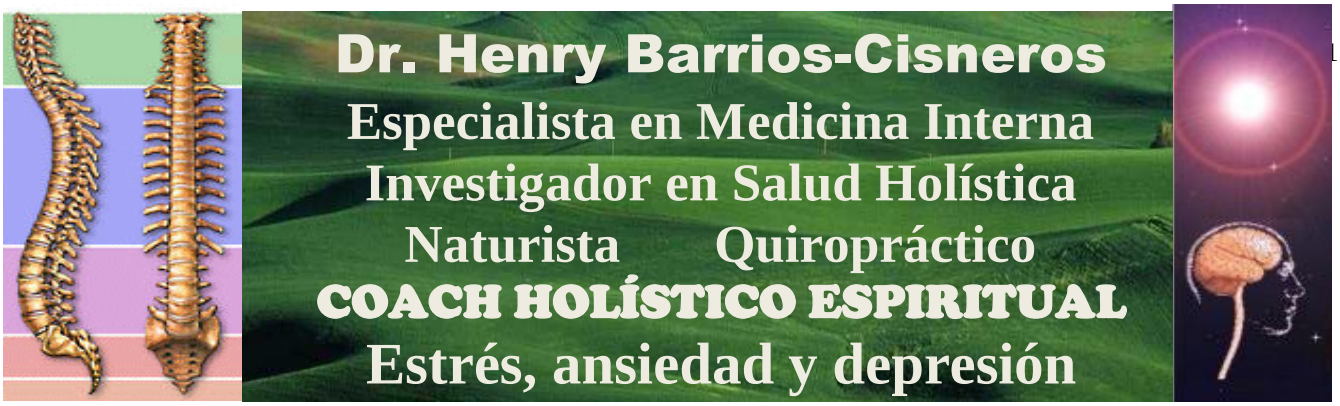


www.educacionysaludholistica.org +58 4147151902 henrybarrioscisneros@gmail.com

17 de octubre 2024

PASOS DE COACH HOLÍSTICO PSICOESPIRITUAL

Coach holístico espiritual, es un humilde servidor al Creador que cultivo el autoamor y con persistente autodisciplina aplica la Ley de autoamor para disfrutar de una juventud saludable prolongada y gozar de una larga ancianidad sana, próspera y feliz; por medio de su humilde ejemplo vivencial le sirve con sabiduría a la creación con alto nivel de consciencia y científica, ocupándose creativamente de acompañar y entrenar al Ser humano y a la humanidad para que se hagan autoresponsables de la sabia previsión de su 5to Nivel de consciencia y la Salud Holística de cada participante que así lo quiera. Llevando la consciencia, la ciencia y la gerencia al hogar, la familia y la comunidad. Se ejerce en estos tres ámbitos:

1ro. **Personal**, siendo un humilde y persistente ejemplo vivencial que mediante su sabio testimonio de vida guía y entrena a los semejantes participantes para que gocen de ser sanos, prósperos y felices.

2do. **Familiar**, como líder creativo de sus seres amados, promocionando con persistente cultivo de la sabiduría, la consciencia de humildad en el autoamor y salud holística de su hogar.

3ro. **Comunitario**, a nivel local, regional, empresarial, nacional e internacional, con alto nivel de consciencia, científico y gerencial.

El acompañamiento y entrenamiento del coach es un método reeducativo previsivo de empoderamiento global de la espiritualidad apoyándose en los avances de la neurociencias, la psiconeuroinmunología, la programación neurolingüística, la epigenética y la física cuántica, que complementa de manera sinérgica lo más versátil y eficiente de la psicoterapia, la educación y la gerencia para acompañar y entrenar al Ser humano participante en a fin de que aplique con sabiduría las tres funciones ejecutivas básicas de su corteza prefrontal en el desarrollo integral de sus niveles de consciencia y restablezca el equilibrio dinámico y armónico de sus componentes: espiritual, psicológico, orgánico, social y energético, en su proceso de aprehendizaje significativo, para consolidar su plena madurez psicológica y se manifieste con su máximo potencial de sabiduría y amor, que se logra al aceptar y transcender los acondicionamientos de su mente condicionada de manera destructiva (Barrios-Cisneros, 2023).

Coach holístico espiritual, es un Ser humano que mediante una formación integral reeducativa se ha liberado de los condicionamientos de su mente al pasado y ha sanado las limitaciones de su proceso de reaprehendizaje significativo para expresarse con el quinto nivel de consciencia que le hace retomar el amor por sí mismo y la sabiduría del sentido común; así por medio de su humilde ejemplo vivencial con alto nivel de consciencia, científico y gerencial acompaña y entrena al participante que le consulta para que **tome consciencia** de sus principios, fortalezas y libere su mente de los códigos o creencias limitadoras con que se autosabotea, se reencuentre con el autoamor y defina su claro propósito de vida, que le guía para sanar y desarrollar su máximo nivel de consciencia; expresando toda su potencialidad

de salud, prosperidad y felicidad. Realice una lectura crítica de: **Neuropsicología de los cinco Niveles de consciencia**, que se localiza en el capítulo 5 del libro "*Neurociencia para vivir con sabiduría*" (Barrios-Cisneros, 2023).

Con persistente humildad le sirve al Creador y a su creador, aplicación con sabiduría las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal para ser cada día más sano, próspero y feliz. El coach aplica el proceso de autocoaching holístico espiritual con el objetivo de servirle a la creación; para ello, con humildad acompaña y entrena al participante para que con persistente sabiduría aplique las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal a fin de que mediante su reaprehendizaje significativo se libere del condicionamiento autosaboteador y eleve los niveles de consciencia para retornar a su consciencia de autoamor y sabiduría, por ello siempre:

- Pregunta con persistente sabiduría, aplicando la mayéutica debeladora.
- Escucha con ecuánime y humilde compasión
- Habla y actúa cuando sus palabras o acciones son más sabias que el silencio que rompe.

Empoderar, es el método que acompaña y entrena al Ser humano participante de manera individual o colectiva para se apropie del conocimiento filosófico, científico y tecnológico para el persistente aprehendizaje de la sabiduría de su sentido común, a fin de que, mediante su autogestión, mejore sus condiciones de vida, salud y prosperidad. Puede usarse también como pronominal: «*Se trata pues de empoderarnos, de utilizar los bienes y derechos conseguidos, necesarios para el desarrollo de los intereses propios en una reciproca relación servir-ganar*. El empoderamiento se logra cuando la persona o el colectivo reaprehende a apropiarse de la consciencia, la ciencia y la gerencia, porque con autodisciplina cultivan la sabiduría de todo conocimiento, herramienta o el método que conocen o adquiere, aplicándolo con persistencia para facilitarse el fomento y goce de su bienestar, siendo cada día más sano, próspero y feliz.

