

EL PODER DE LA MENTE PUEDE CURAR

TRABAJO DE FINAL DE CURSO 2009/10

POR: MONTSE CASTELLÓ

EL PODER DE LA MENTE

Todo empezó cuando vine a vivir a este pueblo llamado Sant Celoni lleno de buenas vibraciones, durante casi 19 años he viajado en tren a Barcelona por motivos de trabajo y también me ha dado pie a conocer a muchas personas de diferentes es su manera de pensar pero que me han aportado mucho en mi camino de aprendizaje.

Quiero destacar a una persona que por su personalidad y sencillez en el habla y en sus pequeños gestos hace que la recuerde mucho en mis momentos más duros ella se llama Teresa, ahora ya no está físicamente entre nosotros.

Teresa una mujer de más de 70 años cuando la conocí, de talla menuda y muy jorobada su pelo blanco liado en un moño atrás a pesar de su edad su aspecto era juvenil, siempre iba con un pañuelo de hacer atillos donde guardaba las planta medicinales vendía en los mercados, que ella misma recogía de la montaña, las secaba y embolsaba para poderlas vender y sabía todas las propiedades de casa planta, persona llena de buen humor siempre tan positiva, con su belleza serena y su sonrisa llenaba de luz su mirada.

Teresa siempre contaba que nuestra mente es muy poderosa decía todavía hoy con los estudios que hacen no han podido saber la capacidad de nuestras mentes ella lo decía tan segura, aunque prácticamente no tenía estudios la vida le había enseñado mucho dependía de la naturaleza para poder comer y después de su esfuerzo caminando por las montañas recogiendo sus plantas.

Teresa siempre nos contaba cosas que le pasaban pero además sabía mucho de la mente nos decía cuando voy por la montaña, pongo mi mente a prueba me concentro y pienso que debajo de un árbol y de una piedra que me guste veo que hay un billete de cinco mil pesetas y lo mejor es que voy la levanto y me encuentro el billete lo contaba con una gran alegría propia de una persona que vive la vida sin estrés, no sabía de prisas comía cuando tenía hambre y no visitaba nunca al médico, comentaba que sabrán ellos, persona con gran capacidad de comprensión, en ella se daban todo aquello que queremos ser, estar bien con nosotros mismos para ayudar a los demás.

En la introducción al tema he querido hacer un homenaje a Teresa, esa gran persona que siempre llevo conmigo, un ser maravilloso que vivió por y para los demás de acuerdo con la madre naturaleza.

Siempre he pensado que estamos divididos en dos partes cuerpo y mente, el uno no puede vivir sin el otro, un ordenador perfecto que controla todo nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, emociones, dolores, impulsos, fobias, miedos y un largo etc. de enfermedades.

La actividad mental dirige nuestras acciones y reacciones. Y hace que veamos el mundo (y nos veamos a nosotros mismos) tal como se nos aparece y nos configura.

Somos lo que pensamos.

PENSAMIENTO POSITIVO

En la vida hay ganadores y perdedores. Es el pensamiento quien determina las acciones y las reacciones de todos.

Pero no creamos que los perdedores tengan siempre solo ideas negativas y los ganadores siempre positivos. Tanto los uno como los otros saben pensar en ambos sentidos. La diferencia está en la aplicación que hacen de sus pensamientos. Una mentalidad, cualquiera que sea, se adquiere con el hábito. Ella desarrolla entonces sus propiedades y se asienta en la mente con valor de experiencia adquirida, de hecho vivido. Si uno se levanta por la mañana convencida, por la razón que sea, de que le espera una jornada desfavorable, verá confirmado su presentimiento matutino negativo en el curso del día, y perderá. En cambio, el que anticipa con alegría la jornada que le espera, tendrá experiencias positivas gracias a esa predisposición y expectativa, y ganará.

Asombra comprobar una y otra vez como cambian las personas por dentro y por fuera cuando aciertan a modificar sus pautas mentales, reemplazando las negativas por otras que sean positivas.

Las ideas desencadenan sensaciones y sentimientos. Las ideas positivas hacen nacer y estimulan sensaciones positivas, y éstas a su vez favorecen nuevas ideas positivas. Así de directa es también la relación entre la sensibilidad y las ideas negativas.

