consciencia de unidad con el Creador.

Al practicar con determinación la consciencia plena para cumplir con eficiente excelencia el propósito en la vida, expresas los principios primarios por medio de las inteligencias múltiples mejor estimuladas, y los aplicas con excelente sabiduría para vivir en coherencia entre la corteza cerebral derecha e izquierda, con la sabia gerencia de la corteza prefrontal. Son los talentos que, al aplicarlos, le hace gozar de dicha absoluta al servicio de la creación. Se explican en el capítulo 4 y 12.

Es un proceso universal sin sectarismos, como lo es la energía del universo, la luz solar y el aire; son libres y universales, nunca han pertenecido a ninguna corriente filosófica, religiosa, científica ni política.

Este arte y ciencia ocurre cuando el Ser humano decide dejarse fluir desde su Ser espiritual para cumplir su propósito de **consciencia de unidad al Creador**. Es el proceso de evolución y trascendencia de los Niveles mentales de consciencia para expresarse con la supraconsciencia, que se recuerda a continuación:

1ro. Mente inconsciente instintiva, su base anatómica es el tallo-médula espinal o cerebro reptil, con la función fisiológica-motriz-operativa que le hace actuar por temor a la muerte con impulsos instintivos de lucha o huida para defender la vida de la especie, almacenamiento de bienes, acto sexual, alimentación. Si considera necesario para garantizar la seguridad de su vida, luchar atacando despiadadamente a su "enemigo" para eliminarlo de su camino o con sometimiento, se entrega a alguien que lo proteja, en una relación perder-ganar.

2do. Mente subconsciente reactiva, su base anatómica es el sistema límbico o cerebro de cuadrúpedo, con la función asociativa-emocional-reactiva; actúa por reflejos condicionados reactivos desde las amígdalas cerebrales, enfocado por su alucinación al temor a las tendencias destructivas, a través de emociones temor-confianza, alegría-tristeza, amor-rabia estableciendo relaciones perder-perder.

3ro. Mente subconsciente dogmática, su base anatómica es la corteza cerebral izquierda o cerebro de simios, con la función lógica-analítica-explicativa; piensa, siente y actúa con mente dualista conflictiva con lucha de poder; dividiendo en opositores o enemigos que se atacan de manera egoísta hasta destruirse sin darse cuenta, en una agresiva relación Ganar-perder.

4to. Mente consciente, su base anatómica es la corteza cerebral derecha o cerebro de humanos, con la función cerebral intuitiva-compresiva-integrativa; escucha con ecuanimidad y empatía, comprende con humildad, acepta con compasión e integra equipos eficientes con amor incondicional, para aportar sabias soluciones creativas en una relación Ganar-Ganar.

5to. Ser espiritual supraconsciente, su base anatómica es la corteza prefrontal, con la función creativo-holística-trascendente, se expresa por medio de las tres funciones ejecutivas para cultivar la

> espiritualidad a fin de cumplir con eficiencia, su claro propósito de vida espiritual. Con autoconciencia y autocontrol trascendente, siente y actúa desde la intuición, como un humilde servidor al Creador porque se ama y le sirve a la creación con su humilde testimonio de vida, manteniendo una relación Servir-Ganar.

Ya que has llegado hasta aquí en tu lectura, responde con ecuanimidad:

¿Cómo aplico el arte y la ciencia para liberarme definitivamente del sufrimiento?

La tradición del camino del despertar espiritual

El arte y la ciencia para liberarse definitivamente del sufrimiento es equivalente a la plena práctica Vipassana, que propone S.N. Goenka (2009) en el *Noble fluir del Dharma*:

> Vipassana enseña cómo vivir una vida de Dharma puro, una vida llena de paz, armonía y buena voluntad hacia los demás. La entidad del Dharma es la ley de la naturaleza, la verdad eterna en el cumplimiento del propósito de vida, experimentando la vida como una expresión milagrosa de la divinidad. En la India antigua, el Dharma no era más que un arte, el arte de cómo vivir internamente apacible y armoniosamente, y cómo generar nada más paz y armonía hacia los demás.

También es equivalente a cultivar con persistencia el Tao (Chia, 1995): "es el camino de la naturaleza y el universo o el sendero de la realidad natural. También significa un camino en el que podemos abrir nuestras mentes para aprender más sobre el mundo, nuestros senderos espirituales y nosotros mismos". Mediante la práctica de ejercicios concretos para el cuerpo y la mente, para el cultivo de la espiritualidad que ayuda a conocer las verdades universales, para con auténtica sabiduría amarse desde su interior y evitar el sufrimiento de la experiencia de la muerte.

Una real vida de Dharma enseña a convertirse en un real, auténtico y verdadero Ser humano, con un propósito de vida espiritual: **consciencia de**

unidad al Creador. Cuando se actúa con la mente supraconsciente se comprende con humildad, se acepta con compasión y realmente se ama a sí mismo.

Tiene la capacidad de parar y trascender las decisiones que lo conducen hacia las tendencias destructivas que le causan enfermedad, pobreza e infelicidad, y lo convierten en víctima de su manera de pensar, sentir y actuar. Cuando de manera consciente se piensa, siente y actúa hacia las tendencias creativas que generan mayor salud, prosperidad y felicidad, se vive muy apacible en armoniosa paz y felicidad consigo mismo y con los demás.

Cuando la mente se libera de los programas destructivos del pasado, se llena de buenas cualidades como el amor, la compasión y la buena voluntad al servicio del Creador. Por ello, el universo y la naturaleza comienzan a recompensarle en cada momento presente del aquí y ahora, sin tener que esperar al final de la vida.

El Ser humano comienza a obtener y a gozar de los beneficios de una mente pura llena de amor y compasión. Así comienza a experimentar y compartir mucha paz, armonía y felicidad. Eso es lo que proyecta al entorno que, como imagen en espejo, se armoniza con lo que fluye desde su interior.

La única manera de comprender el arte y la ciencia de liberarse definitivamente del sufrimiento es rendirse, dejándose fluir por los principios herméticos universales (Hermes Trimegisto), experimentándolos con persistente cultivo de la sabiduría.

Según Deepak Chopra (2005), rendirse es vivir en consciencia plena cada instante de la existencia conectado a la consciencia universal del Creador; abrirse a experimentar de manera consciente lo que se vive en cada momento presente como granDiosas oportunidades para que fluya el amor, con ausencias de juicios y valoraciones; comprenderse con humildad siendo receptivo al reaprehendizaje que aporta todas las posibilidades.

Por ello ante cada situación experimentada siempre es prioritario preguntarse y contestar con ecuánime honestidad:

¿Para qué vivo esta experiencia?

¿Qué lección de aprehendizaje me aporta?

Cuando se practica con persistencia estos principios, la energía creativa de tu Ser se proyecta al entorno. Toda la atmósfera alrededor se vuelve muy liviana y armoniosa. Todo el universo entra en armonía con quien lo practica, en ese momento todo fluye en paz y se vuelve generador de dicha. Es como si mágicamente cambian las actitudes y conductas de las personas en tu entorno. Eso es lo que siempre ha estado en el interior, procurando manifestarse para distribuirlo a la creación.

Para experimentar la **consciencia plena de unidad al Creador**, realiza la práctica simple y sencilla descrita en los 8 pasos. Tan solo observa lo que está ocurriendo dentro del marco de tu cuerpo. Lo primero que observas con la mirada interior de tu autoconsciencia es el flujo de la respiración y la energía del Creador. La energía de confianza que entra y sale por la coronilla, atento solo en experimentar con ecuanimidad lo que se vive a plenitud de la realidad en cada momento presente, tal y como es, como si estuviera observando una película, lo más imparcial posible.

Esto es una observación de lo real de la realidad única, tal y como es de momento a momento, de cada aquí y ahora. Así en este estado, tú eres el único maestro de tu mente, liberando y purificando la mente de las programaciones del pasado, para vivir en equilibrio. Luego antes de terminar cada tiempo de respiración consciente, te preguntas:

¿Existe, ahora mismo, una manera mejor de amarme y cuidar de mí mismo?

De serte posible coloca la alarma del celular cada hora para que te acuerdes de practicar la consciencia plena por un minuto cada hora. Así continuamente por un mínimo de tres meses.

Primero debes ser egocéntrico, es prioridad ayudarte a sanar tú mismo. Eso es realmente cumplir con el primer mandamiento de la Ley de Dios de los Cristianos: "Amar a Dios sobre todas las cosas". Si primero te amas, te valoras y te ayudas a ti mismo, podrás ayudar a los demás desde tu fortaleza interior.

Una persona débil difícilmente puede ayudar a otra persona débil. Como una persona lisiada tampoco puede ayudar a otra lisiada, un ciego nunca puede guiar a otro ciego. Entonces:

¿Qué me comprometo a aplicar con autodisciplina para mi despertar espiritual?

Es fundamental cultivar la espiritualidad para despertar la mente supraconsciente, ver con claridad desde la **consciencia de unidad al Creador** y utilizar esta fortaleza inagotable para estar en capacidad de poder ayudar a los demás, a fortalecerse, comprendiéndose con humildad para, con sabiduría, solucionar de raíz la causa básica de sus conflictos.

Un buen libro, un psicoterapeuta o un coach tan sólo son tus más humildes servidores, que te acompañan y entrenan para superar los temores, confiando en tus capacidades, porque tu Ser sí es hijo del Creador, hecho a su imagen y semejanza

Prueba de intuición para preguntarle al corazón

Según Chopra (2005), no hay decisiones correctas o incorrectas, solo una serie de posibilidades que, de manera acertada, pueden cambiar con cada creencia, pensamiento y sentimiento que condicionan tus decisiones y acciones que experimentas para lograr con eficiencia la meta deseada.

La única manera de saberlo es confiando en tu corazón en la intuición, que es la voz del Creador que se expresa desde tu interior. Te sensibilizas a hacerte consciente de la intuición al practicar la **consciencia plena de**

unidad al Creador y permitirte sintonizar con consciencia del universo para la guía del Creador en lo que pasa con tu sentido interno, de dos maneras:

1ra. **Ante una decisión adecuada**, sientes en tu corazón el bienestar de las tendencias creativas del universo: amor, alegría, armonía, confianza, consuelo, felicidad, paz, tranquilidad y todo fluye, como si las Energías Creadoras del universo cooperan para que se logre de manera fácil, simple y sencilla. Cuando aplicas la prueba intuitiva "pregúntale al corazón del balanceo" tiendes a irte hacia adelante.

2da. **Cuando la decisión es inadecuada**, sientes en tu corazón el malestar de las tendencias destructivas del universo: adormecimiento, ansiedad, asfixia, calor, cólicos, cosquilleo, desvanecimiento, dolor, escalofrío, frío, mariposeo, meteorismos, palpitaciones, presión, rubor, entre otras. Además, el universo presenta resistencias y por más que perseveres no se dan las cosas. Cuando aplicas la prueba intuitiva "pregúntale al corazón del balanceo" tiendes a irte hacia atrás.

Al observar los efectos de la manera de pensar, sentir y actuar de un Ser humano, se conoce si está tomando decisiones y procediendo de manera acertada y con sabiduría porque le fomentan su salud, productividad y felicidad, o si, por el contrario, actúa de manera errónea desde las creencias limitantes de la mente condicionada, porque tarde o temprano le causa enfermedad, pobreza, sufrimiento o desdicha.

Cuando las consecuencias de tus acciones te generan (a ti mismo y a tus seres amados), mayor salud, prosperidad y felicidad, es una clara evidencia de que vas por buen camino, porque estás actuando con sabiduría.

Si en estos momentos, con humilde honestidad te sientes saludable, triunfador y en paz, es porque estás aplicando con sabiduría tu mente consciente guiado desde tu Ser espiritual supraconsciente. De lo contrario has perdido el sentido de la esencia de tu propósito de vida porque como autómata te estás dejando llevar por los temores de tu subconsciente o caprichos de tu ego instintivo.

Es momento oportuno para aceptar con humilde compasión contigo mismo, tus confusiones o errores y buscar orientación, a fin de encontrar el norte creativo en tu proceso de aprehendizaje psicológico y espiritual. Esa es la función fundamental de la prueba de intuición y de todo coach holístico espiritual.

A continuación, se presenta la prueba de intuición (kinesiológica) pregúntale al corazón, que es una técnica sometida a prueba por más de 18 años, y hasta el momento ha resultado muy eficiente porque te aporta autonomía y libertad para decidir y actuar de manera acertada lo que mejor te corresponde.

Muchas veces ante la duda que se tiene sobre qué decisión tomar acerca de comer o no algo, escoger entre varias opciones, aceptar a un pretendiente, aceptar un trabajo o decirle sí a una propuesta de matrimonio, darle una respuesta al hijo, aplicar un correctivo, entre otras decisiones, tú has escuchado la sabia respuesta: "**pregúntale a tú corazón que no miente**".

Así te has quedado confundido, comentándote "será que tengo que consultarlo con la almohada" o "pedirle a mi Dios que me ilumine". Ya se ha probado con certeza una manera muy simple, fácil y sencilla de cómo liberarse de todo apego por el resultado, abandonarse a que sólo se haga la voluntad del Creador o a la consciencia universal, que te guía para tomar la decisión que mejor corresponde para tu proceso de reaprehendizaje significativo. Consiste en preguntarle a tu corazón y obtener con sabia intuición una respuesta acertada y directa, porque es tu Dios quien te ilumina.

Luego de investigar al respecto y someter a prueba el conocimiento del ***test de balance***, con la práctica persistente por más de 19 años, con plena confianza se comparte esta prueba, con la cual se espera servirle con humildad al Creador por medio de ti, tus seres amados y tus amistades, porque es la manera más acertada de lograr decidir y actuar por tu salud, prosperidad y felicidad.

Por favor no crea en nada de lo que se te presenta a continuación. Como un científico escéptico, tienes todo el derecho y deber de dudar y someterlo

a prueba con tu experiencia de vida, investigando con ecuanimidad su eficiencia y que sean los resultados quien te muestre lo real de la realidad y su eficiente excelencia para tu vida sana, próspera y feliz.

La kinesiología es una técnica que en Occidente empezó a desarrollarse en la década de los 60 (1.964) gracias a los estudios de investigación llevados a cabo por el quiropráctico Dr. George Goodhearth.

El test kinesiológico es la **técnica intuitiva de energía corporal** producto de la integración de la fuerza muscular con la relajación o tensión de las fascias musculares y la energía que circula por el cuerpo. Está basada en el test muscular de soporte y fuerza, gracias a su sencillez se puede descubrir cualquier desequilibrio tanto en el componente energético, como en el físico, emocional, psicológico o espiritual del consultante o de nosotros mismos.

Incluso es una técnica que va más allá, ya que también permite conocer la posible interacción que puede producir cualquier desequilibrio entre estos componentes, e incluso establecer en cuál de ellos es donde está el origen del problema. También ayuda a predecir qué relaciones, alimentos o decisiones son los más adecuados para la salud, prosperidad y felicidad.

Por otro lado, ayuda a decidir cuál es el medicamento o la terapia más adecuada a utilizar en cada problema de salud a manejar. Existen varios tipos de prueba, en este caso sólo se te enseñó a aplicar con excelencia el test de balance, para que, con confianza, lo apliques.

Responde con la mano dominante en tu corazón:

¿Para qué me sirve aplicar la prueba intuitiva pregúntale al corazón?

La única técnica más eficiente y excelente es la que se practica con persistente autodisciplina teniendo presente el cultivo de la sabiduría

Test de balance

El test de balance se apoya en el libro del Dr. Bradley Nelson *El Código de la emoción. Cómo liberar tus emociones atrapadas para una abundante salud, amor y felicidad* (pp. 36- 40 2007).

El test de balance consciente es el método más simple que hasta ahora se conoce para obtener respuestas intuitivas desde el corazón, es extremadamente simple de aprender y no requiere la ayuda de otra persona, por lo que se puede usar cuando se está solo, conectándose con la Consciencia Universal del Creador.

Para experimentar el test de balance, necesitas adoptar una posición vertical de pie y asegurarte de estar cómodo. Esto se realiza en los pasos siguientes:

Paso 1. Posición de abundancia

Permanece parado, con los pies separados al ancho de los hombros y las puntas hacia el frente, así estás en equilibrio de manera confortable. Quédate quieto con las manos a los costados o levantadas como copas que reciben la abundancia del manantial de agua viva del Creador.



Figura 3.6. Posición de las manos

Paso 2. Consciencia plena

Por medio de la consciencia plena de unidad al Creador, con confianza deja ir todas tus preocupaciones, pon tu mente en blanco para neutralizar cualquier influencia de tus pensamientos o deseos, visualiza con tu ojo interno el color azul o en el cielo **azul** (Puedes decir en voz alta "***azul***").

Sintiendo la abundante salivación en tu boca, mira con tu vista interna en tu frente y colocando la punta de tu lengua en el cielo del paladar para activar la corteza prefrontal, permite que la "voz del Creador se exprese por medio del corazón" (eso es intuición). Relaja el cuerpo completamente. Si lo desea cierra tus ojos, si te sientes cómodo haciéndolo o déjalos abiertos.

En pocos segundos notarás que es casi imposible permanecer completamente quieto. Tu cuerpo cambiará su posición continuamente de manera suave en diferentes direcciones, mientras tus músculos trabajan para mantener su posición vertical. Notarás que estos movimientos son muy suaves y que no están bajo tu control consciente.



Figura 3.7. Prueba intuitiva de balanceo

El corazón es el centro de energía del Ser humano, como el Sol la irradia y se conecta con el universo; cuando se le pregunta al corazón de manera indirecta se le pregunta a las Energías Creadoras del Universo o al Creador.

Estando en **consciencia plena de unidad al Creador**, realiza una afirmación positiva, verdadera o coherente sobre tu salud, prosperidad y felicidad. Sentirás que tu cuerpo comenzará a balancearse hacia adelante notablemente. Usualmente en menos de diez segundos, indica que es una opción creativa, que sí corresponde con tu salud, prosperidad y felicidad[5].

[5] Complementa en YouTube: "Cómo preguntar a mi subconsciente". Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=eC3e8U-FOas

Cuando hagas una afirmación incongruente o falsa se balanceará hacia atrás, dentro de la misma estructura, indica que es una opción destructiva, que no corresponde con tu salud, prosperidad y felicidad.

Cuando haces cualquier tipo de afirmación, tu cuerpo energético percibe ese pensamiento como cualquier otra cosa con la que tiene que tratar, como un archivo en su escritorio, un conocido o la comida en su plato. Esencialmente, puede pensar en la afirmación que hace como si estuviese justo delante de ti, lista para ser tratada o procesada[6].

Paso 3. Preparando al corazón

Cuando estés listo, simplemente afirma las palabras "amor incondicional". Mantén esta frase en tu mente y trata de sentir el sentimiento que está conectado con esta frase. En pocos instantes, notarás el movimiento de tu cuerpo.

Si tu cuerpo se balancea hacia adelante, se balanceará de manera suave hacia la energía positiva de ese pensamiento, puede ser más brusco que gradual en algunos casos y ¡puedes sorprenderte!

Ahora visualiza en tu mente el **color azul** y di la palabra "odio" o "temor" o "tristeza".

Trata de percibir el sentimiento que está conectado con el odio. Como cualquier organismo que se aleje de manera automática de una sustancia envenenada o dañina, tu cuerpo se aleja del pensamiento de "odio". Podrás notar que tu cuerpo, más o menos en diez segundos, comenzará a balancearse hacia atrás.

---

[6] Puede complementar la relación de los pensamientos con su campo espiritual en: YouTube: Conferencia Dr. Lipton español Part2. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=xGEByj2s15c.

Es muy importante que no trates de forzar tu cuerpo para que se balancee hacia adelante o atrás. Es prioritario ser ecuánime, sólo esperar de manera imparcial lo que corresponde, según la voluntad del Creador y no interferir, pensando en azul. También la respuesta está en el primer movimiento de balanceo.

Simplemente, deja que tu cuerpo se balancee solo, con ecuanimidad presta atención **hacia donde se va en la primera intención**. Así le estás dando a tu naturaleza esencial la primera oportunidad de hablarte de esta manera directa y debe ser hecho dejándote llevar con suavidad para mejores resultados. Confía en que es la voluntad del Creador quien se está expresando. Se hará más fácil con la práctica.

Ahora trata de hacer una afirmación que sepa que es verdadera. Afirme tu nombre en voz alta diciendo: "Mi nombre es _____". Si tu nombre es María Pilar, por ejemplo, diría: "Mi nombre es María Pilar". Tu corazón sabe qué es coherente con tu salud, prosperidad y felicidad o verdadero.

Cuando haces una afirmación verdadera o coherente, sentirás que tu cuerpo empieza a balancearse de manera suave hacia adelante, porque es atraído hacia la positividad, congruencia, beneficio y la verdad.

Ahora puedes intentarlo con una afirmación falsa o incongruente. Si tu nombre es María Pilar, por ejemplo, podrías decir: "Mi nombre es Mercedes Carolina" o "Mi nombre es Jesús Manuel". Siempre y cuando elijas un nombre que no sea el tuyo, tu corazón sabrá que esta afirmación es incongruente o falsa.

Una vez que hayas hecho esta afirmación, si dejas la mente en azul, sin otros pensamientos, sentirás que el cuerpo empieza a balancearse hacia atrás en pocos segundos. Esto es así porque tu cuerpo no sólo repele y se aleja de pensamientos negativos como el "odio", sino que además la incongruencia, la falsedad y lo dañino les son repulsivos a la mente y al cuerpo.

Mantén tu mente sólo pensando en azul o en el cielo azul y mirando hacia tu corazón. Así te aseguras de mantener tu mente en blanco sin pensamientos ni deseos, luego de hacer la afirmación. Si tus pensamientos son obsesivos o están deambulando, será difícil para tu subconsciente determinar lo que está buscando. Es importante que seas completamente ecuánime e imparcial al resultado.

¿Qué pasa si, por ejemplo, haces una afirmación positiva o verdadera, pero inmediatamente después comienzas a pensar en la discusión que tuviste anoche con tu pareja? o ¿cómo te sientes por los conflictos con tus padres? Probablemente se balanceará hacia atrás, porque el recuerdo de ese acontecimiento es negativo y tu cuerpo energético querrá naturalmente alejarse de él. Si tienes dudas del balanceo hacia adelante y atrás, te quedas quieto o te vas hacia los lados, tómate un vaso de agua para hidratarte y date tres golpecitos suaves con los dedos en el centro de su tórax sobre el esternón y en cada riñón. Eso es para hidratar y equilibrar tu cuerpo energético.

Cuando se está aprendiendo este método, al principio puede llevar más tiempo de lo esperado para que tu cuerpo se balancee. No te desalientes si esto ocurre. El tiempo de respuesta de tu cuerpo se acortará de manera significativa cuanto más practiques. Podrás llegar a hacerlo hasta acostado, sentado y en vehículo andando. Para muchas personas los aspectos más desafiantes de esta forma de test son el temor a perder el control y a hacerse conscientes de su divinidad, pero eso nunca ocurre, por el contrario, tiene el control del Creador que se expresa por medio de tu corazón. Por algunos instantes permite que tu cuerpo inspirado por la energía del Creador haga lo que le corresponde hacer. De todos modos, esta es una habilidad simple de aprender y el convertirte en experto no debería llevarte mucho tiempo.

Lo más importante es permanecer enfocado en la afirmación o pensamiento que sea que haya producido. Sólo mantén tu mente en calma, visualizando el color azul y permite que tu corazón se comunique a través del vehículo de tu cuerpo físico. Por ejemplo, a continuación, se presenta la prueba de tolerancia a los alimentos y la toma de decisiones. Al final se le coloca algunos ejemplos de decisiones con respecto a la relación de familia y con los seres que el Creador te confía como hijos.

a. Prueba de tolerancia a los alimentos

La prueba de tolerancia a los alimentos tiene el objetivo de facilitar la identificación rápida, fácil y sencilla del efecto saludable o nutricional de cualquier alimento que se someta a prueba. Es muy útil para personas alérgicas, intolerantes a los lácteos, al gluten o que tengan dudas sobre si para su salud le corresponde consumir el alimento.

a.1. **Alimento en físico que pueda tocar**: tomarlo entre tus manos, parándose con el cuerpo relajado, tu mente pensando en el cielo azul y mirando en tu corazón, luego te pregunta en voz alta o en silencio, por ejemplo: "*esta arepa de trigo es buena para mi salud y sí puedo comer esta arepa*". Espera la respuesta de balanceo con ecuanimidad; si se balancea hacia adelante quiere decir que sí la puedes consumir, la tolera muy bien o es beneficiosa para tu salud. Si te balanceas hacia atrás significa que no es conveniente que la consumas, no la toleras o es perjudicial para tu salud. Puedes hacerlo estando el alimento dentro de un paquete, envase o recipiente.

a.2. **Algún alimento que esté en la estantería o no pueda tocar**: parándote con el cuerpo relajado, tu mente pensando en el cielo azul y enfocando tu vista interna en tu corazón, te preguntas en voz alta o en silencio, por ejemplo: "*este queso es bueno para mi salud y sí puedo comer este queso*". Espera la respuesta de balanceo con ecuanimidad; si te balanceas hacia adelante quiere decir que sí lo puedes consumir, lo toleras muy bien o es beneficioso para tu salud. Si te balanceas hacia atrás significa que no es conveniente que lo consumas, no lo toleras o es perjudicial para tu salud. Por nada del mundo, ni que te lo ofrezca y te insista tu amada madre, te lo comas.

a.3. **Algún alimento que no esté presente**: parándote con el cuerpo relajado y tu mente pensando en el cielo azul y mirando con tu vista interna en tu corazón, *luego coloca tus manos unidas en oración sin cruzar los dedos* y pregunte en voz alta o en silencio, por ejemplo:

"las uvas verdes son buenas para mi salud y sí puedo comer uvas verdes". Si balanceas hacia adelante quiere decir que sí las puedes consumir, las toleras muy bien o son beneficiosas para tu salud. Si te balanceas hacia atrás, significa que no es conveniente que las consumas, no las toleras o son perjudiciales para tu salud.

Cuando se colocan las manos en oración sin cruzar los dedos y los pulgares se unen entre sí, pegados a los dedos índices, te haces consciente de la integración de los cinco componentes del Ser humano a su naturaleza esencial y de su humilde receptividad a la voluntad del Creador. Esta receptividad se bloquea cuando se cruzan los dedos. La búsqueda de solución "preguntándole al corazón", es una herramienta muy precisa y objetiva para cumplir la Ley de autoamor.

Nota: Cuando estés entre amigos, en una casa o con seres amados que visites y te ofrezcan algún alimento que tu sepas que te haga daño o lo confirmes por medio de la prueba del balance, por favor, no lo rechaces sin explicación previa. Puedes decirles: "Yo soy intolerante a ese alimento que con tanto amor me ofreces, te lo agradezco mucho. Si quieres que te acompañe o te reciba algo de comer, deseo que me traigas un vaso de agua, una fruta o un jugo sin azúcar", entre otros.

b. Prueba para la toma de decisiones

Estando el corazón preparado y entrenado para la tolerancia de alimento, es muy simple conectándose con tu naturaleza esencial para preguntarle al corazón a fin que te ilumine en tomar la decisión más adecuada. Simplemente ante una duda te colocas en atención consciente, pensando en azul y luego preguntas, Por ejemplo, entre otros:

- "Para mi salud, prosperidad y felicidad, me corresponde continuar mi relación con Juan".
- "Para mi salud, prosperidad y felicidad, me corresponde aceptar a Jesús (María) como novio".
- "Para mi salud, prosperidad y felicidad, me corresponde comprar este pantalón".

- "Para mi salud, prosperidad y felicidad, me corresponde aceptar este trabajo o solicitud".
- "Para mi salud, prosperidad y felicidad, me corresponde viajar a Mérida".

La respuesta es muy simple y directa, si conviene o es beneficioso para tu bienestar te balanceas hacia adelante y si no te es beneficioso irás hacia atrás. Si llega a ser balanceado hacia atrás, el Creador te está avisando por medio de la intuición, que esa es una relación o decisión tóxica, por lo tanto, lo más saludable es alejarse de eso lo más pronto posible. Si es una persona hágale la cruz, aunque para usted, sea tan guapo como Brad Pitt o Tom Cruise.

La prueba intuitiva realizada con ecuanimidad y confianza plena en la guía del Creador, es la más acertada y eficiente técnica para con certeza diagnosticar y tomar decisiones sabias

c. Novios por formar un hogar, entre otras

1. Para nuestra salud, prosperidad y felicidad, corresponde que formalicemos un hogar.
2. Para nuestra salud, prosperidad y felicidad, corresponde que tengamos relaciones sexuales sin preservativos o protección anticonceptiva.
3. Mi novio me está insistiendo que tengamos relaciones sexuales, para nuestra salud, prosperidad y felicidad, corresponde que antes de terminar nuestros estudios lo hagamos.
4. Para nuestra salud, prosperidad y felicidad, corresponde que quedemos embarazados en estos momentos.
5. Para nuestra salud, prosperidad y felicidad, corresponde que nos pongamos a vivir juntos sin casarnos.

Si la respuesta es que sí corresponde, continúe con los deseos o planes, pero si le dice que no es coherente para su salud, prosperidad o felicidad, lo más saludable es aguantarte o posponer hasta que estén dadas las condiciones

para hacerlo o puede ser que esa pareja no es la más indicada para consolidar una familia donde reine la comprensión, armonía y amor para gozar de salud, prosperidad y felicidad familiar. Con plena confianza también lo puedes preguntar.

La técnica más eficiente de aclarar dudas ante una decisión es conectarse con la consciencia plena al Creador y permitir su guía de manera intuitiva por medio del corazón

d. Pareja de padres con hijos. Entre otras

Siempre es prioritario que los padres lleguen al consciente compromiso de nunca dar permisos o autorizar algún deseo de sus hijos, sin antes no estar de acuerdo los dos. Por ello es importante que dialoguen de manera anticipada y en caso de que alguno de los hijos los agarres de sorpresa, contestarle: "Sabes que eso lo decidimos juntos tu padre y yo, por favor déjame consultarlo con ella y con gusto te daremos la respuesta que mejor te corresponda".

De existir dificultad para dialogar con su pareja, podrías recurrir a esta prueba y luego comunicarlo a ella. Esto hace que tus hijos tengan presente que ustedes son una unidad y juntos se ocupan de su educación y protección, lo cual le aporta más confianza. También previene que en el futuro cuando sea adolescente, les vaya a manipular o ponerlos en conflictos para ellos salirse con lo que quieren. También se le puede enseñar al Ser que el Creador les confía como hijo o hija, para que la aplique en su vida.

1. Para nuestra salud, prosperidad y felicidad, corresponde que continuemos juntos.
2. Para nuestra salud, prosperidad y felicidad, corresponde que nos separemos definitivamente.
3. Para nuestra salud, prosperidad y felicidad, corresponde que busquemos ayuda profesional.
4. Para nuestra salud, prosperidad y felicidad, corresponde que nos integremos a la pirámide de favores.

5. Para nuestra salud, prosperidad y felicidad, corresponde que volvamos a estar juntos.

Padres antes las dudas por algunas cosas que les piden sus hijos. (María y José)

1. Para la salud, prosperidad y felicidad de María corresponde que le compre un celular.
2. Para la salud, prosperidad y felicidad de María corresponde que la deje ir a casa de la amiguita.
3. Para la salud, prosperidad y felicidad de María y José que están peleando corresponde que intervenga y los castigue.
4. Para la salud, prosperidad y felicidad de María y José que están peleando corresponde que los deje que resuelvan sus diferencias solos.
5. Para la salud, prosperidad y felicidad de José corresponde que lo deje jugar este video juego.

e. Para diagnosticar

En casos de que tengas la necesidad de realizar un diagnóstico y no tengas el tiempo o los recursos para ello, esta prueba es de gran utilidad para tener una impresión diagnóstica, que luego cuando realices los exámenes clínicos y paraclínicos, podrás corroborar o descartar.

Comienzas por prepararte, colocándote en consciencia plena, con el cielo azul en tu mente, para con la mayor ecuanimidad, realizar las preguntas diagnósticas. Teniendo presente que, si te deja neutro, si te mueves hacia adelante es indicativo posible de no tener la enfermedad.

Pero si inicias el balanceo hacia atrás es sugestivo de que sí la tienes o la persona que estás testeando tiene la enfermedad. Recuerda que esta prueba sólo es una orientación diagnóstica que te ayuda a ser más preciso, nunca sustituye un excelente examen médico y los exámenes paraclínicos. Algunos ejemplos:

Caso personal:

1. Esta diarrea que tengo es por guiardias. (Podría ser intolerancia alimentaria a lácteos o gluten, alergia, amebiasis, blastocitos, estrés, ansiedad, entre otros)
2. Estos mareos y náuseas son porque estoy embarazada. (Anemia, ansiedad, neurológico)
3. Este dolor en mi tórax es por un infarto. (Neuritis, desajustes de la columna vertebral)
4. El Nivel de consciencia que más predomina en mi vida es: 1ro reptil, 2do cuadrúpedo, 3ro simio, 4to humano o 5to Ser.
5. La creencia que predomina en mi vida es desvalorización: (Muro de corazón, efectos transgeneracionales, conflicto existencial, karma) (Oriéntate leyendo el capítulo 7).

Caso de otra persona: Además de enfocar tu mente en el azul del cielo, visualizas el rostro de la persona que esté a distancia o a tu lado, con un fondo azul.

1. Mamá tiene neumonía (Podría ser cáncer, leucemia, gripe, mioma uterino, entre otras)
2. A mi hijo Jesús le duele la barriga por parásitos (apendicitis, un tumor, entre otros).
3. La relación de pareja que ha establecido Jesús es la que corresponde para su felicidad.
4. Si le corresponde a María realizar esa compra (Decisión, convenio, contrato, amistad).
5. El nivel de consciencia con que actúa mi pareja (puede ser amigo, novio, compañero, etc) es: 1ro reptil, 2do cuadrúpedo, 3ro simio, 4to humano o 5to Ser.

En los casos de personas que estén en capacidad de aprehender la prueba, evita en lo posible aconsejarle o decirle si no te lo piden. Si realmente le quieres ayudar realízale el comentario de que existe la prueba intuitiva

pregúntale al corazón, que le ayuda a tomar decisiones con sabiduría y le favorecen a su salud, prosperidad y felicidad.

Envíale o entrégale la prueba para que la lea y de solicitarlo entrénalo. Ya lo demás es su responsabilidad de lo que le corresponde vivir en su proceso de aprehendizaje significativo. Si te rechaza o no te presta atención, aunque sea tu Ser más amado, sólo encomiéndalo al Creador para que lo ilumine con sabiduría.

La prueba intuitiva es una herramienta eficiente para valorar y restituir de manera holística el equilibrio funcional de los componentes espiritual, psicológico, orgánico, social y energético del Ser humano para que cada día sea más sano, próspero y feliz

Antes de pasar al siguiente punto responde:

¿Cómo aplico la prueba intuitiva para la toma de decisiones sabias?

2. Sólidas columnas: "el amor por mí mismo"

En mi ejercicio profesional constantemente he observado que la mayoría de los participantes tienen una gran confusión con respecto a lo que es amor y querer, tendiendo a establecer relaciones desde la mente subconsciente donde el condicionamiento de las tendencias destructivas, solo tienen capacidad de querer. Al diagnosticar en las consultas y en los talleres que realizo desde más de 27 años, al aplicarles el "amorómetro", he encontrado que el 100% de los participantes tan solo se quieren, más del 75% de broma se aceptan y antes situaciones o conflictos, entre un 50 a 55% presentan crisis existenciales, porque de una u otra manera se quieren morir.

Se observan apegados a relaciones de codependencia donde las parejas se atan entre sí y a los hijos; atan a los hijos a los padres y todos se apegan a los trabajos, las cosas del entorno y a sus deseos en nombre del amor. Lo real de la realidad es *¿Cómo van a amar a otro, si ni siquiera son capaces de amarse a sí mismos*? Por eso es que se tiende a confundir el querer de

la mente dual, con el amor del Ser espiritual supraconsciente. Es importante que se clarifiquen estas dudas.

El amor, sólo se vive desde la consciencia plena de unidad al Creador, es la energía universal del Creador que nunca se desperdicia y genera más amor multiplicado. Por ello es prioritario ocuparse de vivir para amar la divinidad que siempre llevas por dentro. Está lleno de incondicionalidad, liberación, desapego e independencia es como la luz que ilumina a la humanidad.

Según Chopra (2002), el amor no es una emoción que viene y va; algunas veces se siente intensamente su armonía; otras no son percibido en absoluto, por el contrario, se siente malestar. La esencia del amor es el estado del Ser que trasciende la razón. Cuando más abierta e incondicional sea tu experiencia del amor, más te aproximas a hallar su esencia que te hace sentir que fluye la felicidad a través de tu espíritu-mente-cuerpo, no hay nada más real. Hay infinitas maneras de descubrir tu verdadero Ser, pero la **consciencia plena de unidad al Creador** es la técnica que te permite utilizar la luz más brillante para amarte, así comprenderte con humildad y aceptarte con compasión.

Chopra (2002) afirma: "Los antiguos sabios declaraban que, en último término, todo está hecho de consciencia y, cuando experimentas la consciencia pura, sin imágenes ni supuestos extraños, eso es el amor… La fusión de amor, verdad y realidad es la gran revelación de la consciencia de unidad, el momento en que una persona puede en verdad decir: 'Yo soy el todo' y 'Yo soy amor' en un mismo aliento" (pp: 324).

En realidad, de verdad amas a quien no necesitas y decides compartir de manera incondicional lo mejor de tu vida con eficiente excelencia, en plena libertad y sin pedir nada a cambio. Sólo esperas sentir o saber que tu Ser amado, es cada día más sano, próspero y feliz, aunque no esté a tu lado. El amor es un flujo que proviene de adentro; la otra persona es un pretexto por el que nos otorgamos permiso para sentir amor (Chopra, 2002).

El querer, es una confusión de la mente dual subconsciente ilusionada por los temores del pasado, es movido por la codicia y ambición con anhelo de poder y dominio para sentirse seguro. Por ello está lleno de egoísmo, posesión, avaricia, apego y dependencia; es como las tinieblas que llevan a la oscuridad a la humanidad. Se quiere a quien se necesita y no se puede vivir sin la cercanía del ser querido poseído, se comparte de manera egoísta las alucinaciones de los temores y apegos, aunque les genere creciente sufrimiento y desdicha.

Autoamor, es comprenderse con humildad, aceptar su proceso de aprehendizaje con compasión y amarse. Es el estado de gozo interior que fluye al aplicar con persistente responsabilidad lo mejor de las potencialidades, conocimientos, capacidades y recursos para consolidar, fomentar una larga vida útil, saludable, próspera y feliz. Es el tercer principio esencial del Ser humano que se fundamenta en: *Por mi bienestar es insuficiente con hacer bien las cosas, es prioritario SER y disfrutar haciendo con amor, lo mejor de lo que ya se sabe hacer muy bien.* Es la base de la eficiente excelencia que se logra con autodisciplina responsable y está directamente relacionado con el primero de los diez mandamientos.

Lo que realmente te liberara es la única medicina milagrosa: la del amor. Invertir en ti, más de un millar de veces, más amor que todo el amor que les aportas a todos tus seres amados juntos, para comprender con humildad los condicionamientos que mantienen los conflictos internos entre tu corteza cerebral izquierda o mente dual subconsciente y tu corteza cerebral derecha o Ser espiritual supraconsciente.

Amor hacia el Creador para aceptarte con compasión, así poder dar Amor a todas las cosas vivas, hacia la madre naturaleza, hacia la vida para servirle de manera incondicional. Es la realidad de cómo aplicar el amor que se agradece al Creador durante la espiración.

Como el efecto boomerang, todo lo que lanzas a la vida se te devuelve multiplicado. Si das amor, eso es lo que vas a recibir del universo, manifestándose en el gozo de más salud, prosperidad y felicidad. Pero sólo

se puede aportar a otro lo que se siente, que tienes con abundancia en el corazón. Por ello la prioridad es el amor por ti mismo.

Cuadro 3.1. Diferencias entre quien se ama y quien se quiere

QUIEN SE AMA	QUIEN SE QUIERE
• **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 auto-amor y comunicarse con sabiduría.**	_ Quien se quiere, de manera inconsciente se limita, buscando en el poder externo de los demás o las cosas, las condiciones para poder subsistir. De manera reactiva o impulsiva, como adicto al sufrimiento, se expone a factores de riesgo para su salud, apegado a hábitos autodestructivos.
• **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 aprendizaje y la mejora continua de su estilo de vida saludable, que le sana.**	_ Quien se quiere, se rechaza, buscando ocultar esa parte de sí que no quiere aceptar y reprime. Vive en un círculo vicioso obsesivo, repitiendo una y otra vez situaciones que mantienen su adicción. Asume una actitud de víctima incapaz de superar su enfermedad.
• **Quien se ama está desapegado al entorno, vive centrado aceptándose desde su poder interior, en paz y equilibrio, porque confía en sí mismo.**	_ Quien se quiere, está apegado a la aprobación y aceptación del poder de su entorno o cosas. Se menosprecia, desvaloriza y actúa con miedo, por falta de confianza en sí mismo.

El amor es la medicina milagrosa que de manera integral sana al Ser humano

¿Estás cumpliendo con el primer mandamiento?

El primer mandamiento de los cristianos es: "***amar a Dios sobre todas las cosas***". Que también es un núcleo común en las grandes religiones del mundo (Rossano, 1992). Si se conecta con los principios sobre tu esencia:

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

En esencia: ¿***Dónde amar a Dios***?

La causa básica del mayor de todos los males, nunca es el desconocimiento, en verdad es el bajo Nivel de consciencia que se manifiesta con ignorancia, que impide el pensar con sabiduría, porque desde la mente subconsciente dual pone el centro principal de su vida en cosas externas y secundarías. La ignorancia no es la falta de conocimiento, ni humilde comprensión de uno mismo para evolucionar y trascender la consciencia.

Es ignorante quien a pesar de poseer el conocimiento no lo pone en práctica para el disfrute de su bienestar, es la causa básica de imprudencias, actitudes temerarias y conductas destructivas.

Por ello existen muchos eruditos con Doctorados (PhD), post doctorados y, sobre todo, especialistas en medicina, economía, gerencia y filosofía que se mantienen en el círculo vicioso del sufrimiento, donde sin darse cuenta, con soberbia arrastran hacia el abismo a sus seres queridos, creyendo que los aman.

Es por ello que se observan a muchos Doctores de la ley o de la ciencia, ignorantes. Estas personas generalmente confunden los temores de su mente colocando la fuente de su felicidad fuera de sí, en las personas y cosas del entorno, a las que se apegan de manera adictiva, por la seguridad que en algún momento le aportaron.

Con sumisión, son capaces de sacrificar sus principios, dejar a un lado sus metas, colocar en segundo plano su felicidad con tal de querer ayudar a otros por miedo al rechazo o buscando afecto que les llenen su vacío interior que le causa temor a la soledad. Y “sin saber lo que hacen con su vida”, proyectan los conflictos internos al entorno como fiel imagen en espejo; que generalmente rechazan o tratan de destruir.

La sumisión es una actitud de la persona que, desde su mente, tiende a dejar a un lado sus necesidades, objetivos o deseos desplazando su bienestar a un segundo plano con respecto a los intereses de las personas con quien interactúa.

Sin darse cuenta de que tan sólo es una proyección del conflicto interno de sus sombras y de su condicionamiento a las tendencias autodestructivas.

Queda bien claro que en tu interior o en tu corazón está la sede de tu Ser y espíritu; por lo tanto, **amar al Creador en esencia, es amarse a sí mismo**, explicado en el Cuadro 3.1.

Por ello, de manera consciente con persistencia te comprendes, te aceptas, te cuidas, confía en ti mismo y con práctica persistente, aprovechas tu proceso de reaprehendizaje significativo para desarrollar todas tus potencialidades de sabiduría y amor.

Así estás en capacidad de servirle con eficiente excelencia a la creación, que consiste en compartir con amor lo mejor con el medio ambiente, la madre naturaleza y los semejantes. Ten presente que sólo puedes dar y compartir lo que previamente ya posees, nunca lo puedes hacer desde tus carencias, pero sí con tus abundancias. Lee con ecuanimidad el cuadro siguiente para que contestes con humildad.

El amor es tan absoluto como el embarazo, me amo plenamente o sólo me quiero.

Con humilde honestidad: ¿*Realmente te AMAS*? _____

Humildad, una real expresión de autoamor

Humildad, es un valor contrario a la soberbia, que aplica el Ser humano al reconocer y aceptar sus limitaciones, falta de cualidades y debilidad para con resiliencia superarlas apoyándose en sus habilidades, cualidades y capacidades, y aprovecharlas para servir con amor incondicional los demás, sin decirlo.

Comprenderse con humildad corresponde al ecuánime proceso de hacerse consciente de todo el gran potencial que siempre ha estado en tu interior esperando ser expresado, para desarrollar con plena confianza tus

dones y talentos creativos, y así superar tus creencias, condicionamientos y autoestima para comprender cómo desde la mente dual subconsciente influyen en tu manera pensar, sentir y actuar, con lo que desde el querer, condicionas la armonía en la comunicación contigo mismo y con el entorno.

Ser humilde significa escuchar activamente a los otros, sus demandas o necesidades, darte tiempo para aclarar los malentendidos, para, con empatía, comprender cómo proyectas tus sombras como imagen en espejo al entorno y al semejante que te sirve de maestro, para darte cuenta de tus sombras, que son causadas por los recuerdos de las actitudes y conductas del pasado que rechazas de ti mismo, porque te causan culpas con pena o vergüenzas y tratas de esconderlas en lo más profundo, convirtiéndolas en imágenes que proyectas al espejo del entorno. Ser humilde es la mejor demostración de que en realidad sí te amas. Por ello ante cualquier situación experimentada, pregúntate:

1. ¿*Para qué estoy viviendo esta situación*?
2. ¿*Qué necesito aprehender para superarla*?

Humildad, es reconocer, comprender y aceptar con honestidad y auto-compasión las limitaciones, confusiones y errores, los cuales son granDiosas oportunidades de reaprehendizaje, para con persistencia cultivar la sabiduría. La humildad se expresa en tres niveles:

1ro. Humilde aprehendizaje significativo, por ello tan sólo soy un aprehendiz en una escuela de aprehendizaje significativo llamado tierra.

2do. Humilde autocompasión, al comprender que por medio de errores de aprehendizaje tengo creencias que mantienen pensamientos auto limitantes que hasta el momento me mantenían en un círculo vicioso de sufrimiento y decido ocuparme de aprehender y aplicar todo lo necesario para sanar y disfrutar del placer de la salud, prosperidad y felicidad.

3ro. Humilde confianza, que como aprehendiz, con conocimientos errados, me encuentro en un bajo nivel de aprehendizaje de mi mente subconsciente.

Al aceptar con responsable compasión la raíz de los errores, limitaciones y confusiones, el practicante se permite hacerse consciente de cuál es la creencia central que ha estado condicionando el agravio, cuál es el nivel de consciencia en el que se encuentra su mente y cuánto le falta evolucionar como Ser humano para expresarse con sabiduría y amor. Cuando la persona practica la humildad, abre su mente y libera su espíritu al reaprehendizaje significativo que la sana, porque siente y actúa con coherencia.

Recuerda que *como todo Ser humano que está en este plano terrenal, te encuentras en un eterno, continuo, inevitable y permanente proceso de reaprehendizaje significativo que sólo termina cuando se cierra el ataúd.*

Ser humilde es comprender y aceptar que uno es capaz de cometer errores, confundirse o equivocarse. La mayoría de las personas que tienen algún conocimiento académico o creen que están en un camino de evolución espiritual, son víctimas de su propia soberbia, que de manera inconsciente y sin darse cuenta, la ciega, impidiendo el reaprehendizaje significativo para ser mejores Seres humanos, al mismo tiempo que los mantiene atados a la ignorancia.

Ser humilde es comprender que cuando las cosas no marchan bien o están causando dificultades es una señal evidente de que, al respecto, existe algo por aprehender, por lo que no se está actuando correctamente y sin darse cuenta se está cometiendo algún error. Por ello, es necesario revisar con ecuánime consciencia plena nuestra manera de pensar, sentir, decidir, hablar y actuar sobre la experiencia para, con persistencia, hacernos responsable del reaprehendizaje significativo implícito.

Es aceptar que lo que a uno le pasa, aunque no nos agrade, sí es nuestra responsabilidad, sin buscar la causa en algún extraño foráneo del exterior a quien le echemos la culpa, para hacer el papel de víctima y evadir la responsabilidad por mejorar la calidad de vida, con lo que cometemos "dedocidio", que mata la granDiosa oportunidad de reaprehendizaje que le aporta la dificultad que reta nuestra inteligencia.

Autocompasión: la llave mágica del aprehendizaje

Compasión, es un sentimiento más intenso que la empatía, es la percepción y la compenetración en el sufrimiento del otro, acompañada con la acción de servicio incondicional para aliviar, reducir o eliminar por completo tal situación dolorosa y sentirse feliz por lograrlo.

Autocompasión, es un proceso interior de autoamor, que consiste en aplicar con humildad la compasión a uno mismo en caso de encontrarse en situaciones de insuficiencia, indignidad, fracaso, enfermedad o sufrimiento, actuando con resiliencia de manera proactiva para, con persistente autodisciplina, aprehender y superar la situación que me causa sufrimiento y sentirse feliz por salir o superar el sufrimiento.

Cultivar la autocompasión enciende una luz interna que te permitirá ser tu aliado, además de obtener más fuerza emocional y resiliencia para solucionar con creatividad cualquier problema o reto a tu inteligencia, pues siempre puedes desarrollar una actitud de autocuidado, ternura profunda y respeto hacia ti mismo. Esta actitud contigo mismo te facilita sentir más amor y comprensión a otros seres humanos (Gámez Nallely, 2022).

Lo contrario a la autocompasión, son las actitudes de soberbia con las que te juzgas a ti mismo, cayendo en culpas por remordimiento que muchas veces conviertes en sombras, la sobre-identificación en la indignidad o desvalorización y el aislamiento.

La autocompasión se relaciona con el bienestar de la salud, prosperidad y felicidad, por causar reducciones importantes en los estados de ánimo negativos como la ansiedad, la depresión, el estrés, la vergüenza, el perfeccionismo y la represión de los pensamientos.

También incrementa estados de ánimo positivos para la autoestima, como la satisfacción por la vida, la confianza en sí mismo, el optimismo, la felicidad y la gratitud (Gámez Nallely, 2022). Asimismo, aumenta el bienestar psicológico y rendimiento académico de los adolescentes, porque le aporta herramientas para aliviar el sufrimiento (Méndez y col, 2022).

La meditación de **atención plena de unidad al Creador** está relacionada con una mayor flexibilidad mental cognitiva, emocional y autorreferencial. Mediante la autoconsciencia de aprehendizaje significativo mejora la metaconsciencia (*la consciencia de que desde mi Ser soy consciente de mis creencias, y cómo influyen en mi manera de pensar, sentir, decidir y actuar*), la aceptación y la flexibilidad para comprenderse con humilde auto-compasión, actuar para cambiar de perspectiva personal, lo que permite a largo plazo una resiliencia que recupera el equilibrio funcional de contenidos episódicos, semánticos y emocionales, así como una mayor evolución y trascendencia del condicionamiento de la mente.

Metáfora para comprender la autocompasión

La autocompasión, es equivalente a lo que sienten y hacen los padres, sobre todo las madres ante un hijo que esté muy enfermo o grave por asma, apendicitis, accidente o herida de gravedad, entre otras. Recuerda si estuviste en esa situación, cómo te identificaste con su sufrimiento, su dolor, posiblemente te dolió más en tu alma y te ocupaste mucho, hasta sentirte desesperada. Pero ante esta situación tan dolorosa ¿qué hiciste?

Con toda seguridad, actuaste con los mejores recursos y buscaste la ayuda de profesionales para sacarlo del sufrimiento en que se encontraba y al observar que estaba fuera de peligro y sanando, ¿te sentiste feliz y contenta de que tu hijo se curó? Si esto lo aplicas a tu vida, con más de un millar de amor y humildad contigo mismo, realmente estás siendo autocompasivo.

Tipos de amor según los griegos

Si es muy común encontrar personas que desde el embarazo, recién nacidas, niñas y adolescentes se sienten indignas, no merecedoras y se desvalorizan, al mirarse en el espejo de manera alucinatoria, creen que existe algo malo en su cuerpo o sexo, que rechazan de sí mismas y se sienten con un vacío interno.

Estos seres mantienen un conflicto interno consigo mismo, viven con una guerra interna entre el subconsciente de su corteza cerebral izquierda que trata de anular y someter al Ser espiritual, con la lógica de sus pensamientos anclados al condicionamiento de la indignidad, el rechazo o la desvalorización de sí mismo, por lo que se relacionan con los demás desde el querer (Se explica, en el capítulo 7).

En ese estado lo que se llama amor, es un querer egoísta desde la mente dual, con recelos y condicionamientos, que desde los griegos se confunde con cuatro tipos de amor:

1. **Ágape**, del Ser espiritual supraconsciente, con visión de unidad desde la corteza cerebral prefrontal, es el verdadero amor universal impersonal, puro e incondicional, su motor básico es el agradecimiento al Creador por la confianza para amarse a sí mismo por lo que fluye desde el Ser con plena libertad. Es producto de la esencia del Ser humano que se comparte con servicio amoroso a la creación. Es incondicional, ve y acepta a las personas y a las cosas tal como son y sólo les sirve para sentirse alegre al observar que contribuyen con facilitarle salud, prosperidad y felicidad.

2. **Philia**, de la mente subconsciente dual dogmática de la corteza cerebral izquierda, es una solidaridad y hermandad con el prójimo que se considera parte de la familia o del territorio, son amigos que comparten sus deseos de ventajas, placer y admiración mutuos.

3. **Storgé**, de la mente subconsciente dual reactiva del sistema límbico, es un deseo de compromiso fraternal duradero ante los hijos naturales provenientes de relaciones sexuales y los hijos de corazón adoptados, para llenar un vacío interno en la pareja que causa temor a la soledad, se aporta con relación sobreprotectora y dependiente.

4. **Eros**, de la mente instintiva del tallo cerebral que es detonado desde los instintos, por un intenso y efímero deseo carnal, que es el motor básico de la búsqueda de pareja para el desahogo sexual y de las infidelidades, que sin darse cuenta pueden llevar a la procreación y compromisos no deseados.

La mente dual que mantiene a la personalidad, al yo o al ego condicionado al apego al pasado por temor, te hace vivir en las tinieblas del egoísmo y es el principal impedimento para amarte y amar, porque solo quiere a las personas como su pertenencia. Tiendes a expresarte desde lo mío: mi novia o novio, mi pareja, mis hijos, mis nietos, mis amistades, mis compañeros de trabajo, porque los sientes como algo de tu propiedad, separándolos de lo demás. De manera inconsciente estás condicionado, exigiendo y chantajeando a los seres queridos para que hagan lo que tú quieres y se comporte según tus deseos para poderlos querer. El vacío que llevas por dentro te genera temor de perder a los que quieres y tratas de controlarlos para sentirte seguro.

Cuando confías en el amor por ti mismo que es pura gratitud, te conviertes en un imán que atrae a tu vida todo lo bueno y noble que deseas para tu semejante. La solución a todos los conflictos está en la confianza para desde tu Ser espiritual comprender, sanar tu interior y agradecer con compasión al universo con toda su creación.

Sólo se comprende cuando con consciencia plena se cultiva la sabiduría. Quien realmente se ama aplica con persistencia la responsable autodisciplina en el sabio uso de las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal en coherencia con su propósito de vida, por lo que es feliz. La felicidad solo se experimenta en un estado de consciencia plena del amor interior. Por ello con responsable autodisciplina siente y actúa teniendo presente la **Ley de Autoamor**:

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 con templanza sólo lo que conozco que es útil, necesario o beneficioso para cada día estar* ***más SANO, próspero y feliz****. Con persistente autodisciplina evito y supero la tentación de exponerme, comprar o consumir todo lo que sea inútil, innecesario o dañino para la salud de mi* ***cuerpo***, ***mente*** *y* ***espíritu***.

Estando consciente de cómo aplicar la Ley de Autoamor en tu vida:

¿Tú le darías a tu Ser amado algo que sepas que le puede hacer daño?

¿Permitirías que tu Ser amado se exponga a algo que le puede hacer daño?

Quien realmente se ama, se ocupa de comprender los avances creativos de la ciencia y la tecnología para, con persistencia, Ser un sabio gerente de su vida, ocupándose de documentarse para hacerse consciente de cómo desde su integridad ser cada día más sano, próspero y feliz, guiado por el Creador, como su más humilde instrumento**.**

Con responsable autodisciplina recorre con persistente templanza el sencillo y simple camino natural del estilo de vida saludable o camino del Dharma, aprovechando con eficiencia los 21 factores sanadores:

1. Agua limpia
2. Aire puro
3. Alimento saludable
4. Ambiente natural
5. Amor
6. Amistad
7. Atención consciente
8. Autodisciplina
9. Buen humor
10. Creatividad
11. Cultivo de la sabiduría
12. Descanso reparador
13. Ejercicio psico-físico
14. Espiritualidad
15. Unidad al Creador
16. Gozo existencial
17. Meditación y oración
18. Luz solar
19. Perdón
20. Recreación creativa
21. Sexo responsable

Quien se ama, se ocupa con persistente autodisciplina de sanar su vida con templanza para mantener el equilibrio dinámico funcional, conocido como salud. Por ello se apoya en el código moral de conducta sanadora, que es un conjunto de tres principios fundamentales para el fomento del bienestar de la humanidad. Se aplican con consciencia y templanza, como estrellas radiantes iluminan el interior de cada Ser humano:

1. ***Evito hacerme daño y aplico con eficiente excelencia lo mejor para mi salud, prosperidad y felicidad.***
2. ***Evito hacerles daño a los demás, sirviéndoles con lo mejor de mi Ser para su salud, prosperidad y felicidad.***
3. ***Evito hacerles daño y cuido a la madre naturaleza y a las cosas.***

La templanza, es la cualidad de la consciencia del Ser humano para, con autodisciplina, cumplir con la Ley de autoamor, que le induce a usar o hacer las cosas con moderación y manejar las situaciones de estrés con sabiduría.

Es la base prioritaria para lograr el equilibrio dinámico funcional que mantiene y fomenta de manera consciente la salud, la prosperidad y la felicidad.

La templanza es la base prioritaria para el estilo de vida saludable que fomenta el goce de una larga ancianidad disfrutando de una larga vida activa, sana, próspera y feliz

¿Por qué los seres humanos dejamos de amarnos?

Prácticamente todos los seres humanos al nacer se aman plenamente a sí mismos y **tienen todas las potencialidades de cultivar en el jardín de su vida un infinito nivel de consciencia de sabiduría y amor**, el cual, al lograrlo, lo pueden esparcir y compartir con sus semejantes.

Lamentablemente con el aprendizaje del sistema educativo familiar y social confundido por la mente dual subconsciente, se creen ser víctimas de otras víctimas al temor de morir o perder su fuente de seguridad, porque cada persona ha sido criada por padres que, aunque aportaron con la mejor intención posible el máximo afecto que pudieron, alimento, orientación, recursos, conocimiento, realmente no podían enseñar a amarse a sí mismos, debido a que ellos tampoco aprehendieron a amarse a sí mismos y fueron marionetas de las cadenas de sufrimiento transgeneracional.

Para mis conocimientos afirmo que **la misión de cada hijo es superar las confusiones o deficiencias y trascender el nivel de bienestar que sus padres consolidaron**. Los errores cometidos por los padres o antepasados, sólo son lecciones de vida que cada Ser humano tiene el derecho y deber de superar. Si no supera las heridas de su infancia, condena a sus hijos a sufrir peores maltratos que los sufridos por sus padres.

Mi misión es trascender a mis ancestros en comprensión y amor

Para comprenderlo, permítete recordar realizar una objetiva revisión de lo que hasta el momento ha pasado con tus ancestros, partiendo desde tus abuelos. Tus padres con respecto a tus abuelos, lograron:

__ Menor nivel educativo	__ Igual nivel educativo	__ Mejor nivel educativo
__ Menor nivel económico	__ Igual nivel económico	__ Mejor nivel económico
__ Menor condición de vida	__ Igual condición de vida	__ Mejor condición de vida

Si tienes más de 30 años. Tú con respectos a tus padres, lograste:

__ Menor nivel educativo	__ Igual nivel educativo	__ Mejor nivel educativo
__ Menor nivel económico	__ Igual nivel económico	__ Mejor nivel económico
__ Menor condición de vida	__ Igual condición de vida	__ Mejor condición de vida

Como puedes comprender, la Ley de la vida es que siempre una generación supera a la anterior. Pues, así como tus padres con el mayor amor posible y con la mejor intención, te aportaron y te siguen aportando lo mejor que saben y tienen para que tú logres un nivel superior de educación, económico, condiciones de vida y sobre todo más salud, prosperidad y felicidad que la que ellos han logrado. Se sienten dichosos y que realmente han cumplido su rol de padres, cuando tú los superas y te sienten realizado y feliz. Seguro que eso es lo que tú también quieres que hagan tus hijos con su vida. Por ello, en tu misión de vida, debes superar el pasado, si te aferras al pasado no tienes futuro y lo más probable es que termines estrellado. El único responsable de lo que aprehendas del pasado y hagas con tus dones, talentos y potencialidades en el futuro eres tú mismo. Si quieres tener una vida sana, próspera y feliz, nunca la puedes lograr desde las culpas. Si no eres sano o feliz, es porque las heridas de tu niño interno no te permiten crecer y madurar en algún área vital de tu vida.

Así como deseas que tus hijos te superen a ti y te sentirías muy mal padre o madre si tus hijos sufren por tus errores o confusiones del pasado que cometiste de manera inconsciente por las costumbres y hábitos familiares,

que se han repetido de generación en generación, sólo tú tienes todo el deber y derecho de superar a tus padres, por ello es una locura quedarse anclado en las culpas y resentimientos por lo destructivo del pasado, por lo que te hicieron o te dejaron de hacer. Si no te permites comprender las confusiones y errores de tus padres o los adultos del pasado por sus condicionamientos, que lo hicieron reaccionar de manera subconsciente o inconsciente, con lo que te causaron heridas en tu infancia y las liberas. Desde esas culpas no sanadas ni liberadas o desde ese sufrimiento al que estás anclado, con toda seguridad, tú condenarás a tus hijos y nietos a que sufran esas mismas heridas, con peores daños, que los que sufriste en tu infancia.

El amor por uno mismo es la energía del Creador que fluye desde el interior de cada Ser humano que se comprende desde la consciencia plena de unidad y es lo único que hace que realmente se ame, ame a la familia y a la humanidad. Si quieres formar con sabiduría a tus seres amados que el Creador te confió como hijos, ten presente que un buen ejemplo vivencial, forma integralmente más que un millar de buenas imágenes, así como una imagen enseña más que mil buenos sermones.

Responde con honestidad:

¿Realmente hasta el momento he aplicado la Ley de autoamor en mi vida?

¿Cómo aplico el código moral de conducta sanadora, para sanar mi vida?

Quien practica con eficiente excelencia la autodisciplina en el cultivo de su sabiduría es el Ser humano que con consciencia plena realmente se ama

3. Fuertes vigas. La práctica del cultivo de la sabiduría

La práctica persistente de cada conocimiento obtenido, sólo es lo que contribuye con la salud, la prosperidad y la felicidad si se practica con responsable autodisciplina experimentando sus efectos. Ese es el verdadero

camino del despertar espiritual con que se trasciende a la mente que siempre está anclada al condicionamiento destructivo del pasado y te ancla en el creciente sufrimiento.

Persistente, es el que con flexibilidad y constancia ejecuta las actividades, reflexiona con creatividad y aprehende del resultado de sus decisiones, en cada proceso de sus áreas vitales con el objeto de consolidar con eficiencia la meta buscada o su autorrealización. La práctica persistente es la madre de la sabiduría.

Responsable, es el que vive aprehendiendo conscientemente de cada momento presente de su vida, con la capacidad de emitir respuestas creativas ante las circunstancias que experimenta, solucionando sus dificultades y buscando de manera persistente una mejor situación o cosa, generadora de mayor bienestar.

La responsable y persistente autodisciplina para el cultivo de la sabiduría es la real fuente de tu libertad y salud plena. La libertad y la salud nunca vienen del control, ni del conocimiento que no se somete a prueba con la práctica persistente. La vida nunca es genial, sólo se hace genial porque la estás construyendo con la sabiduría, tu Ser espiritual que trascendió a tu mente.

T4. ¿estoy aplicando adecuadamente mi corteza cerebral?

Para hacerte consciente de cómo en realidad estás aplicando tu corteza cerebral, es importante, primero, realizar un resumen de tu neuroanatomía funcional básica que se explica en el capítulo siguiente y luego un ejercicio de psicoterapia cognitiva. Esto permitirá darte cuenta si estás aprovechando adecuadamente tu cerebro o estás desperdiciando esos dones y talentos con los que fuiste dotado por la madre naturaleza.

La corteza cerebral se divide en tres componentes funcionales representados en las dos figuras siguientes:

1. **La corteza izquierda**, es la mente subconsciente que controla el lado derecho del cuerpo, desde la función lógica-analítica-explicativa

guiada desde el condicionamiento aprendido que se expresa por dogmatismo y lucha de poder. Reaccionas sin darte cuenta, atrapado, entre otros, al apego a las culpas del pasado destructivo que al recordar te hacen sufrir:

a) Ilusiones del pasado como influencias transgeneracionales de los ancestros, muros de corazón, las creencias auto-limitantes, las culpas, autoestima y sombras que causan incomprensión, te hacen reaccionar con tristeza o rabia (Explicado en el capítulo 7).

b) Alucinaciones por temores a morir condicionados, que desde el pasado es proyectado al futuro y causan ansiedad o angustia. Con lo que, de manera paradójica, tiendes a prestar o a enfocar tu atención a las tendencias destructivas, de las que buscas protegerte porque no quieres que te ocurran. En una relación egoísta Ganar-perder.

Cuando tienes presente a lo que más le temes y le prestas atención, preocupándote de que no te ocurra, es lo que más rápido atraes y haces realidad en tu vida. Sin querer y sin saber lo que haces, es lo que se materializa como tu realidad. Por ello si quieres salud, prosperidad y felicidad, es prioritario liberar tu mente del condicionamiento destructivo al pasado y enfocarte desde tu Ser espiritual, en el persistente cultivo de tu sabiduría con responsable autodisciplina.

2. **La corteza derecha**, es la consciencia que controla el lado izquierdo del cuerpo, desde la función intuitiva-integrativa-comprensiva, guiada por la libertad de la mente al pasado y confianza de expresar lo mejor de tus talentos en cada momento presente que experimentes. Desde la confianza en tu esencia de manera consciente decides y actúas con sabiduría, prestando consciencia plena a las tendencias creativas de los objetivos y metas (salud, prosperidad y felicidad) que quieres disfrutar en cada área vital de tu vida, en una relación complementaria Ganar-Ganar



Figura 3.7. Componentes y funciones básicas de la corteza cerebral

3. **Corteza prefrontal**, trasciende la consciencia y la mente dual, con lo que con la consciencia plena de unidad al Creador integra y dirige las cuatro funciones de la mente. Sobre todo, la armonía funcional entre las cortezas cerebrales derecha (*mente consciente*) e izquierda (*Mente subconsciente*), para, con eficiente excelencia de manera creativa-holística-trascendente, actuar desde el Ser espiritual supraconsciente, amando al Creador por sobre todas las cosas y le sirve a la creación en una relación sinérgica Servir-Ganar.

Para que te hagas consciente de cómo estás aplicando con sabiduría o con ignorancia tu corteza cerebral, realiza el siguiente ejercicio, en dos fases, con el que podrás comprender cómo aplicas las estructuras de tus neuronas pensantes y creadoras en la gerencia de tu vida.

Para ello necesitas dos herramientas: una piedra mediana pesada y de ser posible con los bordes filosos y un corazón de peluche o algo parecido, como se muestra en la figura 3.7.

Primera fase:

a. Agarras la piedra con tu mano derecha, simbolizando las influencias de tu corteza cerebral izquierda por medio de la mente subconsciente sobre el lado derecho de tu cuerpo y te permites sentir lo que en realidad ocurre en tu mano derecha y en tu interior. Por ejemplo, es pesada, dura, fría, áspera, me lastima y duele. Recuerda:

¿***Cómo has sentido algo parecido en tu vida***?
Luego suelta la piedra.

b. Agarras el peluche con tu mano izquierda, simboliza la influencia de tu corteza cerebral derecha por medio de la mente consciente sobre el lado izquierdo de tu cuerpo y te permites sentir lo que en realidad ocurre en tu mano izquierda y en tu interior. Por ejemplo, es liviano, blando, suave, libertad, paz, armonía, me consciente, fluye. Recuerda

¿***Cómo has sentido algo parecido en tu vida***?
Luego suelta el peluche

La piedra en la mano derecha te recuerda qué es lo que de manera inconsciente has estado creando en tu mundo, cuánto has pensado, sentido y actuado desde la corteza cerebral izquierda con la función lógica-analítica-explicativa, desde tu mente subconsciente; cómo hasta el momento te has estado auto-saboteando con reacciones destructivas egoístas y limitadoras que te mantienen en el creciente círculo vicioso del sufrimiento; sin saber lo que estás haciendo también arrastras a tus seres queridos.

El peluche en la mano izquierda, te recuerda que es lo que de manera consciente has estado creando en tu mundo cuando has sentido y actuado desde la corteza cerebral derecha con la función intuitiva-compresiva-integrativa desde tu mente consciente.

Te comprendes con auto-compasión, decides y actúas de manera creativa, cultivando tu sabiduría para cumplir tu propósito de vida de unidad al Creador, tu misión de maduración y trascendencia de los niveles de consciencia de tu mente para con sabiduría y amor, ser cada día más sano, próspero y feliz, experimentando la vida en paz y en armonía con tus seres amados.

La decisión de qué hacer con tu vida siempre ha estado en tu poder interno, solo depende de lo que, desde el condicionamiento de tu sistema de creencias, con consciencia más le prestes atención (*al pasado destructivo o al futuro creativo*). Sólo tú eres el único responsable de tu vida. Lo esencial

para tu salud, prosperidad y felicidad, nada tiene que ver con lo que de manera inconsciente has decidido y reaccionado hasta ahora. Lo realmente importante es que comprendas con humildad las limitaciones del Nivel de consciencia de tu mente, con el que has vivido y desde tu Ser espiritual te ocupes de desaprender y reaprehender a liberar tu mente del pasado, para sentir y actuar con **consciencia plena de unidad al Creador.**

Segunda fase:

Lo importante de este ejercicio es que, una vez que te haces consciente de lo que realmente hasta el momento has estado haciendo con tu vida, cultivas la sabiduría para tu liberación psicológica y la trascendencia de tu mente consciente. Se realiza con los siguientes pasos.

1. Otra vez agarra con tu mano derecha la piedra y con tu mano izquierda el peluche, dejándolas reposar sobre el regazo de tus muslos. Representan las dos tendencias universales, que con tus pensamientos, sentimientos o acciones atraes y creas lo que crees que es la realidad percibida de tu vida.

La piedra es un enfoque reactivo hacia las tendencias destructivas y el corazón de peluche es la consciencia plena hacia las tendencias creativas. Con humilde honestidad contéstate:

¿Cuál de las dos tendencias es la que más ha predominado en mi vida?

__ La piedra __ El corazón

Si ha predominado la pesadez, lo áspero o doloroso de la piedra significa que, sin hacerte consciente, con la mejor intención has utilizado la lógica, el análisis y la justificación de tu mente subconsciente dogmática, para atraer sufrimiento a tu vida y a la de tus seres amados. Hasta el momento has estado confundido y equivocado, por estar atrapado en las alucinaciones que te generan las culpas y temores del pasado.

¿Tiene sentido que sigas confiando en las creencias que mantienen los pensamientos y sentimientos de tu mente dual?

Lamentablemente la corteza cerebral izquierda (piedra), desde las creencias de lucha de poder y dominación que mantiene la mente dual, entra en conflicto con la corteza cerebral derecha (peluche), tratando de tenerla sometida bajo su control y dominio. El objetivo es superar los conflictos entre la subconsciencia y la consciencia. Nunca se resuelven conflictos en el mismo nivel de quienes los han generado. Por ello es necesario hacerlo desde un nivel de consciencia superior: el del Ser espiritual supraconsciente, que es como se manifiesta tu corteza prefrontal.

2. Sube tu mano con el peluche a nivel del corazón. Simboliza que desde tu consciencia inviertes más de un millar de veces, todo el amor que sientes por todos tus seres amados unidos, desde tu corteza derecha. Para comprender con humilde auto-compasión lo que ocurre hasta el momento con las creencias que condicionan la manera de pensar y actuar de la lógica de tu corteza cerebral izquierda, y aceptar con compasión el nivel de aprehendizaje significativo (Nivel de consciencia) en que se encuentra tu mente subconsciente, para, con amor y sabiduría, motivarte a que te comprendas y te abras a liberarte de esos condicionamientos.

   En psicoterapia holística, un coach holístico espiritual te complementa esta humilde comprensión con la terapia de cambios de roles para afrontar, comprender y liberar al subconsciente.

3. Realiza la respiración consciente diafragmática para estar en consciencia plena, acaricia con la lengua el velo del paladar y siente desde tu Ser la consciencia de unidad al Creador. Abre tu mano derecha para liberarte de la piedra (*del condicionamiento del pasado*) y la elevas al corazón para complementar a la mano izquierda y en cooperación sinérgica acariciar el peluche simultáneamente con tus dos manos. Te permites sentir lo que en realidad ocurre en tus manos y en el interior de tu Ser. Por ejemplo, liberación, armonía, equilibrio, paz, amor y plenitud. Recuerda:

¿Has sentido algo parecido en tu vida?
Así te sientes y vives cuando te expresas desde tu Ser espiritual supraconsciente

Significa que al invertir más de un millar de amor contigo mismo, te comprendes con humildad y te aceptas con compasión. Con confianza abres tu mente para liberarte del apego al condicionamiento a tu pasado, para trascender las confusiones y equivocaciones de tu mente condicionada y madurar para trascender tu consciencia.

Cuando una persona no aplica las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal, es equivalente a que obliguen a ser virgen a un hombre o a una mujer que no sea monja, sacerdote o pastor de un grupo religioso. Y a pesar de que tenga más de 60 años, por desconocimiento nunca ha utilizado en pareja sus órganos sexuales, aunque siempre ha querido tener hijos.

A quienes se les ha realizado la misma pregunta, han contestado: *Desperdiciando sus oportunidades, no confía en sí mismo y desaprovechan sus capacidades, solo para que se lo coman los gusanos*.

Muy bien, eso mismo hasta el momento has estado haciendo con las funciones ejecutivas de tu corteza prefrontal, con las que siempre has sido dotado. Con un adecuado proceso educativo desde el hogar, por medio del programa *Padres y familiares sabios en un minuto* (*Libro complementario a este*), cualquier niño o niña sin limitaciones especiales, con toda confianza puede aplicar con sabiduría las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal a más tardar a sus 10 años.

4
EL SER HUMANO Y SUS ÁREAS VITALES

Mediante la lectura de este capítulo y el persistente cultivo de mi sabiduría, practicado con persistentes pasitos de bebé, aprehendo a comprender mi trinidad indivisible como Ser humano, y a descubrir mis principios primarios para definir mis metas en cada una de mis áreas vitales, a fin de hacerme consciente de:

1. Mi esencia como Ser humano.
2. Mi trinidad como Ser humano.
3. Del componente que hasta el momento más ha predominado en mi vida.
4. Si hasta el momento estoy reaccionando desde mi mente egoica o actuando desde mí Ser espiritual.
5. Mis metas ideales en cada una de mis áreas vitales existenciales.
6. Mis dos principios primarios.
7. Mis tres fortalezas con las que cumplo mis principios primarios.
8. Los criterios de mi salud espiritual.
9. Los criterios de mi salud psicológica.
10. Los criterios de mi salud orgánica.
11. Los criterios de mi salud social.
12. Los criterios de mi salud energética.
13. Mis metas ideales en cada una de mis áreas vitales culturales.
14. Mis inteligencias múltiples mejor estimuladas o talentos.
15. Mis dones.

4

EL SER HUMANO Y SUS ÁREAS VITALES

Para gozar de más salud, prosperidad y felicidad, es importante que conozcas, con una visión holística, quién eres como Ser humano, cuál es la relación de cada uno de tus componentes con los niveles funcionales de tu sistema nervioso central y tus niveles de consciencia. Asimismo, es necesario que comprendas y aceptes con compasión qué es lo que hasta el momento has estado haciendo en cada una de tus 24 áreas vitales y cómo sanar, para así estar consciente de cómo aplicar este conocimiento con sabiduría.

En esencia quién soy como ser humano

Para la comprensión de que tú eres en realidad un Ser único e indivisible, es fundamental que te estudies académicamente desde tres diferentes puntos de vistas, complementarios y sinérgicos de tu unidad (Barrios-Cisneros 2000):

1. Mi trinidad como Ser humano: cuerpo-mente-espíritu
2. Mis cinco componentes: orgánico-psicológico-espiritual-social-energético.
3. Mis cinco niveles de consciencia: mente inconsciente instintiva, mente subconsciente reactiva, mente subconsciente dogmática, mente consciente y Ser espiritual supraconsciente.

Mis cinco dimensiones como ser humano

El ser humano, en su esencia, está formado por una trinidad: espíritu-mente-cuerpo. Cada componente de esta trinidad no puede expresarse por sí solo, porque ellos están presentes de manera simultánea en los componentes social y energético que estudiaremos a continuación.

Mi trinidad como Ser humano

Cuando la trinidad espíritu-mente-cuerpo funciona, manifiesta las cinco dimensiones en las que se desarrolla el Ser humano: espiritual-psicológica-orgánica-social-energética. Ellas se relacionan con el sistema nervioso central y se expresan por medio de los cinco niveles de consciencia.

A partir de la analogía del vehículo: chofer-medios de conducción-carro, estudiamos la trinidad del Ser humano, representada en la figura siguiente, en su continuo, permanente e indetenible proceso de reaprehendizaje significativo terrenal para elevarse y trascender su Nivel de consciencia a fin de ser cada día más sano, próspero y feliz.



Figura 4.1. Trinidad del Ser humano

Mi espíritu, es el componente espiritual, representa el chofer, que es la esencia, el Ser de amor o la chispa del Creador que integra al Ser humano (***como Ser se refiere a Dios, por ello se escribe con mayúscula***), que conduce a su vehículo con el propósito de desarrollar toda su potencialidad de sabiduría y amor, representada en la supraconsciencia que le permite cumplir el propósito de vida, de servir en unidad al Creador o al campo.

Es el potencial creativo del Yo superior depositado en la semilla de la divinidad, para que trascienda las limitaciones de la mente. Es la base del aprehender a Ser, de la función creativo-holística-trascendente del 5to Nivel de Consciencia, que se manifiesta por medio de la corteza prefrontal en una relación servir-ganar.

Mi mente, es el componente psicológico, análogo al volante y barras de dirección por medio del cual el Ser espiritual se comunica con el cuerpo, para que experimente un proceso de reaprehendizaje significativo, a fin de liberarse del condicionamiento al pasado y cumplir la misión de evolucionar y trascender la consciencia para expresarse con sabiduría y amor.

Corresponde a todos los procesos mentales del subconsciente, que contiene los archivos de la memoria y el *condicionamiento* educativo de los guiones de vida que sustentan el sistema de creencias centrales en cuanto a la imagen que se tiene de uno mismo y que se manifiesta a través de la personalidad.

Incluye también la actitud, las emociones, las pautas de acción inconsciente y los hábitos emocionales que mantienen al ego y condicionan los pensamientos. Es la base anatómica del aprender a conocer, de la función asociativa-emocional-reactiva que se expresa por el 2do. Nivel de Consciencia, que se manifiesta por medio del sistema límbico en una relación perder-perder.

Mi cuerpo, corresponde a lo orgánico, representa el carro material, que sirve de vehículo para transportar y facilitar la manifestación del Ser espiritual en su proceso de reaprehendizaje significativo terrenal, para cumplir su meta de disfrutar de una juventud prolongada y gozar de una ancianidad con una larga y activa vida cada día más sana, próspera y feliz.

Está conformado por la unidad de un equipo de células, tejidos, órganos y sistemas que sirven de vehículo para que el Ser cumpla su propósito de vida. Es la base anatómica para el aprender a hacer, de la función fisiológica-motriz-operativa del 1er. Nivel de Consciencia, que se manifiesta por medio de la médula y tallo cerebral en una relación perder-ganar.

Desde el punto de vista estructural, el Ser humano es una trinidad indivisible conformada por la unidad de espíritu-mente-cuerpo que lo integra de manera sinérgica. Esta unidad se manifiesta por medio de dos componentes funcionales (Barrios-Cisneros 2004, 2012):

1. **El componente social**, la expresión espíritu-mente por medio de la comunicación para relacionarse con los semejantes y el entorno.

2. **El componente energético**, la expresión espíritu-cuerpo, es en el trabajo necesario para satisfacer las necesidades y lograr las metas.

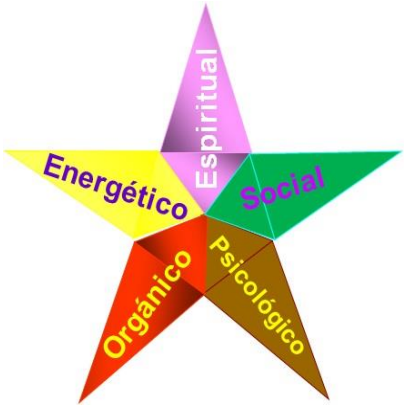


Figura 4.2. Los cinco componentes del Ser humano

Mi componente social, es la manifestación funcional de la interrelación espiritual-psicológica. Corresponde al proceso ecuánime de comunicarse consigo mismo, con los semejantes y con el entorno, para, con eficiente excelencia, satisfacer las necesidades, cumplir mis metas y realizarme como Ser integral. Es la base del aprender a convivir de la **función lógica-analítica-explicativa del 3er. Nivel de Consciencia**, de la corteza cerebral izquierda, en una relación ganar-perder.

Mi componente energético, es la expresión funcional de la interrelación espiritual-orgánica. Se conoce como **eficiencia gerencial** a la capacidad para realizar un trabajo aplicando, con eficiente excelencia, las energías y recursos a fin de satisfacer mis necesidades y consolidar mis metas

personales, familiares y sociales. Es la base del aprender a gerenciar de la función intuitiva-integrativa-comprensiva del 4to. Nivel de consciencia de la corteza cerebral derecha, en una relación Ganar-Ganar.

Se expresa mediante el desarrollo de la potencialidad como Líder creativo, para gerenciar con eficiencia lo mejor de su vitalidad y recursos personales, financieros, tecnológicos, de infraestructura y temporales, para superar mis limitaciones físicas, psicológicas y espirituales, a fin de consolidar y fomentar mi máximo nivel de bienestar humano, en paz y armonía con mis semejantes y la naturaleza.

Las cinco dimensiones del Ser humano siempre están integradas en una unidad indivisible como los cinco sistemas orgánicos funcionales, que se integran para conformar el cuerpo de todos los vertebrados (Barrios-Cisneros 2004):

1. Comunicación y dirección interna: Nervioso, endocrino y circulatorio.
2. De sostén y protección: Tejido conjuntivo, músculo-esquelético y cutáneo-mucoso.
3. Nutrición y limpieza: Respiratorio, digestivo y órganos excretorios.
4. Resección y defensa: Órganos de los sentidos, receptores internos e inmunológicos.
5. Reproducción: Sexuales internos y externos.

Según Chopra (2002), la consciencia siempre tiene dos componentes: la **atención**, que centra a la consciencia en una percepción determinada de algo importante para producir un resultado, y la **intención**, es el gatillo que dispara la acción con un objetivo determinado, insertándose en el campo de la consciencia para provocar transformación en el foco de la atención, según sea el objetivo consciente o inconsciente.

Mi dimensión Ser, representa la esencia del Creador en mí
Mi componente humano representa mi cuerpo y mente

Mis componentes Ser espiritual y humano

En la filosofía perenne de diversas culturas y tradiciones tanto teológica como filosófica, se sostiene que cada Ser humano es un "hijo espiritual del Creador, hecho a su imagen y semejanza", donde el cuerpo es el templo o vehículo del Espíritu. Desde este enfoque de la trinidad del Ser humano.

Al analizar los dos componentes básicos de manifestación del Ser humano, desde el ego de la mente subconsciente y desde el Ser espiritual supraconsciente, en el cuadro anterior, con humilde honestidad, me hago consciente de mí realidad y cómo influye en el bienestar de mi vida:

Cuadro 4.1. Mi Ser y mi ego

COMPONENTE ESPÍRITU "SER"	COMPONENTE HUMANO "EGO"
1. Es la esencia inmaterial que le da vitalidad y propósito de vida al humano, corresponde al espíritu de vida conocido metafóricamente como el Hijo del Creador hecho a su imagen y semejanza. Es la chispa de la Energía Creadora con el potencial infinito de Sabiduría y Amor, que se expresa cuando se aplica con confianza la Ley de autoamor.	1. Es la parte material de la especie humana, corresponde al conjunto de células, tejidos y órganos que se integran en sistemas funcionales y conforman los componentes orgánico y psicológico a través del cual se manifiesta el Ser. Al Ser lo reprime los condicionamientos de los paradigmas del ego, cuando la mente se manifiesta con bajo Nivel de consciencia.
2. Con sabiduría responde ante los estímulos de manera comprensiva y creativa con sabio manejo del estrés y la ansiedad por su 5to Nivel de consciencia, en función al propósito de mejorar continuamente su reaprendizaje significativo a fin de transcender, desarrollando sus potencialidades espirituales, psicológicas, físicas, sociales y gerenciales para en coherencia con sus principios ser cada día más sano, próspero y feliz.	2. De manera inconsciente reacciona ante la valoración de los estímulos percibidos con impulsos instintivos para la conservación de la especie desde su 1er, 2do o 3er Nivel de consciencia, luchando por su vida o muerte mediante conflictos por comida, sexo o propiedades con inadecuado manejo del estrés, en función a las creencias autodestructivas que mantienen sus temores contenidos en el archivo de su memoria para protegerse de posibles enemigos.
3. Actúa dejando fluir todo el infinito potencial de amor, confianza y alegría de vivir. Con sabia eficiencia coopera armónicamente para contribuir a dar y recibir el amor contenido en las tendencias creadoras de la naturaleza, mediante el desarrollo integral de su Ser, sirviendo de manera complementaria y sinérgica al Creador, por medio del servicio a la humanidad y la madre naturaleza.	3. Actúa acondicionado por las emociones primarias de rabia, miedo y tristeza, proyectando de manera inconsciente las culpas por remordimientos, resentimientos o sufrimientos del pasado y reforzando sus baja autoimagen que mantienen sus alucinaciones de separación, prestando atención a los temores por su foco de atención a las tendencias destructivas y a las amenazas del mundo turbulento o el futuro incierto.

¿*Cuál es mi esencia*?

Mi cuerpo Mi mente Mi espíritu

Repasa el cuadro anterior, contesta con humilde honestidad las siguientes preguntas:

¿Cuál es el componente que hasta el momento más ha predominado en mi vida?

__ Mi Ser **__ Mi ego**

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. En esencia:

¿Dónde Buscar a mi Creador? *¿En quién tener Fe?*

Quien tiene fe en sí mismo, confía plenamente en sus capacidades y potencialidades. En pleno siglo XXI se concibe a Dios como el padre (**amor**) y la madre (**sabiduría**) Creador del universo. Por ello, buscar al Creador dentro de nosotros mismos, es desarrollar y expresar la máxima potencialidad de amor y sabiduría de la divinidad, que siempre ha estado en nuestro interior.

Cuando se aplica con sabiduría las tres funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, se despierta y activa la práctica persistente de la **consciencia plena de unidad al Creador** en cada momento presente de las experiencias de cada área vital (Barrios-Cisneros, 2018).

Para ser cada día más sano, próspero y feliz es prioritario despertar la corteza prefrontal por medio de la consciencia plena para cultivar la sabiduría, en cada momento presente que corresponda experimentar en cada área vital

AP3. ¿En realidad quien soy Yo como Ser humano?
¿Cuál es mi trinidad como Ser humano?

Las áreas vitales

Las áreas vitales corresponden a las circunstancias de la vida donde cada Ser humano siempre, de una u otra manera, se desenvuelve en su tránsito terrenal durante el proceso de reaprehendizaje evolutivo y trascendente de su **Ser espiritual**.

Como se mencionó en el párrafo anterior, cada circunstancia o situación vivida en cada área vital, sólo es una granDiosa oportunidad de aprehendizaje significativo para el cultivo de la sabiduría. **Por ello es muy importante que el Ser humano se permita aprehender a vivir cada momento presente en consciencia plena de unidad al Creador,** para sacarle, con persistencia, el mejor aprehendizaje de sabiduría a cada éxito o fracaso.

Las áreas vitales están constituidas por veinticuatro (*24*) circunstancias vivenciales que, de una u otra manera, cada Ser humano siempre experimenta. Doce son existenciales y doce son culturales.

A continuación, se estudian las áreas vitales tal como se explican en la guía "Seres humanos triunfadores, manual de autoayuda*"* (Barrios-Cisneros, 2015), para que, en consciencia plena, te animes a escribir una aproximación de tu meta ideal en cada una de tus áreas vitales.

Áreas vitales existenciales, estas 12 áreas están directamente relacionadas con el propósito de vida espiritual, la misión de vida mental y la meta máxima orgánica. Se apoya en el cultivo de la sabiduría en coherencia con los principios esenciales del **Ser** humano.

Es donde se consolidan las raíces fundamentales de cada persona y se perpetúa la existencia de la especie humana. La gerencia adecuada de estas áreas se aprehende y cultiva en el seno del hogar, por medio del ejemplo vivencial que observan de sus padres y otros familiares con los que comparte o recibe formación.

Es por ello que la sabia solución creativa de raíz a los desafíos de la humanidad, está en la persistente aplicación del programa de pirámide de favores, titulado *Padres y familiares sabios en un minuto* (Barrios-Cisneros, 2019).