Sentido común, son acciones persistentes que contribuyen a la salud, prosperidad y felicidad del Ser humano participante y su entorno. Tiene como principio que, sólo se puede dar, compartir o servir con lo que previamente se sabe y posee, porque se ha practicado con persistente cultivo de la sabiduría.

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

Complementar, es un verbo o acción de completar, mejorar o perfeccionar un proceso, estrategia o método. Para ello se integran de manera sinérgica lo más útil y eficiente de las ciencias, filosofías, artes y técnicas implicadas en la metodología, así que se multiplica o potencializan la eficiencia.

Sanar, es el proceso de restablecimiento de la salud integral, por medio del cual el Ser humano toma consciencia 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 la toma de consciencia sobre la responsabilidad de aplicar la **ley de auto-amor** que le genera más salud y disfrute del bienestar.

Espiritualidad, Como dice Anthony de Mello "*Espiritualidad es consciencia, consciencia y más consciencia*". Es un camino que se basa en la aplicación de las neurociencias en el persistente cultivo de la sabiduría del sentido común mediante la estimulación de la corteza prefrontal, para la transcendencia de los Niveles de consciencia a fin de expresarse con sabiduría y amor.

La espiritualidad se basa en que la vida de todo Ser humano en este plano terrenal es un eterno, permanente, constante, indetenible y continuo proceso de aprendizaje significativo que sólo termina cuando se cierra el ataúd. Este proceso de acuerdo al autoamor y nivel de consciencia se puede transitar por dos caminos contrapuestos pero complementarios:

a. **El camino del Ser** o cultivo de la espiritualidad que se realiza cuando se piensa, siente y actúa con la supraconsciencia de la corteza prefrontal, inspirada por las energías creadoras del universo que se manifiesta desde el interior espiritual de cada Ser humano, por medio de la utoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo de autoamor, observación o escucha ecuánime y comprensión compasiva de sí mismo, generándose salud, prosperidad y felicidad.

b. **El camino del ego**, que ocurre cuando se piensa siente y actúa con la inconsciencia de las amígdalas cerebral, inspirada por las energías destructivas que se manifiesta desde los instintos o condicionamientos de la mente dual de cada Ser humano por medio de la rabia, observación o escucha prejuiciada e incomprensión resentida generando enfermedad, pobreza y sufrimiento.

Con la mejor intensión y voluntad de hacerlo con amor, de manera inconsciente cometemos errores, que sólo son grandiosas oportunidades de reaprendizaje significativo para el cultivo de la sabiduría en la evolución del nivel de consciencia.

Principio de una adecuada aplicación del coach holístico espiritual

La el acompañamiento y entrenamiento de todo coach holístico espiritual para el cultivo de la espiritualidad, es un proceso de empoderamiento del reaprehendizaje significativo de la consciencia, la ciencia y la gerencia, en consciencia plena del momento presente, facilitando el despertar y sabia aplicación evolutiva de las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal para la transcendencia del nivel de consciencia, a fin de que, el practicante con persistentes pasitos de bebé, de manera confiada sea más sano, próspero y feliz, al gerenciar con eficiente sabiduría y prosperidad los conocimientos y recursos de su vida. Este empoderamiento de evolución y transcendencia espiritual, se sustenta en **cinco principios fundamentales** y éticos: (Barrios-Cisneros, 2001)

1. **Confidencialidad**
2. **Ley del espejo**
3. **Ecuanimidad**
4. **Traje de sastre**
5. **Declaración de incompetencia**

1. Confidencialidad

Este principio le recuerda al coach que tiene el compromiso de estar consciente de que, lo escuchado en cada entrevista **es un secreto profesional más sagrado que el de una confesión**. Que sólo utiliza como un espejo para que el participante mediante la **mayéutica** (preguntar para la persistente revelación de sabiduría) se haga consciente de la raíz o de los momentos de su vida en que se archivaron en su memoria las creencias centrales que como códigos, guiones, culpas le confundieron y le mantienen en el círculo vicioso de las inconscientes reacciones instintivas o reactivas de su mente subconsciente y se libere de ese condicionamiento que reprime su espíritu. Reeditando con humilde aceptación y autocompresiva creatividad el archivo de su memoria, para dejar fluir la potencialidad de su nivel de consciencia de sabiduría y amor. Para complementar lea "***Mayéutica para tomar consciencia con psicoterapia espiritual***" (Barrios-Cisneros, 2016).

El Ser humano participante deposita su confianza en el coach holístico, por ello le refiere los secretos, creencias, culpas, traumas o resentires de las vivencias más impresionantes de su vida, con la confianza de la buena fe y la opinión que tiene de que el coach es un profesional de fiar, por su elevado nivel de consciencia.

El profesional en salud holística que acompaña y entrena al participante como ecuanimidad tiene el compromiso de siempre respetar la confidencialidad, por lo tanto, **no puede descubrir o revelar los hechos que ha conocido del consultante** en el ejercicio de su profesión, sin importar la edad del participante.

2. Ley Del Espejo:

El coach sólo hace la función de un "**humilde espejo**" que por medio de la mayéutica le facilita al Ser humano participante reflejar en él las confusiones a sanar, para buscar en el archivo de su mente los acontecimientos grabados en la memoria, ¿qué le han ocurrido en el camino de su aprehendizaje significativo en su vida terrenal?, ¿Para qué ha vivido esa experiencia? El cómo, de manera inconsciente a lo largo de su vida ha estado repitiendo una y otra vez su guión de vida que refuerza sus creencias centrales limitadoras y le mantienen en el círculo vicioso de sufrimiento en que se encuentra. Comprenda cómo estas creencias se han reforzado en los circuitos neuronales de su memoria, que le condiciona a pensar, sentir y actuar ante algunas circunstancias, que son detonantes de los impulsos o reacciones de su automatismo inconsciente que mantienen el condicionamiento de su desdicha. Observar en **JouTube**: El Subconsciente descubre las cosas que necesitas sanar. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=SbyPVh2_YNk

Se tiene presente que la calidad de los pensamientos depende de las creencias centrales del muro de corazón, la autoimagen o los resentimientos y conforma la calidad de la armonía del mundo interno, que proyecta al entorno para crear una imagen en espejo en su mundo que le rodea. Por ello, así como es adentro se experimenta afuera.