Por desgracia, pocas veces se da el caso de una vida determinada desde el principio por ideas y sentimientos positivos, de manera que pudiéramos calificarla de armoniosa y plenamente sana. La mayoría de nosotros tiene pautas mentales negativas, más o menos pronunciadas, creencias dogmáticas

equivocadas, necesidades psíquicas no satisfechas, temores, frustraciones depresiones y hasta afecciones y enfermedades de origen psicossomático.

Hago un hincapié para contar una experiencia propia, por un fuerte caso de ansiedad mi psiquiatra me recomendó que ingresara en un centro en el cual se tratan depresiones, drogadicciones, alcoholismo, anorexia, bulimia etc.

Mi paso por el centro ha sido bueno ya que me controlaron mis síntomas y además averiguaron que soy depresiva de nacimiento por herencia (algunas familias dejan dinero o propiedades) pero es lo que hay y tengo que llevarlo lo mejor que pueda, evitando llegar al máximo como me paso.

En el centro he conocido a otras personas que estaban ingresadas, con las cuales ha surgido una gran amistad, debido a que nosotros sabemos los que nos pasa y nos entendemos, es muy curioso que al mismo tiempo nos hacíamos terapia por la comprensión y el respeto que nos correspondía, el médico que nos llevaba valoraba en positivo el grupito que habíamos hecho compartiendo nuestras molestias y necesidades.

Las cosas no pasan por casualidad.

ENFERMEDAD Y SINTOMAS

Tanto en medicina como en el lenguaje popular se habla de las más diversas enfermedades. Esta inexactitud verbal indica claramente la incomprensión que sufre el concepto enfermedad. La enfermedad es una palabra que sólo debería tener singular; decir enfermedades, en plural, es tan tonto como decir saludes. Enfermedad y salud son conceptos singulares, por cuanto que se refieren a un estado del ser humano y no a órganos o partes del cuerpo, como parece querer indicar el lenguaje hablado. El cuerpo nunca está enfermo ni sano, ya que en él sólo se manifiestan las informaciones de la mente. El cuerpo no hace nada por sí mismo

Lo que ocurre en el cuerpo de un ser viviente es expresión de una información o concreción de la imagen correspondiente (imagen en griego eidolon y se refiere también al concepto de la idea). Cuando el pulso y el corazón siguen un ritmo determinado, la temperatura corporal, mantiene un nivel constante, las glándulas segregan hormonas y en el organismo se forman anticuerpos. Estas funciones no pueden explicarse por la materia en sí, sino que dependen de una información concreta, cuyo punto de partida es la conciencia. Cuando las distintas funciones corporales se conjugan de un modo determinado se produce un modelo que nos parece armonioso y por ello lo llamamos salud. Si una de las funciones se perturba, la armonía del conjunto se rompe y entonces hablamos de enfermedad.

Por consiguiente, el cuerpo es vehículo de la manifestación o realización de todos los procesos y cambios que se producen en la conciencia

Síntomas hay muchos, pero son expresión de un único e invariable proceso que llamamos enfermedad y que se produce siempre en la conciencia de una persona.

El camino de las personas va de lo insano a lo sano, de la enfermedad a la salud y a la salvación. La enfermedad no es obstáculo que cruza el camino

sino que la enfermedad es en sí el camino por el que las personas van haciendo su curación.

EL CEREBRO Y NADA MAS QUE EL CEREBRO

El hemisferio izquierdo, sede del pensamiento lógico, lineal, se caracteriza por la objetividad, la razón, el análisis, el sentido crítico y todo lo que se llama comúnmente conducta adulta. El hemisferio derecho aloja el pensamiento intuitivo, no lineal y se caracteriza por la objetividad, la inspiración, el sentido lúdico, la creatividad, la curiosidad infantil y las dotes psíquicas.

INTUICION

La intuición es una conciencia interior y una sensación de conocimiento que se halla fuera de la esfera del pensamiento lógico. No obstante, tiene una fluidez lógica prodigiosa. La intuición es una poderosa guía interior que se manifiesta a través del pensamiento e inspiraciones y se traduce en percepción más clara, nuevas perspectivas, hallazgos creativos o capacidad de estar en el sitio apropiado en el momento oportuno. Sin embargo sus mensajes pueden ser tan sutiles que ni siquiera te des cuenta de que los recibes. Puedes ignorarlos por completo o bien simplemente aceptarlos como un elemento más de tu vida cotidiana, y de hecho ésta es la definición exacta de la intuición.

La intuición te ayuda a orientarte en todo lo que emprendes, desde los asuntos triviales –que ropa ponerte, dónde encontrar un sitio para aparcar o incluso que carta jugar- a las decisiones importantes,
También llamada por algunos el sexto sentido.

