

'Activando Mi Superpoder'

GUÍA BÁSICA. AUTODESCUBRIMIENTO PARA
DESARROLLAR UNA VIDA AFÍN A MI POTENCIAL





INTRODUCCIÓN

Te doy la bienvenida. Me conmueve tu interés en evolucionar.

En mi dedicación desde 2014, trabajando con personas para encontrar juntos un remedio a la dolencia física por la que acuden, observé desde el principio que en todos los casos **el origen radicaba en algún grado de desconexión con el sentir.**

- *'¿Qué me estás contando?' '¿Qué tiene que ver eso con el esguince que me acabo de hacer?'*
- *¿Qué ibas pensando cuando te has hecho el esguince para no estar en presencia de tu cuerpo físico?'*

Recordemos que cada humano es un sistema interconectado con **cuerpo físico, emocional, mental, energético.** El desequilibrio en uno de ellos afecta al resto.

La propuesta es que tratemos el tobillo e indagemos en la causa de fondo que hace no estar con la presencia requerida para evitar la lesión. Es una propuesta de **autodescubrimiento.**

De la misma forma **estamos conectados** con lo externo: en el barrio, el planeta, el universo y más allá. Aunque antes de nada ¿qué te parece que pongamos conciencia a nuestro ser individual para que se expanda hacia fuera en coherencia?.

Tengo la certeza de que el ser humano... o evolucionamos en conciencia o nos autodestruimos.

- *'El instinto animal forma parte nuestra'.*

- *Por supuesto; también tenemos neocórtex cerebral que nos muestra la oportunidad de trascender ese instinto de supervivencia. O sea, comprenderlo y gestionarle desde un punto de conciencia más elevado.*

Si tomar conciencia es 'darse cuenta', evolucionar en conciencia significa tener más conocimiento, ampliar la visión.

En esta guía comparto puntos clave de una PROPUESTA de **autodescubrimiento, autogestión y transformación** para experimentar la vida evolucionando en conciencia.

- *¿En qué va a mejorar mi vida?*
- *Para comprenderlo tienes que experimentarlo. Te anticipo que desarrollarás tu potencial.*

¿Te parece complicado?. En nuestra existencia cíclica, de comienzos y finales, experimentamos un amplio abanico de emociones... El grado de complicación autoinfligida es paralelo al grado de necesidad de controlar lo que no se puede controlar.

Cierto es que podemos generar las condiciones para propiciar acontecimientos, pero **lo único que podemos controlar es la forma de abordar lo que acontece cuando acontece.**

- *¿Y cómo sabemos cuál es el 'mejor' abordaje?*
- *También es un aprendizaje.*

La información está a nuestra disposición. La clave es experimentarla desde nuestra esencia particular.



Te comparto a modo de guía aprendizajes y conocimientos adquiridos a través de mi trabajo de investigación en la propia experiencia y con las personas en consulta.

Mi interés surge de una pulsión interna. De la curiosidad y la pasión por descubrir cómo **integrar el ser en lo humano**.

- *'¿Cómo puedes mantener esa alegría por la vida con lo dura que es?.'*
- ***Cuestión de interpretación de los acontecimientos. Si piensas así, quizás es hora de 'darle la vuelta'.***

Aviso a exploradores: usa lo que te sirva adaptándolo a tu criterio y apunta en un cuaderno tus descubrimientos.

DARLE LA VUELTA

Para darle la vuelta el primer paso es elegir **hacerme responsable**.

Cortar la dependencia de que las decisiones estén sujetas a lo que otros opinen o me digan. Incluidos progenitores, pareja, mejores amigos, terapeutas, coaches, asesores espirituales... hasta el cotilla de la ventana.

Depende de mí.

No se trata de ir por la vida como si fuera el único habitante del planeta, sino de **transformar la dependencia de lo externo en interacción nutritiva** cuando lo necesito, teniendo presente, en un

acto de humildad, que **la última palabra respecto a mí la tengo yo.**

La responsabilidad lleva inherente el cambio de paradigma: **tomar conciencia de que si me afecta lo que está sucediendo afuera está reflejando un aspecto de mí.**

Ojo con fustigarme por que algo me afecte o por lo que refleja de mí. VALIDO LO QUE SIENTO. Se trata de descubrirse.