El coach aplica el principio de **espejo incondicional,** con el único propósito de hacer consciente al participante de donde están las raíces de sus conflictos psicológicos y cuál es el **metamensaje del** ¿***PARA QUÉ***? está experimentando esa situación o ¿**cuál es el aprendizaje significativo que está detrás del sentimiento, emoción, síntoma, desdicha o enfermedad que vive**? Con autoconsciencia se auto libere, se facilite aprender a superar el Nivel de conciencia en que se encuentra para expresarse con sabiduría y amor, a través de la comprensión de sí mismo y se haga consciente de su naturaleza esencial.

Entrenándole a estar en **ecuánime consciencia plena de cada momento presente**, en la visualización del lugar de la circunstancia y del otro a quien de manera evasiva ha culpado de sus proyecciones. Motivándolo a que aprenda a comprenderse con humildad perdonarse, para integrarse armónicamente a su esencia creativa y deje fluir, con confianza y alegría todo el potencial de amor y sabiduría depositado en la semilla de su Ser. Comprender como proyecta en su entorno las alucinaciones de sus conflictos internos, para superar sus confusiones y aprovechar todos los recursos que posee a fin de consolidar con persistencia una vida más sana, prospera y feliz. **Observar en JouTube, entre otros:**

La SUPRACONCIENCIA existe. Dr Manel Sans Segarra. https://www.youtube.com/watch?v=c5ewaGJ5AuA&t=351s

Consciencia, el poder de la mente – Documental https://www.youtube.com/watch?v=T6GA6gAqnDA

Diferencia entre Consciencia y Conciencia https://www.youtube.com/watch?v=UraNwC4oOcM

¿Qué es La Consciencia? **https://www.youtube.com/watch?v=9uLhrEol-OA**

Cómo Despertar tu Conciencia a la de Dios – Un Curso de Milagros. https://www.youtube.com/watch?v=IAAprRpqthk

3. Ecuanimidad:

El coach holístico espiritual con alto nivel de consciencia, científico y gerencial de manera imparcial y desinteresada, en ningún momento valora ni enjuicia los acontecimientos conocidos. Sin darle valor a las emociones, tampoco se deja arrastrar por ellas. Porque encomendándose a la Energía Creadora del Universo que le guía con sabiduría, en atención consciente deja fluir todo el potencial de amor, confianza y paz de su Ser. Así guiar al **participante para que de manera ecuánime** se proyecte en la pantalla (espejo) de su mente y comprenda la raíz del condicionamiento de su sistema de creencia, se haga consciente de sus creencias autosaboteadoras, de sus confusiones o reacciones inconsciente y con humilde autocompasión se perdone, para liberar su mente de las culpas (remordimientos y resentimiento) del pasado y los temores al futuro; dejando fluir todo el potencial de sabiduría de su Ser, **para superar o trascender sus propias limitaciones**. Con lo que consolida una óptima madurez psicológica y una liberación o trascendencia del condicionamiento que hasta el momento han reprimido su espíritu y le dificultan desarrollar toda su potencialidad de sabiduría y amor.

Por ello el coach holístico espiritual nunca juzga como lo hace un abogado o juez. Como un entrenador espiritual acepta compasivamente la condición del consultante, respetándolo como un Ser humano que desea comprender y transcender su pasado. Le sirve al participante menos que el calzado que piza o los lentes que utiliza.

4. Traje de Sastre.

El coach aplica el método de la reeducación holística ajustándose únicamente a las necesidades reales y fases del proceso transcendente del Nivel de consciencia de cada facilitado aplicando la mayéutica. Tiene presente que cada Ser humano es único e irrepetible, diferente a su semejante y tiene almacenado en su memoria acontecimientos vitales impresionantes que le refuerzan su sistema de creencias centrales autosaboteadoras. Utilizando con mayéutica las mismas palabras claves o acontecimientos que le refiere el consultante, sin enjuiciar ni suponer nada. Cada persona es un caso único y nuevo, al que se le facilita conocerse y comprenderse en su justa medida. También en el momento de coaching se trabaja únicamente con el Ser humano que se tiene al frente y no se dialoga de los ausentes. Por lo que toda la prioridad está depositada en él participante.

5. Intuición:

El coach holístico en cada caso con **humildad** deja a un lado todo su conocimiento y su esquema sobre el empleo de las estrategias del método de coaching espiritual. En su interior declara que no sabe cómo abordar el nuevo caso, por lo que **en consciencia plena se comunica con el Creador del universo, para desde su Ser, ser su más humilde instrumento y hacer su voluntad con sabiduría**:

"Padre-Madre, Creador del universo, de todo corazón me encomiendo a ti, té agradezco amor, sabiduría y persistencia para siempre tener presente que soy tu humilde instrumento de paz. Ilumíname para observar con ecuanimidad la raíz de mis creencias, a fin de comprenderme, perdonarme y aprehender de las experiencias de mi vida, para consolidar mi consciencia de amor y sabiduría".

Luego deja su mente abierta a ser guiada como si fuera un humilde instrumento por medio del cual el Creador se expresa. Así se aplica la intuición, que es permitir que la voz del Creador se exprese por medio del corazón del coach.

La persistente aplicación de estos cinco principios se fundamenta en la Ley universal: "*Cuando el espíritu se siente reprimido, porque la mente no se ha liberado del shock traumático del pasado, las culpas personales, el resentir transgeneracional o de la baja autoestima es el cuerpo que lo llora, pidiendo a gritos ayuda mediante su comportamiento, el síntoma de disfunción o la enfermedad*".

Un Ser humano desintoxicado orgánica, química y mentalmente, que con autodisciplina y autoamor se provee de los nutrientes necesarios para mantener su equilibrio dinámico funcional siempre está sano y difícilmente entra en desequilibrio funcional.

Las emociones destructivas despiertan a la humilde autocompasión

La inseguridad es la consecuencia de la falta de confianza en mí divinidad
El miedo es un medio para el humilde aprehendizaje de confianza
El temor es una alucinación que me motiva a cultivar mi autoamor
La tristeza es el vacío que me estimula a encontrarte desde mi Ser espiritual
La soledad me hace consciente de mi vacío interior y buscar la unidad entre mi espíritu-mente-cuerpo
La rabia activa la autoconsciencia para aceptarme tal como soy
El odio me invita a comprenderme para cultivar el autoamor y el autoperdón

El sistema integrado del Ser humano

El enfoque holístico estudia al Ser humano como un sistema integrado de manera indivisible y transcendente por cinco componentes (Barrios-Cisneros 2023):

1. **El componente espiritual**, cuyo asiento anatómico es la corteza prefrontal con el quinto nivel de consciencia creativo-holístico-transcendente del **Ser** que con sabiduría y amor se expresa por medio de la supraconsciencia.