En las áreas vitales existenciales se estructuran las bases para el desarrollo integral del Ser humano y para el cultivo de la sabiduría. El nivel del triunfo sobre sí mismo en el reaprehendizaje para evolucionar y trascender su nivel de consciencia, expresándose con sabiduría y amor.

Los doces áreas existenciales son:

1. Espiritualidad	**7. Pareja**
2. Comunicación conmigo mismo	**8. Hogar**
3. Ocupación por mi salud	**9. Hijos**
4. Alimentación	**10. Ambiente familiar**
5. Sexualidad	**11. Creatividad**
6. Confianza	**12. Descanso**

Con persistencia armoniza y mantiene el equilibrio dinámico de los componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético que lo integran como una totalidad indivisible.

Ellas son las bases y las columnas donde el Ser humano necesita centrar sus prioridades si realmente desea ser sano, próspero y feliz, formándose con persistencia para, en lo más inmediato posible, experimentar la sabiduría práctica del sentido común, y que se permita ser cada día más sabio y lo demás viene por añadidura. Es como sacar una cadena del barro material, al jalar su primer eslabón, el resto de áreas le siguen.

A continuación, se describen cada una de las 12 áreas vitales existenciales y 12 culturales.

Antes de leerlas, ponte en estado de **consciencia plena de unidad al Creador**. Date el permiso de sentir la voz del Creador por medio de tu corazón.

Luego sin pensar, tan sólo sintiendo lo que visualizas o sientes en tu Ser, siendo tú el protagonista, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para esa área vital en particular estudiada. **Se te indicará cada actividad con AV.**

La espiritualidad es el resultado del persistente cultivo de la sabiduría para trascender la mente consciente y desde el Ser supraconsciente consolidar el nivel de sabiduría y amor, sirviéndole a la creación integrado al Creador.

E1. Espiritualidad

Es la acción persistente de recordar el propósito de tu esencia espiritual de **consciencia plena de unidad al Creador**. Amar al Creador por sobre todas las cosas con el amor y la valoración que te aportas a ti mismo. Con responsable autodisciplina te brindas los mejores recursos, conocimientos y talentos para, con persistencia, desarrollar todo el infinito potencial de confianza y de alegría de vivir que existe en tu Ser, que es hijo del Creador y está hecho a su imagen y semejanza.

Si quieres sanar como Ser humano, es prioritario apoyarte en tus principios primarios para liberar tu espíritu de los condicionamientos de tu mente subconsciente que te sabotean, y puedas manifestarte desde la supraconsciencia, integrando sinérgicamente la armonía funcional de los otros cuatros componentes. Así se manifiesta el espíritu que se expresa por medio de tu Ser eterno.

Es el proceso creativo y evolutivo del cultivo de la sabiduría, para superar y mejorar continuamente el nivel de consciencia por medio de la persistente aplicación de la sabiduría práctica del sentido común.

Es un proceso evolutivo y trascendente de búsqueda interior de la verdadera esencia de la Energía Creadora del Universo que reside en tu interior para, con eficiencia, sabiduría y humildad, satisfacer adecuadamente las necesidades espirituales y trascender las limitaciones de tu mente dual que se expresa por medio de tu ego.

Corresponde al proceso del reconocimiento real y objetivo de la verdad sobre la divinidad que existe en ti, como templo del Creador para llenar el vacío de tu verdadera naturaleza como Ser humano, en un proceso de recordatorio trascendente existencial de eterna unidad a las energías creadoras del universo que llamamos Creador, donde te haces consciente que en realidad sí eres uno con el universo y su humilde manifestación.

La consolidación del nivel de consciencia de sabiduría y amor del Ser espiritual supraconsciente, es el propósito existencial de donde nacen los ideales que dan origen a las intuiciones creativas que aportan sabias soluciones de raíz a los conflictos internos que se proyectan al entorno. Por ello es fundamental que superes la errónea creencia de separación del Creador y te hagas consciente del espíritu del Creador que siempre reside en tu interior.

Para comprender tu realidad como una manifestación del Creador, estudia la siguiente analogía: imagínate que uno de los miles de millones de células sanguíneas (glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas), que nadan libremente en tu torrente sanguíneo, creyera que está separado de ti o que no es parte de tu organismo. ¿Verdad que esta suposición parece una absurda alucinación, como si un pez pensara que no es parte del océano que lo contiene?

Como un glóbulo rojo que circula en tus 5 litros de sangre, posees un promedio de 5.000.000 a 10.000.000 glóbulos rojos por mililitro de sangre, para conformar un promedio de 5.000.000.000 a 10.000.000.000 que están integrados a tu cuerpo.

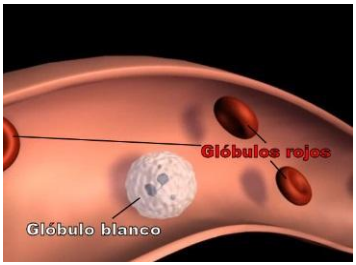


Figura 4.1. Vaso sanguíneo con glóbulos rojos

Así, cada Ser humano está integrado al Creador y es una humilde manifestación de las Energías creadoras del universo. Pues bien, así como cualquiera del promedio de 37,2 billones de células que forman parte de tu cuerpo, están unidas a tu organismo humano, tú al igual que yo, somos un microsistema del universo, somos parte de esa Energía Creadora que sostiene el universo, por lo tanto, formamos parte del Creador y si lo permitimos, Él se manifiesta a través de nuestro Ser por medio del amor que se expresa con sabiduría.

Es una absurda alucinación la creencia de temor a la soledad, con la que muchas personas por ignorancia insisten en vivir inseguras y tristes. El cultivo de la espiritualidad está directamente relacionado con los principios primarios.

Mis principios primarios de mi vida

A continuación, veremos cuáles son los principios primarios que siempre han guiado tu vida, que te han servido de punto de apoyo en el cumplimiento de tu propósito y cuáles son tus fortalezas en las que te apoyas para lograr tus principios y misión.

Muchas de las cosas materiales y personales que conseguimos, 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.

a.1. Colócate en **consciencia plena de unidad al Creador**, coloca tu mano menos ágil en tu corazón (*centro del pecho*), 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 **__ Espiritualidad** **__Hogar**

__ Trabajo **__ Nivel económico** **__ Relaciones**

Cada Ser humano es una consciencia de unidad, indivisible conformada en una trinidad espíritu-mente-cuerpo que se comunica socialmente, gerenciando con sabiduría sus recursos para gozar de salud

a.2. Ubica a continuación tus principios de vida más importantes para cada una de las áreas vitales (Lair Ribeiro, 1994).

Manteniéndote en **consciencia plena de unidad al Creador**, coloca tu mano menos diestra en tu corazón. De cada una de las seis áreas vitales siguientes, **identifica los tres principios más importantes para tu SER**, sin importar que se repitan. Por ejemplo, para la **salud,** de los 12 principios listados en esa columna marca los tres (**3**), que desde tu Ser los sientas como los más importantes y así sucesivamente con las otras **cinco áreas vitales.**

SALUD	HOGAR	ESPIRITUALIDAD	TRABAJO	NIVEL ECONÓMICO	RELACIONES
_ Vitalidad	_ Comprensión	_ Fe	_ Creación	_ Libertad	_ Amor
_ Armonía	_ Armonía	_ Sabiduría	_ Libertad	_ Plenitud	_ Sabiduría
_ Energía	_ Confianza	_ Armonía	_ Armonía	_ Gozo	_ Consciencia
_ Equilibrio	_ Sinergia	_ Transcendencia	_ Lealtad	_ Confianza	_ Libertad
_ Fe	_ Paz	_ Creador	_ Propósito	_ Transcendencia	_ Integridad
_ Plenitud	_ Felicidad	_ Dios	_ Gozo	_ Responsable	_ Confianza
_ Persistencia	_ Libertad	_ Plenitud	_ Motivación	_ Realización	_ Paz
_ Felicidad	_ Propósito	_ Esperanza	_ Confianza	_ Propósito	_ Sinergia
_ Bienestar	_ Humildad	_ Humildad	_ Sabiduría	_ Prosperidad	_ Comprensión
_ Gozo	_ Responsable	_ Propósito	_ Felicidad	_ Independencia	_ Servicio
_ Sabiduría	_ Sabiduría	_ Confianza	_ Liderazgo	_ Sabiduría	_ Responsable
_ Integridad	_ Amor	_ Consciencia	_ Amor	_ Felicidad	_ Lealtad

a.3. Desde tu intuición guiado por el Creador, luego de elegir los **tres principios** más importantes de cada **área vital**, ahora colócale el número uno al principio **más prioritario para tu Ser** o **espíritu**.

a.4. Ahora escribe entre los paréntesis de cada una las seis áreas vitales siguientes, la numeración asignada en la actividad **a.1**.

a.5. En las líneas que siguen a cada área vital, escriba el **valor numerado con 1**. En la actividad **a.3**.

Áreas vitales, Principios 1: PARA LOS CÍRCULOS	Áreas vitales, Principios 1: PARA LOS CÍRCULOS
(__) Salud: _____	(__) Trabajo: _____
(__) Hogar: _____	(__) Nivel económico: _____
(__) Espiritualidad: _____	(__) Relaciones: _____

Estos representan los seis principios más importantes de cada una de tus áreas vitales básicas, que te facilitan consolidar las metas de cada una de las áreas vitales representadas.

a.6. 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 principios identificados para cada una de las seis áreas vitales, en estudio coloca **SI**; o, por el contrario, si están en contradicción coloca **NO** y, por lo tanto, hasta el momento, tus conductas te están saboteando. Con humilde aceptación, están:

SI = Coherente NO = Incoherente

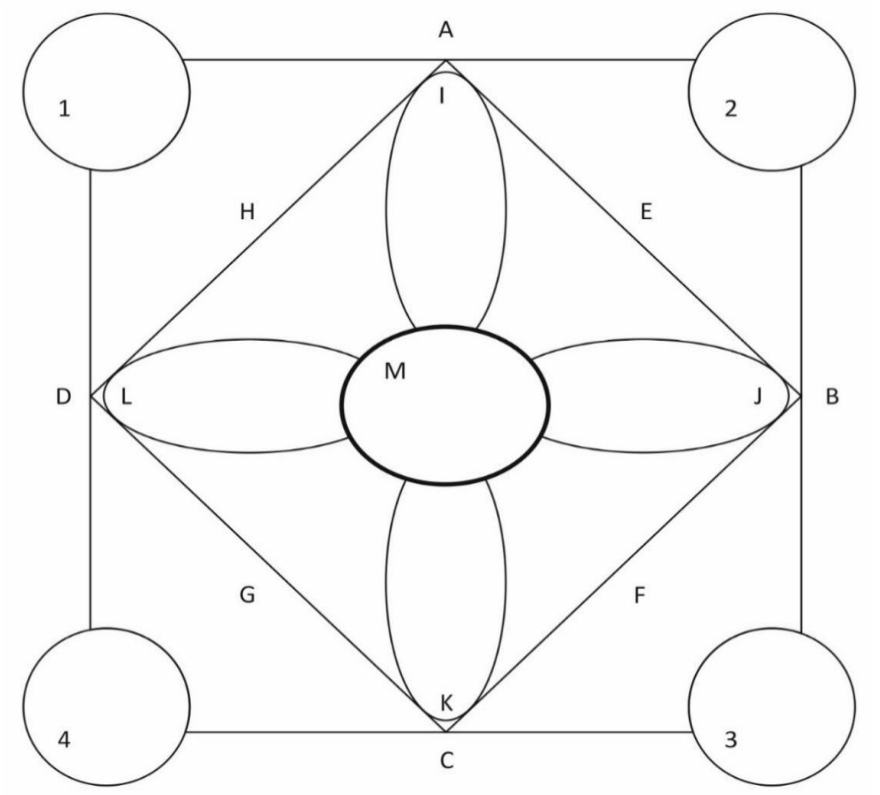
___ Salud	___ Espiritualidad	___ Nivel Económico
___ Hogar	___ Trabajo	___ Relaciones

Responsable, es el que vive aprehendiendo conscientemente de cada momento presente de su vida, con la capacidad de emitir respuestas creativas ante las circunstancias, 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.

¿Qué comprendes con humildad y de manera responsable sobre ocuparte creativamente de sanar tu vida?

a.8.1. Identificando tus principios primarios

En la figura siguiente, escribe en cada óvalo numerado del 1 al 4, los **cuatro principios** que aparecen en las cuatro áreas vitales más importantes, siguiendo el orden de la numeración asignada. S**e pueden repetir.**



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

a.8.2. Sin importar si se repite, define cuál es el principio 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 principio más importante para ti, 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 principio más importante para ti, 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 principio más importante para ti, entre los escritos en los óvalos 4 y 1, escríbelo en la línea que los une (D).

a.8.3. Sin importar si se repite, define cuál es el principio 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 principio más importante para ti, 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 principio más importante para ti, 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 principio más importante para ti, entre los escritos en las líneas D y A, escríbelo en la línea que los une (H).

a.8.4. Sin importar si se repite, define cuál es el principio más importante para ti, entre los escritos en las líneas H y E, escríbelo en el pétalo I.

Sin importar si se repite, define cuál es el principio más importante para ti, entre los escritos en las líneas E y F, escríbelo en el pétalo J.

Sin importar si se repite, define cuál es el principio más importante para ti, entre los escritos en las líneas F y G, escríbelo en el pétalo K.

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

a.8.5. Escribe bien afincado en el **óvalo M, como si los estés escribiendo en el centro de tu corazón**, el principio que más se repita o el más importante de los 4 y debajo escribe el siguiente principio más importante para ti. Te darán dos principios fundamentales que corresponden a **tus dos principios primarios**.

a.8.6. Repite tus **dos principios primarios** identificados, escribiéndolos en las dos líneas siguientes **bien afincados,** como si fuera en el núcleo de cada una de tus células más profundas y en la médula de tus huesos.

1ro. _____
2do._____

Los principios primarios son los valores prioritarios y esenciales para el logro del propósito de vida espiritual

b. Mis fortalezas

b.1. Escribe a continuación tres (3) personajes muertos o vivos, que admires mucho o los consideres como maestros o guías sociales de la humanidad. Luego coloca al lado, su fortaleza o principios más resaltantes por los que admiras a esta persona. Oriéntate con los cuatro (4) ejemplos siguientes.

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

1. _____ _____ Yo _____
2. _____ _____ Yo _____
3. _____ _____ Yo _____

b.2. 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 "***Yo soy Sabio***" o Juan Pablo "***Yo sirvo al Creador***", mamá Ofelia "***Yo soy persistente***", abuelo Humberto "***Yo me amo***". Si completaste los tres espacios, repásalos en atención consciente y nota si estás en congruencia con lo que sientes en tu interior, de tus fortalezas.

Esas fortalezas que más admiras de otros semejantes, son las mismas que siempre has poseído en tu interior, pero algunas veces, como no las haces consciente, las proyectas en otras personas.

Son tus propias fortalezas que siempre has aplicado en tu vida para cumplir tus principios, aunque sea de manera inconsciente. En consciencia plena conectado al Creador, repite tres veces y de acuerdo con lo que sientes en tu corazón, contesta:

b.3. *¿Qué comprendo para liberar mi mente y sanar mi consciencia?* _____

En este contexto se comprende a los **Principios** como: *la razón e idea fundamental que rige el pensamiento o la conducta del Ser humano, es la esencia que norma la vida y constantemente guía a la persona para cumplir su misión de vida que le proporciona bienestar*.

Las **fortalezas** conforman la cualidad del ánimo, la actitud y la aptitud que te mueven a realizar con entusiasmo grandes empresas y afrontar los temores para salir de la zona de confort, a fin de satisfacer las necesidades y principios primarios.

Tres ejemplos de metas espirituales

1. En cada momento presente del resto de mi vida, soy un humilde instrumento del Creador que como Líder Creativo le sirve con persistencia, por medio del amoroso servicio a sus semejantes en la calidad de hijos, niños, jóvenes y adultos. Está plenamente consolidado a más tardar en 5 años.

2. A partir de hoy que tengo 15 años, me ocupo de practicar con persistente autodisciplina la **consciencia plena de unidad al Creador** en cada momento presente de mi vida, para, a más tardar a mis 30 años, ser un humilde instrumento del Creador que le sirve con eficiente excelencia, por medio del amoroso servicio de coach holístico espiritual.

3. A más tardar en 4 años tengo presente que soy hija de Dios, practico la **consciencia plena de unidad al Creador** para, desde mi Ser, vivir en armónica coherencia entre mis pensamientos, sentimientos y acciones, y mis principios de amar al Creador sobre todas las cosas y servirle con amor incondicional a la creación, con una integridad espiritual porque Dios es mi TODO.

Ahora responde las siguientes preguntas con base a lo que has leído hasta ahora

AV1. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador sintiendo la dicha, déjate fluir como una inspiración divina y escribes lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital espiritual.

_____

_____

_____

Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba. Como eres tú con el universo, es cada célula contigo. El nivel de armonía y paz contigo mismo es proyectado como fiel imagen en espejo y construye tu entorno. Si te amas, te aman; si te rechazas, te rechazan; si te desvalorizas, te desvalorizan; si te abandonas, te abandonan.

Ahora, en adelante, sólo tú eres el único arquitecto y constructor de tu vida.

E2. Comunicación conmigo mismo

La Autocomunicación, es el proceso que empleas para comunicarte contigo mismo en el cumplimiento de tu misión de vida mental, de evolucionar y trascender los niveles de consciencia mentales, para expresarte con sabiduría y amor en unidad con el Creador. La autoconsciencia de aprehendizaje significativo es la manera más efectiva y eficiente de comunicarte desde tu Ser espiritual. Tienes cuatros niveles de comunicación contigo mismo:

1. La percibida por tus receptores internos, provocadas por la contracción y la movilización músculo-esquelética. Percibes los movimientos de flexión, extensión, rotación, lateralización y circunflejo, además del equilibrio estático y dinámico. También la comunicación de los pensamientos, sentimientos y acciones para contigo mismo, que callas o expresas con palabras y actos.

2. La percepción de las sensaciones provocadas por los estímulos al sistema límbico y al sistema nervioso autónomo por las emociones, sentimientos y reacciones de la mente. Como armonía, calma, calor, dolor, escalofrío, mareos, mariposeo, meteorismo, palpitaciones, paz, relajación, rubor, tranquilidad, entre otros.

3. La consciencia de la esencia de tu Ser en relación con el propósito de vida. Es ser consciente del equilibrio dinámico de tu naturaleza como Ser humano, en tus dimensiones orgánica, psicológica, social, espiritual y energética. Consciente de la manera de intuir, sentir, pensar y actuar en cada momento presente de cada una de las áreas vitales experimentadas.

4. La autoconsciencia para la comunicación desde tu Ser espiritual con tu mente subconsciente para, con más de un millar de amor contigo mismo, con humilde compasión revelar las creencias limitantes que condicionan tu vida en cada área vital. Como patrones y hábitos familiares transgeneracionales y condicionamientos mentales desde el vientre materno hasta los primeros 7 años y Nivel de consciencia.

Establecer con ecuánime autodisciplina estos cuatros niveles es el objetivo de toda práctica de meditación en **consciencia plena de unidad al Creador**, para, con autoconsciencia, aprehender a estar consciente en cada momento presente que se experimenta para, con humilde autocompasión, comprendernos y ocuparnos de sanar las creencias limitantes de nuestra mente condicionada.

La auto-comunicación se realiza por medio de la autoconsciencia, te permite conocerte de manera ecuánime para hacerte consciente del origen y las consecuencias de tus reacciones y conductas, a fin de superar tus limitaciones mediante una persistente retroalimentación consciente de los pensamientos, sentimientos, deseos y acciones en cada momento presente.

Por medio del autocontrol trascendente con responsable autodisciplina, armonizas con tus principios primarios en consolidar con persistencia una vida sana, próspera y feliz. Este es el verdadero propósito de la auto-comunicación, ya que te conduce a la madurez psicológica.

Un Ser humano realmente maduro desde el punto de vista psicológico, es el que con responsabilidad y persistente autodisciplina tiene la capacidad de educarse holísticamente a sí mismo, por lo que supera las tentaciones, ilusiones o alucinaciones del condicionamiento destructivo de su mente, que interfieren con su bienestar o nivel de felicidad, salud global y productividad.

En otras palabras, aprehende a superar sus instintos, sus temores y deseos egoístas; desarrolla el máximo potencial de sus dones y talentos, además trasciende las tentaciones humanas auto-destructivas, para manifestarse desde el Ser espiritual supraconsciente, con el nivel de consciencia de sabiduría y de amor y aplicando con humildad la Ley de autoamor.

Humildad, **humildad** y más **HUMILDAD** es lo que realmente necesitas para comunicarte con honestidad contigo mismo. Esto te permite ser responsable para, con confianza, cultivar la sabiduría a fin de superarte a ti mismo. Alguien que se ama solo está delante de sí mismo, superando sus

propias limitaciones. A continuación, tres ejemplos de metas sobre auto-comunicación:

1. A partir de hoy acepto con humildad mis confusiones, limitaciones y errores, siendo cada día más honesta conmigo misma, para comprenderme con auto-compasión y con persistente autodisciplina superarme para convertir mis limitaciones en fortalezas, a más tardar en 4 años.

2. A más tardar en 5 años tengo consciencia plena de vivir con sabiduría y amor cada instante de mi vida, tengo presente la existencia en mi Ser de Dios padre, para mi conocimiento y guía espiritual, sirviendo con mi humilde ejemplo vivencial.

3. A partir de hoy que tengo 16 años, vivo cada momento presente de mi vida en **consciencia plena de unidad al Creador** para, con persistencia, superar mis inseguridades y pensamientos negativos, lo cual son plenamente transcendidos a mis 25 años, para gozar de mi vida desde la consciencia de sabiduría y amor.

AV2. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador sintiendo la dicha, déjate fluir como una inspiración divina y escribes lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital de comunicación contigo mismo.

_____

_____

_____

Toda causa tiene un efecto; todo efecto tiene una causa. Cuando con humildad me comprendo y acepto, confiado cultivo mi sabiduría y soy feliz

E3. Ocupación por mi salud

Al transitar el camino de ocupación por su salud, el Ser humano coloca su atención e intención en cultivar su sabiduría, apropiándose del avance científico y tecnológico sobre el estilo de vida saludable para, de manera previsiva, gozar de mayor salud, prolongar su juventud saludable y gozar de una larga ancianidad activa, sana próspera y feliz, por medio de la autodisciplina en la práctica persistente del conocimiento.

Con una persistente madurez psicológica, es buscador de conocimientos científicos actualizados sobre estilo de vida saludable, para educarse a sí mismo, crear pensamientos, sentimientos y acciones que le faciliten mayor salud global, liberándose de las confusiones o temores depositados en la ilusión y alucinación de su mente subconsciente que hasta el momento lo han mantenido con hábitos de vida destructivos.

Así estás consciente de que cuando tú realmente quieres lograr algo, persistes con autodisciplina para hacerlo realidad, porque tienes presente la frase de Napoleón Hill: "Lo que la mente es capaz de concebir y creer, lo puede lograr". Cuando se habla de salud, se está refiriendo de manera complementaria a la salud espiritual, sicológica, orgánica, social y energética, satisfaciendo o consolidando el perfil del Ser humano sano en cada uno de sus componentes, de una manera equilibrada y armónica.

Partiendo del concepto de salud de la OMS, se entiende como salud holística al "estado armónico en equilibrio dinámico de los componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético del Ser humano, en un contexto determinado pleno de historicidad, no así la ausencia de afecciones o enfermedad".

La ocupación por la salud se integra al aplicar con templanza los tres pilares del estilo de vida saludable, que mantienen el equilibrio dinámico conocido como salud (Barrios- Cisneros, 1995, 2000 y 2014, 2017):

1. **Cultivo de la sabiduría**: autodisciplina, meditación de consciencia plena, cultivo de la espiritualidad, pensamientos creativos, claro

proyecto de vida, compasiva escucha activa, conductas y actos conscientes, recreación y buen humor, sabio manejo de las emociones, crecimiento personal, lectura creativa, sexualidad responsable y servicio amoroso a la creación.

2. **Alimentación saludable**: respiración consciente diafragmática, adecuada hidratación, consumo de alimentos saludables, exposición al sol, abstemio y templanza en el disfrute de los placeres del cuerpo y la mente.
3. **Ejercicio físico aeróbico**: actividad física aeróbica, bailes aeróbicos, conexión a tierra, descanso reparador, relajación, meditación, trabajo y deporte por talento.

Tu salud es como un hermoso jardín que tienes en tus manos, está a tu cuidado; solo tú puedes cultivarla y facilitarle producir máximos frutos de bienestar humano. El principio de la Salud Holística dice: ***Cuando el espíritu está reprimido o bloqueado, porque la mente no se ha liberado de los recuerdos traumáticos del pasado generadores de creencias limitantes, prejuicios, baja autoestima, culpas o dolor emocional, es el cuerpo quien lo llora, pidiendo a gritos ayuda por medio del síntoma, la conducta y la enfermedad.***

Primero se manifiesta el desequilibrio en el espíritu, debido a la sensación de vacío, inconformidad, la búsqueda de algo o la crisis existencial. Luego lo manifiesta la mente por medio de la bipolaridad, el mal carácter, la ansiedad, el temor y emociones displacenteras. Si esto no es resuelto, comienza el cuerpo a pedir a gritos ayuda por medio de los síntomas del sistema nervioso autónomo de calor, dolor, escalofríos, mareos, mariposeo, meteorismo, palpitaciones, rubor, entre otros.

Si todavía no es suficiente para despertar se acentúan los gritos de ayuda, con los síntomas de disfunción orgánica como el dolor, la hipertensión, la gripe, la tos, entre otros. Si continúa dormido en la inconsciente autodestrucción, se manifiesta por los accidentes, el infarto, la artritis o el cáncer, entre otros.

Te diagnosticas la raíz del metamensaje que te dice el para qué estás viviendo esta afección, dolencia o enfermedad por medio de la autoconsciencia de humilde y compasiva comprensión de ti mismo y te sanas mediante el autoamor, que es la medicina milagrosa que te permite aceptar con humildad el nivel de consciencia de tu mente subconsciente y perdonar los errores, confusiones y creencias con las que hasta el momento te has estado destruyendo tu vida.

La consciencia plena de unidad al Creador es el sol que ilumina y clarifica las oscuridades de la mente con humilde autocompasión

La salud es la base fundamental de la economía y desarrollo del Ser humano

Sí Amig@, para que internalices este principio, te pido que con el debido respeto y disculpas que te mereces, recuerdes y reflexiones un poco sobre los momentos cuando tú o alguno de tus seres amados (hijos, pareja, padres, hermanos) han estado enfermos o han muerto por una enfermedad como: diarreas, fuertes virosis, neumonías, infartos, trombosis, artritis, trombosis cerebral, Alzheimer, Enfermedad de Parkinson, cáncer, o intervención quirúrgica; accidentes, psicosis, entre otras. Con honesta ecuanimidad contesta las siguientes preguntas. ***Usa lápiz y papel***.

1. *¿Cuánto dinero gastaste o gastaron para restituir la salud?*
2. *¿Cuánto dinero gastó el patrón o la institución que lo atendió?*
3. *¿Cuánto dinero o bienes se dejó de producir para el hogar?*
4. *¿Cuánto tiempo útil u horas productivas se perdieron?*
5. *¿Cuánto perdió o gastó la empresa para restituir la salud?*
6. *¿Cuánto se dejó de producir o gastó para la rehabilitación?*
7. *¿Cuánto sufrimiento, molestias, dolor y angustias padecieron tú y tus seres amados?*
8. *¿Quiénes más sufrieron o fueron afectados por esas enfermedades?*
9. *¿Cómo afectó esta dolencia o enfermedad en el nivel económico familiar?*

Si te mantienes sano

1. *¿Cuánto dinero o recursos económicos se puedes producir o ahorrar?*
2. *¿Cuántos recursos puedes utilizado para educación, alimentación o para adquirir otros bienes?*
3. *¿Cuánto puede aumentar tu poder adquisitivo?*
4. *¿Cuánto dolor, sufrimiento y angustia te evitas?*
5. *¿Cuánto aumenta la productividad o capacidad económica y bienestar de tu hogar?*

La más eficiente y productiva inversión es la que hacemos por nuestra salud. Si analizas en forma objetiva los conceptos anteriores y respondes con honestidad las preguntas planteadas, **comprenderás** claramente las razones por las que son una prioridad inminente, el que seas un eficiente gerente responsable de tu salud. **Pues la Salud es una prioridad y la base fundamental para el desarrollo integral del Ser humano**. Tu peor error es esperar sentirte ¿enfermo? para comenzar a ocuparte por tu salud.

¿Qué puedes ganar si te permites aplicar con consciencia plena estas técnicas y herramientas para el fomento de tu salud?

Criterios para valorar la salud holística

Repasa el concepto de salud holística: *estado armónico en equilibrio dinámico de los componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético del Ser humano en un contexto determinado pleno de historicidad, no así la ausencia de afecciones o enfermedad*.

Al estudiar los aforismos hipocráticos, la medicina tradicional china y el ayurveda; además de los criterios de la medicina convencional en la que me formé como Especialista en Medicina Interna, hasta el momento no he encontrado unos criterios claros sobre lo que es un ***Ser humano sano***. Por ello se actualizan los conceptos propuestos en el libro *Salud Holística* (Barrios-Cisneros, 2000). Una vez más, propongo unos principios que sirvan de guía para diagnosticar con claridad a una persona realmente sana.

Una síntesis de lo que se describe para cada uno de los cinco componentes de una persona que ha logrado estar sana, puede ser esta:

Es Ser pleno y auto-realizado porque ha consolidado su propósito espiritual de unidad al Creador, su misión psicológica de expresarse desde su Ser espiritual supraconsciente con una juventud prolongada, que manifiesta con plena consciencia la coherencia entre sus sentimientos, pensamientos y acciones en equilibrio dinámico de sus componentes espiritual, mental, corporal, social y energético, gozando activamente de una larga ancianidad sana, próspera y feliz.

Esto se logra cuando el Ser humano realmente se ama y se ocupa de aplicar con persistente autodisciplina la Ley de autoamor, desarrollando un estilo de vida saludable, mediante el persistente cultivo de la sabiduría, aprovechando con eficiente excelencia los 21 factores sanadores, porque aplica el primer mandamiento: ***Amarás a Dios sobre todas las cosas***.

Criterios espirituales de un Ser humano sano

1. Cumple con eficiencia su propósito espiritual de **consciencia de unidad al Creador**, al cual le sirve con amor ágape, como su más humilde instrumento de amor incondicional.
2. Con confianza siempre encomienda sus pensamientos, sentimientos y acciones al Creador con la intención de servir a la creación.
3. A cada instante agradece al Creador con su sabiduría y amor, para de manera eficiente aportar soluciones de raíz a los desafíos a su inteligencia, que se le presentan en cada una de sus áreas vitales, y al servir a la creación por medio de sus semejantes y la madre naturaleza.

Los desafíos a mi inteligencia son pruebas del Creador para ver si aplico mis dones y talentos con la sabiduría de mi Ser espiritual o con la ignorancia de mi mente.

Criterios mentales de un ser humano sano

1. Cumple con persistencia su misión de vida de cultivar y trascender los niveles de consciencia de su mente para expresar la sabiduría y el amor de su Ser.
2. Es persistente en la autoconsciencia para el conocimiento y comprensión de sí mismo a fin de crecer, madurar y desarrollarse integralmente de su mente consciente, aceptándose con humilde compasión y estableciendo sinérgicas relaciones Ganar-Ganar.
3. Con sabiduría maneja de manera acertada y equilibrada sus emociones, aplicando sus funciones ejecutivas en coherencia con su propósito de vida y su misión de vida.

La salud de mi cuerpo es directamente proporcional a la consciencia de autoamor conque respiro, lo alimento, ejercito, me relajo, descanso, rio y comparto

Criterios corporales de un ser humano sano

1. Cumple con persistencia su meta máxima material de gozar de una vital juventud prolongada con una larga ancianidad activa, sana, próspera y feliz.
2. Vive en equilibrio dinámico las funciones de cada órgano y sistema para disfrutar de un cuerpo sano y vital.
3. Aprovecha con persistente cultivo de la sabiduría las lecciones de reaprehendizaje que le aportan las afecciones, síntomas y dolencias orgánicas.

Me comunico con mis semejantes con la misma consciencia y armonía que lo hago entre mi mente y espíritu

Criterios sociales de un ser humano sano

1. Se comunica con autoconsciencia de humilde compasión consigo mismo, para, con sabiduría eficiente, realizarla con sus semejantes en el logro de sus metas en cada área vital.

2. Porque se ama, vive en paz y armonía consigo mismo y con sus semejantes, cooperando sinérgicamente para el disfrute del bienestar personal, familiar y comunitario.
3. Siempre se interrelaciona con sus semejantes con el mismo amor que desea que se comuniquen con él.

El componente energético se aplica con eficiente excelencia cuan sabemos gerenciar con sabiduría nuestro tiempo

Criterios energéticos de un ser humano sano

1. Se siente en confianza y capacidad para realizar con eficiencia y gozar del trabajo que le generan satisfacer sus necesidades y el disfrute de las metas en cada área vital de su existencia.
2. En cada momento presente que experimenta, utiliza de manera acertada sus capacidades y talentos sin desequilibrar sus energías creativas.
3. Irradia confianza, paz, vitalidad y armonía.

El componente energético del Ser humano es la expresión de la interacción espiritual-corporal para trabajar con eficiente excelencia en alimentarse integralmente para el acertado logro de las metas planeadas.

Ejemplos de metas para la ocupación de la salud

1. Yo soy un experimento viviente de cómo consolidar más de 100 años manteniendo una vida saludable, útil y feliz.
2. Me ocupo de aplicar los principios del libro *Enfoque holístico de enfermedades crónicas degenerativas* para, a más tardar, en 2 años, sanar de esta enfermedad coronaria.
3. Ya es un hábito de por vida meditar, nadar, respirar consciente con el diafragma, hidratar mi columna, aterrarme a tierra, nutrir con consciencia mi cuerpo de alimentos y del sol, reír, con lo cual gozo de una larga ancianidad sana y feliz, disfrutando el mundo con las mejores experiencias espirituales a más tardar en 12 años.

La salud de cada Ser humano es el resultado de la atención plena en el fomento del bienestar en consciencia con la intención de Ser y gozar de salud, prosperidad y felicidad. El conocimiento básico existe en este manual y se puede complementar revisando las referencias de este libro, en Web y en Google académico.

AV3. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador sintiendo la dicha, déjate fluir como una intuición divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital de ocupación por mi salud.

_____

_____

_____

Todo es mente, el universo es mental. Somos lo que comemos, comemos o realizamos ejercicios físicos según el nivel de autoamor y de consciencia con el que nos ocupamos de manera consciente o inconsciente por nuestra salud.

E4. Alimentación

Cuando Hipócrates pronunció la sabia frase: "Que tu alimento sea tu medicina, que tu medicina sea tu alimento", no se estaba refiriendo a algo tan restringido y reducido como la simple comida para el cuerpo orgánico. Realmente se refería a las fuentes naturales para la alimentación holística de cada uno de los componentes del Ser humano (espiritual, psíquico, orgánico, social y energético). Estas fuentes de alimento se encuentran en los 21 factores sanadores:

1. Consciencia plena de unidad al Creador para expresarse desde el Ser espiritual supraconsciente o corteza prefrontal.
2. Aire y agua limpios y puros
3. Luz solar y cósmica como principales fuentes de energía
4. Uso adecuado y armónico de la tierra y de la naturaleza

5. Comunicación con servicio amoroso, fomentadora de paz y armonía.
6. Humilde auto-conocimientos cultivadores de sabiduría.
7. Pensamientos, sentimientos, deseos y acciones creativos generadores de paz y armonía.
8. Certeza en el Ser Supremo que está en tu interior, al que amas sobre todas las cosas y se expresa con sabiduría por medio de tu Ser espiritual.
9. Adecuada templanza de actividad física, disfrute sexual, descanso, recreación y humor.
10. Cooperación armónica con las leyes de la naturaleza.
11. Aterramiento a tierra o a la madre naturaleza y alimentación energética de la luz solar y la naturaleza.
12. Nutrientes orgánicos naturales y saludables, los más libres posible de contaminación o tóxicos, que provean vitaminas, carbohidratos, grasas, proteínas, minerales, oligoelementos, enzimas y líquido, antioxidantes y alcalinizantes que mantengan el equilibrio funcional fomentador de vitalidad y salud.

Si deseas profundizar en cómo alimentarte para fomentar tu vitalidad y prolongar tu juventud saludable, consulta la *Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo, tratado de bromatología y dietoterapia* (*2000*), *Enfoque holístico de enfermedades crónicas y degenerativas* (Barrios-Cisneros, 2014) y *Alimentación para vivir más de 100 años activo y sano*, contenido en la segunda parte de la monografía *Vivir 100 años activo, sano, próspero y feliz* (Barrios-Cisneros, 2017). Y observa en la YouTube: Dr. Alberto Martí Boshc “la salud está en tus manos” y sobre “La dieta de la longevidad y superhumanos".

Tres ejemplos de meta de alimentación

1. Aprehendo a superar el impulso nervioso de ansiedad para dejar el consumo de chocolates, dulces o comidas chatarras con los que trato, de manera inconsciente, llenar mis vacíos internos y a más tardar en seis meses comer alimentos saludables que fomentan mi salud.

2. Sobre la base del estudio persistente de libros y separatas que me permiten comprender la relación existente entre los alimentos como medicamentos y la elevación del Nivel de consciencia, diseño un menú personal que me haga gozar de mayor salud y vitalidad, a más tardar en 2 años.
3. Desde la semana que viene busco información y asesoría para con seguridad alimentarme saludablemente, así gozar de mi peso ideal a más tardar en 3 años.

AV4. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador sintiendo la dicha de intuición, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital de alimentación.

_____

_____

_____

El manantial de mi vida sexual, brota desde el nivel de amor compasivo que tengo por mí mismo

E5. Sexualidad

El proceso del cultivo de la sexualidad corresponde a la sabia aplicación del conocimiento para comprenderse con humildad, aceptarse con compasión a sí mismo en su rol como hombre o mujer y de una sabia comunicación con el entorno, para fomentar la reproducción de la especie y el bienestar sexual. La sexualidad tiene tres connotaciones:

1ra. Se refiere a la aceptación y amor incondicional por sí mismo. Amarse a sí mismo. **Amor ágape**. Corresponde a amar a Dios sobre todas las cosas.

2da. La relación y aceptación de la pareja. Intercambio de amor con la pareja. **Amor eros**.

3ra. La aceptación y comunicación amorosa que realiza con familiares, amigos y la sociedad. **Amor filial**.

Todo lo esencial para la vida, como respirar, el embarazo, el nacimiento y el amor son absoluto

Así como el sistema solar, en tanto parte del universo, está reflejado en el átomo, en ti existe un reflejo del universo, lo que ocurre en tu entorno o a tu alrededor y lo que ves del mundo, solo es un reflejo en espejo de la paz y armonía que existe en tu interior. Según el sistema de creencias creativo o destructivo que más predomine en ti, sobre todo el nivel de humilde comprensión compasiva, gozarás de armonía y amor entre tu cuerpo-mente-espíritu.

El comprometerte en consolidar con persistentes pasitos de bebé lo mejor de la vida es un real acto de amor. A continuación, se te presenta la diferencia entre amar y querer para que comprendas qué estás haciendo con **tu vida y te comprometas a amarte a ti misma(o)**. La más evasiva conquista es la de ti mismo, porque lo que más te cuesta es ser honesto y ecuánime contigo mismo, para, con humildad, aceptar tus limitaciones, como indicativos de las virtudes a desarrollar.

Cuadro 4.2. Diferencias entre amar y querer

AMAR	QUERER
1. Quien ama con plena libertad cuida, protege y facilita las mejores condiciones para que el Ser amado sea sano, próspero y feliz sin pedir nada a cambio.	1. Quien quiere, siempre que da algo al Ser querido, espera que le sea correspondido o devuelto con algo a cambio, bien sea con afecto, atención o beneficios materiales.
2. Quien ama comprende y acepta, al Ser tal como es, sin pretender amoldarlo a sus ideales, también le coopera para que crezca y desarrolle el máximo potencial de sus talentos, con plena libertad.	2. Quien quiere, con egoísmo desea que el ser o "el objeto" cambie y se amolde a sus "ideales" o caprichos, para que le provea beneficios, aun a costa del sacrificio del bienestar y del sufrimiento mutuo.
3. Quien ama libera y no le impone compromisos al Ser amado, porque esta desapegado a él y solo le interesa el bienestar o felicidad común, aunque no esté a su lado.	3. Quien quiere, considera su propiedad al Ser querido y como masoquista se aferra a su presencia o imposiciones, para que le llene el vacío afectivo y de soledad, aunque le genere sufrimiento.

Sólo puedes compartir aquello que realmente posees, como sólo puedes compartir amor si realmente te amas a ti mismo, pero el amor es tan absoluto como el embarazo. Te amas plenamente o no te amas y sólo te quieres. ¿Tú realmente te amas y puedes establecer una relación desde el amor? Con humildad lee el cuadro siguiente, para que te hagas consciente de tu verdadera realidad.

El prioritario y primer triunfo para superar tus limitaciones es el permitirte ser muy humilde, honesto y compasivo contigo mismo. Después de esta gran victoria cualquier triunfo se hace muy simple, fácil y sencillo.

Ejemplos de unos padres con su hija del alma

Enamoramiento se traduce como: "*en amor miento*". Imagínate que como padre o madre tienes una hermosa hija de 15 años, excelente estudiante, con un magnífico porvenir, que los hace sentir rebosantes de orgullo y dicha. Un hombre de 50 años, dueño del abasto de la cuadra, que tiene su esposa con tres hijos mayores de 15 años; además de nueve hijos no reconocidos, entre 3 y 20 años, fecundados en 7 parejas diferentes. Se encapricha con tu hija.

Dialoga contigo y te dice: "Yo quiero mucho a su hija, de verdad la quiero, por favor ayúdeme a estar con ella". Ante esta situación usted qué concluye. ¿Me la quiere qué?

El amor siempre es pleno y absoluto como la vida y el embarazo…. Tienes vida o estás muerto, respiras o mueres, estás embarazada o no lo estás.

Con honestidad, ¿tú te amas?

Cuando realmente NO me amo

Mendigo para que otros llenen mi vacío interior, aunque nos desgraciemos la vida.

¿Cómo solucionar de raíz mis confusiones y limitaciones para Ser cada día más sano y feliz?

Ejemplos de metas sobre sexualidad

1. Ahora que estoy consciente de cuánto me amo, aplico las herramientas de esta monografía como manual de autoayuda y busco asesoría en la Web y con un experto en salud holística para amarme plenamente, practicando la **consciencia plena de unidad al Creador**, para, con persistencia, consolidarlo a más tardar a mis 18 años.

4. Luego de culminar mi formación de Médico Cirujano, me ocupo de obtener información para el pleno disfrute de mi sexualidad, para a partir de mis 27 años, cuando termine mi especialidad en Medicina Interna, conformar mi hogar, donde practico las bases del Kama Sutra y Tantra del sexo según Osho.

3. Ahora que estoy consciente de mi conflicto existencial por el abuso sexual sufrido en mi niñez que me ha hecho caer en anorexia y desear morir, realizo las psicoterapias necesarias para elevar mi consciencia y máximo en seis meses me siento en paz y armonía conmigo misma.

AV5. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador sintiendo la dicha, déjate fluir desde tu intuición como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón, cuál es tu meta ideal para tu área vital sexualidad.

_____

_____

_____

La confianza es un principio de vida que se siente y manifiesta desde el interior cuando con certeza se vive en consciencia plena de unidad al Creador

E6. Confianza

Es la certeza interior desde la consciencia del convencimiento y certidumbre en que yo sí poseo todos los principios, capacidades y talentos para superar cualquier experiencia que rete mi inteligencia, para alcanzar y trascender todas las metas propuestas.

La confianza viene de la aptitud de que sí soy digna, sí soy suficiente y sí me lo merezco. Es la fuente de tranquilidad o paz que fluye desde el interior, porque la persona tiene su locus de control interno, pues sabe que en su interior están todos los recursos y que es el único responsable de lo que le pase o deje de pasar en su vida. Es importante diferenciar la confianza de la seguridad.

Cuadro 4.3. Diferencia entre confianza y seguridad

ACTOS POR CONFIANZA	REACCIONES POR SEGURIDAD
1. Coloca la fuente de su poder en su interior, dentro de sí mismo, en sus capacidades, en su Dios interno que se expresa por medio de su Ser espiritual, con certeza de que le guía.	1. Coloca la fuente de su poder en el exterior, fuera de sí, en el entorno, en su Dios externo que se expresa por medio de su mente dual, en quien se debe tener fe ciega, temer y obedecer.
2. Certeza interior de que, sí es actor participantes, porque en el interior si se posee todos los recursos y capacidades para satisfacer sus necesidades, lograr con excelencia las metas y superar los problemas que se le presente.	2. Creencia ciega de que son los demás o el entorno o las personas poderosas las que tienen los recursos y capacidades para protegerle, satisfacerle sus necesidades y lograr las metas, creyéndose pobres víctimas de las circunstancias.
3. Actúa con consciencia plena, estableciendo reciprocas relaciones interdependientes ganar-ganar o servir-ganar.	3. Reaccionan sin darse cuenta de lo que hacen, desde su mente subconsciente, estableciendo egoístas relaciones de codependencia.

La confianza es el efecto de la consciencia de unidad al Creador que le permite tener plena certeza de tus capacidades para el desarrollo pleno de tus talentos. Corresponde a las fortalezas conformadas, las actitudes y aptitudes que aportan la consciencia plena en la clara definición de los principios primarios, los dones, los talentos, las capacidades y los recursos para la consecución de una meta y sus objetivos.

Sugerencias de metas por confianza

1. Con persistente cultivo de mi sabiduría en menos de 1 año, sí aprendo a confiar plenamente en mis capacidades, habilidades y talentos a fin de superar con excelencia, cualquier dificultad o problema que rete mi inteligencia creativa.

1. A más tardar en 1 año me integro al Creador, a través de mi autodisciplina en la práctica persistente de la consciencia plena de unidad, el agradecimiento, la alegría que me proporciona constantemente el milagro de la vida, la bondad y las actitudes positivas, alineándome con el Universo en una sola energía de abundancia y prosperidad infinita.

2. Hoy y siempre mantengo presente y activa la confianza en mí Ser espiritual en cada momento y circunstancia de mi vida.

AV6. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al creador sintiendo la dicha, déjate fluir como una intuición divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital confianza en mis capacidades.

_____

_____

_____

El Ser humano que realmente se ama a sí mismo, es el único que está en capacidad de establecer una relación de amor con su pareja e hijos

E.7. Pareja

La pareja es el equipo que se conforma cuando dos personas, animales, vegetales u objetos están en relación recíproca ganar-ganar. Cuando esta no se da, existe entre ellos un parásito material o psicológico que mediante una relación egoísta de dependencia se aprovecha del otro. En el campo de la salud holística se refiere a la pareja:

1. Que reside en nuestro cuerpo para conformar la trinidad del Ser humano: la pareja entre el Ser espiritual supraconsciente y el ego de la mente subconsciente. Ese es tu único y verdadero amigo íntimo.
2. De compañeros de vida que se unen como esposos, amantes y novios, para compartir armónicamente cada una de las 24 áreas vitales, por medio del compartir en sinergia de sus dones, talentos, capacidades, recursos y vitalidad en una recíproca relación de interdependencia servir-ganar.
3. La pareja formada entre madre e hijo, hermanos y compañeros de amistad, estudios o trabajo.

La visión holística de la pareja entre los seres humanos, corresponde a dos personas que se interrelacionan cooperando de manera sinérgica con lo mejor de sus potencialidades y recursos para servirse amorosamente. Hay que tener presente que cuando uno realmente se ama a sí mismo, con confianza sí puede compartir y servir con amor, aplicando lo mejor de sus potencialidades para consolidar una vida sana, próspera y feliz. De lo contrario solo es una egoísta relación desde el querer seguridad.

Quien realmente se ama, sí está en capacidad de servir amorosamente a su pareja, porque sólo se puede compartir aquello que realmente se posee. ¿Qué te motiva a mantener tu relación de pareja?

(**Encierre la letra que corresponde con un círculo**)

a) Por querer	**b**) Por sexo	**c**) Por amor	**d**) Por costumbre
e) Por adicción	**f**) Por lastima	**g**) Para ayudarla	**h**) Transgeneracional
i) Por miedo	**j**) Por interés	**k**) Por necesidad	**l**) Otra

Cuando uno está enamorado se encuentra en una ilusión y generalmente busca llenar su vacío afectivo con la pareja que quiere, por lo que está amnésico, no comprende las realidades que tiene frente a sí y prefiere sufrir, que perder su alucinatoria fuente de seguridad

Sólo te ama, quien no te necesita

En una adecuada relación de pareja, sólo se pueden amar a quienes no se necesitan. Imagínate que, en tu relación, tu pareja te mira a los ojos de la manera más dulce y amorosa, y te dice por tu nombre:

*María, realmente **te amo porque no te necesito**, te amo porque si tú no me atendieras otra persona lo podría hacer en tu lugar, porque si tú no me acariciaras, otra persona lo puede hacer; te amo porque si tú fallecieras hoy mismo, te enterramos y yo continuaría mi vida sin ti y lo más probable que tarde o temprano te sustituya. Realmente te amo porque de verdad no me haces falta y he decidido compartir contigo lo mejor de mi afecto, bienestar y amor. Es por ello que con honestidad **TE AMO**.*

En la real relación de amor existe comprensión y libertad, están juntos dos seres, porque decidieron compartir sin apegos lo mejor de sus vidas, sin esperar nada a cambio el uno del otro y con plena madurez se aceptan tal como son y están dispuestos a dejarse libre cuando lo consideren necesario, porque sólo les interesa el bienestar y paz común.

Cuando existe dependencia o necesidad del otro es una real evidencia de que existe alguien a quien se quiere, para que le llene una carencia interna de amor. Esta relación viciosa es parasitaria, tiende a generar masoquista adicción al sufrimiento, a la autodestrucción y a la desdicha mutua. Donde generalmente sufren y hacen sufrir a sus seres más "amados", como son los hijos. Caen en un creciente círculo vicioso de sufrimiento que como bola de nieve conduce a todos los involucrados a tocar fondo.

Se sugiere que como parte del reaprehendizaje significativo o entrenamiento, **para la adecuada relación de pareja, el hombre y la mujer tengan un promedio de 5 novias o novios, antes de decidir casarse y conformar un hogar**.

Si realiza este entrenamiento de manera consciente, respetándose a sí mismo y aplicando la sabiduría del sentido común o la prueba intuitiva pregúntale al corazón, descrita en el capítulo 3, estas experiencias te ayudarán a comprender cómo comunicarte mejor con tus parejas y fomentar la madurez psicológica.

Recuerda que generalmente tu pareja es una imagen en espejo del nivel de armonía y de consciencia que hasta el momento has logrado contigo mismo.

Los sabios se encuentran para cultivarse en comprensión, armonía y amor. Mientras que los burros se buscan para revolcarse en la incomprensión, maltratos y desgracias

Sugerencias de metas para la pareja

1. A mis 26 años soy médico, me caso con un hombre blanco, profesional universitario, que no consume cigarrillos, alcohol o drogas, que se ama y respeta a sí mismo, es comprensivo y con confianza se relaciona con los semejantes de manera amorosa.

2. Como tiendo a pelear mucho, creo que no me comprenden y que me rechazan, busco asesoría en el Creador y un coach holístico para a más tardar en 6 meses, superar esta amargura con la que vivo, aprendiendo a aceptarme y amarme.

3. En vista de que comprendo que realmente amo a mi novio (a), pero me engaña y observo que me maltrata por mi transgeneracional de maltratos y no nos ayudamos a crecer mutuamente para mejorar cada día como Ser humano, a más tardar en tres días nos separaremos.

AV7. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador sintiendo la dicha, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital de pareja.

_____

_____

_____

El amor es la medicina milagrosa y la fuente fundamental para la libertad. El amor por sí mismo,
hace posible lo que creemos imposible.

E8. Hogar

Corresponde a la morada o domicilio donde habita un Ser humano. Nuestro principal hogar es el cuerpo o vehículo donde mora nuestro Ser espiritual supraconsciente y se conecta al cuerpo por medio de mente consciente.

Analógicamente se puede comparar al Ser humano como un hogar, lo humano o cuerpo, corresponden a la infraestructura material del hogar o a la vivienda y al **Ser espiritual**, a las personas que habitan y le dan sentido de existencia al hogar.

El hogar social es visto como la integración del conjunto conformado por la vivienda y los miembros de una familia que viven bajo un mismo techo y comparten áreas vitales comunes. En estos grupos de personas, sólo existe una familia cuando todos sus miembros de manera recíproca y sinérgica se sirven incondicionalmente para cumplir su proyecto de vida común.

En el universo el planeta tierra es nuestro gran hogar. Si quieres conocer el nivel de armonía o amor que tienes en tu interior, observa cómo está organizada tu habitación, cómo cuidas tu entorno y si tus vestidos o prendas son forma de llamar la atención o reflejar tus conflictos.

Recordemos que el hogar es la primera y más importante escuela para la educación integral del Ser humano. Nuestros hijos aprenden más por medio del ejemplo vivencial que observan y un buen ejemplo vivencial educa o forma más que un millar de buenas figuras. A continuación, se presentan tres ejemplos de metas para el área vital del hogar.

1. Me formo integralmente para ser una abogada exitosa y en un promedio de 9 años consolidar un hogar integrado con mi esposo y 2 hijos, donde reina el amor, la armonía y la felicidad.
2. Ya que soy madre soltera a mis 16 años y curso noveno grado, me dedico a mis estudios y a la formación holística de mi hija con el manual de *Padres y familiares sabios en un minuto* y los videos de supernanny y padres conscientes, para ser una licenciada en educación preescolar, luego con confianza conformo una relación de pareja generadora de un hogar feliz.
3. Junto con mi novio leo libros de autoayuda para el éxito en el hogar, asisto a retiros espirituales prematrimoniales y sobre cómo conformar un hogar feliz para con amor casarnos en 3 años y luego capacitarnos como padres sabios en un minuto.

AV8. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al creador sintiendo la dicha, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital hogar.

_____

_____

_____

Los hijos son chispas divinas del Creador hechos a su imagen y semejanza, que encomienda a unos padres en quienes confía, para que los formen con sabiduría

E9. Hijos

Son seres que el Creador les confía a los padres, hechos bajo un derroche de amor, incubados en el vientre de una madre que decidió y se comprometió a aportarle lo mejor de sus recursos con su servicio amoroso incondicional al Ser que le es confiado, para soltarlos hacia la felicidad de sus vidas.

Es la coherencia entre mis deseos y las decisiones que tomo con respecto al número y sexo de hijos que he querido tener. También incluye el grado de madurez, responsabilidad y autonomía que mis descendientes logran con el servicio amoroso que le aporto como madre o padre para que crezcan y se desarrollen como seres humanos auto-realizados. A continuación, tres ejemplos de metas sobre hijos:

1. Por medio de nuestro ejemplo como guías de nuestro hogar, conducimos a los dos Seres que el Creador nos confía como hijos, con herramientas de padres conscientes y sabios que los lleven a trascender su nivel de consciencia si corresponde, que obtengan independencia en todas las áreas de su vida, que logren gozar de una vida valiosa, sana, próspera y feliz.
2. Como actualmente tengo 23 años, me gradúo de especialista en pediatría con honores a más tardar a mis 28 años, me caso a los 30 años y junto con mi amado esposo, concebimos con **consciencia plena de unidad al Creador** 1 hijo y 1 hija saludables que educamos con mucha sabiduría para que sean felices.

3. Formo con mi amada esposa a 3 hijos saludables, prósperos y felices, que siempre están motivados a desarrollar con excelencia sus talentos, siendo profesionales que hacen con amor lo que más les apasiona y les hace gozar de sus vidas.

AV9. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador sintiendo la intuición, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es la meta ideal de tu área vital Hijos.

_____

_____

_____

Familia que ora junta, siempre está unida.
Hogar que comparte juntos sus lecturas, eternamente está unido y feliz

E10. Ambiente familiar

Es la comprensión, la armonía y la cooperación recíproca entre los miembros de mi familia o las personas que conforman mi hogar, compartiendo en sinergia lo mejor de nuestro Ser para lograr gozar de compresión, paz y bienestar familiar. Tres ejemplos de metas familiares:

1. Como padres y guías de nuestra familia con persistente cultivo de nuestra sabiduría, repasando y practicando las herramientas de los libros *Padres y familiares sabios en un minuto* y *Padres conscientes*, además de los videos recomendados para a más tardar en 1 año, gozar de un ambiente familiar donde reina la armonía y el amor.
2. Como tenemos muchos conflictos como pareja, porque estábamos repitiendo los ejemplos que nos aportaron nuestros padres en nuestra niñez, mañana consultamos a un Coach Holístico Espiritual especialista en relaciones de pareja y familiares para que nos entrene y nos guíe en cómo superar nuestras reacciones conflictivas y a más tardar en 6 meses guiemos a nuestros hijos con mucho amor y sabiduría.

3. Como tengo tres años con mi pareja sin hijos, y siempre ha sido un creciente conflicto entre nosotros a pesar de tres reconciliaciones y un ciclo de psicoterapias de parejas, decido a partir de hoy separarnos para siempre. Yo me ocupo de realizar formación como psicoterapia holística para el cultivo de mi sabiduría para a más tardar a mis 30 años, conformar un hogar donde reine la comprensión, la paz y la armonía.

AV10. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador sintiendo la intuición en tu corazón, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital ambiente familiar.

_____

_____

_____

Eres un Ser espiritual hecho a imagen y semejanza del Creador con todo el potencial para dirigir tu vida por las tendencias creativas del universo para realmente gozar de salud, prosperidad y felicidad

E11. Creatividad

El verdadero significado de creatividad es ser creativo o producir algo de la nada. Este don sólo lo posee el Creador, que de la nada genera y mantiene al universo. Los Seres humanos solo somos como humildes fibras del tejido de los hilos de esa gran red que llamamos universo, sólo somos una humilde partícula de la creación.

Como Seres humanos, lo único que hacemos es modificar las sustancias, elementos y energías que existen para hacer nacer o traer a la vida nuestra descendencia; hacer realidad a partir de nuestras ideas los objetos que inventamos y disfrutamos gracias a los adelantos de la ciencia y tecnología. También tenemos la capacidad de hacer realidad nuestras creencias, temores y sueños con los que manifestamos las circunstancias de cada momento que experimentamos en la vida.

En la historia de la humanidad el Ser humano ha introducido nuevos instrumentos, objetos e ideas con el propósito fundamental de generar mayor bienestar o solucionar problemas que dificultan el logro de un objetivo.

En la educación holística del Ser humano, la ciencia, la filosofía, el arte, la tecnología y la espiritualidad buscan la sabia aplicación y generación de conocimiento para de manera persistente, identificar oportunidades de invención y de generación de conocimientos, para con eficiente excelencia alcanzar mejores logros y mayores satisfacciones con el mínimo esfuerzo y tiempo posible.

En otras palabras, **proporcionar** cada día **mejores condiciones para el fomento del bienestar humano**. Que gocemos de mayor salud, prosperidad y felicidad. Si esto no está ocurriendo en nuestra vida es porque en algo estoy equivocado y es prioritario aprehender para superarlo.

Cada día se generan nuevos conocimientos o instrumentos que, como todo en la naturaleza, son neutros e imparciales; es el Ser humano quien, de acuerdo con su intencionalidad, le da la utilidad para generar bienestar, salud y contribuir con la creación o por el contrario para destruir y generar sufrimiento.

Poseemos toda la potencialidad creativa para de manera consciente contribuir con el disfrute de las tendencias creadoras o de manera subconsciente sufrir las tendencias destructivas de nuestro proceso evolutivo.

La visualización o imaginación creativa es uno de los más grandes poderes para la evolución de la humanidad, los grandes genios del mundo la aplicaron para transformar la humanidad y es lo más resaltante de los niños menores de 5 años.

Como sostiene Luzardo Lesbia en su libro *El arte de enseñar con CLASe, Tiempo para Guille* (SIAP. 2003): "*la manera inconsciente como en la actualidad se aplica el proceso educativo, busca destruir esta herramienta tan poderosa, por medio de una pedagogía castradora de la mente creativa, que nos condiciona para ser intensamente críticos, dogmáticos y analíticos*".

La creatividad al igual que el potencial de sabiduría y amor nunca se pierde, sólo queda sumergido en una gruesa coraza de hábitos improductivos por condicionamientos, que bloquean nuestro proceso evolutivo y reprimen nuestro Ser creativo pleno de amor y sabiduría.

Un Ser humano que crece y se desarrolla en armonía está claro de sus talentos y persiste para desarrollar todo su potencial creativo. Los talentos corresponden a las inteligencias múltiples descritas por el PhD. Howard Gardner y su equipo de especialistas cognoscitivos de la Universidad de Harvard (Barrios-Cisneros, 2012 y 2018), las cuales trataremos más adelante al describir en las áreas vitales culturales: *C13. Estudio para desarrollar mis talentos.*

Luzardo (2003) sostiene que:

> El niño es un modelo de creatividad; desafortunadamente, el desgaste de la creatividad natural se inicia en el segundo o tercer año de la Educación Básica, cuando los niños se ven obligados a sustituir su inventiva por lógica y razón; el arco iris por el color blanco y negro y las letras altas y bajas por la de molde.

Por lo observado en nuestra investigación de los niños superdotados, lamentablemente se plantea la hipótesis por someter a prueba:

La creatividad se comienza a bloquear por los maestros que tienen la función de padres y educadores desde el primer año de vida y se termina de castrar en las guarderías y preescolares.

¿Cómo superar con sabiduría esta destructiva realidad?

Estimular el talento creativo y el cultivo de la sabiduría es la verdadera misión de los Seres humanos del nuevo milenio, para así superar sus limitaciones y trascender como auténtico adulto responsable pleno de felicidad.

Para la formación persistente con sabiduría a nuestros niños, necesitamos la fundación de muy buenas bases fijadas en cimientos sólidos, complementadas con fuertes columnas, reforzadas por vigas antisísmicas.

Las bases son equivalentes a la consciencia plena que activa la corteza prefrontal para aplicar las funciones ejecutivas y las columnas corresponden con el amor por sí mismo y las vigas con la persistente autodisciplina por el cultivo de la sabiduría. A continuación, tres sugerencias de metas del área vital creatividad:

1. Como trabajo de grado de maestría en gerencia, presento los resultados de investigación donde someto a prueba este Manual de Autoayuda, para mejorar sus principios, estrategia y publicarlo a más tardar en tres años, aplicándolo con persistente cultivo de mi sabiduría en **consciencia plena de unidad al Creador** en mi vida para lograr mi propósito.
2. A más tardar en 5 años consolido el departamento de creación, diseño, desarrollo y comercialización por toda Venezuela y Latinoamérica, documentales o videos educativos, audios y CD de multimedia interactivos para, de manera eficiente, cada persona que así lo quiera de manera simple, fácil y sencilla, comprenda las bases de la neurociencia, para que aplique con responsable autodisciplina el cultivo de su sabiduría sobre gerencia, educación y salud holística, a fin de que consolide su máximo potencial de sabiduría y amor gozando de mayor salud, prosperidad y felicidad.

3. Desde hoy estoy en **consciencia plena de unidad al Creador** para asociar imaginariamente toda la información valiosa, y así aplicarla de manera productiva en mis estudios, captando lo mejor y elevar mis notas para a más tardar en 17 meses, graduarme con honores, por mi persistente inversión por mi vida próspera.

AV11. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al creador sintiendo la intuición, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital creatividad.

El tiempo es el único recurso no renovable que deja sentir su inversión a largo plazo, por ello es fundamental invertirlo de manera productiva y persistente.

El tiempo es vida, desperdiciar el tiempo es equivalente a perder la vida.

E12. Descanso en mi tiempo libre

El descanso es el acto con la intención de recuperar las fuerzas o vitalidad orgánica y regenerar el cuerpo con la práctica del silencio, la quietud, el reposo o el sueño. El sueño reparador contribuye significativamente con el equilibrio funcional de la salud y la productividad (Álvarez-Aguirre y col, 2021**,** Ikeda y col, 2022).

En *Formación Campus. Obras de la Salud Mental de Canadá* (*2022*), el sueño es útil para una serie de procesos cerebrales que favorecen nuestras capacidades: para desarrollar ideas novedosas basadas en la comprensión de la información que nos rodea; para diferenciar entre diferentes objetos, formas y símbolos; las formas en que usamos nuestro cuerpo para lograr nuestras metas y la memoria.

Por otro lado, hay algunas consecuencias muy graves por no dormir lo suficiente: pobre concentración, mala memorización, alteraciones emocionales, reacciones más lentas, mayor sensibilidad al dolor, conducción deteriorada, poca atención enfocada, entre otras.

El sueño y el descanso permiten la recuperación de la energía psicológica por medio del reposo mental que se logra cuando practica con persistencia la consciencia plena en el momento presente, porque se activan las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal y se vive con eficiente sabiduría el aquí y ahora (Álvarez-Aguirre, 2021).

El sueño reparador, junto con la relajación que nos aporta la meditación de la **consciencia plena de unidad al Creador**, son las dos herramientas que realmente nos facilitan el descanso. Se cumple cuando uno realmente descansa, porque al despertar, se levanta sintiéndose lleno de vitalidad y creatividad. La consciencia plena integra la atención consciente en lo que se experimenta, contribuye a mantener las fuerzas o vitalidad orgánica y la ecuanimidad mental para estar en capacidad de aprovechar todas las granDiosas oportunidades que nos da el Creador, por medio de la naturaleza para gozar de la existencia, lo que nos aportan los adelantos de la ciencia: la tecnología para el disfrute de nuestro bienestar y los seres que nos aman, para que seamos cada día más felices.

Como sostiene Deepak Chopra (1996) en el libro *Las siete leyes espirituales del éxito*: una manera de tener acceso a la creatividad inherente en la potencialidad pura es por medio de la práctica diaria del silencio de la meditación y del hábito de no juzgar, esto en conjunto con el contacto de la naturaleza porque facilita la creatividad infinita, libertad y felicidad.

Practicar el silencio es cumplir el compromiso con la vida de solo Ser, en silencio con uno mismo. Significa renunciar periódicamente a actividades como hablar, ver televisión, escuchar radio o leer, para estar a solas con uno mismo, integrado al Creador por medio de la consciencia plena de unidad.

Practicar el silencio **junto** con la quietud de la mente todos los días, podría ser un hábito saludable que se estimula practicando como mínimo cinco a 30 minutos tres veces al día y se va progresando, hasta estar en **consciencia plena de unidad al Creador** en el aquí y ahora de cada momento que se experimenta durante todos los segundos de las 24 horas.

De esta manera, aunque al principio se puede hacer consciente de la turbulencia mental con la que nos preocupamos en la vida, cuando se calla el diálogo interior, empezamos a experimentar el verdadero reposo físico y mental. Cuando se complementa con la respiración consciente, sin juicio ni valor, nos conecta con la Consciencia Universal de la potencialidad pura y la creatividad infinita, porque estamos en contacto con nuestro Ser, que se manifiesta por medio de la supraconsciencia.

Al estar en contacto con la esencia de nuestro Ser, somos libres, inmune a la crítica, superamos cualquier desafío, no nos sentimos ni inferior ni superior a nadie, estamos llenos de magia y encanto, porque se manifiesta nuestro amor y sabiduría interior. La creatividad es la mejor inversión del tiempo libre que se aplica con el desarrollo de nuestros talentos en coherencia con el cumplimiento de nuestro propósito de vida.

Como menciona Cenca Manuel (1987) en el libro *Educación para el ocio. Actividades escolares*: el tiempo libre le permite al Ser humano la realización de su ocio y la realización de sí mismo. Pero, desgraciadamente, eso no siempre es así. Paralelamente a la aparición del tiempo libre, la sociedad de consumo ha organizado su propia industria para sacarle beneficio comercial al tiempo libre, para que le aporte el máximo de dinero, manipulando por los medios de comunicación a la humanidad para que "no se pueda pensar" y se valore al tiempo libre como un espacio inútil que hay que "matar a toda costa", aunque en ese entretenimiento se destruya nuestra vida.

Es por ello que en la sociedad se hace mucha publicidad para derrochar el tiempo libre en conductas autodestructivas donde predomina el consumo de alcohol, drogas, prostitución, musicales vacíos, películas violentas, redes sociales, entre otros. Un adecuado uso del tiempo libre y descanso se realiza de manera más acertada en las cuatro actividades siguientes:

1. El tiempo que se invierte en silencio para encantarse con el Ser espiritual o reflexión interna, esto incluye todas las formas de meditación, relajación, Chi Kung, yoga y oración.

2. El tiempo dedicado a dejar tu mente soñar despierta, visualizar o divagar sin ningún tipo de objetivo específico.
3. El tiempo que se pasa durmiendo, ya sea en una siesta o sueño nocturno.

4. Tiempo que pasa en un hobby, como leer, bailar, nadar, relax, practicar algún deporte o ejercicio divertido, riendo o compartiendo momentos de humor y diversión.

Es importante mentalizar a los niños en la justa valoración de ese tiempo libre, para que sea un tiempo de diversión creativa, donde se realice los objetivos particulares de perfeccionamiento como Ser humano y vivir hermosos momentos de encuentros generadores de felicidad.

El tiempo de ocio es para el recreo reconfortante que nos permite el disfrute absoluto con las pequeñas cosas, como una rosa que se abre, un niño que juega o se ríe o duerme plácidamente, abrazar a un Ser amado, retozar con un semejante, una armoniosa melodía, un amanecer, jugar bajo la lluvia, un contacto con la naturaleza, lecturas creativas, un momento de silencio, un momento de meditación con consciencia de integración y unidad con el Creador.

El tiempo es un constructo creado para medir la manifestación de las 7 Leyes Universales: Mentalismo, Correspondencia, Vibración, Polaridad, Ritmo, Causa-Efecto y Gestación. Por ello rige a todas las leyes naturales de la Energía Creadora de vida; es la manera cómo transcurren los procesos de toda vida. **El tiempo es vida, perder el tiempo es perder la vida**.

Cuando una persona está con conductas autodestructivas, condicionando el fracaso, aislado con desidia y se escuda en el mal humor y agresividad rechazando las cosas que le ayudan a triunfar, esto es un signo de desvalorización y muy poca confianza en sus capacidades.

La herramienta más eficiente para salir del circulo de fracaso es la **consciencia plena de unidad al Creador**, porque es muy fácil de comprender, sencilla de aplicar y los resultados de pueden evaluar de manera simple. Si dudas de sus beneficios, necesitas invertir como participante de psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría.

Cuadro 4.4. Condicionamiento de triunfo o fracaso

Quien condiciona el fracaso	Quien condiciona el triunfo
1. Se queda en la cama y procura dormir como mínimo hasta el mediodía, perdiendo muchas oportunidades en la cama y al levantarse se siente aburrido o con mucha pereza física y mental que le roba la vida. Tiende a la desidia y procrastinar.	1. Se levanta antes de las 6 de la mañana para meditar, realizar ejercicios, planificar o cultivarse leyendo; con lo que aprovecha la mañana, que es la etapa de crecimiento de las energías creadoras y de mayor rendimiento durante todo el día.
2. Durante su tiempo libre hace todo lo posible para perderlo de manera improductiva, matando el tiempo por medio del consumo alcohol o cualquier otra droga, conversar de la moda, ver películas, videos o novelas donde predomina la violencia, pornografía e intriga o viendo deporte, chateando, escuchar música rock o ballenatos, videos juegos, molestando a las personas de la familia o de la comunidad. Son los sapos que buscan arrastrar a otros semejantes hacia su charco.	2. Su tiempo libre lo invierte de manera creativa compartiendo momentos de calidad con sus amigos mediante dialogo constructivo, practicando algún deporte o arte, cultivando su sabiduría con libros de autoayuda o de crecimiento personal y profesional, documentales o programas educativos, escribiendo poesías, meditando o buscando soluciones creativas a su vida, realizando ejercicios, observando la naturaleza y disfruta del valor de las pequeñas cosas, entre otras.
3. Generalmente se acuesta después de la media noche, luego que ha estado matando el tiempo, en videos juegos o vagando por las calles, consumiendo licor o drogas.	3. Generalmente se acuestan antes de la media noche, luego de disfrutar de una velada constructiva o recreándose en su hogar, leyendo o con otros amigos.
4. No sabe qué hacer con el tiempo libre, tiende a sentirse aburrido fácilmente, prestándole atención a las imposibilidades y errores. Por lo que tiende a evadir y a abandonar en el primer intento, porque teme fracasar.	4. Tiene muy poco tiempo libre que aprovecha al máximo, prestando atención a la consolidación de sus sueños, aprende de los fracasos para con responsable autodisciplina superar sus limitaciones.
5. No está dispuesto a invertir su tiempo, le falta motivación por algún sueño, culpa a los demás de sus fracasos y se irrita, se aísla o es muy poco tolerante ante quienes quieren ayudarlo, llegando a desear morir. Tiende a ser bipolar y de mal carácter.	5. Está dispuesto a persistir hasta consolidar y superar sus sueños, agradece y aprovecha cualquier recurso que le entusiasme a mejorar su formación integral y de ser necesario solicita ayuda, gozando del creativo cultivo de la sabiduría de su vida.
6. Descansa antes de haber terminado y tiende a procrastinar dejando las cosas importantes para el último momento y con desidia es negligente y apático con las responsabilidades creativas de su vida.	6. Es persistente y auto disciplinado en terminan con excelencia todo lo que comienza antes de descansar, haciendo con prioridad las cosas importantes y es eficiente y responsable de gozar con templanza su vida.

Con humilde honestidad contigo mismo. ¿*Qué es lo que has estado construyendo en tu vida*?

__ Sufrir el fracaso o **__ Gozar el triunfo**

De continuar como hasta el momento, has estado pensando, sintiendo y actuando: ¿***Qué va a ser tu vida en el futuro***?

El tiempo es un recurso más valioso que el aire que respiramos y el agua que tomamos. Solo que no se puede renovar.

Cumplir con los plazos establecidos es una clara demostración de que realmente sí me amo, y del compromiso real que tengo con la salud, la prosperidad y la felicidad de mi vida.

El tiempo es vida, si se aprovecha el tiempo se gana en calidad de bienestar y si se desperdicia, se pierde la vida. Cuando se revisa el tiempo de descanso por medio del sueño y la actitud que realizan los adolescentes con sus ratos de ocio, se hace consciente de si están condicionando a las tendencias destructivas del fracaso o creativas del triunfo, las características de cada tendencia se observan en el cuadro anterior.

Consciente de que lo que realmente existe es el momento presente, el pasado es una ilusión de algo que ya no existe y el futuro es una alucinación de algo que todavía no se ha manifestado. Pero con el tiempo, sólo yo hago realidad todo aquello a lo que le presto mi atención e intención.

Por ello es prioritario ocuparme de confiar en mi Ser. Y así superar las preocupaciones de mis temores que se proyectan del pasado al presente, haciéndolos realidad, aunque nunca hayas querido sufrirlo.

Cuando un Ser humano tiene una baja autoimagen de sí mismo y no se ama, de manera reactiva o sin darse cuenta, hace todo lo posible para confirmar su baja autoestima, consolidar su fracaso y busca conductas autodestructivas, tales como abandono, desidia, flojera, pereza, procrastinación, vida fácil; delincuencia, pandillas de malandros, mafia; alcohol, droga, prostitución o suicidio.

Esto generalmente es un comportamiento inconsciente que se realiza como una marioneta del destino del sistema familiar transgeneracional o por muros en el corazón. No es la mera evasión de su proceso de reaprehendizaje significativo, es que, como marioneta del sistema de sufrimiento familiar, sin querer busca arrastrar a sus semejantes con su progresivo círculo vicioso de sufrimiento.

Es fundamental que todo “coach holístico espiritual” en el rol de padres, educadores, entrenadores, gerente, psicoterapeutas o médicos, tengan muy

presente estas condiciones auto-saboteadoras citadas, para el servicio amoroso al Creador y a su creación, porque su humilde comprensión y liberación han demostrado ser muy eficientes para, con más de un millar veces de amor y compasión por sí mismo, superar las limitaciones y condicionamientos de su mente.

Un "coach holístico espiritual" tiene la experiencia y moral para, por medio de su testimonio, despertar a los seres dormidos en el condicionamiento al pasado, por creer en la alucinación de su mente subconsciente que les hace creerse con falta de confianza en sí mismo, indignidad, no merecimiento o insuficiencia.

¿***Qué salud, prosperidad o felicidad ganas si decides atreverte a confiar***?

También este tiempo de ocio puede consistir en una actividad libre y gratuita que aporta una satisfacción inmediata, por medio de la ocupación predilecta para desarrollar nuestro talento o disfrutar del inmenso abanico de posibilidades al elegir libremente nuestros hobbies, dones y talentos en: las actividades artísticas y creativas, las actividades sociales, juegos o mediante el descanso que nos libera de la fatiga y el desgaste tanto físico como mental.

A continuación, tres ejemplos de metas sobre utilización creativa del tiempo libre.

1. A más tardar en 7 años, cuando tenga 18 años, pertenezco a la selección de Fútbol Venezolana, aplicando la consciencia plena para entrenar diariamente un promedio mínimo de 3 horas diarias. Así a más tardar a mis 30 años, llevar al equipo de la Vino Tinto a ser campeón mundial y retirarme a los 35, para ser entrenador oficial del Real Madrid.

2. Como soy joven y quiero ser independiente a más tardar a los 25 años, realizo cursos de peluquería, cosmetología, bisutería, gerencia, y me dedico a mis estudios para mantener un promedio de notas mayor de 18 puntos y poder trabajar y estudiar, para graduarme de administrador y gerenciar una red de atención integral de la belleza.

3. Aprendo técnicas de relajación y meditación en **consciencia plena de unidad al Creador**, para descansar mejor y aprovechar mi creatividad infinita a fin de ser un adulto triunfador y feliz.

AV12. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al creador sintiendo la intuición, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital de descanso en mi tiempo libre.

_____

_____

_____

Un Ser humano realmente maduro es persistente en su responsabilidad de fomentar el bienestar humano, porque está consciente de que su única misión existencial es amarse y ser auténticamente feliz, desarrollando con confianza sus talentos

Metáfora del sapo y del águila

Un sapo vive en una laguna donde caen las aguas negras del pueblo, es un lugar nauseabundo, el anfibio se siente mal, pero por desidia, desvalorización y miedo a fracasar, se aferra a la seguridad que le brinda la "zona de confort" de lo conocido. No se atreve a salir de la rutina de ese círculo vicioso de sufrimiento y con holgazanería procrastina frecuentemente por no creerse merecedor de gozar lo bueno de la vida. Vive apegado a la oscuridad, por temor a expresar su luz interior.

Un águila frecuentemente pasa volando. El sapo envidioso, se para sobre una piedra que apenas cubre el agua nauseabunda para saltar, gritarle y manotear al águila llamándole la atención. El águila ve al sapo que le está llamando la atención y decide posarse en un árbol cercano para saber que le quiere decir el sapo.

El sapo le insulta y le reta a que se lo coma, le dice: "eres un mediocre animal, no sabes nadar, miedosa no te atreves a bajar al suelo, te aprovechas de los indefensos y débiles animales para asesinarlos, a que no te atreves ni siquiera a matarme". El águila come casquillo y dejándose manipular por el

sapo, con rabia instintiva se lanza en picada para matar al sapo, quien estaba preparado, esperando esa reacción.

Cuando el águila se acerca a toda velocidad, el sapo rápidamente salta a una roca que estaba a su derecha y el águila choca contra la piedra, cayendo al charco aturdida.

El sapo hinchado de placer por su envidia destructiva, desde lo alto de la piedra mira al águila y le grita: "Ja, ja, ja. Tú que te crees una gran cosa, mira donde estás, en la misma podredumbre y charco nauseabundo donde yo me encuentro.

Así te quería ver, sufriendo igual que yo en la porquería de vida que tengo, ojalá nunca puedas salir del fango donde caíste".

¿*Qué comprendes de la moraleja del cuento*?

El águila simboliza al Ser humano que se ama a sí mismo, de manera creativa actúa con consciencia aplicando con sabiduría su corteza cerebral derecha y con autodisciplina condiciona su triunfo, ocupado de construir una vida generadora de más salud, prosperidad y felicidad.

El sapo representa a la persona confundida, que desde su mente subconsciente se apega a las culpas del pasado y a las condiciones auto-saboteadoras, tendiendo a tomar conductas autodestructivas como abandono, agresividad, criticas, desidia, masoquismo, pereza, procrastinación, vida fácil; corrupción, delincuencia, mafia, malandro; alcoholismo, drogadicción, prostitución o suicidio, entre otras actitudes, con lo que incrementa el círculo vicioso del fracaso.

Envidia al águila, porque desde su nivel de consciencia establece relaciones perder-perder. Como él está mal y sufriendo, sin darse cuenta, hace todo lo imposible para arrastrar a las águilas que ve a su alrededor, hacia el círculo vicioso de sufrimiento en el que de manera inconsciente se encuentra. Es por ello que hay que ignorar toda crítica.

Toda crítica es el efecto directo de una envidia**. Criticar**, tiene dos significados: uno creativo y otro destructivo.

a. **Creativa**: examinar y juzgar una cosa, especialmente para determinar su bondad, verdad y belleza, para complementar y mejorar algo. Corresponde a los halagos hipócritas.

b. **Destructiva**: expresar opiniones o juicios negativos y contrarios sobre una persona o una cosa sin examinar previamente su bondad, verdad y belleza para desprestigiar, descalificar y destruir algo o una iniciativa. Corresponde a la criticas con malicia.

Toda crítica tanto creativa como destructiva lleva implícita la envidia. Es un sentimiento de tristeza o enojo que experimenta la persona por lo que no tiene o desearía tener para sí sola, algo que otra persona posee. Lo contrario a la crítica es la admiración.

En la crítica de manera destructiva, si la persona mira con malos ojos lo que realiza el otro, y le hace darse cuenta de su mediocridad, porque está haciendo lo que ella también ha podido y no se ha atrevido a hacer por falta de confianza en sí misma, reacciona desde el subconsciente con una relación Perder-Perder o Ganar-Perder.

En la crítica de manera creativa, si la persona mira con buenos ojos lo que realiza el otro y le hace darse cuenta de lo que ella también puede hacer, lo admira y aplaude porque está haciendo lo que ella también ha podido y no se ha atrevido hacer por temor a irradiar lo mejor de su Ser, con una relación ganar-ganar.

Es por ello que la conducta más sabia ante las críticas (*destructivas*), es ignorarlas, que te resbalen, porque siempre tienen un fondo de envidia.

Si alguien te critica de una u otra manera, es indicativo de que estás haciendo algo útil, de lo contrario, nadie se ocupara de valorar el fruto de tus acciones.

Lo más importante es ocuparse de valorar con autoconsciencia los resultados de tus decisiones y acciones conscientes para con autocontrol trascendente, realizar los reajustes necesarios para cumplir con eficiencia tus objetivos o metas.

Las áreas vitales existenciales están relacionadas con el Ser espiritual supraconsciente y tienden a elevarlo. Las áreas vitales culturales están directamente relacionadas con la mente subconsciente dogmática y la sociedad de consumo materialista que alimenta el ego.

Áreas vitales culturales

Las doce áreas vitales culturales están directamente relacionadas con el condicionamiento de la sociedad de consumo, la protección del ego humano o la máscara que creemos que es nuestra personalidad.

Corresponden a las actividades creadas por la sociedad materialista desde la mente dual, para el mantenimiento del sistema socioeconómico imperante. El sistema educativo al servicio de la mente subconsciente de esta época moderna, nos ha hecho creer y sentir que son necesarias para la vida, cuando a pesar de su importante función, han sido convertidas en instrumentos o vehículos para el disfrute del bienestar humano que alimenta el tener, poseer y acumular de las mentes subconscientes, para sentir seguridad.

Cuando confundimos los medios o instrumentos de valor de la sociedad de consumo para el disfrute del bienestar sustituyéndolos por los principios, contribuimos a sabotearnos en nuestro proceso de reaprehendizaje para cumplir nuestro propósito de vida. Sin darnos cuenta perdemos la brújula de nuestro propósito y misión de vida, y nos alejamos de nuestra meta máxima de ser más sanos, prósperos y felices.

Descripción de las doce áreas vitales culturales:

Las áreas vitales culturales son complementos de las áreas vitales existenciales que favorecen la felicidad, porque contribuyen a fomentar el bienestar humano. Esto se logra cuando están en coherencia con el desarrollo pleno de mis dones y talentos

13. Estudio para desarrollo de mis talentos	**19. Vivienda**
14. Capacitación profesional	**20. Ambiente de la vivienda**
15. Trabajo empresarial	**21. Comunicación con los semejantes**
16. Nivel socioeconómico	**22. Seguridad personal**
17. Vestido	**23. Ejercicio físico**
18. Vehículo	**24. Recreación y disfrute**

C13. Estudio para desarrollar mis talentos

Es la obtención y práctica persistente del conocimiento para el excelente desarrollo de mis inteligencias múltiples mejor estimuladas. Los talentos son las inteligencias innatas con las que cada Ser humano nace, son como un don natural aportado por el Creador. Cada quien está en capacidad de descubrirlos y desarrollarlos plenamente.

Descubriendo mis talentos por medio de mis inteligencias múltiples

Thomas Armstrong en *Inteligencias múltiples, cómo descubrirlas y estimularlas en sus hijos* (2001), *Inteligencias Múltiples en el aula, guía para educadores* (2006), y Jazmín Zambrano en *Inteligencias múltiples en educación inicial* (2010), presentan una síntesis de este apasionante tema de gran importancia para la gerencia eficiente y para el desarrollo integral de tus potencialidades como Ser humano. Si quieres profundizar en el tema consulta los libros citados.

La inteligencia múltiple **corresponde a los talentos, a la capacidad natural de resolver con eficiencia problemas, cultivar la sabiduría y crear productos fomentadores de bienestar.** Es la base fundamental para tu auto-realización personal por medio del arte, oficio o profesión que aplicas con excelente pasión en el trabajo y para vivir con eficiencia.

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 que presentó el PhD. Howard Gardner y su equipo de especialistas cognoscitivos de la Universidad de Harvard.

Su más importante utilidad es que te facilita aplicar 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 sano, próspero y feliz; a la vez que, de manera eficiente, desarrollar tus potencialidades, para que junto con las capacidades innatas, te ayuden a aclarar tu vocación artística, tus intereses profesionales, tus motivaciones al estudio y trabajo, así como 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 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 conocerte a ti 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, con rapidez y excelencia**. Esta facilidad para apropiarse o generar conocimiento creativo, es la base de las fortalezas 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 has sido mejor motivado, y cuáles son las áreas de aprehendizaje más débiles por haber sido poco estimulada en tu infancia y adolescencia.

A continuación, se presentan las características más importantes de cada uno de los ocho tipos de inteligencia, acompañadas de una prueba diagnóstica. Al final del tema, existe una gráfica para que observes de manera global el grado de estímulo y desarrollo que has logrado en cada una de ellas.

La inteligencia que te arroje el mayor valor, está relacionada con tu talento de vida, con la Ley del **Dharma o camino de despertar espiritual y el propósito de tu vida**. Para descubrirlo realiza primero las ocho pruebas, para luego analizar con respecto a tus actitudes, aptitudes y motivaciones, las dos o tres que obtengan los puntajes más elevados.

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

Desde tu Ser superior, guiado de manera intuitiva por el Creador a través de tu corazón, ubica lo que sientes que más se ajusta a tu manera de sentir, pensar y actuar.

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 casa la escritura creativa: poemas, cuentos, ensayos, entre otros.
	02	Escribo mejor que el promedio de mi edad o profesión; solicitan para corregir escritos.
	03	Invento cuentos exagerados y me gusta contar chistes o relatos.
	04	Tengo buena memoria para los nombres, lugares, 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 por medio de palabras habladas y 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 poemas, cuentos, trabalenguas, 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, por ejemplo: licenciado en letras, escritor, poeta, idiomas modernos, historiador, docente, abogado, ciencias políticas, comediante, locutor, comentarista de radio.

Estrategias para estimular 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 que lean y analicen y digan lo que comprenden en familia.

Proporcionarles cuentos escritos, en CD o videos de la palabra hablada, crearles oportunidades de escribir, realizar versos, poemas, 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 versos o poemas; realizar frases célebres, escribir libretos de teatro, escribir cuentos o ensayos relacionados con lo que aprehenden, 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 aprehendizaje que de manera inconsciente rechazamos y desaprovechamos, siendo las mejores fuentes de nuestra prosperidad y felicidad.

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	Pregunto mucho como: ¿Dónde termina el universo?, ¿Por qué es azul el cielo?, etc.
	04	Juego bien ajedrez, damas chinas u otros juegos de estrategia.
	05	Resuelvo problemas mediante la lógica o relación causa-efecto.
	06	Diseño experimento para probar cosas, que al comienzo no entiendo.
	07	Invierto mucho tiempo en juegos lógicos como rompecabezas, cubo de Rubik u otros.
	08	Disfruto clasificando por categorías o jerarquías.
	09	Tengo buen sentido de causa y efecto. (Cuál es la causa o consecuencia de un echo)
	10	Disfruto las actividades de matemáticas o ciencias y se desempeña 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 por la relación causal o lógica de las cosas, hechos o fenómenos naturales y culturales ¿Por qué? ¿Cómo se?, ¿Para 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 el científico, químico, físico, biólogo, estadístico, contador, administrador, economista, analista de sistemas, matemático, programador de computadoras, entre otros.

Estrategias para estimulación lógica-matemática

Los niños, adolescentes y adultos que tienen más desarrollado este tipo 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 cuestionar todo, buscando el por qué, el para qué y el cómo se adquiere o aplica con sabiduría el conocimiento del estudio.

Para su estimulación la persona puede 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, someter a prueba todo conocimiento adquirido o escuchado mediante el cultivo de la sabiduría.

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.