Imagina que vas con un amigo a un restaurante. Cuando llegáis a la mesa ves que hay una silla orientada con vistas al jardín y otra con vistas a la pared. Tú quieres las vistas al jardín, pero tu amigo se sienta en la silla. Te molesta mucho, como que te sube un fuegucillo que podríamos llamar 'enfado'. Igual hasta aparecen pensamientos tipo 'tendrá morro', 'será egoísta'...

El hecho de que te moleste mucho ya está invitando a autoindagar: '¿qué botón me está apretando?'. Puede que te cueste tomar tu lugar en la vida o elegir lo mejor para ti...

La propuesta es: validarse el enfado. Descubrir que es lo que hay de fondo que me genera perturbación. Tomar la acción que amerite; quizás la próxima vez te sientes en la silla con vistas al jardín.

- *'¿Para qué 'comerse tanto el tarro'?'.*
- *Para 'dejar de comérselo'. Paradójico. **Cada descubrimiento sobre uno mismo te lleva a un punto de conciencia mayor que amplía la visión de los acontecimientos aportando paz interior.***

A tener en cuenta que no es lo mismo 'comerse el tarro', como en bucle mental o sobreanálisis, que la reflexión profunda.

ejercicio

Reflexiona sobre aquellas situaciones que te sacan del centro o que se te repiten.

SER HUMANO

Desde un punto de vista más amplio del concepto asociado a *homo sapiens* entendamos al ser humano como un ente con:

- Una parte esencial que se expresa en talentos puros.
- Una parte humana con las dimensiones que conocemos: mental, emocional, física, energética.

La experiencia humana es dual con **dos cargas energéticas**, que se complementan: positiva y negativa. 'Positiva' no significa bueno y 'negativa' no significa malo. La energía es información.

Imagina una línea recta donde en un extremo está el día y en el otro la noche y que hemos de aprender a movernos por el espectro entre un punto y otro utilizando nuestros talentos puros. Imagina que solo hemos de realizar **una única elección: dirigirlos a la conciencia de amar o al miedo**. ¿Te resuena a certeza?. Fíjate que detrás de cada movimiento subyace esta gran elección.

Aunque la **conciencia de amar** es un estado de conciencia elevado - nada que ver con la obligación de ponerse una túnica, ir al himalaya o hacer rituales - para entender que significa desde la mente le podemos atribuir cualidades como autenticidad, ética, verdad, creatividad, dicha, paz, armonía, libertad...

El **miedo**, por aquí en planeta tierra tiene el sentido de mantener la supervivencia. Útil para salvar la vida cuando existe un peligro real.

Cuando ese peligro no existe entendamos **miedo** como la base desde donde surgen pensamientos, emociones y acciones que generan perturbación e impedimentos para el avance. Podemos atribuirle cualidad de estancamiento, confusión, disarmonía...

- *¿Cómo saber si estoy eligiendo conciencia de amar o miedo?*
- ***Donde hay dolor, sufrimiento hay miedo.***

El **dolor** forma parte de la experiencia humana actual por el nivel de conciencia que tenemos. Cuando aparece, su sentido es usarlo para incorporar aprendizajes.

Hace unos años tenía en mis tarjetas la conocida frase de Gandi '*El dolor es inevitable. El sufrimiento es opcional*'. Actualmente siento la certeza que podemos experimentar la polaridad sin dolor. Cuando aprendamos.

El **sufrimiento** es cosa humana, algo muy adictivo que nos encanta: aumentar el dolor añadiéndole sufrimiento. Lo generamos precisamente **por resistencias a experimentar dolor**. Otra paradoja.

Repite varias veces en voz alta: **la circunstancia que vivo ahora es el resultado de mis elecciones.** ¿Cómo te has sentido?.

ejercicio

Elige desde donde quieres vivir siendo consecuente con los resultados: conciencia de amar o miedo.

Ningún camino es fácil, pero hay caminos más satisfactorios que otros. Miedo es sufrimiento.

EL AVISO

¿Sabes esas crisis vitales donde sientes que *'te pierdes y no te encuentras'*?

A veces el inconsciente, la vida, nos pone en situaciones de incómodas a tremendamente dolorosas. **El aviso para que demos un salto evolutivo en conciencia.**

Recordemos que **experimentamos dolor y añadimos sufrimiento cuando resistimos el cambio** que toca realizar para evolucionar.