2. **El componente psicológico**, corresponde a la mente condicionada cuyo asiento anatómico es el sistema límbico donde se expresa el segundo Nivel de consciencia asociativo-emocional-reactivo, propio de los cuadrúpedos que se expresa por medio de la mente subconsciente reactiva que llamamos ego. Tiene la función de medio de interconexión en la relación entre cuerpo y Ser.
3. **El componente orgánico**, corresponde al **cuerpo**, conforma la parte material de átomos, moléculas que se integran en células que conforman tejidos de órganos que cumplen funciones por medio de sistemas (Cutáneo-mucoso, nervioso central y periférico, musculo-esquelético, cardiovascular, endocrino, urinario, respiratorio, inmunológico y reproductor) regido por el Nivel de consciencia fisiológico-motriz-operativo propio de los reptiles, cuyo asiento anatómico es la médula y tallo cerebral que se expresa por medio de la mente inconsciente. Tiene la misión potencial de ser el vehículo por medio del cual se manifiesta el Ser.

4. **El componente social**, corresponde a la comunicación consigo mismo y con el entorno, su asiento anatómico es la corteza cerebral izquierda donde se manifiesta el Nivel de consciencia lógico-analítico-explicativo propio de los simios, que se expresa por medio de la mente subconsciente dogmática. Es la manifestación funcional de la interrelación espiritual-psicológica.
5. **El componente energético**, corresponde a la capacidad de gerenciar la vida cuyo asiento anatómico es la corteza cerebral derecha donde reside el Nivel de consciencia intuitiva-integrativa-comprensiva propia de los humanos y se expresa por medio de la mente consciente. Es la manifestación funcional de la interrelación espiritual-orgánica.

Para que, ocurra su proceso de crecimiento y desarrollo de sus fases evolutivas y transcendentes, siempre necesita reaprehender a liberarse de las creencias centrales autodestructivas que mantienen los códigos, culpas, prejuicios, pautas de comportamiento, costumbres y rutinas establecidas. También necesita aprehender y mejorar su manera de pensar, valorar, sentir, resentir, decidir, hablar y actuar. Por ello es necesario abrir con humilde autocompasión el cuerpo-mente-espíritu de manera intuitiva a la energía del Creador que le guía para que con humilde autocomprensión supere las propias inercias que tienden a mantener la estabilidad de la zona de confort y las resistencias de su círculo vicioso autodestructivo.

Esas inercias en términos psicológicos se denominan resistencias al cambio y la energía necesaria para superarla es la potencia motivacional que aporta el conocimiento en sí mismo, para formar consciencia de sus principios, dones y talentos, que le permitan amarse para que confié en sí mismo y con confianza se adapte a las continuas variaciones internas o del ambiente, a fin de mejorar la calidad de vida con persistente autodisciplina. Por ello aprender a aprovechar las oportunidades de reaprehendizaje significativo que aporta el cambio, es prioritario para la salud integral, prosperidad y felicidad de toda persona.

Dado que el cambio para mejorar es una circunstancia de reaprehendizaje eterno, permanente, constante, inevitable y continuo para alcanzar la vida plena, es necesario que el aprendiz adquiera el conocimiento de los mecanismos que estimulan y reducen sus resistencias a mejorar, así superará sus temores y facilitará obtener la confianza en sus capacidades, para con responsable autodisciplina complementarse e impulsar la transformación interior que le haga confiar en que si es capaz y si puede superar cualquier debilidad o amenaza.

Los cambios creativos personales se logran mediante la consciencia plena de unidad al creador para estar autoconsciente de sí mismo y de su relación con el entorno, para con certeza adaptarse a las cambiantes condiciones internas y del medio ambiente externo, mediante procesos de reaprehendizaje significativo. Así, la capacidad para aceptar y superar la incertidumbre del cambio mediante el cultivo de la sabiduría, es lo que caracteriza a las personas exitosas, porque aplica todo su cerebro integrado desde la corteza prefrontal para amarse; teniendo presente el cumplir con sabiduría con el primer mandamiento de la Ley del Creador en cada nueva experiencia de vida.

Reflexión cómo el Ser humano cumple el primer mandamiento

Los Seres humanos desde la biología pertenecen a la especie animal conocida como Homo Sapiens. Es de resaltar que somos los únicos animales que en su denominación tienen dos componentes básicos:

1. **Ser**, representa la supraconsciencia o chispa del Creador que le aporta divinidad espiritual al humano, se manifiesta cuando la persona piensa, siente y actúa de manera creativa, inspirado por la sabiduría del Creador con la consciencia de unidad; es lo que se logra al aplicar todo el cerebro

integrado desde la corteza prefrontal guiada con la intuición, que se activa con la respiración consciente diafragmática. Por ello que Ser, se escribe con mayúscula, porque es una referencia de Dios.

2. **humano,** representa el componente orgánico o material conformado por las células que se integran en órganos y tejidos que conforman el cuerpo anatómico, complementado con la mente condicionada que se manifiesta por medio del ego, con la alucinación de separación, dualidad, culpas, temores y muerte. Por medio del cual se tiende a manifiesta el Ser, cuando se le permite, al liberar la mente de los acondicionamientos destructivos del pasado.

¿Qué sugiere cumplir el primer mandamiento? "AMAR A DIOS SOBRE TODAS LAS COSAS"

¿En esencia dónde amar a Dios?

Para contestar de manera acertada esta pregunta es prioritario comprender que: Si cada Ser humano desde el punto de vista espiritual es hijo del Creador, hecho a su imagen y semejanza y el cuerpo es sólo el vehículo por medio del cual se manifiesta el espíritu (Ser) del Creador. Para comprenderlo mejor estudia los siguientes versículos de la biblia.

Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza;… **Génesis 1 :26-31**.	Así que Dios creó al Ser humano a su imagen y semejanza, creó al varón y a la mujer. **Génesis 1: 27-29**
Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas. **Efecios 2:10**	Entonces Cristo habitará en el corazón de ustedes a medida que confíen en él. Echarán raíces profundas en el amor de Dios, y ellas los mantendrán fuertes. **Efesios 3:17-19**
El apóstol Pablo dijo: "¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? … el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es" (**1 Corintios 3:16–17**).	"Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu mente" **Mateo 22:27**

Por lo tanto, cada Ser humano busca y ama al Creador en el interior de su corazón, en esa chispa de divinidad Creadora que existe en el interior de cada Ser humano que llamamos espíritu. **Observar en YouTube**: **EL CODIGO MOISES ESPAÑOL para Obrar Milagros en Tu Vida. En https://www.youtube.com/watch?v=5q1k_Kpa6nQ**

Basándose en el párrafo anterior, en esencia sólo se ama a Dios por medio del amor a sí mismo.