La intuición es un rasgo intrínseco del ser humano. No se trata de un don poco común, sino de algo que está siempre al alcance de todos.

Suena el teléfono y de repente te acuerdas de tu viejo Luis. Contestas y ¡es el mismo Luis! Eso es intuición.

Cuando sintonizas hasta tal punto con una persona o situación que recibes la respectiva información. Al ensanchar la esfera de tus conexiones internas profundas, sintonizando con una fuente más amplia que integra toda la información, podrás sacar partido de tu intuición en prácticamente todas las situaciones.

Cuanto más desarrolles tu intuición, más claras serán tus respuestas, revelándote opciones e incluso preguntas que no habías completado previamente.

SUGESTION

Todos lo que los humanos captamos de nuestro entorno por medio de los sentidos es sugestión, a tenor de la cual orientamos nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y, en consecuencia, también nuestras acciones. Tan pronto como el individuo humano alcanza la conciencia de sí mismo y de sus necesidades, o sea, la aptitud para pensar, para formar y desarrollar dentro de sí las ideas y las imágenes, se dilata la sugestión y la capacidad de autosugestión. Es decir, la facultad de controlar uno mismo. Cuanta mayor experiencia acumula una persona, más obedece a las autosugestiones, que serán positivas o negativas en función de esas experiencias.

Las ideas y los sentimientos originados en experiencias positivas por lo general se admiten y asumen como normales sin mayor reflexión. En cambio, las ideas y los sentimientos procedentes de experiencias negativas desencadenan temores así como bloqueos interiores y la emotividad.

El terapeuta trabaja la sugestión mediante la hipnosis.

En el principio está la mente, como sucede en todo. De ella nacen todos los sentimientos y las representaciones imaginadas. Todos los efectos de sugestión, bien sean, producto de la hipnosis, de la autosugestión o de la sugestión ajena, son resultados de nuestra propia fe. La sugestión sólo desarrolla su eficacia cuando es aceptada.

Es cierto que la sugestión ajena, o sea, la transmitida por un terapeuta especializado en hipnosis, suele ser más eficaz y, por lo general, de resultados más apreciables.

¡TU TAMBIEN IRAS CADA DIA MEJOR!

Fórmula del farmacéutico francés EMILE COUÉ sobre la sugestión.

HIPNOSIS

La hipnosis es un estado emparentado con el sueño, una duermevela que, según su profundidad, tiende más al sueño o más a la vigilia.

Nuestro cerebro emite constantemente ondas cuya frecuencia se mide en hercios (una oscilación o un ciclo por segundo).

Durante el sueño natural se miden frecuencias inferiores a los 8 hercios (son las ondas theta y delta). Con 13 hercios o más (ondas beta) es de suponer que el cerebro se halla en plena actividad. Entre los 8 y 12 hercios tenemos la banda de las ondas alfa, que no es ni sueño ni vigilia. Éste es el resultado que se busca y se obtiene en la hipnosis

En estas condiciones, disminuye la actividad de todas las funciones corporales. El latido cardíaco, normalmente entre 60 y 80 pulsaciones por minuto, puede reducirse a unas 40. Se reduce el consumo de oxígeno y la tensión sanguínea también baja. Pero mientras se reducen las funciones corporales, las espirituales se activan en la misma medida. Aumenta sobremanera la receptividad para las sugestiones. Esto quiere decir que durante la hipnosis, el sujeto se halla especialmente propenso a recibir sugestiones, sobre todo si se presentan en asociación con representaciones imaginadas.

Otro rasgo característico del estado hipnótico es una maravillosa sensación de paz y distensión de todos los nervios y músculos, o mejor dicho, del cuerpo entero. El efecto reparador es superior al del sueño natural. Es una sensación estupenda de bienestar debido a la desaparición de todos los factores irritantes. Sin embargo, algunas regiones del córtex siguen activas.

Se mantiene, por ejemplo el contacto con el terapeuta. Cuando este mismo no pone fin a la hipnosis, al cabo de un rato más o menos largo según la necesidad individual de sueño, dicho estado se convierte en un sueño normal, del cual despierta el paciente también normalmente.

Una característica muy importante de la hipnosis es la atención de la censura consciente. Con esto queremos decir que el nivel racional, o llamémosle la conciencia vigil, está como desconectado, en gran medida, y limitada la facultad crítica. De manera que se abre paso a una posibilidad magnífica, como es la de evitar los filtros habituales de la conciencia para hablar directamente al subconsciente.