Del estancamiento se sale dando un paso en la acción después de haber realizado una elección.

A continuación, algunos estados comunes en los que podrías encontrarte o haberte encontrado junto con una elección y un primer paso propuestos.

Importante: considerar en todos los casos si necesito solicitar ayuda profesional mientras aprendo.

- Te duele todo. Te han dicho que lo tuyo es crónico.

Elección: me quedo con el diagnóstico, diseño mi pronóstico.

Primer paso: buscar información sobre vías alternativas.

- Has quemado una etapa. Algo te empuja a querer desarrollar una nueva versión.

Elección: me comprometo con desarrollar esa nueva versión a pesar del miedo.

Primer paso: exploro posibilidades. ¿Por dónde me late empezar que sea fácil?. Quizás nutrirme de información, moverme por un ambiente diferente que me inspire...

- Vives dando vueltas en la misma información. Todos los días son iguales. *¿Te suena el paralelismo tan usado de vivir en 'la rueda del hámster' o en 'el día de la marmota'?*

Elección: ampliar o cambiar mi forma de entender la vida con el compromiso de seguir adelante saltando el miedo.

Primer paso: busco información sobre personas que han traspasado este estado. Contemplo solicitar ayuda profesional y/o de alguien que haya atravesado esto.

- ☑ Llevas 'no sé cuántos' años sanando heridas, 'no sé cuántos' cursos de autoconocimiento, terapias, retiros... y parece que vuelves siempre al mismo punto.

Elección: salgo ya del dolor. Seguramente las heridas estén sanadas y sea tu parte de miedo que busca recursos para mantenerte ahí.

Primer paso: reflexiono sobre **qué es lo que realmente temo hacer**. Realizo la primera acción más sencilla para traspasarlo.

Ejemplo: si me da miedo abrirme emocionalmente puedo llamar a alguien de confianza y expreso como me siento. Si me da miedo exponerme puedo grabarme un vídeo y observar cómo me siento y lo que se me pasa por la cabeza cuando veo la grabación.

Te darás cuenta que es más el miedo al miedo que traspasarlo.

ejercicio

Acomódate. Cierra los ojos. Pregúntate: **¿Cuál es el miedo raíz que me impide soltar el apego al dolor?**

- ☑ Te han diagnosticado o has oído hablar del perfil de Persona Altamente Sensible (P.A.S.). Conectas con la información.

Cierto que el concepto P.A.S. ha podido ayudarte a reconocer aspectos del perfil, que no estás solo. Te invito a reflexionar: **¿realmente quieres encasillarte en estereotipos de moda que terminan excluyendo (aunque parezca lo contrario)?**

Si tienes talentos sensibles desarrollados puedes aportar mucho al mundo.

Elección: confío en información que recibo a través de mi sensibilidad.

Primer paso: busco información para desarrollar y gestionar los talentos de la sensibilidad que me permitirán evolucionar hacia un ser humano extraordinario y compartir desde la conciencia de amar con el mundo.

Recuerda: elección + acción = movimiento.

CIMIENTOS

I. ¿Cuál es el motivo que genera tus acciones día a día?

Es una pregunta de peso pues los motivos dejan ver cuáles son tus **valores**, aquello que te empuja a pensar lo que piensas, sentir lo que sientes, hacer lo que haces.

ejercicio

Realiza un **listado de tus principios esenciales**, esos valores inamovibles que no cambian en ti.

II. **¿Qué aficiones tienes, que te apasiona, para qué acuden a ti las personas que haces muy bien?** Indica **talentos** desarrollados.

ejercicio

Realiza un **listado de tus talentos**. **Reflexiona** en qué áreas de la vida y de qué forma los estás utilizando.

EL CIRCUITO

El cuerpo mental, emocional, físico y energético en el ser humano están interconectados entre sí. La disarmonía en uno de ellos afecta al resto.

Funciona así: **los pensamientos son información**. Si les damos **fuerza** generan una emoción que a su vez dispara una bioquímica que se refleja en el cuerpo físico y en el campo electromagnético (energético). Además, va a influir en nuestra forma de actuar reforzando la cadena neuronal que sostiene todo el circuito.

Un circuito creado ante una situación de impacto, que no se ha gestionado, se puede activar a futuro de forma consciente o inconsciente. En psicología lo llaman engrama.