La manera más efectiva de desarrollar un don o talento es mediante la práctica persistente con autodisciplina

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 las artes como escultura, dibujos, pintura, collage o manualidades.
	02	Cuando pienso en algo, lo hago con 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, las diapositivas y las fotografías.
	06	Disfruto los rompecabezas, los laberintos u otras actividades visuales.
	07	Paso mucho tiempo dedicado al ensueño o soñar e imaginar despierto.
	08	Elaboro interesantes construcciones tridimensionales como legos, esculturas.
	09	Hago dibujos todo el tiempo en cualquier pedazo de papel o en el cuaderno de tareas.
	10	Cuando leo disfruto más de las ilustraciones 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, ingenieros civiles 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, ingeniería industrial, construcción, diseño de equipos, diseño gráfico, artes plásticas, artes visuales, medios audiovisuales, electrónica, decoradores, almacenadores, escultores, carpinteros, albañiles.

Estrategias para estimular 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 Powerpoint, 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 autodisciplina en practicar, porque nos permite disfrutar de nuestro bienestar

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, bailes y danzas.
	02	Me muevo, retuerzo, tamborileo los dedos y me muestro inquieto cuando estoy sentado.
	03	Dedico tiempo a actividades físicas: nadar, montar bicicleta, patineta o de excursión.
	04	Necesito tocar las cosas para aprender acerca de ellas.
	05	Disfruto saltar, correr, luchar y otras actividades por el estilo (sí soy mayor, puede que demuestre estas aficiones de forma más sutil).
	06	Exhibo destreza en manualidades como el trabajo en madera, la costura o la escultura.
	07	Imito con astucia los gestos, particularidades y comportamientos de los demás.
	08	Siento las tensiones en las vísceras como: palpitaciones, mariposeo, meteorismo.
	09	Disfruto el trabajo con pasta de moldear, pintura para los dedos "de untarse".
	10	Me encanta desbaratar cosas y volverlas a armar.
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" (TDAH). 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, bailarines, mimos, actores y militares, también están relacionadas con la habilidad en el uso de las manos como dibujantes, cirujanos, maquinistas, costureros, carpinteros, plomeros, mecánicos, técnicos electrónicos, constructores y reparadores de todo tipo de artefactos.

Estrategias para estimulación corporal-cinética

Son muy estimulantes las actividades corporales cinéticas, donde la persona pueda moverse frecuentemente durante la jornada escolar o de trabajo, tales 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.

La autodisciplina es un millar de veces más importante y efectiva que el don, el talento y la creatividad juntos

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	Me encanta tocar instrumentos musicales
	02	Recuerdo las melodías de las canciones con facilidad
	03	Me desempeño bien en clases y cualquier actividad con 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 algunos instrumentos o canto bien
	09	Me doy cuenta cuando la música está desentonada o suena mal
	10	Respondo apasionadamente a los diversos tipo 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, orador, compositor, director de orquesta, bailarín, artista, poeta y terapeuta musical.

Estrategias para la estimular 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, cantan e inventan 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 apliquen 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 aprehendizajes fundamentales.

6. Inteligencia interpersonal: bueno para relacionarse

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	Fácilmente hago amistades y 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 cuando surgen disputas.
	06	Disfruto compartiendo o jugando en grupo.
	07	Tengo mucha empatía por los sentimientos de los demás.
	08	Soy buscado por mis compañeros como consejero o para solucionar problemas.
	09	Disfruto enseñando a otros.
	10	Parezco un dirigente natural o innato.
Puntaje Total =		

La inteligencia interpersonal es la capacidad de entender, relacionarse con las personas y trabajar armónicamente con ellas, está más relacionada con los lóbulos frontales del cerebro. Las personas con esta inteligencia 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.

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 docentes, dirigentes, líderes, consejeros, psicoterapeutas, políticos, gerentes, relaciones públicas, diplomáticos, abogados, comunicadores sociales, enfermeros, trabajadores sociales, turismo y hotelería, comerciantes.

Estrategias para estimular 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, con sabiduría, 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.

Todas las inteligencias son importantes y fundamentales, la inteligencia intrapersonal es la que está más relacionada con el cultivo de la espiritualidad

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 por lo que quiero.
	02	Tengo una noción 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 persistente autodisciplina.
	06	Tengo un ritmo o estilo de vida diferente al de los demás.
	07	Aprendo de los errores y logros de mi vida.
	08	Expreso con precisión mis sentimientos reales.
	09	Estoy orientado a metas, objetivos con respecto a mi misión de vida.
	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: investigadores, médicos, bioanalistas, filósofos, escritores, psicólogos, psicoterapeutas, coach, gerentes, motivadores del crecimiento personal y empresarios emprendedores.

Estrategias para estimular 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 respiración consciente diafragmática, para observar con ecuanimidad la coherencia 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 auto-comprensión, 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, auto-controlado 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.

Sólo se aplica la inteligencia con sabiduría, cuando los resultados de las acciones de autocuidado causan salud, prosperidad y felicidad

8. Inteligencia naturista: Amante de la naturaleza

La inteligencia naturalista es la habilidad para relacionarse y conservar

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 relaciono bien con las mascotas.
	02	Disfruto de caminatas a cielo abierto o le gusta visitar el zoológico o museos naturales
	03	Soy sensible a las formaciones naturales (montañas, nubes o, sí estoy en un ambiente urbano folklores, zapatillas deportivas, cubiertas de disco o modelos de automóviles).
	04	Me encanta cuidar el jardín o estar en jardines.
	05	Paso tiempo en acuarios de exhibición, en invernaderos u otros sistemas naturales vivos.
	06	Tengo una gran conciencia ecológica: mediante el reciclaje, el servicio comunitario de protección de plantas, animales y a la naturaleza.
	07	Creo que los animales tienen sus propios derechos.
	08	Llevo un registro detallado o colecciono de animales, plantas y otros fenómenos naturales (por ejemplo en fotografías, diarios, dibujos).
	09	Traigo a casa insectos, flores y otros elementos naturales para mostrarlos a la familia.
	10	Me desempeño bien en la escuela en temas que se basan en sistemas vivos (por ejemplo en temas relacionados con la biología, en ciencias o en asuntos del medio ambiente).
Puntaje Total =		

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 cómodos comunicándose con los animales o plantas que con los seres humanos. También les motiva la búsqueda de soluciones a los problemas ecológicos.

Es la inteligencia más desarrollada en las profesiones: biólogos, guardabosques, ecologistas, veterinarios, agrónomos, agricultores, granjeros, ganaderos, geógrafos, urbanistas, nutricionistas.

Estrategias para estimular la inteligencia naturista

Los niños, adolescentes y adultos con predominio de inclinaciones naturalistas 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, máscaras submarinas, un kit de explorador para recoger muestras, entre otros.

Permítale 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.

Con honesta humildad: ¿*Qué estás haciendo con tus talentos*?

Todo Ser humano que supera el Sexto grado, con plena confianza, sí posee toda la capacidad para desarrollar con genialidad sus talentos, si no lo hace es porque tiene un gran desconocimiento de sí mismo

A continuación, **coloca los valores obtenidos en cada inteligencia en la parte superior de cada barra** y realiza la gráfica para todas las ocho pruebas realizadas. Así tendrás una visión panorámica de cómo hasta el momento han sido estimuladas cada una de tus inteligencias. Recuerda que los dos o tres valores más altos representan tus talentos, sobre todo el que esté más elevado. Ahora en consciencia plena lee las dos o tres inteligencias con mayor puntuación y hazte consciente de si te describen.

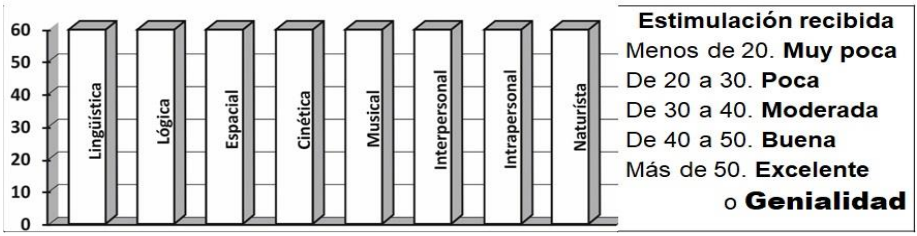


Figura 4.5. Inteligencia múltiple más predominante

Mis capacidades innatas o dones

Todos poseemos una o más capacidades que están directamente relacionadas con los talentos y corresponden a los dones, que son actividades intelectuales, artísticas, deportivas, de servicios, manual o creativas que para nosotros son muy fáciles y simples de aprender o realizar, sobre todo cuando la realizamos nos hace sentir dichosos y en gozo. **¿Cuáles son tus capacidades innatas?**

Marca con una V todas las capacidades en que tú seas muy bueno y te hacen gozar o escribe en los espacios en blanco cualquier otra que **NO SEA nombrada en la lista siguiente**.

_ Bueno con los números	_ Escuchando a otros	_ Aprendiendo idiomas y traduiendo
_ Bueno con las palabras	_ Cantando	_ Enseñando a los niños
_ Escribiendo	_ Realizando investigaciones	_ Dando clases o talleres
_ Bueno dibujando	_ Aconsejando	_ Dando conferencias
_ Escribiendo poesías	_ Muy intuitivo	_ Diseñando equipos
_ Muy creativo	_ Buen Líder	_ Reparando equipos
_ Desarrolla nuevas ideas	_ Organizando las tareas	_ Reparando máquinas
_ Imaginando o visualizando	_ Estableciendo prioridades	_ Tocando instrumentos musicales
_ Bueno para manualidades	_ Dirigiendo personas	_ Cocinando
_ Bueno escultor	_ Atendiendo el público	_ Negociando
_ Buen fotógrafo	_ Resolviendo conflictos	_ Defendiendo a la gente
_ Planificando proyectos	_ Ayudando a los enfermos	_ Vendiendo cosas
_ Analizando ideas o proyectos	_ Curando a los enfermos	_ Administrando dinero
_ Bueno para los deportes	_ Trabajando la agricultura	_ Conduciendo vehículos
_ Bueno Bailando	_ Manteniendo jardines	_____
_ Realizando ejercicios	_ Atendiendo animales	_____

C.1. De todas las marcadas, enumera en orden de prioridad las 3 que más te hacen gozar.

1. _____ 2. _____ 3. _____

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

¿Dónde Buscar a tu Creador? ¿En quién tener Fe?

Quien tiene fe en sí mismo, confía plenamente en sus capacidades y potencialidades

Dios Dijo "Ama a tu enemigo" Yo decidí AMAR a mi peor y más implacable enemigo: *A mí mismo*.

Conclusión del autoconocimiento de tus principios, fortalezas y talentos.

En la mayoría de las personas que han participado en talleres, coaching y psicoterapia, he observado que, según su guion de vida, tienden a desconocer sus principios, fortalezas o talentos. Sin darse cuenta, desde los conflictos consigo mismo, se enfocan en desvalorizarse, sentirse indignos o insuficientes prestándole mayor atención a sus debilidades y equivocaciones para criticarse y cuestionarse. Parece que es la manera como su mente subconsciente dogmática encuentra una explicación para justificar el círculo vicioso de sufrimiento y evadir su responsabilidad.

De manera pesimista y destructiva, con lo que de manera inconsciente actúan desde su mente subconsciente confundida, perpetuando su imagen negativa y saboteando su salud, prosperidad y felicidad. Se convierten en su más implacable enemigo, atentando contra sus principios y desperdiciando sus talentos con la decidía, por ello, es muy prioritario que de manera consciente aprendas a reconocer quien en esencia eres, desde la divinidad de tu Ser espiritual.

La siguiente actividad tiene el objetivo de que, a partir de este momento, con creatividad refuerces tu imagen positiva o autoestima, teniendo presente las evidencias de tus principios, fortalezas y talentos.

Los principios, los dones y los talentos son claras señales que nos iluminan y clarifican cual es nuestro propósito de vida o razón de nuestra existencia

AP4. Síntesis de principios, fortalezas, talentos y dones, con base a las actividades realizadas en las actividades anteriores, permítete contestar las siguientes preguntas. (Entre paréntesis se identifica las páginas y la actividad de este libro, donde están los datos)

¿Cuáles son mis principios primarios? (a.8.6, 178)

_____ _____

¿Cuáles son mis tres fortalezas? (b.1. 178) _____

_____ _____

¿Cuáles son las inteligencias que más he estimulado o mis talentos? (Figura 4.5. 237)

_____ _____ _____

¿Cuáles son mis tres dones que más me hacen gozar? (C.1. 237)

_____ _____ _____

Después de realizar esta actividad te puedes comunicar con el autor **henrybarrioscisneros@gmail.com y WhatsApp: +58-4147151902**) o con un Coach holístico, para que te capacite en cómo realizar tu misión de vida y realizar una visualización creativa para hacerte consciente sobre cómo siempre has aplicado tus principios, tus fortalezas y los talentos en las etapas de tu vida como: niñez, adolescencia, juventud, adultez y cómo los aplicarás con persistente cultivo de la sabiduría en tu vida presente y tu futuro para gozar de mayor salud, prosperidad y felicidad.

A continuación, se presentan ejemplos en tres metas sobre tu **Estudio para desarrollo de mis talentos**.

1. Desde hoy que tengo 21 años, con confianza desarrollo el máximo potencial de mis talentos interpersonal y espacial, expresándolos con eficiente excelencia en el logro de mis metas y auto-realización personal para, a mis 25 años, graduarme de economista con un promedio mayor de 19 puntos, sacar mi doctorado en gerencia a mis 35 y a más tardar a mis 45 años ser un eficiente gobernador de mi estado.
2. Desarrollo con persistencia herramientas que me permiten expresar excelentemente mis talentos lingüístico e intrapersonal para comunicar con sabiduría, a fin de ayudar a mis semejantes a despertar a través del trascender de su consciencia y reconocimiento desde su SER, mediante consultas, talleres, conferencias, zoom a nivel presencial y en línea. Lo hago realidad a más tardar en un año.
3. Desarrollo el máximo de mis talentos intrapersonal y lógico matemático para apoyarme en la neurociencia como un científico de la mente consciente para gozar de una larga ancianidad sana, próspera y feliz y Ser un coach holístico espiritual de la humanidad, a más tardar en 3 años.

AV13. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al creador sintiendo la intuición, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es la meta ideal en tu área vital estudios para el pleno desarrollo de mis talentos.

_____

_____

_____

El trabajo profesional con que nos ganamos nuestra vida y servimos a la humanidad es lo que realmente nos dignifica como un auténtico Ser humano

C14. Capacitación profesional

Es el proceso del entendimiento para conocer o comprender alguna cosa, fenómeno o circunstancia que aporte habilidades y competencias para

ganarse de manera creativa y productiva la vida, aportando soluciones a la empresa o clientes.

La prioridad de todo estudio y capacitación tiene que ver con nuestro propósito de vida existencial, que es el de comprenderse o conocerse a sí mismo para elevar el nivel de consciencia o expresarse con sabiduría y amor por medio del máximo desarrollo de los dones, talentos y capacidades desde la **consciencia de unidad al Creador**.

Conocer con objetividad la verdad interior y como arquitecto de su propia existencia crearse a sí mismo. El verdadero propósito de un Ser humano aprehendiz es el profundizar en el ecuánime conocimiento de sí mismo o de su naturaleza esencial hecha a imagen y semejanza del Creador.

Los ambientes donde regularmente se interactúan en el aprehendizaje significativo para el crecimiento y desarrollo integral de Ser humano se encuentran en cuatro contextos básicos:

1. **El hogar**, donde los padres y familiares con quienes conformamos nuestra familia, sin importar la edad o posición familiar que ocupamos. Desde la niñez conforma la base fundamental de la formación integral para el desarrollo de la consciencia y los dones y la consolidación de nuestras metas en cada una de sus 24 áreas vitales. Sobre todo, en las existenciales. Para la formación del Ser espiritual, es la primera y más importante escuela. Es por ello, prioritario capacitar padres y familiares sabios en un minuto.
2. **El ambiente académico**, donde los educadores, el personal y los compañeros de escuela de manera recíproca tienen la misión de ser facilitadores para el desarrollo del máximo potencial de los talentos y de la profesión. Hace énfasis en las áreas vitales culturales.
3. **La interacción con la sociedad**, es la verdadera universidad de la vida, donde se aplica y practica la formación obtenida en el hogar y los conocimientos adquiridos en las escuelas, universidades y empresas para con confianza lograr el desarrollo pleno de los dones, talentos, habilidades y destrezas.

4. **El ambiente de trabajo**, tiene la noble misión de ser el contexto para que aplique con persistencia el conocimiento adquirido en la profesión, oficio o arte y se perfeccione como Ser humano sabio y creativo.

Pero si el Ser humano está consciente de su proceso evolutivo, con persistencia experimenta y somete a prueba su sistema de creencias y destrezas, dispuesto a mejorar continuamente su vida. Está claro que el tiempo invertido en la lectura de buenos libros, separatas de internet o documentales, tutoriales y videos creativos, complementados con el estudio o su educación holística es la base fundamental para con autonomía ser libre y feliz.

Conteste con honesta humildad la siguiente pregunta:

¿Realmente estoy aprovechando las oportunidades que se me aportan, para ser cada día más sano, productivo y feliz?

La mayoría de las veces, sin hacernos conscientes y creyendo que estamos haciendo lo correcto, nos anclamos al pasado por pereza mental, desidia y falta de persistencia. Sin darnos cuenta como marionetas del sistema familiar y de la sociedad de consumo, repetimos los mismos errores que cometieron nuestros antepasados y que observamos en nuestros progenitores. Con inconsciente "terquedad" tropezamos una y otra vez contra la misma piedra de sufrimiento familiar. Lo lamentable es que, en los periodos evolutivos de grandes cambios como la adolescencia y la juventud, por falta de confianza en nuestras capacidades, con rigidez mental nos aferramos a nuestra "manera de ser" (*creencias auto-limitantes*) y de manera compulsiva nos resistimos a mejorar, creyendo que estamos haciendo lo mejor, que tenemos toda la razón y que los errados son los demás.

Es por ello que no existe peor ciego que quien no quiere observar y peor sordo que quien no quiere escuchar. Esa actitud es la verdadera ignorancia. Ignorante es el que a pesar de poseer el conocimiento no cultiva la sabiduría,

culpando a otros y a las circunstancias. Con esta actitud suicida su granDiosa oportunidad de aprehendizaje de la experiencia vivida.

Muchas veces estamos mentalmente condicionados reactivamente por el transgeneracional y parecemos marionetas del círculo vicioso de sufrimiento familiar, tan bloqueados por los muros de corazón que nos resistimos con desidia a merecer la bendición de la creación. La raíz de los bloqueos realmente está en la falta de confianza en nuestras potencialidades para encender la luz interior, que nos ayude a disipar la oscuridad que nos confunde.

Tan "ciegos y sordos" con nuestras creencias autodestructivas, por temor a ser quien en esencia realmente somos. Que no podemos ver la realidad y pretendemos tener la razón a toda costa, mantenernos en el círculo vicioso de sufrimiento o desgracia.

El problema no es tanto con nosotros, lo que realmente ocurre es que de manera inconsciente arrastramos a nuestros seres amados y condenamos a nuestros descendientes a esta cadena transgeneracional de desdicha, que muchas veces llega hasta nuestra tercera o cuarta generación.

El conocimiento es la fuente de la sabiduría, el conocimiento que no se aplica para el fomento del propio bienestar en armonía con los semejantes, nos aleja de la sabiduría y la felicidad. El estudio y la capacitación son las bases para la superación de nuestras limitaciones y son las generadoras de la granDiosa oportunidad del reaprehendizaje significativo para superar nuestro nivel socioeconómico y superarnos socialmente.

La oportunidad de estudiar y consolidar una profesión es lo que nos facilitan nuestros padres y la sociedad para vivir con dignidad y superarnos en la vida. Aprehender es mejorar o cambiar positivamente con la consciencia, que en este plano terrenal sólo termina cuando fallecemos.

El tiempo invertido productivamente en el estudio es la base de nuestra capacitación profesional, libertad económica y superación social económica

Posibilidades profesionales del Ser humano

A continuación se enuncian **50 de las miles de posibilidades profesionales** que un Ser humano puede consolidar en la actualidad o en su experiencia terrenal de reaprehendizaje, sobre todo los **niños o jóvenes** que están en un período de formación o capacitándose para ser productivos en la vida, porque en la actualidad, los seres que nos aman y nos aprecian como nuestros padres, nos aportan con lo mejor que saben y pueden, todas las facilidades a través de la dedicación, la atención, el tiempo, el afecto, las facilidades para estudio y capacitación, para que crezcamos y desarrollemos todas nuestras potencialidades o seamos unos buenos profesionales.

En nuestro interior está la opción y oportunidad de decidir uno u otro camino de los citados en el cuadro siguiente, siendo coherente con nuestros principios, fortalezas y talentos. Las personas menores de 50 años en esta época, en realidad sí tuvimos y poseemos todas las oportunidades y posibilidades de ser un guía internacional o espiritual y trascender como un premio noble y sobre todo vivir con autenticidad siendo sabios y felices. Por el contrario, si nos dejamos llevar por las confusiones internas o tentaciones destructivas de temor mental subconsciente del ego, podemos llegar a ser delincuentes, privados de libertad o cadáveres y subsistir en la ignorancia y la desdicha del sufrimiento.

La historia está llena de seres humanos célebres o guías de la humanidad, que a pesar de sus limitaciones físicas o de salud y con peores condiciones que las nuestras consolidaron o se auto-realizaron en la vida (Lea la biografía de Albert Einstein, Ludwig van Beethoven, Franklin Roosevelt, Albert Schweitzer, Stephen Hawking, Chistopher Reeve, Hellen Keller, Tony Melendez, Pablo Pineda, John Kennedy, Christy Brown, Nicholas James Vujicic, Adriana Macias, el Papa Juan Pablo II, Michael Jordan, Leo Messi, entre otros famosos). Qué podemos hacer nosotros siendo jóvenes, saludables e inteligentes y con todo un mundo de oportunidades.

Cuadro 4.5. Posibilidades profesionales del Ser humano

1. Trascender	17. Emprendedor	20. Técnico	38. Soldado militar
2. Guía Internacional	18. Alcalde	21. Mediano comerciante	39. Recogedor de basura
3. Guía Espiritual	19. Universitario	22. Secretaria	40. Marginado social
4. Guía social	- Lic. de Educación	23. Artista	41. Prostituta
5. Dirigente internacional	- Médico,	24. Obrero calificado	42. Parásito social
6. Científico	- Enfermero,	25. Pequeño comerciante	43. Drogadicto
7. Gran empresario	- Bioanalista,	26. Asistente	44. Vago
8. Gran industrial	- Nutricionista,	27. Obrero raso	45. Pandillero
9. Presidente	- Odontólogo,	28. Chofer	46. Chulo
10. Diplomático	- Cura o Pastor,	29. Artesano	47. Delincuente
11. Gobernador	- Abogado,	30. Ama de casa	48. Preso
12. Doctorado (PhD)	- Historiador,	31. Mensajero	49. Loco
13. Ministro	- Arquitecto,	32. Manicurista	50. Cadáver
14. Empresario	- Ingeniero,	33. Recolector de dinero	Otras: _____
15. Gran comerciante	- Economista,	34. Costurero	_____
16. Maestría	- Programador	35. Sirviente	
17. Gerente	- Analista	36. Homosexual	

Estando consciente de todo lo que el Creador te aporta para **gozar de la existencia**, y lo que te ofrecen los avances científicos y tecnológicos para **disfrutar de un óptimo bienestar** y todas las facilidades que de manera incondicional te aportan los seres que te aman para que cada **día seas más feliz**, responde con honesta consciencia desde tu **Ser**, las siguientes tres preguntas:

1. *¿Hasta el momento qué te ha impedido triunfar o auto-realizarte en la vida?*

2. *¿Quién te ha bloqueado para que consolides una vida sana, próspera y feliz?*

3. *¿Qué has aprendido de esta reflexión o de que te has hecho consciente?*

Actividad práctica

Tomando como guía para tu vida tus dos principios primarios, tu talento más predominante y **los miles** de posibilidades profesionales del Ser humano, en estado de consciencia plena, guiado por el Creador por medio de la intuición, procede de la siguiente manera: (*recuerda que es necesario crear en la mente grandes sueños, aunque en la actualidad te parezcan imposibles. Quien quiera alcanzar la cúspide de los árboles, necesita persistir con autodisciplina, para alcanzar las estrellas*).

Encomiéndate al Creador para que te aporte sabiduría amor y persistencia, para hacerte consciente (*visualiza, siente y escucha*) de tu misión de vida y de cumplirla con eficiencia y humildad por medio de tu profesión.

AP5. Teniendo presente que tú eres el único responsable de tu vida y de realizar tus sueños, selecciona un mínimo de tres profesiones que desees consolidar en toda tu vida, especifícalas en orden de prioridad:

1ra. _____

2da. _____

3ra. _____

Sugerencias de metas para estudio

1. A partir de hoy que tengo 19 años, estudio con mayor persistencia el cultivo de mi sabiduría para a más tardar a mis 30 años, ser Doctor en Educación Holística y ser Ministro de Educación antes de mis 40 años, para mejorar de raíz la formación del Ser humano venezolano.
2. A partir de hoy con humildad estoy cada día más consciente de mi manera de pensar, sentir y actuar, para superar el Nivel de consciencia reactivo que poseo actualmente, persisto en la educación holística de mi Ser para a más tardar en cinco años consolidar el Nivel de sabiduría y amor.

3. A más tardar en tres años me gradúo de "Coach Holístico Espiritual" con un promedio superior a 19 puntos, soy miembro del equipo docente y de investigación del Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística. Además, he publicado mi primer libro en internet.

AV14. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al creador sintiendo la dicha, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital de capacitación profesional.

_____

_____

_____

C15. Trabajo empresarial

Es conocido como toda actividad del Ser humano destinada a producir un bienestar (espiritual, psicológico, material, social y energético), aplicando con persistencia sus dones, talentos, capacidades y recursos para transformar el medio interno y externo, adaptándolos a fin de satisfacer sus necesidades y consolidar sus metas a la vez que aporta soluciones creativas a la empresa o al estado y a la humanidad.

El trabajo del niño está en el juego, que es lo más serio que realiza en su niñez, el trabajo del adolescente está en su aprehendizaje significativo que le aporta los estudios para el desarrollo pleno de sus dones y talentos en una profesión, oficio o arte, y el trabajo del adulto está en su profesión, oficio o arte donde aplica con persistencia las habilidades y destrezas adquiridas.

En todo tipo de trabajo, bien sea estudio, oficio, arte, servicio o deporte, se utiliza el componente energético del Ser humano donde usa su vitalidad para la creatividad, el mantenimiento o la destrucción. Cualquiera de las tres tendencias, únicamente es nuestra propia decisión y responsabilidad.

El trabajo también se entiende como la aplicación del conocimiento para canalizar con eficiente excelencia las energías a fin de consolidar con efectividad los objetivos o metas en las 24 áreas vitales.

El trabajo dignifica al Ser humano que cumple la función de aprehendizaje significativo que tiene consigo mismo y con el contexto donde habita. El Creador nos capacitó con todos los dones y talentos para manifestar lo mejor de nuestro Ser, por medio de su expresión en el trabajo cotidiano.

Tener la autodisciplina de trabajar bien, hacer con persistencia las tareas y ser responsable con los compromisos, nos facilita el triunfo, permite alcanzar la independencia económica, generar seguridad y apoyarse en la confianza para consolidar y disfrutar de una vida llena de prosperidad y felicidad.

La principal dificultad para aplicar lo mejor de nuestras potencialidades está en la poca confianza en nosotros mismos o nuestra baja autoestima, con lo que nos auto-saboteamos por nuestros prejuicios. Sin darnos cuenta nos ponemos nuestras propias limitaciones o barreras físicas y mentales.

En la mayoría de los casos los adultos invertimos más tiempo productivo en el ambiente de trabajo que en el ambiente del hogar, ya que es este el recinto de nuestra familia social o profesional, donde pasamos más de las ocho horas del día. Los adolescentes lo invierten en sus quehaceres educativos, capacitándose para una vida próspera y feliz.

Cuando ponemos nuestra vitalidad aplicada a expresar lo mejor de nuestros dones y talentos en el trabajo o misión de estudiantes y conseguimos las metas planificadas, es un logro muy bueno.

Pero cuando a pesar de poner lo mejor de nosotros, no logramos la meta, es mejor y maravilloso, porque el genio creador que reside en nuestro interior nos está indicando que ese no es el camino de nuestro proceso evolutivo, que existe una creencia auto-saboteadora o que todavía no estamos preparados para asumir las nuevas responsabilidades que trae el triunfo. Es una granDiosa oportunidad de aprehendizaje para con humildad crecer o madurar en la vida.

Por ello, es fundamental tener presente las noble lecciones del gran inventor estadounidense **Thomas Alva Edison**, cuando estaba inventando el bombillo: para crear el bombillo lo intentó más de 6.000 veces y cuando tenía 5.999 intentos fallidos, uno de sus amigos le dijo: "Thomas, usted si es terco, ya has fracasado 5.999 veces, date por vencido". El creativo Edison le contestó: "No fracasé, sólo descubrí 5.999 maneras de cómo no hacer una bombilla"; persistió con su visualización creadora de manera responsable hasta que logró iluminar y transformar a la humanidad. Así ha pasado con miles de inventores, programadores y emprendedores.

Cuenta la historia de este persistente y genial inventor que entre 1878 y 1880 trabajó más de 300 teorías con miras a desarrollar una lámpara incandescente eficiente, el científico probó las fibras de unas 6.000 plantas distintas y cientos de metales hasta llegar al tungsteno. En sus palabras diría: "No fueron miles de intentos fallidos, fue un invento con miles de pasos". Es importante tener presente otras cinco, de las frases célebres de **Edison**:

"El genio es uno por ciento de inspiración y noventa y nueve por ciento de transpiración".
"Muchos fracasos de la vida han sido de hombres que no supieron darse cuenta de lo cerca que estaban del éxito cuando se rindieron".
"Quienes no se resuelven a cultivar el hábito de pensar, se pierden el mayor placer de la vida".
"Si hiciéramos todas las cosas de las que somos capaces, literalmente nos sorprenderíamos a nosotros mismos".
"El primer requisito para el éxito es la capacidad de aplicar tus energías físicas y mentales a un problema, sin cesar y sin cansarse".

Recuerda que detrás de una persona exitosa siempre existe una montaña de equivocaciones. Como dice Maxwel (2000) en su obra *El lado positivo del fracaso***:** "Cada dificultad mayor que usted enfrenta en la vida es una bifurcación en el camino. Usted decide qué dirección tomar, si avanzar o declararse derrotado".

En el mismo libro Maxwel cita a Michel Korda: "El éxito en cualquier escala mayor demanda que la persona asuma su responsabilidad... En el

análisis final, la única cualidad que tienen todas las personas que triunfan es la capacidad de asumir su responsabilidad".

De acuerdo con tu actitud, solo tú eres responsable de rendirte con la desidia y procrastinación, sufriendo por tu creencia de fracasado por sentirte enfermo, pobre e infeliz, o persistir con responsable autodisciplina y gozar de la miel de un triunfo integral, sintiéndote sano, próspero y feliz.

Ejemplos de metas sobre trabajo

1. A mis 17 años trabajo, para con responsabilidad en un máximo de tres años independizarme, financiar mis estudios y graduarme de abogado a más tardar a mis 25 años y a mis 30 ser Juez de la República.
2. A partir de hoy que tengo 12 años, aprendo con persistencia a administrar la pizzería de mi papá, para cuando tenga 30 años ser propietaria de una cadena de pizzerías en toda Venezuela, generando una ganancia neta mayor de 1.000.000 de dólares mensuales.
3. Consolido el **Instituto de Investigación y Educación en Salud** Holística como empresa sólida, líder en Venezuela y el mundo, que educa integralmente a los **Coach holísticos espirituales**, en investigación clínico epidemiológica prospectiva con enfoque holístico de la ciencia y como empresario para la libertad económica. Para que, con Nivel de consciencia de sabiduría y amor, psicoterapia holística del cultivo de la sabiduría, estilo de vida saludable, comunicación consciente y gerencia eficiente, mediante la integración complementaria de equipos sinérgicos ganar-ganar, en todo el territorio venezolano, países de Latinoamérica y del mundo, a más tardar en 10 años.

AV15. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al creador sintiendo la intuición, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital trabajo empresarial.

Un ser responsable aprende cultivando la sabiduría, quien es responsable en su autodisciplina, con persistencia goza de su propósito de vida

C16. Nivel socioeconómico

Corresponde al estrato social o al conjunto de condiciones económicas, sociales y culturales que en la sociedad de consumo hace valorar a una persona o familia en una comunidad como materialmente exitoso y rico o como fracasado y pobre.

Según el método de Graffar, el nivel socioeconómico se mide por el conjunto de indicadores que evalúan: la profesión del jefe de la familia, el nivel de instrucción formal de la madre,
la principal fuente de ingreso familiar y las condiciones de la vivienda. Según este método existen 5 estratos sociales:

I. Estrato Alto.
II. Estrato medio alto
III. Estrato medio bajo
IV. Estrato obrero
V. Pobreza extrema

En el enfoque de la salud holística, los criterios anteriores se complementan con el nivel de consciencia de tu mente, que te facilitan el disfrute de salud, felicidad y productividad, que logras como individuo en armonía con tu familia con la gerencia de todos los recursos que el Creador te aporta para el gozo existencial; los que te ofrecen la ciencia y la tecnología, para el disfrute del bienestar, y los que te facilitan los seres que te aman y aprecian para que seas cada día más feliz.

A continuación, tres ejemplos de metas

1. Cuando tenga 30 años manejo una escuela de líderes dedicada a la formación de jóvenes conscientes emprendedores y triunfadores con la que tenemos un canal de YouTuber, dictamos cursos, venderemos libros y videos de autoayuda y logramos una ganancia mensual mayor de 500.000 dólares.

2. Soy estable y próspero en mi comercio de repuestos y taller de motos ganando más de 100.000 dólares mensuales, disfruto de mis bienes.

3. Cuando tenga 35 años soy un empresario próspero que maneja mi compañía en red de compra y venta por mayor y menor de mercancía seca, con una ganancia mensual superior a los 3.000.000 de dólares.

AV16. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador sintiendo la intuición, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital nivel socioeconómico.

_____

_____

_____

Un exitoso nivel socio económico es la base material para el disfrute del bienestar, ser cada día más feliz y trascender como Ser espiritual

C17. Vestido

Es la cubierta que usa cada Ser humano para tapar el cuerpo por pudor, por protección y abrigo o por adorno. Existe también el vestido psicológico, que es la máscara mental de su personalidad que utiliza para cubrir eso que cree que es su autoestima.

Según el aferramiento que tengas a la seguridad de lo "conocido", condicionamiento que te apega a la zona de confort del pasado, algunas veces el vestido se convierte en una obsesiva armadura oxidada, que de manera neurótica limita el crecimiento o evolución y trascendencia de tu Nivel de consciencia.

Esta armadura oxidada es la mente subconsciente, conocida como ego destructivo, con la que sin darte cuenta reprimes al Ser espiritual supraconsciente. El ego es producto de todo el condicionamiento de creencias auto-limitantes de tu personalidad, es de lo que realmente necesitas liberarte como Ser humano, mediante el proceso reeducativo del cultivo de

la sabiduría para ser más sabio y feliz. A continuación, se presentan tres ejemplos de metas sobre vestido.

1. En un año diseño mi propia ropa y en tres años soy un eficiente empresario con una línea de ropa para el joven moderno.
2. Este año empiezo a ahorrar para en diciembre comprarme 7 pantalones con sus camisas y 2 pares de zapatos.
3. Como estoy aplicando con persistencia un estilo de vida saludable que me hace bajar 20 kg que tengo en exceso para llegar a mi peso saludable a más tardar en dos años, cambio todos mis trajes y ropa utilizando los principios neurolingüísticos del color al vestir, para fomentar mi consciencia de sabiduría y amor.

AV17. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador desde tu intuición, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital vestidos.

_____

_____

_____

La armonía con que visto es un reflejo del nivel de paz y autoestima que tengo conmigo mismo

C18. Vehículo

Existe el vehículo como artefacto para transportar físicamente una cosa de un lugar a otro (animales, bicicletas, motos, carros, aviones, barcos o personas). También los medios de comunicación y la internet sirven como vehículos para transmitir o conducir mensajes.

En la visión de la salud holística el cuerpo orgánico es el vehículo que transporta al espíritu al transitar por este camino de aprehendizaje significativo terrenal, que sirve de transporte para la manifestación del Ser espiritual y la consciencia de la unidad al Creador.

Observe los ejemplos de metas en esta área vital.

1. A mis 30 años soy piloto de aviación comercial y conduzco mi propia avioneta Cessna y disfruto de un Ferrari.
2. Trabajo con persistente productividad y ahorro, para a mis 27 años disfrutar mi camioneta Mitsubishi de último modelo.
3. Disfruto de una camioneta TOYOTA HILUX clásica y una moto Harley a más tardar en 7 años.

AV18. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador desde tu intuición, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital vehículo.

_____

_____

_____

Como el dinero y todas las cosas o bienes naturales o artificiales, el automóvil es un invento material, creado para disfrutar del bienestar

C.19. Vivienda

Corresponde a la infraestructura donde vives, descansas, es la casa del hogar o la morada que compartes en familia o con tus seres amados. En la trinidad espíritu-mente-cuerpo, lo físico o humano representa la vivienda y el vehículo del espíritu que lo conduce. Así como es fundamental que exista comprensión, armonía y paz en el hogar, es prioritario que primero exista esa comprensión, paz y armonía con uno mismo.

Porque lo que pasa en el entorno, cómo se comunica e interactúa con sus seres amados en una vivienda, que llama hogar, sólo es una fiel imagen en espejo de lo que pasa en el interior de cada Ser humano, entre su mente subconsciente y Ser espiritual consciente. A continuación, tres ejemplos de posibles metas sobre vivienda.

1. A mis treinta años construyo una quinta en un terreno mayor de 500 m2, en la Pedregosa, con tres habitaciones amplias con sus respectivos baños, 2 salas de baño extras, un salón de estudios, una biblioteca, una sala de meditación con creatividad y un salón de juegos. Además de cocina, comedor y sala, con una capacidad en el garaje para 5 carros y con terreno suficiente para realizar cultivo orgánico de hortalizas.
2. A más tardar en dos años termino de amueblar y acondicionar el apartamento que poseo en el Rodeo, para continuar disfrutando de mi bienestar con mucha comodidad.
4. Disfruto de mi casa espectacular con vista a la cordillera andina, que cuenta con tres dormitorios, sala de recreación, sala de Tv, estudio, biblioteca, cocina espaciosa, comedor, piscina, huerto y garaje para 3 carros, súper acogedora. De igual forma poseo dos apartamentos, uno en Uruguay y otro en Francia, a más tardar en 9 años.

AV19. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al creador sintiendo la dicha, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital vivienda.

La limpieza, la armonía y el orden que existe en el ambiente de mi habitación y vivienda es un fiel reflejo del amor o conflicto que existe entre mi cuerpo-mente-espíritu

C20. Ambiente de la vivienda

Corresponde al estado de la limpieza, la ocupación consciente y armónica de los espacios de la vivienda que habito y reside mi hogar familiar, con el fin de lograr y disfrutar de confort por la comodidad y las influencias positivas sobre las personas que la ocupamos. Tres ejemplos de metas sobre ambiente de mi vivienda:

1. En conjunto con mi esposo leemos sobre Feng shui para mantener el ambiente armónico de nuestra vivienda, donde reina la paz, el amor, la solidaridad, el respeto y comunicación entre todos los que habitamos en ella.

2. En unidad con los Seres que habitamos el hogar mantenemos recíproca cooperación para que disfrutemos de la limpieza, el orden, la tranquilidad, la paz y la armonía acogedora de los espacios de nuestra vivienda.

3. Desde hoy me ocupo de estudiar sobre casa sana y Feng Shui para cuando construya la vivienda de mi hogar, a más tardar a mis 30 años tenga ambientes muy armónicos, con comodidad y disfrutemos de un confort que contribuye con nuestra paz y salud familiar.

AV20. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador sintiendo la intuición, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital ambiente de la vivienda.

_____

_____

El nivel de comprensión, paz y armonía que existe en la comunicación del hogar, es una fiel imagen en espejo de lo que existe en el interior de cada Ser humano

C21. Comunicación con los semejantes

Es el proceso de hacer a otro partícipe interactuando energías de manera física, psicológica, espiritual con otro semejante, animal, vegetal o cosa por medio de la presencia, señales, gestos, palabras o acciones.

La comunicación con los semejantes es un proceso continuo desde la fecundación hasta la muerte. Desde el punto de vista espiritual, con los limitados conocimientos que se poseen, no se precisa cuando comienza o termina, simplemente ocurre en cada momento presente de la existencia.

Todo proceso de comunicación está regido por la ley de causa y efecto. Todo lo que ocurre a un Ser humano en su entorno, sólo es un reflejo de lo que existe en el interior de su mente, que lo proyecta y genera para crear la realidad del mundo con que interactúa. De acuerdo con el nivel de consciencia con el que te comprendes con humildad, te aceptas con compasión, establecerás el nivel de paz y armonía que existe entre tu trinidad espíritu-mente-cuerpo.

Esto condiciona tus actos, que te pueden conducir hacia consecuencias creativas o destructivas. El amor contigo mismo es la única medicina milagrosa. Por ello, para mejorar cualquier conflicto con tu semejante, es prioritario solucionar primero los conflictos que existen contigo mismo si no eres consciente de ellos.

El propósito de la comunicación holística es el de compartir con amor incondicional y de manera recíproca, energía potencial, física, psíquica y espiritual con los semejantes y el entorno, para en sinergia complementaria cooperar con el fomento del bienestar personal, familiar y comunitario.

La comunicación holística está representada en nuestro componente social y se expresa en la regla de oro: ***Relaciónate con tu semejante con el mismo amor con el que deseas que se comuniquen contigo y evita hacer a otro lo que no quieres que te hagan a ti***.

Recuerda que la vida es como el eco o imágenes proyectadas en espejos, aquello que das, lo recibes, así como cada acción y relación que estableces con tu semejante, tiene un efecto bumerang que se te devuelve muchas veces multiplicado. Si quieres recibir amor y felicidad, eso es lo que realmente necesitas aportar. A continuación, tres sugerencias de metas

1. A partir de hoy busco entrenamiento psicológico para comprenderme y superar la comunicación inadecuada que tengo con los hombres que me pretenden, debido a que creo que todos son unas bestias, que solo quieren satisfacer sus instintos sexuales y tomo consciencia de que esto está relacionado con el resentir transgeneracional originados en mi abuela materna.

2. A más tardar en 6 años soy un eficiente comunicador, impecable con mis palabras, genero comprensión, respeto y confianza. Me comunico de manera creativa de amor y sabiduría con palabras sanadoras y sobre todo por medio de mi humilde ejemplo vivencial.
3. Decido liberar mi mente de los recuerdos traumáticos y resentimientos que hasta el momento me han impedido comprenderme y sanar, liberando mi mente del condicionamiento al pasado mediante la comprensión y perdón de corazón, para comunicarme desde mi nivel de consciencia de sabiduría y amor.

AV21. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador, desde tu intuición, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital comunicación con los semejantes:

_____

_____

_____

Toda causa tiene un efecto; todo efecto tiene una causa; todo sucede de acuerdo con la ley; la suerte no es más que el nombre que se le da a la ley no reconocida; hay muchos planos de causalidad, pero nada escapa a la ley

El Kybalion

C22. Seguridad personal

Es una actitud mental en la que el Ser humano se siente libre de todo riesgo o daño porque confía en sí mismo, en sus potencialidades y en el Creador que reside en su Ser. Teniendo presente que: “quien por el bien actúa o anda, feliz desanda, porque el Creador le guía y protege”. A continuación, tres ejemplos de metas.

1. A partir de hoy asisto a la asesoría psicológica para a más tardar en 1 año vivir con confianza.

2. Pago mi seguro médico y de riesgos, asisto a las consultas para aceptar la muerte como parte de la vida y en consciencia plena sentirme cada día más saludable y próspero.
3. Ya que comprendo que mis temores son la manifestación de la falta de confianza en mí mismo, consulto a psicoterapia con un coach espiritual para fortalecer la confianza en mis talentos y que el Creador que se manifiesta por medio de mi Ser me protege.

AV22. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital seguridad personal.

_____

_____

_____

Las mejores garantías para vivir seguro en la vida son confiando en uno mismo y sirviéndole con amor al Creador. Así siempre Él nos guiará por el camino del bien y nos protegerá de todo mal

C23. Ejercicio físico o deporte

Al salir el Ser humano del medio rural a la ciudad y con la reducción de actividad física en la vida moderna que tiende al sedentarismo, se ha convertido en un factor de riesgo para la salud que favorece el estrés, al envejecimiento prematuro, depresión y muerte prematura. En la actualidad están bien documentados los beneficios del ejercicio físico regular tanto en hombres como en mujeres a cualquier edad, incluso en los centenarios.

Es por ello que el mejor ejercicio es el que se realiza en cualquier momento y para el Ser humano el realizar ejercicios físicos es tan útil y necesario como el seno materno para el recién nacido. Entre más años ha vivido, más ejercicio físico necesita, así como entre más recién nacido, más leche materna requiere.

El practicar algún deporte o actividad física para mantener activo y tonificar el cuerpo es una necesidad del componente orgánico muy importante de satisfacer. Es fundamental que realices el tipo de ejercicio que más te agrada y te hace disfrutar. Puedes escoger entre bailar, caminar por la naturaleza, danzas, gimnasia, montañismo, nadar, pilates, bicicleta, yoga o rutinas en algún gimnasio, como un mínimo de 4 veces por semana, un promedio de 30 a 60 minutos por jornada. Algunas sugerencias de metas:

1. Soy un maestro de ejercicio psicofísico fomentador de la integración cuerpo-mente-espíritu en 5 años.
2. Equilibro mi bienestar con la práctica diaria de una rutina de ejercicios y bailoterapia que disfruto con persistencia porque me llena de energía y vitalidad.
3. Asisto al club de ejercicios para la salud a compartir con amigas actividades de ejercicios físicos y recreación.

AV23. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital de ejercicio físico.

_____

_____

_____

C24. Recreación y disfrute

Los expertos en la materia como Losada AV, Lacasta M (2019) demuestran que el sentido del humor y la risa son factores de protección y promotores de la resiliencia. El uso del humor no sólo aporta beneficios para los pacientes, también es un mecanismo consciente para el afrontamiento y el manejo del estrés tanto en los terapeutas como en los participantes, ya que el humor proporciona la aproximación y el contacto, relaja las tensiones inherentes a la tarea y torna más grato la labor clínica.

El humor sano es un método terapéutico eficiente para afrontar con optimismo la vida, llevándola con alegría. Es muy efectivo para mejorar la actitud mental, desarrollando la capacidad de reírse sanamente de sí mismo y de lo que le rodea. En su aplicación el participante cultiva el sentido del humor, buscando cualquier ocasión o momento presente, pasado y futuro que provoque risa. También, por medio de visualizaciones, chistes, cosquillas, grabaciones de risas contagiosas, videos, películas cómicas, libros, payasos, entre otros.

Para el entrenamiento se realizan sesiones personales y cursos de varios días, semanas o meses, donde se enseña a recordar acontecimientos gratificantes o a utilizar el cuerpo y la mente como fuente de comicidad.

Es útil para el adecuado manejo del dolor, la soledad y enfermedades como asma, artritis y cáncer. Se tiene presente que sólo las personas con adecuada madurez mental, son capaces de reírse de sus errores y tomarlos como fuente de aprehendizaje significativo. Quien se ríe de sí mismo siempre estará feliz, porque eternamente tendrá algún motivo interno para reír y alegrarse la vida. Dentro los efectos de la risa destacan:

1. Relaja el cuerpo y libera la mente de los bloqueos, de esta manera desencadena un mecanismo de liberación psíquica, bienestar y relajación, similar al que produce el ejercicio aeróbico. Un minuto de sana y franca risa, no histérica ni fingida, relaja tanto como 45 minutos de yoga o 15 minutos de sueño reparador.

2. Libera sustancias que estimulan el sistema inmunológico, la vitalidad y creatividad. Entre estas sustancias destacan: **endorfinas,** mitigan el dolor del cuerpo y del alma aumentando la vitalidad; **dopamina**, mejora el estado de ánimo y favorece la agilidad mental. **Serotonina**, genera un efecto calmante, analgésico y de alegría. Regula la **adrenalina**, aumenta el estado de alerta, potencia la vitalidad, la creatividad y la imaginación. También se **reduce la concentración de cortisol** que es la hormona del distrés relacionado con las alteraciones del metabolismo celular, el crecimiento y la reproducción de tumores; además del deterioro de los mecanismos de defensa inmunológica.

3. Ver la vida con creatividad aumenta la confianza en sí mismo, autoestima y libera de las creencias que mantienen los pensamientos negativos. Al reír se cortan los pensamientos destructivos, dando paso a la creatividad con lo cual se controlan los miedos y minimizan los ¿problemas? de la vida.

Reír de manera sana y franca activa el organismo, pone a tono los sistemas de respiración, circulación de la sangre, facilitando la digestión, relajando los músculos, oxigenando y nutriendo mejor cada uno de los tejidos que conforman el organismo.

Se regularizan los procesos metabólicos, los cuales fortalecen los sistemas de defensa anti-inflamatorio, inmunológico y de regeneración. La mente se abre al rápido aprehendizaje, se disipan los pensamientos, sentimientos y emociones destructivas, mejorando la creatividad, el estado de ánimo y facilitando la comunicación.

Se diseñan programas de educación para la salud, mediante estrategias novedosas y alternativas, como el uso de la risa, el humor y las terapias de relajación, para que se adquieran habilidades físicas y mentales orientadas a alcanzar un autocontrol del estrés laboral y un autocuidado de la salud con actitud positiva y de manera autónoma (Trespaderne, 2019)

Esta área vital también está relacionada con aprovechar de manera saludable las vacaciones, de serte posible, disfrutar de momentos en sanos esparcimientos con la familia o los seres amados por sitios turísticos de playa, llano o montaña donde tengas contacto directo con la naturaleza. La asistencia a cursos de crecimiento personal, de terapias con risa, danza, música, como el compartir y el disfrutar con amigos con templanza, cuando disfruto con prudencia de los entretenimientos, juegos, fiestas y compañías que me ayudan a reír, divertirme, ser saludable y sentirme feliz, sin llegar a los extremos. A continuación, tres sugerencias de metas de recreación:

1. Asisto con mi esposa de vacaciones al spa la Concepción en Bejuma-Aguirre del Dr. Efraín Hoffman en Carabobo a más tardar en 11 meses.

2. Disfruto cada presente en la compañía de mis seres amados con sano humor que permite reír y ser felices.

3. Tomo vacaciones familiares con mi amado esposo, por lo menos una o dos veces al año visitando y disfrutando de los sitios más paradisíacos del mundo.

AV24. Colócate en estado de consciencia plena de unidad al Creador, déjate fluir como una inspiración divina y escribe lo que sientes en tu corazón que es tu meta ideal para tu área vital recreación y disfrute.

_____
_____

AP6. Teniendo presente que tú eres el único responsable de tu vida y de realizar tus sueños, permítete repasar las metas ideales escritas por inspiración intuitiva al final de la explicación de cada área vital, identificadas como AV, de todas ella selecciona la meta más prioritaria para tu vida y la escribes textualmente a continuación.

_____
_____
_____
_____
_____

El gozo pleno de cada una de estas 24 áreas vitales depende del Nivel de consciencia con el que cada Ser humano maneja las estructuras funcionales de su sistema nervioso central por medio de la unidad con su Ser espiritual.

La calidad de vida y de salud, prosperidad y felicidad de cada Ser humano, su familia y la sociedad, sólo es un efecto del nivel de consciencia que más aplique. Por ello lo <u>más prioritario</u> para el progreso de un país es sanar la consciencia del pueblo soberano

5

NEUROPSICOLOGÍA DE LOS NIVELES DE CONSCIENCIA

Mediante la lectura de este capítulo y el persistente cultivo de mi sabiduría, me hago consciente de cuál es el Nivel de consciencia con el que estoy reaccionando o actuando en cada área vital o circunstancia que experimento en mi vida. Por ello me capacito para:

1. Diagnosticar el nivel de aprehendizaje significativo en que me encuentro.

2. Con humilde aprehendizaje aceptar qué hacer de ahora en adelante para actuar con consciencia plena desde mi Ser supraconsciente.

3. Cómo despertar mi consciencia para actuar con mi mente consciente.

4. Qué hacer para trascender los condicionamientos de mi mente subconsciente dogmática.

5. Cómo integrar todo mi sistema nervioso central desde mi Ser espiritual supraconsciente para canalizar creativamente los impulsos de mi inconsciente instintivo y de mi mente subconsciente.

5

NEUROPSICOLOGÍA DE LOS NIVELES DE CONSCIENCIA

Niveles de consciencia de la mente, es un modelo con un enfoque holístico que permite comprender el grado de aprehendizaje significativo y de maduración que alcanzamos los Seres humanos con el cultivo de la sabiduría, para la eficiente aplicación de las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal, sobre la manera de pensar, sentir y actuar por medio de los componentes espiritual o supraconsciente de sabiduría y de amor, energético o capacidad gerencial, social o comunicación eficiente, psicológico o sistema de creencias y orgánico o instintos de subsistencia.

En este capítulo vas a comprender la neuropsicología de la espiritualidad, cómo cada Ser humano intuye, piensa, siente, desea, reacciona y actúa en correlación con el nivel de inconsciencia o consciencia con el que aplica las cinco estructuras funcionales de su sistema nervioso central y sus efectos para el gozo de su vida, en cada una de las áreas vitales que experimenta y del grado de bienestar que aportamos a la sociedad.

Como la calidad de vida, salud, prosperidad de cada Ser humano y la sociedad que integran es el resultado directo del nivel de consciencia predominante. El objetivo de este capítulo es que, al hacerte consciente de esta relación, te ocupes con responsable autodisciplina a aprehender con persistentes pasitos de bebé a superar las limitaciones y actitudes autosaboteadoras, para mejorar continuamente tu calidad de salud, prosperidad y felicidad.

Todos actuamos desde nuestro nivel de consciencia predominante

Como sostiene Chopra (2002), “todos actuamos desde nuestro plano de consciencia. Eso es todo lo que podemos exigir de nosotros mismos y de los demás. Por mucho que alguien nos hiera, está haciendo lo mejor que puede, dados los límites de su consciencia”.

Cada persona en su interior tiene la potencialidad de utilizar alguno de sus cinco Niveles de consciencia, cualquiera que sea la manera de actuar en esencia depende de su nivel de conocimiento sobre su espiritualidad y siempre tiene un propósito superior.

Esto se corrobora en las estadísticas encontradas de manera exploratoria con los participantes de las consultas médicas explicada en el capítulo 7, donde entre un 86 a 96% de los participantes están asociados con Dharma o camino de despertar espiritual, y tan sólo un máximo de 1,4% estuvieron relacionados con Karma o relación causa efecto.

Cada persona puede presentar la tendencia a expresarse de manera reactiva desde sus niveles inferiores de consciencia (1er, 2do, 3ro) que se enfoca desde la mente inconsciente o subconsciente dual, condicionada hacia las tendencias destructivas. Así será su calidad de vida.

Generalmente la mente dual procura mantener bajo su control al Ser espiritual supraconsciente, utilizando las expectativas, los juicios y las interpretaciones de su pensamiento condicionados por las creencias autolimitantes. Creyendo que está en la verdad sin dudar de sus ilusiones o alucinaciones condicionadas del pasado. Estas incoherencias internas generan sombras que se proyectan al entorno como fiel imagen en espejo.

Por otro lado, el Ser humano puede actuar desde el Ser espiritual como observador imparcial de la consciencia, invirtiendo más de un millar de veces, más amor consigo mismo, para con humildad, comprender el nivel del proceso de reaprehendizaje significativo de su mente, aceptarse con humilde autocompasión, para integrar su consciencia de la corteza cerebral derecha con la subconsciencia de la corteza cerebral izquierda, en un complemento sinérgico para actuar con consciencia hacia las tendencias creativas.

Es de resaltar que para que el Ser humano pueda intuir y actuar desde su Ser espiritual supraconsciente de la corteza prefrontal, es prioritario que exista coherencia en la integración sinérgica de sus niveles inferiores de consciencia. De esta manera actúa con consciencia plena de un propósito o meta clara, que desde el punto de vista de la salud holística es disfrutar cada día de mayor salud, prosperidad y felicidad.

Es por ello que desde la luz del Ser espiritual supraconsciente hay que iluminar cada elemento del pensamiento. Es la luz de la consciencia, la única capaz de comprender y trascender todas las ilusiones, alucinaciones, reacciones; como las necesidades, apegos y culpas que mantienen a la persona en el creciente círculo vicioso de sufrimientos.

Las resistencias a mejorar que limitan el éxito, sólo se encuentran en la falta de confianza en sí mismo, que bloquean e impiden al Ser humano cuestionar y someter a prueba las creencias de su mente subconsciente

Nivel de aprehendizaje significativo en que te encuentras

Permítete leer con **consciencia plena de unidad al Creador**, "*con mucho autoamor, humildad y autocompasión*", las explicaciones de este capítulo, siendo muy honesto contigo mismo. Así, te haces consciente sin juicio ni valor de cómo hasta el momento piensas, sientes y actúas en tu vida, cómo sin darte cuenta, afectas a las personas más próximas a tu vida en la familia, hijos, pareja, amigos, vecindario y compañeros de trabajo.

Si con la primera lectura no te queda claro, hazte el favor de invertir superar tus resistencias para, con honesta humildad, comprenderte con compasión. Con humilde y ecuánime autocompasión, haz un repaso en consciencia plena de este capítulo, leyendo en voz alta, como si lo haces para tu Ser más amado. *Lee muy despacio*, haz que le llegue al corazón.

De esta manera te será más fácil comprender con humildad el nivel de consciencia en el que hasta el momento te encuentras, y motivarte para comprenderte, invirtiendo más de mil veces más amor que el que aportas a todos tus seres amados juntos. Al leer o repasar los párrafos siguientes, ten presente estas 2 preguntas:

1. *¿Cuál es el nivel de consciencia que más predomina en mi vida?*

2. ¿Cómo superar el nivel de consciencia en que me encuentro para, al menos, consolidar mi plena madurez psicológica? (Representada en el 4to nivel de mi mente consciente).

Contestar estas preguntas con humilde honestidad contigo mismo(a). Te permitirá hacerte consciente de cuáles han sido tus limitaciones, confusiones y acondicionamientos de tu sistema de creencias y aprovechar la granDiosa oportunidad de saber qué necesitas hacer para liberar tu mente del condicionamiento que te tiene apegado al pasado.

Antes de leer para comprender con ecuanimidad tu nivel de consciencia y tomar decisiones, revisa la siguiente analogía.

Imagínate que tu Ser más amado tiene un fuerte dolor abdominal de tres días y decides llevarlo a la emergencia del hospital. *¿Para qué lo llevarías a la emergencia?*

Supón que el médico le diagnostica una apendicitis, que está avanzando hacia peritonitis.

¿Te quedarías tranquilo(a) con el diagnóstico o qué buscarías que hicieran con tu Ser amado?

Como es lógico, harías lo necesario para que sea intervenido lo más pronto posible y que reciba el tratamiento que le cure y recupere para que esté más saludable, aunque tu Ser más amado tenga que pasar por el dolor de la cirugía. De igual forma es fundamental que hagas pasar con humilde amor compasivo a tu mente subconsciente por el "alucinatorio dolor" de comprender todo lo equivocada que hasta el momento ha estado.

Tú eres el propio médico de tu mente, apoyándote en este conocimiento, realizará el diagnóstico de:

¿cuál es tu nivel de consciencia con el que hasta el momento has pensado, sentido, reaccionado y actuado?

De hacerte consciente de que en ti predomina un nivel de consciencia bajo, que te sabotea tu vida o felicidad. *¿Cómo vas a sanarte de esa apendicitis mental?*

Las oportunidades nunca se pierden, si tú la desaprovechas con toda seguridad, otra persona las aprovechará por ti y triunfará. La vida está llena de seres humanos inconscientes que han desaprovechado sus talentos por falta de confianza en sí mismo y viven lamentándose de "mala suerte" y creciente sufrimiento

Neurociencia de la espiritualidad

Los orígenes de los fundamentos de la neurociencia de la espiritualidad se encuentran en la integración complementaria de *Los reinos de la Rueda de la Vida del Budismo* (Rana, 2021); *Los Niveles de integración del Eneagrama* (Riso Don Richard, 1995), la psicología del misticismo judío encontrada en los planos del árbol de la vida conocido como Árbol Sefirótico, *El encuentro de las mentes de MacLean* (1978) representado en el cerebro triuno, *La etología de la psicología comparada y La psicología de la conducta humana* (Fayard, 2013).

Este enfoque de la neurociencia aplicado a la espiritualidad se ha venido estudiando y desarrollando desde hace más de 35 años como cultivo de la sabiduría, en mi experiencia profesional como Especialista en Medicina Interna, desarrollador de la Salud Holística, psicoterapia holística y coach holístico espiritual aplicados a la educación, gerencia y salud. Su primera publicación se realizó en el libro *Salud Holística* (Barrios-Cisneros, 2000).

El enfoque se apoya en las cinco estructuras anatómicas y funcionales del sistema nervioso central que sirve de base para las cinco funciones fisiológicas de la conducta y psicología de la consciencia humana, conocidas como Niveles de consciencia (Barrios-Cisneros 2000 a 2022) y representan las bases neurocientíficas de la espiritualidad.

Espiritualidad, es el proceso y camino neuropsicológico de integración sinérgica de las cinco funciones cerebrales en el aprehendizaje significativo del Ser humano, para evolución desde la mente subconsciente hacia la trascendencia del Ser espiritual supraconsciente que integra la trinidad de cada Ser humano. Por ello espiritualidad es consciencia, CONSCIENCIA y más SUPRACONSCIENCIA.

Niveles de consciencia y espiritualidad

El Nivel de Consciencia de nuestra mente es producto de la aptitud dinámica de reaprehendizaje significativo, que está directamente relacionado con el nivel trascendente con que hemos integrado desde la corteza prefrontal la aplicación sinérgica de las cinco estructuras funcionales del Sistema Nervioso Central, representado en la Figura 5.1.



Figura 5.1. Niveles de Consciencia del Ser humano y espiritualidad

Es de resaltar que cada Nivel de Consciencia de la mente se superpone y regula al que le precede, como es el caso de los niveles educativos, van apoyándose, evolucionando y trascendiendo de nivel, por ejemplo: el nivel de educación inicial es análogo al inconsciente, el básico es equivalente al subconsciente reactivo, la secundaria corresponde con el subconsciente dogmático, licenciatura simboliza al consciente y el doctorado equivale al Ser espiritual supraconsciente de unidad al Creador.

A continuación, sintetizo estas cinco funciones cerebrales relacionadas con los niveles de consciencia de la mente, en relación con las 24 áreas vitales de cada persona, conforme a la manera en que las he estudiado en mis otros libros (2000, 2011, 2015 y 2016c).

5to. Nivel, ser espiritual supraconsciente

Es la del Ser espiritual supraconsciente de la función cerebral creativa-holística-trascendente, su base anatómica es la corteza prefrontal, expresada por medio de la sabia aplicación de las tres funciones ejecutivas:

a) Formulación de claro proyecto de vida
b) Autoconsciencia del reaprehendizaje significativo con humilde autocompasión en función del propósito de vida
c) Autocontrol trascendente con responsable autodisciplina, con respecto al propósito de vida y las metas en cada área vital.

Todo Ser humano que haya superado el sexto grado de educación y cultive su espiritualidad, con plena confianza sí tiene la potencialidad de expresarse con este nivel, que es la expresión desde su Ser espiritual trascendente.

Cuando un Ser humano se encuentra en esta consciencia intuye, siente y actúa con enfoque holístico global, aportando con recíproca sinergia soluciones creativas servir-ganar. Es la base anatómica del **aprehender a Ser** (Barrios-Cisneros, 2010).

La persona establece relación servir-ganar, porque se ama a sí mismo, es próspero y feliz porque le sirve al Creador por medio de la persistente aplicación de la Ley de Autoamor. Porque se ama, desde su abundancia sirve a la creación, aportando con sabiduría soluciones creativas a los desafíos de la humanidad, donde todo el mundo se siente triunfador porque se expresa con amor.

Es la expresión del Ser espiritual que se logra cuando el participante practica con persistencia la **consciencia plena de unidad al Creador**, para despertar las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal, que le hace trascender los impulsos instintivos del inconsciente, canalizar las reacciones del subconsciente y cumplir su propósito de vivir en la supraconsciencia gozando de salud, prosperidad y felicidad.

En ella se ubica el 5to. Nivel de consciencia donde se cree que con más del 95% de plena consciencia se piensa, siente y actúa, guiado de manera intuitiva por la Consciencia universal del Creador.

Vivir desde el Ser espiritual supraconsciente se logra cuando el Ser humano abre su alma y entrega su mente a la esencia de la sabia creatividad intuitiva que proviene de la inspiración divina del Creador que siempre ha estado en su interior y se expresa por medio de su corazón con la intuición.

Desde la corteza prefrontal integra y gerencia con sabiduría los cuatro niveles de la mente en una armónica y coherente unidad. Es la potencialidad de todas las personas que han superado el sexto grado, porque en su sistema nervioso central si posee todos los dones, talentos y capacidades que le permite trascender a su mente y gerenciar con eficiente excelencia los recursos naturales, científicos, tecnológicos y educativos para consolidar con confianza todo lo que se proponga.

Con un enfoque holístico global de la totalidad, de manera eficiente crea sabias soluciones trascendentales. Cuando se actúa desde este nivel, el participante puede seguir sintiendo impulsos instintivos, reactivos o dogmáticos, pero está consciente de cada uno de ellos. Los afronta y los canaliza creativamente como una fuente de reaprehendizaje significativo.

Piensa aplicando las cinco preguntas claves de la mayéutica, para reflexionar, comprenderse y superarse, aplicando la ecuanimidad y templanza de su autoconsciencia:

1ra. *¿Qué es lo que me ocurre?*

2da. ¿Cuál es el origen de este impulso, deseo o emoción?

3ra. *¿Cuál puede ser la consecuencia, si me dejo llevar por esta reacción?*

4ta. *¿Para qué me sirve realmente; me hace más sano, próspero y feliz?*

5ta. *¿Qué es lo que necesito re-aprehender para trascender con sabiduría esta granDiosa oportunidad?*

Con base al claro propósito de vida, aplica la autoconsciencia con esta auto-reflexión, para, con su autocontrol trascendente y si tienes dudas, desde la consciencia plena de unidad al Creador, aplicar con persistente autodisciplina la **prueba intuitiva pregúntale al corazón**. Integra y trasciende los diferentes niveles de su mente para gerenciar de manera eficiente los recursos disponibles a fin de conseguir sus objetivos o metas en coherencia con sus principios (Barrios-Cisneros 2016b).

Espiritualidad, es consciente de su unidad a las Energías Creativas del universo que iluminan con amor y sabiduría, con plena consciencia de que eres su humilde instrumento al servicio de la humanidad. Valora al Creador como un Ser Supremo inspirador, abierto y generoso que está más allá de las causas. Vive con un enfoque holístico de cada momento presente de su existencia para cultivar su sabiduría, siendo un **humilde Servidor del Creador con eficiente excelencia**, que está alineado con las Energías Creadoras del Universo, como fuente de amor y sabiduría.

Esta función cerebral está contenida en cada Ser humano, para que sienta y actúe con la certeza de que espiritualmente sí es un hijo del Creador, hecho a su imagen y a su semejanza. Es la chispa divina de las Energías Creadoras

que se expresa por medio de su cuerpo, porque la energía de la consciencia universal del Creador está y se expresa desde su interior. Por ello establece una relación de amor consigo mismo y se comunica con sabiduría con sus semejantes.

Comunicación consigo mismo, porque realmente se ama, se siente confiado, aceptado y cómodo consigo mismo, viviendo con alegría y paz interior. Expresa su gran nobleza de espíritu en cada momento presente del proceso evolutivo de su existencia, abierto y flexible a los cambios trascendentes de su Ser. Experimenta un sentimiento de integración y armonía con la **consciencia de unidad al Creador** conocida como gozo existencial, por lo que se siente realizado como Ser humano que ha desarrollado y trascendido los niveles de consciencia de la mente para expresarse con sus potencialidades de amor y sabiduría, mejorando continuamente su consciencia como el más humilde servidor al Creador.

Acepta la realidad de cada momento de reaprehendizaje significativo con creatividad, compartiendo lo mejor de su amor incondicional, relacionándose con libertad e independencia tal como realmente es, siendo honesto, auténtico y respetuoso de sí mismo.

Ocupación de su salud, generalmente se siente muy saludable y cualquier síntoma orgánico o psicológico lo utiliza como una fuente de reaprehendizaje para su trascendencia espiritual. Ante cualquier situación que vive, tiene presente la pregunta *¿para qué estoy experimentando esta situación*? Abierto a obtener conocimientos y con persistencia cultivar la sabiduría a fin de disfrutar de una juventud prolongada y gozar de una larga ancianidad activa, sana, próspera y feliz.

Es la expresión natural de la gerencia integral consciente que fomenta la prosperidad y salud holística conocida como: *un estado armónico en equilibrio dinámico de los componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético del Ser humano y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*.

Nutrición, se ocupa de adquirir conocimientos científicos y tecnológicos actualizados sobre cómo aplicar la Ley de Autoamor con eficiente excelencia, alimentándose con lo que conoce que es más saludable para su cuerpo, mente y espíritu, consumiendo los alimentos más saludables y vivificantes posibles:

Nutrientes que mejoran la salud, aportan resistencia para la prevención de enfermedades, conformados por vitaminas, minerales, fibras dietéticas y fitoenzimas antioxidantes aportados por alimentos crudos, como frutas, verduras, hortalizas y tubérculos.

Nutrientes que proveen energía, localizados en alimentos con bajo índice glicémico, con alto contenido de fibras dietéticas: carbohidratos complejos y lípidos omegas, aportados por cereales integrales, frutos secos, miel de abeja, oleaginosas, aceites y grasas balanceados.

Nutrientes estructurales, para el crecimiento y reparación de los tejidos del cuerpo, conformados por proteínas o aminoácidos, aportados por leguminosas, cereales integrales, almendras, nueces, maní, ajonjolí, bledo, huevos, peces y aves orgánicas.

Sexualidad, se ama, por lo que se comprende con humildad y acepta con compasión su cuerpo y su sexo en el proceso de reaprehendizaje significativo de su existencia terrenal. Canaliza sus instintos y deseos por la dirección de su Ser espiritual supraconsciente, compartiéndolos con responsable libertad y templanza con su pareja, porque la ama.

Relación de pareja, de manera consciente goza de su sexualidad y actúa con fiel amor incondicional con su pareja y sus semejantes, que son compañeros de vida o servidores de la creación, de manera libre e incondicional, comparte lo mejor del bienestar humano y les sirve amorosamente para que consoliden una vida cada día más sana, próspera y feliz. Mantiene una relación servir-ganar desde el amor ágape, que es más incondicional y puro, que el de una madre con sus amados hijos.

Hogar, se ocupan de ser auténtico maestro de sabiduría, comunicándose con amor, mediante un diálogo comprensivo desde el Ser, siendo un real coach espiritual de los miembros de su familia, a los cuales empodera y

acompaña para su evolución psicológica y de trascendencia espiritual. Debido a que se comprende y ama a sí mismo, comprende su visión, misión y proyecto de vida existencial, respetando la realidad relativa de cada semejante y la sociedad.

Por medio del humilde ejemplo vivencial, estimula con persistente amor incondicional a los hijos, compañeros y amigos, para que profundicen en la comprensión de su naturaleza como Ser humano y de esa manera se motiven por el cultivo de la sabia espiritualidad, para la superación de sus limitaciones en sus cinco componentes a fin de que consoliden el nivel de supraconsciencia, siendo respetuoso del proceso de aprehendizaje significativo de cada Ser.

Creatividad, desarrolla toda la potencialidad de sabiduría de su Ser, por medio de la creativa expresión de sus talentos para con sabiduría consolidar su propósito de unidad con el Creador y su misión de trascendencia de su Nivel de Consciencia para expresarse con amor al servicio de la creación por medio de su profesión y trabajo.

Descanso, mediante un sueño reparador de un promedio de 8 horas por día, se levanta lleno de vitalidad y creatividad. Siempre agradece y se entrega a la consciencia plena del campo universal, viviendo el aquí y ahora, de cada momento presente, inspirado por el Creador.

Estudio y capacitación, la actitud ante la vida es el servicio amoroso al Creador y a su creación con eficiente excelencia, teniendo en cuenta la inspiración, la creatividad para expandir la ciencia, el arte y armonía social mediante el pleno desarrollo y eficiente aplicación de sus dones y talentos creativos. Es juguetón, emocionalmente flexible y abierto a probar todo lo nuevo que le ayuda a crecer.

Viendo las adversidades, conflictos o enfermedades como granDiosas oportunidades de reaprehendizaje, para su evolución psicológica y trascendencia espiritual. Tiene claro los principios trascendentales de su Ser, vive en paz y armonía consigo mismo y aplica con persistente sabiduría su profesión, arte y oficio.

Se convierte en un humilde instrumento del Creador, a quien le sirve con amor por medio del persistente ejemplo vivencial, manifestando un completo dominio de sí mismo y de sus pasiones, con una fuerte guía interior que le indica su claro propósito de vida.

Trabajo, es un Ser creativo, vivificante que ha aprendido a escuchar de manera objetiva su voz interior, permaneciendo abierto a su proceso de aprehendizaje evolutivo, moviéndose en el mundo con objetividad y acciones sabias, basándose en sus principios, con lo que vive a plenitud lo bueno de cada momento presente.

La actitud y conducta de este nivel de consciencia en cada área vital es un producto de la aplicación complementaria de todo el sistema nervioso central, integrado con propósito de servir al Creador por medio de su humilde y persistente ejemplo vivencial, como Ser trascendental en el rol de:

Maestro de sabiduría Guía Internacional espiritual Guía Internacional social

Empresa, encuentra los proyectos de su vida llenos de significado, aprovechando con vitalidad las oportunidades de prosperar y servir amorosamente, porque está claro de su propósito existencial. Se mantiene en persistente autoconsciencia a fin de gerenciar de manera integral la eficiente productividad de su trabajo como fuente generadora de recursos económicos, en una sinérgica relación servir-ganar.

Nivel socioeconómico, goza de un nivel económico estable que progresa con abundancia y prosperidad porque invierte con sabiduría su capital para multiplicar sus ganancias y servir con humildad a la creación, por medio del servicio amoroso que aporta a sus semejantes.

Vestido, se viste en coherencia y armonía con su claro propósito y misión de vida. Aplicando los efectos neurolingüísticos de los colores al vestir. Usando ropas y accesorios cómodos y elegantes.

Vehículo, tiende a gozar de un vehículo cómodo, confortable, sin tanto lujo que funciona excelentemente.

Vivienda, es una casa o apartamento confortable y cómodo donde reina la comprensión, armonía y paz.

Comunicación con los semejantes, comparte lo mejor de su amor incondicional, relacionándose con libertad e independencia tal como realmente es, viviendo en paz y armonía con sus semejantes y la naturaleza, al expresar con ecuanimidad sus sentimientos auténticos.

Está claro de que la relación con sus semejantes, incluyendo su pareja, es un reflejo de la armonía interior de su trinidad mente-cuerpo-espíritu, y con enorme dignidad es respetuoso de sí mismo y de los demás. Con su grandeza espiritual edifica y embellece a toda la humanidad, haciendo el mayor bien para el mayor número de personas, arriesgándose con valentía por lo que cree.

Es un auténtico "Líder Creativo", con la capacidad de buscar ayuda y ayudar a crear confianza en los demás. De manera incondicional es persistente en el logro de grandes metas. Es buen consejero o director espiritual, formando integralmente por medio de su humilde y autodisciplinado ejemplo vivencial, y trasmitiendo responsabilidad y armónica sabiduría.

Es libre de dar o recibir amor y de responder o no a los semejantes, estimulando en las personas a confiar en sí mismas para establecer relaciones independientes y libres, por medio de su humilde y persistente ejemplo vivencial.

Confianza y seguridad, es un Ser que confía plenamente en sí mismo, el pleno desarrollo de sus dones y talentos con sabiduría, porque está consciente de la unidad y el humilde servicio al Creador. Consciente que en esencia es hijo del Creador hecho a su imagen y semejanza.

Recreación y deporte, con templanza siempre vive a plenitud, gozando de cada momento presente consciente de la felicidad que siempre reina en su interior. Con natural libertad comparte su alegría de vivir con sus seres

amados y semejantes. Siempre está de buen humor, capaz de reírse hasta de sí mismo. Practica deportes o ejercicios psicofísicos que le refuerzan su trascendencia de consciencia y lo mantienen tonificado y enérgico.

Consciencia ética, contribuye con la humanidad, mediante el servicio amoroso a los semejantes, sirviendo con amor incondicional a la creación y a la madre naturaleza. De manera espontánea y natural los valores éticos creativos, forman parte de sus principios de vida, que desde su consciencia plena cumple con persistente sabiduría. Vive con amor, alegría y felicidad, que comparte con sus semejantes por medio de su persistente ejemplo vivencial, responsabilizándose de expresar lo mejor de su talento, relacionándose con segura libertad e independencia, sintiendo paz y armonía consigo mismo y con el entorno.

Como padre y docente, realmente es un auténtico **Maestro de Sabiduría**, comunicándose con amor, mediante un diálogo compresivo desde el Ser. Es un verdadero educador de la humanidad, debido a que se comprende y ama a sí mismo, comprende su visión y misión existencial y respeta la verdad relativa de cada semejante y la sociedad. Tiene presente que un verdadero maestro "no es el que guía, sino el que ayuda a que te descubras tú mismo y descubras, desde ti, la realidad. Él no puede definirla ni explicarla, pero sí ayuda a sensibilizarte para que puedas percibirla por ti mismo" (De Mello, 1999). Estimula con persistente amor incondicional, por medio del testimonio de su humilde ejemplo vivencial a los hijos, alumnos, compañeros y amigos para que profundicen en la compresión de su naturaleza como Ser humano, y de esa manera se motiven por el cultivo de la sabiduría con emprendimiento y prosperidad. Les motiva despertar para la superación de sus limitaciones en sus cinco componentes, a fin de que consoliden el nivel de consciencia creativo-holístico-trascendente, siendo respetuoso del proceso de aprehendizaje evolutivo de cada Ser.

Capacidad gerencial y contribución con el desarrollo del país, corresponde a los maestros de la humanidad, que por medio de su humilde ejemplo vivencial siempre contribuyen con el crecimiento y desarrollo integral del Ser humano y con sabiduría, aportando soluciones creativas para el desarrollo de la humanidad.

Muerte, comprende y ve la muerte como algo natural, parte de la existencia del Ser humano. Valorándola como la otra cara de la moneda de la vida, es un tránsito para la liberación del Ser del camino de reaprehendizaje terrenal. Al vivir con plenitud su vida, está en capacidad de experimentar en paz y gozo el tránsito por su muerte.

Política, presenta una excelente capacidad gerencial y contribución con el desarrollo del país como maestro de la humanidad, quien por medio de su humilde ejemplo vivencial siempre contribuye con el crecimiento y desarrollo integral del Ser humano. Muy pocas veces se involucra en actividades políticas cotidianas.

Con sabiduría aporta soluciones creativas trascendentes, aplicando la sinergia para el desarrollo de la humanidad. Por su silencio y no participación, muchas veces se convierte en un cómplice pasivo de los desastres políticos y económicos de las comunidades donde reside.

País y planeta, es un Ser creativo, vivificante, quien ha aprendido a escuchar de manera objetiva su voz interior guiada por el Creador, moviéndose en el mundo con ecuánime objetividad y acciones sabias, basándose en sus principios, con lo que vive y enseña a vivir con plenitud lo bueno de cada momento presente.

Aplica de manera complementaria todo el sistema nervioso central integrado desde la corteza prefrontal, con el propósito de servir al Creador y a su creación como Ser trascendental. Respeta los procesos de reaprehendizaje significativo que le corresponde a cada miembro de la humanidad.

Piensa, siente y actúa desde la consciencia de unidad. Tiene la capacidad de integrar a los habitantes del país por medio de equipos gerenciales honestos y sabios, que sirven de manera ecuánime generando prosperidad al pueblo. Así gerencia con eficiente excelencia o sabiduría, a clúster y equipos de gobiernos efectivos que conservan al planeta, porque en paz generan abundancia y prosperidad para las naciones.

El nivel de desarrollo de un país marcha en congruencia con el nivel de consciencia de los ciudadanos que lo integran

La manera más efectiva de dirigir una nación es invirtiendo en una Educación Integral de Calidad que eleve el nivel de consciencia

4to. Nivel mente consciente

Es la consciencia de la función cerebral intuitiva-integrativa-comprensiva, su base anatómica es la corteza cerebral derecha, guiada desde la corteza prefrontal, por medio de la cual se expresa el humano y aplica con persistencia la autoconsciencia para reaprehender **el para qué** de lo que experimenta. Escucha con empática ecuanimidad, responde con prudencia, calla cuando sabe que sus palabras no son más sabias y creativas que el silencio que rompen y con mentalidad complementaria establece relaciones Ganar-Ganar, donde todos se sienten satisfechos.

Se comprende a sí mismo, se acepta con humildad en un continuo proceso de evolución y trascendencia del nivel de consciencia de su mente. Por ello desde su sabiduría le sirve creativamente a la creación, aportando con eficiencia soluciones a los desafíos a su inteligencia, donde todo el mundo se siente satisfecho y agradecido porque con confianza se comunican en libertad.

Es la facultad del espíritu humano de hacerse consciente de su manera de pensar, sentir, querer y actuar con cabal comprensión de lo que hace en cada momento presente de su vida. La mente consciente es la que se usa desde la metacognición, dándose plena cuenta de lo que se hace: **para qué se realiza, cómo se hace y cómo se efectúan los reajustes necesarios en cada momento presente experimentado**, para cumplir con eficiencia las metas del área vital que está experimentando.

Este Nivel integra de manera complementaria las tres funciones cerebrales inferiores, utilizándose de manera sinérgica la corteza cerebral para realmente comprender la realidad de la naturaleza interna y externa del

Ser humano, quien se presume que actúa con 60 a 97 % de actos conscientes y con su capacidad de pensamiento la pregunta básica es ¿cómo supero o cómo mejoro esta circunstancia? Es la base neurológica del aprehender a gerenciar con sabiduría (Barrios-Cisneros, 2010).

Con ecuánime sentido de sí mismo y humilde servicio a sus semejantes, tiene el propósito de cumplir su misión de vida de evolución y trascendencia del Nivel de consciencia, comprendiendo la raíz de sus pensamientos, sentimientos y acciones. De esta manera supera las limitaciones instintivas, reactivas, deseos egoístas y dual del conflicto de su mente, para evolucionar y así consolidar el nivel de consciencia de sabiduría y amor.

En esta función se aplica la gerencia eficiente, donde reina la cooperación complementaria y armónica de recursos para el fomento del bienestar y del cultivo de la sabiduría. Por ello, representa el nivel de consciencia comprensivo propio de los humanos que **mantienen relaciones Ganar-Ganar**.

Espiritualidad, concibe al Creador como fuente de paz y armonía, comprensivo, misericordioso, acogedor. Observa con
claridad la verdad que va más allá de la dualidad de su mente, tendiendo a abarcar la totalidad del momento presente y percibiendo todo a la vez, como una unidad, sin juicio ni valor.

Está muy consciente de su misión existencial de comprenderse y con persistencia liberarse del condicionamiento que hasta el momento mantiene la programación destructiva de su sistema de creencias, mediante el continuo entrenamiento comprensivo y evolutivo de su ego, para así liberar su Ser, para expresar en el máximo potencial de su nivel de consciencia de sabiduría y amor. Cuando el ego se expresa, es indicativo de que el Ser se encuentra reprimido o encarcelado por el guion de la programación destructiva de la mente subconsciente.

Comunicación consigo mismo, tiene consciencia de sí mismo, así como de sus capacidades y potencialidades, basándose en su misión de vida terrenal. Se comprende con humilde ecuanimidad y realmente se perdona, al

estar consciente de que la esencia de la sabiduría está en comprender el condicionamiento de sus pensamientos, sentimientos y acciones. Así de esta manera, poder superar sus limitaciones físicas, psicológicas y espirituales. El cultivo de la sabiduría es la luz que disipa las oscuridades, que reprimen al Ser.

Con plena autoconsciencia de manera ecuánime se observa a fin de investigar y comprender con humilde auto-compasión la realidad de su vida, aprovechando con persistencia las circunstancias de cada momento presente, como granDiosas oportunidades de aprehendizaje significativo. Esta es su fuente de inspiración, utilizando la intuición, la imaginación y los sueños para aportar soluciones creativas en la consolidación de su misión.

Tiene madurez psicológica. Por ello con humilde honestidad acepta sus errores y expresa sus sentimientos de manera espontánea, dándole gran importancia a lo real de la verdad y a la justicia. Vive con objetividad y ética cada momento, disfrutando al desarrollar sus talentos creativos y el cumplimiento de su misión de vida.

Ocupación de su salud, de manera espontánea está motivado en adquirir y aplicar el conocimiento del avance científico y tecnológico con enfoque holístico de la ciencia que le permita mejorar su salud y bienestar. Está consciente de que su constitución genética y orgánica se complementa y mejora mediante la puesta en práctica del conocimiento obtenido sobre el más adecuado estilo de vida para fomentar su equilibrio dinámico funcional, aplicando con persistente autodisciplina la Ley de Autoamor.

Su motivación prioritaria es comprender quién es con humilde autocompasión y cómo desarrollar sus potencialidades. Por ello, a medida que avanzan los años se convierte en un anciano sabio y saludable integralmente; mediante su humilde ejemplo vivencial, se convierte en un maestro para la humanidad. Tiene la entereza y el coraje de experimentar cada momento presente en atención consciente, a fin de superar los aspectos de sí mismo que en realidad no le son satisfactorios, considerando su mente ecuánime como su mejor amiga.

Alimentación, se alimenta con lo que ha aprendido y sabe que realmente le fomenta su salud orgánica. Tiene el autoamor para superar con templanza las tentaciones y evitar en lo posible los alimentos que sabe que le son dañinos.

Actúa con determinación para resistir a las tentaciones o manipulaciones de los "amigos" que quieren que los complazca, en nombre de la amistad.

Es un persistente lector de textos para orientarse en la consolidación de una alimentación saludable del cuerpo, la mente y del espíritu. Mantiene una alimentación predominantemente naturalista, consumiendo alimentos vivificantes que le aportan, de manera adecuada y balanceada, vitaminas, antioxidantes, minerales, agua, carbohidratos, proteínas y grasas.

Sexualidad, en este nivel de consciencia comprensivo invierte su sexualidad como una fuente para expresar el amor que tiene por sí mismo y fomentar el bienestar en una recíproca relación Ganar-Ganar.

Relación de pareja, tiene esposa a quien ama, comprende y le facilita las mejores condiciones para que sean sanos, prósperos y felices, sin pedirle nada a cambio, porque está desapegado a ella y sólo le interesa consolidar el mayor bienestar en su hogar o en las circunstancias en que vive. Ama a su pareja, porque se ama a sí mismo y no la necesita para sentirse en paz y armonía o gozar del bienestar.

Hogar, comparte en una relación Ganar-Ganar con sus familiares o cada uno de los miembros de su hogar, teniendo presente que la familia es la primera y más importante escuela para el cultivo de la sabiduría. Comparte con amor incondicional y aplica de inmediato todo conocimiento para con persistencia fomentar el bienestar y la felicidad familiar. Se comunica de manera directa, honesta, respetuosa y estimulante para que el hogar sea una fuente de paz, armonía y prosperidad.

Ante cualquier dificultad busca con persistente sinergia soluciones creativas, con el propósito de fomentar el disfrute del bienestar de la familia. Está consciente de la responsabilidad con cada miembro del hogar, de

facilitar por medio de su persistente ejemplo vivencial los mejores recursos y oportunidades para que sean Seres humanos libres y responsables de cultivar su sabiduría.

Creatividad, su gran capacidad creativa la canaliza mediante un previsivo proyecto de vida claro y factible, que motiva su persistente búsqueda y generación de conocimiento para comprenderse a sí mismo y servir a la creación como *Líder Creativo*. Le gusta pensar en soluciones creativas por el puro placer de hacerlo o por obtener conocimiento para cultivar su sabiduría. Experimenta disfrute a través de intereses intelectuales y creatividad que lo ayuden a desarrollar sus inteligencias mejor estimuladas, las cuales expresa por medio de sus talentos creativos.

Tiempo libre y descanso, tiende a predominar el ocio productivo que invierte de manera persistente para disfrutar de su bienestar personal y familiar. Generalmente invierte su tiempo libre en el desarrollo de habilidades para el fomento del crecimiento personal y ser cada día más productivo y feliz. Se ocupa de vivir cada momento presente en atención consciente, para disfrutar integralmente de la realidad. Es feliz y entusiasta, siendo una compañía muy agradable, porque siempre está de buen humor.

Estudio y capacitación, está consciente que como todo Ser humano que existe en este plano terrenal, es un eterno estudiante con un enfoque holístico para el crecimiento y desarrollo integral de cada uno de sus componentes, por medio de la eficiente aplicación del máximo de sus dones y talentos. Es mentalmente más curioso y alerta respecto a otros, y generalmente consolida un nivel de formación de postgrado, capacitándose en varias artes, oficios o ciencias que se complementan entre sí, con el fin de consolidar su proyecto de vida.

Está abierto a aprender con persistencia de sus éxitos y caídas buscando en cada momento experimentar oportunidades de aprehendizaje significativo, dedicando tiempo y energía a desarrollarse integralmente para el máximo desarrollo de la sabiduría de su Ser.

Tiende a hacer las cosas de la mejor manera y excelencia posible, está consciente de que no basta con hacer muy bien las cosas, es necesario SER y con amor, disfrutar haciendo lo mejor de lo que ya sabe hacer muy bien. Vive en autoconsciencia plena ocupado de aprender en cada momento presente, por lo que tiene excelente autodisciplina.

Trabajo, el trabajo se convierte en un momento de disfrute y diversión motivante, porque generalmente se desempeña desarrollando el máximo de sus talentos que aplica con eficiencia. Labora con pasión en lo que realmente le gusta, por ello, considera que más que por trabajar, le pagan para su crecimiento personal y disfrute de su bienestar.