¿Cómo amar al Creador?

Se ama al Creador cuando en esencia se cumple el primer mandamiento, **amarse a sí mismo**. Así estará en capacidad de observarse con ecuánime humildad, comprenderse compasivamente, aceptar su nivel de reaprendizaje significativo, cuidarse para el disfrute de su vida sana, prospera y feliz. Así realmente Sí, está en capacidad de compartir amor a sus semejantes o al entorno.

Porque sólo se puede dar, compartir o servir con lo que previamente se tiene. Nadie puede dar o servir desde sus carencias o lo que no posee. Amar es un verbo que demanda acción y se cultiva con el persistente reaprehendizaje significativo. Un Ser humano que se ama se caracteriza porque sus pensamientos, sentimientos y acciones están enfocados en:

- **Quien se ama, se cuida, de manera consciente desde su poder interno se facilita las mejores condiciones de vida para ser sano, próspero y feliz, actuando con persistencia para elevar su consciencia de autoamor y comunicarse con sabiduría.**
- **Quien se ama, se comprende, se valora y se acepta tal como es, invierte lo mejor de sí para desarrollar el máximo de su potencial, por medio del aprehendizaje y la mejora continua de su estilo de vida saludable, que le sana**.
- **Quien se ama está desapegado al entorno, vive centrado aceptándose desde su poder interior, en paz y equilibrio, porque confía en sí mismo**.

El amor es tan absoluto como el embarazo, me amo plenamente o sólo me quiero.
Con humilde honestidad: ¿Realmente Sí te AMAS? _____

Un Curso de milagros habla de la expiación que es la eliminación de la culpa o pecado a través de un tercero, transcender el mundo del miedo proyectado en el entorno para hacerse responsable de su vida, así regresar al amor. Es despertar de la alucinación de la separación, de limites o dualidades y superar la proyección desde el interior de las culpas, el pecado, la perdida y la muerte que le conduce al dolor del sufrimiento para restaurar el estado de integridad, haciéndose consciente de lo real de la consciencia de unidad en la que siempre ha estado. Es liberarse de la ilusión de la identidad limitada como cuerpo o ego y retomar su verdadera identidad y plenitud como espíritu que reside en su Ser. Ya que no hay ningún mundo aparte de lo que deseas, bien sea por tus pensamientos y sentimientos.

Por ello los cambios personales son inevitables y la transformación para lograr la mejoría requiere la autodisciplina del cultivo del autoamor: **compromiso de aceptarse con humildad, comprenderse con autocompasión y de manera persistente servirse con eficiente excelencia**. Esto realmente es aplicar el primer mandamiento, se da en cinco fases. Comprenda cuales son los cinco pasos que necesita tener presente para lograr su mejoría:

Síntomas por la alteración de la armonía entre su espíritu-mente-cuerpo

El Ser humano ante los conflictos internos que causan desequilibrio funcional en la complementaria armonía entre su espíritu-mente-cuerpo inicialmente presenta cambios característicos de algunos síntomas o dolencias, que si no es atendido puede llegar a enfermedad. Estos de manera progresivo ocurren en cada uno de los cinco componentes del Ser humano:

Espiritual: pérdida del sentido de la vida, inconformidad, frustración, conflicto existencial, aburrimiento.

Psicológico: sumisión, síntomas y emociones displacenteras donde destacan temores, miedos, inseguridades; tristeza, soledad, vacío interior; disgusto, rabia, ira y neurosis,

Orgánico: síntomas orgánicos donde destaca el dolor, rubor, mareos, náuseas; signos orgánicos donde destacan fiebre, diarreas, asma, alergias, tumores benignos, tumores malignos; enfermedades degenerativas como arteriosclerosis, diabetes, artrosis, entre otras.

Social: dificultad para comunicarse, aislamiento, irritabilidad, conflictos interpersonales.

Energético, falta de energía, niebla mental, decisiones autosaboteadoras, pobreza material, psicológica y espiritual.

Ejercicio: Al leer cada descripción sobre las fases en que tiene su compromiso a mejorar, subraye las que más ha predominado en tu proceso de aprehendizaje significativo.

1ra. Necesidad sentida por el consultante ante las incomodidades, los síntomas, el estrés, la enfermedad, la frustración o la crisis que le genera las circunstancias vividas en algunas de sus 18 áreas vitales que interfieren o le alejan de su propósito de vida de ser cada día más sano, próspero y feliz. Estas incomodidades son un recordatorio de que algo está funcionando de manera inadecuada desde la mente subconsciente condicionada destructivamente y necesita hacerse consciente del metamensaje y la motivación del impulso irresistible de su camino de despertar espiritual (Dharma) para superar la situación, bien sea por sí mismo, buscando asesoría en un profesional o en el Creador.

2da. Diagnostico ecuánime, es identificar donde está la causa básica y raíz de las dificultades que se quieren mejorar, además diagnosticar con claridad y objetividad los detalles de lo que está perturbando la armonía funcional de alguno de sus cinco componentes. Esto es lo que logra con el coach holístico espiritual:

1. ¿**Qué es lo que me está pasando**?: Síntomas, signos, paraclínica que conducen a un diagnóstico de disfunción (dolencia o enfermedad). Evaluar con la prueba kinesiológica la armonía de los cinco componentes y la ubicación de la causa básica de las dificultades y la de raíz.
2. ¿**Código transgeneracional**?: Herencias de conflicto psíquico de ancestros no resuelto.
3. ¿**Código de proyecto sentido**?: Actitudes y circunstancias limitantes de los progenitores desde la fecundación hasta los tres años de vida.
4. ¿**Condicionamiento de vida presente**?: Autoestima, creencias centrales autosaboteadoras, miedos, actitudes limitadoras resentir por lo no dicho, guiones familiares y personalidad según el Eneagrama.
5. ¿**Muro del corazón**? Resentir por conflictos del proceso de reaprendizaje no resuelto.
6. ¿**Estilo de vida saludable**?: Cultivo de la sabiduría, alimentación y ejercicios psicofísicos.
7. ¿**Vidas pasadas**?: Relación causal karmatica del proceso de reaprendizaje significativo espiritual.
8. ¿En cuál de las 24 áreas vitales se encuentra las mayores dificultades o limitaciones?
9. **¿Para qué ocuparme con persistencia de mejorar?**
10. ¿Qué está dificultando y obstaculizando la sanación?
11. ¿Qué pasara a largo plazo con mi salud o bienestar si mantengo esta resistencia?
12. ¿Qué creencias centrales autosaboteadoras condicionan estas resistencias a mejorar?
13. ¿Qué pasara conmigo si sano, soy próspero y feliz?