La propuesta es la que venimos contemplando: **poner conciencia**. Detectar cuando se nos activa un circuito nos da **la libertad de elegir** como gestionar la situación. Esto, también se aprende (más fácil de lo que seguramente crees).



LA MENTE

En psicología se contempla como un conjunto de capacidades cognitivas (aprendizaje, memoria, razonamiento, comprensión, atención, etc.). Vamos a entenderla como un **campo de información de estos procesos** con dos partes:

- **Consciente:** la que podemos ver, entender y elaborar conclusiones. Según los científicos optimistas el 5% en el humano.
- **Subconsciente:** la que no podemos ver. Sería el 95%. ¿Qué hay ahí?. De todo: talentos, miedos, creencias...

Creencia: convicción generada a partir de interpretar experiencias de forma subjetiva y que consideramos verdades absolutas. Por ejemplo, poner etiquetas a las personas por su apariencia indica creencias.

- *¿Son malas las creencias?.*
- ***Ni buenas ni malas. Particularmente las uso mientras me sirven. Cada versión nueva de uno mismo requiere creencias nuevas.***

Por otro lado, tanto en la parte consciente como inconsciente, hay información de la **conciencia de amar** e información de **miedo**. Esta última activa el modo supervivencia.

De la mente parten los **pensamientos**. Podríamos verlo como su **forma de manifestar la información**. La forma que tiene de decodificarla. Así que pueden surgir **pensamientos conscientes e inconscientes, afines a la frecuencia de amar o de miedo**.

Dato: estudios científicos estiman que tenemos unos 60.000 pensamientos al día. ¡60.000!. De la mayoría ni nos damos cuenta.

No somos nuestros pensamientos.

El cerebro, además de regir las funciones vitales del cuerpo, sería **la parte física que monitoriza y procesa la información** recibida a través de los sentidos.

- *¿Qué hacemos con todo esto?*
- *Despedir a la mente del cargo de dirección para ponerla al servicio de un nivel de conciencia superior.*

ejercicio

Acomódate.

1. Cronometra durante 1 minuto. Cierra los ojos. **Piensa en alguna situación que te genere dolor.** Una discusión con alguien querido, una traición, una injusticia...
2. Cronometra durante 1 minuto. Cierra los ojos. **Piensa en alguna situación que te genere bienestar.** La compañía de alguna persona, un paseo en la naturaleza...
3. **¿Qué ha pasado?. ¿Has experimentado diferencias entre cómo se siente con un pensamiento y otro?.**
4. Apunta conclusiones.

Elijo qué tipo de pensamientos alimentar en adelante:

- Pensamientos de duda, bloqueos: vienen del miedo.**
- Pensamientos de claridad, certeza: vienen de conciencia amar.**

clave

No entrar en lucha con los pensamientos. Prestar atención. Trabajar sobre lo que genera desequilibrio.

ejercicio

Dedica 5 minutos diarios solo a observar tus pensamientos. ¿Cuál es el pensamiento que más se repite?. ¿Qué calidad tienen?.

Será revelador y activaras el modo observador, un punto de conciencia más elevado.



herramientas

Para salir del exceso mental **conectar con el momento presente**, con lo que está sucediendo en este instante.

Ayuda **poner la atención en el cuerpo**. Por ejemplo, la respiración, los latidos del corazón, como se siente el cuerpo dando un paseo, etc.

Para salir de pensamientos obsesivos puedes realizar una **tarea que requiera toda tu atención**. Por ejemplo: escribir con la mano que , hacer un sudoku, etc.

Realizar **ejercicio físico**, siempre facilita salir de la mente y liberar exceso de energía.

recurso

Libro 'El poder del ahora' – Eckart Tolle (un clásico)

LA EMOCIÓN

Es una **frecuencia energética**. La frecuencia es la cantidad de veces que oscila una onda. Se mide en hercios (Hz). A más oscilación, mayor frecuencia, mayor intensidad.

Es una experiencia. Igual que **no somos nuestros pensamientos, no somos nuestras emociones**.

Hay emociones que nos gustan más o menos. Añadimos sufrimiento al juzgarlas como buenas o malas por lo que solemos castigarnos por lo 'malo' que sentimos.

Sin embargo, podemos usarlas como una fuente de información. Por ejemplo, el asco nos indica que hemos de alejarnos de algo que puede ser perjudicial.