Posee un enorme sentido de responsabilidad y de eficiencia en su trabajo, utilizando los recursos de manera responsable. Con persistencia acepta su responsabilidad en el servicio que presta como el gozo de su misión de vida. Enseña mediante su humilde ejemplo vivencial, que sí es posible mejorar, siendo persistente en definir claramente los objetivos, los procesos de trabajo y los esquemas de evaluación.

Supera cualquier obstáculo que se encuentre en el camino, aportando soluciones creativas, así finaliza los proyectos planificados, porque tiende a ocuparse de una sola cosa a la vez y con sabiduría delegar responsabilidades. Más que desempeñarse en una profesión, es muy eficiente en trabajos como:

- Guía Espiritual regional	- Líder transformador	- Coach holístico
- Guía social regional o local	- Gerente cooperativo	- Consultor integral
- Científico creativo y ético	- Profesional excelente	- Destacado profesional
- Estadista	- Maestro de sabiduría	- Educador integral
- Dirigente internacional	- Especialista eficiente	- Honesto servidor social

Es muy persistente con sus metas o proyectos de vida, porque confía en sus capacidades y potencialidades, sabe que sí es capaz de superar cualquier reto a su inteligencia experimentados como dificultades, obstáculos, problemas, adversidades o defender sus propios proyectos y necesidades, por ser gran observador y rápido emprendedor, con una gran fuerza de voluntad y persistencia para consolidar su proyecto mediante el trabajo honesto.

Es excelente para hacer salir a alguien de una depresión o emociones destructivas para llevarlo a actividades creativas y constructivas. Continuamente coloca ante los demás los objetivos del trabajo con visión futurista, motivando a otros semejantes para que desarrollen y aporten lo mejor de su potencial.

Nivel socioeconómico, según Graffar modificado, tiende a conformar el nivel socioeconómico de Estrato Medio Alto (II) a Alto (I), con un pleno disfrute de su bienestar integral donde su inconformidad es la fuente de esperanza activa para con responsable autodisciplina, ser cada día más sano, próspero y feliz en unión con sus Seres amados. Les presta atención a sus prioridades, dándoles importancia a sus metas.

Vehículo, puede o no tener vehículo, teniendo presente que es sólo un instrumento para fomentar su comodidad y bienestar.

Vestido, en la selección del tipo de traje o ropa, prevalece la comodidad y la congruencia del efecto neurofisiológico de los colores con su misión y propósito de vida como Ser humano.

Vivienda, con óptimas condiciones sanitarias en ambiente de lujo, sin exceso y suficientes espacios cómodos, donde siempre existe una biblioteca y salón de estudio.

Comunicación con los semejantes, acepta la realidad de cada momento presente, relacionándose con libertad e independencia, tal como realmente es, siendo honesto y respetuoso con sus principios. Vive en paz y armonía consigo mismo, por lo que se comunica con sus semejantes con el mismo amor que quiere que se comuniquen con él. Por medio de su persistente y humilde ejemplo vivencial, es un líder creativo que contribuye al crecimiento personal y la cooperación armónica en una relación Ganar-Ganar.

Le gusta expresar cuánto ama incondicionalmente a los demás, siendo sensible, atento y generoso.

Tiene la habilidad de estimular a los demás para que se motiven a sacar lo mejor de sí, nutriéndolos, estimulándolos y capacitándolos para crecer desde su interior, descubriendo y desarrollando lo mejor de sus propias fortalezas.

Ante las figuras de poder o autoridad asume con libertad, una sabia actitud de cooperación recíproca con el objetivo de complementar o mejorar el servicio que realiza. Con las personas que son sus subalternos o hijos, los estimula para que se motiven a cultivar la sabiduría mediante la aplicación adecuada de sus potencialidades cerebrales. Son capaces de percibir el talento genuino y la cualidad de sentimientos en sus compañeros, uniendo esfuerzos con las mejores personas del medio.

Mantiene relaciones honestas consigo mismo y con el mundo, siendo juguetón y feliz, dándole gran importancia a la verdad y a la justicia. Es líder planificador y previsivo, que de manera eficiente se ocupa de consolidar las metas. Es franco y auténtico, no usa máscaras, es un excelente profesor, con buen juicio y manejo objetivo o adecuado de la realidad.

Aun cuando sea anciano, piensa como joven y posee una notable jovialidad, siendo muy flexible, capaz de trascender los contratiempos, dificultades y decepciones. Como un ave fénix tiene la persistencia de renacer de sus cenizas, siendo extraordinariamente práctico y productivo al aportar soluciones eficientes de raíz.

Posee una capacidad fuera de lo común para reconocer la verdad real en cada individuo, mediante una percepción objetiva de los deseos y actitudes reales de cada persona, ayudándolos a que desarrollen autoestima, persistencia y confianza en sí mismos, estimulándolos a alcanzar valiosas metas comunes.

Confianza y seguridad personal, se siente en confianza con respecto al mundo, donde vive en paz y armonía, tendiendo a disfrutar de su libertad económica y profesional.

Toma decisiones, basándose en lo que cree que se ajusta a sus principios, dedicándose a causas nobles.

Deporte o recreación, tiene múltiples fuentes de recreación. Se recrea viendo en el televisor o internet programas que les fomenten el cultivo de su sabiduría, tiende a practicar deportes no competitivos sólo por disfrutar el momento de compartir. Se recrea con situaciones donde tiene la oportunidad de evolucionar como Ser humano integral. Por ello, es amante de los buenos libros, sobre todo lo relacionado con el crecimiento personal y profesional.

Tiene presente que para quien quiera cultivar la sabiduría, es prioritario tener amor por la lectura de buenos libros o artículos creativos. De manera optimista tiende a compartir sus proyectos y conversar de lo que es mejor y más interesante, siendo muy ameno y divertido.

Cultivo de la sabiduría, de manera congruente piensa, siente y actúa, para profundizar en la comprensión de su naturaleza humana, teniendo presente la importancia de aplicar de inmediato, con persistente responsabilidad y autodisciplina, todo conocimiento para el fomento de su salud, su prosperidad, felicidad y la trascendencia de su nivel de consciencia.

Acepta los errores como fuentes de aprendizaje, con un entusiasmo contagioso y un deseo de aprehendizaje permanente para mejorar su calidad de vida. Está consciente de que el hacerse sabio, necesita una gran inversión de recursos y tiempo, con autodisciplina siempre está preparándose y practicando el conocimiento con persistencia, para cuando tenga que aplicarlo, expresarse con eficiente excelencia.

Muerte, está consciente de disfrutar a plenitud cada momento de su existencia, estando claro que la muerte es un complemento de su vida como Ser. Los procesos de nacimiento, crecimiento, madurez, ancianidad y muerte les parecen muy naturales, por ello, sabe que en algún momento desencadenará en paz, porque se siente auto-realizado.

Cumplimiento de la ley, de manera natural o espontánea, cumple con todo lo necesario para fomentar el bienestar humano común. Tiene una gran congruencia con sus principios de vida y el cumplimiento de los códigos o reglamentos que contribuyen con la humanidad, pero rechazan y buscan

redefinir o eliminar aquellas que van en contra del bienestar del Ser humano. Todo Ser humano aparentemente sano que supere el sexto grado, realmente está capacitado para diagnosticar, planificar, organizar, dirigir, controlar y ejecutar con persistencia, actividades conscientes que conduzcan a su desarrollo integral personal, familiar y como consecuencia de su comunidad y del país. La calidad de vida de todas y cada una de las comunidades o naciones es sólo un reflejo del nivel de consciencia de los ciudadanos que la integran.

Política, **su capacidad gerencial y contribución con el desarrollo del país**, desde la mente consciente se actúa como un auténtico *gerente sabio*, que tiene mucho interés por apoyar los programas sociales que ayudan a las personas a mejorar su bienestar, mediante el propio esfuerzo por la excelencia académica, psicológica y espiritual en la cooperación por el bien común.

Es un líder creativo que, como un persistente educador integral, mediante su humilde ejemplo vivencial, guía con sabiduría y amor, porque es congruente con sus pensamientos, sentimientos y acciones. La cooperación sinérgica entre su corteza cerebral izquierda y derecha, le caracteriza porque con eficiencia:

a. Presta atención en armonizar su misión personal con la de su familia o empresa, para que en una sinérgica relación Ganar-Ganar, éstas se cumplan con eficiente excelencia, motivando a que sean cada día más saludables, prósperos y felices.

b. Reconoce de manera recíproca las potencialidades de cada participante, apoyándose en la integración del sistema nervioso central desde la corteza prefrontal y las inteligencias múltiples mejor estimuladas. Con respeto, incentiva la manifestación de lo mejor de los dones y talentos creativos de cada miembro del equipo, para de manera complementada aportar con creatividad, sabias soluciones trascendentes de raíz.

c. Con eficiencia mantiene y fomenta una comunicación comprensiva y motivante para la cooperación complementaria en la consolidación de las expectativas y metas del equipo familiar o empresarial.

d. Integra en sinergia los recursos humanos, científicos, tecnológicos, económicos, infraestructura y potencialidades de los miembros para crear soluciones eficientes ante las eventuales dificultades y retos que se les presenten.

e. Mantiene canales de comunicación donde predomina la escucha empática y organización para el crecimiento personal y elevación del Nivel de consciencia de cada participante, para que cada uno satisfaga sus necesidades, consolide sus metas y actúe como *Líder Creativo*.

El Ser humano que ha alcanzado el 4to. Nivel de Consciencia, aplica de manera adecuada las funciones ejecutivas de su corteza cerebral, maneja con maestría los avances de los procesos gerenciales de la actualidad y expresa las habilidades del liderazgo necesarias para el bienestar de la humanidad en el tercer milenio.

Planeta, se siente atraído hacia el ideal de la iluminación. Por ello, el cultivo de la sabiduría ocupa el centro de su vida para trascender las limitaciones de su mente y actuar desde la supraconsciencia. Siempre está lleno de vitalidad para fomentar la trascendencia del bienestar humano a fin de disfrutar de un mundo más justo y generador de felicidad, atento de aprehender para comprender con humildad lo que no sabe y aplica de inmediato cualquier conocimiento adquirido, para con persistente autodisciplina fomentar su bienestar personal y colectivo, teniendo clara su misión existencial en este camino de reaprehendizaje significativo terrenal.

Consciencia ética, de manera espontánea manifiesta los valores éticos, porque vive en consciencia plena de su manera de pensar, sentir y actuar; siendo consciente del condicionamiento de sus creencias, dándole gran importancia al cultivo de sabiduría, la honestidad y la justicia.

Manejar con maestría los avances de los procesos gerenciales de la actualidad, para expresar las habilidades del liderazgo del siglo XXI. Según Mc Garvie (2006); Albercht (2007); Schoites (1999) y Sharma (2010), se caracteriza por:

1. Pensar en términos de sistemas y dirigir con una visión holística de unidad.
2. Comprender la incertidumbre y la variabilidad del trabajo con sabiduría en la planificación, para la creativa solución de problemas que desafían su inteligencia.
3. Metacognición para comprender cómo y para qué se aprehende, se desarrolla y mejora. Y así dirigir con eficiencia el verdadero reaprehendizaje significativo con mejoramiento continuo de la eficiente excelencia.
4. Comprender a las personas y la razón de su comportamiento, la interdependencia e interacción entre los Seres humanos, sistemas, variación, aprendizaje y comportamiento personal y en equipo, estando claro de cómo cada una de las mejoras de estos aspectos afectan a los demás.
4. Con excelencia de visión, significado, dirección y orientación a su vida y mediante su sabio y persistente ejemplo vivencial, estimular a las organizaciones con las que se comunica.

Tienes en tus manos todas las posibilidades para el cultivo de tu sabiduría, pues con honestidad, tú eres el único "arquitecto" responsable del diseño y construcción de la salud, prosperidad y felicidad de tu vida. La solución sólo está en tus manos. El repaso y la práctica persistente con autodisciplina de la **consciencia plena de unidad al Creador**, te facilitan las más eficientes herramientas para consolidar y mejorar continuamente tu nivel de consciencia o tu máximo potencial de sabiduría y amor, por ende, tu salud integral.

Si por desidia descuidamos y maltratamos el cuerpo donde habitamos como Ser, ¿Dónde vamos a vivir y cumplir nuestra meta de ser cada día más próspero y feliz?

Sólo aplicando autoamor por medio de la autoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo con autodisciplina, se sana el Ser humano

3er. Nivel mente subconsciente dogmática

Es la consciencia de la función cerebral lógica-analítica-explicativa. Su base anatómica es la corteza cerebral izquierda, por medio de la cual se expresa la conducta de los simios, lo que hizo la mayoría de humanos del segundo milenio y lo que va del siglo XXI. Desde la mente dual tiende a ser egoísta, estableciendo límites y fronteras divisorias conflictivas para la lucha de poder a fin de lograr la dominación mediante la manipulación. Manipula tratando de vencer o someter a su "opositor en competencia" mediante una relación Ganar-Perder.

De manera dogmática mantiene paradigmas dualistas de lucha de poder hasta consigo mismo, en eterno conflicto entre la mente dual subconsciente de su ego y su Ser espiritual, que trata de dominar y controlar con su análisis lógico. Se rechaza con soberbia procurando aplicar la filosofía y la ciencia para justificar su egoísmo; que proyecta al entorno en detrimento de la creación y de la madre naturaleza.

Aporta con egolatría soluciones a los desafíos de la humanidad que sólo le benefician a él o a su grupo, estableciendo fronteras donde de manera egoísta protege sus intereses sin importarle el dolor y el sufrimiento que causa a la humanidad.

Es la manifestación del componente social típico en los chimpancés donde el propósito es la lucha por monopolizar el poder social, económico y sexual. Es la base anatómica para aprender a convivir (Barrios-Cisneros, 2010).

Es analítico, tiende a dividir o fragmentar las cosas o grupos para imponer su dominio, buscando explicar el por qué… De manera neurótica, con soberbia se aferra a los dogmas que ilusoriamente cree como sus únicas verdades incuestionables, a fin de mantener la seguridad de tener el poder y el control; o busca tener una justificación lógica de las circunstancias y de los actos, tipo relación causa-efecto.

La hipótesis es que en las mejores condiciones actúa con un 30 a 50 % de actos conscientes, pero guiados desde el materialismo y los temores de su mente reactiva confundida.

Su objetivo es ganar a toda costa derrotando, sometiendo o generándoles el máximo de pérdidas y destrucción a los demás, al entorno o a la naturaleza. Por ello, mantiene y fomenta circunstancias generadoras de distrés, donde prevalece la crítica destructiva y la manipulación para dividir a sus "amigos y enemigos".

La mentalidad dualista de lucha egoísta por quien tiene la razón sobre sus "verdades" o por la imposición del poder, es la más maligna de todas las plagas sociales. Quien la aplica como psicópata, llena de miseria y sufrimiento a la humanidad. **Observar VIDEO**: Protegerse de los Psicópatas (REDES 436).

Espiritualidad, valora al Creador como un rey organizado en normas, poco exigente, conciliador y justo que aporta oportunidades, las cuales tiene que aprovechar al máximo para fomentar su poderío. Siempre hay que luchar con lo mejor de sí, para obtener lo máximo de aquellos logros materiales que se desea o es derrotado y destruido. Cree que la vida se realiza por medio del éxito, el dominio, la influencia, el estatus y la opulenta apariencia.

Por ello, al igual que los del 1ero y 2do nivel, no se motiva por superar su nivel de consciencia y tiende a descalificar todo lo relacionado con esa oportunidad de adquirir un desarrollo integral con prioridad en la espiritualidad.

Autocomunicación, por su obsesión egoísta por la lucha de poder, es soberbio y le cuesta conocerse a sí mismo, es muy persistente para superar las limitaciones o conocimientos que le dificultan tener el control, su foco de control está en la relación conflictiva interna entre su espíritu-mente-cuerpo, por lo que considera que lo bueno o malo que pueda ocurrir en su vida es obra del esfuerzo de sus acciones, siendo responsable con esperanza activa de alcanzar su éxito material y prestigio social.

De llegar a sentirse culpable por algo, busca una relación causal para justificar el porqué de sus actos o culpar a alguien para sentirse mejor. Gradualmente, al entregarse demasiado a sus aspiraciones y a los convencionalismos sociales, pierde el contacto consigo mismo y sus seres queridos.

Ocupación por su salud, no tiene tiempo para su salud, aparentando ser saludable. Tiende a los excesos en las comidas, a bebidas, el sexo o derroche de dinero, como escapes a las necesidades carnales, por lo que casi siempre cae en una adicción al trabajo, fiestas, licor, drogas, mujeres, entre otras. El encontrarse y comprenderse a sí mismo lo considera como una pérdida de tiempo, que le impedirá triunfar en la vida.

Alimentación, consume los alimentos de moda condicionados por la propaganda y por lo que cree que consumen las personas exitosas o triunfadoras; prefiriendo las comidas y bebidas que se preparan rápidamente: embutidos, hamburguesas, pizzas, perros calientes, enlatados, empaquetados, gaseosas, cervezas, alcohol, entre otros. Comer en restaurantes donde continúa trabajando y negociando, porque no tiene tiempo. Sus triunfos y los beneficios materiales son más importantes que su salud personal y familiar. Si se pierde la salud, ***¿de qué sirve el poder logrado*?**

Sexualidad, busca a toda costa tener, demostrar o imponer su poder mediante el derroche sexual que lleva al extremo.

Pareja, tiene personas que quiere, según la utilidad que le aporta para su beneficio y considera su propiedad y a las que solo le interesa como instrumentos para obtener prestigio, poder o beneficios materiales. Si cree perderlas prefieren destruirlas, antes que otros se beneficien de ellas y lucha por tenerlas, más por orgullo que por necesidad. Tiende a ser infiel y a cambiar de pareja de acuerdo con el interés o el poder que le puede facilitar y conquistar.

Hogar, si mantiene un hogar, lo hace por tradición para extender su poder o dominio, siempre y cuando no interfiera con sus intereses. Si considera que

interfiere con sus metas materiales, fácilmente abandona a la pareja o hijos. Si alguien no ha sido capaz de gerenciar la armonía y estabilidad de su hogar, ¿cómo puede pretender dirigir el bienestar de una comunidad o país?

Creatividad, es muy creativo y hábil para planificar su proyecto de éxito y gerenciar con astucia de manera egoísta todos los recursos para consolidar y mejorar sus metas materiales. Con alevosía y de manera premeditada planifica y actúa para "quitar de su camino" cualquier persona o problema que pueda interferir con su éxito. Puede llegar a ser corrupto, al ocupar cargos de los cuales sabe que no está preparado, pero "si le aporta poder económico o prestigio social, está dispuesto a aprender". Utiliza la buena intención de otros para su egoísta beneficio personal.

Tiempo libre y descanso, tiende a ser muy productivo desde el punto de vista material o social, siendo un trabajador incansable al que le falta tiempo para descansar o recrearse. El poco tiempo que tiene lo invierte en su formación o capacitación profesional para mejorar su conocimiento o habilidades, que le permitan de manera implacable ganarles a las competencias o a sus rivales. Considera invalorable el tiempo y si no le beneficia, no vale la pena seguir desperdiciándolo, siendo muy activo. No hacer nada beneficioso significa, no conseguir nada y perder el tiempo sin sentido.

Estudio y capacitación, la persona que piensa, siente y actúa desde la mente subconsciente reactiva, constantemente está estudiando y desarrollando sus habilidades y destrezas para triunfar. Su objetivo es lograr el máximo grado de especialización o doctorado en su profesión o ciencia; de manera que sea respetado por sus competidores o no se atrevan a pretender arrebatarle su prestigio, por lo que se esfuerza en ser altamente analítico y especialista, dividiendo la realidad en pedazos y cuantificándola, buscando conocer todo de un tema en particular, considerando que, lo que no se puede medir objetivamente no es científico o real. Buscando saber mucho de muy poco, termina con gran ignorancia de mucho.

Posee pensamiento rudimentario enfocado a la búsqueda de poder, actuando por conducta premeditada con el propósito de fomentar su dominio.

Por su dogmatismo sólo le interesa coleccionar la erudición y pocas veces se hace consciente de la apremiante necesidad de mejorar su nivel de consciencia.

Trabajo, le encantan los trabajos o servicios que le puedan aportar dominio, prestigio y reconocimiento social. Siendo un trabajador excesivo, que realiza varios proyectos a la vez. Se esfuerza por ascender rápidamente a los niveles de la alta gerencia, utilizando sus méritos, corrupción o cualquier otra artimaña, manipulación y seducción con tal de aumentar su poder.

Con frecuencia, ve la necesidad de un cambio radical en la forma que sus jefes ejercen la autoridad que pueda interferir con sus intereses. Dentro de los trabajos destacan:

- Científico	- Terrateniente	- Dueños de bodegas	- Empresario de licorerías
- Gran empresario	- Prestamista	- Capataz	- Dueños de bares y burdeles
- Gran industrial	- Comerciante	- Estafador	- Dueños de discotecas
- Banquero	- Gerente	- Mafioso	- Capo
- Capitalista	- Presidente	- Delincuente de cuello blanco	- Traficante

Persigue solamente intereses propios, con intrepidez y arrojo, no siendo colaborador ni teniendo espíritu de trabajo en equipo. Está interesado en sus propios asuntos, especialmente sus intereses financieros y en conseguir sus propios fines por lo que fácilmente cae en la tentación de la corrupción y la mafia. Trabaja mucho y reprime sus propias emociones y de considerarlo necesario, sacrifica a sus familiares para conseguir el dinero y estatus que le proporcione seguridad.

Sólo le importa acumular su fortuna a cualquier precio y no le importa cuántas vidas destruya por medio de su guerra de poder, el tráfico de droga, mafia, trata de blancas o de niños, entre otras, que tiende a defender a toda costa, hasta con su vida.

Nivel socioeconómico, según Graffar modificado, tiende a conformar los niveles socioeconómicos de Estrato Alto (I) y Estrato Medio Alta (II). Tiende a ser muy avaro, entre más tiene más quiere, obsesionándose por tener cada

día más dinero, prestigio o control sobre los demás. Se siente diferente al vulgo, como alguien muy especial. Recuerda el pasado lleno de oportunidades perdidas.

Las tres cosas que más valora son: éxito material, prestigio social y estatus económico; buscando llegar a ser rico y famoso, puede sacrificar su familia y amigos por el éxito a cualquier precio. Siempre está haciendo contactos y frecuentando "amigos" para ascender en su carrera y aumentar su prestigio social. En su avaricia, si se es millonario, quiere ser el más grande de los multimillonarios.

Si se invierte energías tratando de obtener el triunfo material…

¿Qué pasa con la paz y la tranquilidad mental?

¿Esta manera de vivir realmente conduce a la salud y a la felicidad?

Vestido, tiende a vestir con elegancia y prestigio, de ser adecuado prefiere la ropa de etiqueta, buena marca y glamour. Tiende a presentar una elegancia en la imagen personal, con cierta extravagancia al vestir, que lo hace diferente, buscando diferenciarse de los demás mediante la competencia por quien tiende a exhibir las joyas y accesorios más valiosos.

Vehículo, según sea su riqueza financiera, quiere tener como vehículos los mejores Mercedes Benz, Ferrari o Hommer, los barcos, aviones y las joyas o lujos más grandes. Si es político traza su plan estratégico para ser alcalde, diputado nacional, gobernador, ministro a fin de ser presidente, como medios para el ascenso económico mediante la corrupción. Por ello, quien enfoca su vida sólo a la lucha por el poder sexual, social o financiero, casi siempre termina vendiendo el alma a las tendencias destructivas, con lo que se destruye y arrastra consigo a otros semejantes.

Vivienda, con óptimas condiciones sanitarias y ambientales de gran lujo y grandes espacios, tipo apartamento de lujo, quinta o mansión. La opulencia es su sello de identidad.

Comunicación con los semejantes, la comunicación tiende a ser poco sincera y calculadora, cuidándose de no herir las susceptibilidades de los demás mientras se pueda aprovechar de ellos. Cuando se siente perturbado o molesto, tiende a ser hipócrita y manipulador según sus intereses y en casos extremos, es impulsivo o agresivo, buscando imponerse a su competidor a toda costa. De creer que es necesario para conservar o escalar, planifica intrigas, desprestigia a quien se le opone o paga a criminales para que saque del camino a su competidor.

No teme al rechazo, ni se preocupa mucho por lo que piensen de él, con tal de ocupar una posición de mando o ejercer su propio imperio. Es rápido en percibir el punto débil de los demás y tiene la facilidad de atacar esas debilidades si se le provoca. Tiende a ser emocionalmente frío y calculador, cuando lucha por poder material, sin darse cuenta se traiciona a sí mismo y desgracia la vida de sus seres amados.

Ante las figuras de poder o autoridad, asume una actitud hipócrita mientras se prepara para sacarlo y ocupar su lugar, pero con las personas que cree más débiles que él, tiende a ser autoritario, prepotente y castrar sus esperanzas. Tiende a estar de acuerdo con todo el mundo, sin correr riesgo de tomar decisiones personales, actuando por hábito, repitiendo las soluciones conocidas. Cree que la vida es como una competencia militar, donde quien no obtiene el poder, está condenado a ser esclavo de su vencedor.

Le gusta ser el centro de atención, que los demás lo escuchen, se rían con sus chistes y estén interesados en lo que a él le importa. Es miembro "leal" de una fraternidad, club, partido político, sindicato o afiliaciones religiosas que le aporten prestigio o le permitan escalar posiciones. Puede temer no ser comprendido o ser herido si se expresa en forma directa.

Ve a los demás como amenazas y obstáculos a sus propios éxitos, sólo está cómodo cuando se siente superior a ellos en algún aspecto. Busca obtener aprobación, mostrando simpatía activa, espíritu emprendedor y organizando fiestas o reuniones en casa, preocupado de atender las necesidades de los demás, para ganar puntos o agradarles.

Seguridad personal, se cree más grande que el mundo, al que busca dominar y controlar a toda costa. Considera que tiene que estar atento para protegerse y mantener a raya a sus posibles competidores, siendo el más infiel o traidor compañero. Siempre invierte una gran fortuna en medidas de seguridad o protección de sus bienes. Tiende a ser conservador, comprometido de preservar los valores tradicionales de la familia y el trabajo que le dan prestigio. No puede darse el lujo de pensar en sus debilidades, tiene un sentido innato del uso del poder y no duda en usarlo. Si se invierte mucho en ganar la guerra de la fortuna material, también se tiene que invertir grandes fortunas para defender o proteger la victoria conquistada. La verdadera confianza personal se consolida cuando se sirve amorosamente al Creador, estimulando la confianza en los semejantes, que también son hechos a imagen y semejanza del Creador.

Deporte o recreación, si es que tiene tiempo para recrearse, practica los deportes que realizan las personas millonarias entre los que destacan el golf, tenis, automovilismo. Si considera al deporte como su vehículo para conquistar su fama y prestigio, aportará el máximo de su vitalidad, para derrotar de manera contundente a cualquier adversario. Le encanta recrearse en lugares donde pueda exhibir o aparentar su prestigio. Es amable pero superficial, queriendo cada día más de las cosas que lo hacen sentir "feliz", evitando lo desagradable.

Cultivo de la sabiduría, su obsesión por el poder, le dificulta desarrollar su capacidad cerebral para comprender la importancia de aplicar con persistencia todo conocimiento para el fomento de su salud y felicidad. Quien se desconoce, no puede confiar en sí mismo. La confianza en sí mismo es la base fundamental para el desarrollo de las máximas potencialidades y consolidar un éxito integral, donde realmente se goza de la existencia, se disfruta del bienestar y se es cada día más feliz.

Muerte, actúa como si fuera a durar eternamente. Se maneja desde el temor a morir, sin haber culminado sus proyectos o ser reconocido.

Cumplimiento de la ley, vive buscando cualquier oportunidad para de manera egoísta fomentar su poder materialista, por lo que sólo cumple la ley cuando le beneficia, de lo contrario busca cómo burlarse o hacer que esté a favor de sus intereses mezquinos y planificando cómo violarla sin ser descubierto.

Conciencia ética, con un enfoque materialista tiende a monopolizar el poder y a generar conflictos por una actitud de egocentrismo defensivo. Llega a estar atrapado por el dinero, las propiedades materiales o los compromisos políticos o con el sexo opuesto. Tiende a vincularse con la corrupción, tráfico de droga o crimen organizado que busca dirigir. Utiliza a la gente como su posesión e instrumento para satisfacer sus deseos egoístas, buscando demostrar su dominio, mediante la apariencia material, el control autoritario de las personas o la manipulación, tornándose arrogante y difícil de encontrar.

De tener la oportunidad podría tender a convertirse en mafioso o capo de distribuidores de drogas, siendo implacable con quienes se le oponen o cometen errores, que generalmente les manda a matar.

Tiende a exagerar y vociferar de todo lo que hace como algo maravilloso o sensacional, para dar buena impresión o buscar admiración a fin de llenar sus vacíos psicológicos. Si considera necesario, manipula sutilmente para sentirse aceptado o aprobado. Puede tornarse dependiente de las drogas o alcohol para acallar los conflictos que ha creado en su mente. Tiende a obsesionarse por erradicar el desorden que observa en todas partes, enfadándose con las personas que no respetan sus normas.

Como educador, con la responsabilidad de padres o docentes, tiende a mantener el hogar o enseñar más por necesidad económica u obligación, que por vocación. No está dispuesto a dar más de "las obligaciones que le pide el programa", tendiendo a ser el que manda e impone sus normas en el hogar o salón de clases, donde se hace lo que dice.

Es bastante egoísta con sus pertenencias o conocimientos, hasta con sus hijos. De manera inconsciente, teme enseñar bien a sus alumnos o desarrollar

un buen sistema educativo, porque cree que es preparar competidores que después le van a arrebatar su poder o el de sus hijos. “No voy a preparar cuchillos para mí garganta”.

Capacidad gerencial y contribución con el desarrollo del país, en este nivel se encuentra quien hace todo lo imposible por mantener el desorden administrativo, corrupción o mal funcionamiento para así mantener su puesto. De existir alguna persona que piense o aporte soluciones, le hace la guerra o la vida imposible para neutralizarla.

Generalmente está en el cargo más por el sueldo, prestigio o poder que ostenta, que por servir a los intereses de la comunidad. Tiende a ser el más hábil manipulador y saboteador de las reformas del país. La única manera en la que puede cooperar con su comunidad o con el desarrollo del país, es si primero se le ayuda a superar este nivel de consciencia egoísta y dogmático.

Corresponde a los dirigentes del estado, de empresas públicas o privadas, de universidades, de organizaciones sociales y comunitarias, que a toda costa lucha por mantener su poder. De manera egoísta y por envidia alimenta el caos, la burocracia o la corrupción para conservar su poder. Está representado en muchos empleados de organismos públicos y privados plagados de “buenas intenciones”, tal como se observa en los hospitales, para justificar las grandes pero insuficientes inversiones en la medicina curativa y preventiva en detrimento de la previsión de salud.

Como lo muestra la Biblia en Mateo 9:11 y 12. “Y, al verlo, los fariseos decían a sus discípulos: ¿Cómo que vuestro Maestro come con publicanos y pecadores? Mas Jesús, oyéndolo, les dijo: “No son los que están sanos, sino los que están enfermos los que necesitan médicos”. Así, de manera “inconsciente”, los mercaderes de la enfermedad, alimentan hábitos de vida y conductas destructivas, fomentadoras de enfermedad y crean universidades que capacitan a incautos como a los médicos que son muy buenos en el diagnosticar, curar y prevenir enfermedades del cuerpo humano.

Hasta los especialistas en Medicina Interna y Pediatría reciben muy poco o ningún conocimiento de cómo gerenciar su vida, fomentar su salud, su

prosperidad y su felicidad personal, mucho menos comunitaria. Es formado en la Facultad de Medicina como el más barato y excelente vendedor de las transnacionales de los medicamentos y tecnología, que mantiene el comercio a costa de la enfermedad y del sufrimiento de la humanidad.

También se observa en las fuerzas del orden público. ¿De qué viven los policías y parte de los ejércitos si no existieran los delincuentes y conflictos sociales? Así como algunos abogados, mercaderes de armas y drogas, muchos mandatarios y dirigentes de obras de beneficencia pública. El desarrollo social y económico de una población es directamente proporcional con el nivel de consciencia de los Seres humanos que la integran.

Como dijo Gandhi: "Lo más malo, de lo malo, de la gente mala, es el silencio de la gente buena". Muchas veces los Seres humanos con mayor nivel de consciencia (4to y 5to), tienden a evitar las contiendas y luchas de poder. Muchas veces sin darse cuenta ellos se convierten en tontos útiles o cómplices, que, con el silencio, la apatía o la indolencia, contribuyen a que los menos adecuados y actos, dirijan a las comunidades y los países, poniendo en riesgo hasta la destrucción de su propio bienestar.

Es necesario estimularlos para que se motiven a participar activamente en el fomento de un sistema educativo que realmente contribuya a mejorar el nivel de consciencia de la humanidad. Ese es el objetivo de los programas de *Pirámide de favores, Padres y familiares sabios en un minuto, Gerencia con sabiduría de mi vida* y *Coach holístico espiritual*.

Política y contribución con el desarrollo de la humanidad, tiende a ser el más hábil manipulador y saboteador de las soluciones creativas, generando intriga y conflictos entre los grupos de poder de los países productores de materia prima, para poder apoderarse de sus riquezas con los menores costos posibles.

Por ello, llevan a cualquier país a la destrucción mediante su desintegración en grupos políticos asociados a mafias de corruptos, traficantes, contrabando, crimen organizado, terrorismo, entre otros. De manera egoísta roban a la nación y llevan al pueblo a la miseria en nombre

de un ideal. También destruyen al planeta por medio de grupos de mercaderes imperialistas explotadores que, por medio del monopolio, acaparan los recursos y destruyen cualquier vida que pueda interferir con su codicia.

Se observa en las trasnacionales del cigarrillo, las bebidas gaseosas, la comida chatarra, bebidas alcohólicas, medicamentos, prostitución, que al igual que los traficantes de drogas ilícitas, solo les interesa el beneficio económico, sin importar el daño que ocasionan a la humanidad.

El verdadero poder sólo se consolida cuando se triunfa sobre sí mismo, cultivando el máximo nivel de consciencia que le permite consagrar sus pensamientos, sentimientos y acciones a las tendencias creativas espirituales y vivir con sabiduría y amor.

La única manera de realmente aportar con sabiduría soluciones creativas de raíz a las crisis de la humanidad, es invirtiendo en la formación para la evolución y trascendencia de los niveles de consciencia de la mente, desde la familia

2do. Nivel mente subconsciente reactiva

Es la mente de la **función cerebral asociativa-emocional-reactiva propia de los cuadrúpedos**, su base anatómica es el cerebro medio o sistema límbico, donde destacan las amígdalas cerebrales. La persona desde este nivel como cuadrúpedo, reacciona por condicionamiento desde las creencias autodestructivas, las culpas o los temores archivados en la memoria, por medio de las emociones de amor-rabia, alegría-tristeza y confianza-temor, estableciendo relaciones Perder-Perder.

Si está mal, con miedos, tristezas y rabias, hace todo lo posible para que los demás también se contagien con su emoción y actitud, por ello desde sus temores genera caos y confusión en la relación, sin capacidad de aportar soluciones a los desafíos de la humanidad donde los de su entorno se sienten confundidos. Es una visión dogmática reduccionista que conduce a un

proceso mental de prejuicios y convicciones que se aprenden por condicionamiento generalmente en la niñez. Son creencias básicas que se encuentran por debajo del umbral de la consciencia, tienden a causar reacciones compulsivas, obsesivas y neuróticas.

Al igual que el 1er nivel de consciencia que actúa por instintos, se cree que cuando está en armonía, actúa con un 5 a 30 % de actos conscientes, a través de la inteligencia emocional que se manifiesta por un estado de ánimo dominado predominantemente por el temor. Es la base anatómica del aprender a conocer (Barrios-Cisneros, 2010).

Sin darse cuenta, muchas veces se hace obsesivamente dependiente, porque se apega a lo que en algún momento le hizo tener la ilusión de seguridad, rechazando cualquier posibilidad de liberarse de esta falsa seguridad.

Otras veces, corresponde a este nivel un "Ser humano inteligente" pero tan fragmentado y bloqueado, que se aferra al sistema de creencias condicionado que mantiene sus concepciones y hábitos destructivos, aunque esté claro de que le genera sufrimiento.

Por haber observado en este nivel de consciencia en mujeres, se describen estas actitudes para cada área vital en femenino.

Espiritualidad, cree en un Dios todopoderoso, soberano, que responde a las plegarias, aportando seguridad ante la eterna amenaza del mundo en que vive y que le genera temor a morir. Un Dios al que hay que obedecer para que le aporte protección, pero si desobedeces le castiga por pecadora. Este tipo de persona actúa en la vida con dudas por temor a fracasar y con ansiedad busca de manera reactiva sobreproteger a la familia y a la comunidad.

Quien sobreprotege, proyecta su inseguridad del pasado y trata de aportar protección sembrando temor. Muchas veces se confunde el temor religioso condicionado con la espiritualidad, donde procuran mantener borregos por medio de la manipulación, haciéndoles creer que si no pertenecen a un grupo

religioso determinado es un pecador, que está condenado al castigo divino por ser poseído por el mal.

Autocomunicación, vive alucinando por el temor al mundo o a las circunstancias y tan preocupado, que se la pasa buscando seguridad en el entorno para que lo proteja. Solo reacciona, y muy pocas veces puede pensar en sí mismo o encontrarse consigo mismo y mucho menos ocuparse por fomentar su salud o bienestar, porque coloca la fuente de su felicidad en el mundo que lo rodea.

Reacciona según las confusiones destructivas de su sistema de creencias condicionado desde la niñez por los fantasmas del pasado, que proyecta en su entorno y sobre todo en los semejantes más cercanos. Estos fantasmas, que son alucinaciones, sólo existen en su mente y le roban la felicidad.

Si está desequilibrado, tiende a presentar síntomas psicosociales como rabia, miedo, tristeza, inestabilidad emocional, irritabilidad, estados de fobia, llantos o aislamientos y abuso de drogas aceptadas o no socialmente, entre las que destacan: el tabaco, alcohol, sedantes, marihuana y cocaína. De manera inconsciente, hace lo posible para arrastrar a sus semejantes hacia su cadena de sufrimiento reactivo, es por ello que su actitud de comunicación es perder-perder.

Usualmente tiende a presentar síntomas orgánicos psicosomáticos relacionados con su ansiedad, dentro de los que destacan: ardor en el estómago, calores, cefalea, dolor articular, hormigueo en las manos, palpitaciones, pesadez, rubor y tensión muscular. Ante estos síntomas busca justificar su conducta culpando a otros o al entorno.

Si se siente preocupado por la creciente angustia que le provocan las alucinaciones de su vulnerabilidad, que busca ocultar o negar, como hipocondriaco visita uno y otro médico para que le alivie los síntomas causados por su ansiedad, o para justificar sus “males” por medio de una enfermedad orgánica que generalmente nunca es diagnosticada, pero realmente en su inconsciente no quiere curarse, y de manera reactiva sólo

busca mantenerse en el círculo vicioso de sufrimiento al que está condicionado.

Es incapaz de hacerse consciente de su responsabilidad, porque **su visión selectiva está enfocada hacia las tendencias destructivas**, viendo al entorno peligroso, del cual hay que cuidarse, porque le puede hacer daño. Se suicida en su componente psicológico, por medio de la culpa a otros o a las circunstancias de lo que vive o siente. Recuerde que cuando una persona culpa o se culpa a sí misma, sólo quiere castigar o ser castigado y sin darse cuenta deja pasar la gran oportunidad de aprehendizaje evolutivo.

Ocupación por la salud, se manifiesta por la reactividad del sistema nervioso autónomo, regulado por reacciones del simpático y parasimpático ante los estados de ansiedad o las emociones de amor-rabia, alegría-tristeza y seguridad-miedo.

Estas reacciones del sistema nervioso autónomo, secundarias a la ansiedad por inadecuado manejo del estrés, generalmente se manifiestan a través de síntomas que se tienden a confundir con enfermedades orgánicas. Entre estos síntomas destacan:

Cardiovasculares: taquicardia, palpitaciones, mareos, visión borrosa, dolor en el pecho, dificultad para respirar, rubor y extremidades dormidas o frías, relacionado con la actitud de rabia acumulada por resentimientos del pasado de rechazo de ti mismo que proyectas a los demás con ira al entorno, que le causan inseguridad y quitan la posibilidad de amar. Es pues esencial que manifiestes el amor dirigiendo la energía del corazón hacia tus energías espirituales de comprensión con humildad. Cuanta más atención prestes al amor, a la compasión y al perdón a ti mismo, más tu corazón trabajará en la alegría y la paz.

Digestivos: dolor abdominal, pesadez después de comer, distensión abdominal, cólicos, diarreas, estreñimiento, hambre y pérdida del apetito; relacionado con bloqueos internos por creer que existen conflictos que no digieres, con el logro de tus deseos y necesidades al nivel de tus relaciones familiares, amigos o en mis relaciones de trabajo que te apegan al pasado.

Necesitas confiar en tus capacidades para hacer más apertura en la vida y aceptar como retos a superar las situaciones y los acontecimientos que experimentas para hacerte crecer.

Hematológicos: debilidad, cansancio fácil, flojera, mareos, escalofríos, inquietud; relacionada con pérdida del entusiasmo, tristeza o dificultad con la alegría de vivir por toxinas. Te indica que estás bloqueando el amor; ya no consigues expresar tus sentimientos, estás en conflicto con el amor por ti misma. Necesitas despertar la corteza prefrontal para amarte y hallar tu alegría de vivir.

Neurológicos: dolor de cabeza o en la nuca y hombros, visión borrosa, vértigos, pesadez mental, dificultad para prestar atención, pérdida de la memoria, sensación de cabeza pesada, sensación de adormecimiento en varias partes del cuerpo, sobre todo en las extremidades. Está relacionado con el bloqueo de los canales de comunicación, te invalidas a ti mismo, por autocríticas vives un conflicto referente a tus pensamientos y tu vida espiritual que interfiere tu crecimiento personal. Aprende a mantenerte abierto frente al entorno, a aceptar los mensajes que llegan a tus sentidos y a través de todo tu cuerpo para aprender las lecciones de la vida que te traen un despertar espiritual mayor.

Respiratorios: dificultad para respirar, tos y prurito nasal, estornudos, asma. Está relacionado con el miedo a afrontar solo la vida, estás atascado en la infancia, por pánico reprimes tus emociones. Necesitas confianza en ti mismo si puedes triunfar desarrollando tus talentos.

Osteomusculares: dolores generalizados, dolores articulares, rigidez articular, calambres y debilidad. Está relacionado con sentimientos de desvalorización por profundas críticas recibidas de las figuras de autoridad, sintiéndote incapaz o impotente para actuar frente a cierta situación dictada, sometida a ciertas leyes o valores impuestos por la sociedad. Necesitas reconocer tus cualidades, haciéndote más abierto y flexible para afrontar y superar lo inesperado y lo “no – convencional”. Aprendiendo a expresar con sabiduría lo que vives.

Ginecológicos: suspensión de la menstruación, alteración del ciclo menstrual, dolores menstruales, disminución del deseo sexual, acto sexual doloroso, insatisfacción sexual, eyaculación precoz, esterilidad. Están relacionados con preocupaciones por creer que no sirves para algo creativo, conflicto con la relación de pareja, culpa sexual por sentirse impotente ante los retos del mundo. Te sientes culpable, avergonzado o traicionado en el hecho de ser hombre o mujer, esposa o esposo, madre o padre, hombre o mujer de negocios, amante. Es tiempo que aceptes tu sexualidad y confíes en tus talentos para desarrollar tu creatividad que te aporta el poder de administrar tu vida.

Algunas personas, ante estos síntomas, tienen dificultad para ir al médico o al odontólogo por temor, pudor o miedo a que le digan que están enfermos. Otros se convierten en hipocondríaco, que de manera inconsciente utilizan la enfermedad o tragedias para llamar la atención y buscar que otros les llenen sus vacíos afectivos interiores.

Tienden a presentar neurosis de ansiedad, que confunden con enfermedades orgánicas y generalmente no tienen entusiasmo ni ambición ante ninguna posibilidad de cambio, aunque sea para mejorar. Solicitan consejos y luego los rechazan, no son capaces de renunciar a las costumbres o hábitos inadecuados. Cuando se busca llenar los vacíos afectivos desde el exterior, se pone la fuente de la confianza en los demás o en las cosas, con lo que se reprime al Ser y se mantiene el círculo vicioso del sufrimiento. Sólo la búsqueda en el interior de sí mismo libera y fortalece al espíritu.

Alimentación, la persona en el segundo nivel de consciencia generalmente está apegada a la herencia cultural o costumbres, por la rigidez de su condicionamiento negativo, genera profecías que busca a toda costa cumplir. Tiene miedo a dejar la comodidad de lo conocido en su zona de confort, aunque sepa que le hace daño. En algunos casos tiene un apetito variable según su estado emocional reactivo y generalmente posee hábitos aditivos a una alimentación que favorece la obesidad, hiperlipidemia, hipertensión, cáncer, diabetes, entre otros.

El menú típico de la persona desde la mente subconsciente reactiva es: **Desayuno**: arepa, pan, panqueque, empanada o pastel, queso, margarina, jamón, mortadela y café. **Almuerzo**: arroz, carne a la plancha o frita, sopa de verdura, espagueti, pan, plátano, gaseosa, embutido, mayonesa, salsa de tomates y enlatado; **Cena**: arepa, pan, galleta, atol de avena con leche o crema de arroz, queso, embutido, margarina, gaseosa, hamburguesa, perro caliente, pizza o lo que queda del almuerzo, y las **meriendas**: torta, pan, galleta, caramelo, chocolate, jugo envasado y gaseosa.

Por ejemplo: en momentos de ansiedad puede tender a presentar mucha hambre o pérdida del apetito, o, por el contrario, le da por comer chocolate, dulces o tomar gaseosas. Es el caso del obeso que desea rebajar y continúa comiendo lo que ya sabe que le engorda como: arepa, panqueca, chocolate, torta y dulces. Cuando está "estresado", quiere comer a cada rato. Persona hipertensa que cree que no puede disminuir la sal o dejar de comer salado y queso. Por ejemplo, dice: "yo sin el quesito no puedo vivir", "si no como lácteos, entonces que voy a comer", "Sin mis arepitas, me muero".

Sólo mejora los hábitos por poco tiempo cuando está enfermo y se siente obligado a seguir un plan alimenticio, que tiende a abandonar en corto tiempo o antes de terminarlo.

Generalmente se disgusta con el médico porque "ya no quiere que coma nada de lo que me gusta", "no me respeta mi forma de ser". Algunas frases típicas son: "yo no puedo cenar sin mi arepita", "me muero sin gaseosas", "no sé qué me pasa, yo no como tanto y mire como estoy tan gorda", "y entonces qué puedo comer", "si no como jamón me muero", "yo soy así y no puedo cambiar" y "de algo uno se tiene que morir".

Sexualidad, desde este nivel de consciencia, la persona se relaciona desde sus temores o vacíos afectivos, donde no se
acepta, ni se ama a sí misma y establece relaciones de codependencia afectiva, emocional o económica, y generalmente están en un círculo vicioso de sufrimiento.

Tiende a ser exhibicionista y seductor o seductora utilizando su atractivo sexual para ser admirado(a). Por medio del condicionamiento de una inadecuada educación, la persona pierde la confianza en sí misma, se desvaloriza por creer que no se merece lo bueno de la vida.

Pareja, en la relación de pareja, se obsesiona o aferra tanto a la pareja, que prefiere aguantar los peores sacrificios o sufrimientos masoquistas, con tal de no perder la "razón de su vida" y busca de manera insaciable que la pareja le llene el vacío interior y le resuelva su conflicto existencial.

Como masoquista, tiende a hacerse dependiente de un verdugo(a) que lo esclaviza y desgracia la vida. Otras personas tienden a ser muy celosas o posesivas con la pareja. Sus oraciones típicas son: "tú si eres malo conmigo, no me quieres, mira cómo yo te trato y tan mal que me pagas", "es que no puedo vivir sin ella", "yo sé que me hace sufrir, pero ha sido buena conmigo", "si me abandonas me muero", "si me dejas me mato y tú eres el o la culpable de lo que me pasa".

Hogar, en el hogar que mantienen, generalmente viven proyectando su temor o falta de confianza en sí mismo a sus familiares, por lo que tiende a ser bastante sobreprotectora y sin darse cuenta tiende a criar personas dependientes o parásitos sociales o de manera inconsciente tiende a manipular a sus familiares para que nunca las abandonen o le llene el gran vacío afectivo que tiene.

Es como un tonel sin fondo, entre más atención o afecto recibe, mayor es la demanda y dependencia que genera de su "fuente de afecto", llegando en algunos casos a establecer relaciones de codependencia masoquista.

Tiende a tratar de controlar los actos de los seres queridos, tratando de someterlos furiosamente, obligándolos a comportarse como cree que es adecuado. Si algo no le gusta tiende a formar pataletas, si tiene rabia grita o agarra algo y tira por la habitación, si tiene pena estalla en llanto o hace otra clase de escena para dar rienda suelta a su ira. Tienden a decir: "me voy a tirar por la ventana", "me voy a matar y tú eres el único culpable de mi sufrimiento", "qué, si quieres pega, pégame, pégame, hazlo".

Creatividad, posee una gran capacidad creativa mal canalizada hacia las tendencias destructivas y la utiliza de manera improductiva, alimentando sus temores y sin darse cuenta hace hasta lo imposible para que se cumplan las profecías de su sistema de creencias.

Fija su atención a las tendencias destructivas, evadiendo lo que cree que le causa dolor físico o psicológico. Es muy imaginativa para buscar justificar o mantenerse apegada a la causa de su sufrimiento. El temor nubla la mente con lo que reprime los poderes creadores de la persona.

Tiempo libre y descanso, tiene muy poca avidez por la lectura, de hacerlo prefiere novelas dramáticas o tragedias humanas. En la prensa lo primero que busca son las noticias de accidentes o muertes. Tiende a ver televisión apasionándose por las novelas, donde existe una trama de sufrimiento, manipulación o temores. Le encantan las películas de terror donde disfruta mediante su masoquismo psicológico.

Poco le gusta realizar ejercicios psicofísicos y le cuesta mucho estar disfrutando en paz, porque su tormento mental (radio loco) no le deja estar en tranquilidad, ni para dormir o descansar.

En algunos casos tiende a presentar insomnio debido a sus preocupaciones, los cuales calma consumiendo psicofármacos sedantes o somníferos, de los cuales se hace dependiente.

Estudio y capacitación, tiende a ser estudiante regular y cuando es buena, es estimulada por algún premio que desea conseguir o para que sus padres no se sientan molestos o sufran por ella. Su capacitación tiende a ser por condicionamiento, por lo que también tiende a crear una armadura oxidada que le aleja de la comprensión de sí mismo y de la realidad de las cosas.

Debido a la falta de confianza en sí misma, generalmente se gradúa como licenciada en carreras donde no tiene que pensar o razonar mucho, o porque cree que no pudo estudiar lo que quería, siente aversión por las profesiones donde se aplique las matemáticas, física, química, el razonamiento científico y la gerencia.

Cuando no consigue la excelencia en sí misma, se siente insatisfecha y frustrada, por lo que no permite que se demuestre que está equivocada, siendo muy rígida con sus creencias, enojándose fácilmente por trivialidades.

No tiene capacidad de ver el problema de la programación negativa de su mente, tendiendo a resignarse a su "destino", perder todo tipo de esperanza y a rechazar las oportunidades, aunque el cambio le fomente su felicidad. Cuando no se cuestiona las creencias sometiéndola a prueba con la práctica del persistente cultivo de la sabiduría, la persona se condena al fracaso material, psicológico y espiritual.

Trabajo, trabaja por obligación o necesidad en actividades donde no se necesita utilizar mucho el cerebro, aplicando lo que aprendió por condicionamiento o imitando de otros. Corresponde a la persona con profesión técnica superior o mediano comerciante y productores, empleado sin profesión universitaria o técnica inferior, pequeño comerciante y productor agrícola; incluye egresado de escuelas normales y escuelas técnicas. También a bachiller y obrero especializado o calificado. Entre otras, está más relacionado con:

- Médico general	- Maestr@ de escuela	- Policía
- Enfermero	- historiador	- Fiscal de transito
- Nutricionista	- Arquitecto	- Bombero
- Odontólogo	- Ingeniero	- Técnico
- Bioanalísta	- Representante comunal	- Mediano comerciante
- Abogado	- Músico	- Secretaria
- Guía turístico	- Artista	- Obrero calificado

Tiende a ser profesional muy dedicado y excelente en los niveles operativos y administrativos medios de empresas. Le cuesta gerenciar por desvalorización o temor a no poder o por temor al triunfo. Asustándole oponerse abiertamente a la autoridad por miedo a represalias, aunque con sus compañeros tiende a ser un sabelotodo que tiene todas las respuestas y cree que nadie puede decirle nada, obrando de manera arrogante y altanera con los demás.

No delega el trabajo ni decisiones, porque cree que nadie haría una tarea tan bien como él o ella y tiende a trabajar en post de recompensas externas de reconocimiento o afecto, olvidándose de otros aspectos de su vida.

Tiende a mantenerse en el mismo trabajo hasta la jubilación, más por inseguridad o queriendo tener un empleo estable, que porque realmente disfrute o le agrade el trabajo que realiza. Algunas personas, frecuentemente fallan en culminar múltiples proyectos que inician, porque en los momentos en que las tareas se vuelven difíciles o exigentes tienden a dejarla, presentando muchos problemas con los plazos y la puntualidad, llegando generalmente tarde a los compromisos.

Vestido, viste acorde a su profesión, la ropa económica de moda o compran más por lo que otros le dicen que le queda bien, que lo que le agrada o por su voluntad.

Vehículo, generalmente posee vehículos económicos que mantiene y cuida bien y muchas veces son carros cómodos con los que tiende a durar toda la vida o muchos años y del que se apega.

Vivienda, residencia con buenas condiciones sanitarias en espacios no tan amplios, donde predominan apartamentos o casas familiares construidas por el estado.

Comunicación con los semejantes, tiene el prejuicio de que es ignorada o atacada si defiende sus ideas, por lo que antes de intentarlo se vuelve fatalista, creyendo que no puede hacer nada para cambiar las cosas y no desea encarar nada que someta a prueba esas ideas. Tendiendo a seguir los planes y opiniones de los demás. Se encoleriza si sus órdenes no se cumplen de inmediato, creando conflicto incluso por cosas sin importancia. Dependiendo del temor que más predomine tiende a:

Temor a ser rechazada(o), de manera paradójica tiende a comunicarse reactivamente con rabia y prepotencia, alimentando la agresividad, resentimiento, violencia y rechazo
de quienes desean que los acepten. Sus palabras favoritas son: “no me comprenden” y “no me rechaces”.

Cree que los demás no lo comprenden o lo rechazan, por lo que tiende a sentir resentimiento, odio y vive enfadada, sin saber por qué. El temor a ser rechazada es una proyección de la no aceptación de sí misma, por ello, para ser aceptada es necesario aprender a comprenderse con humildad, perdonarse y amarse a sí misma.

Temor a la soledad, tiende a aislarse, ser poco comunicativa, sentirse menos querida que a otras personas, a sentir vacío interno, soledad, melancolía y temperamento bipolar que se deprime ¡sin saber por qué!, su palabra favorita es: "No me abandones", "no me deje sola". Agobia a las personas de su entorno y de manera paradójica hace todo lo posible por quedarse sola. El temor a la soledad es una imagen en espejo del vacío interior, lo que indica que necesita sentirse en unión con esa esencia de sabiduría y amor que existe en su Ser.

Temor a triunfar, de manera paradójica tiende a huir, distraerse en cosas triviales, cree que no puede o no es capaz de tomar decisiones por sí misma. Tiende a procrastinar, perdiendo tiempo en cosas sin importancia, dejando lo más importante para última hora, dejar pasar las oportunidades y evadir toda posibilidad de mejorar su bienestar.

Sus palabras favoritas son: "no sé", "no puedo" o "por favor, ayúdeme". Ante las cosas nuevas tiende a sentirse confundido por lo que siente ansiedad, angustia, nerviosismo, inseguridad o incapacidad y su reacción más común es salir corriendo, la desidia y evitar afrontar la situación.

Muchas veces busca ocultar sus temores mediante sobre-compensación o con las máscaras de la rebeldía, soberbia, agresividad o huyendo y buscando fuera de sí mismo y del hogar la seguridad o tranquilidad, aceptación o compañía que no existe en su interior. El temor a triunfar es producto de la ignorancia de sí misma que mantiene la falta de confianza.

Necesita aprender a confiar en sí misma, teniendo Fe en sus potencialidades.

Generalmente en este nivel, la persona es muy egocéntrica queriendo ser el centro de atracción o de afecto para sentirse segura. Teme que, si no llama la atención, la gente dejará de hacerle caso y se olvidarán de ella. Por ello, sin darse cuenta se desgracia la vida y hace sufrir a cualquiera que esté a su lado por medio de persecuciones obsesivas. Si se siente mal, de manera reactiva quiere que los demás se sientan tan mal como ella, manteniendo una relación perder-perder.

Debido a su baja autoestima, en lo referente a las modas tiende a ser muy imitadora, dejando de ser ella misma por imitar la manera de vestir, andar y peinarse de sus amigos o del grupo. Generalmente copia las formas extravagantes de vestir, tatuajes o piercing para así llamar la atención o "hacerse sentir", y ser tomados en cuenta o valorados por el grupo que busca identificarse.

Ante las figuras de poder o autoridad, tiende a ser sumisa por temor a perder la seguridad del empleo o protección. De creer necesario se sacrifican a ellos o a su familia, por un salario que no cubre sus necesidades básicas. A las personas que tienen de subalterna o hijos, tiende a manipularlos con las amenazas o infundiéndoles temor hacia los jefes o quien tenga el papel de autoridad.

Siente la necesidad de arreglar el mundo, nada es suficientemente bueno, criticando constantemente las cosas, mostrando los errores y diciendo siempre lo que debe hacer. Le parece que los demás deben apreciarlo por su interés y sacrificio por ayudar a la gente.

Hay quien tiende a ser posesiva y extremadamente celosa de sus amigos o propiedades por temor a que lo rechacen o abandonen. De manera inconsciente, busca ser apreciada volviéndose indispensable para otras personas, esperando que estén agradecidas de su servicio.

De creerlo necesario, se auto promueve para impresionar a los demás. Tiende a ser mentirosa y narcisista, considerándose mejor que los demás, aunque tiende a desconfiar de sus propias potencialidades.

Algunas personas pueden tender a aislarse y minimizar el contacto y hacer todo lo posible por proteger su espacio privado, cayendo en polémica, rechazando lo que creen los demás. Sin darse cuenta que la principal causa de su sufrimiento está en su guion de negatividad mental.

Nivel socioeconómico, depende de un sueldo mensual, según Graffar modificado, generalmente conforma los niveles socioeconómicos de Estrato Medio Baja (III) y Estrato Obrera (IV). Algunos se ponen codiciosos porque el tener dinero se convierte en un valor muy importante, a fin de poder obtener todo lo que desean en cualquier momento.

Seguridad personal, también se siente más pequeña con respecto al mundo, tiende de manera neurótica a proyectar en el entorno sus inseguridades o temores. Donde vive reactivamente preocupada por el pasado de tristeza y rabia, que genera los fantasmas amenazantes de su mente y angustiado por las alucinaciones un futuro incierto que cree amenazante y le causa inseguridad.

Hay quien tiende a sobre-compensar y debajo de la armadura autoritaria y recia, existe una niña o un niño temeroso e inseguro, tendiendo a obedecer cuando es castigada. Vive con vulnerabilidad, ansiosa buscando frecuentemente señales de cualquier cosa que potencialmente le pueda hacer daño y observa con atención a los demás para descubrir lo que "están pensando en su contra", emitiendo juicios prematuros de amenazas paranoicas.

Deporte o recreación, tiende a recrearse viendo en el televisor deportes, películas violentas o trágicas y novelas. Tiende a practicar deportes seguros en gimnasios. Su recreación tiende a ser situaciones donde pueda tener la oportunidad de compartir con alguien que le acompañe, le entienda o le dé seguridad.

Cultivo de la Sabiduría, aunque tiene una gran capacidad cerebral no la utiliza, le cuesta comprender la importancia de aplicar con persistencia todo conocimiento para el fomento de su salud, prosperidad y felicidad. Por falta de confianza en sí misma, generalmente tiende a evadir sus oportunidades de

reaprehendizaje evolutivo para su crecimiento personal y maduración psicológica.

Muerte, de manera reactiva presenta mucho temor y fobia, a cosas como animales, hablar en público, oscuridad, alturas, sitios cerrados, entre otros. Estos temores, en el fondo, están asociados con el pánico a morir.

Cumplimiento de la ley, vive preocupada protegiéndose de los temores que le infunden los fantasmas de su mente, siendo muy respetuosa de las leyes por temor a ser castigada.

Valores éticos, al igual que el primer nivel de consciencia, no utiliza su capacidad mental para hacerse consciente de sus acciones generadoras de bienestar. Sin darse cuenta, viola la integridad de sí misma y de otras, empleando tácticas malsanas, para protegerse, a cualquier precio, busca justificar y se resiste a salir del círculo vicioso de sufrimiento donde se encuentra. Tiende a ser terca, arrogante y altanera con los que desean ayudarle a que se haga consciente de sus confusiones. Tiende a sobre-compensar para ocultar sus conflictos, debilidades o temores.

Tiende a presentar gran inestabilidad emocional, enojándose por trivialidades. Es muy sobreprotector y posesivo. Al no estar consciente de que toda su preocupación por ayudar a otros es un medio para obtener atención, ganar cariño y que nunca le abandonen. Para sentirse segura, sin ningún remordimiento tiende a mentir, traicionar y aprovecharse de los demás.

Como educadora de sus hijos o alumnos, son los típicos padres, madres, abuelos o docentes sobre-protectoras, que proyectan en los niños su inseguridad. Generalmente mantiene costumbres familiares destructivas o le cuesta mucho cambiar el método aprendido. Menos que educar, lo que hace es domar a sus hijos o alumnos como si fueran perros u otros animales, infundiéndoles temor, metiéndole miedo con los padres, espantos, el director, la policía, los locos o con otras personas.

Tiende a ser muy manipulador con sus hijos, pareja o figuras de autoridad, utilizando el llanto, el enfado o la enfermedad para llamar la atención.

Capacidad gerencial y contribución con el desarrollo del país, al igual que los de la mente instintiva, si no se supera esta manera reactiva de aplicar la parte media del sistema nervioso central, tampoco se está en capacidad de gerenciar y contribuir con la solución de problemas o desarrollo integral de la comunidad o del país.

Por el contrario, tiende a conformar las familias que se mantienen por medio del temor a la soledad, a no ser aceptados o a fracasar en la vida. Como marionetas del círculo de sufrimiento familiar, tiende a vivir en eternos conflictos familiares y sociales, por los fantasmas que desde su mente proyecta en su entorno.

Sin darse cuenta, buscando protegerse de sus temores, de manera paradójica toma acciones inconscientes inverosímiles o absurdas, aunque cree "acertadas", sólo le confirma y auto-cumple los temores y las profecías trágicas que existen en su mente alucinante.

Esta persona, al igual que la del primer nivel de consciencia, conforma la gran masa social fácil de manipular, explotar y estafar por los grupos de poder, políticos y por delincuentes sociales de cuello blanco. Por ello, es que un pueblo ignorante es presa fácil de su propia destrucción y sin darse cuenta buscando ganancias secundarias, toma conductas suicidas o son manipuladas por los grupos políticos.

Como líder tiende a ser demagoga, despertando inseguridad en los demás para poder obtener fortaleza y su desempeño tiende a ser mediocre, porque está demasiado angustiada como para poder pensar y tomar decisiones adecuadas.

Generalmente, corresponde a grupos políticos que pretenden mediante los rumores negativos que dejan correr para confundir al pueblo y así poner a las masas a su favor.

El nivel de consciencia condiciona la manera de reaccionar y actuar de cada Ser humano

1er. Nivel mente inconsciente instintiva

Es la consciencia de la **función cerebral fisiológica-motriz-operativa**. Su base anatómica es la médula-tallo cerebral-cerebelo. Quienes actúan desde este nivel, lo hacen de manera instintiva como los reptiles. Corresponde a los instintos de subsistencia de la especie, mediante la defensa de su existencia material (con una actitud de vida o muerte, o desde lucha o huida para defender a su familia o a sí mismo), la acumulación de bienes que le den seguridad, alimentación o sexo, estableciendo relación Perder-Ganar. Es la base neurológica del aprender a hacer (Barrios-Cisneros, 2010).

Si se siente amenazado por alguien que considera que tiene más poder que él y no puede huir, adopta una actitud de sometimiento con tal que le aporte la seguridad de su vida o la de sus seres queridos. Sin capacidad de aportar soluciones a los desafíos de la humanidad, como soldado raso, se somete a las órdenes y caprichos de sus jefes o superiores, manteniendo una relación ganar-perder. Por su obediencia ciega, las personas que piensan, actúan y sienten desde este nivel, carecen de capacidad de reconocer el mal que puede ocasionar a sus semejantes o a la madre naturaleza.

Inconsciente es un adjetivo que significa que el sujeto que juzga en su mente, no es consciente de sus propios actos, por lo tanto, no tiene la facultad de reconocer la realidad y las consecuencias o riesgos de sus deseos, pensamientos, sentimientos o acciones contra sí mismo y el entorno.

La persona toma actitudes como si no dependiera de su voluntad, porque generalmente actúa por impulsos instintivos de conservación de la vida o cumpliendo órdenes de sus superiores, por lo que tiene un promedio de 0 a 5 % de actos conscientes. Estos actos de manera automática son orientados a defender la existencia y a satisfacer las necesidades fisiológicas de los sistemas encargados de la respiración, de la circulación cardiovascular, de la digestión y de la sexualidad, para mantener la alimentación, la reproducción

de la especie, almacenar bienes materiales o reservas. Se defiende con instintos de protección de su vida o a la familia: luchando o atacando y huyendo o evadiendo. Se ha observado más frecuente en hombres.

Espiritualidad, se relaciona con el Creador como un ser protector, caprichoso, celoso que hay que temer para evitar ser castigado. Se siente tan pequeño e insignificante ante el mundo, que cree que difícilmente pueda sobrevivir en este gran peligro sin el apoyo o protección de otro más poderoso.

Autocomunicación, no cree poseer la capacidad de conocerse a sí mismo, ni de superar sus limitaciones, su foco de control es externo, por lo que cree que lo bueno o lo malo que pueda ocurrir en su vida es obra de la suerte o del destino, culpa de otros o de fuerzas sobrenaturales. Huye continuamente de sí mismo como de la realidad, adoptando una forma de vida disociada de sí, prefiere desintegrarse en la psicosis antes de buscar mejorar su situación.

De llegar a sentirse culpable por algo, se condena y siente horror de sus actitudes y acciones punitivas, llegando a sentir asco de sí mismo y se castiga auto-destruyéndose o busca ser castigado por la sociedad.

Puede llegar a convertirse en dependiente del control o la aprobación externa, llegando a la obsesión por las cosas o personas que "quiere", actuando como una especie de pararrayo psicológico para las situaciones destructivas.

Cuando tiene algún arma, se siente omnipotente, como si fuera un súper humano que ejerce el poder de forma implacable sin ningún límite de destrucción, considerando su forma de actuar como la única correcta, creyéndose invencible.

Ocupación de su salud, no utiliza su capacidad mental para de manera espontánea adquirir y aplicar el conocimiento que le permita mejorar su salud y bienestar. Su calidad de salud y funcionamiento depende de su constitución genética y orgánica. En la tercera edad tiende a caer víctima de una amplia

gama de enfermedades misteriosas incapacitantes, que requiere una fuerte demanda de atención y cuidado.

Inconscientemente rechaza cualquier estímulo o medida, para superar el sufrimiento y tiende a exageraciones inadvertidas de sufrimiento, donde el ser inválido se convierte en su forma de vida. Para buscar afecto, llega a ser hipocondríaco y se enferma con tanta frecuencia que hace sospechar un placer masoquista en su sufrimiento, "disfrutando" de las atenciones que recibe por sufrir.

Alimentación, con rigidez mental tiende a imitar los hábitos alimenticios de la familia donde vivió su infancia, siendo muy conservador de la "tradición alimenticia familiar". Si tiene hambre, come cualquier cosa que sacie su apetito o llene su estómago, sin importarle si le alimenta o destruye, comiendo generalmente alimentos viejos.

De ser una situación extrema, puede llegar a matar por hambre o pelear con animales consumidores de carroñas, desperdicios o basura, por un bocado de comida que sacie su hambre. La desnutrición espiritual de la consciencia hace que la alimentación del cuerpo no sea de importancia, así como quien está pasando hambre y muchas carencias y rechaza trabajar para ganarse su sustento, diciendo cómo voy a trabajar con hambre.

Sexualidad, en este nivel de consciencia instintivo cualquier persona, animal o cosa le puede servir para saciar sus deseos. Si es hombre (macho), utiliza cualquier hueco donde pueda introducir su miembro, como instrumento para su desahogo sexual. Si es mujer (hembra), utiliza cualquier instrumento que le sirva para satisfacer su deseo sexual, aunque sea el dedo de su mano.

En algunos casos, llega a tener relaciones sádicas donde pueden incluir hasta sus hijos o hijas. Tienden a generar celos obsesivos contra su pareja, tendiendo a cegarse por la cólera y caer en sadismo o asesinato; tiende a situaciones obsesivo-compulsivas por los deseos sexuales y control de sus instintos, que se puede desplazar hacia la bulimia o anorexia.

Pareja, no tiene conciencia de respeto y fidelidad a la pareja, cualquier cosa, animal o persona que le dé la oportunidad de desahogar su energía sexual le sirve, aunque sea del mismo sexo. Se mantiene unido a parejas más por imitación, que por necesidad de subsistir o por costumbre. En algunos momentos, se puede tornar obsesivamente dependiente de alguien que le dé el afecto o la seguridad que les falta, obligando indirectamente a los demás que lo cuiden, aunque de manera paradójica le tratan con desprecio.

Familia, si llega a mantener un hogar, lo hace por costumbre, imitando la actitud y nivel de responsabilidad que observó en sus padres o quienes ocuparon su lugar. Generalmente, mantiene relaciones instintivas y en la mayoría de los casos son hogares disfuncionales y conflictivos, pudiendo existir relaciones sado-masoquistas, donde el de mayor poder o rango tiende a maltratar o humillar al menor o a los niños, mientras que los otros aguantan con sumisión por temor a quedarse solos.

En momentos de rabia, de manera instintiva tienden a perder el control, llegando a golpear salvajemente hasta matar a los hijos, la pareja o familiares. Antes de permitir que los hijos interfieran con su vida de subsistencia, tiende a optar por el aborto, abandono y entregar al hijo en adopción.

Creatividad, carece de capacidad creativa, es muy hábil para trabajos manuales o para imitar oficios del hogar, deportes y arte que aprendió desde la niñez, practicando y modelando a otros. Utiliza su poca creatividad para satisfacer una necesidad masoquista de mostrarse como imperfecto y generar lástima, reprochando todas las cosas positivas, hermosas y buenas que le pueden generar felicidad.

Tiempo libre y descanso, tiende a predominar el ocio improductivo que realiza de manera rutinaria por tradición familiar. Tiende a presentar mucha pereza mental y física, procurando dormir o estar echado en la cama gran parte del día. Generalmente se levanta alrededor del mediodía para comer o estar en las calles tomando licor o consumiendo droga, conversando sobre situaciones de violencia, pornografía, deportes.

Algunos tienden a escuchar vallenatos, reggaeton o música rock a alto volumen, fastidiando a sus compañeros o vecinos. No sabe qué hacer con el tiempo libre, por lo que tiende a sentirse aburrido, o a imitar la conducta de sus "amigos" y compañeros.

Estudio y capacitación, este 1er nivel de conciencia generalmente no estudia, se capacita por inercia imitativa, por los que cada día se aleja de la comprensión de sí mismo y de la realidad de las cosas. Imitando repiten una y otra vez las cosas hasta que la aprenden, bajo la conducción de un modelo que hace el papel de entrenador.

Generalmente no termina el bachillerato y los pocos que logran graduarse de bachiller, lo hacen con muchas deficiencias, sintiéndose que no son capaces en la vida o con mucha frustración consigo mismo, por no haber "podido estudiar", por lo que buscan autodestruirse. De llegar a capacitarse en algún arte u oficio, es en trabajos donde predomina la utilización del esfuerzo físico, la rutina de la fuerza muscular o la venta de cosas simples.

Trabajo, trabaja por obligación o necesidad en actividades donde no se necesita utilizar el cerebro y aplica lo que aprendió imitando a otros. Cuando le corresponde pensar o buscar soluciones presenta muchas dificultades, no porque no puede, es debido a creer que no puede y es mejor esperar que otros utilicen el cerebro por él o ella. Tiende a ser un obediente obrero o fiel soldado. Entre sus trabajos y ocupaciones más comunes destacan los obreros no especializados:

- Pequeño comerciante	- Policía	- Recogedor de basura
- Obrero de construcción	- Mensajero	- Trabajador sexual
- Asistente de servicio	- Sirviente	- Distribuidor de droga
- Carpintero	- Camarero	- Asesino a sueldo
- Chofer	- Mesonero	- Malandro
- Caletero	- Personal de limpieza	- Vago
- Soldado	- Minorista	- Ratero
- Pico y pala	- Vendedores ambulante	- Pordiosero

Nivel socioeconómico, generalmente es tanta su pobreza mental y desnutrición espiritual, que conforma los niveles socioeconómicos según Graffar modificado de Estrato obrera (IV) y Estrato Pobreza Extrema (V).

Tiende a consumir o gastar todos los recursos en parrandas de fines de semana, alcohol o drogas, hasta quedarse sin nada para llevar a su hogar.

Presenta actitudes y conductas erráticas, irresponsables e imprudentes por lo que tiende a sufrir accidentes graves o fatales y llegar hasta perder a la familia o al hogar por su actitud o adicción. Tiende a transformar a las personas que lo quieren ayudar, en foco del odio que siente hacia "aquellos que han frustrado sus deseos en el pasado", aunque se siente tan aterrorizado que teme volverse loco.

Puede tornarse seriamente negligente y descuidado incluso consigo mismo, porque cree que su persona no importa a nadie y que nada le importa en la vida, llegando a desear morir, por lo que se convierte en una carga social o un problema para su familia y para el estado, terminando muchas veces en la cárcel, en el psiquiátrico, ser un despojo humano o suicidándose.

Vestido, generalmente tiende a vestir imitando lo que le indica la moda o lo que aprendió con sus familiares. Utiliza lo que recibe de algún vecino o la ropa que le dan otras personas.

Vehículo, generalmente no tiene vehículo o los que tiene son de bajo costo, donde destacan las bicicletas, animales de carga, motos, los cuales trata con descuido y tiende a deteriorarlos.

Vivienda, se conforma con ranchos donde a duras penas se protege de las inclemencias del clima, le sirve para descansar y dormir en viviendas sociales aportadas por el gobierno. Tiende a ser descuidado y con poca higiene y aseo tanto personal como de su entorno. Desde la clasificación de Graffar para el nivel socioeconómico, tiende a hacer viviendas con ambientes reducidos, con deficiencias en las condiciones sanitarias y ranchos o viviendas con espacios insuficientes y condiciones sanitarias marcadamente inadecuadas. Algunos construyen sus ranchos en zonas de gran riesgo o debajo de los puentes.

Comunicación con los semejantes, la comunicación es muy espontánea, abierta, franca y algo descortés, expresando de forma directa lo que siente y

generalmente con actitud ofensiva o generadora de conflicto. Cuando está equilibrado tiende a ser alegre, comunicándose según el patrón aprendido en la familia.

Cuando se siente perturbado o molesto tiende a enfurecerse por lo que considera una maldad de los demás, tornándose grosero e hiriente. En casos extremos es impulsivo o agresivo, buscando castigar sus equivocaciones. De manera compulsiva busca defenderse y de sentirse acorralado, ataca tratando de matar o destruir a quien considera una amenaza para su existencia.

Cuando se enfurece, se llena de odio y se ciega tanto que no puede reconocer y controlar sus impulsos, discutiendo de manera interminable por agravios del pasado, sintiéndose como una "olla de presión a reventar", llegando incluso hasta ser inhumanamente cruel y asesinar.

Ante las figuras de poder o autoridad, asume una actitud de sometimiento, por su creencia que le causa temor a ser abandonado o perder la protección, pero con las personas que creen más débiles, tiende a ser agresivo y autoritario.

Busca crear dependencias en quienes considera importante, por lo que tiende a reducir la confianza o autoestima por medio de la sobreprotección o la crítica que desvaloriza y minimiza.

Puede tender a aislar a su pareja hasta de sus familiares o padres, llegando a hacer cosas terribles a la gente sin presentar remordimiento de consciencia. Tiene un excesivo temor de ser dejado solo o rechazado, por lo que es capaz de utilizar el sufrimiento masoquista, buscando unión con otros, como diciéndole: "castígame porque he sido malo, luego me puedes amar, pero no me dejes". Por venganza hiere a los demás, aun cuando sus víctimas no hayan sido la causa de su supuesto disgusto o sufrimiento.

Seguridad personal, se cree muy pequeño con respecto al mundo, considera que tiene que estar atento para protegerse del entorno que cree amenazante, lucha por la vida o la muerte. Desde su alucinación de temor, genera fantasmas mentales que les causan fobias, crisis de pánico y crisis

neuróticas, con lo que se generan más problemas que muchas veces le incapacitan.

Busca pertenecer o trabajar para algún organismo que le aporte protección y seguridad, siendo el más fiel y obediente soldado. Se torna extremadamente engañoso y traicionero para poder sostener cualquier deshonestidad de la que sea responsable, sin creerse deshonesto.

Considera detestable y peligroso al mundo, por lo que el dañar o humillar a los demás parece ser esencial para él sentirse superior a ellos, llegando hasta el sadismo, la violación, la tortura. Puede llegar a ser paranoico, creyendo de manera neurótica que siempre existirá algo atemorizante, por lo que está dispuesto a suponer situaciones amenazantes donde realmente no existen, proyectando sus propios temores y agresiones en los demás. Llega, en algunos casos, a inducir o provocar a los demás a que lo castiguen, para mantener una relación, aunque sea masoquista. Lo único que le importa es su vida, a toda costa sacrifica a cualquier persona o cosa para subsistir, incluyendo a su pareja, hijos o a sí mismo.

Deporte o recreación, tiende a recrearse viendo en el televisor deportes o películas violentas, a practicar deportes rudos. Su recreación tiende a ser con el licor o situaciones donde pueda tener la oportunidad de una conquista para su desahogo sexual.

Muerte, de manera instintiva, su vida se maneja desde el temor a morir, por lo que su impulso inconsciente sólo busca existir a toda costa. El temor a la muerte es lo que le hace vivir con inseguridad y perder la esperanza de vivir.

Cumplimiento de la ley, vive por inercia de la subsistencia de la vida, de manera inconsciente hace todo lo posible para vivir y no morir, por lo que, si las circunstancias lo obligan, fácilmente viola las leyes o actúa contra el bienestar colectivo. Cuando comienza a delinquir, lo que le puede neutralizar es la cárcel o la muerte.

Valores éticos, en este nivel de consciencia se actúa de manera inconsciente, por lo que los instintos que preceden sus actos son de vida o

muerte. Por ello, cualquier acción que le garantice su vida o la de su especie, es realizada sin ninguna conciencia de lo bueno o lo malo.

Algunos de sus actos más típicos son: peleas instintivas para mantener su territorio, rutinas compulsivas y repetitivas, si se siente amenazado busca destruir cualquier cosa o matar a los animales o personas que crea que pone en riesgo su seguridad.

Al carecer de control de la corteza prefrontal, tiende a cegarse por los celos y la cólera, estando dispuesto a destruirse a sí mismo y a los demás, pudiendo llegar a cometer actos monstruosos, llegando a ser sádicos o masoquistas, tornándose violentamente abusivos consigo mismo, hijos, pareja o amigos. También pueden llegar a buscar con desesperación el alcohol y la droga para calmar su angustia interna.

Como educador, en el hogar (porque muy raras veces llegan a ser docentes), tienden a relacionarse con los semejantes de manera instintiva, generalmente imitando las relaciones que aprendieron en su infancia de sus padres u otros adultos significativos. Con los hijos o personas con menor poder físico o social que ellos, son agresivos y los someten por medio del maltrato físico, el insulto, desprecio o la amenaza. En momentos de rabia, de manera instintiva, tienden a perder el control, llegando a golpear salvajemente hasta matar a los hijos o parejas.

Capacidad gerencial y contribución con el desarrollo del país, las personas que de manera predominante se encuentran en el nivel de consciencia reptil, actúan por instinto de imitación de lo que aprendieron al observar a sus progenitores o tutores de su infancia. Sólo viven para satisfacer sus necesidades fisiológicas primarias, por lo que no están en capacidad de aplicar las herramientas de gerencia y mucho menos de contribuir positivamente con el desarrollo de su comunidad o país.

Al igual que los del 2do nivel, las personas tienden a ser la gran manada de borregos de los grupos de poder político, en la mayoría de las elecciones, deciden sobre quién gobernar el país.

Por el contrario, si no se le facilita un proceso educativo adecuado para que estas personas mejoren su nivel de consciencia primitivo, conforman los hogares de pobreza crítica de las ciudades.

Por inercia llegan a ser ancianos que terminan siendo una pesada carga social para la familia y el estado, porque generalmente se desempeñan como obrero no calificado de donde destaca el personal de limpieza, o quien utiliza predominantemente el sudor de su cuerpo para subsistir en la vida.

Otro tiende a buscar dar lástima como: mendigo, pordiosero o persona que de manera social y psicológica se suicida con las drogas adictivas, de donde destaca el alcohol y difícilmente está dispuesto a superar su situación. Alguno llega a ser delincuente y malandro que, por sobrecompensación, quiere destruir la "podredumbre" que proyecta a la humanidad y se convierte en azote de barrios y rateros.

Hay que recordar que toda persona que sólo se permitió aprender por imitación, sin superar el 1er nivel de consciencia, también pasó por el sistema educativo actual, pero en algún lugar fue confundida o bloqueada.

Si decide despertar positivamente, elevará su consciencia, porque si logró superar el sexto grado, realmente ha demostrado, que sí tiene toda la capacidad para aprender a utilizar mejor las potencialidades que le ofrece los programas de su computadora mental, sí puede tener otra oportunidad.

Cada Ser humano siempre hace con lo que sabe y los recursos que posee lo mejor que puede buscando siempre disfrutar de mejor salud y prosperidad, la única limitación se encuentra en el nivel de consciencia de su mente

AP7. Con humilde honestidad, ¿cuál es hasta el momento el nivel de consciencia que más predomina en mi vida?

Si tienes duda en ubicarte, puedes aplicar la prueba intuitiva explicada en el capítulo 3, colocándote en consciencia plena con tu mente en azul,

preguntas por cada uno de los 5 niveles de consciencia, en el nivel que más predomine en tu vida te balancearás.

En los 1er, 2do y 3ro te irás hacia atrás (Interfieren destructivamente con tu salud y bienestar); en los niveles 4to y 5to te irás hacia adelante (contribuyen creativamente con tu salud y bienestar). En el siguiente capítulo comprenderás el gran cuidado que todo Ser humano necesita tener, porque con la muy limitada capacidad de percepción de los órganos de los sentidos, filtrados por los condicionamientos de la mente subconsciente, tiende, por lo general, a confundir sus ilusiones y alucinaciones con la realidad física que cocrea condicionado por sus creencias y pensamientos.

6

LOS LIMITADOS ÓRGANOS RECEPTIVOS DE LOS SENTIDOS EXTERNOS Y LO REAL

Mediante la lectura de este capítulo, me hago consciente de las capacidades perceptivas de mis órganos de los sentidos y de las limitaciones que existen para aceptar lo real de la realidad con:

1. Mi vista
2. Mi audición
3. Mi olfato
4. Mi gusto
5. Mi tacto

6. La relación entre las reacciones de mi mente subconsciente y las conductas conscientes.

7. La diferenciación real entre mi mente dual, la realidad y la verdad.

8. Integrar de manera creativa las dimensiones de mi corteza cerebral.

9. Vivir con consciencia plena siendo ecuánime.

10. La superación de los condicionamientos de mi mente al pasado para aprovechar creativamente cada experiencia de vida.

6

LOS LIMITADOS ÓRGANOS RECEPTIVOS DE LOS SENTIDOS EXTERNOS Y LO REAL

Una de las causas básicas que mantienen las confusiones de la humanidad, es creer que lo que percibimos por los órganos de los sentidos externos e interpretamos por el filtro de las creencias, es algo real. De ahí que en este capítulo estudiemos la ubicación anatómica de cada uno de los órganos de los sentidos, para tomar consciencia de sus limitaciones, sobre todo de la capacidad perceptiva de la vista y de la audición con respecto a lo real.

Por medio de la analogía del témpano de hielo comprenderemos cómo se confunde la ilusión subconsciente con respecto a realidad consciente, y por medio de la metáfora del mapa y del territorio, cómo nos quedamos anclados en el pasado que distorsiona la realidad y el logro de nuestras metas.

Los órganos de los sentidos externos fueron clasificados por Aristóteles en cinco: vista, audición, olfato, gusto y tacto. Son radares básicos con los que el Ser humano percibe la realidad del entorno, y los cuales generalmente no se aplican con toda consciencia plena.

Desde el nacimiento se ha condicionado a las personas a que crean que el mundo material de la realidad física, que representa lo real del entorno, es lo mismo que la realidad percibida por sus cinco sentidos externos. Lo cierto es que solo una ínfima parte de los estímulos del mundo exterior son captados por los muy limitados órganos de los sentidos.

Desde nuestros sentidos se envía al cerebro señales eléctricas que son procesadas y que son distorsionadas según los filtros del sistema de creencias de cada Ser humano, porque con ellas la persona construye una interpretación de lo que cree que es su “realidad”.

Al estudiar la ubicación anatómica de cada receptor de los sentidos en las áreas del cerebro (áreas de Brodmann), se observa (Muñoz, s/f):

La vista, por los fotones del espectro electromagnético de la luz que ingresa a los ojos, estimulando la retina, y por los conos y bastones son convertidos en impulsos eléctricos, que son conducidos por los nervios ópticos al polo posterior de la corteza occipital del cerebro, concretamente las **áreas 17** y **18** de Brodmann, para que puedan ser interpretados por el Ser humano receptor.



Figura 6.1. Áreas primarias de los 5 sentidos

La audición, percibe las variaciones de vibraciones que producen ondas acústicas y sonoras en la presión de aire, que es captada por los pabellones auriculares, causando vibración en el tímpano, por medio de la cadena de huesecillos se convierte en ondas mecánicas, causando fluctuaciones de presión a la ventana oval, haciendo vibrar el fluido de la endolinfa para que las células ciliadas de la cóclea la conviertan en impulsos eléctricos, que son conducidos por los nervios auditivos hacia la superficie superior del lóbulo temporal, corresponde con las **áreas 41** y **42** de Brodmann, donde son interpretados como sonidos.

El olfato, por partículas aromáticas desprendidas de los cuerpos volátiles que, en una mezcla de gases, vapores y polvo, ingresa por las fosas nasales y como moléculas odoríferas, estimula a millones de neuronas olfativas, que en el bulbo olfatorio convierten en potenciales de acción y son llevados al

sistema límbico y a la corteza de asociación olfatoria, que en el cerebro ocupa el **área 28** de Brodmann, donde es decodificado el olor.

¿Qué es lo que realmente capto con el sentido del olfato?

El gusto, estimulado por partículas químicas de compleja mezcla de sabores ácido, amargo, astringente, dulce, picante y salado. Estimulan las papilas gustativas de la lengua. Las papilas caliciformes captan lo dulce, ácido y salado, las lenticulares, los sabores amargos; y las cónicas, que no tienen función gustativa, pero son receptores táctiles que captan la temperatura. Estas papilas convierten el sabor en estímulos eléctricos y neurotransmisores, que por los nervios del gusto viajan a la parte inferior del lóbulo parietal, adyacente a la representación de la lengua en la corteza somato sensorial (**área 43** de Brodmann), donde es interpretado.

¿Qué es lo que estimula a mis papilas gustativas?

El tacto, es aquel que permite a los organismos percibir cualidades de los objetos y medios como la presión, temperatura, aspereza o suavidad, dureza, posición del cuerpo, por medio de un conjunto de receptores. Estos son mecano-receptores, termo-receptores y nociceptores localizados principalmente en toda la piel, las mucosas y articulaciones, pero se extienden por todos los órganos y sistemas del cuerpo.

Estos receptores convierten los estímulos en impulsos nerviosos y neurotransmisores que por los nervios sensitivos llegan al tálamo para ser redistribuido a la corteza somato sensorial primaria, localizada en la circunvolución pos central del lóbulo parietal, concretamente en el **área 3** de Brodmann.

Cuando uno de los detectores sensoriales localizado en cada órgano de los cinco sentidos es activado por un estímulo, lo traduce en una señal eléctrica que envía al sistema nervioso central por medio de los nervios sensitivos aferentes. Una vez llega allí esa información, el cerebro se encarga de organizarla, interpretarla y darle significado mediante un proceso denominado percepción. Luego por medio de los nervios eferentes emite la

reacción o la respuesta correspondiente, según la interpretación que hace de la realidad condicionada por sus creencias creativas y destructivas.

La percepción se concibe por fases. En primer lugar, las señales que envían los receptores por medio de estímulos eléctricos viajan por los nervios aferentes y llegan a una primera área de procesamiento localizada en el tálamo, donde se extraen las primeras características básicas de la información, como si se tratara de un primer procesado de los datos.

Luego en el sistema límbico, se compara la nueva información con la antigua almacenada en los hipocampos, las amígdalas cerebrales para poder interpretarla según las creencias del pasado. Desde allí, los impulsos eléctricos y de neurotransmisores se redirige desde las amígdalas a las distintas áreas sensoriales en la corteza cerebral, donde se acaba de determinar el significado y la importancia del nuevo estímulo, mediante un proceso de identificación.

Así se construye la realidad percibida, que nunca es igual a lo real de la realidad física del mundo de las cosas, los animales y las plantas en la naturaleza.