Es por esto por lo que durante la hipnosis el sujeto queda más receptivo a las sugerencias. Ejecuta y admite como plausibles acciones que se le sugieren y que serían hazañas fuera de su alcance durante la vida normal.

En el estado de hipnosis se provocan sensaciones circunscritas al plano mental o afectivo y otras que suscitan reacciones físicas.

El subconsciente es el cuadro principal de control de los procesos psíquico-espirituales y también de todas las funciones vegetativas del organismo. Nunca descansa, y mientras nosotros dormimos él sigue en esa actividad, y además se manifiesta a través de los sueños.

Por lo que se refiere a su relación con las funciones no voluntarias del cuerpo, controla tanto la actividad de las glándulas luntarias del cuerpo, controla la actividad de las glándulas de secreción interna como nuestro estado de ánimo psíquico-espiritual. Las alegrías y las tristezas, la euforia y la depresión, la indiferencia y la agresividad, todo para por el subconsciente, que es además el almacén de las experiencias del pasado.

Ahora bien, la facultad de juzgar es ajena al subconsciente. Él no distingue ni bueno ni malo, ni útil ni perjudicial. Si le sugerimos algo, intentará realizarlo, no importa lo que sea. Si le comunicamos una impresión de minusvalía y enfermedad, él reaccionará en consecuencia. Si le transmitimos representaciones positivas de salud, éxito, alegría de vivir, confianza en nosotros mismos, reaccionará en consecuencia. Todo lo que se arraiga en el subconsciente reclama realización. Este nivel siempre es más poderoso que el plano racional. En caso de conflicto entre la conciencia y el subconsciente, éste nunca deja de salir victorioso.

La hipnosis franquea el camino directo al subconsciente. Mediante sugerencias apropiadas, que siempre son admitidas salvo conflicto con nuestra manera de ser o personalidad, podemos introducir correcciones en ese banco de memoria que es el subconsciente. Es decir, que se ofrece la oportunidad de atacar de raíz las programaciones erróneas, los temores, las pautas negativas de comportamiento o de actitud que están en el origen de los problemas psíquicos e incluso de muchas afecciones físicas. Este proceso es una reprogramación en el más auténtico sentido de la palabra.

A veces se transmite durante la sesión terapéutica una sugestión destinada a realizarse posteriormente., es decir, después de la hipnosis y tras haber retornado el sujeto a la vigilia normal.

Con esta posthipnosis, como se llama, se logra que el paciente haga una vida normal cosa que habitualmente no haría.

Hay grandes diferenciad individuales en cuanto a la profundidad alcanzable de la hipnosis y, asimismo, en la autohipnosis. Algunas personas no alcanzan sino un estado de hipnosis ligera; en otras, la hipnosis es tan profunda que acarrea una total pasividad someto-psíquico-espiritual. En esta segunda eventualidad, sin embargo, queda muy limitada la posibilidad de establecer la conexión entre guía consciente y la memoria inconsciente de pensamiento y sentimientos, que es necesaria sobre todo para la autohipnosis, pero también par que penetren las sugestiones y la fe en su realización.

En presencia de problemas psíquicos, por lo general el trabajo de influencia dirigida al subconsciente debe acompañarse de un análisis detallado a nivel consciente. El diálogo y la terapia conductual son valiosos complementos de hipnosis, ya que es menester que el paciente asuma conscientemente lo que se le va a sugerir durante la hipnosis, y que no lo ponga en tela de juicio.

Por supuesto, no es natural que uno siempre esté enfermo, ni que fracase en todo cuanto se proponga. Sin embargo, puede ocurrir así, si él se convence de que así es.

En presencia de una patología orgánica, nunca la hipnosis pretenderá reemplazar el tratamiento médico, aunque puede colaborar maravillosa y eficazmente, al establecer las condiciones psíquicas más favorables para el éxito de la terapia somática.

La anestesia hipnótica, es decir, la exclusión de dolor por medio de la sugestión, ha dado excelentes resultados en pacientes pertenecientes a diversos grupos de riesgo,

El tratamiento mediante la hipnosis también da buenos resultados en los casos de neurosis somatizadas u orgánicas.

La hipnosis permite influir sobre muchas dolencias debidas a trastornos del sistema nervioso vegetativo, y se llega a regular el funcionamiento de éste haciendo desaparecer la causa de la anomalía.