Pertenecen al cuerpo, a la experiencia humana. No son de nuestra esencia, pero ¿y la 'vidilla' que nos dan?. Cuidado con generar apego a la intensidad y los vaivenes emocionales.

Verlas desde esta conciencia permite **dejar de sufrir por ellas, experimentarlas desde la curiosidad**.

Podemos sentir emociones complejas que son una mezcla de ellas a la que nos puede resultar difícil poner nombre.

Los intestinos son la parte física que procesa información de la emoción. Estudios científicos demuestran que en ellos se produce el 90% de la serotonina en nuestro metabolismo.

Heridas Emocionales

Huella en nuestra psique que ha dejado una experiencia dolorosa que no hemos atendido ni gestionado adecuadamente. Se van acumulando en el subconsciente y suele conducir a vivir situaciones repetitivas. Lo llaman karma. **No es un castigo**. Más bien, una experiencia anexa al nivel de conciencia general de la humanidad en 2024. Ni bueno ni malo.

Podemos encontrar mucha información sobre heridas emocionales. Es muy utilizada la clasificación de '*las cinco heridas que impiden ser uno mismo*' de Lise Bourbeau: abandono, rechazo, humillación, traición e injusticia.

Todas las heridas encierran un dolor original de desamor. Detectarlo abre el camino para tomar conciencia, comprender y gestionar la emocionalidad para que no nos arrastre. (Nos perdemos tanto en conceptos que no sé si es a esto a lo que llaman 'sanar la herida'.)

Por ejemplo, si el desamor es la falta de amor a ti o la falta de reconocimiento, el camino para la sanación es desarrollarlo.

En cualquier caso, la clave es darte a ti lo que quieres obtener de los demás, ya sea consciente o inconscientemente. De ahí la importancia de poner conciencia a la parte inconsciente. Poniendo como ejemplo las cinco heridas antes mencionadas:

- **Abandono:** no me abandono cubriéndome las necesidades.
- **Rechazo:** no me rechazo reconociéndome.
- **Humillación:** no me humillo honrándome y validándome.
- **Traición:** no me traiciono siendo leal a mis principios y valores.
- **Injusticia:** soy justo conmigo.

Cuando establecemos **relaciones a través de la herida** lo hacemos **desde la carencia**, para llenar vacíos. Trabajar en ello hará que comiences a relacionarte desde la abundancia, es decir, para compartir en vez de para obtener.

clave

Aprender a sostener la intensidad emocional, a sentirla en el cuerpo como si lo traspasara.

transmutar la emoción

1. Piensa en una **situación que se te repite en la vida** o en una situación que te genera **exceso de intensidad emocional** que te arrastra.
2. Pregúntate: **¿Cómo me siento? ¿qué es lo que me duele?**
3. Observa en qué **parte del cuerpo se refleja**.
4. Con la atención en cómo se siente en el cuerpo puedes **hacerte preguntas para autoindagar**. ¿Hay alguna emoción más implicada? ¿alguna creencia? ¿qué me duele?.

5. Pregúntate: **¿Qué sentir opuesto me puede ayudar a salir de aquí?**

Por ejemplo, si la emoción que me está arrastrando es desconcierto ante el futuro, me puede ayudar confiar en mis recursos internos y el proceso de la vida para afrontar cualquier situación. O sea, la confianza.

6. Recuerda alguna situación donde hayas sentido eso que te ayuda a salir de la intensidad emocional para **resentirlo y ubicar donde se te refleja en el cuerpo.**

Siguiendo el ejemplo del punto anterior, en que parte del cuerpo siento la confianza.

7. Ya tienes localizado donde se te refleja la emoción, descubierto lo que subyace, donde se te refleja el sentir que te ayuda a reconducir la energía emocional y donde se refleja en el cuerpo.

*A partir de ahora cuando en una situación cotidiana la sientas **puedes elegir conscientemente colocarte en el sentir opuesto generando la acción que sea desde ahí.***

Empiezas a vivir sincronizando el corazón y el cerebro.

Puedes realizar el ejercicio con cualquier otra emoción.

Puede que al principio necesites dedicar unos minutos a gestionar una emoción que te ha arrastrado durante el día. Con el tiempo podrás realizar esta transmutación sobre la marcha. Es cuestión de práctica.