¿Qué es lo que percibo por el sentido del tacto?

No podemos fiarnos de los sentidos externos pues son muy limitados, ni de la mente dual para conocer el mundo de la realidad. Por ejemplo, transforman la energía electromagnética de los fotones en luz e imágenes, las vibraciones de las ondas sonoras en sonido y palabras, la radiación térmica en calor y las partículas químicas volátiles en olores y sabores.

Tampoco las percepciones que recrea el cerebro a partir de esos estímulos identifican el mundo exterior tal y como es. Aquello que nos rodea (materia y energía) y la imagen mental que se asume no tienen mucho que ver. Lo que se siente y se capta de eso que se llama su realidad, no es otra cosa que un concepto acordado socialmente. A continuación, se presentan tres ejemplos que muestran evidencias de las grandes limitaciones de los sentidos para realmente comprender la realidad.

Capacidad visual del Ser humano

La distribución energética de un conjunto de campos eléctricos y magnéticos, que se manifiestan y propagan en el espacio en forma de energía se llama espectro electromagnético. Las personas con ojos sanos sólo son capaces de percibir un rango muy limitado de todo este espectro tal como se representa en la Figura 6.2. La luz visible para el Ser humano se encuentra en rango de longitud de onda de 380 a 780 nanómetros, que comprende desde el color púrpura, pasando por el azul, el verde, el anaranjado, amarillo y llega hasta el rojo.

Del espectro electromagnético de la que va desde 10 kilómetros en las ondas largas de radio, hasta menos de 0,001 nanómetros (nm) en los rayos gamma y cósmicos, el ojo humano sólo percibe entre 380 a 780 nm, lo que equivale a un rango visible de 370 nm de 1.000.000.000.000 nm que tiene 10 Km, lo cual quiere decir que el Ser humano tan solo capta menos del 0,000,000,001% de todo lo que realmente existe de la luz que llega a los ojos de manera central.

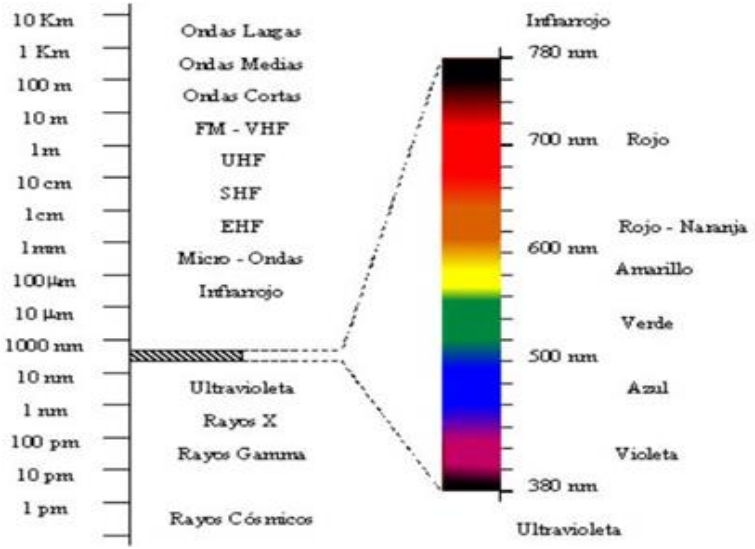


Figura 6.2. Espectro electromagnético

Causa mayor limitación el ángulo de visión de 180º en el plano horizontal, que 130º en el plano vertical, con 60º por encima y 70 º por debajo de la vertical. Estos ángulos de visión se reducen más y se hacen menos precisos con la visión central y periférica.

A modo de recordatorio: *¿Cuáles son las limitaciones del sentido de la vista?*

Capacidad auditiva del ser humano

El rango de intensidades audibles por una persona con un oído sano, va entre los **0 dB (20Hz) a los 140 dB (20.000Hz)** aproximadamente. Lo que equivale a menos del 12% del rango de intensidad del sonido escuchado por animales (Figura 6.2.), siendo el oído el sentido con la capacidad de responder a un rango más amplio de estímulos.

Los **0 dB se denominan umbral de la audición**, corresponde a la menor intensidad audible y los **140 dB** son conocidos como **umbral del dolor**, ya en este punto la intensidad es demasiado alta, lo que causa malestar físico en los oyentes.

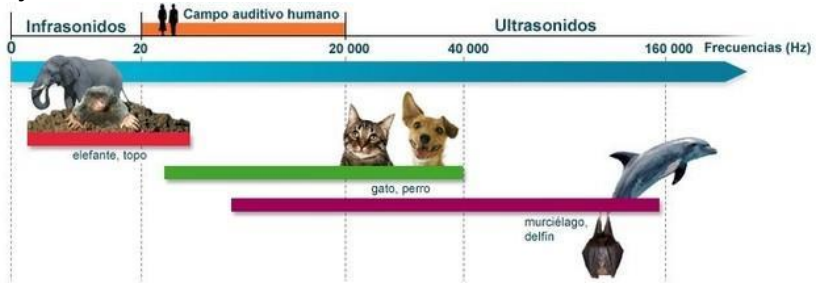


Figura 6.3. Rango de intensidad del sonido escuchado por animales

Para que te hagas una idea del volumen que corresponde a cierta cantidad de decibeles, una conversación tranquila se puede mantener con un ruido ambiente bajo los 40 dB, sobre eso y hasta los 60 dB se debe mantener una conversación en voz alta, es difícil mantener una conversación entre 60dB y 90dB de ruido ambiente, con más de 90 dB es imposible mantener una

conversación. Los elefantes pueden captar infrasonidos y gatos, perros, murciélagos, delfines y ballenas azules escuchan los ultrasonidos. Ahora responde:

¿Cuáles son las limitaciones del sentido de la audición?

Capacidad de resolución del ojo humano

La resolución: El ojo humano sólo puede distinguir un punto de separación por más de 0,1 milímetro (100 micrones) tal como se representa en la Figura 6.4. La mayoría de los microscopios ópticos tienen un poder de resolución de 0,0002 milímetros (0,2 micrones) que permiten ver a las células y algunos de sus componentes macro-estructurales. Equivale a una resolución del ojo humano con respecto al microscopio de luz de 0,2%.

El microscopio electrónico de transmisión (MET) tiene un límite de resolución de cerca de 1 a 2 nanómetros.

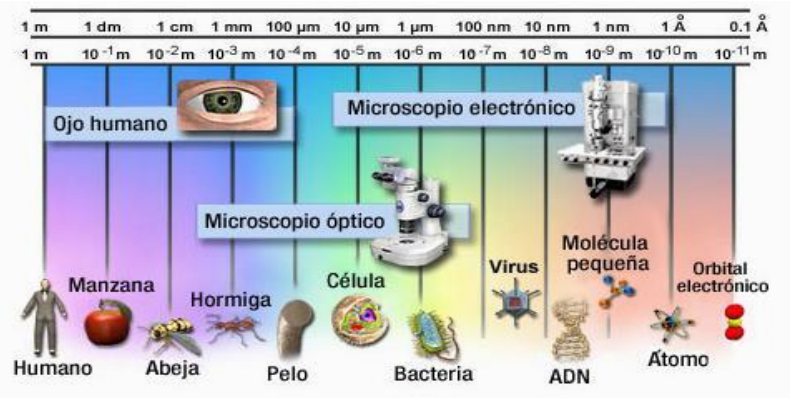


Figura 6.4. Resolución del ojo humano con respecto al microscopio

Con estas evidencias en tan solo tres elementos de la capacidad percepción de los órganos de los sentidos donde la vista solo capta el 0,000.000.001%; la audición apenas el 12% y la capacidad de resolución de detalles con respecto al microscopio óptico es menor del 0,0001%:

¿Cómo podemos creer que lo que se percibe por los cinco sentidos externos sea la realidad?

Con estas evidencias científicas:

¿Qué comprendes para trascender tu mente y realmente gozar de salud?

Por nuestros muy limitados órganos de los sentidos lo que creemos que es realidad, tan solo es una ilusión limitada por el condicionamiento al pasado de la mente.
Así como desde la mente subconsciente lo que se cree como verdad generalmente es una alucinación condicionada hacia las tendencias destructivas

A continuación, seguiremos haciéndonos conscientes de cómo se confunde la realidad con las ilusiones y alucinaciones del subconsciente. Toma en cuenta que en menos de un 5% de los actos de los seres humanos no entrenados, son más fantasías de la mente dual subconsciente.

Lo real de la realidad, es realmente captado por mis sentidos

Si a las tres evidencias estudiadas en los párrafos anteriores- a) la vista solo capta el 0,000.000.001%; b) la audición apenas el 12% y c) la capacidad de resolución de detalles con respecto al microscopio óptico es menor de 0,0001%- le agregamos las infinitas frecuencias de ondas de radio de Frecuencia Modulada (FM),

Amplitud de Frecuencia (AM), ondas de frecuencias de teléfonos, de canales de televisión y de Wifi para conectar tus equipos, tales como computadoras, impresoras, Smartphone, tanto a Internet como entre sí, además de las microondas, luz infrarroja, luz visible, luz ultravioleta, rayos X y rayos gamma, puedo concluir lo mismo que David Del Rosario (2022):

"Siempre estoy equivocado en un 99,5%".

El témpano de hielo de la mente

Partiendo de la explicación de los Niveles de consciencia de la mente, expuesta en el capítulo 5 para comprender con humildad lo que cada Ser humano considera su realidad percibida, y con sabiduría aportar soluciones de raíz a las crisis que desafían tu inteligencia, es prioritario hacerte consciente, de manera compasiva contigo mismo, de saber cómo funciona la mente de cada Ser humano no entrenado y cuál es la relación de los niveles de consciencia con sus conductas o reacciones[7].

Como se representa en la figura 6.5., al cerebro le llega del ambiente y procesa 400.000 millones de bit por segundo, pero la mente del Ser humano sólo puede hacer consciente y registra 2.000 bit por segundo (*0,0005%*). La consciencia de esos 2.000 bit de información que se hace consciente, es sobre el cuerpo, el entorno próximo y el tiempo.

Además, la mente subconsciente a nivel de las amígdalas cerebrales procesa la información que recibe con una velocidad de reacción de 11.000.000 bits por milisegundo, con un tiempo de reacción de 110 milisegundos, que siempre bloquean la capacidad de hacerlo consciente en la corteza prefrontal.

El Ser humano no capacitado en **consciencia plena de unidad al Creador**, cuando vive sin conflictos y está en armonía, es consciente de menos del 5% de su conducta.

Su mente consciente procesa a una velocidad 50 bits por segundo y tiene un tiempo para hacerse consciente de 250 milisegundos (*2,27 veces más lenta*). Según Leaf (2021), sólo es consciente de un 1 a 10 %, y según Dispenza (2012) es consciente en menos del 5%.

[7] Explicado en el video: “El subconsciente descubre las cosas que necesita sanar” localizado en https://www.youtube.com/watch?v=SbyPVh2_YNk.



Figura 6.5. Mente consciente, subconsciente e inconsciente

Como se explica en la figura anterior, en la conducta de todo Ser humano no entrenado para despertar y activar su corteza prefrontal en consciencia plena, más del 95% de los actos que definen su conducta, provienen de la mente subconsciente por reacciones condicionadas, y de la mente inconsciente por impulsos instintivos de subsistencia, que no son conscientes. Por lo tanto, piensa, siente y actúa sin darse cuenta de lo que están haciendo con su vida y la de sus "seres amados".

Cuando una persona está en calma y armonía, las decisiones y conductas que generalmente toma son en más del 97% subconsciente y cuando está en crisis, los impulsos reactivos de las amígdalas cerebrales bloquean a la corteza prefrontal. En este estado de crisis, el 100% de las conductas son realizadas desde la mente subconsciente.

Es por ello que cuando el Ser humano valora un estímulo proveniente de su interior o del exterior como amenazante o lo asocia a sus culpas, vergüenzas que causan resentir y sombras por creencias auto-saboteadoras o patrones familiares del pasado, reacciona desde las amígdalas cerebrales sintiendo y actuando desde la mente subconsciente por reacciones

condicionadas o por impulsos instintivos. Sin darse cuenta proyecta al entorno sus conflictos internos, generando crisis entre sus seres amados o los ambientes en que se desenvuelve.

Como puede comprender de los dos sentidos básicos, cada Ser humano percibe por su vista menos del 0,000.000.001% de las ondas electromagnéticas de la luz, menos del 12% del rango de intensidad del sonido escuchado por animales y tiene una capacidad resolutiva menor del 0,0001% con respecto al microscopio de luz.

Además, cada persona al observar con sus cinco muy limitados sentidos una ínfima parte de los estímulos que le llegan de lo real, los interpreta con base a sus creencias auto-limitantes y construye su realidad percibida. Con esta distorsión de lo real, todavía de manera dogmática pretende imponer lo que cree que es su verdad con una mente reactiva, que tan solo hace consciente menos del 5% de lo real y tiende a estar equivocada en un 99,5%.

Si tus creencias que condicionan tus pensamientos y decisiones o reacciones fomentan tu salud, prosperidad y felicidad, con plena confianza sí estás en lo real de la realidad y estás en el camino de la verdad. Si te están causando enfermedad, pobreza o infelicidad, con toda seguridad estás en un error que te aleja de la realidad.

Luego de hacernos consciente de la poca credibilidad que debemos darles a nuestras creencias y pensamientos con respecto a las cosas que observamos con nuestros limitados órganos de los sentidos y los filtros de las creencias de nuestra mente no entrenada en la ***consciencia plena de unidad al Creador***. A continuación, estudiaremos parte de las ilusiones que establecemos con nuestra mente dualista y la realidad.

¿Qué de lo percibido del entorno, realmente hago consciente?

Un Ser humano consciente cuestiona las creencias, los conocimientos y pensamientos de su mente, sometiéndolos a prueba con los efectos de su manera de pensar y actuar.

La mente dualista, la realidad y la verdad

Para comprender los procesos mentales involucrados en la relación que existe entre lo real de la realidad física, la realidad percibida y la verdad de la manera de pensar, sentir y actuar de los seres humanos, es prioritario aclarar algunos conceptos básicos importantes para vivir con mayor ecuanimidad y cultivar la sabiduría.

La mente, es el conjunto de actividades y procesos psíquicos de carácter cognitivo, inconscientes, subconscientes y conscientes, que alimentan la potencia intelectual del Ser humano para comprender lo real, condicionados por creencias que se manifiestan por medio de pensamientos, sentimientos, emociones, pasiones, deseos, apegos, intención y voluntad. Es c**ognitivo**, porque estos procesos son ejercicios de las facultades intelectuales para conocer sobre la naturaleza, cualidades y relaciones de las cosas. La relación de la mente con los niveles de consciencia que se explicó en detalles en el capítulo 5 se sintetiza a continuación:

5to. Ser espiritual supraconsciente, corresponde a la **función cerebral creativa-holística-trascendente**, su base anatómica es la corteza prefrontal expresada por medio de las tres funciones ejecutivas. Es la potencialidad de expresarse que posee todo Ser humano que ha superado el sexto grado de educación básica y cultiva su espiritualidad. Es la expresión del Ser o esencia del Creador que se manifiesta por medio de su espíritu. Cuando una persona se encuentra en este nivel, con mentalidad sinérgica aporta sabias soluciones creativas Servir-Ganar, donde todo el mundo se siente triunfador porque expresa su eficiente excelencia con sabiduría y amor.

4to. Mente consciente comprensiva, es la **función intuitiva-integrativa-comprensiva**. Su base anatómica es la corteza cerebral derecha por medio de la cual se expresa el humano, y donde el participante se interroga con persistencia el *para qué* de lo que experimenta. Se escucha con empática ecuanimidad, responde con prudencia, calla cuando sabe que sus palabras no son

más sabias y creativas que el silencio que rompen. Con mentalidad complementaria establece relaciones Ganar-Ganar, donde todos se sienten satisfechos.

3ro. Mente subconsciente dogmática, corresponde a la **función cerebral lógica-analítica-explicativa**. Su base anatómica es la corteza cerebral izquierda por medio de la cual se expresa la conducta simia egoísta, con mentalidad dual bipolar de división conflictiva y lucha de poder para la dominación, tratando de vencer o someter a su "opositor con competencias destructivas". Tiende a generar caos para incrementar su dominio y control en una relación Ganar-perder.

2do. Mente subconsciente reactiva, corresponde a la **función asociativa-emocional-reactiva**. Su base anatómica es el cerebro medio o sistema límbico que, como cuadrúpedo, reacciona por condicionamiento desde las creencias autodestructivas, las culpas o los temores archivados en las amígdalas cerebrales, por medio de las emociones de amor-rabia, alegría-tristeza, confianza y temor, estableciendo relaciones co-dependientes perder-perder.

1ro. Mente inconsciente instintiva, es la **función cerebral fisiológica-motriz-operativa**. Su base anatómica es la médula-tallo cerebral-cerebelo. De manera instintiva actúa como los reptiles que buscan la subsistencia de la especie mediante la defensa de su vida, viviendo desde una actitud de vida o muerte, con lucha o huida para defender la existencia, acumular bienes que le den seguridad, alimentación o sexo, estableciendo relación perder-ganar.

Dimensiones de la corteza cerebral

Para efectos prácticos de la Salud Holística y evitar complicar el conocimiento, de ahora en adelante se simplifica los cinco niveles mentales en 2 (subconsciente y consciente) y 1 del Ser (supraconsciente). Por ello al hablar sólo de las tres dimensiones de la corteza cerebral nos referiremos a:

1. **Subconsciente**: Integra a la mente inconsciente instintiva, subconsciente reactiva y subconsciente dogmática, dirigida desde la corteza cerebral izquierda y por medio de ilusiones condicionadas por los instintos de subsistencia y alucinaciones por temor.
2. **Consciente**: Es la mente consciente, cuando se dirige desde la corteza cerebral derecha, aplicando la autoconsciencia, se comprende con humildad, acepta con compasión su proceso de reaprehendizaje significativo y coordina con sabiduría su mente subconsciente.
3. **Supraconsciente**: Es el Ser espiritual en **consciencia de unidad al Creador**, de manera sinérgica integra y dirige con sabiduría y amor todo el cerebro desde la corteza prefrontal.

Ecuanimidad, es la visión imparcial, objetiva, justa y honesta de lo real, tal como se manifiesta libre de prejuicios. La ecuanimidad es un equilibrio de la mente libre de condicionamientos o prejuicios, que se logra mediante la consciencia plena en el momento presente, y que facilita la investigación consciente de lo real por medio de un enfoque holístico global aplicando la investigación heurística. Genera confianza y calma en quien la practica con templanza, para comprender lo más real posible la realidad y con eficiente excelencia tomar decisiones sabias.

Lo real, es aquello que expresa las propiedades de la realidad física de forma discreta, es decir el objeto real, aquello que necesita de la atención para ser conceptualizado. Siendo esta conceptualización un proceso de aprehendizaje que instruye en el cómo beneficiarse de las propiedades expresadas por lo real de dicha realidad. Todo lo existente en las cosas y objetos artificiales, animales, plantas y minerales de la naturaleza, corresponde a lo real, mientras que la particular forma que la persona capta e interpreta lo real, es la realidad.

Realidad, se refiere a lo que es efectivo y eficiente porque tiene valor práctico creativo, en contraposición con lo fantástico o ilusorio que se enfoca hacia las tendencias destructivas. Es la verdad de lo que ocurre verdaderamente porque es producto de la ecuanimidad en la percepción de la existencia real y objetiva de algo. En la holística se considera realidad a

toda manera de pensar, sentir y actuar que, de manera recíproca, causa salud, prosperidad y felicidad al Ser humano que lo aplica y a quienes reciben su efecto. Todo lo contrario, no se puede considerar realidad.

Verdad, es la coherencia de las cosas con el concepto que de ellas forma la mente ecuánime, que mantiene conformidad o acuerdo de lo que se dice con lo que se siente o se piensa en el presente, por lo que es un juicio que no se puede negar con la razón lógica. Está íntimamente relacionado con la realidad creativa de lo real.

Las existencias de las cosas exteriores al sujeto son captadas por él a través de los muy limitados cinco sentidos externos, es la realidad percibida e imperfecta, captada por los radares naturales del organismo humano. ¿*Se puede considerar la realidad percibida como verdad*?

La realidad que el observador construye al interpretar lo percibido de lo real, puede ser algo objetivo concreto y determinado por un concepto, una idea sobre las cosas, y generalmente está relacionado con un acuerdo cultural del paradigma social dominante. Cuando lo real se determina por medio de un concepto, es un juicio de algo creado por la mente que, cuando no es ecuánime y está condicionada por el pasado, tiende a distorsionar su realidad.

Después de examinar con ecuanimidad las circunstancias de la cosa en estudio y someterla a prueba con la práctica persistente del cultivo de la sabiduría (produzca salud, prosperidad y felicidad), se llega a la verdad. Es una idea que concibe o forma la opinión del entendimiento y crédito en que se tiene a alguien o algo, es el objetivo pensamiento sobre lo real expresado con palabras.

Según Freud, la realidad psicológica que cada persona cree vivir como "mi realidad", es una construcción lingüística sobre lo real, construida a través de los filtros de lo que sólo le importa al sujeto y generalmente es una ilusión o una alucinación, generada de las creencias autolimitantes.

Los filtros son los prejuicios y temores que sostienen los pensamientos de las personas y que están condicionados por los guiones, autoimagen,

creencias centrales autosaboteadoras y culpas, que como lentes sucios distorsionan la interpretación de lo real, creando ilusiones o alucinaciones con la visión dogmática reduccionista de la mente subconsciente dual.

Es por ello que lo que se piensa de la realidad generalmente es sólo una ilusión, una conceptualización de las cosas y circunstancias, tal como parece que son, según las creencias de la persona que lo interpreta con las limitaciones de sus sentidos y de su nivel de consciencia predominante.

Cuando la persona se libera del yugo de los condicionamientos de sus prejuicios y temores mentales, puede lograr un contacto más directo y ecuánime con lo real de la realidad, con una consciencia abierta y sabia del enfoque holístico global de la mente no dual, entonces sí es una verdad. Esto se logra practicando la consciencia plena de unidad al Creador.

La Ilusión, se refiere al concepto, imagen o representación distorsionada de los estímulos de los sentidos por las circunstancias o cosas reales, surgido por la imaginación causada por los engaños de la mente subconsciente. Es lo que regularmente ocurre cuando pretendemos conceptualizar la realidad por medio de los lentes de las creencias centrales del subconsciente y el inconsciente. Es lo que logras cuando vives del condicionamiento apegado al pasado, que genera culpas de remordimientos por lo que te hicieron o dejaron de hacer y el remordimiento por lo que hiciste o dejaste de hacer.

La ilusión debe diferenciarse de la **alucinación**, que representa el concepto, la imagen o la representación engañosa sin verdadera realidad, porque surgen de la sensación subjetiva que no va precedida de estímulos externos a los sentidos involucrados. Lamentablemente, cuando una persona está presa de los desequilibrios mentales que le causan ansiedad, preocupación o estrés, en más del 97% sus decisiones son reactivas, porque las toma desde sus alucinaciones mentales, que no llegan a ser conscientes en el 100% de los casos. También está relacionado con los temores por las proyecciones del pasado al futuro, condicionado por la inseguridad.

Las personas demasiado a menudo consideran las conclusiones de sus primeras impresiones provenientes de un primer vistazo como verdad, sin

darse cuenta de que son meras ilusiones o alucinaciones. Pero cuando persisten en mirar y observar con ecuanimidad, se hacen conscientes de los matices, detalles y cambios que les permiten observar las cosas como realmente son y no como aparentaban ser.

Sólo en consciencia plena de unidad al Creador enfocado al momento presente, se puede observar con ecuanimidad lo real y tener una comprensión más precisa y objetiva de cada situación experimentada.

La práctica de la ecuanimidad, en primer lugar, es con uno mismo, para con objetividad, imparcialidad y honestidad, poder comprender y liberarse de las cadenas de culpas, penas y vergüenza que crean sombras; como también los filtros de los guiones de vida y los impulsos reactivos de las creencias centrales, sin apegarse a los deseos de disfrutar o poseer lo que le gusta; la evasión, evitación y rechazo de lo que le disgusta o la sumisión a lo que le perturba.

La ecuanimidad proviene de una mente entrenada con la **consciencia plena de unidad al Creador**, que al ser dirigida desde la corteza prefrontal está libre de apegos y obtiene una percepción más exacta y global de lo real.

La verdadera investigación científica en el campo de la ciencia, sobre todo en la psicología, es la que con ecuanimidad percibe la realidad que contribuye con la salud, prosperidad y la felicidad integral del Ser humano al que le sirve, por lo tanto, le facilita la evolución en su Nivel de consciencia. Sólo la ecuánime observación con enfoque holístico de la ciencia en consciencia plena, facilita una idea justa de lo que se entiende como realidad o verdad.

Las personas, con mucha frecuencia, ante las primeras impresiones, sacan conclusiones con base a los prejuicios de las creencias en su memoria, que consideran de manera dogmática como “verdad”. Pero al seguir observando a pesar del prejuicio, toman consciencia de evidencias que le dicen que formó un juicio apresurado y erróneo.

¿Acaso en algunos momentos te ha pasado que has creído algo como verdadero o real y cuando lo analizaste con objetiva ecuanimidad, te diste cuenta de que estabas equivocado?

Generalmente, a ciegas creemos y nunca cuestionamos nuestra creencia que mantiene la mente subconsciente. Es por ello que, para la liberación de las confusiones de la mente y la trascendencia de la consciencia, es fundamental no creer en la interpretación de todo lo que se mira, escucha o lee.

Es importante cuestionarlo e investigarlo con ecuanimidad, sometiéndose a prueba con el cultivo de la sabiduría para el gozo de más salud, prosperidad y felicidad. Así se puede observar las cosas como realmente son y no como aparentan ser, se logra una comprensión más justa y real de cada momento presente experimentado. Esto se comprende mejor al diferenciar la ilusión de la realidad.

¿Cómo integro de manera creativa las tres dimensiones de mi corteza cerebral?

¿Qué decido hacer con persistente cultivo de mi sabiduría para vivir con plena ecuanimidad?

Todo pensamiento es una evocación condicionada por las creencias del pasado por la mente subconsciente, por ello es prioritario someterlo a prueba con consciencia plena de unidad al Creador

Ilusión o realidad

En la psicoterapia holística se observa que la "realidad personal" es una idea relativa, producto de ilusiones y alucinaciones que crea el Ser humano de sí mismo o del entorno, debido al condicionamiento recibido en sus guiones de vida y creencias, que mantienen su manera de pensar, sentir, hablar y actuar apegada al pasado de su mente subconsciente.

Esa "realidad personal" es conocida como personalidad, o lo que llaman el ego y, en los consultantes, generalmente es la manifestación de una máscara o mentira de su mente dual dogmática. Por ello, la realidad o verdad personal muchas veces sólo es una ilusión y en algunos momentos una alucinación que desvirtúa la realidad de la verdadera naturaleza humana del consultante.

Todo lo anterior demuestra que lo que llamamos mente, personalidad o ego, en verdad no existe, pues sólo es una creencia conformada por ideas o palabras archivadas en la memoria. No es una cosa, por lo que no es algo real. Pero se hace realidad al creer en ella, la mente es como la oscuridad, nunca ha tenido existencia propia, sólo existe por ausencia de luz, que es lo real de la realidad física.

Así, la mente existe por la ausencia de la divinidad del Ser espiritual supraconsciente. Si por medio de la consciencia plena iluminas el centro de tu Ser, te encontrarás con esa divinidad que siempre está y estará en tu interior. Entonces la mente desaparece como entidad dual y te manifestará desde la unidad con la energía creadora del todo.

Los científicos del documental **"**¿¡Y tú qué sabes!? (Documental completo en español)*",* sostienen que existe un gran abanico de posibilidades, pero no somos conscientes de ellas y casi siempre repetimos las mismas experiencias porque el común de las personas está tan condicionado en la vida diaria, que tiene la creencia de que no posee ningún control.

Lo que pasa es que el guion de la infancia que mantiene la alucinación de su sistema de creencias centrales de la mente, distorsiona, encadena, apega y bloquea a la persona con la oscuridad del pasado, conceptualizando las ilusiones y alucinaciones como realidad.

De esa información registrada conscientemente, la memoria guarda aproximadamente un 10%. En el mejor de los casos de extrema atención, cuando el estudiante se dedica a aprehender una lección, la memoria a corto plazo retiene el 10% de la información registrada por el cerebro consciente.

El cerebro activado mediante la respiración consciente diafragmática conduce a la consciencia plena, registra mayor cantidad de información, mejora la memoria de trabajo y retiene durante más tiempo. Entonces:

¿Cómo necesito entrenar mi cerebro para hacerme lo mejor posible consciente de lo real?

Como sostiene Goleman (1996), la mayor parte de lo que se registra por los sentidos permanece fuera de la plena consciencia. Menos del 1% de toda la información que la mente deja entrar, llega realmente a ser consciente. Del mismo modo, los pensamientos, sentimientos y reacciones ante esa información también quedan fuera de la consciencia.

Mediante lo que es una ilusión de la mente, la persona se cree que es consciente de todo lo captado y hecho, a pesar del dicho muy conocido en psicología: "el Ser humano, generalmente, es consciente de una minúscula porción de las percepciones y acciones que realiza".

Es por ello que, si quieres aprehender a elevar tu Nivel de consciencia para tener una comprensión más acertada de la realidad, es prioritario oxigenar tu corteza cerebral prefrontal con la respiración consciente diafragmática y en cada momento presente, practicar con persistencia la **consciencia plena de unida al Creador**.

Cada persona, de manera usual, con la mente selecciona un muy estrecho aspecto del mundo que la rodea para llevar al mínimo margen de atención, lo poco que puede captar por los muy limitados órganos receptivos de sus sentidos externos y lo que hace consciente.

Mientras capta una cantidad mucho más amplia fuera de ese margen, lo que registra fuera de la atención va al inconsciente. A pesar de que el poder selectivo de la atención usualmente ayuda, cuando no se está en consciencia plena, los filtros de la mente pueden ser perjudiciales, por alucinaciones al solo hacer consciente lo que está en conformidad con los guiones de vida y las creencias centrales negativas, que, como filtros de sombra, distorsionan la realidad.

Observa con ecuanimidad los siguientes 3 videos en YouTube:

- La realidad se crea en la mente
  https://www.youtube.com/watch?v=hMcBtXkYxyU
- El cerebro construye la realidad. Neurociencia
  https://www.youtube.com/watch?v=LBGquSb6BUY
- Secretos de la Matrix (PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD):
  https://www.youtube.com/watch?v=7Ao0cdOA1no

Así, se cae en los actos ilusorios de impulsos o reacciones inconscientes propias de los limitados Niveles de la mente inconsciente y subconsciente. Al repetir continuamente estas ilusiones y alucinaciones de la mente condicionada por los guiones de vida, que mantienen las creencias centrales autodestructivas.

Esta fantasía se convierte en un sólido circuito neuronal propio de los hábitos aprendidos en la infancia, que se repiten de manera automática durante los diferentes periodos de vida. En la gran mayoría de los casos, llevan a tocar fondo, por el círculo vicioso del sufrimiento familiar y personal, que como una creciente bola de nieve crece y se precipita a las pailas del infierno:

¿Es algo cuerdo y sensato el que creas en tu mente?

Por ello, las percepciones o interpretaciones de la realidad sobre las que se construyen las evidencias no permiten afirmar que una sea la "verdadera" y las demás "falsas", como suele considerar la mente dual y dogmática.

Para develar la oscuridad de la mente por medio de la evolución y trascendencia de consciencia, lo fundamental no está en saber si es real o imaginario, verdadero o falso. Mucho menos ***quien es dueño o no de la razón***. Lo realmente importante es saber si es beneficioso o dañino para la salud, la prosperidad y la felicidad del Ser humano participante. Para ello es prioritario actualizar nuestros mapas mentales con lo real.

¿Cómo realmente puedo ser consciente de la verdad?

La verdadera realidad de lo real percibido, es que fomente salud, prosperidad y felicidad

Analogía del mapa y del territorio

Según la analogía de Haro, los sentidos son el medio por el cual se puede captar los estímulos exteriores e interiores, son los radares que permiten valorar el estado de la realidad interior y exterior. Los 6 sentidos básicos sólo son los instrumentos con los que se capta el mundo de la sensorialidad, que es conceptualizado como realidad percibida, que es la fotografía o el mapa que cada persona se hace de lo que le ocurre, de lo que vive en su interacción con el entorno.

El territorio es la cosa real, mientras que el mapa es lo que se cree como realidad, no es la realidad plena. El mapa es el esquema que se crea de la interpretación de lo real. Como todo esquema, nunca capta ni describe a plenitud lo real, porque no se puede definir con palabras e imágenes.

En toda travesía, las personas se guían por dos elementos: "el mapa" y el "territorio". El mapa se utiliza como esquema de lo que se prevé encontrar y el territorio como aquello que confirma lo que se plasmó en el mapa. Ambos ayudan a identificar y a recorrer el lugar que se anda: uno es solo un esquema en un papel (esquema mental), y el otro algo que sólo se puede observar en plenitud en la medida en que se va haciendo camino (el medio interno y externo), ambos son útiles y se complementan.

Entre el mapa (percepción como realidad) y el territorio (lo real), está la interpretación personal. Esta interpretación puede aportar un mapa actualizado y acertado o desactualizado e inadecuado de la realidad.

El mapa no es el territorio, o la interpretación de lo real, no es lo real, pero sí la "realidad percibida de cada persona". Para conocer el territorio cambiante hay que observar desde diferentes puntos de vista las modificaciones adquiridas en el mundo real, por los cambios del tiempo que pasa, es necesario recorrer con ecuanimidad el territorio y luego modificar el mapa para actualizarlo (prejuicios por guiones de vida o creencias centrales de la infancia).

Así, para que la persona aporte una respuesta adaptada a las necesidades cambiantes de la actualidad, es necesario que, por medio de la consciencia plena, actualice su mapa mental de la realidad. Pero generalmente se queda anclada en el mapa construido por sus ancestros, que sólo fue reforzado en la infancia, sin ser actualizado.

Se comprende entonces la prioritaria necesidad de actualizar periódicamente los guiones de vida, el Nivel de consciencia, el nivel de auto-amor y las fortalezas que se definen según la auto-imagen generada en la niñez y que ya no son de utilidad para la juventud y la vida adulta.

Por ello, si pretendes transitar la vida con la rigidez mental de un mapa construido en tu niñez, con toda seguridad estarás en contradicción con las necesidades de reaprehendizaje significativo que aportan los territorios cambiantes de cada periodo de tu vida.

Eso es como si una persona mayor de 25 años, pretenda vestirse con la ropa física que utilizaba antes de su adolescencia. Sobre todo, la usada desde el nacimiento hasta los siete años, que es cuando se forman las bases de los guiones de vida.

Ejemplo: Recuerda el pantaloncito que más te gustaba ponerte cuando tenías 5 a 7 años de vida. Recuerda su color, forma y cuánto te encantaba colocártelo y lucirlo. Imagínate que a la edad que tienes actualmente, tomas esa ropita física de tu niñez y tratas de colocártela.

a. ¿*Por qué no puedes ponértela*?
b. Si llegaras a intentarlo: ¿*Cómo te verías haciéndolo*?

Es por ello que las creencias con que construyes tu realidad personal, condicionadas desde las influencias transgeneracionales, los muros del corazón, las sombras y las creencias autodestructivas (***Se explican en el capítulo 7***), reforzados por los reflejos condicionados recibidos en los primeros 7 años de vida, a estas alturas de tu vida adulta te hacen pensar, sentir y actuar de manera ridícula. Es como si a esta edad que tienes,

pretendas vestirte con los monitos con que te vestías cuando estabas recién nacido.

Además, te hacen reaccionar desde las alucinaciones de tu mente subconsciente reactiva y dogmática, llevándote como marioneta movida por los hilos de las ilusiones del pasado y las alucinaciones del futuro, a un círculo vicioso de sufrimiento, donde se destruye tu vida y sin darte cuenta arrastra a tus seres queridos hacia la desdicha.

Sin saber lo que haces, cada día "creyendo que tienes la verdad", crece la bola de nieve de enfermedad, pobreza y sufrimiento personal y familiar. Sin darte cuenta y creyendo que tienes la razón, los lleva a tocar fondo por el precipicio de tu "realidad". Vale "la pena" tener presente lo que en realidad quiso decir Jesús de Nazaret cuando estaba muriendo en la cruz, desde el punto de vista de la espiritualidad: "*Padre, perdóname porque hasta el momento no sabía lo que estaba haciendo con mi vida*". Esta súplica se traduce en: "Padre Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen".

Humildad de la mano

Según Barrios-Cisneros (2004) La mano además de ser la principal parte del cuerpo para agarra cualquier cosa, dar, recibir, acción orgánica y trabajar. Te aporta una seria de mensajes de sabiduría que es importante tener consciente, para aplicar la humildad. Con el enfoque holístico el significado de cada dedo de la mano en asociación a los cinco componentes del Ser humano.

Pulgar, es gordo, rechoncho que más tiende a mirar al cielo. Corresponde al componente espiritual. La falange distal simboliza la cabeza del Ser espiritual y la parte proximal del metacarpo los pies del maestro espiritual.

Índice, es el dedo que se utiliza para señalar, acusar o culpar, que indica la intención psicológica. Representa el componente psicológico.

Medio, es el dedo que más sobresale y materialmente el que más se ve o aparece primero y algunas veces se utiliza para agredir, usándolo como símbolo del pene y los vecinos testículos. Corresponde al componente orgánico.

Anular, es el dedo del compromiso social, donde se coloca el anillo, corresponde al componente social.

Meñique, es el más pequeño y sutil, poco se observa, así como la energía que no se ve, pero se siente sus manifestaciones. Corresponde al componente energético o capacidad de realizar un trabajo para lograr un objetivo.

Tal como se representa en la siguiente figura. Para el cultivo de la espiritualidad es prioritario la consciencia y es importante la humildad:

Cuando el dedo meñique toca la base tenar del dedo pulgar como a los pies del maestro en el logro de su propósito de vida, el anular se viene atrás, que a su vez es seguido por el dedo medio. Quedando libre de movimiento el dedo psicológico y el espiritual.



Figura 6.7. Humildad de la mano

1ro. **Consciencia de mi humilde aprehendizaje**, todo Ser humano en este plano terrenal es un eterno aprendiz. Se encuentra en un eterno, constante, permanente, indetenible y continuo proceso de aprehendizaje significativo. Lo común de todo aprehendiz es aprender de sus errores o equivocaciones, que iluminan su consciencia.

2do. **Consciencia de mi humilde autocompasión**, ser empático, comprensivo del nivel de aprehendizaje significativo en que me encuentro y ocuparme de sanar y liberarme del circulo vicioso de sufrimiento en que, de manera inconsciente está mi mente subconsciente.

3ro. **Consciencia de mi humilde confianza**, en sus dones, talentos y conocimiento para de manera creativa superar el nivel de consciencia en que me encuentro en mi proceso de aprehendizaje significativo es cada momento presente de mi vida. La confianza sin humildad se manifiesta con soberbia y prepotencia.

Al doblar el meñique hasta la base del pulgar significa: Sumiso sólo ante la Energía Creadora del Universo o Dios. El anular que se dobla más que el dedo medio: humilde ante mis semejantes. El dedo medio doblado: aparto a un lado la apariencia material, soberbia y pedantería. El dedo índice libre: actuó agradeciendo con lo mejor de mi intención al servicio amoroso. Y el pulgar libre y apuntando al cielo, significa, guiado por el Creador.

*Humildad, **humildad** y **MÁS HUMILDAD**, es lo único que realmente es prioritario para comprender el nivel de aprendizaje significativo de mi mente, liberarla del apego a las alucinaciones por condicionamiento del pasado y trascender la consciencia*

AP8. ¿Con humilde honestidad, es realmente cierto el creer que lo que vemos por nuestros limitados órganos de los sentidos y filtramos con nuestra mente es una verdad?

7

CONDICIONAMIENTO DE LAS CREENCIAS

Mediante la lectura de este capítulo me hago consciente de cómo influyen los condicionamientos del pasado en mi proceso de aprehendizaje significativo y cómo superarlos para fomentar mi vida sana, próspera y feliz.

Entre las variables investigadas como creencias auto-limitantes condicionantes de las reacciones auto-saboteadoras de la mente subconsciente, destacan:

a. Respiración diafragmática o torácica
b. Niveles de consciencia
c. Armonía de los componentes del Ser humano
d. Locus de control interno o externo
e. Foco de atención a las tendencias creativas o destructivas
f. Actitud de sumisión
g. Influencia de los antepasados o transgeneracional
h. Muros de corazón
i. Crisis existencial
j. Dharma o Karma
k. Creencia autodestructiva
l. Emoción predominante

7

CONDICIONAMIENTO DE LAS CREENCIAS

En este capítulo se describen los orígenes de las creencias del Ser humano, a partir de los diagnósticos exploratorios realizados a los participantes atendidos en las consultas de Barinas y Mérida desde septiembre del 2018 a diciembre de 2021. Entre las variables investigadas como condicionantes de las reacciones mentales subconscientes destacan: las vidas pasadas, las influencias de los antepasados, el muro del corazón, la crisis existencial y la armonía de los componentes del Ser humano.

Una **creencia autolimitante,** es una alucinación de perturbación mental, producto de un engaño por condicionamiento que confunde al subconsciente y hace reaccionar a la persona durante toda su vida, porque supone verdadero, el conocimiento y la experiencia que tiene acerca de un suceso o cosa de su pasado. También es conocida como interferencia inconsciente, patrones auto-saboteadores, programaciones inconscientes y virus mentales.

De manera alucinatoria, se le da a la creencia completo crédito como cierto o verdadero, por lo que se apega de manera dogmática, actuando de forma obsesionada y neurótica; repitiendo actitudes compulsivas, aunque destruyan la vida. Viene a ser como el mapa que se tiene con relación al territorio que se formó antes del nacimiento, se reforzó en la infancia y se pretende seguir aplicándolo en la vida adulta.

Este mapa generalmente se condiciona entre la fecundación y los 7 años.

Este condicionamiento causa que las personas actúen desde los Niveles de consciencia primitivos: los impulsos del inconsciente instintivo del temor a morir que condicionan las reacciones del subconsciente, reactivas o dogmáticas. Sin saber lo que hacen, aplican "como válido" los condicionamientos desde el vientre materno, reforzados en la niñez, que son inadecuados para resolver las experiencias de reaprehendizaje significativo de la vida adulta o presente. Si tú, a la edad que actualmente tienes, pretendes ponerte esa ropita de bebé, ***¿crees que te sirve*?**

Eso mismo ocurre cuando un individuo pretende utilizar el ropaje psicológico del condicionamiento de la niñez, que lo mantiene en las creencias auto-limitantes de su mente confundida. Por tal razón, es importante que con humilde autocompasión se comprenda, para poder perdonarse y liberarse del pasado, porque no sabe lo que hasta el momento ha estado haciendo con su vida. Así, desde la consciencia de unidad re-aprehenda a intuir, sentir y actuar con sabiduría y amor.

Tales mapas creados en la niñez no revelan "lo que realmente son las cosas". Sino que, de manera ilusoria y alucinatoria, mantienen formas de conducta ajustadas a la satisfacción de los prejuicios condicionados en el pasado, con lo que se distorsiona y se mal interpreta lo percibido. Por ello es importante conocer el origen de las creencias y con qué frecuencia condiciona la vida de las personas.

Todo lo negativo que se hace con o sin consciencia, siempre tiene una consecuencia destructiva para quien reacciona desde la mente o hasta su cuarta descendencia

Origen de las creencias

El espíritu que reina en cada Ser humano es eterno y en este plano terrenal está en un continuo, constante, indetenible y permanente proceso de reaprehendizaje significativo, para hacerse consciente de la fuente del Creador de donde procede y siempre ha estado en unidad.

Las creencias autodestructivas son condicionamientos del pasado, que de manera individual o colectiva empujan al subconsciente con la visión dogmática reduccionista hacia el precipicio del círculo vicioso de sufrimiento, incrementando la desdicha, la pobreza y la enfermedad.

Al revisar los planteamientos de grandes religiones, sobre todo el libro de Rossano (1992) y Popovich (2002), encontramos que, desde la psicoterapia espiritual, se dice que existen 7 posibles vías de donde se originan las creencias que hacen que las personas actúen como marionetas de sus condicionamientos, sin saber lo que hacen.

Desde el 2004 se viene realizando registros de investigación exploratoria, publicados en los libros *Gerencia de la comunicación consciente* (Barrios-Cisneros 2014) y en *Neurociencias para vivir con sabiduría* (Barrios-Cisneros, 2020). En ambos he registrado algunas de las posibles oportunidades de aprehendizaje entre las personas que atiendo en la consulta médica de Barinas y Mérida para comenzar a observar una tendencia de cuáles posiblemente son las causas básicas.

Es de resaltar que los datos estadísticos observados, sólo son evidencias encontradas de manera exploratoria, aplicando interrogatorio, solicitándoles demostraciones, complementadas con pruebas kinesiológicas a cada participante visto en las consultas.

En ningún momento pueden extrapolarse a la población en general. Sólo son tendencias que sirven de punto de partida para realizar futuras investigaciones descriptivas en la población general (Hurtado, 2012).

a. Respiración diafragmática o torácica

La respiración consciente diafragmática, es prioritaria para despertar y aplicar con sabiduría las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, que es la base fundamental para aplicar la **consciencia plena de unidad al Creador**, a fin de caminar con eficiencia el sendero del Dharma para gozar de mayor salud, prosperidad y felicidad, tal como se explica en el capítulo 3 de este libro. Al respecto se ha observado en los últimos cuatro años:

Barinas 2018 a 2021. Respiración 569

Torácica		Diafragmática	
N	%	N	%
548	**96,30**	21	**3,70**

Mérida 2018 a 2021. Respiración 324

Torácica		Diafragmática	
N	%	N	%
298	**91,97**	26	**8,03**

A cada participante que asiste a talleres o consulta, siempre se le realiza esta prueba en el primer contacto o etapa diagnóstica. Se le solicita que se coloque una mano en el medio del esternón y la otra sobre el ombligo, se le pide que respire suave y lo más profundo posible, se observa y se le indica

que esté atento de qué es lo que levanta, eleva o infla de manera predominante: ¿el tórax o el abdomen?

Durante el periodo de 2018 y 2021, se observó, en Barinas, de los 569 consultantes, 548 (**96,30**%) presentaron respiración torácica y 21 (**3,71**%) se les observó diafragmática. En Mérida de los 324 casos, 298 (**91,97**%) respiración torácica y 26 (**8,03**%) diafragmática.

Cuando se les pregunta a las personas que respiraron por el diafragma desde cuando lo hacen así, solo 2 mencionaron que es desde niño y nadie les enseñó. El resto dijo que lo aprendió porque es cantante, es locutor, practica yoga, medita o estuvieron con psicólogos que les enseñaron.

Entre los participantes que presentaron respiración torácica, se observó durante el periodo 2018 a 2021, que en Barinas 160 de 548 participantes (**29,20**%), y en Mérida 116 de 298 personas (**38,93**%), asimilaron rápidamente el conocimiento y podrían ser catalogados de inteligentes. Sin embargo, corresponde aclarar que el aprender rápidamente o tener aprendizaje lento o ser más o menos inteligente, no garantiza la salud, la prosperidad y felicidad, ya que la inteligencia se puede comparar con el capital en dinero que posea una persona.

Por ejemplo, existen personas que utilizan sus fortunas o el dinero que producen desde la consciencia del Ser con creatividad para gozar de más salud, prosperidad y felicidad. Otros que, desde el subconsciente del ego, de manera destructiva, para dañarse su vida y la de sus seres queridos, gastan en drogas, practican la promiscuidad o tienen conductas temerarias que les causan enfermedad, pobreza y sufrimiento.

AP.9. Es momento de que con humilde honestidad valores como estás respirando. Para ello colócate una de tus manos en el medio del esternón y la otra sobre el ombligo, respira suave y lo más profundo posible que puedas, está atento de qué es lo que levantas, elevas o inflas de manera predominante:

¿Al revisar con humilde honestidad, como estoy respirando hasta el momento? ___ Torácica ___ Diafragmática

Hasta el momento he encontrado una relación directa entre el tipo de respiración y el nivel de consciencia que cada Ser humano aplica en su vida (se explica los resultados a continuación y si quiere profundizar consulte el capítulo 5).

Entre más inteligencia y erudición posee un Ser humano, con mayor terquedad se obsesiona de manera dogmática a persistir en justificar con soberbia, su proceso destructivo y bloqueos mentales por creencias de no merecimiento y desvalorización de sí mismo con mucho temor a dejar fluir sus potencialidades e iluminar su vida. Generalmente más se empecinan en mantenerse apegados a la zona de confort o a los bloqueos por las creencias autodestructivas que les desgracia la vida.

b. Niveles de consciencia

Niveles de consciencia para ser más sano, próspero y feliz, es un modelo con un enfoque holístico fundamentado en la neurociencia de la espiritualidad, que permite comprender el grado de reaprehendizaje evolutivo que alcanza cada Ser humano en el cultivo de su sabiduría. Tal como se ha estudiado en el capítulo 5.

A continuación, se presentan los cuadros de los casos encontrados entre los participantes evaluados en la consulta médica en Barinas y Mérida.

Niveles de consciencia en 192 evaluados, Barinas 2020 a 2021

1er. Nivel		2do. Nivel		3er. Nivel		4to. Nivel		5to. Nivel	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0	-	183	**95,31**	3	1,55	6	3,13	0	-

De los 192 participantes evaluados en el periodo 2020 a 2021 en Barinas, 183 (**95,31**%) se encuentran en un 2do Nivel de consciencia.

Niveles de consciencia en 156 evaluados, Mérida 2020 a 2021

1er. Nivel		2do. Nivel		3er. Nivel		4to. Nivel		5to. Nivel	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0	-	152	**97,44**	3	1,92	1	0,64	0	-

De los 156 evaluados en el periodo 2020 a 2021 en Mérida, 152 (**97,44**%) se encuentran en un 2do Nivel de consciencia.

Los niveles de consciencia inconsciente (1ero), subconsciente (2do y 3ro), en la mente no entrenada nunca se hacen consciente (4to). Estos niveles inferiores representan más del 97 % de las decisiones y reacciones condicionadas que no llegan a ser captadas por la consciencia. Es por ello el mensaje cristiano "***Padre, Padre perdónalos porque no saben lo que hacen***".

El nivel supraconsciente (5to) sólo se logra cuando el Ser humano con humilde autocompasión y aceptación de sus limitaciones decide abrirse y aplicar la consciencia plena de unidad al Creador para aprehender a trascender los condicionamientos de su mente dual condicionada, enfocándose hacia el locus de control interno y creativo. Así aprehende a amarse, para confiar en sus capacidades internas, consciente de que sí tiene todo para gozar de las tendencias universales creativas. Y así disfrutar de una prolongada juventud saludable y gozar de una larga ancianidad sana, próspera y feliz.

AP.10. ¿En el proceso de aprehendizaje significativo de mi vida, en qué Nivel de consciencia me encuentro? _

Puedes saberlo si repasas con humilde autocompasión el capítulo 5, aplicando la prueba intuitiva pregúntale al corazón, explicada en el capítulo 3, o consultando a un coach holístico.

c. Armonía de los componentes del Ser humano

Armonía de los componentes, mediante la prueba kinesiológica, se busca conocer donde está la causa básica del síntoma, la dolencia o la enfermedad de los consultantes. Explorando seis posibles componentes, entre los cuales algunos casos presentan dos causas básicas. Es por ello que la sumatoria de los porcentajes supera al 100%.

Barinas 2018 a 2021. Armonía de los componentes 569

Espiritual		Psicológico		Orgánico		Social		Energético		Alimentación		Ninguno	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0	-	224	**39,37**	2	0,35	7	2,70	0	-	343	**60,28**	80	14,06

Entre los 569 participantes de Barinas, 343 personas (**60,28**%) debido a que estaban consumiendo un alimento que les causaba daño. En 224 participantes (**39,37**%), la causa básica de los síntomas, dolencias o enfermedades, se encontró relacionada con desarmonía psicológica, 7 personas (2,70%) por conflicto social asociado con la comunicación y tan solo 2 (**0,35**%) por un conflicto orgánico.

Sin ninguna causa de desarmonía de los componentes, 80 personas (**14,06**%) cuyas posibles causas básicas hasta el momento no se conocen. De estos resultados se deduce que posiblemente el **85,94**% de los participantes presentaban alguna disfunción de sus componentes. La alimentación tiende a manifestarse con mayor influencia.

Mérida 2018 a 2021. Armonía de los componentes 357

Espiritual		Psicológico		Orgánico		Social		Energético		Alimentación		Ninguno	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0	-	190	**51,77**	2	0,56	6	1,68	0	-	193	**54,06**	49	13,73

Entre los 357 consultantes de Mérida: 193 participantes (**54,06**%) presentaron alteración en los componentes debido a que estaban consumiendo un alimento que le causaba daño. En 190 (**51,77**%) la causa básica de los síntomas, dolencias o enfermedades se encontró relacionada con un desequilibrio psicológico. 6 (**1,68**%) por conflicto con la comunicación y en 2 (**0,56**%) por conflictos orgánicos.

Sin ninguna causa de desarmonía de los componentes 49 (**13.73**%), cuyas posibles causas básicas hasta el momento no se conocen. La alimentación también tiende a manifestarse con gran influencia.

AP.11. ¿En el proceso de aprehendizaje significativo de mi vida Yo presento algún desequilibrio de mis componentes?
__ NO __ SI. En cuál _____

Barinas. Alimentación en desequilibrio 343

Lácteos		Gluten		Carbohidratos	
N	%	N	%	N	%
340	**99,13**	2	0,58	1	0,29

Mérida. Alimentación en desequilibrio 193

Lácteos		Gluten		carbohidratos	
N	%	N	%	N	%
189	**97,93**	4	2,07	0	-

Al revisar entre los casos de Barinas y Mérida la posible causa de intolerancia a algún alimento, entre los que se explora amarillo 5, carbohidratos simples, carnes rojas, cerdo, comidas a la plancha, embutidos, gluten y lácteos. Entre los 149 casos de Barinas en el periodo 2018 a 2021 se encontraron: 340 (**99,13**%) relacionados con los lácteos; 2 (**0,58**%) asociados al gluten y 1 (**0,29**%) por carbohidratos simples. Entre los 193 casos de Mérida: 189 (**97,93**%) estuvieron asociados a los lácteos y 4 (**2,07**%) asociados al gluten.

Es de resaltar que hasta el momento **en todos los casos que presentaron intolerancia a los lácteos, se encontraron conflictos en la relación con la madre**. (Si desea comprender mejor investigue sobre **alergia a la leche y biodescodificación**).

Tienden a ser personas donde predomina la creencia de que no son dignas de lo mejor de la vida, tienden a desvalorizar y ser sumisas, sacrificando sus metas o bienestar para servirles a los demás. También tienden a ser solitarias, aisladas, de muy pocos amigos, les cuesta establecer relaciones íntimas duraderas, tienden a ser cerradas y tristes.

En otros casos resalta que hay tendencia a estar por poco tiempo en estrecha relación incluso con sus parejas, luego de 3 a 7 días de compartir, sienten deseos de tener su espacio de soledad y podrían entrar en conflictos para lograrlo. Se plantea la hipótesis por someter a prueba, que esta intolerancia es por un conflicto psicológico y espiritual del proceso de reaprehendizaje del Ser humano involucrado, que posiblemente está relacionado con un muro de corazón de indignidad por embarazo no deseado, asociado con tristeza o miedo a la soledad compartida con la madre desde el vientre materno.

Durante los 30 años de experiencia, he observado que en las personas que presentan intolerancia a los lácteos, es por intolerancia a la proteína de la leche **B lactoglobulina**, altamente alérgena, les causa acides metabólica y hiperinsulinemia. Desde el punto de vista orgánico, generalmente presentan muchas irritaciones permanentes del sistema inmunológico e inflamaciones crónicas sistémicas, entre las que destacan alergias como acné, amigdalitis a repetición, rinitis, adenoiditis, asma, bronquitis crónicas, dermatitis alérgicas y manchas en piel. Acidosis tubular, síndromes gripales a repetición, sinusitis, hiperinsulinemia reactiva, artritis degenerativa, lupus eritematoso, fibromialgia. Crecimiento de tumores benignos con quistes en senos y ovarios; cáncer, arteriosclerosis, osteoporosis y envejecimiento prematuro acelerado.

Estos participantes al hacerse conscientes y aplicar el amor por sí mismo, mejoran notablemente sus dolencias y enfermedades cuando se desintoxican (Barrios-Cisneros, 2014) y retiran definitivamente el consumo de leche y sus derivados. Por ello, cuando una persona se encuentra que es intolerante a los lácteos se le sugiere **EVITAR por TODA SU AMADA vida comer o beber:** leches de todo tipo, arequipe, cremas de leches, cuajada, mantequilla, nata, natilla, quesos, quesillos, requesón, riqueza, ricota, suero y yogurt. Además, galletas club social, maría y de soda; tortas y helados con leche, café con leche, chocolates, nucitas, nutellas, torontos, turrón de leche, pizza con quesos, entre otros (Solicite al autor mayor información y sobre los sustitutos).

Cuando presentan intolerancia al gluten, generalmente se debe a la relación con el padre, se les ha encontrado muro de corazón relacionado con la indignidad y la desvalorización. Son personas impacientes, que se irritan y molestan con facilidad, muy trabajadoras, pero no le rinde el dinero que producen. A pesar de su gran esfuerzo en el trabajo generalmente terminan en la bancarrota. Tienden a padecer trastornos gastrointestinales, cólicos, flatulencia, crisis de diarreas leves, mal digestión. Algunas veces presentan dolores osteomusculares. Sus síntomas y dolencias mejoran notablemente cuando se les suspenden todas las fuentes de gluten a excepción del arroz.

En los pocos casos de intolerancia al gluten (**Investigar alergia al gluten y biodescodificación**), se les sugiere evitar por toda su amada vida comer o beber lo que le genere dudas de contener gluten, aunque sean trazas (Si tiene dudas, lea la etiqueta, pregunte al fabricante o realice la **prueba intuitiva** de tolerancia, que se describe en el capítulo 3).

Entre los productos prohibidos de por vida, se encuentran (Perlmuter, 2014): trigo, pan, galletas, tortas, panqué, panquecas, empanadas, pasteles, espaguetis, pastas, germen, sémola, afrecho, cerveza, granola, corn flakes, empanizados, harinas, cerelac, nestum, ostias, tabule; avena, cebada (cerveza), centeno y todo lo que pueda tener su presencia como atol, sopas, granola, entre otros.

Cuando se está asociado con la intolerancia a los carbohidratos simples, se ha encontrado un conflicto en la relación consigo mismo, con mucho vacío afectivo por temor a la soledad, sensación de carencia y desvalorización. Se sienten solos, aunque estén físicamente acompañados.

Tienden a presentar ansiedad por consumir alimentos con carbohidratos simples y refinados como harinas, galletas, tortas, dulces, chupetas, caramelos, chocolate, gaseosas, entre otros. Por lo que tienden a presentar intolerancia a la insulina, hiperinsulinemia reactiva, obesidad progresiva, diabetes. Mejoran notablemente cuando aprehenden a alimentarse con consciente autodisciplina, para preferir los carbohidratos complejos o enriquecidos con abundantes fibras dietéticas (Barrios-Cisneros, 2014).

Aunque es necesario realizar estudios científicos objetivos de tipo epidemiológico prospectivo de cohorte, en el manejo holístico de estos casos de intolerancia alimentaria, en primer lugar, por medio del diagnóstico se les estimula a buscar la causa de raíz que les está afectando y el para qué están experimentando estas dolencias o enfermedades. *¿Cuál es el propósito de aprehendizaje espiritual*?

Se realiza educación y entrenamiento para la liberación de los condicionamientos de las creencias del pasado, la evolución y trascendencia de los niveles de consciencia para que, con sabiduría y amor, se conviertan en participantes responsables de sanar su vida.

d. Locus de control interno o externo

Para este estudio el **foco de atención de alerta** es un proceso involuntario de filtro mental selectivo, como si mirara por medio de un **monocular**, que sólo ve y le presta atención a lo que se está en campo de visión (Barrios-Cisneros, 2021b). Puede dividirse según la dirección de donde se cree que proviene el estímulo al que se hace responsable:

1. **Dirección interna** (estímulos que proceden del propio individuo) conocido como locus de control interno, donde con confianza se cree que la causa de lo que ocurre en la vida es efecto de su propia responsabilidad y autodisciplina. Está consciente de que la fuente de su poder, salud, prosperidad y felicidad sólo se encuentra y proviene de su interior.

2. **Dirección externa** (estímulos que proceden del entorno) denominado locus de control externo, significa que está condicionado a creer que la seguridad y la causa de lo que ocurre en su vida es el efecto de la responsabilidad de las cosas, las circunstancias o personas de su entorno. Como víctima juzga que la fuente de su poder, salud, prosperidad y felicidad, se encuentra y proviene del exterior. Hasta el momento entre los consultantes, no se ha realizado exploración de su tendencia, se iniciará el estudio a partir de enero 2022.

e. Foco de atención a las tendencias creativas o destructivas (Barrios-Cisneros, 2021)

Tendencias Creativas: son el producto de las decisiones y acciones conscientes desde la mente consciente o desde el Ser supraconsciente guiadas por el autoamor y la confianza en sí mismo. Es el resultado cuando el Ser humano siente que él es el único responsable de su salud, prosperidad y felicidad, decidiendo de manera voluntaria por lo mejor para su vida y bienestar. Le generan emociones y sentimientos placenteros: amor, alegría, armonía, autorrealización, compasión, complacencia, confianza, consciencia de unidad, dicha, gozo, independencia, libertad, paz, plenitud, trascendencia, entre otros.

Se logra cuando la persona usa la mente consciente comprensiva guiada desde la supraconsciencia, causando un sabio manejo del estrés.

Tendencias Destructivas: son el producto de las decisiones y acciones condicionadas desde la mente subconsciente dualista, guiadas por el desamor, vacío interior, soledad y la desconfianza en sí mismo. Es el resultado cuando el Ser humano con su mente subconsciente dual, de manera alucinatoria cree que los demás o las circunstancias son los responsables de su salud o enfermedad, riqueza o pobreza y felicidad o infelicidad.

Le generan emociones y sentimientos displacenteros: inseguridad, miedo, temor; disgusto, enojo, odio, ira, rabia, rechazo, rencor; soledad, tristeza, vacío; culpa, decepción, desánimo, desarmonía, desorientación, dolor físico o mental, egoísmo, envidia, fracaso, impotencia, incomprensión, remordimiento, resentimiento, entre otros. Se logra cuando la persona usa la mente subconsciente dogmática guiada desde el condicionamiento reactivo de las amígdalas cerebrales al temor, causando un inadecuado y negligente manejo del estrés. En la investigación que se inició a partir de octubre de 2021, se han valorado 36 casos en Barinas y 15 en Mérida, que se presentan en los cuadros siguientes.

Barinas. Tendencias 36

Destructiva		Creativa	
N	%	N	%
31	**86,11**	5	13,88

Mérida. Tendencias 15

Destructiva		Creativa	
N	%	N	%
14	**93.33**	1	6,67

A pesar de los pocos casos hasta el momento explorados, se encontró que aproximadamente un 89,72% de los valorados tienden a presentar su foco de atención hacia las tendencias destructivas. Las personas desde las amígdalas cerebrales que secuestran la corteza prefrontal, se enferman, son pobres o desdichadas porque desde su mente subconsciente, condicionada de manera reactiva y obsesiva, se resisten a aprehender a mejorar su calidad de vida, manteniéndose obstinadamente apegadas con su función lógica-explicativa-dogmática a una filosofía negligente atencional de vida, que alimenta

pensamientos (creencias irracionales inconscientes), que le causan trastornos o sufrimientos orgánicos, psicológicos, sociales, gerenciales y espirituales. El foco de atención es cómo aplicar la luz de una linterna para buscar unas llaves en un ambiente de oscuridad, sólo hace relevante aquello que alumbra y le interesa encontrar, todo lo demás es ignorado y descartado.

f. Actitud de sumisión

Sumisión, es una actitud de la persona que tiende a dejar a un lado sus necesidades, objetivos, desplazando su bienestar en segundo plano con respecto a los de las personas con quienes interactúan. Está asociada a las personas con creencias de indignidad y desvalorización que tienden a sacrificar sus objetivos y su felicidad por la de los demás, aunque su vida cada día está peor o con mayor sufrimiento.

Barinas. 2018 a 2021. Sumisión 569

Niñez		Adolescente		Ninguna	
N	%	N	%	N	%
149	**26,19**	145	25,83	275	48,33

Mérida. 2018 a 2021. Sumisión 367

Niñez		Adolescente		Ninguna	
N	%	N	%	N	%
104	28,34	86	23,43	177	48,23

Al explorar la sumisión se encontró en Barinas que, de los 569 consultantes, en 294 (**51,67**%) está presente la sumisión, de los cuales en 149 (**26,19**%) se condicionó en la niñez y 145 (**25,83**%) se aprendió en la adolescencia. Sin sumisión, 275 personas (**48,33**%). Entre los 367 casos de Mérida, 190 (**51,77**%) con sumisión, de los cuales en 104 (**28,34**%) se inició durante la niñez y en 86 (**23,43**%) se condicionó durante la adolescencia. Sumisión negativa en 177 (48,23%) casos.

g. Influencia de los antepasados o transgeneracional

El transgeneracional representa el "karma" familiar por resentir familiares no resueltos entre los antepasados. Es la influencia causa-efecto por lo que hicieron o dejaron de hacer de manera creativa o destructiva los ancestros hasta la tercera o cuarta generación (abuelos, bisabuelos y tatarabuelos).

Tiene que ver con las sentencias registradas en la Biblia (Éxodo 20-5,6 y Deuteronomio 5-9,10): "**Lo que se hace contra Dios o contra los hijos de Dios, si no se paga al momento, se transmite como una maldición a los hijos de los hijos, hasta la tercera a cuarta generación**" (*Leaf, 2013*).

Esta influencia es ampliamente estudiada y se le aportan soluciones con la biodescodificación (Corbera y Marañón, 2011). Según los autores, está relacionada con un "**resentir no resuelto**" en los antepasados de su árbol familiar, reflejado en las costumbres y tradiciones familiares, que desde el subconsciente mantienen el círculo vicioso de sufrimiento familiar.

Es como una herencia psíquica sobre los descendientes que, si no se corta esa cadena de sufrimiento familiar, los descendientes heredan y perpetúan eternamente ese resentir por superar; afectando hasta la tercera a cuarta generación o más, haciendo que los afectados, sin saber lo que hacen, reaccionen como marionetas de los patrones familiares.

El alma de cada Ser humano según su Nivel de consciencia de reaprehendizaje, la hereda para aprehender y cortar con esa cadena de sufrimiento de sus antepasados en correspondencia con las lecciones de reaprehendizaje significativo por superar (**profundizar en la Web o en YouTube**: Sanar el árbol familiar, transgeneracional, influencia de antepasados, entre otros). Al respecto, en los cuadros siguientes se presenta lo encontrado de manera exploratoria en las consultas.

Barinas 2018 a 2021.
Transgeneracional 569

Presente		Ausente	
N	%	N	%
125	21,97	444	**78,03**

Mérida 2018 a 2021.
Transgeneracional 326

Presente		Ausente	
N	%	N	%
126	38,65	200	**61,34**

Con respecto a la influencia transgeneracional por los conflictos psicológicos y espirituales no resueltos en los antepasados, se encontró para los cuatros años en estudio: de los 569 casos de la consulta de Barinas, 125 participantes (**21,97**%) presentaron transgeneracional presente; sin influencia transgeneracional, 444 personas (**78,03**%).

Entre los 326 participantes de Mérida, 126 (**38,65**%) presentaron influencia transgeneracional y en 200 (**61,34**%) ausente. Línea del árbol transgeneracional afectada, solo de 2018 a 2019, porque se realizó un inadecuado registro en el 2020 a 2021.

Barinas 2018 a 2019.
Transgeneracional, presente 111

Línea materna		Línea Paterna	
N	%	N	%
110	99,10	1	0,90

Mérida 2018 a 2019.
Transgeneracional, presente 88

Línea materna		Línea Paterna	
N	%	N	%
86	97,73	2	2,27

Con respecto a la línea del árbol transgeneracional predominante, se encontró que en ambos grupos de consultantes se mantuvieron relaciones muy similares de influencia de la línea materna. En Barinas, de 111 casos, 110 (**99,10**%) con influencia transgeneracional, y en Mérida 86 de 88 (**97,73**%). Con influencia de la línea paterna, en Barinas hasta el momento solo 1 caso (0,9%), y en Mérida 2 (2,27%).

Estos resultados posiblemente tengan que ver con la herencia de abuela, ya que, en el proceso de la ovogénesis del origen de los ovocitos, es al tercer mes de vida intrauterina que se forman los ovocitos primarios. Ahí quedan en reposo hasta que la hija nace y es a partir de la menarquia, en la adolescencia (11 a 15 años), cuando continúa el proceso de maduración para la formación y liberación de los óvulos que aporta la mujer para la concepción de sus hijos.

Por ello la transmisión de influencias genéticas y epigenética se transmite de una a otra generación, con mayor predominio en la línea materna y en las mujeres, corresponde a la herencia de la abuela.

Barinas 2018 a 2019.
Línea materna, origen 110

Abuela		Bisabuela		Tatarabuela	
N	%	N	%	N	%
86	**78,19**	21	19,90	3	2,73

Mérida2018 a 2019.
Línea materna, origen 86

Abuela		Bisabuela		Tatarabuela	
N	%	N	%	N	%
62	**72,09**	24	27,91	0	-

Al revisar la influencia de la línea materna con respecto al origen de la influencia transgeneracional no resuelta entre los participantes en estudio, se encontró que el mayor origen, en este grupo, está influenciado por las abuelas. En Barinas de los 110 casos, reportó 86 (**78,19**%), y en Mérida de los 86 consultantes, 62 (**72,09**%). El segundo lugar de origen se encontró en las bisabuelas.

AP.12.a. ¿En el proceso de aprehendizaje significativo de mi vida existe alguna influencia transgeneracional? ___ SI ___ NO

AP.12.b. Si está presente, está condicionado por la línea: __Materna __Paterna

AP.12.c. Su origen es: __Abuela __Bisabuela __Tatarabuela

h. Muros de corazón

Es un cortocircuito energético que causa una coraza energética en torno del corazón, que imposibilita la liberación del apego al pasado para lograr la consciencia de unidad, ocurre cuando las emociones atrapadas por algún resentir en su proceso de reaprehendizaje significativo, se convierte en una herida del alma, que ocasiona un cortocircuito energético en torno al corazón, que impide la comprensión e integración del Ser espiritual con la mente subconsciente (integración de la unidad espíritu-mente-cuerpo), para superar los conflictos internos y cooperar en armonía. (Bradley Nelson, 2007).

Si no es liberado, con toda seguridad impide que se integre la relación de unidad y coherencia entre el espíritu-mente-cuerpo para que el Ser humano pueda vivir su vida en paz, armonía y amor consigo mismo.

Sin darse cuenta, el afectado se sabotea para seguir el camino del dharma para hallar, develar y lograr su propósito de vida espiritual y cumplir su misión de vida. Porque, aunque no quiera, desde el subconsciente tendrá conductas reactivas inconscientes y autodestructivas, que lo mantienen en el círculo vicioso de sufrimiento personal y que sin darse cuenta proyecta a su familia y al entorno.

Lo encontrado en los casos en estudio tanto en Barinas como en Mérida se presenta en los seis cuadros siguientes.

Barinas 2018 a 2021.
Muro de corazón 565

Presente		Ausente	
N	%	N	%
485	**85,40**	80	14,16

Mérida 2018 a 2021.
Muro de corazón 349

Presente		Ausente	
N	%	N	%
307	**87,97**	42	12,03

En Barinas, de los 565 participantes durante el intervalo 2018 – 2021, 485 (**85,40**%) lo tuvieron presente, y en Mérida de los 349 casos, 307 (**87,97**%) presentaron un muro de corazón.

El muro de corazón en un bloqueo energético que imposibilita la integración de la mente con el Ser espiritual

Tipo de muro de corazón

Barinas 2018 a 2021.
Muro de corazón Chequeados 205

Indignidad		Otros	
N	%	N	%
185	**90,24**	20	9,76

Mérida 2018 a 2021.
Muro de corazón Chequeados 177

Indignidad		Otros	
N	%	N	%
141	**79,66**	36	20,34

De los 205 consultantes en Barinas, durante el 2018 a 2021, 185 (**90,24**%) están relacionados con indignidad, y de los 177 casos de Mérida, se relacionaron con lo mismo 141 (**78,66**%), también relacionados con indignidad.

Estos resultados es importante correlacionarlos con los cuadros siguientes, donde se observa que todos estos muros de corazón asociados a la indignidad, fueron instalados durante el embarazo, debido a relaciones sexuales inconscientes desde los bajos niveles de consciencia, por reacciones o impulsos instintivos o de manera irresponsable, que causaron embarazos no planificados o programados.

Barinas 2018 a 2021. Muro de corazón. Chequeados 205

Vidas pasadas		Trasgene racional		Precon cepción		Concep ción		Embarazo		Naci miento		Vida presente	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
3	1,46	19	9,27	0	-	0	-	175	**85,37**	0	-	8	3,90

Al buscar el posible origen de muro de corazón entre los participantes de Barinas, se encontró de los 205 casos, 175 (**85,37**%) se originaron en el embarazo, 19 (**9,27**%) de estos, estuvieron relacionados con influencias transgeneracional; en 8 casos (**3.90**%), el origen fue en la vida presente, y 3 (**1,46**%) originado en vidas pasadas.

Mérida 2018 a 2021. Muro de corazón Chequeados 157

Vidas pasadas		Transgene racional		Precon cepción		Concep ción		Embarazo		Naci miento		Vida presente	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
3	1,9	22	14,13	0	-	0	-	130	82,80	0	-	2	1,27

Entre los consultantes de Mérida para el periodo 2018 a 2021, se encontró que, de los 157 casos, 130 (**82,80**%) se originaron en el embarazo, 22 (**14,13**%) relacionados con influencias transgeneracional; en 2 (**1,27**%), el origen fue en la vida presente y 3 (**1,90**%) originado en vidas pasadas.

Es de resaltar que, entre los participantes explorados, los muros de corazón asociados con indignidad generalmente están condicionados por embarazos no deseados y generalmente lo manifiestan como creencia de desvalorización e insuficiencia por no merecimiento.

Es como si en el momento en que alguno de los padres se dio cuenta de que estaba embarazado, sobre todo la madre, haya presentado algunos pensamientos y emociones encontradas o destructivas, que generan una impronta en el Ser que está en el vientre materno de: “no merezco estar en este vientre”, “no merezco la vida”.

Se traduce en la vida presente como no merezco las cosas buenas en mi vida, hay algo malo en mí o soy una vergüenza, lo que generalmente los lleva a la creencia de desvalorización, que tiende a la sumisión o a sacrificarse por los demás. Hasta el momento este ha sido el muro de corazón que más auto-sabotea a los participantes.

Para aclarar esta situación, recuerde la historia de Jesús de Nazaret, quién con toda seguridad no fue un hijo deseado, por una adolescente de 14 años, que además de ser "virgen", era embarazada soltera en una cultura hebrea de hace más de 2.000 años. *¿Para qué el Creador se representa como hijo de Dios en estas, tan humildes, condiciones*? __

AP.13.a. ¿En el proceso de aprehendizaje significativo de mi vida existe alguna influencia del muro del corazón? ___ SI ___ NO

AP.13.b. ¿Cuál muro de corazón presenta? ____

AP.13.c. ¿En qué momento de su proceso se instaló?
__Vidas pasadas __Transgeneracional
__Preconcepción __Concepción
__Embarazo __Nacimiento __Vida presente

i. Crisis existencial

Se refiere a personas con muchos conflictos internos que, desde la mente subconsciente, cuando están pasando por conflictos fuertes donde se sienten desesperados por el temor, la tristeza o la rabia (o sus sucedáneos), han deseado o desean no existir, morir, suicidarse.

En estos casos, de manera inconsciente, se convierte en una sombra que sin darse cuenta le hace tomar decisiones y acciones autodestructivas, como desidia, procrastinar, pereza, flojera, abandono, vida fácil, delincuencia, mafia, alcohol, droga, prostitución o intentos suicidas, que mantienen el creciente círculo vicioso de la enfermedad, pobreza o sufrimiento.

Es un signo típico de inmadurez en sus niveles de consciencia con acciones desde la mente subconsciente reactiva. En este condicionamiento sólo se evalúa la presencia o ausencia de crisis existencial.

Barinas 2018 a 2021.
Crisis existencial 569

Morir		No morir	
N	%	N	%
297	52,20	272	47,80

Mérida 2018 a 2021.
Crisis existencial 367

Morir		No morir	
N	%	N	%
192	52,32	175	47,68

Con respecto a la presencia o ausencia de crisis existencial, entre los participantes evaluados desde 2018 a 2021, se observa que, de los 569 casos de Barinas, 297 (**52,20**%) manifestaron ante situaciones de conflictos, deseos de morir, y no lo manifestaron 272 (**47,80**%) personas. De los 367 consultantes de Mérida, 192 (**52,32**%) reportaron deseos de morir, mientras que en 175 (**47,68**%) fue ausente.

Hasta el momento, se observa la tendencia que un promedio del **52**% de los casos evaluados ante conflictos psicológicos importantes tienden a desear morir.

AP.14. ¿En el proceso de aprehendizaje significativo de mi vida Yo presento Crisis existencial?

___ NO ___ SI

j. Profesión deseada

Se refiere a saber si los participantes estudiaron y se desempeñan en la profesión que más han deseado. Cuando sí se desempeñan en la deseada, se cree que está relacionada con el desarrollo de los talentos.

Por tanto, el trabajo lo realizan con pasión y es una gran motivación para su autorrealización personal. Cuando no es la profesión deseada, se cree que está relacionada con frustración y por tanto el trabajo lo realizan con desgano, es poco motivante y sólo la valora como un salario para poder subsistir.

Barinas 2018 a 2021.

Profesión: General 569.				Docentes 115			
SI DESEADA		NO DESEADA		Docentes SI		Docentes NO	
N	%	N	%	N	%	N	%
200	35,15	369	**64,85**	47	40,87	68	**59,13**

Entre los consultantes en el periodo 2018 a 2019 de Barinas, 187 (**63,61**%) se desempeñan en una actividad laboral que no deseaban, mientras que 107 (**36,39**%) se desempeñan en la profesión que han deseado. Cuando se valora de manera específica a los 115 docentes, resalta que 68 (**59,13**%) de los que trabajan como educadores, lo están haciendo sin vocación.

Mérida 2018 a 2021.

Profesión: General 367.				Docentes 37			
SI DESEADA		NO DESEADA		Docentes SI		Docentes NO	
N	%	N	%	N	%	%	%
143	38,96	224	**61,04**	12	32,43	25	**67,57**

Entre los 367 casos de Mérida, se encontró que 224 (**61.04**%) laboran en una profesión no deseada, y 143 (**38,96**%) sí están en una actividad laboral deseada. Entre los 37 docentes, 25 (**67,57**%) también se encuentran laborando en una actividad sin motivación interna, porque no es lo que deseo desde niño y no está relacionado con sus talentos.

En la salud holística se considera que ***ser docente es la profesión más prioritaria y sagrada de un país***, es más prioritaria e importante que la de ser médico, sacerdote y militar juntos. Porque los profesionales de la educación son los que forjan en los niños que forman las bases fundamentales del futuro económico y desarrollo de una nación. Nunca se debe descuidar que quienes se forman como docentes lo hagan por vocación. Además de poseer los mejores niveles de consciencia y óptimas condiciones socioeconómicas, es prioritario procurar que siempre sean los cerebros más brillantes y creativos, los que se encarguen de educar al tesoro más valioso

de una comunidad, para que faciliten que los estudiantes y aprehendices apliquen con eficiente excelencia la sabiduría de la corteza cerebral prefrontal.

AP.15. ¿En el proceso de aprehendizaje significativo de mi vida, Yo realmente me desempeño en la profesión que siempre he deseado?

k. Dharma o Karma

Corresponden a las influencias condicionantes a consecuencia de las acciones tomadas en las vidas pasadas y en la presente, se manifiestan de dos maneras:

a. Karma, según la filosofía oriental, en cada persona representa las consecuencias de la relación causa-efecto por lo que hizo o dejó de hacer de manera creativa o destructiva en sus vidas pasadas o presente. Ocasionadas por reacciones físicas, verbales y mentales (causas), realizadas en vidas anteriores o en el pasado de su vida presente, que se manifiestan por medio de las experiencias (efectos) en la vida presente y las futuras. Traen efectos de reaprehendizaje por premios, por hechos creativos (causas), aportando bienestar con salud, prosperidad y felicidad (efectos), o, por el contrario, como castigos por hechos destructivos que causan malestar con enfermedad, pobreza y sufrimiento en la vida presente, haciendo que la persona como marioneta viva condicionada al pasado, en el cual de manera inconsciente está atrapado.

También en la vida presente, cada acto que un Ser humano realiza o deja de hacer tiene una consecuencia que está en sintonía con el efecto creativo o destructivo que ocasiona a los semejantes, sin importar si se realizó desde el subconsciente o desde la consciencia.

Estos condicionamientos se sustentan en la Biblia (Éxodo 20-5,6 y Deuteronomio 5-9,10), de donde viene el dicho que todo lo que se hace a favor del Creador o en contra de Dios, de una u otra manera se paga, y si no es liberado por quien lo causó en su vida presente, como si fuera una

bendición o una maldición, se experimentará los efectos de las consecuencias, hasta la tercera a cuarta generación.

Las consecuencias son más duras cuando se actúa desde la ignorancia en lugar de la inocencia. Inocente es quien decide o actúa por desconocimiento, sin intención y sin malicia. Ignorante es una persona que a pesar de conocer sobre el arte o la ciencia relacionada con el área vital que vive y la consecuencia de sus actos, decide como un necio porfiado, ignorar y no practicar con persistencia lo que conoce. La manera más eficiente de prevenir y liberar cualquier posible Karma, es aplicando la consciencia plena en cada decisión y acción.

a. **Dharma**, según la filosofía oriental, es el camino de despertar espiritual para sanar su mente y ocuparse con consciencia de cultivar la sabiduría, para gozar de más salud, prosperidad y bienestar. Es la actitud y acción de protección al sufrimiento por transitar un camino de despertar espiritual, cumpliendo las leyes hacia la iluminación y liberación.

Es el camino que se transita para la evolución y trascendencia de la consciencia. Es lo que se logra cuando con consciencia plena se cultiva la sabiduría. Es la acción que se realiza cuando se piensa, siente y actúa desde la consciencia y la supraconsciencia para lograr el propósito de vida.

Cada Ser humano que transita este camino presenta la potencialidad para con plena confianza lograr gozar del propósito de vida de unidad al Creador, y disfrutar de una vida sana, próspera y feliz. Según About Buddhism (s/f) existen dos tipos de acciones:

a) Las virtuosas y creativas, surgen desde el Ser con base al amor, aplicadas desde la comprensión, compasión y cooperación. Son las semillas de la vida futura sana, próspera y feliz.

b) Las reacciones perjudiciales y destructivas, surgen desde el no Ser o ego con base al temor, aplicadas desde el odio, el apego, la tristeza y la ignorancia del aferramiento al dogma del subconsciente. Son las semillas de la enfermedad, la pobreza y el sufrimiento.

Para About Buddhism (s/f):

> Todas nuestras insatisfacciones y dificultades son el resultado de nuestra mente incontrolada y de las acciones perjudiciales que cometemos. Poniendo en práctica el Dharma, podemos aprender a apaciguar y controlar nuestra mente y a abandonar tanto las acciones indebidas como su causa principal. De este modo podremos alcanzar una paz permanente, la cesación verdadera de todo nuestro sufrimiento.

En los cuadros siguientes se presentan los datos obtenidos de manera exploratoria en las consultas de salud holística realizadas entre el 2018 a 2021, con respecto al Karma o Dharma, como condicionantes de las creencias.

Barinas 2018 a 2021.
Dharma y karma 569

Dharma		Karma		Ausente	
N	%	N	%	N	%
502	**88,22**	2	0,35	65	11,42

Mérida 2018 a 2021.
Dharma y karma 348

Dharma		Karma		Ausente	
N	%	N	%	N	%
327	**93,97**	2	0,57	19	5,46

En Barinas, con respecto al Dharma, se encuentra que, de 569 personas, 502 la presentaron, equivalente al **88,22**%; con karma sólo 2 (**0,35**%). En Mérida, de 348 participantes, 327 con Dharma (**93,97**%); mientras que con karma 2 (**0,57**%) de los consultantes.

Estos resultados tienden a indicar que las tendencias encontradas son causadas por una crisis de despertar espiritual, indicando que es momento de aprehender a amarse y aplicar con persistente sabiduría la **consciencia plena de unidad al Creador,** para despertar y activar la corteza prefrontal que le facilite lograr su propósito de vida y cumplir su misión de vida.

Posiblemente los resultados están relacionados con los acuerdos del alma, desde la preexistencia, con los Seres que le corresponde relacionarse, en las oportunidades de reaprehendizaje terrenal de la vida que cada Ser humano está experimentando.

Lo hasta el momento encontrado en esta investigación exploratoria, tiende a contradecir la creencia popular que las "circunstancias que una persona vive, generalmente son por un efecto del karma".

El resto de los casos parece no estar relacionado con influencias de vidas pasadas y para el momento de este reporte, el investigador supone que la posible causa se deba a que todo Ser humano que se encuentre en este plano terrenal, está en una escuela de aprehendizaje significativo para trascender los condicionamientos de su mente y expresarse desde su Ser espiritual supraconsciente.

Estos resultados sugieren que cada reacción y acción de la gran mayoría de los seres humanos, más que llamar la atención, en esencia son de una u otra manera, gritos de ayuda para su crecimiento espiritual. Por ello la función de los familiares o amigos es observar con consciencia plena la situación y preguntarse:

1. ¿*Para qué tiene esta conducta*?
2. ¿*Qué le aporto con amor y sabiduría para su crecimiento espiritual*?

AP.16. ¿Con humilde honestidad, el proceso de aprehendizaje evolutivo de mi vida está relacionado con ___ Karma ___ Dharma?

Es importante, desde tu Ser conectado al Creador, que utilices tu sabiduría para trascender estas experiencias o de lo contrario te engancharás en situaciones desagradables para tu existencia. Recuerda que para que existan conflictos, tan solo hacen falta dos tipos de persona: una que esté confundida reactiva en relación perder-perder, y otra estúpida o pendeja que le haga caso y caiga en la provocación.

l. Creencia autodestructiva

Es el efecto de los ejemplos imitados y copiados o condicionados con premios y castigos recibidos desde la fecundación hasta los primeros siete años de vida, por parte de los ancestros, padres, hermanos, educadores, sociedad, religión, entre otros.

Podrían estar asociados destructivamente a un resentir por remordimientos o resentimientos (**culpas**) de vidas pasadas, que se relaciona con el transgeneracional o las lecciones de vida por superar.

Se convierten en perturbaciones mentales producto de un auto-engaño de la mente subconsciente, condicionada al pasado de la infancia, que hace que la persona de manera alucinatoria tienda a repetir conductas auto-destructivas, para reafirmar su creciente sufrimiento. Se conocen 11 típicas (Goleman, 2001; Barrios-Cisneros, 2012).

En Barinas resaltan: 129 (**43,88**%) de los 294 participantes, con desvalorización; 49 (**16.67**%) con vulnerabilidad y 32 (**10,85**%) con sometimiento y masoquismo. Es de resaltar que las mismas personas que presentaron sometimiento, también mostraron masoquismo.

Estas últimas personas generalmente establecen relaciones de pareja, familiares o amistad donde los demás lo someten, los maltratan verbal o físicamente, se aprovechan de ellas, entre otras maneras de sufrir.

Barinas 2018 a 2021. Creencias autosaboteadoras 561

Abandono		Carencia		Desconfianza		Desvalorización		Exclusión		Fracaso	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
2	0,36	0	-	1	0,18	129	**51,51**	0	-	6	1,07

Masoquismo		Perfeccionismo		Sometimiento		Superioridad		Vulnerabilidad		Ninguno	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
32	5,70	1	0,18	38	6,77	4	0,71	80	**14,26**	146	26,02

En Mérida, de los 330 participantes, 225 (**68,18**%) presentaron desvalorización; 49 (**15,49**%) con vulnerabilidad, sometimiento 25 (**7,58**%) y masoquismo 20 (6,06). Al igual que en los consultantes de Barinas, los casos de masoquismo, sólo se encontraron entre las personas que presentaron sometimiento.

Mérida. 2018 a 2021 Creencias autosaboteadoras 330

Abandono		Carencia		Desconfianza		Desvalorización		Exclusión		Fracaso	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0	-	0	-	0	-	225	**68,18**	0	-	8	2,42

Masoquismo		Perfeccionismo		Sometimiento		Superioridad		Vulnerabilidad		Ninguno	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
20	6,06	0	-	25	7,58	2	0,61	49	**14,85**	24	7,27

AP.l7. ¿En el proceso de aprehendizaje significativo de mi vida existe alguna creencia auto-saboteadora?

___ NO ___ Sí Cuál ___

Las creencias auto-saboteadoras descritas en los párrafos anteriores, tienden a reforzarse a lo largo de la vida por proyecciones en espejo de los conflictos internos que lo hacen revivir situaciones de aprendizaje para despertar, como son:

Adoptar las creencias de otros, por influencia e imitación a algunos familiares, líderes carismáticos o amigos con autoridad y que le generan admiración, cuando de manera sumisa y por sometimiento pierde su verdadera identidad, dejando de ser auténtico y honesto consigo mismo, para imitar y obedecer de manera inconsciente a otros. Así se pierde la coherencia entre los tres componentes de su corteza cerebral con el cumplimiento de sus principios y el pleno desarrollo de los talentos.

La publicidad (medios de comunicación o redes sociales) que pueden reforzar o cambiar creencias, mediante la repetición de propagandas, escenas o por mensajes subliminales asociados al temor, al sexo, las comidas, la violencia y los condicionamientos por promesas de premios o castigos.