3ra. Objetivo a lograr, es la certeza del *"**para qué se quiere mejorar**"*, clarificando su propósito de vida, así desde la corteza prefrontal coordinar y sincronizar los recursos propios y del entorno estando en coherencia con sus principios de vida, las fortalezas y talentos, para lograr los objetivos y metas planteadas en un claro proyecto de vida en coherencia con el propósito de vida.

4ta. Reaprehendizaje significativo, es el que ocurre cuando se aplica la autoconsciencia de humilde aprehendizaje en las experiencias que tienen importancia y valor fundamental para el fomento de

la salud, prosperidad y felicidad del Ser humano o su salud integral y por lo tanto lo capacita para vivir cada momento presente con sabiduría. Se logra cuando el participante utiliza su corteza prefrontal en apropiarse de los conocimientos o las tecnologías más útiles y eficientes para fomentar su bienestar integral; además desarrollar las habilidades y las destrezas necesarias de sus dones y talentos. Para influenciar, dirigir su calidad de vida y a las personas relacionadas con el logro de los objetivos de mejoría planificados, mediante la acertada comunicación consciente desde el Ser.

5ta. Acción persistente, corresponde a abrirse para solicitar o pedir la ayuda necesaria, crear equipos de apoyo sinérgico para con autorresponsabilidad persistir con progresivos pasitos de bebé, mediante la autodisciplina realizar un proceso de aplicar el autocontrol transcendente en mejoramiento continuo de los resultados con respecto a las metas fijadas. Para el logro de mejoras transcendentes que faciliten una mejor calidad de vida y disfrute del bienestar es necesario hacerse consciente de sus principios, dones, talentos, capacidades y misión de vida personal para adquirir nuevas creencias, actitudes, aptitudes y comportamientos creativos, por medio de la humilde practica persistente. Así compartir con sus seres amados su compromiso con el mejoramiento y los beneficios que les generaran su autosanación.

Mejoría continua, es un cambio permanente del sistema de creencias que sustenta la manera de pensar, sentir y decidir al hablar y actuar. Implica desaprender creencias, prejuicios o patrones de conducta que se establecieron en la cadena familiar y como herencias culturales se aprendieron en la niñez, pero ya no son funcionales en la vida adulta. Es aprehender una manera más eficiente de vivir que remplace la primera, que generalmente no es adecuada para su salud integral y las condiciones cambiantes de la actualidad. Este método de la salud holística se fundamenta en la educación para la eficiente aplicación de las funciones ejecutivas y el empoderamiento de un estilo de vida saludable, que se presenta a continuación. Leer como vivir más de 100 años activos, sanos prósperos y felices.

Estilo de vida saludable

Es un modelo de comportamiento consciente producto del autoamor que fomenta la responsable autodisciplina del autocuidado, se aprende mediante la práctica persistente del conocimiento adquirido para el cultivo de la sabiduría del sentido común en el disfrute de mayor salud, prosperidad y felicidad. Es un camino de vida fomentador de salud, que se asocia a un acto consciente aplicar la Ley de autoamor y se manifiestan en actitudes y conductas saludables. Por efectos académicos, los componentes del estilo de vida se organizan en relación a los cinco componentes del Ser humano. Estos pilares integradores son (Barrios-Cisneros, 2014, 2023):

Ser espiritual: meditación de consciencia plena de unidad al creador, clarificación de principios de vida, dones y talentos; aplicar con sabiduría las funciones ejecutivas de la corteza prefrontal, agradecimiento con el servicio amoroso a la creación,

Mente o ego: cultivo de la sabiduría, pensamientos creativos, cultivo del autoamor, conductas y actos conscientes, sabio manejo de las emociones, lectura creativa de crecimiento personal,

Cuerpo o vehículo orgánico: respiración consciente diafragmática, alimentación con el sol naciente, contacto con la naturaleza (tierra, grama, bosque, árboles), adecuada hidratación, abstemio, sal marina, consumo de alimentos saludables vivificantes, naturales, con bajo índice glicémico, antioxidante y alcalinizantes; eliminación y desintoxicación. Además, Ejercicio físico aeróbico e higiene: actividad física, gimnasia cerebral, bailes, danzas, descanso, relajación, trabajo y deporte por talento, higiene personal y del ambiente.

Social o comunicación: autoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo, escucha activa, humilde autocompasión, templanza en la recreación y buen humor, sexualidad responsable,

Energética o autogerencia: claro proyecto de vida, sabia autogestión del tiempo, alineación de centros energéticos, orden personal y del ambiente.

La Ley de autoamor es la expresión natural y espontanea de todo Ser humano que realmente ha cultivado el autoamor, este fruto le permite actuar desde el Nivel de consciencia de sabiduría y amor, porque aplica con persistencia las funciones ejecutivas de su corteza prefrontal, aunque su mente y su cuerpo se opongan o resistan a ello, consiste en:

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

Pasos del proceso de coaching holístico psicoespiritual

Cada paso del proceso de coaching holístico psicoespiritual es como cada peldaño de una escalera colocada de manera oportuna al participante para comprender compasivamente y transcender el Nivel de consciencia de reaprehendizaje significativo en que se encuentra, aprehendiendo a aplicar con persistente cultivo de la sabiduría, todo su cerebro integrado dese la corteza prefrontal. Así redefine el condicionamiento destructivo de su sistema de creencias de su mente subconsciente; se hace consciente de las potencialidades de su Ser para con confianza planificar y ejecutar la autogerencia de su vida saludable. Con estrategias eficientes para **mejorar continuamente su nivel de conciencia y realmente consolidar una vida cada día más sana, prospera y feliz**.