Cuéntame resultados - remediatudolor@gmail.com

recursos

De lectura más fácil para empezar:

- 'El código de la emoción' – Bradley Nelson
- 'Las cinco heridas que impiden ser uno mismo' y 'la sanación de las cinco heridas' - Lisa Bourbeau.

De más profundidad:

- 'Dejar ir. El camino de la liberación' o 'Trascender los niveles de conciencia' – David R. Hawkins

EL CUERPO FÍSICO

Es nuestra **antena para experimentar los sentidos**, la sensualidad. Nuestro vehículo experimentador en planeta tierra.

¿Lo cuidas?. **Cuidar el cuerpo es un acto de amor.**

La **enfermedad** es un **desequilibrio en el sistema** y el **síntoma** la forma que tiene el cuerpo de avisarnos **de ese desequilibrio para que lo atendamos**. Así que cada vez que aparezca un síntoma podemos considerarlo un amigo.

Cuando una dolencia se ha manifestado ya sabemos que hay algo que no hemos resuelto a nivel emocional y que a esas emociones subyacen pensamientos / creencias erróneas.

- *¿Por qué erróneas?*

- ***Si han desembocado en romper el equilibrio natural del cuerpo son erróneas.***

Para mantenernos saludables hemos de tener en cuenta fluir con los ritmos naturales el día, la noche, las estaciones, los ciclos circadianos.

Los ciclos circadianos en el cuerpo humano: son los ritmos biológicos, durante las 24 horas del día. Regulan diversas funciones como la temperatura corporal, la liberación hormonal y los patrones de vigilia - sueño. Están estrechamente asociados con el ciclo solar - lunar.

Como **el cuerpo humano es adaptativo** estos ciclos se adaptan a los ritmos de cada persona. No serán los mismos los de un panadero, que suelen dormir por el día, que los de un agricultor.

Básicos para la salud

- Tomar **agua suficiente**. *¿Cuánta es suficiente?. **Depende de tu estructura física y estilo de vida.*** Sugiero al menos un litro y medio al día que se puede dividir en seis vasos.
- Dormir obteniendo un **descanso de calidad**. **El cuerpo regenera cuando está en descanso.**

Está establecido que el número de horas correctas para dormir son 8h. En realidad, los patrones de sueño, además de que van modificándose con la edad, varían en función de los ciclos circadianos particulares.

Prueba a establecer el horario para dormir teniendo en cuenta:

- Cuando se pone el sol el cerebro comienza a liberar melatonina, hormona relacionada con la regulación del ciclo de sueño. Conviene ir a dormir más temprano que tarde.

Si sueles tener mucha actividad mental a la hora de ir a dormir, puedes bajarla poniendo antes luz anaranjada y conectando con el cuerpo físico. Por ejemplo puedes practicar respirar llenando de aire desde el abdomen a los pulmones exhalando por la boca vaciando desde los pulmones al abdomen.

- Durante el sueño se dan ciclos de aproximadamente 90 minutos. Trata de que cuando despiertes se haya completado un ciclo completo. **Por ejemplo, calcula dormir durante 7 horas y 30 minutos o, si te gusta dormir más tiempo, 9 horas.**

¿Te encuentras más descansado aplicando esto?.

Alimentación:

- **Abandonar el azúcar.** Como si tienes que hacer terapia de desapego. Cuanto antes, mejor.
- **Abandonar las harinas blancas.**
- Observa **cómo te sienta el gluten.** Puedes probar una semana sin tomarlo. ¿Cómo reacciona tu cuerpo?.

Si tienes alguna patología inflamatoria y/o autoinmune es recomendado abandonarlo.

- Observa **cómo te sienta la lactosa**. Puedes probar una semana sin tomar. ¿Qué sucede en tu cuerpo?.

El queso y la leche de cabra son más digestivos. Como en el apartado anterior se recomienda descartarlo de la dieta en patologías enflatarías y/o autoinmunes.

- Investigar que alimentos sientan bien, cuáles no. Cada estación tiene sus alimentos. La sandía, que enfría el cuerpo, crece en verano.
- **Cuidado con las modas**. Ojo con la pregunta *¿esto es bueno o malo?. Depende de para qué*.

Por ejemplo, el agua con limón en ayunas es favorable para activar la función del hígado y puede estar contraindicado si tienes cálculos en la vesícula biliar.