Ocurre cuando existen conflictos existenciales por deseos de morir en los momentos de dificultad, por creencias de desvalorización y temor a fracasar. En estos casos generalmente está asociado con niños que crecieron en hogares muy disfuncionales con familias conflictivas donde predominó el autoritarismo y el sometimiento para poder subsistir.

Engrama, es una huella de memoria definida de experiencias dolorosas físicas o emocionales, ocurrida durante trauma físico o psicológico recibidos por una persona que le causa inconsciencia parcial por el impacto de un accidente, la anestesia general, el dolor de una enfermedad o el delirio de una enfermedad, que se convierten en fuentes de reacciones que se re-estimulan de la misma forma que una orden hipnótica y transforman a la persona en una marioneta con conductas aberradas. Los elementos archivados en la memoria que están asociados al engrama le hace actuar como títere bajo su mando (Popovich, 2002).

Sombras, son situaciones, actitudes o conductas del pasado de la persona, que le causa culpas, pena y vergüenza por lo que las rechaza de sí mismo, las reprime y no las acepta; las esconde en lo más profundo de su subconsciente, para no reconocerlas. Pero sin darse cuenta, como imagen en espejo, las proyecta al entorno, en la relación con sus semejantes más cercanos para poderlas iluminar, confrontar y trascender. Es la base de la Ley del espejo.

CONCLUSIÓN

En el proceso de mejoramiento continuo de nuestra eficiente excelencia para lograr calidad de vida y salud, con base a las evidencias observadas, se genera la siguiente hipótesis a ser sometida a prueba, por medio del persistente cultivo de la sabiduría:

El sistema educativo en el mundo surgió a mediados del siglo XVIII en Prusia (Alemania), como consecuencia de la revolución industrial, con el objetivo claro de formar obreros y técnicos que sirvieran de mano de obra para las industrias. Posteriormente, este objetivo derivó en un materialismo económico para que la gran mayoría de los miembros de la sociedad sean consumidores compulsivos y empleados de los Estados, del ejército, de las industrias y de las empresas.

De todas estas situaciones observadas, se concluye que la gran mayoría de los conflictos y condiciones de salud que tratan de resolver las autoridades del orden público, los jueces, los psicólogos y los médicos, es consecuencia

de los errores en la formación esencial del Ser humano, secundario a la inadecuada educación recibida en el hogar y las instituciones académicas. Realmente con una adecuada educación, estas irregularidades se pueden evitar.

A medida que se revisan los currículos de la educación inicial, básica y universitaria, en la gran mayoría de los países del mundo, sobre todo los lineamientos planteados en la UNESCO (Barrios-Cisneros 2004 y 2011), se concluye que esta grave situación se debe a que en orden de importancia, se hace énfasis a un condicionamiento educativo del sistema límbico (***función cerebral asociativa-emocional-reactiva de la mente subconsciente reactiva***) propio del 2do. Nivel de consciencia y del tercero en la corteza cerebral izquierda (***función cerebral lógica-analítica-explicativa de la mente subconsciente dogmática***). Se ha olvidado lo más esencial y prioritario: la educación del Ser espiritual supraconsciente.

Para comprenderse con humildad, necesitamos aceptar con compasión la confusión que hasta el momento se encuentra y el nivel de consciencia de su mente subconsciente, para trascender y recordar la consciencia de unidad del Ser humano que en realidad siempre ha existido.

8

PARADIGMA DE LOS 25.000 AÑOS PASADOS Y NUEVO PARADIGMA DEL TERCER MILENIO

Mediante la lectura de este capítulo, me hago consciente de cuáles son los orígenes de la mente subconsciente dual, la consecuencia de la lucha de paradigmas para el bienestar de la humanidad y cómo aportar soluciones creativas de raíz a los problemas generados por estos bajos niveles de consciencia.

1. Orígenes de la visión dogmática reduccionista.

2. Consecuencias para la humanidad de la visión dogmática reduccionista.

3. Propósito de la lucha de paradigma a favor del bienestar de la humanidad.

4. Bases de cómo superar las luchas de paradigmas para el bienestar de la humanidad.

8

PARADIGMA DE LOS 25.000 AÑOS PASADOS Y NUEVO PARADIGMA DEL TERCER MILENIO

En este capítulo estudiamos los orígenes de las visiones dogmáticas reduccionistas propias de la mente subconsciente, que ocasionan las luchas de paradigmas desde los orígenes de la humanidad, y las consecuencias de esta actitud destructiva en el surgimiento y fomento de las crisis generadoras de enfermedad y desdicha individuales y colectivas.

También se aportan soluciones creativas a las crisis personales, sociales y mundiales, ocasionadas por esta actitud de lucha de poder, mediante la integración sinérgica de paradigmas.

Las personas viven desde la mente dual basada en la alucinación del temor alimentada por los medios de comunicación masiva, la carencia y lucha por la vida o la muerte, para tener el poder que le aporta seguridad.

Desde estos bajos niveles de consciencia, presentan una visión dogmática reduccionista por creencia de inseguridad sin fundamento, imponen límites fronterizos para proteger su vida, propiedades e ideas dogmáticas, con lo que fragmentan y destruyen la realidad mediante conflictos o luchas por la vida, las pertenencias, el territorio o el poder. Este es el origen mental de las luchas de paradigmas.

Partiendo de los significados griegos de paradigma como “muestra”, “patrón” y “modelo” en la ciencia actual, se entiende como un “modelo” de ver. Es un enfoque o perspectiva particular de cómo conocer y pensar acordados por las comunidades científicas para el estudio y el conocimiento sistemático de la realidad de lo real desde un punto de vista, que es apoyado por las creencias que animan la manera de pensar de las sociedades dominantes.

A continuación, estudiamos el origen de los paradigmas de la mente subconsciente dominante.

Los orígenes de la visión dogmática reduccionista

A pesar de más de 200.000 años de evolución del Ser humano cuando apareció el Homo Sapiens, la exterminación del Homo Neanderthalensis hace 28.000 años, supuestamente causada por guerras y masacres (**Figura 8.1.**), por el dominio del poderío guerrero de la mente dual del Homo Sapiens.

El registro arqueológico más antiguo de lo que podría ser una masacre prehistórica se encuentra en el cementerio 117 (Jebel Sahaba) al norte de Sudán, donde se localizaron un gran número de esqueletos de hombres, mujeres y niños con signos de muertes violentas, que tienen aproximadamente 13.000 a 14.000 años. Los investigadores suponen que esta masacre podría deberse a la competición por los recursos naturales.



Figura 8.1. Fragmento de dibujos sobre una guerra prehistórica

A pasar de más de 5.000 años de evolución y desarrollo en el campo filosófico, científico y tecnológico, el paradigma de la comunicación entre los humanos, hasta el momento todavía permanece en la prehistoria de los guerreros con instintos de reptiles, que luchaban armados con piedras y lanzas para defenderse o atacar a los que consideran sus adversarios, a fin de arrebatarles o robarles sus propiedades tales como: alimentos, mujeres, territorios, fortunas, entre otros. Prácticamente igual a como se representa en la lucha entre paradigmas que todavía prevalecen a pesar del avance científico y del “desarrollo de la humanidad”.

Se observa en la figura siguiente, que el paradigma, punto de vista, perspectiva o modelo predominante viene desde la mente subconsciente, que se manifiesta por lo que se conoce como "el ego", se origina desde la alucinatoria creencia de separación a la unidad de las Energías Creadoras del Universo, con lo que se alimentan los temores y condicionamientos propios de los Niveles de consciencia primitivos 1ro, 2do y 3ro, explicados en el capítulo 5.

¿Cuáles son los orígenes de la visión dogmática reduccionista?

La lucha de los paradigmas

Como se observa en la **Figura 8.2**, la realidad global está representada por el gran **círculo azul**, que está parcialmente fragmentada por tres paradigmas (**P1**, **P2** y P3), demarcados con figuras en forma de estrellas, que representan la realidad percibida por las mentes que crean cada paradigma.

Los paradigmas están rodeados por unos límites que los separan del resto de la realidad y dichas fronteras están protegidas por arcos marrones con lanza rojas que representan los conflictos paradigmáticos de la mente dual y dogmática, justificados por el egoísmo de los líderes de las religiones, del poder económico y de la epistemología.

Los grupos sociales en conflictos creen que tienen la verdad absoluta sobre la visión de la realidad desde sus limitados puntos de vista y creen que quienes no se encuentren en su grupo, están equivocados y son enemigos o pecadores, que hay que someter o aniquilar.

Estos grupos tratan de negar, imponerse y destruir a los demás, mediante la manipulación, la descalificación o la ignorancia egoísta, con lo que generan destrucción de la realidad global, y ocasionan enfermedad, pobreza y sufrimiento.

En esta inhumana guerra de paradigma, casi siempre domina el grupo que aplica la combinación de "envidia, egoísmo y avaricia con las armas". Así,

desde la mente subconsciente dogmática que conforma el grupo de poder dominante, junto con la perversidad de las mentes criminales de quienes mandan a aniquilar a su oponente o a los que cree una amenaza para sus mezquinos intereses imperialistas y la estabilidad de sus creencias.

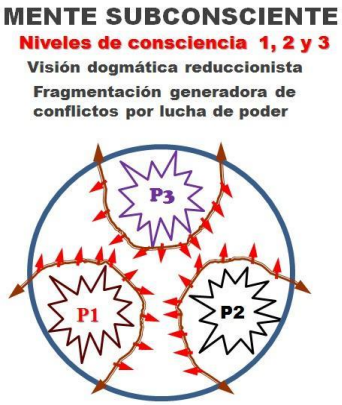


Figura 8.2. Lucha de paradigmas desde el ego

Como afirma Ken Wilber (2013), tantos los expertos en temas militares, como los científicos de la medicina y el común de las personas se encuentran en esta fratricida lucha de paradigmas, que hasta el momento ha predominado en la humanidad.

Cada vez que se traza una línea limítrofe se establece una frontera que se convierte en una potencial línea de batalla, ya que delimita los territorios en dos campos, que, según el nivel de consciencia del Ser humano, se tienden a valorar como territorios y campos de batallas opuestos y potencialmente en pugna, que desembocan en una guerra, destruyendo entre ellos a sus seres "amados" y a la madre naturaleza.

Así, por ejemplo, una persona que esté en el nivel de la mente inconsciente instintiva de lucha o huida por conservar su vida, encontrará su enemigo potencial en el medio ambiente que son "amenazas" para su vida y bienestar. Pero una persona que está en el Nivel de la mente subconsciente reactiva no sólo ve al entorno como enemigo, sino a sus propios pensamientos y sentimientos que condicionan la imagen de sí mismo.

Quien desplace la línea limítrofe al nivel de la mente subconsciente dogmática, establece conflictos por lucha de poder, tanto consigo mismo como con los potenciales rivales que proyecta en el entorno con tal de fomentar o conservar su autoridad y dominio. Desde estos niveles mentales inferiores busca a toda costa controlar y destruir a los que cree ser sus oponentes.

Cuando una persona desplaza su línea de batalla al nivel consciente, si continúa apegado al condicionamiento de su pasado, establece conflictos entre su mente subconsciente y la consciente, tratando de controlar, reprimir o eliminar a las tendencias destructivas de su ego, con lo que genera sombras que proyecta al entorno. Generalmente termina controlado y dominado por el subconsciente.

Lo que se concluye de la visión dogmática de paradigma, es que cuando un individuo crea límites, siempre de manera alucinatoria proyecta sus "enemigos internos" al entorno, estableciendo conflictos o batallas contra sus "contrarios" donde proyecta sus conflictos internos. Estos contrarios realmente son sus espejos que le reflejan sus conflictos consigo mismo.

En la historia intelectual de la humanidad de Occidente, las pugnas entre las dualidades fueron establecidas en Grecia mediante la dialéctica, por el filósofo griego Platón (427 a.C.) y reforzada por Aristóteles (384 a.C.). Mediante la confrontación de argumentaciones contrarias entre sí, donde prevalecían las soluciones únicas o monistas (mono = uno), en las cuales se tiende a eliminar por completo el otro extremo para sólo considerar uno. Es el caso de los límites establecidos entre dos elementos "teóricamente separables" (materia-espíritu) aunque en realidad indivisibles.

Platón tendía a considerar sólo el espíritu y Demócrito consideraba la materia como entidad verdadera (Popovich, 2002). Este condicionamiento social es la causa de la alucinación de los límites divisorios que mantienen el efecto de la creencia autodestructiva de separación de la Energía Creadora y de la trinidad espíritu-mente-cuerpo. Al ser negado, se convierte en sombra, que luego es proyectada al entorno como una fiel imagen en espejo.

Por ello, es prioritario hacerse consciente de que generalmente, *cuando una persona se disgusta o molesta con alguien, es porque le reactiva y recuerda aquello que no reconoce de sí mismo* (Su dialéctica interna). *Porque lo ha negado o reprimido y como sombra la proyecta como imagen en espejo en otros y lo resiente por medio de las conductas, síntomas o enfermedades*.

Para sanar es prioritario aplicar con persistente autodisciplina la consciencia plena de unidad al Creador, que despierta y activa la corteza prefrontal que se manifiesta como el Ser supraconsciente, que tiene una visión integradora.

¿Desde cuándo se presenta la lucha de paradigmas?
¿Para qué ha servido la lucha de paradigma a favor del bienestar de la humanidad?
¿Cómo superar las luchas de paradigmas para el bienestar de la humanidad?

Integración sinérgica de los paradigmas

La **Figura 8.3** representa el enfoque holístico global característico del Ser humano que piensa, siente y actúa desde el 5to Nivel de Consciencia (Barrios-Cisneros 2011, 2015), donde cada paradigma (tres círculos internos con una visión más amplia), es valorado como un punto de vista u otra manera de observar la realidad y las perspectivas que desde la mente dual se contradicen.

Desde el Ser espiritual supraconsciente, más que conflictos, los paradigmas son valorados como opuestos complementarios que permiten obtener una visión más completa de lo real de la realidad, porque se escucha con empatía, se comprende con humildad y se integra sinérgicamente hacia la consciencia de unidad. Crean y comparten un núcleo común como propósito para gozar de más salud, prosperidad y felicidad (**S**.**P**.F) entre las partes, porque establecen una recíproca relación Servir-Ganar.

Aunque pareciera que este enfoque holístico global, es una reciente manera de pensar, la historia de la humanidad demuestra que sus raíces vienen de la no-dualidad, que siempre ha sido el núcleo común de la filosofía perenne, contenida en diversidad de culturas y tradiciones como el Hinduismo, Budismo Zen, Sufismo, Shivaismo, Taoísmo y las enseñanzas de Jesús de Nazaret.



Figura 8.3. Integración sinérgica de paradigmas

La esencia de cada uno de los Seres que guían estas tradiciones es que por más que el entorno los sometiera a prueba insultándolos, lacerándolos, humillándolos, maltratándolos como el peor de los criminales, solo sale lo que reina en su corazón. Como Ser de **consciencia plena de unidad al Creador**, sólo sale de su interior comprensión, amor y perdón. Es el caso típico de Jesús de Nazaret que, ante su crucifixión, de su boca salió:

"*Padre, padre, perdónalos porque no saben lo que hacen***"**

AP18. Con honesta humildad, ¿cuál es el paradigma que más predomina en estos momentos en tu vida?

__ Lucha de paradigmas desde el ego

__ Integración sinérgica de paradigmas desde el Ser

¿Cómo influye los condicionamientos de mi mente subconsciente dual en las relaciones con mi Ser espiritual?

9

RELACIÓN DEL SER HUMANO CONSIGO MISMO Y EL ENTORNO

Mediante la lectura de este capítulo, me hago consciente de cuáles son las consecuencias de reaccionar desde la mente condicionada para el disfrute de la salud, prosperidad y felicidad en mi vida personal y familiar.

1. Consecuencias de la mente dual con lucha interna de paradigmas en mi salud personal, la paz y armonía de mi familia.

2. Consecuencia de las reacciones del subconsciente entre los miembros de equipos de trabajo.

3. La identidad del yo y la dualidad.

4. No-dualidad y enfoque holístico global.

5. La no-dualidad es el sinónimo de Advaita.

9

RELACIÓN DEL SER HUMANO CONSIGO MISMO Y EL ENTORNO

A continuación, nos corresponde comprender cuáles son las consecuencias de la visión dogmática de la mente dualista subconsciente en las relaciones que establece una persona consigo misma, con las parejas que interactúan y la sociedad. Además de la importancia de la consciencia holística del Ser humano para lograr y fomentar la paz y armonía tanto individual como colectiva.

Consecuencias de la visión dogmática

El constante problema conflictivo que mantienen las batallas internas en el cerebro, representadas en la **Figura 9.1**, se da, específicamente, entre la corteza cerebral izquierda (**CI**), el nivel lógico-analítico-explicativo dirigido por la **mente subconsciente dualista**; la corteza cerebral prefrontal (CP), el nivel creativo-holístico-trascendente, dirigido por la **consciencia de unidad espiritual;** y la médula tallo cerebral (**MT**), que es fisiológica-motriz-operativa y está gobernada por la **mente instintiva**.

Los **arcos marrones** con **lanzas rojas** corresponden con las divisiones fronterizas internas enfrentadas por ignorancia de la "realidad", que generan crisis y desarmonía entre la trinidad "espíritu-mente-cuerpo", explicado en el capítulo 3.

Al menos que cada Ser humano solucione sus conflictos internos y se libere de la lucha que generalmente se establece entre sus cortezas cerebrales izquierda y prefrontal, nunca será capaz de estar en paz y vivir en armonía consigo mismo, mucho menos gozar de salud, prosperidad y felicidad.

Sus guerras internas causan desequilibrios que se reflejan como fieles imágenes en espejo al exterior, causando con los del entorno conflictos, peleas, discordias y sufrimiento; sin darse cuenta de lo que ha estado haciendo.



Figura 9.1. Efectos de la visión dogmática en la persona

Como se observa en la figura anterior, lo que más nos molesta de los demás es un reflejo en espejo de lo que hasta el momento hemos estado rechazando y reprimiendo en nosotros mismos, por culpa, pena o vergüenza. En el subconsciente se convierte en nuestra **sombra**, proyectándose como fiel imagen en espejo en el entorno.

Así, sin darnos cuenta de las actitudes de nuestra mente subconsciente, atraemos a nuestra vida personas como "maestros de reaprehendizaje significativo". Con fiel reciprocidad de nuestros conflictos interiores, nos hacen vivir experiencias para develar y tomar consciencia de lo que rechazamos y reprimimos de nosotros mismos.

Es por ello, el dicho popular: "los sabios se encuentran para cultivarse en comprensión, armonía y amor; así como los burros se buscan para rascarse y revolcarse en la incomprensión, desarmonía y sufrimiento". Esta es la base neuropsicológica de la Ley del espejo, como efecto de las sombras.

Estos conflictos son causados por nuestros inferiores Niveles de consciencia (**1ro, 2do y 3ro**); se refuerzan en cada una de las relaciones que establecemos con los semejantes: la pareja, la familia, la empresa o sitio de trabajo, comunidad y el país, entre otros espacios.

A continuación, se explica lo que desde esta mente no entrenada ocurre con la relación de pareja, lo que también se puede extrapolar a las familias, a las comunidades, los ambientes de trabajo y al país. Como se representa en la **Figura 9.2**, concerniente a una relación de pareja, los hombres (**HI**) tienden a estar identificados con la corteza cerebral izquierda, de la lógica, el análisis, la explicación para justificar lo que les pasa en la vida mediante la culpa, con su intelecto subconsciente trata de dominar continuamente al hemisferio derecho, porque quieren tener la razón.

Por ello, procura hacer lo mismo con la mujer de la que se enamoran. Si las mujeres (MD), en quienes predomina la corteza cerebral derecha, están luchando constantemente contra su propia razón subconsciente desde su interior, también chocarán constantemente contra los hombres que creen "amar", pero en realidad sólo quieren.



Figura 9.2. La mente dualista en la relación de pareja

Estos conflictos se multiplican cuando intervienen los paradigmas de los suegros (**SU**). Al principio del enamoramiento (**en-amor-miento**), las relaciones son hermosas porque las futuras parejas o compañeros no muestran su verdadera realidad interior. Desde la mente subconsciente por temor a ser rechazado, las reprimen y ocultan en sus sombras, disimulando con la máscara de su personalidad, para agradar y conquistar al "Ser que quieren".

Cuando con los años se asientan las relaciones, entran en seguridad y se relaja lo reprimido, que generalmente ocurre a partir de los 3 años de convivencia, salen a flote las sombras.

Es cuando sus conflictos desde el interior emergen, entonces proyectan como imagen en espejo a sus parejas, sus conflictos internos reprimidos; surgen las peleas, aparecen una y otra manera de agredirse el uno al otro, hasta caer en un círculo vicioso de sufrimiento y auto destrucción recíproca que muchas veces termina en relaciones sado-masoquistas de codependencia o se desintegran.

Cuando he observado estos casos en psicoterapia de pareja, generalmente he encontrado conflictos transgeneracionales y alguno de los miembros de la pareja está repitiendo conflictos de relación similares o más agresivos a los que les acondicionó su mente en su infancia, al revivir las relaciones entre sus padres y otros familiares, con su pareja, sobre todo lo que más le causó sufrimiento y rechazo de alguno de sus padres.

Pero también tiende a hacer sufrir a sus hijos con peores situaciones que lo que los padres hicieron durante su infancia.

Si entran en una relación familiar de hogar, todos sus problemas internos se multiplicarán y sin darse cuenta sus hijos sufrirán las consecuencias, porque generalmente la violencia sufrida en la infancia que no es sanada por cada persona, de manera inconsciente y sin querer hace que los hijos las sufran con mayor intensidad.

En la consulta he observado que entre más temprano comienzan los conflictos entre las parejas, sobre todo en el noviazgo, con toda seguridad mayores serán las guerras en el hogar. Y si no buscan asesoría con psicoterapeutas o coach para solucionar y trascender sus conflictos internos, lo más probable es que terminen separados o de manera recíproca se desgracien la vida.

Ten presente: "si los padres no se ocupan de sanar sus heridas de la infancia, sin darse cuenta educarán a sus hijos con los mismos errores que les hicieron sufrir en su niñez. Si realmente quieres sanar y superar esta mente subconsciente reactiva, es prioritario que, con humildad, ante lo que más te perturba o "saca la piedra" de tu pareja, te preguntes:

¿*Para qué estoy viviendo esta relación*?

¿*Qué necesito re-aprehender*?

Ejemplos de cómo se proyectan las sombras

Si observas que lo que más te molesta de tu pareja, es su desvalorización y no reconocimiento de todos tus sacrificios para mantener la relación, revisa si en tu interior tienes una creencia autodestructiva de desvalorización y un muro de corazón de indignidad o no merecimiento.

Eso hace que muchas veces sientas pena o vergüenza cuando te resaltan tus virtudes y te ofrecen un regalo importante, sientes que es mucha molestia de quien te lo aporta. Si te ofrecen un ascenso, en tu interior sientes que no estás preparado para asumir ese cargo, y tiendes a rechazarlo.

Si lo que más te molesta son los insultos, mal carácter o maltratos de las parejas de tu entorno, busca en tu mente para ver si en la adolescencia o juventud tenías mal carácter y maltratabas injustamente a alguno de tus padres o hermanos.

Cuando se te sale el reactivo, tiendes a maltratar a otros, busca con humildad los momentos de prepotencia e impaciencia que has estado reprimiendo en tu vida.

Si lo que te molesta son sus rechazos y continuas agresiones, revisa que rechazabas de ti misma en tu infancia o adolescencia; qué pasaba con respecto a tu imagen, cuando te mirabas al espejo después del baño o en ropa interior, qué es lo que has rechazado de ti misma; tu sexo, tu cabello, tu nariz,

tu cuerpo, tu manera de comunicarte. También algo que hiciste en tu infancia o tu adolescencia que te avergüenza y te hace sentir culpable.

Si lo que más te perturba es que te excluya de tu vida, revisa si desde niño te ha costado establecer relaciones con otros pares, si has tendido a estar solo, si en algunas oportunidades has sentido que no encajas en grupos nuevos, o que sientes que no formas parte de la familia o que tienes los padres que no te mereces.

El propósito del Ser humano como aprehendiz es aplicar con objetiva ecuanimidad el método científico en la autoconsciencia para la obtener conocimiento que le permita comprenderse a sí mismo y transcender su nivel de consciencia

Efectos de la consciencia holística del ser humano

Cuando cada Ser humano alcanza un nivel de mente consciente para integrar su corteza cerebral izquierda (**CI**) y corteza prefrontal (CP), se comprende con humildad, se acepta con compasión y se ama. De lo contrario, no podrá establecer una relación de amor con la pareja y la familia, porque *¿cómo se puede dar o compartir con otro, lo que no se tiene en el interior*?

Para poder establecer una verdadera relación de amor con otro, es prioritario que en primer lugar lo logres contigo mismo. Reconciliándote por medio de la consciencia holística global en tus tres componentes espíritu-mente-cuerpo. Si no te amas y no existe armonía en tu interior, cómo pretendes establecer una relación de amor, paz y armonía con una pareja o con otros.

Para superar el conflicto de dualidad interna, necesitamos hacer lo que hace el director de una orquesta con los músicos: primero integra a los músicos de acuerdo con el grupo de instrumentos, para luego colocarlos en armonía con el resto de la orquesta. Esa es la única manera de poder generar

las armónicas melodías de sus conciertos musicales. Ese director interno, es tu corteza prefrontal.



Figura 9.3. Consciencia holística en el Ser humano y sus relaciones

Como se representa en la **figura 9.3**, es útil para tu vida la consciencia holística global de tu 5to Nivel de consciencia, dirigida desde la corteza prefrontal, despertada y activada mediante la técnica de la consciencia plena de unidad al Creador, para que dirija la integración sinérgica no sólo de tus tres cortezas cerebrales (prefrontal-derecha-izquierda), sino que también las cinco funciones cerebrales para comprenderte con humildad, perdonarte con compasión y reaprehender de manera significativa.

Esta consciencia de unidad te facilita comprender y aceptarte a ti mismo, así estableces una relación de paz y armonía contigo mismo, que te permite poderte amar. Es la única manera de realmente estar en capacidad de establecer una relación en paz y armonía con tus semejantes, el entorno y la madre naturaleza generadora de salud, prosperidad y felicidad, porque superas la dualidad y te integras en tu Ser.

La mente dual conflictiva sólo se libera y trasciende con la consciencia plena de unidad, que devela al Ser espiritual supraconsciente

La identidad del yo y la dualidad

Según Wilber (2013), en el proceso común de los seres humanos básicos para establecer la identidad de "¿Quién soy?", se traza una línea divisoria o límite mental que pone fronteras potencialmente conflictivas entre todo lo que queda dentro de ese límite que es percibido como "yo mismo", y todo lo que está fuera de ese límite queda excluido del "yo mismo".

En otras palabras, la identidad de cada Ser humano depende del lugar que según su nivel de consciencia trace la línea limítrofe, que conforma alguno de sus paradigmas: Visión de la mente subconsciente dogmática, reduccionista y destructiva, o enfoque del Ser espiritual supraconsciente holístico, global y creativo.

En la relación de la persona con su entorno, la frontera potencialmente conflictiva más básica aceptada que trazan los individuos, es la de la piel, que envuelve la totalidad del organismo: "lo que está dentro de mi piel, soy yo es mi cuerpo; lo que está fuera de este límite, son los otros o las cosas del entorno".

La siguiente línea divisoria es referente a lo que se considera "mío": lo que está dentro de mi piel soy yo, pero lo que está fuera de mi piel puede ser mío y debo protegerlo; también puede ser de otros y debo poseerlo o destruirlo. Por ejemplo, reconoce "mi" pareja, hijo, amigo, familia, casa, que pueden conformar mi hogar. También se puede expandir, reconociendo como de su propiedad el coche, el trabajo, la empresa, "mi" comunidad, "mi" estado, "mi" país, "mi" planeta, entre otros, pero nada de eso "soy yo".

Otra línea divisoria que se marca es la "interior" de sí mismo, corresponde a esas dualidades internas que de manera ilusoria trazan fronteras divisorias entre la trinidad cuerpo-mente-espíritu, pero que realmente no existe evidencia biológica y científica que la sustenten: "soy un cuerpo que tiene

una mente (**CU**)", "soy una mente que dirige a un cuerpo (**ME**)", o "soy un espíritu que se expresa por medio del cuerpo a través de la mente (ES)", representado en la **Figura 9.4**.

Según el paradigma que predomina en estas líneas divisorias, puede conformar la base de los conflictos internos que se han condicionado desde la preexistencia y se refuerzan en la infancia por las manipulaciones sociales y religiosas. La raíz de estos conflictos está en los niveles de consciencia que condicionan a la mente dualista egoísta, causante del aislamiento conflictivo, potenciando la destrucción de la realidad y miseria humana.

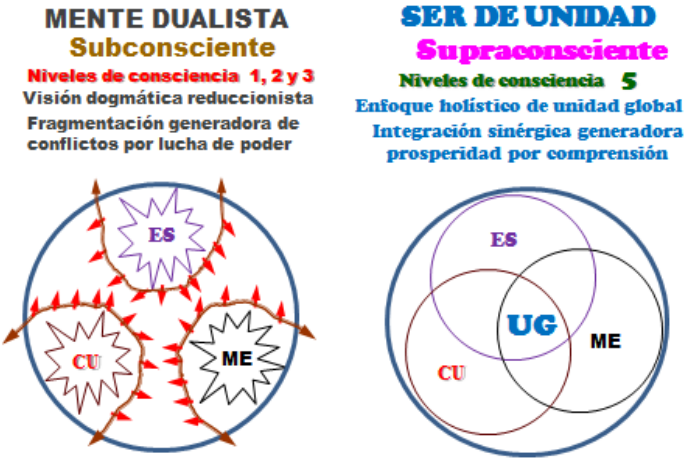


Figura 9.4. Mente dualista y Ser de unidad con respecto a la trinidad

Son las alucinaciones de las creencias que causan los eternos conflictos existenciales o continuas guerras entre: Ser-ego, mente-cuerpo, espíritu-materia, divino-pecado, pecador-santo, creativo-destructivo, me acepto-me rechazo, soy bueno-soy malo, sombra-aceptación, culpable-aprehendiz, poseído por satán-iluminado por Dios, entre otros.

Sin embargo, desde el punto de vista filosófico, psicológico y religioso, se han "acordado" estos prejuicios causantes de guerras internas por emociones encontradas condicionadas por las sombras, que tienden a

desintegrar la unidad indivisible del Ser humano y mantienen a muchísimas personas en un círculo vicioso de rechazo, culpas o vergüenza, que incrementan las enfermedades, la pobreza y el sufrimiento de la humanidad.

Cuando liberas tu mente del condicionamiento al pasado, adquieres la capacidad de consciencia de unidad global al Creador (UG), para sentir la armónica integración sinérgica entre tu espíritu-mente-cuerpo, que con toda confianza te hacen más sano, próspero y feliz.

Como se comprende, lo que el individuo pueda delimitar entre "lo que cree que es y lo que no es, con respecto a lo que realmente es", define su propia identidad, que cuando se deja llevar del condicionamiento al pasado, generalmente no abarca al Ser humano como un todo indivisible. Es la alucinación de una imagen mental reducida de sí mismo, causada por el aprendizaje condicionado que forjó las creencias que mantienen su autoimagen y reacciones del subconsciente ancladas al pasado.

Como se presentó en el tema "en esencia quién es el Ser humano", estudiado en el capítulo 4, es un Ser indivisible, que, para su comprensión, intelectualmente se analiza en cinco componentes y cinco niveles funcionales del sistema nervioso central que da origen a los Niveles de consciencia. Pero en realidad es y siempre será una unidad indivisible. Esto representa la no dualidad del enfoque holístico del Ser humano. A partir de lo expuesto responde:

¿Cómo aplicar el enfoque holístico de mi Ser para superar las confusiones de mi mente dual?

La causa de los conflictos con el entorno, como en nuestra familia o comunidad, sólo es un reflejo en espejo de la armonía que existe en el interior de mi mente. Si quiero sanar mi familia, es prioritario sanar la guerra que tengo en mi interior

No-dualidad y enfoque holístico global

Al observar en YouTube los **videos de Enrique Martínez Lozano, sobre la No-dualidad,** se destaca:

Dualidad, es la existencia de dos características o fenómenos distintos en una misma persona o en un mismo estado de cosas. Es un efecto de la mente que permite clasificar toda la información que se percibe a través de sus muy limitados cinco sentidos, diferenciando las cosas, las emociones, las ideas, las formas y personas a través de adjetivos y características extremas, opuestas, que cree "separadas" y en conflicto.

Por ejemplo, la persona que se percibe como hombre, no es mujer; donde hay luz, no hay oscuridad; alguien delgado, no es gordo; quien es bueno, no es malo. Cuando se vive en la dualidad, se cree encontrarse en los extremos fronterizos creados por líneas divisorias mentales que mantienen a la persona en conflictos excluyentes. Aunque lo real es que los opuestos son las caras extremas de una misma moneda que se complementan.

Cada individuo desde la alucinación de su subconsciente, considera como verdad a la representación de lo que la mente hace, con lo que ve fuera del observador. Entonces la mente toma como "verdad" a la película que ella misma se ha hecho de la realidad, percibida desde su muy limitado punto de vista.

Aunque en el universo, la naturaleza y las **cosas** (*Lo que tiene entidad, ya sea corporal o espiritual, natural o artificial, concreta, abstracta o virtual*), en esencia son una unidad indivisible, al ser percibidas por la mente, tienden a ser divididas en partes (análisis), porque toda mente es dual, igual que la palabra con que se expresa por medio del discurso para tratar de explicar la realidad, por definición son separadoras.

El modelo mental nace con la mente y lo característico de la mente es la separación dual entre lo que piensa y lo pensado, quien ve y lo visto, iniciando con el establecimiento de límites y fronteras divisorias. Todo lo que sale de la mente es dual. Es incomprensible la no dualidad, hasta que sea

experimentada vivencialmente por el Ser espiritual supraconsciente de la corteza prefrontal.

Lo característico de la mente de cada persona es ser la manifestación del ego, que crea modelos mentales para relacionarse con el mundo de los objetos y de las respuestas a las necesidades y la subsistencia. Aunque no es el único modelo posible, tiende a valorarlo como "su verdad", entre sus características destacan:

1. La percepción de la dualidad, el análisis o división desmenuzada de las partes que conforman el todo para poder entenderlo.
2. La separabilidad, la mente no entrenada, sólo funciona a raíz de la alucinación de separación de los componentes del todo.
3. La objetivación, que es genial para moverse en el mundo de los objetos, pero en este mundo los objetos nos engañan conduciéndonos a un callejón sin salida de confusión, porque tiende a convertir todo lo subjetivo en un objeto.

El mundo dual es un mundo muy empobrecido, reducido por lo que los muy limitados órganos de los sentidos pueden permitir que la mente vea lo real de la realidad. En ese mundo reducido, el Ser humano se convierte en un ser totalmente pragmático, en el que todo el mundo animal, vegetal y mineral, se convierte en algo para usar y tirar, lo cual lleva a una actitud materialista y positivista que alimenta el egoísmo de la actual sociedad materialista, de consumo mercantilista.

Para la mente de la persona no entrenada, todo lo nuevo le parece extraño, y desde su "parálisis paradigmática" le genera ceguera mental y resistencias, que dependiendo del nivel de amenaza y desconcierto sentido tiende a ser ignorado, descalificado o atacado. Los neurocientíficos llaman a esta parálisis "disonancia cognitiva".

Significa que cuando el cerebro recibe una información que amenaza sus creencias previas, automáticamente va a generar un mecanismo de autodefensa, que provoca en el individuo un intenso malestar con una elevada carga de ansiedad, que activa los "temores o peligros del pasado" y

trae de la mano la angustia, disparando las reacciones defensivas de las amígdalas cerebrales, que de inmediato bloquean a la corteza prefrontal, llevándola a reacciones subconscientes.

El análisis es una manifestación de la mente dualista que intenta distinguir y separar en partes a la realidad para conocer su composición; hace que la sociedad se estructure en una visión dogmática reduccionista que crea paradigmas para vivir desde el continuo conflicto y enfrentamiento de creencias sobre las partes del todo. Así se fomenta una humanidad en continua o creciente frustración, sufrimiento y desdicha.

En las concepciones comunes sobre la ciencia destacan su carácter abierto, y se suele considerar que el científico es un curioso intelectual motivado, porque analiza y valora con ecuanimidad lo real de la realidad. Sin prejuicios, estudia cualquier nueva hipótesis o teoría, sometiéndola a prueba mediante el cultivo de la sabiduría, para evidenciar si realmente contribuye o no con la salud, la prosperidad y la felicidad de la humanidad.

Además, uno de los rasgos con que se suele asociar casi universalmente a la ciencia es su afán por lo nuevo.

Sin embargo, hasta el momento las evidencias demuestran que esto no siempre es así. Porque la ciencia, al igual que la religión y la justicia también, se pasan por el análisis de la mente dual y pueden ser cegadas, manipuladas y corrompidas por el egoísmo humano de los grupos de poder y los intereses mercantilistas de la sociedad de consumo.

En los últimos años, diversos autores han investigado episodios de claro dogmatismo en la ciencia que al igual que la inquisición, ilustran la resistencia al descubrimiento por parte de los propios científicos o por la avaricia de los intereses mercantilistas. Por ello se ha encontrado que, toda gran verdad pasa por cuatro fases:

1ra. Es ignorada por los paladines del paradigma imperante, cobijados en el dogmatismo la ciencia positivista, para el “bien de la humanidad”.

2do. Cuando comienza a extenderse es ridiculizada y desprestigiada por los máximos dirigentes de los científicos, los filósofos, los economistas, los políticos y las religiones, porque desafía al paradigma imperante.

3ro. Recibe una violenta oposición que busca destruirla y erradicarla por los intereses económicos y de poder.

4to. Cuando es imposible ignorarla o destruirla por el peso de la evidencia, es aceptada y apoyada, mintiendo de que ya lo sabían.

Antes de que sea demostrada y aceptada, una gran teoría puede ser sujeta a duras críticas y quien la propone puede ser rechazado, vilipendiado o convertido en objeto de burla.

Estos autores nos invitan a consultar los casos de científicos tildados de herejes, rechazados, castigados y hasta asesinados, aunque tenían razón: Nicolás Copérnico, Galileo Galilei, Isaac Newton, Ignaz Semmelweis, Charles Darwin, Alfred Wegener, Albert Einstein, Hans Krebs, Rosalind Yalow, Barry Marshall, Robin Warren, Dan Schecht, Jonathan Widom, Andrew Moulden, Alberto Behar, Faryun Meng, Mark Smith, Yoram Kaufman, Anne Szarewski, Glenn Thomas, Shane Todd, Mary Sherman, Dra. Malissa Ketunuti, Dr. Tsunao Saitoh, Dr. Jeff Bradstreet, Herman Anderson, Stanley Meyer, Arturo Estevez, Adam Trombley, Jhon Bedini, Alberto Vázquez-Figueroa, Royal *Raymond Rife, Jhon Hutchinson, Karl Slym, Rene Caisse, Jim Humbel, Daniel Smith*, entre otros.

Para concluir, es propicio apoyarse en Juan Miguel Campanario, quien subraya que "podemos conocer los casos de resistencia al descubrimiento que finalizaron con la victoria de la nueva concepción o con la aceptación del nuevo descubrimiento, pero no podremos conocer nunca aquellos casos en que ideas originales e innovadoras que fueron eficazmente suprimidas para siempre, ya que la historia de la ciencia sólo registra los "finales felices".

Los supuestos de la ciencia no son científicos, son creencias no cuantificables ni demostrables tal como ellos dicen. Lo que tenemos que

aprender del mundo dual es que mantiene la visión dogmática reduccionista y el empobrecimiento de la reducción. El conocer el modelo no dual característico del enfoque holístico global, nos libera de esa estrechez y tiranía de una mente pragmática y conflictiva. Siempre ha sido el objetivo de la no-dualidad.

La no-dualidad, **es el sinónimo de Advaita,** es una palabra del sánscrito que significa "no dos", no es una filosofía ni una religión. A través de la historia siempre ha sido el núcleo común del hinduismo, Budismo Zen, Sufismo, Shivaísmo de Cachemira, taoísmo y enseñanzas de Jesús de Nazaret.

No-dualidad es una experiencia en la que no existe separación entre sujeto y objeto, un "Yo" y el resto del universo, un "Yo" y Dios. Es la experiencia del Ser espiritual supraconsciente, nuestra verdadera naturaleza, que se manifiesta como felicidad, amor y belleza absolutos. La supraconsciencia se define como "Eso", sea lo que sea, que percibe estas palabras aquí, en este momento. Así es la esencia de cada Ser humano sentida desde la consciencia de unidad pura, sin diferencia de otros".

No-dualidad, es la experiencia del Ser espiritual supraconsciente, observador con ecuanimidad de una realidad, sin juicios ni valor, sin mente o sin ego. Es una toma de consciencia de que "Tú y Yo", somos una misma esencia creadora, porque la naturaleza, el Ser, el universo son no-dual, sencillamente es a sí mismo. En el campo cósmico del universo todas las cosas están conectadas por su misma esencia de energía. Todos somos partes de la unidad de la Energía Creadora del universo, la realidad en esencia es no-dual. Las características de este modelo son:

1. Percepción primaria de la unidad global del todo, aunque no niega las múltiples maneras de manifestarse. Es el enfoque holístico de la ciencia.
2. Unidad indisoluble entre sujeto y objeto, es un mundo de recíproca unidad compartida, desde la plenitud.

3. La verdad nunca debe ser una representación de nuestra mente, aun con el enfoque holístico todavía no llega a ser percibida, es una con la realidad física, que solo se conoce cuando se es.
4. Considera que algo realmente es verdadero, si contribuye con las tendencias creativas del universo generando salud, prosperidad y felicidad, tanto a la humanidad como a la madre naturaleza.

La **consciencia plena de unidad al Creador**, hasta el momento es uno de los métodos más eficientes para activar las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal de autoconsciencia de mí mismo con relación de unidad al entorno, que facilita al Ser humano estar en armonía con las energías Creadoras del universo, conectarse con su esencia, con esa parte divina que está y siempre ha estado dentro de su interior.

Efectos del enfoque holístico en el Ser humano

Es el resultado de la pura investigación ecuánime de uno mismo para comprenderse con compasión, amarse y trascender las limitaciones de la mente condicionada por la dualidad. Así, de una manera más global, la ciencia puede cumplir su propósito.

Desde el modelo de cognición, según el Nivel de consciencia que utilice cada persona aplica para conocer o acercarse a la realidad, esa realidad que no es tal como la ve, sino cómo la construyen. Como se representa en la **figura 9.5**.

Si la percibe desde los Niveles de consciencia mental inconsciente, subconsciente (**MS**) tiende a ser valorado desde la mente dual, que procura mantener la lucha de poder con conflictos irreconciliables. Si se comprende desde la mente consciente (**MC**), se comprende y se integran los opuestos complementarios. Pero si es observado con ecuanimidad desde el Ser supraconsciente (S.Su), es distinguido como no-dual, se integran los enfoques en una unidad sinérgica indivisible en pro de la salud, prosperidad y felicidad de la humanidad.



Figura 9.5. Efectos del enfoque holístico en el Ser humano

Desde esta consciencia de unidad se fundamentan bases sólidas y eficientes para el crecimiento y desarrollo de las virtudes creativas del Ser humano, que con persistente cultivo de la sabiduría se ocupa de disfrutar de una saludable juventud prolongada y gozar de una muy larga ancianidad activa, sana, próspera y feliz, en paz y armonía con la madre naturaleza.

Este enfoque holístico se apoya en el código moral de conducta sanadora, que es un conjunto de tres principios fundamentales para el fomento del bienestar de la humanidad y del universo, que como estrellas radiantes iluminan el interior de cada Ser humano, que a continuación se repasan.

Ejemplos de consecuencias de la lucha de paradigmas para la humanidad

a. Grupos sociales

Esta situación la experimenté en mi formación como médico y especialista en las universidades en que me formé, y seguramente tú también has apreciado algo similar entre los profesores o grupos de poder en las facultades de tu alma máter, como también en tu entorno o en el de las relaciones entre las familias, los ambientes de trabajo y en las comunidades.

En el caso de luchas de poder, diferentes miembros de las especialidades y departamentos, desde su mente subconsciente compartían en el hospital universitario y mantenían guerras declaradas por controlar la autoridad sobre el manejo del poder. Cosa muy común entre casi todas las unidades en que existían especialistas de diferentes toldas políticas o grupos de poder egoístas.

Lo observé sobre todo en las áreas de emergencia y los pisos, donde se establecen conflictos entre las unidades de medicina interna con cardiología, traumatología y neurología. También se observa entre los internistas encargados de la emergencia, la consulta, las áreas de piso y entre los de una misma especialidad, como los cardiólogos y urólogos enfrentados entre subgrupos, por orgullos internos o creencias políticas, los cuales, mantenían sus conflictos irracionales, a pesar del franco deterioro que ocasionan en su función, como profesionales de la salud y al servicio de los "pacientes" a sus cargos.

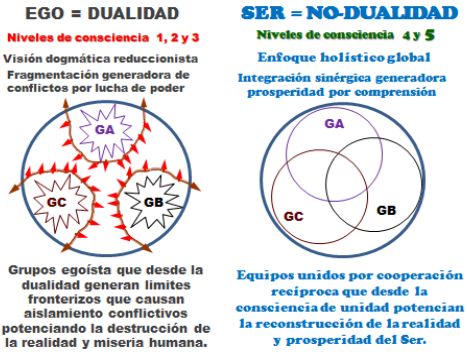


Figura 9.6. Consecuencias de la mente dual y no dual en los grupos humanos

Así, entre otros, destaca el grupo de los cardiólogos que se formaron como especialistas y doctorados en los mejores centros del mundo "científico" de Estados Unidos y Europa, que hasta el momento han desperdiciado su invalorable tiempo en intrigas, traiciones y conflictos de poder, causando un creciente atraso y deterioro de la calidad científica, académica y asistencial de las unidades, por estar enfrascados desde el subconsciente en conflictos egoístas sin sentido.

Tal como se representa en la figura 9.6, esta situación también se observa entre los egos de otras profesiones, donde destacan los educadores y abogados. Desde su egoísta mente subconsciente, se mantienen en relaciones ganar-perder por grupos violentos, con niveles de consciencia reactivos dogmáticos, que desde la dualidad generan límites fronterizos que causan aislamientos conflictivos, potenciando la destrucción del ***noble servicio de las funciones de su cargo***, por no saber manejar su miseria humana.

Es por ello muy prioritario la integración de Seres con consciencia de Unidad que conformen equipos, que en sinergia cooperen para la reconstrucción de la realidad y prosperidad de la humanidad.

b. Entre los grupos sociales de los países

Los ejemplos que se describen a continuación fueron y son muy comunes entre las situaciones de casi todos los países del mundo, tanto en los países del hemisferio norte como del hemisferio sur, tanto en los del este como los del oeste.

Es la causa de cómo las mentes criminales y egoístas mantienen todos los conflictos del mundo: producción de venta y tráficos de armas, armas biológicas que han llegado a producir pandemias, producción y tráfico de drogas, tráfico de seres humanos para la prostitución, esclavitud o tráficos de órganos; así como grupos internacionales de mafias, de terrorismos, pandillas y delincuencias urbana, entre otros.

Es el caso de los líderes de partidos políticos o de naciones que, desde sus ansias de poder, de manera perversa manipulan a los ciudadanos de las comunidades. En un primer paso, haciendo énfasis en los peligros y consecuencias de sufrir inseguridad, calamidades o hambre si apoya al que está en el control del poder o en la oposición. Todo con el objeto de generar incertidumbre, ansiedad y angustia en las comunidades por temor a ser desprotegido, incrementar el sufrimiento o morir.

Estos políticos perversos, en un segundo paso, se ofertan como candidatos que tienen el poder para asegurar paz, seguridad y prosperidad duraderas, sin

aportar soluciones de raíz a las fuerzas malignas que aparentan enfrentar y que ellos mismos han contribuido a crear, con el objeto de que los borregos condicionados por los instintos y temores, corran como rebaños a cobijarse bajo la protección de los líderes autoritarios, "capaces" de tomar el timón del país, y aportar la seguridad de la que cada persona cree que carece en su interior, por su bajo nivel de consciencia que le condiciona la falta de confianza. Esto es común entre los grupos demócratas y los comunistas.

Estos falsos líderes como guías espirituales, políticos, empresarios o militares, entre otros; para justificar su mediocridad y la corrupción a la que someten al país, generalmente exacerban y manipulan la inseguridad y angustia del pueblo, señalando chivos expiatorios y enemigos en seres del mal, opositores o potencias extranjeras donde puedan proyectar sus frustraciones.

Otros dueños de transnacionales, líderes de gobiernos del "primer mundo", contratan a genios de inteligencia y espionaje para generar y alimentar calumnias e intrigas, a fin de poner a pelear entre sí a las partes en conflictos, con el objeto de ellos apoderarse de las materias primas y bienes materiales de las naciones o comunidades. Por ello, todavía siguen vigentes las palabras de Simón Bolívar, emitidas en el Congreso de Angostura el 15 de febrero de 1819 (Hace 201 años).

> Un pueblo ignorante es un instrumento ciego de su propia destrucción; la ambición, la intriga, abusan de la credulidad y de la inexperiencia de los hombres ajenos de todo conocimiento político, económico o civil; adoptan como realidades las que son puras ilusiones; toman la licencia por la libertad, la traición por el patriotismo, la venganza por la justicia.

Esta situación tal como se representa en el lado izquierdo de la **Figura 9.7,** se observa de manera común entre todas las agrupaciones sociales de las familias, comunitarias, empresas, sociedades con o sin fines de lucro, universidades, grupos científicos, religiosos y políticos de los "países desarrollados", como los "en vía de desarrollo". Tanto del hemisferio norte y sur, como del oriente y occidente del planeta tierra.

Lo citado en los párrafos anteriores es el efecto causado por quienes, desde sus mentes dualistas, propias del subconsciente egoísta, con la "mejor intención del mundo", mantienen y alimentan constantes conflictos, con el objeto consciente o inconsciente de potenciar la destrucción de la realidad, con su miseria humana, dejando a su paso un progresivo e indetenible sufrimiento, pobreza y enfermedad.

Si por alguna razón dudas, observa lo que posiblemente pasa entre los miembros de tu familia, o en otros grupos sociales cercanos a ti. Sobre todo, la gran manipulación mundial y mentira con la pandemia del 2020 a 2022, y toda la manipulación por chantajes, sobornos e "infodemia" orquestadas por la ONU, OMS y la FDA, vendidas por las Trasnacionales de la industria farmacéutica (Barrios-Cisneros, 2020), para lucrarse con su gran negocio a costa del mal de la sociedad. Vendiendo medios diagnósticos no efectivos e inoculaciones génicas, mal llamadas vacunas que han causado un gran genocidio.

Estas acciones con toda seguridad es un claro ejemplo de delitos de lesa humanidad, que a los responsables les crean cargos de conciencia y responsabilidades jurídicas internacionales por tantas muertes y crisis económicas a nivel mundial, que posiblemente se han podido evitar. Si no es resuelto en sus vidas, con toda seguridad será una maldición que causará consecuencias hasta la tercera o cuarta generación de sus descendientes. (Leaf, 2013)

La solución que se propone para mantener relaciones recíprocas Servir-Ganar en los grupos sociales durante el naciente tercer milenio, tal como se representa en el lado derecho de la Figura 9.7, es mediante una educación holística del Ser humano, con énfasis en su Ser espiritual supraconsciente que permita elevar los niveles de consciencia de la humanidad, al menos hasta el de la mente consciente.

Algunas ideas de solución, como sugerencias, han sido propuestas por el autor, y hasta el momento están en el proceso de la ignorancia: *Padres y docentes del siglo XXI. MAESTRO DE SABIDURÍA* (2004), *Pilares fundamentales de la educación integral* (2010), *Niveles de consciencia y educación holística del Ser* (2015) y *Padres y familiares sabios en un minuto.*

Así se forman Seres humanos donde predominen los Niveles de la mente consciente y del Ser espiritual supraconsciente.

Que, con un enfoque holístico global, de integración sinérgica generadora de prosperidad por comprensión, conformen equipos unidos por cooperación recíproca desde la consciencia de unidad, para con eficiente excelencia potenciar la reconstrucción de la realidad y prosperidad del Ser humano.

Ahora se describe un ejemplo de los efectos destructivos que ocasionamos al reaccionar desde la mente subconsciente, tanto en la relación personal como en la pareja, que de una a otra manera corresponde a los ambientes familiares.

c. Consecuencias en su vida personal y de pareja

Los conflictos de relación personal están muy relacionados con los conflictos de pareja, por ello se reportan en un testimonio, que, si lo revisas con ecuánime objetividad, pueden estar pasando en tu vida o en la de alguno de tus vecinos.

Joven X, masculino de 36 años, con profesión ingeniero de sistema graduado con honores de magna cum laude, segundo hijo, asmático cuando niño, con relaciones de codependencia de amor y odio con la madre y el padre, cinta negra de Kung Fu que entrena desde los 7 años. Llega a mi consulta desesperado porque su novia de 23 años, que tenía desde hace 5 años, le causaba muchos conflictos y le era infiel. Fue su segunda experiencia amorosa, con la anterior duró tres años con múltiples conflictos y separaciones por celos y terminó abandonándolo por uno de sus mejores amigos.

Cuando se examina el caso, se encuentra que la causa básica de sus situaciones a nivel psicológico, son conflicto interno, sumisión, raíz transgeneracional proveniente de la abuela materna por bipolaridad, divorcios, peleas y masoquismo.

Con intolerancia a los lácteos debido a conflictos de relación con la madre; conflicto existencial, dado que ante la emoción más predominante de miedo a ser abandonado y cuando ha estado muy confundido ha presentado deseos de morir. Recordó que desde los 3 años observaba los continuos conflictos, hasta agresiones físicas del padre a su madre, que luego se repite con mayor intensidad con su padrastro, por infidelidades (vivieron así hasta que él tenía 21 años, cuando muere el padrastro). Es personalidad 1 del Eneagrama.

Cuando reviso en su interior, se encuentra muro de corazón de indignidad, originado cuando estaba su madre embarazada de él y tenía conflictos con su padre, con quien vivía desde hace 3 años, del que tenía una niña de dos años, siempre le era infiel, le maltrataba y estaba en la cárcel por narcotráfico. Le afecta las creencias autodestructivas de desvalorización y miedo a ser abandonado (Barrios-Cisneros 2012, capítulo 4).

También se encontró una sombra por ira contra la madre, ya que muchas veces lo ha agredido verbalmente y a él le ha provocado golpearla. Al realizar la psicoterapia, se da cuenta de que tenía muchos resentimientos contra su padre, su padrastro y su madre. Se hace consciente de que, con cada una de las parejas, ha estado repitiendo de manera progresiva la misma historia que le hizo sufrir cuando su padre y padrastro maltrataban a su madre.

El participante se retira de la psicoterapia sin terminar su formación y retorna a los 7 años con la tercera relación de pareja, con quien también se estaban repitiendo los conflictos que con sus parejas anteriores. Informa que con la relación anterior se mantuvo en constantes conflictos terminando y reconciliándose durante los 7 años, se separó de ella, porque desde hace dos meses conoció a la pareja actual.

Después que retoma la psicoterapia, y junto con su novia, sólo él termina la psicoterapia espiritual y ambos culminan el curso de “meditación holística por un año”, más otros procesos de crecimiento espiritual realizados en conjunto con otros terapeutas.

Se casan y se van a México donde están por 3 años. Regresan al país manifestando que pudieron superar los conflictos y que, en los últimos dos años, reina la comprensión, felicidad y armonía, salieron embarazados y esperan pronto una niña.

Luego del nacimiento de la hija, se reactivan situaciones conflictivas del pasado, en él destaca la reactivación de un muro de corazón por indignidad desde el momento que estaba en el vientre materno, una creencia auto-saboteadora de desvalorización y sombra de procrastinación y una rabia con resentir contra la madre, con quien siempre ha tenido conflictos y se reactiva la intolerancia a los lácteos.

En la pareja destaca un condicionamiento transgeneracional de abuso sexual, bipolaridad y conflictos de parejas; un muro de corazón por indignidad, desde cuando estaba en el vientre de su madre por embarazo y sexo no deseado. Personalidad 7 según el Eneagrama. Sombra, porque cuando tenía cinco años recibió abuso sexual de parte de un primo adolescente, también porque ella en sus 13 años abusó de un primo de 6 años.

Se auto-reprocha diciendo: “eso no me lo perdono, me siento cochina, me provoca castigarme y deseo morir. ¿Cómo pude hacer eso tan cochino?”. También refiere que sus padres peleaban mucho, le indignaba la actitud sumisa y masoquista de su madre ante los abusos e infidelidades de su padre.

La pareja hace 5 meses presentó un fuerte conflicto de agresiones verbales entre ellos. Él llegó al extremo de manifestar “la quiero tanto, que sin ella mi vida no vale la pena”, y le dijo que, de continuar así, “me voy a suicidar, lanzándose por la ventana de su apartamento, localizado en un séptimo piso, no se lanzó por su hija menor de un año. Están conscientes de que quieren superar esta situación que los hace reaccionar de manera subconsciente y les hace sentir muy mal.

Es de resaltar que esta pareja, a pesar de todo el gran esfuerzo realizado con persistencia, el conocimiento obtenido, la formación y búsqueda por medio de internet y asistencia a cursos sobre bioneuroemoción, constelaciones familiares, ley del espejo, liberación de las sombras, sanar las

heridas del niño interior, asistencia a varios psicoterapeutas, terapias de parejas en su grupo religioso, cursos prematrimoniales y matrimoniales en su religión, me llama la atención cuánto han persistido en sus deseos de superar sus conflictos internos. Todavía siguen insistiendo en sanar las proyecciones de sus sombras en su relación como padres y pareja.

De este testimonio en proceso, concluyo que muchas veces los hábitos condicionados en la infancia y las sombras por culpas, son limitantes para el proceso de liberar la mente a los condicionamientos destructivos del pasado y trascender la consciencia. Seguimos buscando una manera más eficiente de lograrlo. Este manual es otra herramienta de gran utilidad porque les aporta a los participantes las herramientas para que, en **consciencia plena de unidad al Creador**, persistan con autodisciplina y mucho amor.

¿Cuál es la consecuencia del condicionamiento de mi mente subconsciente dual en la relación con mi pareja?

d. Consecuencias en la vida personal

Mujer de 31 años, soltera y sin hijos. Producto del segundo embarazo, luego de que su madre, licenciada en Educación, tiene una pérdida siendo soltera y se casa con su padre a los 4 meses de estar embarazada, a los 33 años.

Esta consultante nació por parto natural, hace una eritroblastosis fetal (es una enfermedad hemolítica del recién nacido, por incompatibilidad de los anticuerpos de la sangre de la madre con la del niño, puede ser mortal y en caso grave se lleva a cabo una exanguino transfusión, recibiendo sangre de un donante). En este caso la participante fue contaminada con hepatitis B, haciendo una hepatitis crónica que ameritó múltiples terapias, antivirales, hasta interferón. Se gradúa de psicólogo a los 24 años, con honores.

Me consulta por múltiples problemas digestivos con crisis de cólicos, pesadez abdominal, distensión, gases y crisis diarreicas, que se ha acentuado 6 meses antes de la consulta. En la exploración holística se observa intolerancia a los lácteos, que ya lo sabía y evita comer (asociado a

dificultades con la relación materna); intolerancia al gluten (asociado a dificultades con la relación con el padre), causa básica de sus conflictos psicosociales internos, conflictos transgeneracionales tanto de la bisabuela materna relacionados con bipolaridad, desvalorización, maltrato y masoquismo, como de la abuela paterna asociado con adulterio, desvalorización, infidelidad y masoquismo.

También se detectaron conflictos de la vida pasada, creencias auto-saboteadoras de desconfianza y desvalorización. La prueba kinesiológica sugiere que lo que está viviendo es por una crisis de despertar espiritual, bloqueado por un muro de corazón asociado a indignidad, por causa transgeneracional de la línea paterna, el cual fue liberado.

También se encontraron sombras asociadas a la desidia y holgazanería. Reacciona desde el segundo nivel de consciencia donde predomina el temor a hacerse responsable de su vida. Por su condición de psicólogo, se realiza psicoterapia cognitiva donde predominó las preguntas sabias tipo mayéutica para que se hiciera consciente de su situación.

En el diálogo revela que tiene mucho miedo a hacerse responsable de su vida, que se ha amparado en su enfermedad para que la madre la mantenga como hasta el momento lo ha hecho. A pesar de su gran inteligencia, canalizada destructivamente buscando la dependencia, tiende a dejar los tratamientos a medias.

Al preguntarle sobre sus metas en el desarrollo de sus talentos, capacitación personal, contesta: “no tengo ninguna meta al respecto”. Dice ser renunciante y quiere meterse en un convento de monjas. Cuando se le pregunta sobre el trabajo empresarial, nivel socioeconómico y vestido contesta: “No aplica para la renunciante”.

Al profundizar las preguntas para comprender de dónde viene ese condicionamiento, reporta que su padre es esquizofrénico, sus 4 tíos paternos mayores de 40 años fueron dependientes de su madre, quien murió y actualmente dependen de las hermanas que hasta el momento los mantienen.

La consultante de 31 años trabajó como psicóloga en Caracas y después que realizó un retiro religioso decidió renunciar, la madre le ha ubicado dos trabajos más que también ha rechazado. En el proceso de la cognición se le entrenó para sentir la dicha en la consciencia de unidad al Creador, manifestando que sintió: "con ecuanimidad, en armonía, en equilibrio, con una sensación de un baño de luz en la frente".

Cuando se le pide que se ocupe de cumplir con el esquema de coaching holístico, contesta que no quiere realizar las actividades que se le asigna, no cree en ellas y desconfía del acompañamiento y entrenamiento, afirmando que no quiere continuar, porque ella se ocupará de resolver su situación por sí misma, respetándose su decisión se deja que pruebe y se le sugiere que, si siente que amerita ayuda psicoterapéutica, busque otro profesional que le inspire confianza. Como podrás observar en estos ejemplos, generalmente los protagonistas actúan sin darse cuenta de lo que están haciendo, atrapados en un creciente círculo vicioso de sufrimiento. En las tres últimas personas citadas, ellos, a pesar de su búsqueda y persistencia, todavía no han podido superar su situación.

¿Cuál es la influencia de mi Yo con la dualidad?

Testimonios

En mis 27 años de experiencia como psicoterapeuta holístico y como coach, sólo han logrado superar los condicionamientos de su mente, aquellas personas que se comprometen a hacerse responsable de su proceso de reaprehendizaje significativo y con persistente autodisciplina se entrenan para sanar su vida.

Como la neurociencia para vivir con sabiduría es un proceso en continuo mejoramiento, actualmente se han redefinido los esquemas de psicoterapia, coaching y las herramientas de autocoaching. Espero que, con la continua investigación con enfoque holístico de la ciencia, logremos soluciones de raíz para mejorar la eficiente excelencia de nuestro servicio. Les coloco tres de más de 15 testimonios recibidos por el correo electrónico, los transcribo tal como los recibí:

Testimonio 1. "Hola Dr. Henry, espero se encuentre muy bien junto a toda su familia. Quiero expresarle mi agradecimiento por toda la información que nos envía para despertar la consciencia y que aprendamos a valorar y darle el mejor de los sentidos a nuestra vida. Le cuento que desde que llegué a Estados Unidos siempre recuerdo mis terapias y no olvido cuando me dijo: "Anda y busca el manantial de agua clara que te espera", en mi diario vivir no he perdido la fe en Dios y en mí, cada día busco quererme y superarme con pasitos de bebé, me siento muy bien y feliz por cómo he hecho mis cosas con respeto, perseverancia y determinación. Me encuentro viviendo en Columbus, rodeada de gente buena y buscando seguir creciendo sigo con mucho cariño al grupo de WhatsApp porque me nutre todo lo que comentan. Siempre en gratitud hacia usted y todo lo que me ayudó a cambiar el rumbo de mi vida. Dios le colme de bendiciones. Gracias por las planillas de planificación del tiempo y dinero. Con cariño, Mary Cruz Carrero Trejo". 10-04-2020.

Testimonio 2. ¡Es un gusto para mi Dr. Henry Barrios Cisneros, expresar lo extraordinario de adentrarse en el mundo interior, con un maestro como usted! Recuerdo hace 20 años, un despertar que me llevó a valorar todo lo que me ocurría a nivel emocional, y tomar el control de lo que quería plasmar en vida, comenzando por amor el propio, seguido de la toma de consciencia del aire que respiro, me colocó en una posición de ventaja, y de allí mi vida nunca volvió hacer la misma. También comprendí que es un trabajo que no termina nunca, y muestra de ello, es seguir formándome e insistir en buscar el desarrollo de mi Ser. ¡Lo importante de todo lo logrado es vivir en plenitud y en gozo! Gracias Dr. Henry eres mi Gurú. Janeth Andreina Tovar Araque

Testimonio 3.

1. ¿*Qué resultados hemos logrado*? *Hemos logrado aceptarnos cada quien como somos, ya hoy, a 27 días de la cuarentena, he logrado entender a mi hijo cuando forma los berrinches por estrés de encierro sin salirme de mis casillas, calmándolo y llenándole la Copa de amor, cuando no quiere comer le hacemos saber que el castigo es gracia a su comportamiento, que papá y mamá no son malos. Le damos las gracias a él por habernos seleccionado como padres y le recordamos todos los días que lo amamos. *

2. ¿*Cómo está nuestra relación de pareja*? *La relación de pareja está mejorando cada día, es estos momentos siento que vamos muy bien, disfrutando cada momento, creo que hemos superado muchas barreras, a parte que hemos aprendido a escuchar, a decir las cosas que sentimos (estando molestos o no), a entendernos y a respetarnos, como pareja estamos trabajando para seguir fortaleciendo nuestros lazos de amor y comprensión. Aunque cuando pelo una rama (llámese eso a alterar el orden existencial de Alene, respiro profundo y la dejo que hable, claro, cuando habla sino, no le paró y cuando se le pasa, le preguntó qué fue lo que le pasó... *

3. ¿*Cómo está la armonía en el hogar, sobre todo con nuestro AMADO hijo Mathias*? *Como familia vamos evolucionando día a día, compartimos y disfrutamos de los momentos, Alene ha realizado dinámicas para que Mathias esté distraído, pero él se aburre o se impacienta con facilidad. De los vídeos enviados, a mi manera de pensar Mathias se identifica con el Niño Emperador, claro no en todo, sólo en algunas cosas, y creo que el mayor error que hemos cometido para que él tome ese comportamiento es la gran cantidad de tiempo que él está invirtiendo en vídeos, adicional a ser hijo único. *
   *Estamos buscando estrategias para que tenga un hábito de lectura, otro tipo de juegos (pinte 2 juegos que jugaba de niño, El Zorro y Las Gallinas y Damas Chinas) con las cuales distraernos su atención de los vídeos y compartimos en familia. *

   Mathias y yo tenemos temperamentos parecidos. Cuando yo cometía el error de gritar para regañar, que fueron en muchas ocasiones, hasta el momento que trascendí, ahora él grita x todo y exige gritando, entonces trato de calmarlo diciéndole que no grite, que no hay necesidad, pero todavía sigue haciéndolo, sin poder hacerlo entender que no hay necesidad de gritar

4. ¿*Para qué nos ha servido el entrenamiento recibido hasta el momento*?

   *Para muchas cosas de verdad, es el mejor entrenamiento de vida que he recibido:
   *Como persona me ayudó a enfrentar los miedos, a identificar y darnos cuenta de cuando estamos cayendo en nuestro propio abismo y con el mismo impulso salir de él. A avanzar en lo que queremos para nuestras vidas, siempre con un paso a la vez. *

   *Como pareja nos enseñó a conocernos, a aceptarnos tal cual como somos, a expresarnos libremente, a respetarnos, amarnos, despertar nuestra intimidad, entregándonos en cuerpo y alma a nuestro Dios Padre. *

   *Como familia nos enseñó y todos los días nos enseña a ser más unidos, a apoyarnos el uno para el otro, disfrutar de los momentos en que compartimos, jugando, viendo películas, incorporándolos en algún trabajo de casa que tengamos que hacer. *

5. ¿Qué sugerencias le aportó para mejorar su Eficiente Excelencia? *Continuar con su enseñanza de la mano del Creador, aportando conocimientos para alimentar nuestra alma, nuestra paz interior y nuestra sabiduría para seguir evolucionando como persona, como familia, como pareja. ¡Amén! * Ronal León.

Hasta el momento, en este manual se han estudiado las bases neurológicas de los niveles de consciencia, el efecto de su aplicación en el disfrute de nuestras metas en cada área vital, cómo la dualidad de la mente subconsciente dual limita y sabotea el gozo de nuestra vida sana, próspera y feliz y la importancia de la consciencia de unidad del Ser, para que en la humanidad realmente se viva en armonía y paz.

A continuación, estudiaremos cómo influye el enfoque de la mente dual en la investigación científica y la prioridad de la visión holística de la ciencia para realmente aportar soluciones de raíz a los problemas para el fomento del bienestar.

AP19. ¿Con honesta humildad, cual es el patrón que más predomina en la relación conmigo mismo?

__ Visión dogmática de mi mente

__ Consciencia holística de mi Ser

AP20. ¿Con honesta humildad, cuál es el patrón que predomina en la relación con mi pareja?

__ Visión dogmática de mi mente

__ Consciencia holística de mi Ser

10

LOS PARADIGMAS EN INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Al leer este capítulo, me hago consciente de cómo ha evolucionado el enfoque de los paradigmas en la sociedad, cómo hasta el momento ha condicionado las bases de la investigación científica y las consecuencias que causa para el bienestar de la humanidad, mediante:

1. El avance evolutivo de la lucha de paradigma en la investigación científica

2. Las consecuencias de la visión dogmática reduccionista con cumplimiento del propósito de la ciencia

3. La importancia de la comprensión holística de la ciencia para realmente solucionar de raíz los problemas de la humanidad.

10

LOS PARADIGMAS EN INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Según Hurtado (2012):

> Un paradigma es una forma de ver las cosas, y éstas pueden ser observadas desde distintos puntos de vista y de distintos modos, dependiendo del lugar escogido, el método aplicado y las expectativas del observador mismo. Por lo tanto, un paradigma no necesariamente descalifica a otro.

Por el contrario, es una observación que siempre se complementa con otros puntos de vista del estudio de la unidad de lo real.

La historia de los paradigmas en la ciencia

La mayoría de los científicos, como cualquier Ser humano, piensan, sienten y actúan desde el nivel de consciencia que han desarrollado, el cual, en su gran mayoría, corresponde al de la mente "subconsciente dogmática", porque los métodos de investigación científica que estas personas generan, están dirigidos a consolidar y a confirmar el paradigma dominante, sin darse cuenta de que nunca observan ni comprenden toda la realidad física de lo real. Cuando ciertos científicos intentan dar cuenta de la totalidad de un evento y de sus relaciones, a partir de un único y exclusivo punto de vista, el conocimiento generado tiende a aplicarse de manera dogmática, absolutista, totalitaria e impositiva. Asumen sus conclusiones como "las únicas verdaderas" y tienden a valorar los otros paradigmas como "falsos y con pocos objetivos". Como sostiene Jacqueline Hurtado en su libro *Metodología de la investigación, guía para una comprensión holística de la realidad* (2012):

> Puede decirse que el paradigma, como perspectiva, implica **aspectos epistémicos** (la posición acerca de lo que es la ciencia), **aspectos teóricos** (las diferentes teorías que concuerdan con tal visión de ciencia), **aspectos metodológicos** (los métodos que se adecúan al interés de las teorías aceptadas), **aspectos éticos** (los valores involucrados) y **aspectos disciplinares** (como se expresa esa episteme en cada disciplina). En otras palabras, el paradigma consta de conceptos, valores, métodos y técnicas que dirigen la actividad de los investigadores. pág. 30.

En la gran mayoría de los casos, los paradigmas predominantes son como lentes manchados que limitan la visión de la verdad, porque son el resultado de un enfoque dogmático y reduccionista que fragmenta la visión global de la realidad de lo real.

Son el producto de consensos acordados e impuestos por las comunidades dominantes, bien sea religiosa, política, militar o económica, que establecen límites y líneas divisorias de poder; tienden a ignorar, a descalificar o a destruir a quien se atreva a ver más allá de su "verdad", sobre la "realidad" en estudio. Las categorías verdadero-falso están sustentadas en la lógica del pensamiento dicotómico de la antigüedad primitiva de las guerras prehistóricas, típico del 2do y 3er. Nivel de consciencia, que todavía es aplicado en tiempos actuales.

Toda dicotomía se basa en los límites fronterizos donde se establecen guerras de poder "irreconciliables" contra los enjuiciados como antagonistas, olvidándose de que en realidad cada punto de vista solo es otra manera de ver e investigar lo real, que complementa de manera sinérgica los vacíos de observación de cada paradigma participante.

Según Popovich (2002), la palabra realidad viene del latín *realitas*, y significa "cualidad relativa a la cosa verdadera o real". Sus componentes léxicos son: res (cosa), -alis (sufijo que significa relativo a), más el sufijo –dad (cualidad). En la vida cotidiana la realidad, al igual que los paradigmas, no pasa de ser más que un acuerdo común, aunque en la mayoría de los casos no sea una real interpretación de la "cosa" conocida o experimentada.

En el proceso evolutivo de la ciencia, desde los periodos de la era premoderna hasta el presente, han surgido diferentes maneras de concebir y llevar a cabo los procesos de investigación. En la Edad Media el conocimiento válido para el mundo occidental se basaba en la Biblia y Aristóteles, donde las posiciones eran fundamentalmente por el dogma de la fe, y se consideraba un grave delito cuestionar el conocimiento imperante, que se castigaba hasta con pena de muerte en la hoguera.

El objetivo sobre el cual giraba el conocimiento era extender el imperio romano en decadencia al imperio religioso y en "nombre de su Dios", para colonizar con éxito a la gran mayoría de naciones, con el objeto de servirle al rey, al Papa o al emperador, por ello conocer era acceder a la "sabiduría" incuestionable de los jerarcas, a quien se le debía servir hasta con la vida, en nombre de Dios.

Entre las características de la modernidad con respecto a la Edad Media, destaca la perspectiva mecanicista (Hurtado 2012):

- El conocimiento debe ser buscado y descubierto. Es un punto de llegada como verdad evolutiva, acumulativa, continua y ascendente.
- El método para llegar al conocimiento es por medio de la razón o por medio de la experiencia objetivada.
- La ciencia cuantitativa era la única vía certera y válida para entender el universo y generar progreso.
- Incorporación de la antropología dualista (mente y cuerpo) en la concepción de la ciencia manifestada en límites entre la ciencia pura y la aplicada, ciencia y técnica, teoría y práctica, conocimiento científico y conocimiento vulgar, lo material tangible y lo inmaterial intangible, lo de la iglesia y lo de la ciencia.
- La pluralidad, como imposibilidad de que surgieran maneras de pensar diferentes y pudieran convivir en paz.

El tercer milenio y el modelo integrativo de hacer ciencias

Como concluye Hurtado (2012), dentro de la visión dogmática del quehacer de la ciencia, la noción integradora propia de una comprensión holística no tiene cabida, puesto que con los límites dualistas no se podría integrar lo que el paradigma dominante considera verdadero, con otros paradigmas que califican de falsos, aun cuando los paradigmas no son ni "verdaderos" ni "falsos", son sólo maneras diferentes de observar y comprender la realidad, que aportan construcciones de diferentes puntos de vista del mismo evento y por lo tanto son complementarias.

Entre las características de la cultura para el tercer milenio destaca un modelo integrativo de hacer ciencia (Hurtado, 2012)

- La comprensión integradora, complementaria y sinérgica de los paradigmas en el estudio de los fenómenos, para lograr una visión más global de la realidad de lo real.
- El pensamiento consciente con enfoque holístico de la ciencia.
- La transdisciplinariedad en la búsqueda y descubrimiento del conocimiento para comprender la realidad, solucionar con sabiduría problemas y aportar soluciones de raíz en pro del bienestar de la humanidad.
- La búsqueda de un enfoque holístico del universo para el bienestar del Ser humano por medio de una comprensión integradora de la ciencia y de sus quehaceres.

La comprensión holística de la ciencia aplicada a la metodología de la investigación (Hurtado, 2012), es un paso inicial que abre la posibilidad para la integración complementaria y sinérgica de paradigmas (sintagma), a fin de resolver el problema del dogmatismo que causa la parálisis paradigmática, que hasta el momento ha obstaculizado el real avance de la ciencia y entorpece el logro de su propósito: *resolver problemas y generar con ecuanimidad conocimiento para fomentar el bienestar de la humanidad*.

Las comunidades científicas abanderadas de los diversos paradigmas, de manera inconsciente se enfrascan en defender sus posiciones (trincheras), desvalorizando, excluyendo y oponiéndose a los demás paradigmas. Esta actitud divisionista, soberbia y egoísta lo que hace es retardar y confundir el propósito del proceso científico. Hurtado (2012), sobre el principio de complementariedad, afirma que:

> Al considerar los paradigmas como visiones complementarias de un evento visto desde diferentes perspectivas, la noción de sintagma es perfectamente comprensible, pues si cada paradigma proporciona un aspecto particular del evento, el sintagma es una percepción amplia de ese evento desde esos puntos de vista… Es un recurso que permite reconocer y valorar los aportes de otros para proceder a efectuar integraciones (en la medida que estas tienen sentido), en el proceso del conocimiento.

Tiene sentido, si contribuyen con eficiencia a la salud, prosperidad y felicidad de la humanidad. Hurtado sostiene que:

> En holística, la globalidad está dada por la unión sintagmática de los diversos paradigmas, en el cual "el todo es más que la suma de las partes", y lo que fue un paradigma aislado pasa a ser comprendido bajo una nueva dimensión, desde globalidades cada vez mayores. De esta forma, el sintagma viene a constituir la unidad de referencia holística. pág. 218.

Sintagma, es la acción dinámica y progresiva que conduce a la unión y a la visión simultánea de la integración sinérgica de los distintos puntos de vista y de distintos modos de observar lo real del todo (Barrera, 2010), donde se realiza una comprensión holística de las perspectivas para superar las limitaciones de los distintos métodos y maneras de ver de los paradigmas. Así lograr una visión más completa de la realidad del todo, del objeto en estudio con un sentido unitario (Hurtado, 2012).

Esta comprensión integradora de los aportes complementarios de diferentes paradigmas permite superar las limitaciones de los dogmas de la mente dual y tener una visión de unidad, más global y completa de la realidad. Es una verdadera integración teórica y práctica que permite comprender más de lo que explicaba la suma de los enfoques de todos los paradigmas. Es la integración de varias verdades en una gran unidad de la realidad. En esencia un sintagma es la acción y camino de integrar de manera sinérgica paradigmas para en una síntesis novedosa, realizar una comprensión holística de la realidad con un sentido unitario. Como sostiene Hurtado (2012):

> Para construir un sintagma no basta con reconocer las diferencias entre los paradigmas que se quieren integrar, sino que es necesario encontrar un **núcleo sintagmático**, es decir, lo que tienen en común, y además reconocer cómo las diferencias se complementan de manera sinérgica en lugar de excluirse y oponerse. pág. 35

Ejemplo de esto, cuando se logra desde la visión del Ser supraconsciente la comprensión del Ser humano, tal como se representa en la **figura 10.1.**

En la figura, el **círculo azul** representa al Ser humano como una unidad indivisible, que para la comprensión académica de la mente es dividido en

cinco dimensiones (análisis). El **círculo rojo** (**P1**), representa el componente del cuerpo material, que a su vez se integra por los órganos y sistemas que dan vida a lo humano, se manifiesta por la mente inconsciente instintiva.

El **círculo negro** (**P2**) es la dimensión mental, conformado por todo lo aprendido y condicionado por las experiencias del pasado, conformado por el sistema de creencias, la autoestima y la confianza en sí mismo, se expresa mediante la mente subconsciente.

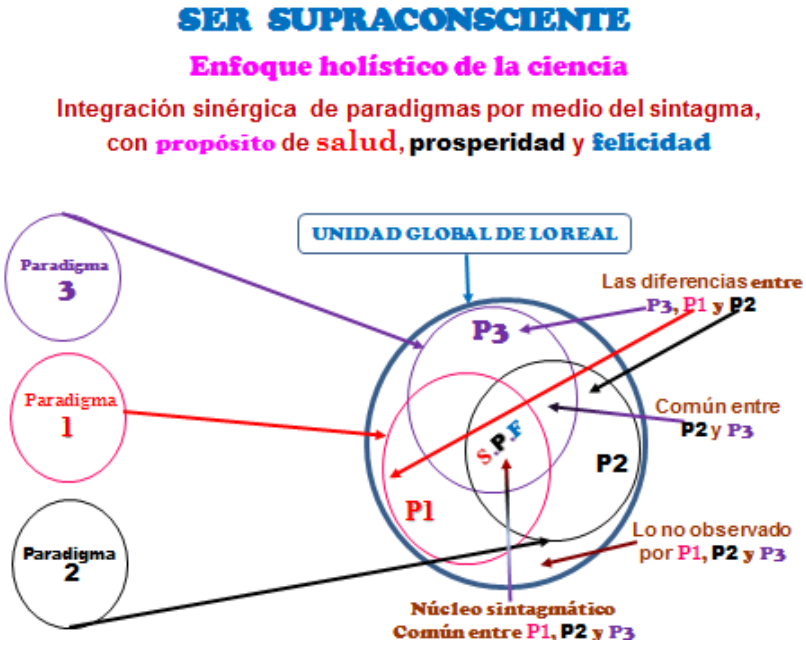


Figura 10.1. Visión sintagmática para la compresión holística de la ciencia.
Fuente: Jacqueline Hurtado de Barrera (2012), p. 35

El **círculo violeta** (P3) simboliza la dimensión espiritual, conformado por la esencia de la energía creadora del universo que se manifiesta a través del Ser espiritual por medio de la supraconsciencia de unidad al Creador.

Lo común entre **P2** y P3, está en la dimensión social, que se expresa mediante la comunicación, la cual, dependiendo del nivel de consciencia, podría expresarse desde el temor de la mente subconsciente o la confianza de la supraconsciencia. Lo común entre **P1** y P3 corresponde a la dimensión energética del Ser humano, que se expresa por la capacidad de realizar trabajo y acción para satisfacer sus necesidades biológicas, lograr sus metas y cumplir el propósito de vida.

Lo común entre **P1** y P2 es la expresión de la mente inconsciente y subconsciente por el temor a la subsistencia.

El núcleo sintagmático (**S**.**P**.F) que sirve de eje integrador de las cinco dimensiones del Ser humano, corresponde al servicio de salud previsivo con énfasis en el estilo de vida saludable, que de manera eficiente facilita que el participante alcance y goce del propósito de su espíritu, la misión de su mente y la meta de su cuerpo.

A pesar de estudiar y comprender al Ser humano desde cada una de las cinco dimensiones y de los cinco niveles de consciencia para facilitar su salud y bienestar, quedan eventos y procesos de lo real que no son observados ni comprendidos por la integración complementaria y sinérgica de los diferentes puntos de vista o paradigmas aplicados.

¿Qué es lo que le da sentido al conocimiento aportado por la ciencia, la filosofía o la religión?

La manera que hasta el momento se considera más efectiva y eficiente para ***saber si realmente un conocimiento tiene sentido***, es someterlo a prueba con ecuanimidad por medio del cultivo de la sabiduría, con respecto al propósito de la ciencia:

1. *¿Realmente resuelve el problema de raíz*?
2. *¿En realidad se fomenta el bienestar de la humanidad*?

3. *¿Cómo aplico la visión sintagmática para la compresión holística de la ciencia a fin de lograr que mi vida goce de más salud, prosperidad y felicidad?*

Pero esto no se logra procurando verificar o confirmar hipótesis derivadas de la teoría. Una manera complementaria de valorar el conocimiento generado por la ciencia, es someter sus efectos al escrutinio de la eficiente excelencia, valorando por medio de la práctica persistente del cultivo de la sabiduría.

Desde el enfoque holístico, existen tres criterios básicos para valorar la eficiencia de la ciencia, de la educación, de la gerencia, entre otros, a fin de consolidar y mejorar continuamente el desarrollo integral en el tercer milenio. Estos criterios se caracterizan porque la aplicación persistente de los conocimientos obtenidos, los métodos y los procesos producen efectos:

1. **Sencillos de comprender, fáciles de aplicar y simples de evaluar sus resultados.**
2. **El máximo bienestar o fomento de la salud integral con la menor inversión de recursos posibles.**
3. **Inocuos o un mínimo efecto dañino para quienes lo aplican, lo reciben y el entorno o la madre naturaleza.**

El propósito de la ciencia es resolver problemas y con ecuanimidad generar conocimiento para fomentar el bienestar de la humanidad

A continuación, comprenderemos cómo avanzar del enfoque dual de la mente, a la visión holística de la ciencia desde el Ser espiritual supraconsciente.

¿Cómo avanzar en la comprensión de lo real de la realidad?

Según Popovich (2002), no podemos negar que el pensamiento científico, para ser reconocido como tal, debe basarse en lo objetivo de su propósito, aunque pueda provenir de una subjetividad. Por ello, para avanzar en la

comprensión de la realidad, es prioritario trascender esta ilusión de bandos opuestos en "conflictos entre paradigmas irreconciliables", productos de un pensamiento limitado por Niveles de consciencia con visión dogmática y reduccionista de la dualidad mental subconsciente.

El método científico que se aplica para, de manera objetiva y ecuánime, comprender tanto al Ser humano, su interioridad, como al entorno y a la naturaleza, necesita ser aplicado con un persistente enfoque holístico global de la ciencia, que evalúe todas las variables que ocurren entre ambos extremos para unificar el criterio, lo más completo posible de lo real de la realidad.

Aunque tal comprensión global de lo real todavía sea cuestionable, esto se logra aplicando con persistente sabiduría la comprensión holística de la ciencia en toda investigación científica.

En realidad, el Ser humano es único e indivisible, está integrado tanto por sus componentes medibles objetivamente en los laboratorios actuales, como también por sus dimensiones subjetivas y su consciencia de unidad. De manera que, para explicar y comprender al Ser humano, es fundamental superar la rigurosidad de la vieja física, complementándola con los nuevos enfoques de la física cuántica actual, los avances de la neurociencia y la informática en el procesamiento del conocimiento.

El enfoque dualista de límites divisorios generadores de trincheras dogmáticas que hasta el momento ha regido en los paradigmas filosóficos, religiosos, gerenciales y científicos que han puesto de manifiesto una visión parcializada del mundo y de las relaciones Ganar-Perder entre los seres humanos, ha contaminado de manera destructiva tanto las relaciones mentales internas, como a las parejas y a las familias.

Con los nuevos avances científicos de la física y del procesamiento digital del conocimiento se asoma a su propia trascendencia. Así, dentro de poco tiempo podremos tener una comprensión más global de la realidad del Ser humano, donde se integran metodologías para recolección de datos que evalúen tanto la subjetividad de la psicología humanística transpersonal de

lo inmaterial intangible y la física de lo material tangible, con una visión unificada y holística del mundo y del Ser humano global.

La síntesis de los planteamientos de Popovich (2002), Hurtado (2012) y Wilber (2013), se representa en la figura 10.2, donde se observa:

- Un rectángulo **central** que tiene tres componentes: la materia tangible (representado con el **rojo)**, el núcleo común con características cuantitativas como cualitativas (**a**) y lo inmaterial intangible (representado con el **azul**), donde no parece existir límites precisos entre las partículas-energías-ondas y se trata de estudiar con la física subatómica.



Figura 10.2. Visión dogmática reduccionista de la ciencia

a= Núcleo de unión en lo común, b= Extremo material **c**= Extremo inmaterial, **V**= Visión dogmática reduccionista

- El rectángulo **rojo** en el extremo izquierdo, representa lo más sólido de la materia cuantificable y medible por los instrumentos de la física newtoniana (**b**).

- El rectángulo **azul** a la derecha, representa lo que no es sólido, lo invisible, lo intangible; que sólo describe de manera subjetiva, sus

cualidades o la manifestación de la energía contenida, y en su extremo (**c**) se representa la posible "irrealidad" más irreal de todas… ¡PERO ESTÁ ALLÍ!. **La energía espiritual**. La intuición captada por medio de la consciencia introspectiva o meditativa, que, hasta el momento, el avance tecnológico no ha encontrado la forma de medirlo.

- La flecha que se dirige desde **a** hacia **b**, va desde las partículas subatómicas a la materia sólida concreta medible, y es todo tangible. Por el otro lado, la flecha desde **a** hacia **c**, se dirige de las partículas subatómicas a lo abstracto no medible, lo no manifiesto, lo intangible. Ambos lados son manifestaciones de una misma realidad de la naturaleza del mundo en modalidades distintas. Aunque parecieran opuestos, siempre son y serán eventos complementarios de la unidad o el todo, del objeto observado por los diferentes puntos de vista, de los métodos de investigación que se aplican.

V= en la **carita roja**, representa la visión dogmática reduccionista de las técnicas "*cuantitativas*" aplicadas desde la mente subconsciente, que miden con los instrumentos la porción bruta y sólida de la energía conocida como materia e ignora su parte sutil que está contenida en su interior y sigue siendo energía.

V= de la **carita azul**, que representa la visión dogmática reduccionista de las técnicas "*cualitativas*" aplicadas desde la mente subconsciente, que mide con los sentidos y los pensamientos.

Ambas visiones (cuantitativa y cualitativa) generalmente buscan valorar el ¿**POR QUÉ**?, con lo que se enfocan en relaciones causa-efecto que tratan de justificar y verificar sus hipótesis con base a las teorías de la "objetividad", interpretando la realidad desde el condicionamiento de sus experiencias pasadas.

- Las líneas **curvas marrones** con **lanza rojas** representan las trincheras dogmáticas creadas por las líneas divisorias del subconsciente dual, dividiendo la realidad en entidades "opuestas, diferentes y contradictorias". De manera irreconciliable se destruyen

en campos de batalla, por alucinatorios conflictos de dualidad que generalmente terminan en un enfoque destructivo de la realidad; generador de enfermedad, pobreza y sufrimiento del todo, global e indivisible de la realidad de lo real.