Las sesiones se basan en el Sistema de Creencias de cada Ser humano participante acompañado, para siempre practique el cultivo de la sabiduría de la autoconsciencia de humilde aprehendizaje significativo, a fin de lograr la transcendencia de sus Niveles de consciencia y mejorar continuamente la calidad de su salud y prosperidad, tienen **36 pasos** que se ajustan a las reales necesidades del Ser humano participante y se cumplen en un promedio de 5 a 8 meses. Los mismos se aplican ajustándose a las necesidades, compromiso con su bienestar y resistencias a mejorar del Ser humano consultante. Estos pasos son:

1. **Primera evaluación,** para hacer consciente al consultante de la causa básica de su disfunción, sentimiento, resentir, desdicha o síndrome. Comprenda cuanto sí realmente se ama, cuál es el metamensaje de la disfunción y en cuál de sus cincos componentes se encuentra la causa básica de la alteración de su conducta o el conflicto que vive, sus síntomas o la enfermedad que sufre.
2. Hacer que el participante tome consciencia de sus creencias autodestructivas (muros del corazón, resentir y creencia central autosaboteadora), sus emociones básicas predominantes, su nivel de autoamor y la proyección de su autoimagen en el "dibujo de su figura humana" de cómo se siente ante la vida.
3. Ensenar al participante la respiración consciente diafragmática como paso prioritario para despertar y activar el cultivo de la sabiduría de las tres funciones ejecutivas básicas de su corteza prefrontal para aprehender a comprenderse con humilde autocompasión y liberar su mente del condicionamiento al pasado.

4. Liberar al participante del muro de corazón, que como una energía distorsionada hace un blindaje psicológico que bloquea el camino de crecimiento espiritual llevándolo a la procrastinación o anclarse en la zona de confort por adicciones de su cuerpo y mente enfocados hacia las tendencias destructivas.
5. De considerarse oportuno se le entrega la guía manual para que comience a llevar un "**Diario personal para autocoaching**".
6. El participante comprenda como hasta el momento actúa como marioneta de los resentires del sistema de creencias o costumbres familiares destructivas no resueltas, relacionado al transgeneracional. Los identifique y libere.
7. Hacer consciente al participante de sus fortalezas para aprehender a cultivar el autoamor y trascender su nivel de consciencia mediante la comprensión de sus principios primarios, fortalezas, dones, y talentos. Así, confiando en sus virtudes y potencialidades se motive y apoye en sólidas bases para efectuar su proceso evolutivo y con certeza en que, si puede desde sus fortalezas se libere de los apegos al pasado.
8. Psicoterapia de la silla vacía para amoroso encuentro entre su espíritu supraconsciente que se manifiesta por medio del **Ser** y la mente condicionada subconsciente que se manifiesta por medio de **ego**. Con el fin de que el participante acompañado se haga consciente como es que de manera reactiva reacciona desde su ego, según el condicionamiento destructivo de su niño interno confundido o herido para autosabotearse o evadir su proceso de aprendizaje transcendente. Como sin darse cuenta busca sufrir y hacer sufrir a sus seres amados y de la ganancia secundaria que busca con su desdicha o deterioro de su salud. Además de cuando **con confianza deja fluir su Ser supraconsciente**, y se permite vivir plenamente su proceso de reaprehendizaje evolutivo que le permite consolidar su bienestar. También, comprenda que es el único arquitecto de su bienestar y único chofer responsable de conducir su vida por el camino de la felicidad.
9. Cuando corresponde, búsqueda de la raíz del acondicionamiento en la relación establecida con sus familiares por medio de sus ancestros, proyecto sentido y durante la infancia, para comprender los códigos, el resentir, el sistema de creencias limitador del niño interior, mediante la lectura de la investigación consciente de la realidad, la realización del árbol genealógico
10. La primera regresión consciente en vida presente con terapia compresiva del condicionamiento familiar y de humilde autocompasión en su proceso de aprehendizaje y la liberación mediante la metáfora del perdón.
11. Lectura del "**perdonarse a sí mismo** y escuchar los audiolibros "**el perdón y el milagro del perdón**" para comprender la necesidad de perdonarse a sí mismo, a los familiares u otras personas que como maestros de aprendizaje le han servido de espejo donde proyecta sus conflictos y de manera inconsciente los ha culpado. De cómo en algún momento haciendo lo mejor que pudieron de su vida le confundieron o interfirieron con su felicidad o bienestar. Con lo que se suicida la grandiosa oportunidad de aprendizaje significativo que le aporta cada situación experimentada.
12. Practicar la atención consciente y liberar al participante activo de la raíz del acondicionamiento de sus creencias centrales autodestructivas, mediante la segunda regresión en vida presente y terapia de perdón, con lo que se ubican algunas creencias nucleares en el proceso de su nacimiento e infancia de su vida psicológica y espiritual de manera consciente. Además, se corta las cadenas del transgeneracional.
13. Practicar con persistencia la práctica de la autoconsciencia liberadora de las culpas del pasado por medio de la aplicación de la guía del resentir y el diario de vida personal.

14. Regresión en vida presente para terminar de comprender, perdonarse y liberarse de sus conflictos que le mantienen anclado en el acondicionamiento del círculo vicioso de su personalidad y nacer al cultivo de su espiritualidad. Espiritualidad es tomar consciencia, hacerse consciente y ser más consciente de su autoamor.
15. Comprender el tipo de personalidad según el Eneagrama en que hasta el momento ha sido condicionado, cuál es el nivel de integración en que se encuentra y ocuparse de transcender el ego y liberar su Ser.
16. Por medio de la interpretación del dibujo de la familia humana comprender el acondicionamiento y guiones de vida que todavía no ha liberado y realizar la terapia de sanación de las heridas del niñ@ intern@ y liberación del Ser mediante la metáfora del perdón de los conflictos psíquicos de los ancestros, la familia y de sí mismo. A fin de liberar su espíritu de las culpas que todavía le reprimen su evolución de consciencia.
17. Realizar la quema consciente de los perdones para liberar, limpiar y purificar su mente del pasado y terapia cognitiva para liberarse de sus creencias centrales autosaboteadoras. Tomar coherencia con sus principios de vida y comprometerse con su evolución y transcendencia de su Nivel de consciencia, para abrir su mente a la "fuente de agua viva", que el Creador siempre ha querido que goce en su futuro lleno de salud, prosperidad y felicidad de su proyecto de vida.
18. Comprensión de las resistencias a mejorar y del nivel la madurez de su proceso evolutivo mediante la segunda terapia de la silla vacía del encuentro entre su yo niño y Yo Adulto, para el reforzamiento creativo de la transcendencia de su Nivel de consciencia; haciendo énfasis en la coherencia con sus principios, fortalezas y talentos.
19. Primera integración familiar, para establecer desde el corazón una comunicación consciente, amorosa y compresiva entre los miembros de su familia mediante la técnica de la comunicación acertada desde el Ser, para obtener soluciones complementarias creativas Ganar-Ganar. Así, disminuir el círculo vicioso de los saboteos interpersonales y mejorar las relaciones.
20. Primera psicoterapia cognitiva por medio de las preguntas persistentes (Mayéutica griega) para que el participante del entrenamiento de crecimiento o maduración psicológica y espiritual profundice con ecuanimidad en el conocimiento y comprensión de su naturaleza humana, cultive la sabiduría práctica mediante la lectura del capítulo 4 del libro Neurociencias para vivir con sabiduría "**El Ser humano y sus áreas vitales**" y se prepare para realizar la visualiacción creativa de su proyecto de vida.
21. Regresión consciente para comprender y **liberar las raíces** de los acondicionamientos negativos que mantienen su sistema de creencia autosaboteadora, tanto en la vida presente como en vidas pasadas.
22. Segundo dibujo proyectivo de la imagen que tiene de sí mismo para hacerse más consciente de cómo su autoimagen interfiere en su persistente proceso de aprendizaje transcendente. Hacerse consciente de cuanto ha mejorado al compararlo con el primer dibujo realizado. Mediante la terapia cognitiva para develar los temores y resistencias que puedan quedar y ser consciente de su proceso de significativo.
24. Visionar de manera intuitiva las metas ideales en cada una de las 24 áreas vitales que la providencia tiene destinado para que el participante con persistentes pasitos de bebé defina su proyecto de vida a consolidar en su vida, a más tardar dentro de 05 a 15 años.
25. Se le entrega la guía práctica de **Gerencia de vida consciente,** para que realice las actividades prácticas de su proyecto de vida, especificando su misión y metas en cada área vital de su vida, sobre la base de su visión de vida, y la consolidación de su nivel de conciencia de sabiduría.