- Mover el cuerpo**. Ejercicio. Además, **la fuerza física se refleja en la fuerza interior**.

- Conciencia postural**.

Comenzar por poner conciencia en la pisada con estos parámetros: columna alineada, pelvis neutra y camina basculando el pie desde el talón hacia los dedos.

- Coherencia con la ingesta de medicamentos**. Cuando sea estrictamente necesario. Hay diversas alternativas naturales para muchas dolencias que no generan síntomas, como la homeopatía o los aceites esenciales.

Particularmente, mi cuerpo reacciona con hipersensibilidad y alergia a muchos medicamentos. Cuando lo he necesitado he utilizado fitoterapia, sobre todo aceites esenciales puros.

- ☑ **Disminuir** todo lo posible el uso de **tóxicos**. Al menos que los productos de aseo personal y el detergente para lavar la vajilla sean de activos naturales sin químicos.

clave

Recuerda que el estado de tu cuerpo influye en la calidad de tu experiencia actual. El trato que des influirá en la calidad de tu vida en la vejez.

Atender los síntomas, pero no esperar a que el cuerpo los manifieste para cuidarlo.

ejercicio

1. Indaga en la dolencia que más se te repite.
2. Pregúntate qué emoción o emociones subyacen.
3. Realiza el ejercicio sugerido en el apartado de la emoción.

recursos

Te invito:

A investigar sobre lo mencionado en los básicos para la salud. Dos referentes de la medicina integrativa son Deepak Chopra y Joe Dispenza.

A que te regales un masaje. Mantén presencia en la sesión experimentando las sensaciones. Este ejercicio te va a proporcionar mucha información sobre el estado de tu cuerpo. **Atiende a sus mensajes.**

LA SENSIBILIDAD ENERGÉTICA

Como sabemos, la **energía es información**, no una '*cosa de esotéricos*'.

Cada humano también cuenta con un **campo energético**. Necesario, como con el resto de dimensiones, **tomar conciencia del mismo y aprender a gestionarlo**.

Es un campo electromagnético de información de los procesos mentales, emocionales y fisiológicos:

- Sale **de dentro a fuera**.
- Puede ser **afín a la conciencia de amar o al miedo**. Como sucede con la información de la mente y las emociones.

- ☑ **Interactúa con el campo energético de lo externo**, a través de lo cual se genera un **intercambio de información sutil** que podemos utilizar para gestionar situaciones en la vida cotidiana y evolucionar en conciencia.
- ☑ **Se mueve con la intención**. Podemos expandirlo cuando interese obtener información del entorno y contraerlo cuando no.
- ☑ **No tiene color**. Si lo vemos colorido, a tener en cuenta qué significado damos a ese color.

Físicamente el corazón nos conecta con la información de nuestro ser esencial. Junto con la activación de la glándula pineal y pituitaria nos conecta con la información externa del entorno y otras dimensiones. Nos conecta con lo que llaman INTUICIÓN.

clave

Recuerda, el cuerpo decodifica la información sutil a través de:

- La mente en forma de pensamientos como si fueran una voz.
- El sentir del corazón, como la sensación de conexión.
- Los sentidos, como por ejemplo un escalofrío.

En todos los casos existe certeza de la información recibida. Va más allá de la razón.

ejercicio 1

Sentir el campo energético.

Cierra los ojos. Acomódate. Siente la energía en tu cuerpo. Cómo se mueve. Juega a expandirla fuera del cuerpo y contraerla.

ejercicio 2

Ver el campo energético de un objeto o persona.

Mira a un punto fijo del objeto o persona (entrecejo, por ejemplo) activando la visión periférica. ¿Puedes ver un halo alrededor?.

Si no te sale a la primera, no significa que no tengas esa capacidad. Es cuestión de práctica.

Puedes utilizar la respiración para mover la energía hacia donde intenciones.

¿Has oído hablar del 'ADN fantasma'?. Mencionar que también tenemos un cuerpo energético, a parte del campo energético.

recursos

'La inteligencia energética' – Paloma Cabadas

'El cuerpo sutil. Enciclopedia sobre la anatomía energética' – Cyndi Dale

MANIFESTAR EL SIGUIENTE NIVEL

Tras haber tomado conciencia de cada una de las dimensiones, ir aprendiendo a gestionarlas para que trabajen en equipo teniendo en cuenta su interrelación, podemos manifestar en el plano material conscientemente.