Con el enfoque materialista del subconsciente que hasta el momento rige a la sociedad de consumo, si el investigador que dirige su punto de vista hacia la izquierda desde **a** hacia **b**, con su visión materialista observa a la materia en todo su esplendor, es admirado y reconocido con un Premio Nobel. Posiblemente logre su independencia económica o se convierta en un millonario.

Pero si lo hace hacia la derecha de **a** hacia **c**, posiblemente sea descalificado y perseguido como charlatán, ignorante, idealista consumado, hasta el punto de morir de hambre por su "fe".

Si esta confusión ocurre entre los "eruditos científicos", qué puede suceder con el resto de la población. Entonces:

¿Cómo avanzo en mi comprensión de lo real de la realidad?

La comprensión holística de la ciencia

Complementando la figura 10.2 y los párrafos anteriores sobre la comprensión holística de la ciencia en el estudio de la realidad, en la **Figura 10.3**, se observa en la parte superior:

E= la carita multicolor del enfoque holístico global, que integra de manera complementaria y sinérgica lo mejor de los paradigmas cuantitativos y cualitativos buscando comprender el ¿**POR QUÉ**?, el ¿**PARA QUÉ**?, y el ¿**CÓMO SE SOLUCIONA**? el fenómeno de la realidad observada.

- Las dos flechas que se dirigen hacia **b** y hacia **c**, representan el abanico del enfoque creativo que permite tener una comprensión más amplia

y completa del fenómeno de la realidad en estudio y las porciones en que se puede manifestar, buscando una sabía solución creativa de raíz del conflicto en estudio.



Figura 10.3. Comprensión holística de la ciencia
E= Enfoque holístico global

- Este enfoque holístico global, para cumplir con el verdadero propósito de la ciencia, tiene el objetivo de: **resolver con sabia creatividad problemas de raíz, y generar con ecuanimidad conocimientos para fomentar el bienestar de la humanidad**.

Si garantiza resolver problemas y de manera eficiente aporta más salud, prosperidad y felicidad al Ser humano, a las cosas y a la madre naturaleza, sí es un real conocimiento científico creativo.

Con los avances de la inteligencia artificial en el procesamiento de datos y de la integración sinérgica de equipos interdisciplinarios y transdisciplinarios de investigación científica (**caso de la Nasa y sus aliados en la conquista del espacio exterior**). En estos momentos es muy factible

lograr esa unidad sinérgica, para con consciencia de amor y sabiduría de los profesionales, la ciencia se aboque con eficiente creatividad a la solución de raíz de los grandes problemas que aqueja a la humanidad.

Según Rossano (1992), la raíz de los problemas se encuentra en los bajos niveles de consciencia que mantienen las mentiras y las codicias del subconsciente condicionado, y que alimentan los conflictos de dualidad, tales como: "enfermedades mentales", la fragilidad del matrimonio y la familia, la violencia de género; el progreso materialista egoísta, el desequilibrio de vida económico-social, la corrupción en la comunidad política, la promoción de la paz; la promoción de la salud, la biogenética, la aplicación destructiva del conocimiento científico y tecnológico; la explosión demográfica descontrolada, la destrucción del medio ambiente, la cuestión femenina, la violación de los derechos humanos; el armamento atómico, el uso de la violencia para instaurar la justicia o la paz, las guerrillas, las violaciones de territorios o países por tráfico de metales nobles, la incitación al odio o guerras entre países hermanos para mantener el tráfico y la venta de armas, la deuda externa de los pueblos del tercer mundo, entre otros.

Además de los problemas básicos de la humanidad, como efectos causados por la lucha de poder de la sociedad de consumo mercantilista, manipulada por los grupos que dominan los grandes capitales materiales del planeta, entre otros. También cómo lograr un eficiente uso de agua potable, energía, alimentos, medio ambiente y los recursos naturales. La ignorancia, la apatía, la educación que desvaloriza al Ser humano, enfermedades crónicas o degenerativas prevenibles, envejecimiento prematuro, juventud prolongada; democracia mal concebida, capitalismo, comunismo, calentamiento global, contaminación, monopolio y sociedad de consumo.

Así como la inseguridad ciudadana por primitivos Niveles de consciencia: terrorismo, mafias, delincuencia, contrabando, narcotráfico, drogadicción, alcoholismo, tabaco, prostitución, tráfico de órganos, tráfico y explotación de niños, mujeres y hombres, entre otros.

La gran mayoría de estos graves problemas de la humanidad tienen más de 5.000 años y a pesar de todo los grandes avances religiosos, filosóficos,

científicos, tecnológicos y recursos humanos "capacitados", invertidos durante tantos miles de años en la formación de ejércitos de seguridad y orden público, cárceles, leyes hasta con pena de muerte, hospitales entre otros. Estos problemas siguen campantes y en la mayoría de los países del planeta están en aumento indetenible.

Esto indica que algo debe estar fallando en la manera que hasta el momento se ha estado aplicando la ciencia, la tecnología y la autoridad en la solución de problemas y en el fomento del bienestar de la humanidad.

Por lo tanto, es un gran reto para la corteza prefrontal de los científicos y gobernantes que realmente quieran aportar con sabiduría, eficientes soluciones creativas de raíz a las crisis de la humanidad que desafían la inteligencia del Ser humano. Cabe preguntarse y contestarse con ecuánime sabiduría:

AP.21. Teniendo presente que el propósito de todo científico y de la ciencia es "resolver problemas de raíz y con ecuanimidad generar conocimientos para fomentar el bienestar de la humanidad".

a. *¿Es adecuada la visión paradigmática que hasta el momento ha predominado en la ciencia y la comunicación entre los seres humanos*?

b. *¿Para qué estamos viviendo estas experiencias, qué necesitamos aprender con humildad*?

c. *¿Cuál es la propuesta más eficiente para la real solución creativa de estos retos a nuestra sabiduría*?

Para responder adecuadamente cada pregunta es importante tener presente dos verdades:

1ra. Si se quiere resolver los conflictos del entorno, es prioritario solucionar los conflictos que cada Ser humano tiene consigo mismo, aplicando con persistencia la consciencia plena de unidad al Creador en su cultivo de la sabiduría.

2da. La causa de raíz que trae como efecto estos "grandes problemas" de la humanidad está en: ***los primitivos niveles de consciencia de la gran mayoría de los habitantes del planeta tierra***, sobre todo en los profesionales de la educación, de las diferentes disciplinas de las ciencias y en los políticos gobernantes.

Ante estos conflictos mundiales que está amenazando la existencia de la humanidad, como el caso reciente del Coronavirus (Chino-Estadounidense), la guerra en Ucrania, la crisis económica, la agenda 2020-2030, el narcotráfico, la fabricación de armas de destrucción masiva, investigaciones con virus, bacterias y hongos modificados genéticamente, entre otros, se sugiere que es una necesidad crear un organismo posiblemente apoyado por la Organización de las Naciones Unidas, UNESCO, OMS, entre otros, que se ocupe de:

1. Motivar y de ser necesario presionar a todos los países para que apliquen los avances científicos de la neurociencia en la formación integral del Ser humano para que exprese el máximo potencial de su nivel de consciencia de sabiduría y amor, haciendo énfasis en la liberación de la mente al condicionamiento destructivo del pasado y la trascendencia de su consciencia.

2. Mientras se realiza ese proceso es prioritario llegar a un consenso mundial donde definitivamente se prohíba a todos los países la investigación genética con bacterias, hongos y virus potencialmente letales, o que puedan ser modificados genéticamente y usados como armas biológicas. Que quede bien especificado para el futuro que los países que continúen con estas prácticas, sean responsables de epidemias o pandemias, como mínimo sean sancionados con cuantiosas multas, demandas y boicot mundial.

3. Aplicar la justicia internacional para identificar a los grupos de poder responsables de la pandemia 2020 y de las inoculaciones génicas que han causado este colapso mundial y crimen contra la humanidad, y hacerlos pagar las consecuencias de sus egoístas y criminales acciones.

Al igual que los problemas de la humanidad citados en los párrafos anteriores, las Naciones Unidas también se está ocupando de buscar resolverlos. Considero que para lograrlo es prioritario un proceso reeducativo que enseñe al Ser humano a practicar con responsable autodisciplina la **consciencia plena de unidad al Creador** que despierta y activa la corteza prefrontal, para, con un claro propósito, aplicar con sabiduría el enfoque holístico de la comprensión de la ciencia, a fin de estudiar de manera global la realidad y aportar soluciones creativas.

Así se puede lograr resolver con plena confianza al menos los nueve objetivos del desarrollo milenio (ODM) acordados en el año 2000, por los 189 países miembros de las Naciones Unidas, que todavía no se han alcanzado ni siquiera en un 25% (Sanahuja, 2014):

1. Erradicar la pobreza extrema y el hambre.
2. Lograr la enseñanza primaria universal.
3. Promover la igualdad entre los géneros y la autonomía de la mujer.
4. Reducir la mortalidad infantil.
5. Mejorar la salud materna.
6. Combatir el VIH/SIDA, el paludismo y otras enfermedades.
7. Garantizar la sostenibilidad del medio ambiente.
8. Garantizar modalidades de consumo y producción sostenible.
9. Fomentar una asociación mundial para el desarrollo.

Recuerde que todas las actitudes y conductas del pasado negadas y reprimidas de sí mismo, por culpa, pena, vergüenza, temor o baja autoestima, se convierten en una sombra, que de una u otra manera siempre se proyecta como fiel imagen en espejo al entorno, atrayendo de manera antagónica, situaciones y maestros de reaprehendizaje significativos, con similar resonancia energética de los conflictos que existen en el interior de cada persona.

Esto ocurre porque la gran mayoría de las personas no entrenadas, se quedan ancladas en el sufrimiento del pasado, dejando pasar sus oportunidades de reaprehendizaje.

Para solucionar los grandes problemas de la humanidad, es prioritario sanar los conflictos que existen en nuestro interior por los bajos niveles de consciencia de la mente

Cómo se valoran las oportunidades de reaprehendizaje desaprovechadas

Como he observado en más de 33 años de investigación y desarrollo de la salud holística, de 28 practicando con persistencia la psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría y más de 23 años desarrollando la ciencia y arte del coach holístico espiritual, las oportunidades de reaprehendizaje significativo de cada Ser humano, son desaprovechadas al procrastinar con desidia, debido a la falta de confianza en sí mismo y 2do Nivel de consciencia.

Sí, la forma más sencilla que existe para que el participante se dé cuenta de su confusión o reacciones subconscientes de su mente dual que lo apegan a la zona de confort del pasado, ***es por medio del sufrimiento***.

El sufrimiento es proporcional con las oportunidades de reaprehendizaje desaprovechadas. Entre mayor sean las oportunidades perdidas, mayores serán la enfermedad, pobreza o infelicidad que padezca.

Ejemplo: Es como si tú trataras de despertar a tu amado hijo para que asista a la escuela y tiene pereza y está muy dormido. Primero lo tratas de despertar con suavidad y mucho amor. Al no hacerte caso, le aumentas la intensidad de estímulos de manera progresiva, hasta que se despierte y levante, pudiendo llegar a acciones agresivas. Así mismo hace tu Ser con tu mente confundida, para que despiertes y te permitas re-aprehender con persistente responsabilidad, aprovechando las granDiosas oportunidades de tu camino de reaprehendizaje significativo, a fin de trascender el nivel de consciencia de tu mente dual.

El sufrimiento es la manera más efectiva de valorar las granDiosas oportunidades que dejamos pasar, por inmaduros niveles de consciencia

¿***Cuál es el sentido del sufrimiento***?

En esencia el creciente dolor físico o psicológico, los accidentes, los síntomas, las enfermedades, las pérdidas por muertes, las heridas, los maltratos, la pobreza, el hambre, entre otros, nos ocurren cuando nos dejamos llevar de los temores y desde nuestra mente subconsciente nos resistimos a superar estas confusiones.

Es por ello que el sufrimiento progresivo es una **granDiosa oportunidad de reaprehendizaje significativo**. Su propósito es que despiertes a responsabilizarte con persistente autodisciplina por tu salud, prosperidad y felicidad.

Su metamensaje es que te hagas consciente de alguna actitud o conducta autodestructiva que necesitas superar. Sobre todo, que te ames, te valores, te aceptes o te perdones, porque hasta el momento no sabías lo que estabas haciendo con tu vida.

Cada Ser humano es este plano terrenal es un aprendiz o alumno en una escuela de aprehendizaje terrenal. Siempre y eternamente algo le corresponde aprehender como Ser espiritual viviendo experiencias terrenales.

Se aprehende con amor, felicidad, placer y si desaprovecha estas oportunidades; seguro que aprende con rencor, infelicidad o sufrimiento. Pero nunca deja de aprehender.

Te presente que lo característico y común de todo aprendiz es que casi siempre comete errores, que le sirven como fuente de aprehendizaje.

¿***Por qué un Ser humano sufre***? Porque ha dejado pasar las oportunidades de reaprehendizaje de su vida, para su liberación de la programación del pasado y sanar su mente.

¿Cómo valoro las oportunidades de reaprehendizaje que hasta el momento he desaprovechado?

*"**No entiendo, explícame para comprenderlo**"*. El sufrimiento es directamente proporcional a las oportunidades que dejamos pasar. Es la manera cómo el Universo te hace despertar, para hacerte consciente del condicionamiento que tienes en tu inconsciente autosaboteo. Entre más sean 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 sólo se encuentra en tu interior.

Hacerte consciente de cómo por la falta de confianza en ti mismo, sin darte cuenta hasta el momento "te quieres… ***Joder la vida***". La única manera de parar de sufrir es comprender, con autocompasión, cómo hasta el momento te has querido, para que comiences a reaprehender **a amarte**.

- Quien se ama, se cuida de manera consciente. Con responsable autodisciplina, 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 auto-amor y comunicarse con sabiduría, porque confía en sí mismo.
- Quien se ama se comprende y se acepta tal como es. Cultiva su sabiduría, 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 consciencia de amor y sabiduría.

AP.22. ¿Cuál ha sido hasta el momento el sentido de mi sufrimiento en mi vida?

¿Con honestidad, qué me comprometo a hacer con autodisciplina para ser cada día más sano, próspero y feliz?

11

CULTIVO DE LA ESPIRITUALIDAD

Al leer este capítulo me hago consciente de cómo aplicar con sabiduría los ocho pasos para el cultivo de mi espiritualidad, integrando la armonía funcional de mi mente, consciencia y supraconsciencia.

1. Ocho pasos para el cultivo de la espiritualidad
2. La analogía de la crucifixión del hijo de Dios
3. La relación de la consciencia con la mente

11

CULTIVO DE LA ESPIRITUALIDAD

En este capítulo analizamos cómo nos hacemos daño cuando no sabemos lo que estamos haciendo, y la necesidad de que se integren conscientemente para sanar nuestra vida a través de la integración sinérgica de las cinco funciones cerebrales o cooperación entre la mente subconsciente y el Ser espiritual supraconsciente.

Para el primer objetivo utilizamos la analogía de la crucifixión del hijo de Dios para comprender, mejor sus acciones. Se espera que, con este despertar de consciencia, nos demos la granDiosa oportunidad de cultivar nuestra espiritualidad.

Cuando nos referimos al reaprehendizaje significativo, hablamos de un verbo que indica desaprender condicionamientos y creencias limitadoras para liberar la mente dual subconsciente del pasado, mediante la práctica persistente de la autoconsciencia de la corteza prefrontal.

Con ello cultivamos más capacidad, competencia y habilidad sobre el conocimiento del arte y del oficio que tienen importancia y valor fundamental para expresarnos desde el Nivel de consciencia de sabiduría y amor, a fin de ser cada día más sano, próspero y feliz.

El expresarse con sabiduría tiene como base fundamental el autoamor que, en esencia es aplicar con persistente autodisciplina el autocuidado en comunión y unidad armónica con uno mismo.

Aplicando la autocompasión para ocuparse sanar todo lo que limite la salud, prosperidad y felicidad.

Los últimos avances de las neurociencias y de la física cuántica aportan las bases científicas para sanar mediante la sabia expresión del Ser espiritual supraconsciente

Nueve pasos para el cultivo de la espiritualidad

La neurociencia aplicada al cultivo de la espiritualidad, es el proceso de desarrollar consciencia, **consciencia** y más **CONSCIENCIA** de unidad al Creador para servirle con humildad. Enfocándose en lo prioritario o más importante en la vida de cada Ser humano es la consciencia de la capacidad creadora, hecha a imagen y semejanza del Creador.

La consciencia es la capacidad de hacernos consciente de nuestro Ser espiritual en unidad con la energía creadora del universo. Que llamamos Dios, Creador, Campo cuántico del universo, el Arquitecto del universo, Yahveh, Adonai, Jehová, Allah. Es la chispa de divinidad que existe en el interior de cada Ser humano; el Ser espiritual que ha sido echo a imagen y semejanza del Creador.

Es equivalente a cumplir con el primer mandamiento de los cristianos: **Amar a Dios por sobre todas las cosas**. Es el proceso del persistente cultivo de la sabiduría consigo mismo para aplicar todo el cerebro integrado desde la corteza prefrontal. Así aplicando las funciones ejecutivas desarrollar sus dones y talentos creativos en el cumplimiento del propósito de vida.

Despertar nuestra divinidad, es aplicar con autoconsciencia nuestra energía Creadora que ilumina nuestras oscuridad o sombra de nuestras creencias creativas y destructivas que ignoramos de nosotros mismos. Es el reaprehendizaje significativo del cultivo de la espiritualidad conocido como Dharma y se realiza en nueve pasos para evolucionar y transcender los Niveles de consciencia de aprehendizaje:

1. **Propósito de vida claro**, para practicar con persistente autodisciplina mi **consciencia plena de unidad al Creador**, que despierta mi corteza prefrontal y me ilumina para con eficiente excelencia hacer realidad en mi vida el gozo de salud, prosperidad y felicidad.
2. **Consciencia plena**, para despertar y activar la corteza prefrontal, así aplicar con sabiduría las funciones ejecutivas, experimentando con ecuanimidad cada momento presente desde mi consciencia de unidad al Creador, con enfoque holístico global de la ciencia y del arte del

autoconocimiento para develar mi Ser espiritual que ilumina mi divinidad.

3. **Autoconsciencia**, para observar con ecuánime humildad mis creencias, pensamientos, sentimientos, emociones, reacciones y actos en equilibrio, sin juicios ni valora. Para con objetividad hacerme consciente si me facilitan o sabotean el logro de mi propósito de vida de unidad al Creador, a fin de comprender la verdadera realidad, tal como se experimenta en cada momento presente y aplicar con sabiduría los refuerzos de mis aciertos o correctivos a mis errores.

4. **Aceptar con humilde autocompasión las limitaciones y confusiones de mi mente dual**, para, con equilibrio, despertar mi consciencia a fin de darme cuenta de cómo hasta el momento he pensado, sentido, deseado y reaccionado desde las confusiones condicionadas de mi mente subconsciente. Y de esta manera aprovecho mi reaprehendizaje significativo para liberarme y trascender esos patrones.

5. **Preguntarme con persistencia**, para investigar con ecuanimidad cualquier pensamiento, sentimiento, emoción, reacción y acción en cada experiencia de vida. ¿*Qué estoy proyectando a mi entorno*?, ¿***para qué estoy viviendo esta situación***?, ¿*qué necesito aprehender para sanar y elevar mí consciencia*?

6. **Escucharme con autocompasión**, es darme cuenta de que es prioritario comprenderme y perdonarme porque durante esos impulsos del inconsciente y reacciones del subconsciente, no he estado consciente de lo que hacía con mi vida y la de mis seres amados. "*Padre-madre Creador del universo perdóname, perdóname, PERDÓNAME porque no sabía lo que hacía*". Ya que toda la educación que hasta el momento he recibido de mis padres, familiares y del sistema ha sido para alimentar el ego de mi mente materialista y consumidora y reprimir y bloquear a mi Ser espiritual.

7. **Comprenderme con humildad**, es aceptar que como aprehendiz tengo derecho a equivocarme y todavía me falta aprehender de mis errores para corregirlos. Practicando con persistente autodisciplina el cultivo de

mi sabiduría para superar el nivel de aprehendizaje significativo de mi mente.

8. **Practicar con responsable autodisciplina el conocimiento aprehendido**, ser persistente para con humildad ocuparme de poner en práctica lo más inmediato posible, el conocimiento comprendido para sanar mi mente del condicionamiento al pasado, que proyecto al futuro, y trascender el Nivel de consciencia en que me encuentro.
9. **Reevaluar y aplicar el autocontrol trascendente**, para reaprehender a pensar, sentir y actuar aplicando con persistencia la Ley de Autoamor y el cultivo de mi sabiduría que iluminan los aspectos que ignorado de mi Ser.

Aplicar la neurociencia en mi espiritualidad es el cultivar la sabiduría que ilumina mi divinidad, esos aspectos de mi Ser espiritual supraconsciente manifestado por medio de mis principios, dones y talentos al servicio del Creador que existe en mi esencia o Ser. Cada uno de estos nueve pasos es la esencia para practicar el persistente el cultivo de la sabiduría, todo el conocimiento contenido en este libro y superar la auto-crucifixión que el ego de nuestra mente subconsciente dual tiende a hacer con mí Ser espiritual supraconsciente; para luego desde la corteza prefrontal realizar la integración sinérgica. Antes de seguir, responde:

¿Qué comprendo de las neurociencias para persistir en el cultivo de mi espiritualidad?

¿Cómo aplico los nueve pasos para el cultivo de mi espiritualidad?

La única manera de realmente comprender un conocimiento es practicando con persistencia el cultivo de mi sabiduría

La analogía de la crucifixión del hijo de dios

Cuando se lee o estudia los libros sagrados, sus escritos son parábolas que tienen que ver con nuestra espiritualidad, la relación de nuestro espíritu-mente-cuerpo con el Ser espiritual en consciencia de unidad al Creador. Por

ello, no se puede tratar de interpretar y comprender la Biblia literalmente, aunque la esencia de cada Ser humano sea su espíritu de divinidad. Con respecto a la parábola de la crucifixión de Jesús de Nazaret como el hijo de Dios de los cristianos, representa lo que hacemos de manera inconsciente con nuestra esencia como Ser espiritual, como hijos del Creador, hechos a su imagen y semejanza. Donde el cuerpo tan sólo es el vehículo por medio del cual se manifiesta el Creador. En consciencia plena lee la siguiente parábola y siente su mensaje desde lo más profundo de tu Ser para comprenderte:

Jesús de Nazaret, fue enjuiciado siendo inocente. *¿Cuántas veces te has enjuiciado con desvalorización, culpa, vergüenza, penas o como no digno de merecer las bendiciones de abundancia del Creador*? Y te has condenado al círculo vicioso del sufrimiento.

Se le colocó una corona de espina. *¿Cuántas veces te has puesto las espinas de las relaciones tóxicas, vicios, hábitos destructivos y creencias autosaboteadoras que te desgracian la vida*? Por falta de confianza en tus principios, dones, talentos y capacidades creativas.

Fue flagelado con más de 100 latigazos *¿Cómo te has auto flagelado y cuántas veces has buscado quien te castigue por sentirte culpable, avergonzado y no digno de merecer*? Tanto, que tu espíritu, tu alma y tu cuerpo están sufriendo progresivamente con enfermedades, desdichas y tristezas por las oportunidades de despertar espiritual que has dejado pasar.

Luego lo obligaron a caminar con una pesada cruz a cuesta a través de una muchedumbre que lo humilló y se burló de Él. *¿Qué, hasta el momento, estás haciendo con la cruz que traes a cuesta a consecuencia de tus muros de indignidad y tus conductas autodestructivas inconscientes?* Con las que sufres y sin darte cuenta haces sufrir a tus "seres más amados".

Fue clavado en la cruz, le dieron vinagre, lo hirieron en un costado. *¿Cuántas heridas le has ocasionado a tu alma y espíritu con tu falta de templanza en la satisfacción de tus deseos y las reacciones*

compulsivas de tus hábitos y conductas autodestructivas? Por falta de amor y comprensión del nivel de aprehendizaje de tu mente subconsciente.

Cuando estaba muriendo dijo: "***Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen***". Es hora de preguntarte con honestidad para comprenderte con humildad: ¿*Para qué estoy viviendo estas experiencias de reaprehendizaje significativo*? o ¿*Para qué me ha servido la actitud con que he estado manejando mi vida*?

Recuerda que según el sabio chino Confucio, todo Ser humano que está en este plano terrenal, se encuentra en un eterno, continuo, indetenible, constante y permanente proceso de reaprehendizaje significativo que sólo termina cuando se cierra el ataúd.

Por ello es fundamental permitirse reaprehender a ser más sano, próspero y feliz. Comienza por perdonarte y di con humildad desde lo más profundo de tu Ser espiritual:

"Padre, Padre, Padre creador del universo, por favor perdóname, porque hasta el momento no sabía lo que estaba haciendo con mi vida"

Que la divinidad del Creador que siempre ha existido en tu Ser espiritual te ilumine con más amor compasivo por ti mismo, para que, con persistente autodisciplina, cultives tu sabia espiritualidad y realmente vivas con humilde sabiduría en **consciencia plena de unidad al Creador**.

Esto es lo que se logra cuando uno aplica con humilde aprehendizaje, humilde autocompasión y humilde confianza; más de un millar de amor consigo mismo, que todo el amor que se les aporta a todos los seres amados juntos, para integrar la consciencia con la mente y permitirse dejarse guiar desde el Ser espiritual.

Al comprender la analogía de la crucifixión del hijo de Dios: *¿cómo la aplico para iluminar y comprender mis limitaciones y ocuparme de sanar mi mente del pasado?*

Integración sinérgica del Ser espiritual con la mente

La mente dual (subconsciente), siempre se expresa con una visión dogmática reduccionista que causa la dualidad de conflictos entre "opuestos", que en verdad son partes complementarias de la realidad global. Esta visión tiende a la fragmentación generadora de guerras por lucha de poder entre diferentes puntos de vista (*intereses y Niveles de consciencia*). Se estructura por medio del aprendizaje imitativo y condicionado al pasado para definir el sistema de creencias, ideas, pensamientos, sentimientos, resentir, culpas que causan pena, vergüenza y bajan la autoestima. Asociados a emociones placenteras o displacenteras archivadas en el sistema límbico, conocidas como creencias autolimitantes o virus mentales.

Recuerda que es en el sistema límbico donde se mantiene el apego a los hábitos, costumbres o dependencia de la función cerebral asociativa-emocional-reactiva de la mente subconsciente, y la función cerebral lógica-analítica-explicativa de la mente subconsciente dogmática. También está condicionada por los temores infundados por el miedo a la muerte, que aplica para proteger su subsistencia generadora de los impulsos instintivos de la función fisiológica-motriz-operativa del inconsciente instintivo.

La consciencia de unidad (Ser espiritual), se expresa con el enfoque holístico global de Integración sinérgica entre paradigmas (*intereses y Niveles de consciencia*). Complementarios en sinergia para observar lo verdaderamente real de la realidad generadora de salud, prosperidad y felicidad por autoamor. Es la expresión de todos los Niveles de consciencia cerebrales dirigidos con persistente sabiduría por las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal. Es la clara manifestación del espíritu del Ser humano, con las funciones cerebrales creativa-holística-trascendente del supraconsciente.

En la analogía del carro, se comprende que la mente subconsciente representa los medios de conducción del carro (*dogmatismo egoísta*). Puede ser arrastrada por el peso de la materia del vehículo (*instintos*) que sin frenos rueda en bajada sin chofer por una cuesta, atraída por las tendencias destructivas de los temores instintivos que finalmente se estrella con la fatalidad de enfermedad, pobreza, sufrimiento y muerte.

Por otro lado, la mente puede ser conducida por la consciencia del espíritu (*amor y sabiduría*) hacia las tendencias creativas de un claro propósito de vida y reaprehendizaje significativo de la corteza prefrontal que la guía hacia el camino de despertar espiritual para gozar de una vida sana, llena de prosperidad y felicidad.

Cada Ser humano según las tendencias que dirija su mente (*destructiva del subconsciente o creativa del supraconsciente*) se puede manifestar por medio de su Ser espiritual de unidad y paz o por su mente material de separación y lucha, porque son complementarios e indivisibles en la consciencia de unidad para cumplir el propósito de vida.

a. **Ser supraconsciente**, es la consciencia del Ser espiritual que actúa con la sabiduría y amor, desde la coordinación de la corteza prefrontal, guiado de manera intuitiva por esa esencia del Creador que se manifiesta por medio del Ser. Por lo tanto, su manera de intuir, sentir y actuar está en coherencia, y de manera creativa facilita el logro del propósito de vida de unidad al Creador, que genera el efecto de mayor salud, prosperidad y felicidad. Es un ala de ave.

b. **Subconsciente**, es la mente confundida por condicionamientos del pasado, actúa con los temores del inconsciente, mediante impulsos instintivos de subsistencia (médula y tallo cerebral) que influencia al subconsciente condicionado por creencias auto saboteadoras, temores, culpas y vergüenzas por remordimientos o resentimientos (amígdala cerebral); con lo que sin darse cuenta de lo que hace, autosabotea el logro de su misión y metas, generando el efecto de mayor enfermedad, pobreza y sufrimiento; es el otro ala del ave.



Figura 11.1. Acción sinérgica entre la mente y el Ser

La relación más saludable entre el Ser supraconsciente y la mente subconsciente se representa en la **Figura 11.1**, es como las dos alas de una gran ave (**Cisne**) que actúan de manera complementaria y sinérgica. Necesitan estar libres de los lastres de los condicionamientos por los temores del pasado, que aportan pesos y desequilibran las alas, impidiéndole volar. La mente dual confundida necesita la iluminación de la divinidad interior de su Ser espiritual para comprenderse con humilde autocompasión y superar los condicionamientos del pasado.

En esta analogía del vuelo del cisne hacia su propósito, la función de la consciencia es comprender con humildad y aceptar con autocompasión el Nivel de consciencia de reaprehendizaje significativo del subconsciente, tal como un maestro de sabiduría. Con más de un millar de veces de más amor por sí mismo, que el que les aportas a todos tus seres amados juntos. Con humildad te ayudas a profundizar en la comprensión, aceptación y liberación de las cadenas del pasado que mantienen los apegos al temor a morir, la baja autoestima, las creencias destructivas y culpas del pasado.

En el capítulo siguiente revisaremos algunas técnicas de autoconsciencia y autocoaching que se aplican en conjunto con las citadas hasta el momento, para que las apliques en el cultivo de tu espiritualidad.

AP.23. Con persistente autodisciplina por el cultivo de mi espiritualidad. ¿Qué decido hacer con auto-responsabilidad?

12

NEUROCIENCIA PARA VIVIR CON SABIDURÍA

Al practicar este manual según las indicaciones del eficiente uso de la corteza prefrontal por medio de las funciones ejecutivas con confianza, lograré con excelencia cualquier meta y proyecto al que me dedique, siendo un eficiente líder creativo que comprende y entrena a otros participantes sobre:

1. Funciones ejecutivas de la corteza prefrontal para vivir con sabiduría

1.1. Formulación del propósito de vida
- Organizar
- Tomar decisiones con sabiduría
- Autocoaching para vivir con sabiduría

1.2. Autoconsciencia en relación al propósito de vida
- La matriz de análisis FODA
  - Realizar un análisis de incidencias de variables FODA
  - La estrategia con posible mayor efectividad en la eficiencia y excelencia
- Cómo llevar un ecuánime seguimiento de los efectos
- Administración de mi tiempo
  - Administración del dinero que poseo e invierto

1.3. Autocontrol trascendente en coherencia con el propósito de vida
- Ecuánime registro y evaluación de la eficiencia de la técnica empleada en este manual
  - Evaluación general del dinero invertido mensual por mi salud
  - Método: Evaluación de la frecuencia de síntomas
  - Método: Escala para la evaluación de la intensidad de dolores y síntomas

12

NEUROCIENCIA PARA VIVIR CON SABIDURÍA

En este capítulo tienes la gran oportunidad de aplicar todo el conocimiento obtenido, contestando las preguntas y realizando todas las actividades asignadas en la medida que has estado leyendo y practicando los capítulos anteriores de este manual.

Si llegaste a este nivel del libro es porque realmente te amas y eres muy persistente. Te has permitido apoyarte en los avances de la neurociencia para vivir con sabiduría, fomentando la confianza en tus principios y talentos, para, con eficiencia, ocuparte de sanar tu vida.

Se basa en la gerencia con consciencia plena de un estilo de vida saludable, que permite conducir y dirigir de manera integral y sinérgica tu vida personal, familiar y empresarial, hacia la consolidación y superación de las metas definidas en cada una de tus 24 áreas vitales.

Ten presente el principio: *Para el fomento de mi salud, prosperidad y felicidad, no basta con realizar muy bien las cosas, es necesario* ***Ser y disfrutar haciendo con amor*** *lo mejor de lo que ya se sabe hacer* ***muy bien***.

Por ello sobresale tu óptima calidad de líder creativo, porque eres extraordinariamente bueno en calidad y eficiencia.

Líder creativo, lo eres cuando tu vida es un humilde ejemplo de maestro integral, que mediante tu persistente ejemplo vivencial guías, entrenas y acompañas con sabiduría y amor al participante, porque eres muy honesto y coherente con tus pensamientos, sentimientos y acciones. Eres como un coach espiritual que se caracteriza porque con eficiente excelencia, de manera personal y colectiva te ocupas de:

a. Armonizar tu misión personal, con la misión familiar y empresarial, para que estas se cumplan con eficiente productividad, en una armónica relación Ganar-Ganar, integrando recursos de manera complementaria y sinérgica.

b. Reconocer de manera recíproca las potencialidades propias en conjunto con las de cada miembro de tu equipo, y apoyándote en las funciones ejecutivas del sistema nervioso central, las inteligencias múltiples y las herramientas de la programación neurolingüística, para, con respeto, incentivar la manifestación de los dones, talentos y el máximo Nivel de consciencia de cada uno de los miembros del equipo.

c. Mantener y fomentar una comunicación comprensiva y motivante para la cooperación complementaria de recursos y talentos creativos en la consolidación de los objetivos y metas de tu equipo familiar, empresarial o institucional.

d. Integrar de manera complementaria y sinérgica los recursos y potencialidades de los miembros de tu equipo, para crear, con persistencia, soluciones trascendentes ante los conflictos y a las crisis que retan tu inteligencia.

e. Mantener sistemáticamente canales de comunicación y organización, para el crecimiento personal y el mejoramiento continuo de la consciencia de cada participante, compartiendo la visión, misión y los principios de la familia o de la empresa, porque cada uno con eficiente excelencia satisface sus necesidades, consolida sus metas y actúa como líder creativo.

La persistente autodisciplina es mil veces más efectiva y eficiente que todas las inteligencias, las creatividades, los talentos, las iluminaciones y las inspiraciones juntas. Tu comportamiento virtuoso de autodisciplina, es tu gerencia de vida que fluye con facilidad, cuando tus motivaciones están alineadas con tus principios de vida, para hacer con pasión y eficiente excelencia lo que tú sabes que es mejor, superando tus propias resistencias. Por ejemplo: cuando has superado tus deseos de no estudiar por estar con tu novia, porque has tenido que prepararte para aprobar con excelencia un examen final; dejar de comer tu helado favorito, porque te distes cuenta de que te causa alergia; cuando has evitado comer los lácteos que tanto te gusta, porque te han diagnosticado intolerancia; superar la ansiedad por comer chocolates y tortas en las tardes y sustituirlo por frutas porque necesitas perder peso y estar más saludable.

Salir de la comodidad del hogar para mudarte a otro estado donde está la fuente de tu formación profesional; superar la seguridad que te ha aportado tu zona de confort, para despegarte de la sobreprotección de tus padres e independizarte; persistir en culminar tu proceso de psicoterapia, a pesar de tus temores que mantienen la negación, la desidia y la resistencia por mejorar; superar la tentación sexual de una persona casada que te gusta mucho, por estar en coherencia con tus principios. Estos ejemplos y otros más son evidencias de tu gran autodisciplina.

Auto-gerenciar mi vida, la realizas cuando te has permitido persistir en tu proceso de reaprehendizaje significativo como Ser humano, donde vives plenamente el momento presente, sintiendo lo real de la realidad de tu naturaleza humana, del entorno natural y sociocultural donde te desenvuelves; con consciencia plena de tus pensamientos, sentimientos, palabras y acciones, para con humilde autocompasión y persistencia aprehender de los éxitos y errores; cambiando tu sistema de creencias, a fin de desarrollar la potencialidad de sentir desde tu Ser espiritual, y gozar de tu autorrealización en el logro de tu propósito y misión de vida.

Eficiente excelencia, es un conjunto de criterios prioritarios para medir la persistente óptima calidad y bondad del resultado de tus servicios y acciones, porque eres extraordinariamente bueno en eficiencia.

Sabia aplicación de las funciones ejecutivas de mi corteza prefrontal

La eficiente excelencia de todas herramientas y procesos que se apliquen con persistencia en la visión holística de la educación, gerencia para la salud, prosperidad y felicidad de todo Ser humano a nivel individual o colectivo, se fundamenta en el cultivo de la sabiduría de los más eficientes avances de la neurociencia en la óptima aplicación de la corteza cerebral. Las tres áreas funcionales de la corteza cerebral se gerencia con eficiente excelencia cuando se aplican con sabiduría las tres funciones ejecutivas de la corteza prefrontal. Fueron estudiadas de manera detallada en los capítulos 2, 4 y 5. Ahora se dan ejemplos de cómo se practican con sabiduría estas herramientas.

En tu caso particular, te orientas directamente con las metas ideales que te inspiró el Creador de manera intuitiva por medio de la voz de tu corazón. Las escribiste para cada una de las 24 áreas vitales del capítulo 4 de este manual. Al final de cada ejemplo te recuerdo la página correspondiente (**Ver pág. XX**).

1. Formulación del propósito de vida, es el proceso de darle sentido a tu vida al desarrollar y gozar del para qué existes como Ser humano, conformado en una trinidad espíritu-mente-cuerpo. El propósito, la misión y la meta para cada uno de los tres componentes básicos del Ser humano, corresponden a las metas de las tres primeras áreas vitales y son comunes para todos los Seres humanos. Cada quien, de acuerdo con su nivel de consciencia y creencias, le coloca sus características individuales:

a. El propósito es espiritual: corresponde a la consciencia de unidad con el Creador. Se logra persistiendo en el camino del despertar espiritual o Dharma, corresponde a la meta espiritual. Se describió en los capítulos 3 y 4.

b. La misión es mental: servirle al Creador con autoamor, superando y trascendiendo los niveles de consciencia. Se logra mediante el cultivo de la sabiduría para evolucionar, liberándote de los condicionamientos de la mente subconsciente y trascender la consciencia hacia el Ser espiritual supraconsciente, para servirle a la creación como un humilde instrumento de amor, con sabiduría a los semejantes y a la madre naturaleza. Corresponde a la meta de auto-comunicación. (**Ver AV2. pág. 183**).

c. La meta es corporal: anciano que goza de una larga vida cada día más activa, sana, próspera y feliz, aplicando con persistente autodisciplina la Ley de Autoamor y el cultivo de la sabiduría en las bases científicas del libro *Vivir más de 100 años activo sano, próspero y feliz* (Barrios-Cisneros, 2018, 2020). Corresponde a la meta de ocupación por mi salud.

Luego que definas el propósito y la misión, existen las metas para cada área vital que son particulares para cada individuo, ya descritas por ti en las **AV#** del capítulo 4. A continuación se coloca ejemplo de metas relacionadas con la capacitación profesional y el trabajo empresarial como elementos importantes para cumplir las tres anteriores.

d. La meta de capacitación profesional: A más tardar en el 2025, termino mi PhD en gerencia de la educación, con honores de summa cum laude y derecho a publicación, con la línea de investigación de diseño curricular, para el desarrollo integral del Nivel de consciencia de amor y sabiduría del Ser humano en básica y a más tardar en el 2029, ser decana de la facultad de Educación de la ULA-Mérida. (**Ver AV14. pág. 247**)

f. La meta de trabajo empresarial: A más tardar en el 2030, consolidó el Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística como institución, sólida, líder en Venezuela y el mundo, que forma integralmente a distancia, Masters de ***Coach Holístico Espiritual,*** con sólidas bases en Investigación clínico epidemiológica prospectiva con enfoque holístico de la ciencia, evolución y trascendencia de los Niveles de consciencia, comunicación consciente con eficiente excelencia, psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría, nutrición saludable, ejercicios psicofísicos y gerencia con sabiduría de mi vida. Consolido asociaciones estratégicas Ganar-Ganar, en todos los estados de Venezuela, países latinoamericanos y del mundo, a más tardar en 2035. (**Ver AV15. pág. 250**)

Priorización, corresponde al proceso de s**eleccionar lo importante de lo irrelevante**, es la aptitud de dar prioridad al primer paso, que es prioridad respecto de otra cosa, en tiempo y en orden según su importancia, para satisfacer el propósito de vida, lograr una meta o un objetivo planteado.

Planificación, es la habilidad para anticipar, secuenciar, ensayar y ejecutar cadenas sucesivas de conductas en cada proceso de manera prospectiva para lograr objetivos a largo, mediano, corto e inmediato plazo; y en función a una meta o al propósito de vida espiritual.

A continuación, para cada una de los cinco ejemplos de metas propuestas en los párrafos anteriores se especifican modelos de planificación. Cada participante de acuerdo con su individualidad los puede ajustar a su criterio.

a. El propósito espiritual: **Mediano plazo**: A partir de hoy practico con persistente autodisciplina el cultivo de mi sabiduría de la **consciencia plena de unidad al Creador**, para con eficiente excelencia aplicar las funciones ejecutivas de mi corteza prefrontal y amarme a fin de consolidar la **consciencia de unidad al Creador** a más tardar en tres años.

a.2. Corto plazo: Leo y práctico con persistente autodisciplina el manual de *Neurociencia para vivir con sabiduría*, asisto a los talleres que lo explican y facilitan su puesta en práctica, para a más tardar en 11 meses sentir y actuar desde la **consciencia de unidad al Creador** con mucho amor por mí mismo.

a.3. Inmediato plazo: Todos los días, como mínimo al levantarme, al mediodía y al acostarme, practico la **consciencia plena de unidad al Creador**, tal como lo explica el capítulo 3 de este manual y la refuerzo en cada momento presente que me acuerde.

b. La misión mental. **Largo plazo:** Le sirvo al Creador con autoamor, superando y trascendiendo los niveles de consciencia, mediante el cultivo de mi sabiduría para evolucionar, liberándome de los condicionamientos de mi mente subconsciente y trascender mi consciencia hacia la de mi Ser espiritual, para servirle a la creación como un humilde instrumento de amor y sabiduría hacia los semejantes y la madre naturaleza, a más tardar en 5 años.

b.2. Mediano plazo: practico con persistencia la consciencia plena, para experimentar en cada área vital de mi vida la Ley de Autoamor a fin de trascender mi consciencia, sentir y actuar desde mi Ser espiritual supraconsciente, le sirvo al Creador como un humilde instrumento de amor y sabiduría, a más tardar en 3 años.

b.3. Corto plazo: a más tardar en 12 meses termino mi entrenamiento personalizado de neurociencias para vivir con sabiduría, a fin de liberarme de los condicionamientos de mi mente subconsciente, evolucionar en mi nivel de consciencia y trascender hacia mi Ser espiritual supraconsciente.

b.3. Corto plazo: a más tardar en 5 meses termino de leer y aplicar con persistentes pasitos de bebé el manual de *Neurociencia para vivir con sabiduría*.

b.4. Inmediato plazo: A más tardar mañana me comunico con la consulta del Dr. Henry Barrios-Cisneros para apartar cita y en menos de una semana asistir como participante de su consulta, para realizar el diagnóstico inicial de mis condiciones de salud holística, sus causas de raíz y definir mi esquema de formación personalizada.

c. La meta corporal. Largo plazo: A partir de hoy que tengo 63 años me ocupo de prepararme en el cultivo de la sabiduría, aplicando con persistencia los principios y las bases científicas con la persistente puesta en práctica de las herramientas de los manuales *Neurociencia para vivir con sabiduría* y Vivir *más de 100 años activo, sano, próspero y feliz* para con eficiente excelencia seguir disfrutando de mi juventud prolongada y gozar de una larga ancianidad. (**Ver ocupación por mi salud, AV3. pág. 191**).

c.2. Mediano plazo: a más tardar en 3 años, consolido la línea de investigación que contesta la pregunta: ¿Cómo ser eficiente en disfrutar de una juventud prolongada y gozar de una larga ancianidad activa, sana, próspera y feliz? Aplicando las bases científicas de la neurociencia para gerenciar con sabiduría mi vida, la psiconeuroinmunología y la alimentación saludable.

c.2. Corto plazo: a más tardar en tres meses inicio los talleres de meditación de consciencia plena de unidad basada en el libro *Neurociencia para vivir con sabiduría*, a fin de gozar una larga ancianidad activa, sana, próspera y feliz.

c.4. Inmediato plazo. A más tardar en 2 meses monto y promociono los talleres en línea "meditación de consciencia plena de unidad basada en el libro *Neurociencia para vivir con sabiduría*.

d. Meta de capacitación profesional. Largo Plazo. A más tardar en el 2025, termino mi PhD en gerencia de la educación con honores de summa cum laude y derecho a publicación, con la línea de investigación: "Diseño curricular para el desarrollo integral de la consciencia del Ser humano en formación", para que el estudiante logre actuar con sabiduría y amor al terminar el sexto año de educación, y a más tardar en el 2029 ser Decana de la facultad de Educación de la ULA-Mérida. **(Ver AV13 en pág. 240)**

d.2. Mediano Plazo: a más tardar en el 2022, culmino la maestría con honores de summa cum laude y derecho a publicación sobre gerencia en el diseño curricular.

d.2. Mediano Plazo: a más tardar en el 2021, culmino y público en la Web la primera edición del manual de diseño curricular para la educación integral de calidad del Ser humano apoyándome en las bases científicas de la neurociencia aplicada al máximo desarrollo de los cinco pilares de aprendizaje, las inteligencias múltiples y súper aprendizaje para ser emprendedores.

d.3. Inmediato plazo: a partir de hoy continúo estudiando, sometiendo a prueba y mejorando la eficiente excelencia de las herramientas de la neurociencia en la educación holística del Ser humano planteadas por el Dr. Henry Barrios-Cisneros en *www.educacionysaludholística.org* y su orientación personal.

d.4. Inmediato plazo: a más tardar en 1 mes termino el taller personalizado de psicoterapia holística para el cultivo de mi sabiduría, a fin de aplicar con eficiente excelencia las funciones ejecutivas de mi corteza prefrontal en mi evolución y trascendencia

de mis niveles de consciencia, y así actuar con sabiduría y amor para gozar de una larga vida sana, próspera y feliz.

e. Meta de trabajo empresarial. **Largo plazo**: A más tardar en el 2030, consolidó el "Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística" como institución sólida, líder en Venezuela y en el mundo, que forma integralmente a distancia Masters como ***Coach Holístico Espiritual*** con sólidas bases en: investigación clínico epidemiológica prospectiva con enfoque holístico de la ciencia, evolución y trascendencia de los niveles de consciencia, comunicación consciente con eficiente excelencia, psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría, nutrición saludable, ejercicios psicofísicos y emprendimiento para la libertad financiera basándose en la neurociencia para vivir con sabiduría. Consolido asociaciones estratégicas Ganar-Ganar, en todos los estados de Venezuela y países latinoamericanos y del mundo, a más tardar en 2035. **(Ver AV15 en pág. 250)**

e.2. A más tardar en el 2025, creo sucursales del Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística con formación andrológica a distancia de Masters y profesional ***Coach Holístico Espiritual*** en otros países latinoamericanos, apoyándonos en la educación a distancia y en las redes sociales de comunicación, con ganancias mayores de 1.000.000 de dólares mensuales y el mantenimiento de una revista de publicación periódica con alto nivel científico.

e.3. Iniciar en enero de 2024 la maestría ***Coach Holístico Espiritual***, capacitando sabios profesionales con alto nivel científico, consciencia y gerencia, administrando una ganancia mensual mayor de 1.500 dólares.

e.4. A más tardar en 12 meses apoyándome en ***FIELSALUH*** inicio la formación a distancia de los *Coach Holístico Espiritual con un nivel de exigencia de maestría con las menciones:* ***Padres sabios en un minuto***, ***coach holístico espiritual, gozar de una larga ancianidad activa, sana, próspera y feliz, psicoterapia holística para el cultivo***

de la sabiduría *y* ***educación holística del Ser humano*** generando una ganancia mensual mayor de 700 dólares.

e.4. A más tardar en 5 meses termino de montar la primera versión de plataforma web para educación a distancia con apoyo en las redes sociales de ***Padres sabios en un minuto*** *(Servicio amoroso), Coach* ***holístico espiritual,*** basándome en la neurociencia para vivir con sabiduría, que generan un ingreso mensual mayor de 500 dólares.

Una vez definido el propósito de vida, la misión con las tres metas para su logro, tienes lista la estrategia para el mejoramiento continuo, como Ser humano participante ahora te corresponde organizar los recursos disponibles o por conseguir y tomar decisiones con sabiduría aplicando la matriz FODA que se explica más adelante.

Organizar, es comunicarte con eficiente excelencia para dirigir personas que forman parte de tu entorno o equipo familiar, laboral o social, a fin de lograr con sabiduría el propósito de vida, la misión y las tres metas planificadas, en orden de prioridad para el disfrute de la salud, la prosperidad y la felicidad del equipo de trabajo, en el ámbito familiar, empresarial o comunitario.

Toma de decisiones con sabiduría, es aplicar tu habilidad intuitiva para de manera consciente, entre un rango de alternativas disponibles, actuar en pro de la opción más eficiente y excelente para cumplir tu propósito de vida, tus metas o tus objetivos definidos en cada una de las 24 áreas vitales que experimentes.

A continuación, se te expone los pasos de la metodología de coach de sí mismo (autocoaching) para que practiques la consciencia plena, apoyándote en los conocimientos presentados hasta el momento para redefinir con ecuanimidad cada una de tus metas en las 24 áreas vitales.

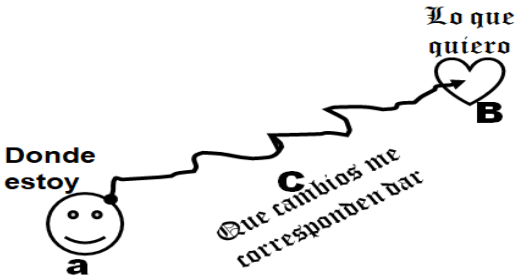
El Ser humano participante, con autodisciplina se ocupa de aprehender a aplicar con sabiduría su corteza prefrontal, siendo el único responsable de sanar su vida

Autocoaching para vivir con sabiduría

Autocoaching: es ser coaching de uno mismo, corresponde a una metodología que busca perfeccionar los talentos y las habilidades humanas, emocionales y profesionales para mejorar continuamente en el aspecto personal, familiar, laboral y otros ámbitos de tus áreas vitales. Se realiza sin la necesidad de un experto, siendo tú el propio sabio director de tu vida. Este es el propósito de tu entrenamiento con este manual.

Te permite comprenderte con humildad, saber qué es lo que hasta el momento has estado haciendo en tu vida, cómo te afectan para satisfacer de manera óptima tus necesidades y lograr con excelencia tus metas, aplicando la consciencia plena y con honesta humildad hacerte consciente de:

a. ¿Qué has logrado?, es equivalente a: el diagnóstico de dónde y cómo estás en este momento, en cada una de tus 24 áreas vitales, con respecto a tus metas ideales. Es tu punto de partida = **a**.



12.1. Proceso del logro de metas

B. Definir qué metas idealmente quieres lograr en cada una de las 24 áreas vitales de tu vida con eficiente excelencia, es tu punto **B** de llegada.

C. Hacerte consciente de qué te comprometes a hacer de ahora en adelante, apoyándote en tus principios de vida, tus dones y tus talentos, y con persistente autodisciplina mejorar donde te encuentras, especificar cuál es tu objetivo a conseguir en corto plazo, a un máximo de 3 meses, y qué cambios creativos te corresponden dar = **C.**

Ten presente que el paso de **a** hacia **B**, es un proceso de continuo, indetenible y permanente reaprehendizaje, por lo que no es una línea recta, son subidas y bajadas de tu nivel de consciencia. Ameritas la **consciencia plena de unidad al Creador** en cada momento presente para aplicar un millar de veces más amor contigo mismo, que el que aportas a todos tus seres amados juntos, a fin de comprender con humilde autocompasión las tendencias auto-saboteadoras de tu subconsciente que te distraen; aceptar el nivel de consciencia de aprendizaje de tu mente y mejorarlas continuamente hasta trascender tu consciencia. A continuación, se repasan y clarifican tres verbos a cumplir:

* **Autodisciplina**, es la mayor demostración que si me amo y 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 sé hacer muy bien.

* **Excelencia**, es la óptima calidad y bondad del resultado de la acción y de un servicio que realizo, porque es extraordinariamente bueno en eficiencia, al aportar soluciones creativas de raíz.

* **Persistencia**, es cuando con flexibilidad y constancia ejecuto las actividades, reflexiono con creatividad y aprehendo del resultado de mis decisiones, en cada proceso de mis áreas vitales para con eficiente excelencia consolidar la meta buscada y mi autorrealización.

Cuando se tiene presente la meta en cada área vital
experimentada se gerencia con eficiente excelencia la vida

Descripción básica de cada área vital. (*Se estudiaron de manera más detallada en el capítulo 4*)

1. **Espiritualidad**, corresponde al proceso de cumplir mi propósito esencial espiritual de **consciencia plena en unidad al Creador**. Amando al Creador por sobre todas las cosas, por medio del amor y de la valoración que me aporto a mí mismo y sirviendo con humilde sabiduría a la creación a través de mis semejantes.

2. **Comunicación conmigo mismo**, es el proceso que empleo para con honesta autocompasión comunicarme y comprenderme con humildad en el cumplimiento de mi misión de vida mental, de evolucionar y trascender mis niveles de consciencia para expresarme con sabiduría y amor en unidad con el Creador.

3. **Ocupación por mi salud**, es colocar mi atención y acción en cultivar mi sabiduría, apropiándome del avance científico y tecnológico sobre el estilo de vida saludable, para con responsable autodisciplina prolongar el disfrute de mi juventud saludable y gozar de una larga ancianidad activa, sana, próspera y feliz, por medio de la práctica persistente del conocimiento.

4. **Alimentación**, es aprovechar las fuentes naturales para la alimentación holística de cada uno de mis componentes (espiritual, psíquico, orgánico, social y energético): Aire y agua limpios y puros; luz solar y cósmica como principales fuentes de energía; uso adecuado y armónico de la tierra y de la naturaleza; comunicación con servicio amoroso fomentadora de paz y armonía; conocimientos cultivadores de sabiduría; pensamientos y acciones creativas; certeza en el Ser Supremo que está en mi interior, al que amo por sobre todas las cosas; templanza en actividad física, descanso y recreación; descanso, humor, cooperación armónica con las leyes de la naturaleza y nutrientes orgánicos naturales y saludables libres de contaminación o tóxicos que me proveen de manera balanceada: vitaminas, carbohidratos, grasas, proteínas, minerales, oligoelementos, enzimas y líquido, antioxidantes y alcalinizantes, para mantener mi equilibrio funcional fomentador de vitalidad y salud.

5. **Sexualidad**, es la sabia aplicación del conocimiento de mí mismo para comprenderme con humildad y aceptarme con compasión, en mi rol como hombre o mujer y de una sabia comunicación con el entorno para fomentar mi bienestar sexual.

6. **Confianza**, es la certeza interior desde la consciencia del convencimiento y certidumbre en que Yo sí poseo todos los principios, capacidades, dones y talentos para superar cualquier

experiencia que rete mi inteligencia, para alcanzar y trascender todas las metas propuestas.

7. **Pareja**, en el campo de la salud holística la pareja es la integración recíproca de dos componentes involucrados y se refiere a tres entornos:

   a. El que reside en mi cuerpo para conformar mi trinidad como Ser humano: la pareja entre mi Ser espiritual supraconsciente y mi ego de la mente subconsciente. Ese es mi único y verdadero compañero íntimo.

   b. La pareja que establezco como mi compañera de vida en calidad de esposa(o), amante y novia(o), para compartir armónicamente cada una de las 24 áreas vitales, con nuestros potenciales recursos y vitalidad en una recíproca y sinérgica relación de interdependencia Servir-ganar.

   c. La pareja formada entre: madre e hijo, hermanos y compañeros de amistad, estudios o trabajo.

8. **Hogar**, es la integración del conjunto conformado por la vivienda y los miembros de mi familia que viven en nuestra casa y compartimos áreas vitales comunes. Sólo existe una familia cuando todos sus miembros nos servimos incondicionalmente para cumplir nuestro proyecto de vida común.

9. **Hijos**, es la coherencia entre mis deseos y las decisiones que tomo con respecto al número y sexo de hijos que he querido tener. También incluye el grado de madurez, responsabilidad y autonomía que mis descendientes logran.

10. **Ambiente familiar**, es la comprensión, armonía y cooperación recíproca entre los miembros de mi familia o las personas que conforman mi hogar, para el logro de nuestras metas y el bienestar familiar.

11. **Creatividad**, es aplicar mis dones y talentos para hacer realidad mi propósito de vida y metas a partir de mis ideas, los objetos y procesos que invento y disfruto gracias a los adelantos de la ciencia y de la tecnología.

12. **Descanso**, es el acto con la intención de recuperar mis fuerzas o vitalidad orgánica y regenerar mi cuerpo con la práctica del silencio, la quietud, el reposo o el sueño. También se refiere a la recuperación de mis energías psicológicas por medio del reposo mental que logro cuando practico con persistencia la **consciencia plena de unidad al Creador**.

13. **Estudios para desarrollo de talentos**, es la obtención y práctica persistente del conocimiento para el excelente desarrollo de mis dones y mis inteligencias múltiples mejor estimuladas, que podrían estar entre: corporal-cinética, espacial, interpersonal, intrapersonal, lingüística, lógica-matemática, musical o naturista.

14. **Capacitación profesional**, es el proceso del entendimiento para conocer y comprender algún arte, oficio o servicio asociado a mis dones y talentos que aporten excelentes habilidades y competencias, para de manera creativa ganarme con dignidad y productividad el dinero necesario para con excelencia satisfacer mis metas y suplir mis necesidades diarias.

15. **Trabajo empresarial**, es realizar alguna actividad destinada a producir un bienestar (espiritual, psicológico, material, social y energético), aplicando con persistencia mis dones, talentos, capacidades y recursos para transformar el medio interno y externo o adaptarlos a fin de satisfacer mis necesidades y consolidar mis metas.

16. **Nivel socioeconómico**, corresponde al estrato social logrado por el conjunto de condiciones económicas, sociales y culturales, que ante la sociedad de consumo me hacen valorar como una persona, que materialmente conforma una familia exitosa y rica o como fracasada y pobre.

17. **Vestido o ropa**, es la cubierta que uso para tapar mi cuerpo por pudor, por protección y abrigo o por adorno: blusas, camisas, faldas, franelas, pantalones, suéter, zapatos y demás complementos.

18. **Vehículo**, es la herramienta que utilizo para transportarme físicamente de un lugar a otro (animales, bicicletas, motos, carros, aviones, barcos). También los medios de comunicación y el internet que me sirven como vehículos para transmitir y comunicar mensajes.

19. **Vivienda**, corresponde a la infraestructura donde vivo, descanso, es la casa del hogar que comparto en familia, o con mis seres amados y amigos.

20. **Ambiente de vivienda**, es la limpieza, la ocupación consciente y armónica de los espacios de mi vivienda, con el fin de lograr confort e influencia positiva sobre las personas que la ocupamos.

21. **Comunicación con semejantes**, es cuando hago a otro partícipe de mi vida, interactuando energías de manera física, psicológica y espiritual con ellos por medio de la presencia, señales, gestos, palabras o acciones.

22. **Seguridad personal**, es la actitud mental en la que me siento libre de todo riesgo o daño, porque confío en mí mismo, en mis potencialidades y en el Creador que reside en mí Ser. Teniendo presente que "quien por el bien actúa o anda, feliz desanda, porque el Creador me guía y protege".

23. **Ejercicio físico,** es realizar los ejercicios o deportes aeróbicos de bajo impacto que más me agradan y divierten, un promedio de 30 a 60 minutos, de 3 a 4 veces por semana.

24. **Recreación**, es cuando disfruto con prudencia de los entretenimientos, juegos, fiestas y compañías que me ayudan a reír, divertirme, ser saludable y sentirme feliz, sin llegar a los extremos.

La manera más eficaz de lograr tus metas en la vida es sirviendo con confianza a la creación por medio de tus dones y talentos

Descripción ideal de cada área vital excelente:

son ejemplos generales de los estados ideales logrados por algunas personas. Siempre son relativos según los deseos de cada Ser humano participante. En tu caso al final de cada descripción se te invita a retomar tu meta ideal descritas en las **AV** con las respectivas páginas en el capítulo 4, donde inspirado por el creador escribiste tu meta ideal luego de los tres ejemplos aportados para cada área vital:

1. **Espiritualidad**, vivo con sabiduría, en **consciencia plena de unidad al Creador** en cada momento presente. En tu caso, tu meta ideal está escrita en **AV1,** página **180**.

2. **Comunicación conmigo mismo**, Con mucho amor me comprendo con humildad, aceptando con compasión el nivel de consciencia de aprehendizaje de mi mente, para trascender mi consciencia, vivir con amor y sabiduría. En tu caso, tu meta ideal está escrita en **AV2,** página **183**.

3. **Ocupación por mi salud**, vivo sintiéndome cada día más activo, sano, próspero y feliz. En tu caso, tu meta ideal está escrita en **AV3,** página **191**.

4. **Alimentación**, consumo con consciencia alimentos ricos en frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, granos integrales, peces y aves, donde más de 70% son crudos. En tu caso, tu meta ideal está escrita en **AV4,** página **193**.

5. **Sexualidad**, gozo con pasión de la compañía conmigo mism@ o con otra persona, que amo en libertad plena y recíprocamente nos aportamos bienestar y felicidad. Tu meta ideal está escrita en **AV5,** página **196.**

6. **Confianza**, confío plenamente en mis dones, capacidades, habilidades y talentos para aprehender a superar cualquier dificultad o problema que rete mi inteligencia creativa con sabiduría. Tu meta ideal está escrita en **AV6,** página **198.**

7. **Pareja**, comparto en armonía conmigo mism@ o con otr@ Ser, que en libertad realmente amo y de manera recíproca nos hacemos sentir felices. Tu meta ideal está escrita en **AV7,** página **201.**

8. **Hogar**, Todos los Seres humanos que habitan en mi hogar, de manera recíproca cooperamos en sinergia, disfrutando de armonía y bienestar. Tu meta ideal está escrita en **AV8,** página **203**.

9. **Hijos**, comparto mis recursos y bienestar con los seres que yo he deseado y el Creador me confió como hijos. Me siento dichoso y feliz con cada uno de ellos. Tu meta ideal está escrita en **AV9,** página **204**.

10. **Ambiente familiar**, con reciprocidad gozamos de la paz y la armonía del bienestar que reina en mi familia. Tu meta ideal está escrita en **AV10,** página **205.**

11. **Creatividad**, aplico con persistente cultivo de la sabiduría mis talentos para cumplir mi propósito de vida y ser más sano, próspero y feliz. Tu meta ideal está en **AV11,** página **208.**

12. **Descanso**, con sueño reparador y meditación, descanso mi cuerpo y mente sintiéndome con vitalidad y energía en el disfrute de mi bienestar personal, familiar y empresarial. Tu meta ideal está escrita en **AV12**, página **216.**

13. **Estudios para desarrollo de talentos**, con confianza desarrollo el máximo potencial de mis dones, talentos, expresándolos con eficiente excelencia en el logro de mis metas y autorrealización personal. Tu meta ideal está escrita en **AV13**, página **240**.

14. **Capacitación profesional**, tengo un nivel académico de Doctorado en el área de (*gerencia empresarial*, *neurociencias de la educación*) o aplico con eficiente excelencia el arte, oficio o ciencia y tecnología con el que de manera cómoda y digna me gano mi vida. Tu meta ideal en **AV14**, página **247.**

15. **Trabajo empresarial**, aplico con eficiente excelencia y sabiduría el arte, oficio o ciencia y tecnología (*como coach holístico espiritual*) con el que dignamente me gano mi vida, sirviendo con

amor y generando más de 5.000 dólares mensuales, para vivir con confort y abundancia económica. Tu meta ideal está en **AV15**, página **250**.

16. **Nivel socioeconómico**, gozo de libertad financiera con autonomía, viviendo de la productividad de mis rentas, las cuales invierto con prosperidad, por medio de empleados que trabajan para generar los recursos financieros (*Más de 10.000.000 de dólares*) para gozar con holgura del placer de vivir. Tu meta ideal está escrita en **AV16**, página **252**.

17. **Vestido o ropa**, visto cómodamente acorde con mis deseos y a los ambientes sociales donde comparto. Tu meta ideal está escrita en **AV17**, página **253**.

18. **Vehículo**, disfruto del confort de mi vehículo nuevo marca Toyota de agencia color blanco, que funciona en excelente estado. Tu meta ideal está escrita en **AV18**, página **254.**

19. **Vivienda**, disfruto de mi mansión amplia, con espacios cómodos y armónicos, con hermosos jardines. Tu meta ideal está escrita en **AV19**, página **255.**

20. **Ambiente de vivienda**, disfruto de la limpieza y la armonía acogedora de los espacios de mi vivienda, logrando influencias positivas sobre las personas que lo ocupan. Tu meta ideal está en **AV20,** página **256**

21 **Comunicación con semejantes**, me comunico con consciencia plena con mis semejantes, estableciendo con eficiencia recíprocas relaciones **Servir-Ganar**. Tu meta ideal está escrita en **AV21**, página **258.**

22. **Seguridad personal**, disfruto de cada momento presente de mi vida con plena seguridad de que el Creador me protege donde quiera que vaya y esté. Tu meta ideal está escrita en **AV22**, página **259.**

23. **Ejercicio físico o deporte**, practico la actividad física que más me gusta como bailar, caminar en la naturaleza y de resistencia

isométrica, con bajo impacto por una hora, 4 veces por semana. Tu meta ideal está escrita en **AV23**, página **260.**

24. **Recreación,** me divierto de manera consciente y saludable con mis seres amados, familiares y amigos aplicando la templanza y Ley de Autoamor. Tu meta ideal está escrita en **AV24**, página **263.**

La técnica de autocoaching me enseña autodisciplina para amarme y ser el único responsable del bienestar de mi vida

Síntesis importante para aplicar esta técnica de autocoaching. (AP4. Página 239)

¿Cuáles son mis principios?

_____ _____ _____

¿Cuáles son mis fortalezas?

_____ _____ _____

¿Cuáles son mis talentos?

_____ _____ _____

¿Cuáles son mis capacidades? (Dones)

_____ _____ _____

Pasos para aplicar esta herramienta de autocoaching

a. En consciencia plena he revisado y comprendido toda esta guía; luego con la mayor honestidad y congruencia con lo que idealmente he deseado en mi proyecto de vida personal y lo que hasta el momento he logrado en cada una de mis 24 áreas vitales. ***Me hago el gran favor*** de evaluar del 0 al 10, según la escala siguiente, lo que he logrado.

b. En estado de **consciencia plena de unidad al Creador**, dejándome guiar por la intuición visualizo que es lo que ***quiero idealmente lograr y mejorar con excelencia***, en cada área vital de mi vida y lo escribo en **1**. Se te recuerda las páginas donde las escribiste al realizar las actividades en el capítulo 4.

c. Describo **que me comprometo conmigo mism@ a hacer** con persistente responsabilidad y autodisciplina para pasar de donde estoy a donde deseo llegar, en cada una de mis 24 áreas vitales y sanar mi vida y la escribo en **2**, especificando el objetivo a lograr a corto plazo, a más tardar en 3 meses.

¿A qué se debe lo que estoy haciendo en cada área vital de mi vida?

¿Hasta el momento cuáles han sido las consecuencias de lo que estoy haciendo en cada área vital de mi vida?

¿Para qué me sirve lo que he estado haciendo?

Lo que hasta el momento he logrado en cada una de mis áreas vitales

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Intolerable	Muy malo	Malo	Poco aceptable	Medianamente aceptable	Aceptable	Bastante aceptable	Bueno	Muy bueno	Excelente

Áreas Vitales (**Páginas donde describiste tu meta ideal**)	**Que he logrado**	**1. QUE IDEALMENTE QUIERO LOGRAR EN MI VIDA CON EXCELENCIA** ¿Qué es lo que realmente quiero alcanzar en esta área vital de mi vida? Algo aproximado ya fue descrito en las **AV** del capítulo 4
		2. QUE DECIDO HACER CON RESPONSABLE AUTODISCIPLINA. Describo con detalles cada paso que daré a más tardar cada 3 meses, para con persistencia lograrlo
1. Espiritualidad (120)		1.
		2.
2. Comunicación con migo mismo (122)		1.
		2.
3. Ocupación por mi salud (126)		1.
		2.
4. Alimentación (127)		1
		2.
5. Sexualidad (129)		1
		2.
6. Confianza (130)		1.
		2.
7. Pareja (132)		1.
		2.
8. Hogar (133)		1.
		2.
9. Hijos (134)		1.
		2.
10. Ambiente familiar (135)		1.
		2.
11. Creatividad (137)		1.
		2.
12. Descanso (141)		1.
		2.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Intolerable	Muy malo	Malo	Poco aceptable	Medianamente aceptable	Aceptable	Bastante aceptable	Bueno	Muy bueno	Excelente

Áreas Vitales (Páginas donde describiste tu meta ideal)	Que he logrado	¿Qué es lo que realmente quiero alcanzar en esta área vital de mi vida? Algo aproximado ya fue descrito en las **AV** del capítulo 4
		2. QUE DECIDO HACER CON RESPONSABLE AUTODISCIPLINA. Describo con detalles cada paso que daré a más tardar cada 3 meses, para con persistencia lograrlo
13. Estudios para desarrollo de talentos (157)		1.
		2.
14. Capacitación profesional (161)		1.
		2.
15. Trabajo empresarial (164)		1.
		2.
16. Nivel (165) socioeconómico		1.
		2.
17. Vestido o ropa (165)		1.
		2.
18. Vehículo confort (166)		1.
		2.
19. Vivienda (167)		1.
		2.
20. Ambiente de vivienda (167)		1.
		2.
21. Comunicación con semejantes, (169)		1.
		2.
22. Seguridad personal (169)		1.
		2.
23. Ejercicio físico, deporte (170)		1.
		2.
24. Recreación, disfrute (172)		1.
		2.

Reflexiones para comprenderte con humildad y aceptarse con compasión

Escoge el área vital más prioritaria para tu autorrealización, es el punto de apoyo que mueve a todos los demás componentes de tus áreas vitales, para gozar de tu vida sana, próspera y feliz. **Contesta en consciencia plena desde tu Ser**, sin buscar la respuesta, solo déjala fluir intuitivamente desde tu corazón. Si lo deseas también lo puedes realizar en orden de prioridad con la segunda y tercera meta.

1. ¿Qué es lo primero que hago para lograr esta mejoría?
2. ¿Qué consecuencias estoy pagando por no haberlo hecho hasta el momento?
3. ¿Qué me estoy perdiendo por quedarme en mi zona de confort, por falta de confianza?
4. Si sigo así, ¿qué dejaré de tener o de disfrutar en unos meses, años o décadas?
5. ¿Qué beneficios obtendré y disfrutaré si lo hago? y ¿cómo me sentiré?
6. Todas estas mejoras, ¿sí son importantes para mi salud, prosperidad y felicidad?
7. ¿Sí me comprometo con responsable autodisciplina a hacer con persistencia estas mejoras a pequeños pasos?

En consciencia plena, visualiza con total claridad en tu mente la imagen del objetivo ya logrado. Viéndote como protagonista responsable; visualízalo a todo color, siente la dicha y felicidad que disfrutas por haberlo logrado. Mantén esa imagen en tu Ser y en tu mente cada día hasta que lo alcances.

¡CON PERSISTENCIA PASA A LA ACCIÓN!

Es prioritaria la confianza y ser muy valiente para comprenderte con humilde autocompasión y aceptarte, aplicándote más de un millar de veces más amor, que el amor que aportas a todos tus seres amados juntos. El amor es la única medicina milagrosa que en realidad te sana. Constancia y persistencia con uno mismo son esenciales para avanzar.

¿Para qué existo, qué específicamente me MOTIVA?

Coaching, es un entrenamiento para vivir con sabiduría la autorrealización de mi vida en cada una de mis áreas vitales, buscando una motivación por mi propósito de vida, que cumplo con persistente autodisciplina

2. Autoconsciencia en relación con el logro del propósito de vida, es en cada momento presente aplicar la **consciencia plena de unidad al Creador**, para despertar la facultad espiritual del Ser humano, de hacerse consciente de su manera de pensar, sentir, querer, desear y actuar; con cabal comprensión de lo que hace en su vida, en función al claro propósito. Se logra mediante la atención consciente al momento presente de reaprehendizaje significativo, producto de la humilde interacción entre el Ser espiritual supraconsciente y la mente subconsciente, para el cultivo de tu sabiduría.

Es el proceso de examinarte a ti mismo con humildad, en pleno estado de investigación científica de lo real de la realidad, así con ecuánime y humilde responsabilidad aceptar las debilidades, confusiones o errores, como granDiosas oportunidades de cultivar la sabiduría y reforzar los aciertos, para evolucionar y trascender en el nivel de consciencia. Así cumplirás con eficiencia tus metas y propósito de vida. Para ello es importante aplicar en primer lugar una herramienta muy simple y versátil de análisis que se explica a continuación.

2.1. **Matriz de análisis FODA**

En la aplicación de la matriz de análisis FODA en el autocoaching, aprovechando los avances de la neurociencia para vivir con sabiduría, se realiza como un ejercicio introspectivo con ecuanimidad en la objetiva evaluación de los factores fuertes (**Fortalezas** y **Oportunidades**) y los factores débiles (**debilidades** y **amenazas**) del Ser humano, que en su conjunto diagnostican la situación interna y externas de las condiciones que contribuyen con el logro de sus metas y las que podrían poner en riesgo su salud, prosperidad y felicidad.

El participante aplica la técnica básica de gerencia estratégica organizacional en su vida, mediante un análisis previo a fin de identificar las características propias y externas teniendo como principio, el *apoyarse en las fortalezas para aprovechar las oportunidades con el fin de superar las debilidades y neutralizar las amenazas*.

Según López (2004), el análisis DOFA surgió de la investigación conducida por el Stanford Research Institute entre 1960 y 1970. Sus orígenes nacen de la necesidad de descubrir por qué fallaba la planificación corporativa. La matriz DOFA, conocido por algunos como FODA, es una herramienta lógica muy sencilla y de gran utilidad para diagnosticar vulnerabilidades y fortalezas, así como entender las estrategias, posición y dirección en el uso de los recursos, y mediante la planeación estratégica tomar decisiones en toda clase de situaciones en negocios y empresas.

La Matriz FODA, es un método de análisis colectivo ágil y de fácil aplicación para tratar un problema desde múltiples perspectivas, que no sólo encuentra aplicación en la administración moderna, sino también en el área técnica y operativa de las industrias (Amaya, 2004), también se aplica en las técnicas de coaching (Carril Susana, 2019; Zaldivar, 2020) para el autoconocimiento claro, que limita y facilita el logro de nuestras metas.

Yo la estoy estudiando y aplicando en la "autogerencia de vida" desde hace más de 22 años (Barrios-Cisneros 2000, 2011), con la finalidad de aprovechar la versatilidad de la planeación estratégica para el fomento de la salud y del bienestar del Ser humano participante.

Además, para integrar procesos de potenciamiento de las fortalezas internas; el real aprovechamiento de las oportunidades que se anticipen para fortalecer y superar las debilidades de la persona; minimizar, neutralizar y evitar las amenazas del medio; planeando detalladamente las estrategias y tácticas a fin de que todas las actividades y compromisos se complementan en la toma de decisiones para que todos los esfuerzos de la persona vayan en un solo sentido.

Estas actividades para el logro de objetivos deben ser objetivas, precisas a ejecutar, controlables, realizables, cuantificables y susceptibles de hacerles seguimiento con base a indicadores de gestión.

Para realizar esta matriz es prioritario la honestidad y sinceridad con uno mismo para ser muy ecuánime y objetivo al identificar los componentes de cada variable, porque si coloca información errónea o falsa solo se estará engañando y le dará resultados inadecuados y poco prácticos.

Para la formulación de los medios a través de los cuales se lograrán los objetivos o estrategias, que en el campo del Ser humano corresponden al conjunto de acciones que se tomarán con base a sus principios de vida, sus talentos y la meta más prioritaria entre las de sus 24 áreas vitales, para lograr su propósito de vida.

Para el análisis global de cada persona se utilizan aspectos claves que se describen al estudiar en cada una de las variables, que se representan en la figura siguiente:

Criterios para escribir una misión con excelencia

Misión, es un propósito o filosofía que describe los principios, los talentos y prioridades básicas de un Ser humano en el logro de su propósito de vida por medio de la meta más prioritaria que lo distingue de otro semejante. La misión es como un gran sol que define los principios e ideales que guían el proceso evolutivo de cada persona.
Criterios para escribir una misión con excelencia

Para su definición se parte de la identificación que debe contestar, o simplemente recordar las respuestas a las siguientes preguntas, que ya fueron realizadas en actividades asignadas en los capítulos anteriores y están identificadas en color **verde como AP#**: (Les coloco ejemplos de mi caso personal)

1. La misión de vida.	4. Las oportunidades.
2. Las fortalezas.	5. Las amenazas.
3. Las debilidades.	6. La priorización de metas en la vida.

MISIÓN		FORTALEZAS	DEBILIDADES
Especificar los principios primarios, los talentos, las profesiones que tiene o aspira y la meta más prioritaria para lograr su propósito de vida		F1 F2 F3 F4 F5	d1 d2 d3 d4 d5
OPORTUNIDADES	O1 O2 O3 O4 O5	ESTRATEGIAS F.O. Apoyarse con excelencia en las fortalezas para aprovechar el máximo de las oportunidades	ESTRATEGIAS O.d. Aprovechar óptimamente las oportunidades para corregir, disminuir o superar las debilidades
AMENAZAS	a1 a2 a3 a4 a5	ESTRATEGIAS F.a. Utilizar con eficiencia las fortalezas para eliminar, neutralizar y minimizar los efectos de las amenazar	ESTRATEGIAS d.a. Superar las debilidades para eliminar, neutralizar y minimizar los efectos de las amenazas

Figura 12.2. Matriz FODA simplificada

a. ¿Quién soy yo? *Un Ser espiritual hecho a imagen y semejanza del Creador*

b. ¿Cuáles son mis principios primarios? (**AP4** en página **238**): ***Amor* y *Servir al Creador***

c. ¿Cuáles son mis talentos? (**AP4** en página **238**): ***Intrapersonal*** y ***lógico matemático***

d. ¿Cuáles son las profesiones? (**AP5** en páginas **246**) ***Especialista en Medicina Interna, Investigador en Salud Holística, Coach Holístico Espiritual***.

e. ¿Cuál es mi meta más prioritaria en mi vida? (**AP6** en página **263**): **Capacitación profesional**: Consolido el **Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística** como institución sólida, líder en Venezuela y en el mundo, que forma integralmente a los **COACHS HOLISTICOS ESPIRITUALES** en investigación clínico epidemiológica prospectiva, Niveles de consciencia, comunicación consciente, psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría como emprendedor próspero, nutrición naturista antioxidante, ejercicios psicofísicos y gerencia con sabiduría. Realizando asociaciones estratégicas Ganar-Ganar, en todos los estados de Venezuela, países latinoamericanos y del mundo.

f. ¿Cómo me comunico con mis semejantes**? (AV21** en página **258)** Con *consciencia plena de sabiduría y amor*

g. ¿Estoy abierto al aprendizaje para el mejoramiento continuo*?* (**AP4** en página **239**, tres fortalezas) Con **responsabilidad**, ***autodisciplina*** *y* ***sabiduría***.

h. ¿La lectura de mi misión motiva a la acción?

i. ¿La misión deseada conduce a gozar mi vida más sana, próspera y feliz?

Ejemplo de misión:

> *"Yo Henry Alexander Barrios Cisneros, con mis principios de amoroso servicio al Creador me apoyo en mis talentos intrapersonal y lógico matemático, como Especialista en Medicina Interna, Investigador en Salud Holística, Coach Holístico Espiritual y guía internacional; para con responsable autodisciplina cultivar mi sabiduría para consolidar el* ***Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística*** *como institución sólida, líder en Venezuela y el mundo, que forma integralmente a los* ***COACHS HOLISTICOS ESPIRITUALES***

en investigación clínico epidemiológica prospectiva, Niveles de consciencia, comunicación consciente, psicoterapia holística para el cultivo de la sabiduría como emprendedores prósperos, nutrición naturista antioxidante, ejercicios psicofísicos y gerencia con sabiduría, realizando asociaciones estratégicas Ganar-Ganar, en todos los estados de Venezuela, países latinoamericanos y del mundo, comunicándome con sabiduría y amor".

La realmente verdadera fortaleza sólo se encuentra en tu interior, la confianza en toda tu potencialidad creadora que existe en tu Ser guiada por el Creador

Fortalezas.

Son las creencias internas creativas, aspectos positivos o virtudes del Ser humano, incluye el nivel de conocimiento, potencialidades, capacidades, las pertenencias y bienes de una persona, que le hacen sentir confianza para mejorar continuamente el bienestar.

Son las actitudes o disposiciones de ánimo de confianza y alta autoestima; las aptitudes o capacidades para el buen desempeño por sus excelentes conocimientos, habilidades y destrezas, y los recursos personales, financieros, infraestructura y tecnológicos de los componentes: espiritual, psíquico, orgánico, social y energético. Deben evaluarse o examinarse con ecuánime objetividad para conocer las fortalezas de especial importancia. Al leer cada ejemplo, subraya los que en realidad tú poseas, o escribe en la raya alguna otra que no esté citada:

Espiritual: tengo claro mis principios primarios, vivo en **consciencia plena de unidad al Creador**, confío en mi Ser, me amo, actúo en pro de mi propósito de vida, sirvo con amor incondicional, soy un humilde instrumento del Creador, agradezco con sabiduría, cumplo con la Ley de Autoamor, soy fiel a mis principios y vivo con un Dharma.

Psicológico: vivo con motivación, cumplo con persistencia mi misión de vida, trasciendo mis niveles de consciencia, me expreso con sabiduría y amor, me comprendo con humildad, me acepto con compasión, autocontrol

de mis emociones, cultivo mi sabiduría; soy y vivo feliz, disfruto de buen humor, aplicó la templanza, soy auto-responsable, soy persistente y soy autodisciplinado.

Orgánico: me siento lleno de vitalidad, disfruto de juventud prolongada, gozo de una ancianidad activa y sana, me alimento con autoamor, me hidrato adecuadamente, realizo ejercicios con regularidad, disfruto de mis placeres con templanza, practico sexo responsable y supero con sabiduría mis afecciones o dolencias orgánicas.

Social: vivo en paz y armonía, coopero sinérgicamente, establezco recíprocas relaciones ganar-ganar y servir-ganar, me comunico con sabiduría y amor, sirvo a la creación con amor.

Energético: desarrollo con confianza mis talentos, abierto a mi capacitación, actúo con eficiente excelencia, mis acciones son conscientes, gozo con mis trabajos, tengo bien claras mis metas, soy persistente en el logro de mis metas, acierto con mis acciones creativas, soy excelente profesional, trabajo con eficiente excelencia, irradio confianza, poseo suficiente capital y soy emprendedor.

Visión de futuro, tengo claro mi propósito de vida y mis tres metas más prioritarias con sus respectivos objetivos claros y realizables; especificados a largo, mediano, corto e inmediato plazos.

Actividad 12.1. A continuación escribe los 5 elementos de tus fortalezas más predominantes en tu vida.

Cuando un Ser humano tiene confianza aporta las soluciones más creativas para la solución de problemas y aprovecha las grandes oportunidades que le aportan las crisis

Oportunidades

Son factores externos ambientales positivos que son muy favorables del entorno, que puedo aprovechar y explotar para lograr las metas y fomentar el disfrute del bienestar. Pueden ser de tipo social, económico, cultural, jurídico, científico, tecnológico, religioso, político y tratarse de los hechos en el ambiente externo que potencialmente pueden beneficiar significativamente a la persona en el futuro.

Se refiere a las circunstancias o cambios que ocurren alrededor de cada persona. Al leer cada ejemplo sobre oportunidades (o ¿amenazas?) subraya las que en realidad tú identifiques o escribe en la raya alguna otra que no esté citada:

Comercio en línea	Ambiente de trabajo	Apertura de los medios de comunicación
Educación en línea	Aumentos de salarios	Cambio de autoridades regionales
La televisión	Cambios económicos	Condiciones de vida de la comunidad
La internet	Cambios del gobierno	Globalización del conocimiento
Las redes sociales	Cambios en el hogar	La cultura regional al respecto
Mercado naciendo	Condiciones climáticas	Necesidad de educación holística
Nuevas leyes	Condiciones crediticias	Necesidades socioculturales
Nuevos decretos	Condiciones de la familia	Nuevas tendencias comerciales
Oferta de trabajo	Temporadas de turismo	Ofertas de capacitación
Potenciales socios	Tendencias culturales	Poca circulación económica
Situación social	Tendencias tecnológicas	Potencial turístico de la región
_	_	_

Actividad 12.2. A continuación escribe los 5 elementos de las oportunidades más aprovechables para el fomento del bienestar en tu vida y lograr tus metas.

Las grandes oportunidades siempre se presentan esporádicamente, y como reza el dicho popular: “cada crisis tiene sus grandes oportunidades”, es fundamental estar atento para no dejarlas pasar, actuar oportunamente y aprovecharlas al máximo. Recuerda que sólo aprovecha las oportunidades quien está atento y preparado para ellas.

Es importante estar consciente de que, de acuerdo con el punto de vista en que valores estas circunstancias según tus creencias centrales, las mismas las puedes convertir en grandes oportunidades o amenazas. Por ello queda claro que, para algunas personas, lo que es una oportunidad, para otras puede ser valorado como una amenaza y viceversa.

Toda crisis es una granDiosa oportunidad para trascender como un mejor Ser humano.

La calidad en eficiencia y excelencia de los productos es lo que satisface y tienen a gusto el mercado consumidor o podrían mejorarse para lograrlo

Debilidades

Son creencias originadas de ilusiones o alucinaciones que presenta una persona sobre sí misma por su mente subconsciente condicionada negativamente, que se coloca barreras, desviaciones o auto-saboteos para la obtención de las metas u objetivos propuestos, asociados generalmente a baja autoestima o creencias auto-saboteadoras, con las que, como marioneta del pasado, se manipula.

Dios no me quiere	Conflictos de relaciones	Carencias de objetivos claros
Inseguro	Conflictos con el dinero	Creo que la vida es un asco
Masoquista	Falta de motivación	Creo que mi vida es una desgracia
Me desvalorizo	Intolerancia a lácteos	Creo que nadie me quiere
Me quiero morir Me	Intolerancia al gluten	Desconozco mis talentos
siento débil	Me falta conocimiento	Es muy tarde para empezar
Me siento incapaz	Me siento culpable	Falta de responsabilidad
Me siento solo	Me siento enfermo	Falta de autodisciplina
Me siento triste	Me siento sin energías	Mi profesión no fue la deseada
Mi vida es difícil	Me siento vulnerable	Mi profesión no me apasiona
No confió en mí	Mi vida no tiene sentido	Mi respiración es torácica
No persevero	No creo en nadie	No conozco de redes sociales
No tengo estudios	No merezco lo mejor	No conozco educación en red
Odio a los demás	No sé cómo se hace	No desarrolle mis talentos
Quiero morir	No tengo remedios	No se comunicarme con Dios
Soy bruto	Planteo problemas	No sé cuál es mi misión de vida
Soy explosivo	Quiero desaparecer	No sé cuáles son sus ideales
Soy flojo	Quiero hacerme daño	No sé para que soy bueno
Soy pobre	Soy conflictivo	No soy digno de las cosas
Soy rabioso	Soy irresponsable	No tengo claro que quiero en la vida
Soy un fracaso	Soy un pobre diablo	Siento que no puede más
Soy un miserable	Temor a las carencias	Tengo un muro en mi corazón
Tengo mala suerte	Temor a ser rechazado	Tengo influencia transgenaracionales
Temor a morir	Tengo un karma	_
_	_	

Actividad 12.3. A continuación escribe los 5 elementos valorados como debilidades más predominantes en tu vida.

Las debilidades son actitudes destructivas y aptitudes desperdiciadas, complementadas con la creencia de carencia de recursos que colocan a la persona en una situación desfavorable y vulnerable, porque cree que sus habilidades y destrezas no se han desarrollado adecuadamente, para afrontar con éxito las demandas y retos a la inteligencia de las circunstancias cambiantes de la vida.

Las debilidades y las amenazas son ilusiones o alucinaciones en una mente dual condicionada al fracaso o desdicha, que por falta de confianza se apega al pasado que una vez le hizo sentir seguro

Amenazas

Son factores provenientes del entorno que son valorados desde la falta de confianza como causa de inseguridad y de estrés, porque la persona cree que pueden atentar contra su estabilidad y llegar a constituir un peligro para su salud o el logro de sus metas y objetivos. Las amenazas son el efecto de ilusiones por las creencias en las debilidades que causan reacciones de bloqueos, distracciones o sabotajes en la mente subconsciente confundida.

Es un término totalmente opuesto a las oportunidades, valorado como factor de riesgo externo en las tendencias, hechos o circunstancias económicas, sociales, culturales, políticas, jurídicas, tecnológicas y competitivas, que se valoran como potencialmente dañinas para el bienestar propio o el de los semejantes.

Un ser humano exitoso redefine su punto de vista y crea estrategias que contrarrestan o disminuyen el impacto de las amenazas, apoyándose en sus fortalezas. Pero quien no confía en sí mismo, tiene su mente enfocada hacia las tendencias destructivas del entorno y por temor, crea ilusiones de amenazas trágicas, donde en realidad siempre existen granDiosas oportunidades.