26. Psicoterapias cognoscitivas, para identificar la congruencia entre sus pensamientos, sentimientos y acciones mediante la revisión de lo adelantado en su proyecto de vida. Complementado con correcciones de mejoría necesarias.

27. Confrontación entre el Ser y el saboteador interno, para comprender al niño interno confundido que se resiste a liberarse del sufrimiento o salir del foso de la confusión donde se encuentra por falta de confianza. Hacerse consciente de su naturaleza esencial y de que es el único chofer responsable de conducir su vida, para con confianza consolidar su proyecto de vida.

28. Psicoterapia cognoscitiva mediante la interpretación del tercer dibujo de la figura humana, para comprender al niño interno confundido que persiste en el saboteo y liberarlo con sabiduría y amor.

29. De ser necesario regresión consciente de raíz en vida presente o pasada, para liberar cualquier otro acondicionamiento saboteador de la liberación del Ser de las confusiones del ego y armonizar la trinidad del Ser humano en entrenamiento a fin de que se abra a su espíritu a la consciencia de sabiduría y amor.

30. En atención consciente visualizar su futuro basándose en el mapa del tesoro de las tres metas más prioritarias de su vida y sus principios, para comprender y reforzar las creencias primarias creadoras, a la vez que redefine las estrategias para consolidar su futuro próspero.

31. El participante planifica la mejoría continua de su sistema de creencia o patrón básico de pensamientos, sentimientos y acciones que utiliza comúnmente en su vida. Mediante la aplicación de la gerencia estrategia y la calidad total. Que se encuentra explicados en el manual práctico de Auto gerencia para consolidar una vida útil, saludable y feliz y la aplicación del audiolibro de los "**21 SECRETOS DE COMO LOS MILLONARIOS CREARON SU FORTUNA,** OMPLEMENTADO CON LAS 5 CLAVES PARA EL ESTABLECIMIENTO DE METAS de **Brian Tracy"**

32. **Segunda evaluación general**, para determinar la armonía funcional de sus cinco componentes y su nivel de conciencia.

33. Encuentro con mi Ser espiritual para reactualizar sus principios de vida, dones, talentos, misión de vida y propósito de vida profesional.

34. Segunda integración familiar, para facilitar la comunicación acertada, aplicando los principios de la comunicación consciente y la consolidación del nivel de conciencia de sabiduría y aprender a gerenciar con eficiencia la cooperación armónica en la consolidación de las metas.

35. Hacerse consciente de las estrategias y tácticas más eficientes para consolidar el nivel conciencia de sabiduría y mejorar continuamente su vida sana, próspera y feliz. Mediante la aplicación de la gerencia de la comunicación consciente.

36. Se programa tres nuevos controles de seguimiento y asesoría el primero en seis meses y los dos siguientes anuales para dar de alta definitiva.

Dr. Henry Barrios-Cisneros
Investigador en Salud Holística
Especialista en Medicina Interna
Coach holístico psicoespiritual
CI. 8130987

Referencias

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 Henry (2006) **GUÍA PRACTICA DEL TALLER VIVENCIAL. MENORES DE 25 AÑOS. GERENCIA INTEGRAL CONSCIENTE.** Bases gerenciales para con seguridad consolidar el desarrollo integral del Ser humano. Disponible en: http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2015/02/2-Guia-practica-del-Taller-gerencia-integral-Menores-de-25.pdf

Barrios-Cisneros Henry (2012) **GUÍA PRACTICA DEL TALLER VIVENCIAL. ADULTO MAYOR DE 25 AÑOS. GERENCIA INTEGRAL CONSCIENTE.** Bases gerenciales para con seguridad consolidar el desarrollo integral del Ser humano. Disponible en: http://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2016/04/GUIA-PRACTICA-DEL-TALLER-GERENCIA-DE-VIDA-CONSCIE-MAY-25.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.pdfg

Barrios-Cisneros Henry (2016) **MAYEUTICA PARA TOMAR CONSCIENCIA CON PSICOTERAPIA ESPIRITUAL**. Solicitar al autor

Barrios-Cisneros Henry (2023) **Neurociencias para vivir con sabiduría**. Disponible: https://www.amazon.com/-/es/Dr-Henry-Barrios-Cisneros/dp/B0BXMYWDHY

Barrios-Cisneros Henry (2023b) **Vocabulario de salud holística y medicinas complementarias.** Disponible: https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2024/01/VOCABULARIO-DE-SALUD-HOLISTICA-Y-MEDICINAS-COMPLEMENTARIAS.pdf

Barrios-Cisneros Henry (2024) **GUÍA BASICA DEL TALLER ENCUENTRO CON MI SER ESPIRITUAL**. https://www.educacionysaludholistica.org/wp-content/uploads/2024/01/GUIA-BASICA-ENCUENTRO-CON-MI-SER-ESPIRITUAL-2024.pdf

Barrios-Cisneros Henry (2024b) **Autoamor y salud holística**. Solicitar al autor.