Hemos de estar en **equilibrio armónico**. Dicho fácil: **pensar, sentir, accionar en la misma dirección**.

Claves para manifestar:

- Coherencia interna** dirigida hacia la conciencia de amar.
- Reconozco los patrones** en los que caigo cuando me desequilibro reconduciendo la situación.
Desequilibrarse es humano. La clave está en saber volver al equilibrio. Uso las herramientas que me sirven.
- Valido y abrazo** mi parte humana que se aferra al miedo: pensamientos, emociones, polarizaciones. No me peleo con ella. La pongo al servicio de mi conciencia superior no cediendo a sus impulsos (fortaleza interna).

Cuando sucede una circunstancia real que atenta contra mi integridad actúo como amerita para protegerme. Desde la coherencia razón – corazón – visión surgirá la claridad sobre la acción a tomar (intuición).

- Reconozco mis valores esenciales inamovibles y del momento** alineando las decisiones y acciones afines a ellos.
- Reconozco mis talentos** dirigiendo la atención, intención y acción para manifestarlos en las áreas vitales.
- Me conecto con la sabiduría del corazón en cooperación con la mente para discernir, reflexionar, organizar, planificar..., o sea, uso la mente conscientemente para lo que sirve.**
- Pongo **atención en el instante presente**. El pasado no existe salvo que lo traiga. Genero mi futuro a través de mi decisión ahora.
- Confío en mi fuerza interior y en mis recursos internos** para afrontar cualquier situación. Evoluciono con cada reto que supero. Aunque el cuerpo humano tiene sus límites, la mayoría son limitaciones mentales.
- Reconozco la maldad:** situaciones donde se está eligiendo miedo, su grado (a más polarización en el miedo, más maldad) estableciendo la distancia correcta.
- Siento agradecimiento por vivir y la abundancia que me rodea.**

Agradezco lo que tengo. Si hay algo que me gustaría conseguir, me coloco en el sentir como si ya lo tuviera y genero las acciones necesarias para que se manifieste soltando el apego al resultado.

Puede que no lo consiga, pero no voy a permitir que eso perturbe mi paz interna. En el camino se pueden abrir otras opciones mejor para mí. Pongo atención a las oportunidades.

- Elijo 'mis batallas'** desde la coherencia interna y la reflexión profunda. Contemplo las posibles recompensas y los posibles retos.

La vida es cíclica, surgen retos en todos los caminos. El ser humano es evolutivo por naturaleza. Con los retos evoluciono. Cuando surge un reto, pongo atención a cómo lo puedo resolver.

Si aplicas lo visto irás adquiriendo autonomía y autogestión. Recordemos que no significa negarse ayuda externa si fuera necesario. Significa no depositar nuestro poder interno en algo externo.

Recuerda:

- En coherencia interna el camino es inverso a lo que nos enseñaron. Se realiza el cambio de **vivir desde la percepción (se puede equivocar) a vivir desde la intuición (certeza absoluta).**
- A medida que se desarrolla la conciencia y gestión de las dimensiones mental, emocional y física **se desarrollan los sentidos y la sensibilidad para recoger información del campo energético.**

Experimenta lo que es vivir cada vez más conectado con el sentir para comprenderlo.

- ☑ **Soltar resentimiento.** Sean cuales hayan sido las acciones que otras personas hayan tenido contigo. Eso no significa justificar sino elegir continuar sin cargas que no te pertenecen.

Para soltar el resentimiento se requiere una reinterpretación de la situación que supone un ejercicio de comprensión, liberación emocional y aprendizaje de la situación. Es un proceso que no se puede forzar.

- ☑ **Acción rápida tras una elección consciente.** Si no accionas no va a suceder ningún cambio. Nadie te va a llevar un paquete al sofá con la vida que te gustaría. Cuidado con la creencia de que manifestando con la mente sin poner acción van a suceder cambios.
- ☑ **Discernimiento con la información a través de tu propio criterio.** **Confía en tu interior,** también respecto a la información que te llega.

Que te sirva aplicar estas claves tanto como me sirven.

¿Quieres profundizar más para activar tu Superpoder?.

Te escucho: <https://www.activaflowsalud.com/activacion-superpoder>

¿Imaginas un ser humano sintiéndose pleno desarrollando su potencial?

Gema Rodríguez