Al leer cada ejemplo sobre posibles amenazas/oportunidades subraya las que en realidad tú sientes como amenazas en tu proceso de reaprehendizaje o escribe en los espacios algunas otras que no estén citadas:

El bloqueo económico	La apatía de la comunidad	El paradigma arcaico de educación
El gobierno corrupto	La competencia comercial	La atención a las tendencias destructivas
El gobierno mafioso	La competencia profesional	La caída de la economía local
La crisis de valores	La corrupción administrativa	La competencia de otros semejantes
La crisis mundial	La corrupción política	La contaminación ambiental
Las fallas geológicas	La crisis de valores sociales	La crisis económica mundial
La inflación	Las crisis familiares	La explotadora entre los humanos
La mafia del estado	Las creencias religiosas	La mala educación de la comunidad
La mafia de la droga	La ignorancia del pueblo	La manipulación de los medios
Las rivalidades	La televisión mal usada	Las redes sociales mal utilizadas
Los líderes políticos	Los conflictos en el hogar	Los grupos de poder político
Los conflictos sociales	Los problemas familiares	Los grupos de poder social
_	_	_

Actividad 12.4. A continuación escribe los 5 elementos de las Amenazas identificadas que más puedan interferir con tu bienestar en tu vida y lograr tus metas.

Cada individuo es el único chofer responsable, que con libre albedrío tiene la posibilidad de escoger entre múltiples alternativas, el camino que transitará

El siguiente paso es escribir cada una de los cinco elementos citados para cada componente del FODA, enumerándolas en orden de importancia, según lo sientas desde tu corazón, del 1 al 5, escríbela, tal como se te aporta el ejemplo en la tabla de la actividad 12.3.

FORTALEZAS		OPORTUNIDADES
F1. Vivo en consciencia plena de unidad al Creador		01. Las redes sociales
F2. Claros mis principios primarios y propósito de vida		02. Necesidad de educación holística
F3. Soy responsable auto-disciplinado y persistente		03. Nuevas tendencias comerciales
F4. Me comunico con sabiduría y amor		04. Potencial turístico de la región
FS. Confió en mí y trabajo con eficiente excelencia		05. Naciente educación en línea
DEBILIDADES		**AMENAZAS**
d1. No conozco educación a distancia en redes sociales y plataformas web		a1. La crisis de valores
d2. Poco conozco de redes sociales		a2. La crisis económica mundial
d3. Conflictos con el dinero		a3. El paradigma arcaico de educación
d4. Me desvalorizo		a4. La superinflación
d5.		a5. La crisis política y social del país

Figura 12.3. Descripción de los elementos de la matriz FODA

Para crear una solución creativa de raíz, el análisis de la mente dual, siempre está en eterna unión con la síntesis que integra el todo con la visión de unidad desde el Ser supraconsciente

Análisis de incidencias de variables FODA

López (2004), de manera acertada, sugiere que el participante se apoye en este análisis para con mayor precisión, realizar una valoración cuantitativa de cómo es la efectividad y eficiencia entre los elementos seleccionados en orden de importancia, para aportar estrategias excelentes aplicando la matriz FODA. La relación entre elementos se puntúa con un valor entre "8" puntos y "1", cuyos valores representan la siguiente escala:

Escala de valoración de efectividad o eficiencia para la definición de las estrategias.

8	7	6	5
Óptima	Muy alta	Ligeramente alta	Media
4	3	2	1
Ligeramente baja	Muy baja	Prácticamente despreciable	Despreciable

Para la evaluación de la efectividad o eficiencia se realiza, colocándose en estado de consciencia plena de unidad al Creador para colocar las calificaciones del 8 al 1. Se aporta un modelo en la figura siguiente de efectividad al surgir las estrategias.

Se suman las casillas verticalmente y horizontalmente, detectando entre las cinco categorías, cuáles de cada uno de estos elementos son los que tienen una repercusión más sobresaliente con puntaje mayor de 35. Tal como se explica a la figura 12.4.1.

ESTRATEGIAS **FO.** Apoyarse con excelencia en las fortalezas para aprovechar el máximo de las oportunidades los que resultaron con puntaje mayor a 35 son: Por ejemplo: O1 = 39, F4 = 38, O5 = 37 y O2 = 36.

ESTRATEGIAS **Fa.** Utilizar con eficiencia las fortalezas para eliminar, neutralizar y minimizar los efectos de las amenazas, sólo F1 = 38.

ESTRATEGIAS **Od.** Aprovechar óptimamente las oportunidades para corregir, disminuir o superar las debilidades: d2 = 37 y d1 = 36.

ESTRATEGIAS **da.** Superar las debilidades para eliminar, neutralizar y minimizar los efectos de las amenazas: d2 = 38 y d1 = 36

MISIÓN (Síntesis)	FORTALEZAS	DEBILIDADES
Consolidar el Instituto de Investigación y Educación en Salud Holística como institución, sólida, líder en Venezuela y el mundo, forma integralmente a los COACHS HOLISTICOS ESPIRITUALES en Investigación clínico epidemiológica prospectiva, Niveles de consciencia. Comunicándome con sabiduría y amor".	F1. Vivo en consciencia plena de unidad al Creador F2. Claros mis principios primarios y propósito de vida F3. Soy autodisciplinado F4. Me comunico con sabiduría y amor F5. Confió en mí y trabajo con eficiente excelencia	d1. No conozco educación en red d2. No conozco de redes sociales d3. Conflictos con el dinero d4. Me desvalorizo d5.

OPORTUNIDADES		F1	F2	F3	F4	F5	T		O1	O2	O3	O4	O5	T
O1. Las redes sociales	O1	8	7	8	8	8	**39**	d1	8	8	6	6	8	**36**
O2. Necesidad de educación holística	O2	7	7	7	8	7	**36**	d2	8	7	7	7	8	**37**
O3. Nuevas tendencias comerciales	O3	7	6	7	7	6	**33**	d3	7	6	8	6	6	**34**
O4. Potencial turístico de la región	O4	4	5	6	7	5	**27**	d4	6	6	6	6	6	**30**
O5. Educación en línea	O5	8	7	7	8	7	**37**	d5						
	T	**34**	**35**	**35**	**38**	**33**		**T**	**29**	**27**	**27**	**25**	**28**	

AMENAZAS		F1	F2	F3	F4	F5	T		d1	d2	d3	d4	d5	T
a1. La crisis de valores	a1	7	7	7	7	6	**34**	a1	8	8	5	3		**24**
a2. La crisis económica mundial	a2	4	5	3	4	6	**22**	a2	7	8	6	5		**26**
a3. El paradigma arcaico de educación	a3	7	4	7	7	7	**31**	a3	7	8	3	3		**21**
a4. La inflación	a4	5	6	7	6	7	**31**	a4	8	7	7	5		**27**
a5. La crisis política y social del país	a5	5	6	6	6	6	**29**	a5	6	7	4	4		**21**
	T	**38**	**28**	**30**	**30**	**32**		**T**	**36**	**38**	**25**	**20**		

Figura 12.4.1. Cuadrantes de la matriz FODA para análisis de incidencia

La estrategia resultante con posible mayor efectividad en la eficiencia y excelencia es: *Vivo en consciencia plena de unidad al Creador, creo un equipo donde aprendemos a manejar con excelencia las redes sociales y educación en líneas para comunicarnos con sabiduría, aportando educación holística a la humanidad.* En este ejemplo, está la estrategia fundamental que tiene la prioridad en la asignación de recursos, porque es la que aporta mayores resultados estratégicos.

Cuando se aplican estas reflexiones a la matriz FODA, esta se convierte en un instrumento transformativo, en la solución acertada a los problemas en

estudio. Para la evaluación de la efectividad o eficiencia se realiza colocándose en estado de consciencia plena para calificar las interacciones de componentes del 8 al 1.

Actividad 12.5. Realiza el análisis de la influencia de los componentes de las variables que seleccionaste en la siguiente matriz FODA

MISIÓN (Síntesis)		FORTALEZAS	DEBILIDADES
		F1. F2. F3. F4. F5.	d1. d2. d3. d4. d5.

OPORTUNIDADES		F1	F2	F3	F4	F5	T		O1	O2	O3	O4	O5	T
	O1.	O1							d1						
	O2.	O2							d2						
	O3.	O3							d3						
	O4.	O4							d4						
	O5.	O5							d5						
		T							T						

AMENAZAS		F1	F2	F3	F4	F5	T		d1	d2	d3	d4	d5	T
	a1.	a1							a1						
	a2.	a2							a2						
	a3.	a3							a3						
	a4.	a4							a4						
	a5.	a5							a5						
		T							T						

Figura 12.4.2. Cuadrantes de la matriz FODA para análisis de incidencia, por llenar

Estrategias

Son el conjunto de medios y actividades ordenadas de manera prioritaria y secuencial en el proyecto de vida saludable, por medio de los cuales se logran los objetivos. Las diferentes estrategias de un Ser humano están relacionadas con las necesarias para el óptimo logro de las metas en cada una de sus 24 áreas vitales. Se define como el arte de coordinar, distribuir y aplicar todos los recursos y medios para el cumplimiento de los objetivos o metas en la consolidación y el fomento de mi vida sana, próspera y feliz.

Táctica

Es la acción operativa de disponer y controlar las técnicas y energías que se aplican en el momento de las actividades importantes para lograr los objetivos.

La diferencia con la estrategia es que la táctica es el arte de poner orden a las cosas y la sabia vitalidad con que se realiza una actividad. La estrategia es el arte de gerenciar o dirigir los recursos en la consecución de un objetivo predeterminado.

Con responsable autodisciplina, consciencia plena en el arte que se aprende, persistente cultivo de la sabiduría, objetividad y confianza, nada en la vida de un Ser humano es difícil de aprender y dominar con maestría

2.2. Ecuánime seguimiento objetivo de las acciones y sus efectos

En este proceso de ecuánime seguimiento del resultado de cada acción, se aplican los siguientes criterios de evaluación, para identificar si se está empleando con persistencia las herramientas, y si su efecto lo acerca o aleja de la meta deseada. Se colocan una amplia gama de criterios para que cada quien de manera individual o grupal seleccione y aplique los que sean más adecuados para su caso.

a. Para evaluar con ecuánime objetividad, el efecto de aplicar con persistente cultivo de la sabiduría las técnicas, herramientas o procesos para el logro de los objetivos, metas en relación al propósito de vida, se te presentan algunas sugerencias que puedes complementar con tu inteligencia enfocada de manera creativa.

a.1. Frecuencia con que aplica la técnica, la herramienta o la acción programada.

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

a.2. Frecuencia con que se aplica la técnica en una semana

1	2	3	4	5	6
1 vez por semana	2 a 3 veces por semana	4 a 6 veces por semana	1 a 3 veces al día	4 a 6 veces al día	Continuo

a.3. Los efectos logrados con respecto al objetivo, la meta, la misión o el propósito de vida lo están:

1	2	3	4	5	6	7
Destruyendo	Rechazando	Alejando	Estancando	Acercando	Logrando	Superando

a.4. La evolución del síntoma o el signo está:

1	2	3	4	5	6	7
Empeorando Mucho	Empeorando moderado	Empeorando leve	Sin mejoría	Mejora leve	Buena mejoría	Sano bien

Sólo puede ser corregido o mejorado con plena eficiencia, lo que se mide y registra de manera continua o sucesiva, porque con objetividad se puede evaluar de manera ecuánime y creativa

a.5. Eficiencia en el logro del objetivo o la meta:

a.5.1. Es sencillo comprender, fácil aplicar y simple de evaluar los resultados

1	2	3	4	5	6
Cuesta mucho	Cuesta poco	Cuesta leve	No cuesta	Es fácil	Es muy fácil

a.5.2. Posibilidad de comprender, aplicar y evaluar

1	2	3	4	5	6
Muy difícil	Moderadamente difícil	Poco sencillo, fácil y simple	sencillo, fácil y simple	Bastante sencillo, fácil y simple	Muy sencillo, fácil y simple

a.5.3. Posibilidad de solución.

1	2	3	4
Muy difícil solución	Difícil solución	Fácil solución	Muy fácil solución

a.5.4. Facilidad de registro.

1	2	3	4
Muy difícil registro	Difícil registro	Fácil registro	Muy fácil registro

a.6.1. Escala para la evaluación de la frecuencia de aparición de síntomas.

Apellidos y Nombres _____ C.I: _____

A continuación, aparece una escala para evaluar la frecuencia con que reaparecen los dolores o síntomas, afecciones o dolencias que presenta. Indique con la **letra que identifica el síntoma** el grado de intensidad del mismo, que usted realmente siente, según la valoración siguiente. Puedes hacerlo semanal.

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

Escriba el nombre de los síntomas a evaluar, remarcando la **letra que lo identifica**:
Mareo **D**ebilidad **I**nsomnio **A**ngustia **N**erviosismo **P**alpitaciones Deseos de **m**orir **R**abia **Mi**edo **S**oledad **T**risteza **Pe**leas **C**onflictos **L**lanto **De**cepción **F**elicidad **Di**cha **Am**or **Al**egría **Ar**monía **Co**nfianza
Otros: _____ _____ _____ _____

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

a.6.2. Escala para la evaluación de la intensidad de dolores

Apellidos y Nombres _____ C.I: _____

A continuación, aparece la **Escala para evaluar el dolor**, con niveles de intensidad del 0 al 16. Siendo lo más honesto y sincero con usted mismo. Por favor indique lo que realmente siente del dolor en cada sitio valorado, con la **letra que lo identifica**, el nivel de intensidad que usted realmente siente, según la escala de valoración siguiente.

0. Ninguna molestia	9. Dolor moderado continuó
1. Molestia leve ocasional	10. Dolor fuerte ocasional
2. Molestia con movimiento y toque	11. Dolor fuerte ante el movimiento o el toque
3. Molestia leve continua	12. Dolor fuerte continuo
4. Dolor leve ocasional	13. Dolor fuerte que comienza a limitar la realización de actividad
5. Dolor leve con movimiento y toque	14. Dolor fuerte que limita bastante la realización de actividad
6. Dolor leve continuo	15. Dolor fuerte que no permite realizar ninguna actividad
7. Dolor moderado ocasional	16. Dolor muy fuerte y desesperante
8. Dolor moderado ante el movimiento o el toque	

Escriba en las líneas los lugares de dolor a evaluar, remarcando la **letra que los identifican.**

Cabeza **Ce**rvical **T**órax **E**spalda **A**bdomen **V**ientre **H**ombro **Ca**dera **O**jo Otros: _____ _____

INGRESO Y EVOLUCIÓN		INTENSIDAD DEL DOLOR MEDIDO DE 0 A 16																
Fecha	Hora																	
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

b. Producir el máximo bienestar o fomento de la salud integral con la menor inversión de recursos posibles.

b.1. Recursos requeridos para su logro

1	2	3	4
Requiere recursos extraordinarios	Requiere recurso no disponible	Requiere moderados recursos disponibles	Requiere pocos recursos disponibles

b.2. Rentabilidad.

1	2	3	4
Genera perdidas	No genera ganancias	Genera poca ganancia	Genera grandes ganancias

b.3. Bienestar que produce

1	2	3	4	5	6	7
Gran Malestar	Malestar moderado	Malestar leve	Ninguno	Bienestar Leve	Bienestar Bueno	Bienestar Excelente

b.4. Mejoría que produce

1	2	3	4	5	6	7
Empeorando mucho	Empeorando moderado	Empeorando leve	Sin mejoría	Mejora Leve	Buena mejoría	Sano bien

b.5. Ser inocua o produce un mínimo efecto dañino.

1	2	3	4	5	6	7
Graves efectos dañinos	Moderados efectos dañinos	Mínimos efectos dañinos	Ninguno efecto dañino	Mínimo Bienestar	Moderado Bienestar	Excelente Bienestar

b.6. Dinero invertido mensual para el fomento de mi vida sana. Se puede complementar con el libro físico o digital de contabilidad de tres columnas que lleves. Se colocan algunos ejemplos de inversión, que puedes ampliar.

Fecha de evaluación	Dinero invertido	Saldo de ahorros o perdidas con respecto al mes pasado
Comidas		
Bebidas		
Consultas médicas		
Enfermeras		
Fisiatría		
Ejercicio físico		
Medicamentos		
Cirugía		
Otras.		

Todas las situaciones en la dinámica de la vida diaria de cada Ser humano, son altamente cambiantes. Los parámetros y criterios de respuestas, dependen y se adaptan al momento, las circunstancias y al lugar en donde se desarrollen. Por ello, la actitud de flexibilidad para facilitar los cambios afecta de manera importante la solución creativa de crisis y la eficiente gerencia de la vida. Por ello es fundamental la habilidad para alternar entre distintos esquemas mentales, patrones de ejecución o tareas en función a las demandas cambiantes y a la evaluación del efecto de nuestras acciones, y con persistencia ser cada día más sano, próspero y feliz. Esta habilidad es la base del cambio positivo que logramos al administrar con sabiduría el tiempo y el dinero, para ocasionar de manera eficiente la mejoría continua de la eficiente excelencia.

Para poder apreciar la eficiente excelencia de cualquier técnica, herramienta o proceso aplicado, es prioritario realizar con ecuanimidad un seguimiento sistemático que lo evalúe a fin de mejorarlo.

T.1. Administración de mi tiempo. **Tabla 1.**

Realiza un registro objetivo del tiempo que inviertes al día en cada área vital. Esto te sirve para redefinir la realidad de lo que inviertes en función de tu proyecto de vida y si corresponde corregirlo y mejorarlo. De serte posible realizarlo por quince días y luego lo proyectas para todo un año. Algunas situaciones pueden quedar en blanco porque no inviertes tiempo en ellas.

Tiempo invertido por área vital	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom	Semanal
1. Cultivo de mi espiritualidad								
➢ Lectura								
➢ Meditación u Oración								
➢ Consciencia plena								
➢ Servicio consciente con Humildad								
2. Comunicación consigo mismo,								
3. Ocupación por mi salud								
➢ Aseo personal, cepillado, baño.								
➢ Peinado								
➢ Colocación de ropa y accesorios								
➢ Maquillaje								
➢ Contemplación objetiva del cuerpo								
➢ Control médico								
➢ Toma de medicamentos								
➢ Reforzamiento consciencia plena								
➢ Exposición al sol								
➢ Otros								
4.1. Alimentación del cuerpo								
➢ Comprar los alimentos								
➢ Desayuno								
➢ Merienda								
➢ Almuerzo								
➢ Merienda								
➢ Cena								
➢ Merienda								
4.2. Alimentación de la familia								
➢ Preparar los alimentos								
➢ Lavar corotos, secarlos acomodar								
5. Sexualidad, caricias, intimidades, sexo								
6. Confiar en mis capacidades,								
➢ Practicar								
7. Pareja o novio dialogar, atenderse,								
➢ Salir a pasear								
8. Hogar mantenimiento, compartir								
9. Hijos, atención, compartir, educación								
10. Ambiente familiar								
11. Creatividad								
➢ Visualización de mi proyecto de vida								
➢ Visualización o reflexión								
➢ Arte creativa								
➢ Escribiendo								
➢ Otra.								

Tiempo invertido por área vital	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom	Semana
12. Descanso								
➢ Sueño nocturno								
➢ Siesta								
➢ Relajación								
13. Estudio para desarrollo de talentos								
➢ Lectura sobre mis talentos								
➢ Practica para desarrollar habilidad								
14. Capacitación profesional.								
➢ Horas de clase o de cursos								
➢ Trasporte de la escuela al hogar								
➢ Lectura de libros								
➢ Repasos								
➢ Practica persistente								
15. Trabajo empresarial u otras fuentes								
➢ Traslado de la casa al trabajo								
➢ Trabajo productivo								
16. Nivel socioeconómico, inversiones								
17. Vestidos y calzado								
18. Vehículos,								
➢ Gasolina								
➢ Conduciendo								
➢ Mantenimiento,								
19. Vivienda								
➢ Limpieza								
➢ Pintura								
➢ Otros								
20 Ambiente de vivienda, distribuir cosas								
21. Comunicación con los semejantes,								
➢ Por teléfono o redes sociales								
➢ Reuniones de trabajo								
➢ Reuniones de diversión								
➢ Visitas								
➢ Celebraciones								
22. Seguridad personal								
23. Ejercicio físico o deporte								
➢ Entrenamiento								
➢ Competencias								
24. Recreación								
➢ Fiestas								
➢ Juegos								
➢ Tertulias								
➢ Viajes								
➢ Observar televisión constructiva								
➢ Ver películas								
➢ Ver telenovelas								
➢ Baile								
25. Diezmos								
➢ Donaciones								
➢ Ayuda social voluntaria								

El tiempo es vida, si aprovechamos el tiempo provechamos la vida, si lo malgastamos, desperdiciamos nuestra vida

T.1.r. Tabla resumen 1. Cálculo del tiempo invertido en actividades de mis áreas vitales

Apóyate en la **TABLA 1** para ser más objetivo y real en el cálculo del tiempo invertido en tus actividades personales de cada área vital.

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	Nº DE HORAS SEMANALES	AJUSTES CONVENIENTES
1. Espiritualidad									
2. Comunicación conmigo mismo									
3. Ocupación por mi salud									
4. Alimentación									
5. Sexualidad									
6. Confianza									
7. Pareja o novio									
8. Hogar									
9. Hijos									
10. Ambiente familiar									
11. Creatividad									
12. Descanso									
13. Estudio en desarrollo de talentos									
14. Capacitación profesional									
15. Trabajo empresarial									
16. Nivel socioeconómico									
17. Vestido									
18. Vehículo									
19. Vivienda									
20. Ambiente de la vivienda									
21. Comunicación con semejantes									
22. Seguridad personal									
23. Ejercicio físico									
24. Recreación y disfrute									
25. Diezmo, Voluntariado									

El tiempo invertido en cada actividad de mi vida es el más importante recurso no renovable que poseo e invierto

T.1.r.2. Tabla resumen 2. Horario del tiempo que en realidad invertiré en actividades de las áreas vitales para con persistencia consolidar mis metas

PERIODOS	24 HORAS	ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	Nº DE HORAS SEMANALES
MADRUGADA	1									
	2									
	3									
	4									
	5									
MAÑANA	6									
	7									
	8									
	9									
	10									
	11									
	12									
TARDE	1									
	2									
	3									
	4									
	5									
	6									
	7									
NOCHE	8									
	9									
	10									
	11									
	12									
	Total de tiempo que tiene una semana es solo 168 horas									

El tiempo desperdiciado es irrecuperable y genera consecuencias destructivas en mi futuro.
Solo yo, soy el único chofer responsable de mi vida.

D.1. Administración del dinero que poseo e invierto

Realiza un registro objetivo del dinero que inviertes al día para cada una de las áreas vitales. Esto te sirve para redefinir la realidad de lo que inviertes de tu capital monetario, en función de tu proyecto de vida y si corresponde corregirlo y mejorarlo. De serte posible realizarlo por 15 días, para luego proyectarlo a todo un año. Algunas situaciones pueden quedar en blanco porque no inviertes dinero en ellas.

Dinero invertido por área vital	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom	Semanal
1. Cultivo de mi espiritualidad								
➢ Lectura								
➢ Meditación u Oración								
➢ Consciencia plena								
➢ Servicio consciente con Humildad								
2. Comunicación consigo mismo,								
3. Ocupación por mi salud								
➢ Aseo personal, cepillado, baño.								
➢ Peinado								
➢ Colocación de ropa y accesorios								
➢ Maquillaje								
➢ Contemplación objetiva del cuerpo								
➢ Control médico								
➢ Toma de medicamentos								
➢ Reforzamiento consciencia plena								
➢ Exposición al sol								
➢ Otros								
4.1. Alimentación del cuerpo								
➢ Comprar los alimentos								
➢ Desayuno								
➢ Merienda								
➢ Almuerzo								
➢ Merienda								
➢ Cena								
➢ Merienda								
4.2. Alimentación de la familia								
➢ Preparar los alimentos								
➢ Lavar corotos, secarlos acomodar								
5. Sexualidad, caricias, intimidades, sexo								
6. Confianza en mis capacidades, practicar								

Dinero invertido por área vital	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom	Semanal
7. Pareja o novio dialogar, atenderse,								
➢ Salir a pasear								
8. Hogar mantenimiento, compartir								
9. Hijos, atención, compartir, educación								
➢ Mesadas								
➢ Estudios								
➢ Transporte								
➢ Salud								
10. Ambiente familiar								
11. Creatividad								
➢ Visualización de mi proyecto de vida								
➢ Visualización o reflexión								
➢ Arte creativa								
➢ Escribiendo								
➢ Otra.								
12. Descanso								
➢ Sueño nocturno								
➢ Siesta								
➢ Relajación								
13. Estudio para desarrollo de talentos								
➢ Lectura sobre mis talentos								
➢ Practica para desarrollar habilidad								
14. Capacitación profesional.								
➢ Horas de clase o de cursos								
➢ Tasporte de la escuela al hogar								
➢ Lectura de libros								
➢ Repasos								
➢ Practica persistente								
15. Trabajo empresarial u otras fuentes								
➢ Traslado de la casa al trabajo								
➢ Trabajo productivo								
16. Nivel socioeconómico, inversiones								
➢ Inversiones								
➢ Ganancias								
➢ Ahorros								
17. Vestidos y calzado								
18. Vehículos,								
➢ Gasolina								
➢ Conduciendo								
➢ Mantenimiento,								
19. Vivienda								
➢ Limpieza								
➢ Pintura								
➢ Otros								
20 Ambiente de vivienda, distribuir cosas								

Dinero invertido por área vital	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom	Semanal
21. Comunicación con los semejantes,								
➢ Por teléfono o redes sociales								
➢ Reuniones de trabajo								
➢ Reuniones de diversión								
➢ Visitas								
➢ Celebraciones								
22. Seguridad personal								
23. Ejercicio físico o deporte								
➢ Entrenamiento								
➢ Competencias								
24. Recreación								
➢ Fiestas								
➢ Juegos								
➢ Tertulias								
➢ Viajes								
➢ Observar televisión constructiva								
➢ Ver películas								
➢ Ver telenovelas								
➢ Baile								
25. Diezmos								
➢ Donaciones								
➢ Ayuda social voluntaria								
OTROS								
Mantenimiento de computador								
Mantenimiento de aparatos y equipos								
Carga familiar								
➢ Mesada a Padres								
➢ Cuidados médicos								
➢ Medicinas								
➢								
Servicios públicos								
➢ Agua								
➢ Electricidad								
➢ Teléfono del hogar								
➢ Celular								
➢ Internet								
➢ Aseo								
Otros								
Seguro personal y Familiar								
Seguro social								
Seguro de vehículo								

La manera más fácil de administrar con sabiduría tus recursos económicos es llevando una simple contabilidad de tus egresos invertidos, ingresos ganados, saldos y ahorros

3. Autocontrol trascendente en coherencia con el propósito de vida

Es el efecto de aplicar el autoamor y la autodisciplina en la persistente práctica de la consciencia plena de unidad al Creador para con humilde autocompasión comprenderme y con templanza actuar, para superar los propios impulsos irresistibles por hábitos condicionados desde los ancestros por los progenitores como cadenas de sufrimiento familiar.

Pero sin darme cuenta de manera inconsciente me auto-saboteo, por medio de reacciones instintivas de subsistencia, alejándome del logro de mi propósito de vida, del sentido de mi vida y las metas deseadas. En el enfoque holístico, es un proceso de acción interna de autorresponsabilidad, por el persistente cultivo de la sabiduría, para con ecuanimidad trascender las limitaciones, confusiones o creencias auto-saboteadoras de mi mente subconsciente para superar el Nivel de consciencia de sabiduría y amor.

Es prioritario la práctica persistente de la responsable autodisciplina para con ecuanimidad tomar decisiones acertadas que fomenten mayor salud, prosperidad y felicidad, facilitando consolidar los objetivos planteados, en coherencia con el propósito de vida espiritual y las metas en proceso.

A continuación, se explican los métodos que por medio de mi experiencia y búsqueda interior de mi Ser espiritual, hasta el momento me han resultado ser los más efectivos y eficientes para lograr tu propósito de sanar tu vida y gozar de mayor salud, prosperidad y felicidad en cada una de tus 24 áreas vitales. Cuestionarlos con un enfoque científico, someterlos a prueba mediante el cultivo de tu sabiduría.

Ecuánime evaluación de la técnica empleada de este manual

Para aplicar la comprensión holística de la ciencia sin juicios, sin valoración y con la imparcialidad del método científico, si un proceso o intervención previsiva, preventiva y curativa es efectiva y eficiente, es fundamental dos pasos.

1. Una clara definición de los términos y parámetros de medida.
2. Ecuánime y objetiva aplicación de la medición sistemática.

3.1. Una clara definición de los términos y parámetros de medida

Ecuanimidad, es la visión imparcial, objetiva, justa y honesta de lo real, tal como se manifiesta y libre de prejuicios.

Investigación científica con enfoque holístico, es un proceso global, evolutivo, concentrado, organizado y complementario, que les ofrece a los investigadores, educadores o gerentes, como una estrategia ecuánime que integra de manera coherente y sinérgica lo más efectivo o eficiente disponible de todas las corrientes científicas, filosóficas y tecnológicas, para de manera persistente comprender, aportar soluciones creativas y mejorar la realidad de la naturaleza del Ser humano y su entorno.

Se basa en el ecuánime y objetivo registro sistemático y control de la calidad de las acciones aplicadas, para con persistencia realizar de manera integral, los ajustes y rediseños de las estrategias para la eficiente solución de dificultades y gerencia de recursos.

En el campo de la investigación científica de la salud para evaluar un esquema diagnóstico o terapéutico se manejan tres conceptos complementarios, que se toman prestados de la economía.

Eficaz, se refiere a la evaluación cuantificada para valorar si el método preventivo, diagnóstico o terapéutico actúa o produce el efecto que se espera.

Efectividad, se refiere a la evaluación cuantitativa en comparación con otros métodos o procedimientos, con cuál de ellos se logra lo mejor y más óptimo (previsión, prevención, curación y sanación) del efecto esperado de manera más rápida, económica y duradera.

Eficiencia, es una evaluación de costo beneficio, lograr la máxima efectividad con la menor inversión de recursos. En el campo de la salud holística la eficiencia de la salud, educación y la gerencia, a fin de consolidar y mejorar continuamente el desarrollo integral en el siglo XXI, se valora con tres criterios básicos, que se caracterizan por:

1. **Ser sencillo de comprender, fácil de aplicar y simple de evaluar sus efectos.**
2. **Producir el máximo bienestar y fomento de la salud integral con la menor inversión de recursos posibles.**
3. **Ser inocua o producir un mínimo efecto dañino.**

Lo que no se evalúa nunca se mejora. Lo que no se somete a prueba con el cultivo de la sabiduría, nunca se sabe si realmente es efectivo o eficiente.

La práctica persistente de la autodisciplina en aplicar la Ley de autoamor es lo único que hace al maestro.

3.2. Tres instrumentos para la ecuánime y objetiva medición sistemática

De todos los instrumentos para un ecuánime seguimiento sistemático planteados en el capítulo 12 de este manual, desde mi humilde punto de vista, sugiero los tres que posiblemente sean los más efectivos: evaluación general del dinero invertido, registro de síntomas y del dolor. Se te agradece tu aporte creativo para complementarlo y mejorar la calidad de esta ecuánime evaluación.

Lo más importante es observar con ecuanimidad si realmente fomenta y mantiene una larga vida sana, próspera y feliz. Además de identificar con imparcialidad cuál es la técnica, método o procedimiento que aporta mejor efectividad y eficiencia. Puedes realizar el registro de sus efectos a diario o semanal con objetividad y en consciencia plena de unidad al Creador.

2.1. Evaluación general del dinero invertido mensual, para el fomento de su vida sana. Se complementa con el libro físico o digital de contabilidad de tres columnas que lleves. Se colocan algunos ejemplos básicos de inversión que tú puedes ajustar o complementar de acuerdo con tu realidad.

Fecha de evaluación	Dinero invertido en mi salud	Saldo de gastado o ahorrado con respecto al mes anterior
Comidas		
Bebidas		
Consultas médicas		
Enfermeras		
Fisiatría		
Ejercicio físico		
Medicamentos		
Examen laboratorio		
Examen especial		
Cirugía		
Otras.		
TOTAL		

Si se quiere conocer con bases científica la efectividad y eficiencia de la aplicación de un conocimiento, herramienta o proceso lo prioritario es su ecuánime valoración

2.2. Evaluación de la frecuencia de síntomas

Apellidos y Nombres _____ **C.I:** _____

A continuación, aparece una escala para evaluar la frecuencia en que reaparecen los dolores o síntomas, afecciones o dolencias que presenta. Indica con la **letra que identifica el síntoma** el grado de frecuencia del mismo que realmente sientes, según la escala siguiente.

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

Escribe el nombre de los síntomas a evaluar, remarcando la **letra que lo identifica**.

Mareo **D**ebilidad **I**nsomnio **A**ngustia **N**erviosismo **P**alpitaciones Deseos de **m**orir **R**abia **Mi**edo **S**oledad **T**risteza **Pe**leas **C**onflictos **L**lanto **De**cepción **F**elicidad **Di**cha **A**mor **Al**egría **Ar**monía **Co**nfianza.
Otros: _____ _____ _____

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

2.3. Escala para la evaluación de la intensidad de dolores

Apellidos y Nombres _____ C.I: _____

A continuación, aparece la **Escala para evaluar el dolor**, con niveles de intensidad del 0 al 16. Siendo lo más honesto y sincero contigo mismo, por favor indica lo que realmente sientes del dolor en cada sitio valorado, con la **letra que lo identifica**, el nivel de intensidad que realmente sientes, según la escala de valoración siguiente.

0. Ninguna molestia	9. Dolor moderado continuó
1. Molestia leve ocasional	10. Dolor fuerte ocasional
2. Molestia con movimiento y toque	11. Dolor fuerte ante el movimiento o el toque
3. Molestia leve continua	12. Dolor fuerte continuo
4. Dolor leve ocasional	13. Dolor fuerte que comienza a limitar la realización de actividad
5. Dolor leve con movimiento y toque	14. Dolor fuerte que limita bastante la realización de actividad
6. Dolor leve continuo	15. Dolor fuerte que no permite realizar ninguna actividad
7. Dolor moderado ocasional	16. Dolor muy fuerte y desesperante
8. Dolor moderado ante el movimiento o el toque	

Escriba en las líneas los lugares de dolor a evaluar, remarcando la **letra que los identifican.**

Cabeza **Ce**rvical **T**órax **E**spalda **A**bdomen **V**ientre **H**ombro **Ca**dera **R**odilla Otros: _____ _____

INGRESO Y EVOLUCIÓN		INTENSIDAD DEL DOLOR MEDIDO DE 0 A 16																
Fecha	Hora																	
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Si tienes alguna duda por favor consulta al Dr. Henry Barrios-Cisneros, **WhatsApp: +58-4147151902**

Como la neurociencia aplicada a la salud holística para vivir con sabiduría es un conjunto de técnicas y herramientas que están en su etapa de nacimiento, es fundamental cuestionarlo todo.

Hazte el favor de someter a prueba todos los conocimientos, las herramientas y las técnicas aportadas, mediante la práctica persistente del cultivo de la sabiduría para, con objetividad, saber si realmente contribuye a solucionar problemas de raíz y fomenta el bienestar de la humanidad. También puedes documentarte consultando en Google académico.

Para saber si realmente este programa es eficiente o necesitamos realizar los correctivos para mejorar su eficiente excelencia, es prioritario que cooperes con nosotros. Por ello te agradecemos altamente tu invaluable contribución, reportando tus ecuánimes evaluaciones y comentarios a nuestro correo: henrybarrioscisneros@gmail.com. Pronto tendremos unas historias y almacenamiento de datos vía online que está en proceso de realización aplicando lo más avanzado de la inteligencia artificial.

VOCABULARIO BÁSICO

Este vocabulario ordena alfabéticamente los conceptos que más se aplican en el enfoque holístico de la "neurociencia para vivir con sabiduría mi vida". Es una primera aproximación de un proceso que apenas comienza a nacer. Para su interpretación, es importante tener presente que los conceptos sólo son modelos mentales reducidos de lo que realmente pretende describir lo real de la realidad, de cómo aplicar con eficiente excelencia la salud y gerencia holística. Todo está fundamentado en el creciente y dinámico "Vocabulario holístico" (*Barrios-Cisneros, 2020*).

Alucinación, acción de crear conceptos, imágenes o representaciones engañosas sin verdadera realidad, surgidos de la sensación subjetiva que no va precedida de estímulos externos a los sentidos involucrados. Lamentablemente, cuando una persona está presa de sus desequilibrios mentales que le causan ansiedad, preocupación o estrés causados por el temor, en más del 99% de sus decisiones reactivas, las toma desde sus alucinaciones mentales que no llegan a ser consciente.

Amorómetro, Herramienta para medir el nivel de amor por sí mismo. Utiliza una escala que va desde el 0 a 8 puntos. (*Barrios-Cisneros, 2014, pp: 218*)

Anciano, es una persona de la tercera edad que a medida que pasan los años desarrolla mayor consciencia del sentido común al aplicar su inteligencia con sabiduría a la experiencia, siendo persistente en el mejoramiento continuo de su calidad de vida y el disfrute de su bienestar. Le sirve a la humanidad con su sano y humilde testimonio de vida.

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

Aprendizaje, es el proceso de condicionamiento de la mente subconsciente para adquirir conocimiento sobre un arte, oficio u otra cosa por medio del estudio o de la práctica de una conducta duradera que de manera dogmática se fija en la memoria. Para lograrlo aplica la corteza cerebral izquierda donde se manifiesta la parte lógica, analítica y explicativa de la mente dogmática y egoísta

Autoamor, es un verbo que consiste en aplicar con responsable autodisciplina lo mejor de las potencialidades, conocimientos, dones, talentos, capacidades y recursos para fomentar y gozar de una vida cada día más sana, próspera y feliz. Es el tercer principio esencial del Ser humano que se fundamenta en que: *Por mi bienestar, no es suficiente con hacer bien las cosas, es prioritario SER y disfrutar haciendo con amor, lo mejor de lo que ya se sabe hacer muy bien*.

Autodisciplina, es la mayor demostración de que realmente sí 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 sé hacer muy bien.

Complementar, acción de integrar de manera sinérgica lo más versátil y eficiente de las ciencias, artes, técnicas o herramientas implicadas para reforzar, completar, mejorar o perfeccionar un proceso, estrategia o método, aportando soluciones creativas que satisfacen de manera eficiente a las partes.

Confianza, certeza interior desde la consciencia del convencimiento y certidumbre en que yo sí poseo todos los principios, capacidades y talentos para superar cualquier experiencia significativa de aprehendizaje que rete mi inteligencia, para alcanzar y trascender todas las metas propuestas.

Conciencia, facultad de la mente sobre el conocimiento interior del bien que se debe hacer y del mal que se debe evitar para consolidar las metas materiales.

Consciencia, aptitud del Ser espiritual humano de hacerse consciente de su manera de intuir, sentir, querer y actuar con cabal y humilde comprensión de lo que hace en cada momento presente, para consolidar su propósito de vida espiritual.

Consciencia plena, estado del Ser humano al integrar todo su cerebro desde la corteza prefrontal guiada por el Creador en cada momento presente de su vida, para con ecuanimidad liberar su mente del pasado y trascender su consciencia, aplicando plenamente la eficiente excelencia de sus funciones ejecutivas a fin de consolidar su propósito de vida espiritual y su misión mental.

Cultivo de la espiritualidad, es el proceso y camino de aplicar la neurociencia en aprehendizaje significativo del Ser humano para evolucionar su mente subconsciente hacia la trascendencia del Ser espiritual supraconsciente, que aplica con sabiduría la integración de todo el cerebro desde la corteza prefrontal. Así, se integra en una unidad la trinidad de cada Ser humano con la energía del Creador.

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

Curar, es el mecanismo interno de restablecimiento de la salud física, por medio del cual las células en el cuerpo se liberan de toxinas, sustancias, organismos y agentes nocivos. Reparando un área dañada, mediante la eliminación del tejido afectado, llevándolo a la necrosis y sustituyéndolo por tejido cicatrizado o regeneración celular; que generalmente lleva implícito una reacción inflamatoria y termina en esclerosis. Este es un proceso que se logra cuando el equilibrio dinámico predomina hacia los antioxidantes o factores barredores de radicales libres y un buen equilibrio básico-ácido.

Decidir, verbo que sólo se cumple cuando se actúa con persistencia, sólo está expresado con la acción en pro de lo que se quiere o desea.

Ecuanimidad, visión imparcial, objetiva, justa y honesta de lo real, tal como se manifiesta y libre de prejuicios. Quien quiera aprehender a ser ecuánime necesita ser autodisciplinado para de manera consciente investigar la verdadera realidad de las cosas.

Eficiencia, consta de tres criterios para valorar la excelencia en cualquier herramienta o proceso de la educación y la gerencia holística, que permiten consolidar y mejorar continuamente la salud, prosperidad y felicidad del Ser humano participante. Se caracteriza por tres razones:

1. **Es sencillo de comprender, fácil de aplicar y simple de evaluar sus resultados.**
2. **Produce el máximo bienestar o fomento de la salud integral con la menor inversión de recursos posibles.**
3. **Es inocua o produce un mínimo efecto dañino.**

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 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 deficiencias que causan interferencias*.

Espiritualidad, corresponde al proceso neurofisiológico de trascendencia de la mente para aplicar de manera complementaria y sinérgica las cinco funciones de mi sistema nervioso central, integrado desde la corteza prefrontal, por medio de la eficiente excelencia de las tres funciones ejecutivas del cerebro para cumplir el propósito esencial del Ser espiritual supraconsciente, en plena unidad al Creador.

Holística, es la acción de aplicar una comprensión global o integral del Ser humano a quien de manera incondicional se le sirve amorosamente. Es un verbo que se cumple cuando la ciencia, el arte o la institución **le sirve de manera integral e incondicional a todos los Seres humanos o al colectivo que así lo quiera,** de manera libre y universal como lo es el uso y

aprovechamiento del aire, la luz solar y el método científico, orientado al fomento de la salud y el bienestar de la humanidad.

Humildad, es reconocer y aceptar con honestidad, tolerancia y compasión consigo mismo las limitaciones, confusiones y errores como aprehendices; las cuales son granDiosas oportunidades, para con persistencia cultivar la sabiduría.

Ignorante, es la persona que a pesar de poseer conocimiento no lo aplica de inmediato para el fomento de su salud, prosperidad o felicidad y de manera inconsciente justifica su actitud, con el dogmatismo propio de la erudición de su mente subconsciente, culpando a otros o a las circunstancias de las consecuencias de sus acciones inconscientes.

Ilusión, es crear conceptos, imágenes o representaciones distorsionadas de los estímulos de los sentidos por las circunstancias o cosas "reales", surgidos de la imaginación y causados por los engaños de la mente subconsciente condicionada.

Intuir, acción de percibir desde el Ser en **consciencia plena de unidad al Creador**, de manera íntima e instantánea una idea o verdad, tal como si la tuviera a la vista, inspirado por la voz del Creador que se expresa por medio del corazón.

Ley de Autoamor, acción de amarse. Se fundamenta en el concepto: "*Porque me amo, a pesar de mis hábitos, costumbres, deseos, gustos, placeres, caprichos o impulsos irresistibles; de manera consciente adquiero y consumo con templanza sólo lo que conozco que es útil, necesario o beneficioso para cada día estar* ***más SANO, Próspero y Feliz****. Con persistente autodisciplina evito y supero la tentación de exponerme, comprar o consumir todo lo que sea inútil, innecesario o dañino para la salud de mi* ***Cuerpo***, ***Mente*** *y* ***Espíritu*****"**.

Muro de corazón, es una coraza energética en torno del corazón que imposibilita la integración de la mente sinérgica del cuerpo, mente y espíritu para lograr la consciencia de unidad, ocurre cuando las emociones atrapadas por algún resentir en su proceso de reaprehendizaje significativo, se

convierten en una herida del alma que ocasionan un cortocircuito energético en torno al corazón, que impide la comprensión e integración del Ser espiritual supraconsciente con la mente subconsciente para superar los conflictos internos y cooperar en armonía.

Persistencia, acción de flexibilidad y constancia al ejecutar las actividades, reflexionando con creatividad y aprehendiendo del resultado de sus decisiones, en cada proceso de sus áreas vitales con el objeto de consolidar con eficiente excelencia la meta buscada y su autorrealización.

Previsión, acción que causa el proceso de aprehendizaje significativo de entrenamiento en experiencias de herramientas, técnicas y estrategias con eficiente excelencia a todos los Seres humanos que conforman la familia, empresa o comunidad, para el desarrollo de habilidades y destrezas en su proceso del cultivo de la sabiduría, persistiendo en el mejoramiento continuo de su calidad de vida y salud integral.

Priorización, acción de seleccionar lo importante de lo irrelevante. Es dar prioridad al primer paso, que es necesario dar tanto en tiempo como en orden, según su importancia para con eficiencia satisfacer el propósito de vida, lograr una meta o un objetivo planteado.

Prosperidad, proceso evolutivo de mejoramiento continuo del bienestar o felicidad del Ser humano como una globalidad, producto de su desarrollo integral al satisfacer con optimismo sus metas en cada una de las 24 áreas vitales. Una vida es realmente próspera cuando un Ser humano disfruta de sus capacidades y bienes, dados por la utilidad que estos tienen para su salud, prosperidad y felicidad, en cada uno de sus cinco componentes.

Real, objeto real que expresa las propiedades de la realidad física de forma discreta, aquello que necesita de la atención para ser conceptualizado, siendo esta conceptualización un proceso de aprehendizaje que instruye en el cómo beneficiarse de las propiedades expresadas por dicha realidad. Todo lo existente en las cosas de objetos artificiales, y en las naturales como animales, plantas, minerales y universo, corresponde a lo real. Mientras que

la particular forma con la que la persona capta e interpreta lo real, es la realidad, que solo describe parcialmente a lo real.

Realidad, es la existencia real y efectiva de una cosa. Lo verdadero y eficiente porque tiene valor práctico creativo, en contraposición con lo fantástico o ilusorio que se enfoca hacia las tendencias destructivas. Es la verdad de lo que ocurre verdaderamente porque es producto de la ecuanimidad en la percepción de la existencia real y objetiva de algo. En la holística se aplica este concepto a toda forma de intuir, pensar, sentir y actuar que de manera recíproca causa salud, prosperidad y felicidad al Ser humano que lo aplica y quienes reciben su efecto.

Reaprehendizaje significativo, es la acción y efecto de desaprender condicionamientos y creencias limitantes del pasado que reprimen al Ser espiritual supraconsciente, mediante la práctica persistente del cultivo de la sabiduría para adquirir más capacidad, competencia y habilidad sobre el conocimiento del arte y oficio que tienen importancia y valor fundamental a fin de expresarse desde el Nivel de consciencia de sabiduría y amor para ser cada día más sano, próspero y feliz.

Responsabilidad, es la acción de persistente cultivo de su sabiduría, porque se vive aprehendiendo conscientemente de cada momento presente de la vida, con la capacidad de emitir respuestas creativas ante las circunstancias que experimenta, para solucionar sus dificultades y buscar una mejor situación o cosa generadora de mayor salud, prosperidad y felicidad.

Salud holística o integral, es el fruto del proceso homeostático que se manifiesta por la consciente acción de mantener el equilibrio dinámico y la armonía funcional de los componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético del Ser humano en un contexto determinado, lo cual indica que, no es sólo la ausencia de afección o enfermedad.

Sanar, es el proceso interior de restablecimiento de la salud integral, por medio del cual el Ser humano se hace consciente y obtiene soluciones espirituales desde el poder de su médico interno, para restituir el equilibrio funcional y dinámico de sus componentes espiritual, psicológico, orgánico, social y energético. La sanación es un proceso interno que se inicia con

consciencia del Ser espiritual y de la responsable autodisciplina al aplicar la Ley de Autoamor que le genera más salud y disfrute del bienestar.

Seguridad, actitud mental de tranquilidad en la que el Ser humano se siente libre de todo riesgo o daño, porque confía en la protección que les aportan las personas, cosas o circunstancias del entorno.

Sinergia, es el efecto de la acción multiplicadora que potencia la eficiente excelencia, producto de la integración de lo más efectivo y eficiente de las partes que se complementan, para generar un provecho mayor que la suma de sus efectos. Es donde 1 + 1 + 1 es igual a 10, 100 o más.

Ser humano, es la esencia y la naturaleza de la humanidad, es el fundamento de todas las relaciones de las dimensiones del humano. **Ser**, es la divinidad o espíritu hecho a imagen y semejanza de la Creación, por ello se escribe con mayúscula; **humano**, corresponde a la estructura anatómica y funcional por donde se expresa el Ser, es su vehículo de manifestación en este proceso terrenal de continuo aprehendizaje significativo. Forma utilizada para referirse al hombre, a la mujer y al niño. El ser humano es la integridad de todos los componentes de la persona en su relación armónica con sus partes. Se comprende como la unidad indivisible de la **trinidad** (**Espíritu, Mente y Cuerpo**) en continuo aprehendizaje significativo para trascender su nivel de consciencia.

Temor, es una alucinación mental engañosa sin ninguna causa real, que genera una pasión de ánimo que hace a la persona huir y rehusar de las cosas o circunstancias, que por condicionamiento le hace presumir dañinas o peligrosas. Es importante diferenciarlo del **miedo**, que es una perturbación angustiosa del ánimo causada por la amenaza real que le hace sentir peligro. El temor es un efecto de falta de confianza en sí mismo, que es producto del aprendizaje mal experimentado por el niño interno confundido y condicionado al pasado, que todos llevan por dentro.

Templanza, aptitud de la consciencia del Ser humano que le induce a usar o hacer las cosas con moderación y manejar las situaciones de estrés con

sabiduría. Base prioritaria para lograr el equilibrio dinámico funcional que mantiene y fomenta de manera consciente más salud, prosperidad y felicidad.

Tiempo, es un constructor de la mente lógica materialista, creado para medir la manifestación de las 7 Leyes Universales: Mentalismo, Correspondencia, Vibración, Polaridad, Ritmo, Causa-Efecto y Gestación; por ello rige todas las leyes naturales de la Energía Creadora de vida. Es en conjunto con el entorno y el cuerpo, la manera cómo transcurren los procesos de toda vida material. **El tiempo es vida, perder el tiempo es perder la vida**.

Verdad, es la coherencia de la cosa real con el concepto que de ella forma la mente, y que mantiene conforme o de acuerdo con lo que se dice, con lo que se siente o se piensa, por lo que es un juicio que no se puede negar con la razón lógica. Está íntimamente relacionado con lo real de la realidad.

REFERENCIAS

About Buddhism (s/f) Disponible en: https://www.aboutbuddhism.org/

Agencia Laín Entralgo. Comunidad de Madrid. Grupo de Trabajo de la GPC para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria (2009). **Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria**. Disponible en: *http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_compl.pdf*

Álvarez-Aguirre A; Blacarte-Fuente E; Torentino-Ferrer M. (2021) **Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud**. Revista del Departamento de Enfermería de la Universidad de Sonora, ISSN 2448-6094, Vol. 6, Nº.0, 2021, págs: 1-11. Disponible en: https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/193/248

Amador Pedro (2010). **Autocoaching para despertar**. Editorial LID. Disponible en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=F2wPklLrDNgC&oi=fnd&pg=PT10&dq=Autocoaching+para+despertar+Pedro+Amador&ots=yueQ_W5wMF&sig=OBcu3qsX3ihrnGl9KeJD7OmUrL4#v=onepage&q=Autocoaching%20para%20despertar%20Pedro%20Amador&f=false

Andrea C. Kramer, Andreas B. Neubauer & Florian Schmiedek (2022) **The Effectiveness of A Slow-Paced Diaphragmatic Breathing Exercise in Children's Daily Life**: A Micro-Randomized Trial, Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, DOI: 10.1080/15374416.2022.2084743. Disponible en: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15374416.2022.2084743?journalCode=hcap20

Barrera Morales, Marcos (2010). **Holística**. Quiros Sypal.

Barrios-Cisneros, Henry (1995). **Estilo de vida, salud y enfermedad, bases científicas para la medicina del futuro.** Universidad de los Andes. Consejo de Publicaciones.

Barrios-Cisneros, Henry (1997). **Desarrollo integral del ser humano a través del Eneagrama**. Disponible en: *https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/02/6-LIBRO-Desarrollo-Integral-del-SER-Humano-a-traves-del-ENEA.pdf.*

Barrios-Cisneros, Henry. (1999). **Promoción de la salud. Bases gerenciales, jurídicas y científicas para la consolidación de comunidades saludables**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/02/4-PROMOCION-DE-LA-SALUD-C1-2.pdf

Barrios-Cisneros, Henry. (2000). **Salud holística para consolidar una vida útil saludable y feliz: Principios filosóficos, antropológicos, éticos, científicos, jurídicos, gerenciales y previsivos**. Disponible en: http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/08/CAPITULO-4-LOS-COMPONENTES-DEL-SER-HUMANO.pdf

Barrios-Cisneros, Henry. (2001). **Psicoterapia Holística para el cultivo de la sabiduría. Primera parte**. Disponible en: http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/02/1-PSICOTERAPIA-HOLISTICA.pdf

Barrios-Cisneros H, Dávila Peña M. (2003). **Nutrición para una vida útil, saludable y feliz**. Disponible en: https://mega.nz/#!21pwWCYS!-OOc2XSdw6Y3cHcZbglA11cxkXGHZoufD7EqCxmLtZQhttp://

Barrios-Cisneros, Henry. (2004). **Padres y docentes del siglo XX, Maestros de sabiduría**. Tomo I. FUNDESALUH. https://mega.nz/#!Tlpl1RQK!6p0E-NgDS0EVrA207cPjgLGe7_CnBO0I-IvVeM8PFsAhttp://

Barrios-Cisneros, Henry. (2008). **Niveles de consciencia, educación, gerencia y salud**. Disponible en: http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/04/NIVELES-DE-CONSCIENCIA-EDUCACION-GERENCIA-Y-SALUD.pdf

Barrios-Cisneros, Henry. (2011). **Neuropsicología de las funciones ejecutivas y gerencia creativa**. Disponible en: http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/02/NEUROPSICOLOGIA-Y-CORTEZA-PREFRONTAL.pdf

Barrios-Cisneros, Henry. (2012). **Gerencia de la comunicación consciente: Manual práctico para aprender a evolucionar el nivel de consciencia con persistentes pasitos de bebé**. *Henry Barrios-Cisneros.* Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/GERENCIA-DE-LA-COMUNICACION-CONSCIENTE.pdf

Barrios-Cisneros, Henry. (2013). **Método de la Salud Holística**. Disponible en: http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/04/METODO-DE-LA-SALUD-HOLISTICA.pdf

Barrios-Cisneros, Henry. (2014). **Enfoque holístico de las enfermedades crónicas y degenerativas**. Disponible en: https://mega.nz/#!nsY0HKiC!U4QovaLfwtHVUPlzCtve1LU6A5RXEK4-bziGlGNej7Ehttp://

Barrios-Cisneros, Henry. (2015). **Seres humanos triunfadores**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/06/SeresHumanosTriunfadores2015.pdf

Barrios-Cisneros, Henry. (2016). **Espiritualidad Bases neuropsicológicas de la consciencia**. Disponible en: http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/08/ESPIRITUALIDAD.pdf

Barrios-Cisneros, Henry. (2016b). **Mayéutica para tomar consciencia con psicoterapia espiritual**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2017/12/MAYEUTICA.pdf

Barrios-Cisneros, Henry. (2017). **Vivir 100 años, activo, sano, próspero y feliz**. Disponible en: https://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 en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2018/01/PRINCIPIOS-PARA-LA-EDUCACION-HOLISTICA-2018.pdf

Barrios-Cisneros, Henry. (2019). **Gerencia Integral Consciente. Guía práctica del taller vivencial para ADULTO MAYOR DE 25 AÑOS** *(Solicitar al autor)*

Barrios-Cisneros, Henry. (2019.) **Guía práctica de actividades para la pirámide de favores**. **Padres y familiares sabios en un minuto para niños**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/PADRES-Y-FAMILIARES-SABIOS.pdf

Barrios-Cisneros, Henry. (2020). **Vivir más de 100 años activo, sano, próspero y feliz**. *Proyecto de línea de investigación. Solicitar al autor.*

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

Barrios-Cisneros Henry (2020) **Neurociencias Para Vivir con Sabiduría. Manual práctico de Autocoaching**. Disponible en https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/04/NEUROCIENCIAS-PARA-VIVIR-CON-SABIDURIA-Henry-Barrios-Cisneros.pdf

Barrios-Cisneros Henry (2020b) **Agua potabilizada con dióxido de cloro**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2020/10/AGUA-POTABILIZADA-DE-DIOXIDO-DE-CLORO.pdf

Barrios-Cisneros Henry (2021) **Neurociencias para manejar el estrés con sabiduría**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2022/04/NEUROCIENCIAS-PARA[1]MANEJAR-EL-ESTRES.pdf

Barrios-Cisneros (2021b) **Neurociencias del foco de atención y Niveles de consciencia**. Disponible en: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2022/04/NEUROCIENCIAS-FOCO-DE[1]ATENCION-NIVELES-DE-CONSCIENCIA.pdf

Barrios-Cisneros **(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

BBC News Mundo (2021) Origen de la educación moderna. Disponible en: https://www.bbc.com/mundo/noticias-55940550#:~:text=BBC%20Extra-,Comenius%2C%20el%20visionario%20que%20se%20invent%C3%B3%20la%20educaci%C3%B3n%20moderna%20hace,que%20nos%20quedan%20por%20hacer)&text=Pie%20de%20foto%2C,conocimientos%20humanos%20del%20siglo%20XVII.

Bradley, Nelson. (2007). **El código de la emoción. Cómo liberar tus emociones atrapadas para una abundante salud, amor y felicidad**. Disponible en: https://muktimouna.files.wordpress.com/2016/10/el-codigo-de-las-emociones-como-liberar-tus-emociones-atrapadas.pdf

Bryant**,** Theodore. (2017). **Autodisciplina en Diez Días**. Disponible en: https://elcombate.noblogs.org/files/2017/02/Autodisciplina-en-diez-dias-Bryan-Theodore.pdf.

Carril, Susana Mabel. (2019). **Una propuesta práctica de comunicación interna y capacitación en liderazgo coach para perfeccionar el proceso de gestión empresarial de la empresa MAN-SER S.R.L**. Disponible en: //https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/17815/CARRIL%20SUSANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cáceres Frisancho Silvia (2022) **La compasión como virtud moral y política desde la teoría de las emociones de Martha Nussbaum. Reflexiones sobre la obra Paisajes del pensamiento. La inteligencia de las emociones**. Disponible en: https://repositorio.uarm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12833/2382/C%c3%a1ceres%20Frisancho%2c%20Silvia%20Juanita_Tesis_Maestr%c3%ada_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Campus Mental Health Works training (2022) **Rest and Sleep**. Disponible en: https://campusmentalhealth.ca/wp-content/uploads/2022/07/CICMH_RestandSleep_Infosheet_EN_V2.pdf

Castellanos R. Spinel, M. Phan V. Orengo-Aguayo R., Kathryn L. Kate F., (2019). **A Systematic Review and Meta-Analysis o Cultural Adaptations of Mindfulness-Base. Interventions for Hispanic Populations**. Disponible en: https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-019-01210-x

Celnikier, Fabio. **Neurociencia.** Disponible en: http://www.psicomag.com/neuropsicologia/TRABAJOS/PRESENTACION%20FABIO%20CELNIKIER.pps

Cenca, Manuel. (1987). **Educación para el ocio**. *Actividades escolares.* Cincel.

Chamie, J. (2018). **El siglo de las personas centenarias**. Disponible en: http://www.ipsnoticias.net/2015/09/el-siglo-de-las-personas-centenarias/

Chia Mantak, Chia Maneewan. (1995). **Despertar la luz curativa del Tao**. Editor*ial Mirach, SL*.

Chopra, Deepak. (1996). **Las siete leyes espirituales del éxito**. *Norma*.

Chopra, Deepak (2002). **Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo**. *Vergara*.

Chopra, Deepak (2005). **El libro de los secretos**. *Santillana. Alamah Autoayuda.*

Corbera Enric y Marañón Rafael. (2011). **Tratado de Biodescodificación**. *Índigo.*

Comillas. Universidad Pontificia (2018) **Guía docente de anatomía humana**. Disponible en: https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/29675/Gu%C3%ADa%20Docente.pdf?sequence=-1

De Mello Anthony (1999). **Autoliberación interior**. *Lumen Bolsillo*.

David del Rosario (2019) **El libro que tu cerebro no quiere leer**. Disponible en: https://www.academia.edu/45080559/EL_LIBRO_QUE_TU_CEREBRO_NO_QUIERE_LEER

David del Rosario (2022) **V. Completa. Neurociencia aplicada al dia a dia del Rosario, investigador en neurociencia. VIDEO.** Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=nJMwKB5JAuU

Dispenza Joe (2012) **Deja de ser tú**. URANO, 27 edición.

Dominguez, E., Casagrande, M. & Raffone, A. Autobiographical Memory and Mindfulness: **a Critical Review with a Systematic Search.** *Mindfulness* 13, 1614–1651 (2022). https://doi.org/10.1007/s12671-022-01902-x

Fayard, Carlos (2013) **Cultura, neurociencia y espiritualidad: abordaje neuropsicoespiritual en psicoterapia**. DOI: https://doi.org/10.5377/entorno.v0i54.6292. Disponible en: http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/366/3661887004/3661887004.pdf

Ferrer Pérez José (2010) **Ansiedad y respiración diafragmática**. Enfermería integral: Revista científica del Colegio Oficial de Enfermería de Valencia, ISSN 0214-0128, Nº. 89, 2010, págs. 16-18.

Flores Julio, Ostrosky-Solís Feggy, (2008). **"Neuropsicología de Lóbulos Frontales, Funciones Ejecutivas y Conducta Humana".** *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias, abril 2008, Vol.8, No. 1, pp. 47-58.* Disponible en: http://neurociencias.udea.edu.co/revista/PDF/REVNEURO_vol8_num1_7.pdf

Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2017). **"The Psychological Health Benefits of Accepting Negative Emotions and Thoughts"**. Laboratory, Diary, and Longitudinal Evidence. Journal of personality and social psychology.

Gámez Rocha Nallely (2022) **Meditación de autocompasión para superar tus problemas**. Disponible en: https://aprende.com/blog/bienestar/inteligencia-emocional/el-poder-de-la-autocompasion-para-superar-tus-problemas-personales/

Garrote-Caparrós Elena, Bellosta-Batalla Miguel, Moya-Albiol Luis, Cebolla Ausiás (2022) **Effectiveness of mindfulness-based interventions on psychotherapy processes: A systematic review**. https://doi.org/10.1002/cpp.2676. Disponible en: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/cpp.2676

Goenka. (2009). **El noble fluir del Dharma**. Disponible en: https://es.scribd.com/document/55687077/El-Noble-Fluir-Del-Dharma

Goleman, Daniel. (1996). **Inteligencia emocional**. Javier Vargas *Editor.*

Goleman, Tara Bennett. (2001). **Alquimia emocional**. Javier Vargas *Editor.*

Goldstein J, Calero CI. (2022) ¿**De qué hablamos cuando hablamos de metacognición en el aula**? JONED. Journal of Neuroeducation. 2022; 3(1): 53-68. doi: 10.1344/joned.v3i1.39565. Disponible en: https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/view/39565/37970

González-Mesa, G; Amigo-Vázquez, I. (2018). **"Efectos de la atención plena en el ámbito educativo: una revisión sistemática"**. *Revista de Psicología y Educación / Journal of Psychology and Education*, 2018, 13(1), 73-91. Disponible en: http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/159.pdf.

González-Palau F and Medrano LA (2022) **A Mini-Review of Work Stress and Mindfulness: A Neuropsychological Point of View**. Front. Psychol. 13:854204. doi: 10.3389/fpsyg.2022.854204. Disponible en: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.854204/full

Harper L, Jones A, Goodwin L, Gillespie S. (2022) **Association between trait mindfulness and symptoms of post-traumatic stress: A meta-analysis**. J Psychiatr Res. Aug;152:233-241. doi: 10.1016/j.jpsychires.2022.05.027. Epub 2022 May 26. PMID: 35753243.

Henriksen, D., Gruber, N. & Woo, L. (2022). **Looking to the Future from the Present: A Call for Well-being and Mindfulness in Education.** Journal of Technology and Teacher Education, 30(2), 145-154. Waynesville, NC USA: Society for Information Technology & Teacher Education. Retrieved October 18, 2022 from https://www.learntechlib.org/primary/p/221093/.

Hermes Trimegisto. (2019). **El Kybalion.** Disponible en https://hermandadblanca.org/wp-content/uploads/2019/05/el-kybalion-pdf.pdf

Hidetaka Hamasaki (2020) **Effects of Diaphragmatic Breathing on Health: A Narrative Review.** *Medicines* 2020, *7*(10), 65; https://doi.org/10.3390/medicines7100065. Disponible en: https://www.mdpi.com/2305-6320/7/10/65/htm

Higgins JPT, Green S. (2011). **Manual de Cochrane de revisiones sistemáticas de intervenciones**. Version 5.1.0. The Cocherane Collaboration. Disponible en: https://es.cochrane.org/sites/es.cochrane.org/files/uploads/Manual_Cochrane_510_reduit.pdf

Hurtado de Barrera, Jacqueline. (2012). **Metodología de la investigación. Guía para una comprensión holística de la ciencia.** Cuarta edición. *CIEA-SYPAL*.

Ikeda, H.; Kubo, T.; Izawa, S.; Nakamura-Taira, N.; Yoshikawa, T.; Akamatsu, R. **The Joint Association of Daily Rest Periods and Sleep Duration with Worker Health and Productivity**: A Cross-Sectional Web Survey of Japanese Daytime Workers. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2022**, *19*, 11143. https://doi.org/10.3390/ijerph1917111

Johnson, Spencer. (1984). **Cómo ser una buena madre en un minuto**. Círculo de Lectores.

Kerusauskaite Skaiste, Raffone Antonino (2022) **Mindfulness Interventions and Executive Functions: Cognitive and Clinical Implications for Children and Adolescents**. Disponible en: https://www.igi-global.com/chapter/mindfulness-interventions-and-executive-functions/300944.

Leaf Caroline (2013) **Enciende tu cerebro**. Disponible en: http://cdn.bakerpublishinggroup.com/processed/book-resources/files/Excerpt_9780801076039.pdf?1512144851

Leaf Caroline (2021) **Limpia tu enredo mental**. *Whitaker House, español.*

Lepe Grajeda, J. del R., Franco Garzo, E. R. & de la Cruz Sierra, V. E. (2022) **Neuropsicología de las funciones ejecutivas**. Revista Académica CUNZAC, 5(2), 99–106. DOI: https://doi.org/10.46780/cunzac.v5i2.76. Disponible en: https://www.revistacunzac.com/index.php/revista/article/view/76/135

Lingling Zhang, Snehal Lopes, Tara Lavelle, Karyn Ogata Jones, Liwei Chen, Meenu Jindal, Heidi Zinzow, Lu Shi (2022) **Economic Evaluations of Mindfulness-Based Interventions: a Systematic Review**. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01960-1. Disponible en: https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12671-022-01960-1.pdf

Lopera Restrepo, Francisco Javier. (2008). **"Funciones Ejecutivas: Aspectos Clínicos"**. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, ISSN-e 0124-1265, Vol. 8, Nº. 1, 2008, págs. 59-76. Disponible en: file:///C:/Users/Hp/Downloads/Dialnet-FuncionesEjecutivasAspectosClinicos-3987492.pdf

López, Julio César. (2004). **AUDITORIA DE SISTEMAS INFORMÁTICOS.** Disponible en: https://www.academia.edu/6583621/AUDITORIA_DE_SISTEMAS_INFORMATICOS

Losada AV, Lacasta M. (2019). **Sentido del Humor y sus Beneficios en Salud.** ***CALIDAD DE VIDA Y SALUD***, Vol. 12, No.1; 2-22. Disponible en: http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/172/176

Luzardo, Lesbia. (2003). **El arte de enseñar con CLASe**, *Tiempo para Guille. SIAP*

MacLean, Paul. (1978). **El encuentro de las mentes**. Disponible en: http://www.elhumanoinfinito.net/descargas/El%20encuentro%20de%20las%20mentes.pdf

Martínez Minguélez, Miguel. (2016). **El Conocimiento y la ciencia en el siglo XXI y sus dificultades estereognósicas**. *TRILLAS.*

Mata Elsy. (2017). **Autocoaching con PNL para la realización personal**. Disponible en: https://www.revistavenezolana.com/2017/06/autocoaching-pnl-la-realizacion-personal/

Maxwel, John. (2000). **El lado positivo del fracaso**. *Betania*.

Medina Diego, Vergara Lourdes, Barreto Ma., Ávila Grever, Vega Ma., Moy Monserrat. (sf) **Manejo del nivel de estrés en el personal de enfermería de la empresa SOYS a través de la respiración diafragmática**. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Ma-Ruiz-Recendiz/publication/364109192_La_intervencion_de_cuidados_La_investigacion_de_enfermeria_como_herramienta_experiencias_en_el_Posgrado_de_Enfermeria/links/633a2d909cb4fe44f3f60dcc/La-intervencion-de-cuidados-La-investigacion-de-enfermeria-como-herramienta-experiencias-en-el-Posgrado-de-Enfermeria.pdf#page=75

Muñoz Collado, S (s/f) **Las áreas sensoriales de la corteza cerebral o corteza somatosensorial.** Disponible en: https://www.psicoactiva.com/blog/las-areas-sensoriales-la-corteza-cerebral/

Novoa-Montero, D. (2004). **El aporte de la epidemiología contemporánea a la práctica clínica en centros hospitalarios. Laboratorio de investigación Clínico-Epidemiológico**. Universidad de los Andes – Facultad de Medicina (Lab-MICE) Mérida - Venezuela.

OMS. (1996). ***Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud***. Disponible en: https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf

OMS. (2006). **CONSTITUCIÓN DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD**. Documentos básicos, suplemento de la 45a edición, octubre de 2006 Disponible en: https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

Osho. (2007). **El libro de los secretos**. 5ta. Edición. *GAIA Ediciones*.

Ozaniec, Naomi. (1999). **Meditación 101 consejos esenciales**. Javier Vergara *Editor*.

Pamplona Roger, Jorge D. (2000). **Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo, tratado de bromatología y dietoterapia**. Tomos 1, 2 y 3. Editorial Safeliz.

Perlmuter D., Loberg K. (2014) **El cerebro de pan**. GRIJALBO. Primera edición.

Popovich, Vladimir. (2002). **Breve revisión de una muy vieja anatomía del pensamiento**. *Universidad de los Andes, Consejo de Publicaciones.*

Radmark L, Sidoechuk A , Osika W, Niemi M. (2019). "**A Systematic Review and Meta-Analysis of the Impact of Mindfulness Based Interventions on Heart Rate Variability and Inflammatory Markers".** *J. Clin. Med. 8* (10), 1638; Disponible en: https://www.mdpi.com/2077-0383/8/10/1638/htm

Rana Laxmikanta, Gopinath V. (2021) **Prana Pranava Pranayama and Pranavidya as the Core Yogic Methods for Evolution of Human Consciousness**. BULLETIN MONUMENTAL - ISSN / e-ISSN 0007-473X. Disponible en: http://www.bulletinmonumental.com/gallery/11-mar2021asfg.pdf

Ravier, Leo. (2008). **"¿Qué significa ser coach de uno mismo**?" Disponible en: http://www.leoravier.com/2008/01/autocoaching/

Ribeiro, Lair. (1994). **Crea tu futuro**. URANO.

Riso Don, Richard. (1995). **Tipos de personalidad. El Eneagrama para descubrirse a sí mismo**. Cuatro Vientos, tercera edición.

Riso Don Richard, Hudson Russ (1998) **La sabiduría del Eneagrama.** Disponible en: https://salvablog01.files.wordpress.com/2017/07/00-la-sabidurc3ada-del-eneagrama.pdf

Rodríguez, Zapata, M y Luis-Pascual, J. (2018). **Mindfulness, bienestar y salud**. Disponible en: https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/35763/mindfulness_rodriguez_RIECS%202019,%20v.%204,%20s.%201.pdf?sequence=1

Rossano, Pietro. (1992). **Los interrogantes del hombre y las respuestas de las grandes religiones**. Ediciones Paulina.

Randomized Trial. **International Journal of Science and Research** (IJSR) ISSN: 2319-7064 SJIF (2022): 7.942. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Sridhar-Shirodkar/publication/361902632_Effect_of_Diaphragmatic_Breathing_Exercise_verses_Guided_Imagery_on_Anxiety_and_Stress_in_Third_Trimester_of_Pregnancy_A_Randomized_Trial/links/62cbc271cab7ba7426e4a932/Effect-of-Diaphragmatic-

Breathing-Exercise-verses-Guided-Imagery-on-Anxiety-and-Stress-in-Third-Trimester-of-Pregnancy-A-Randomized-Trial.pdf

Sanahuja, José. (2014). **Los objetivos del Milenio al desarrollo sostenible***: Naciones Unidas y las metas globales post-2015.* Instituto Complutense de Estudios Internacionales (ICE), Disponible en: file:///C:Users/Dr.%20Henry/Downloads/Dialnet-DeLosObjetivosDelMilenioAlDesarrolloSostenible-4942588.pdf.

Shirodkar Sridhar, Deo Medha, Agnihotri Manoj (2022) **Effect of Diaphragmatic Breathing Exercise verses Guided Imagery on Anxiety and Stress in Third Trimester of Pregnancy**: A

Sky, Michael. (1995). **Respirando, expande tu poder y energía**. EDAF.

Talavera, María. (2016). **Por qué los sabios viven más**. 10 ABR 2016 - 11:58 CEST, Disponible en: http://elpais.com/elpais/2016/04/05/buenavida/1459867030_760465.html?rel=mas

Tovar Vera Laura (2022) **Metacognición y aprendizaje autónomo**. Disponible en: http://sinergiaacademica.com/index.php/sa/article/view/80/628

Trespaderne, Maria I. (2019). **Programa de educación para la salud: La prevención y el cuidado del estrés laboral en mujeres en atención primaria de salud**. Disponible en: https://addi.ehu.es/handle/10810/32485?show=full

Verdejo-, Antonio, Bechara Antoine (2010). "**Neuropsicología de las funciones ejecutivas**". *Psicothema*. Vol. 22, nº 2, pp. 227-235. Disponible en: http://www.psicothema.com/pdf/3720.pdf

Wilber, Ken. (2013). **La consciencia sin fronteras**. Decimonovena edición. Kairós.

Xiaolu Dai, Nan Du, Songyun Shi, Shuang Lu. (2022) **Efects of Mindfulness-Based Interventions on Peer Relationships of Children and Adolescents: a Systematic Review and Meta-analysis**. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01966-9. Disponible en: https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12671-022-01966-9.pdf

Zaldivar Cuya, Piero. (2020.) **Auto Coach – Ensayo teórico humanista**. Disponible en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=HrnVDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=coaching+OR+coach+OR+autocoaching+%22FODA%22&ots=o9Joe2ddtC&sig=7QTsiUw6AkmHiPtZhGIXQ5CHb6U#v=onepage&q=coaching%20OR%20coach%20OR%20autocoachin%20%22FODA%22&f=fal

Síntesis curricular del autor

Henry Barrios-Cisneros obtuvo su especialidad en Medicina Interna en la Universidad de Los Andes de Mérida-Venezuela. Labor que ha desempeñado junto con la de Investigador en Salud Holística por más de 33 años a nivel mundial, Psicoterapeuta Holístico, Naturista, Quiropráctico, experto en meditación y Coach Holístico Espiritual.

Ha escrito una amplia gama de ensayos, monografías y 13 libros que en su mayoría se encuentran en www.educacionysaludholistica.org. Algunos de ellos de carácter estrictamente científicos, tal como *Enfoque holístico de enfermedades crónicas degenerativas, Ensayo aleatorizado internacional para evaluar la efectividad entre el tratamiento convencional aprobado para COVID-19 que se ofrece en cada hospital, con respecto al Dióxido de Cloro en pacientes hospitalizados.* Y otro grupo de textos donde se estudia las neurociencias aplicadas al cultivo de la espiritualidad.

En su propuesta, la holística utiliza el rigor científico a los avances de las neurociencias, psicología y estilo de vida saludable para abordar el crecimiento espiritual complementado con la meditación de consciencia plena de unidad al creador, como estrategias para sanar y gozar de una juventud saludable prolongada y de una larga ancianidad sana, próspera y feliz. Se apoya también en el enfoque holístico la ciencia, dando lugar a un diálogo conciliatorio entre la mente subconsciente dual y el Ser espiritual de unidad, para hacer consciente al lector sobre el nivel de consciencia con el que actúa y cómo influye esto en su calidad de vida como Ser humano en un proceso de aprehendizaje trascendental.

Entrena a los participantes para que diagnostiquen la armonía de su cuerpo-mente-espíritu, a fin de que manejen de manera integral las dolencias emocionales y físicas, los dolores de columna vertebral, las enfermedades crónicas y degenerativas, el estrés, la ansiedad y la depresión con evolución de consciencia. Acompaña a la persona por medio de la psicoterapia holística y el autocoaching para el cultivo de la sabiduría a nivel de parejas, familias, jóvenes, adolescentes y adultos; orienta a los padres en la educación consciente positiva de sus hijos con énfasis en el superdotado. Ha sido conferencista y facilitador de talleres, a nivel nacional e internacional, e instructor de meditación y comunicación consciente.

Favor contactarme por medio de:

1. **henrybarrioscisneros@gmail.com**
2. **WatsApp +58 4147151902**

Índice

Compartir este conocimiento……..... 6
Introducción……..……. 7
¿Cómo practicar con sabiduría este manual? …… 14

CAPÍTULO 1. Ubicación anatómica y funcional del sistema nervioso central .. **18**
Médula espinal, tallo cerebral y cerebelo……..……..... 21
Decusación piramidal…… 23
Sistema límbico base del cerebro cuadrúpedo …..……..... 25
Amígdalas cerebrales……. 26
Hemisferios cerebrales……..... 27
Corteza cerebral derecha, izquierda y prefrontal …… 27
La corteza prefrontal base del Ser…… 31
De cerebro triuno a cerebro quíntuple……..... 35
Bases científicas del comportamiento animal y los niveles de consciencia ……. 38
El antiguo cerebro de los mamíferos y la mente emocional …… 42
El nuevo cerebro y la mente racional……..... 44
1. Corteza cerebral izquierda……. 44
2. Corteza cerebral derecha…… 45
3. Corteza prefrontal……..... 45
Conclusiones del capítulo 1……..... 47

CAPÍTULO 2. La corteza prefrontal y las funciones ejecutivas…….. **51**
La corteza prefrontal y funciones ejecutivas ……. 54
1. Formulación de claro propósito de vida…… 57
¿Cuál es mi esencia del Ser humano?..... 59
1.1. Pensamiento a futuro……. 61
1.2. Selección de metas y objetivos…… 62
1.3. Priorización…… 63
1.4. Planificación…….. 64
1.5. Organización……..... 65
1.6. Toma de decisiones con sabiduría…… 66
2. Autoconsciencia en relación al logro del claro propósito de vida…… 67
2.1. Capacidad de atención consciente…… 67
2.2. Auto monitoreo y supervisión interna……. 68
2.3. Almacenamiento de datos…… 69
2.4. Ecuánime pensamiento crítico……. 70
2.5. Retroalimentación con empatía…… 72
2.6. Flexibilidad con sabiduría…… 74
3. Autocontrol transcendente en coherencia con propósito de vida……..... 76
3.1. Habilidad de sentir y expresar emociones con sabiduría 77
Emociones placenteras…….. 77
Emociones displacenteras……. 78
3.2. Influencia creativa sobre el sistema límbico…… 78
3.3. Ajuste de las emociones en función al propósito de vida…… 73
3.4. Modulación del comportamiento en coherencia con la meta correspondiente..... 79
3.5. Persistente autodisciplina……. 79
Metacognición…… 81

Parafraseando a Lao Tzu, con respecto a las funciones ejecutivas……..... 82

CAPÍTULO 3. Trinidad para la vida sana, prospera y feliz……..... 84
1. Las bases, consciencia plena de unidad al Creador…… 85
1ra. La atención consciente…….. 87
2da. La respiración consciente diafragmática…….. 92
Beneficios de la respiración consciente diafragmática……..... 94
3ra. Consciencia plena…….. 98
Bases biológicas y psicologicas del mindfulness …… 100
Efectos neurobiológicos de la consciencia plena……. 104
Pasos para el estado de consciencia plena de unidad al Creador …… 105
El arte y la ciencia para liberarse del sufrimiento…… 118
La tradición del camino de despertar espiritual…….. 120
Prueba de intuición para preguntarle al corazón…… 123
2. Sólidas columnas: "El amor por mí mismo" …….. 138
¿Estas cumpliendo con el primer mandamiento?..... 141
Humildad, una real expresión de autoamor…….. 143
Autocompasión: la llave mágica del aprehendizaje …… 146
Tipos de amor según los griegos……..... 147
Ley de Autoamor……. 149
¿Por qué los Seres humanos dejamos de amarnos?..... 151
3. Fuertes vigas. La práctica persistente del cultivo de la sabiduría ……. 153
T4. ¿Estoy aplicando adecuadamente mi corteza cerebral?..... 154

CAPÍTULO 4. El Ser humano y sus áreas vitales…….. 161
En esencia quién soy como Ser humano…….. 161
Mis cinco dimensiones como Ser humano……..... 161
Mis componentes Ser espiritual y humano ……..... 167
Las áreas vitales……..... 169
Áreas vitales existenciales…… 169
E1. Espiritualidad…… 171
Mis principios primarios de mi vida……. 173
Mis fortalezas……. 178
E2. Comunicación consigo mismo……. 181
E3. Ocupación por mi salud…… 183
La salud es la base fundamental para la economía y desarrollo del Ser humano..... 186
Criterios para valorar la salud holística…….. 187
Criterios espirituales de un Ser humano sano…….. 188
Criterios mentales de un Ser humano sano…….. 189
Criterios corporales de un Ser humano sano…… 189
Criterios sociales de un Ser humano sano…… 189
Criterios energéticos de un Ser humano sano…….. 190
E4. Alimentación……..... 191
E5. Sexualidad…… 193
Diferencias entre amar y querer……. 194
Ejemplo de unos padres con su hija del alma…… 195
E6. Confianza……..... 196
Diferencia entre confianza y seguridad……..... 197
E7. Pareja……. 198

Sólo te ama, quien no te necesita…….. 199
E8. Hogar…… 201
E9. Hijos……..... 203
E10. Ambiente familiar……... 204
E11. Creatividad……..... 205
E12. Descanso…… 209
Condicionamiento de triunfo o fracaso……. 213
Metáfora del sapo y el águila……..... 216
Áreas vitales culturales……..... 219
C13. Estudio para desarrollo de mis talentos……..... 220
Descubriendo mis talentos por medio de mis inteligencias múltiples……..... 220
1. Inteligencia lingüística……..... 222
2. Inteligencia lógico-matemática…… 225
3. Inteligencia Espacial……..... 226
4. Inteligencia corporal-cinética…….. 228
5. Inteligencia musical……..... 230
6. Inteligencia interpersonal……..... 231
7. Inteligencia intrapersonal……..... 233
8. Inteligencia naturista……..... 235
Mis capacidades innatas o dones…… 237
Conclusión del autoconocimiento de tus principios, fortalezas y talentos ……... 238
C14. Capacitación profesional…… 240
Posibilidades profesionales del Ser humano……..... 244
C15. Trabajo empresarial……..... 247
C16. Nivel socioeconómico……. 250
C17. Vestido…… 252
C18. Vehículo…… 253
C19. Vivienda……. 254
C20. Ambiente de la vivienda……. 255
C21. Comunicación con los semejantes…….. 256
C22. Seguridad personal……. 258
C23. Ejercicio físico o deporte…… 259
C24. Recreación o disfrute…….. 260

CAPÍTULO 5. Neuropsicología de los cinco Niveles de consciencia…..... 264
Todos actuamos desde nuestro nivel de consciencia predominante……... 265
Nivel de aprehendizaje significativo en que te encuentras…… 266
Neurociencia de la espiritualidad……..... 269
Niveles de consciencia y espiritualidad…….. 270
5to. Nivel. Ser supraconsciente…….. 271
4to. Nivel. Mente consciente…….. 281
3er. Nivel. Mente subconsciente dogmática……..... 293
2do. Nivel. Mente subconsciente reactiva……..... 304
1er. Nivel. Mente inconsciente instintiva……..... 320

CAPÍTULO 6. Los órganos receptivos de los sentidos externos y lo real…… 331
Capacidad visual del Ser humano ……..... 336

Capacidad auditiva del Ser humano……..... 337
Capacidad de resolución del ojo humano ……..... 338
Lo real de la realidad, es realmente captado por mis sentidos……. 339
El tempano de hielo de la mente……. 340
La mente dualista, la realidad y la verdad……. 342
Dimensiones de la corteza cerebral…….. 344
Ecuanimidad……. 345
Lo real……... 345
Realidad……..... 345
Verdad……... 346
La Ilusión……... 347
Alucinación…….. 347
Ilusión o realidad……..... 349
Analogía del mapa y el territorio……... 353
Humildad de a mano…… 355

CAPÍTULO 7. Condicionamientos de las creencias. ……..... 358
Origen de las creencias……. 360
a. Respiración diafragmática o torácica…… 361
b. Niveles de consciencia……..... 363
c. Armonía de los componentes del Ser humano……..... 364
d. Locus de control interno o externo……..... 369
e. Foco de atención a las tendencias creativas o destructivas…… 369
f. Actitud de sumisión……... 371
g. Influencia de los antepasados o transgeneracional…… 371
h. Muros de corazón……... 374
i. Crisis existencial…… 377
j. Profesión deseada……... 378
k. Dharma o Karma……... 380
l. Creencia autodestructiva……... 383
Conclusion del condicionamiento de las creencias……... 386

CAPÍTULO 8. Paradigma de los 25.000 años pasados y nuevo paradigma del tercer milenio. ……..... **388**
Los orígenes de la visión dogmática reduccionista……... 390
La lucha de paradigmas…… 391
Integración sinérgica de paradigmas…… 394

CAPÍTULO 9. La relación del Ser humano consigo mismo y el entorno…… 396
Consecuencias de la visión dogmática……... 397
Ejemplos de cómo se proyectan las sombras ……..... 401
Efectos de la consciencia holística del Ser humano……... 402
La identidad del yo y la dualidad……..…….. 404
No-dualidad y Enfoque holístico global……..…… 407
Efectos del enfoque holístico en el Ser humano……..... 412
Ejemplos de consecuencias la lucha de paradigmas para la humanidad…… 413
a. Grupos sociales……..... 413
b. Entre los grupos sociales de los países……..... 415
c. Consecuencias en su vida personal y de pareja……... 418
d. Consecuencias en la vida personal…… 421
Testimonios…… 423

CAPÍTULO 10. Los paradigmas en investigación científica……..... 428
La historia de los paradigmas en la ciencia…….. 429
El tercer milenio y el modelo integrativo de hacer ciencias…… 431
¿Cómo avanzar en la comprensión de lo real de la realidad?..... 436
La comprensión holística de la ciencia……. 440
Como se valora las oportunidades de reaprehendizaje desaprovechadas…….. 446
¿Cuál es el sentido del sufrimiento?..... 447

CAPÍTULO 11. Cultivo de la espiritualidad…….. 449
Nueve pasos para el cultivo de la espiritualidad…….. 451
La analogía de la crucifixión del hijo de Dios…….. 453
Integración sinérgica del Ser espiritual con la mente..... 456

CAPÍTULO 12. Neurociencia para vivir con sabiduría……..... 459
Líder creativo …….. 460
Sabia aplicación de las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal…….. 462
1. Formulación de propósito de vida…… 463
Auto coaching para vivir con sabiduría …… 470
Descripción básica de cada área vital…… 471
Descripción ideal de cada área vital ……..... 476
Pasos para aplicar esta herramienta de auto coaching…… 480
2. Autoconsciencia en relación al logro del propósito de vida……. 484
2.1. Matriz de análisis FODA……. 484
Criterios para escribir una misión con excelencia…… 486
Fortalezas……. 489
Oportunidades……..... 491
Debilidades……..... 492
Amenazas……. 493
Análisis de incidencias de variables FODA…….. 495
Estrategias……. 499
Táctica……..... 499
2.2. Ecuánime seguimiento objetivo de las acciones y sus efectos…… 499
a. Para evaluar con ecuánime objetividad…… 500
a.1. Frecuencia con que aplica la técnica, herramienta o acción…. 500
a.2. Frecuencia con que se aplica la técnica en una semana……. 500
a.3. Los efectos logrados con respecto al objetivo o la meta…… 500
a.4. La evolución del síntoma o el signo esta…….. 500
a.5. Eficiencia en el logro del objetivo o la meta……. 501
a.6.1. Escala para la evaluación de la frecuencia de aparición de síntomas……..... 502
a.6.2. Escala para la evaluación de la intensidad de dolores…… 503
b. Producir el máximo bienestar o fomento de la salud integral con la menor inversión de recursos posibles……..... 504
b.1. Recursos requeridos para su logro……... 504
b.2. Rentabilidad…… 504
b.3. Bienestar que produce……. 504
b.4. Mejoría que produce…… 504
b.5. Ser inocua o produzca un mínimo efecto dañino…… 504

b.6. Dinero invertido mensual para el fomento de su vida sana..... 505
T. Administración de mi tiempo……..... 506
Tabla resumen 1. Cálculo del tiempo invertido en actividades de mis áreas vitales…….. 508
Tabla resumen 2. Horario del tiempo que en realidad invertiré en actividades de mis áreas vitales para con persistencia consolidar mis metas…… 509
D. Administración del dinero que poseo e invierto…… 510

3. Autocontrol transcendente en coherencia con el propósito de vida…….... 513
Ecuánime evaluación de la eficiencia de la técnica empleadas en este manual……..... 513
3.1. Una clara definición de los términos y parámetros de medida……... 514
3.2.Tres Instrumentos para la ecuánime y objetiva medición sistemática. 515
2.1. Evaluación general del dinero invertido mensual……. 515
2.2. Evaluación de la frecuencia de síntomas…….. 516
2.3. Escala para la evaluación de la intensidad de dolores ……. 517

Vocabulario Básico…… 519
Referencias……... 528

Síntesis curricular autor…….. 537