Hay afecciones o estados en los que las terapias de sugestión o de imaginación deben realizarse bajo la dirección del terapeuta cualificado, el cual tendrá en cuenta los criterios de contraindicación siguiente:

Son contraindicaciones absolutas en los casos:

Esquizofrenia y los estados análogos, las epilepsias, las psicosis endógenas y las de tercera edad, las psicosis por traumatismo cerebral.

Son contraindicaciones relativas que imponen precaución:

Tensión sanguínea baja (valores inferiores 100/60), objeciones religiosas, deficiencia intelectual, temperamento colérico o impulsivo, reacciones de histéricas, falta de colaboración voluntaria con el tratamiento.

“ETIOLOGIA” BAJO HIPNOSIS

El subconsciente posee una capacidad de almacenamiento inmensa. Guarda memoria de todos los acontecimientos que revisten o han revestido alguna importancia en nuestra vida, hasta las primeras impresiones de la infancia y las sensaciones de la vida intrauterina. Todos ellos nos configuran y han hecho de nosotros lo que somos. Pero muchas de esas experiencias ya no son accesibles a la conciencia vigil, habiendo quedado relegadas a los estratos más profundos del subconsciente. La hipnosis nos permite acceder a estos niveles profundos. En sesiones de regresión, como se llaman, podemos volver a vivir esas experiencias primitivas que han conformado nuestro ser. De esta manera se llega a descubrir las raíces de un problema o las causas ocultas de una fobia.

Durante la regresión al pasado más remoto, a la infancia e incluso a la vida embrionaria, la vivencia de lo sucedido es mucho más que mero recuerdo. Es una repetición completa de la experiencia, en la que tal vez tomaron parte todos tus órganos sensoriales. Esta evocación del pasado debe ser dirigida por el terapeuta especializado en hipnosis. Él puede acelerar o ralentizar el tiempo, puede sugerir saltos en la cronología de los hechos para comparar situaciones similares en busca del origen de una conducta contraproducente o de una programación errónea del sistema neurovegetativo. Si un paciente por ejemplo tiene miedo al agua. Aparecerán los síntomas de angustia y ésta se intensificará a tal punto que el sujeto creerá estar viviendo física y psíquicamente la experiencia real. Entonces se le sugiere que retroceda en el tiempo hasta el instante en que sufrió por primera vez ese miedo al agua.

Esta regresión ofrece otra posibilidad sumamente interesante la de corregir sobre una experiencia del pasado.

De esta manera se elimina la angustia al sugerir un comportamiento diferente en una situación que se repite la que se produjo la primera vez, y con un resultado distinto.

Pero aún hay más, y es que no sólo podemos retrotraernos a épocas pasadas e incluso revivir nuestro propio nacimiento y las experiencias recibidas en el seno materno, sino que se ha evidenciado posible regreso a vidas anteriores. La realidad de estas regresiones todavía se discute, pero los resultados de los voluntarios que se han sometido a este tipo de experimentos son a menudo, fascinantes.

PSICONEUROINMULOGIA

Las defensas corporales son un sistema muy complicado de reacciones recíprocas a cargo de las células inmunitarias. Éstas se hallan constantemente en lucha contra legiones de lo más diversos gérmenes y otros agentes de enfermedades. Desde hace algunos años la ciencia médica está prestando atención a las relaciones entre el cerebro y el sistema inmune.

La adrenalina estila el sistema inmune en las situaciones de estrés. Cuando éstas se prolongan, la situación es distinta y, en vez de adrenalina, el sistema endocrino aumenta la secreción de cortisona. Esta hormona reduce la actividad de las defensas corporales. Por consiguiente, el estrés prolongado causa mayor propensión a infecciones.

La falta de autoestima o una gran aflicción, como ruptura o la desaparición definitiva de un ser querido, y otras parecidas capaces de provocar una profunda crisis espiritual, son situaciones bien claras de estrés.

Por lo contrario y así evitar que se resientan las defensas, o sea que el pensamiento positivo, así como la autosugestión y la imaginación de pensamientos y sentimientos positivos, pueden acelerar un proceso de curación. La hipnosis e incluso unos sencillos ejercicios de relajación aumentan el recuento de linfocitos del sistema inmune.

De todo modo nos queda demostrado que la enfermedad es proceso en el que siempre interviene la psiquis. Y si unas veces favorece la aparición y la evolución de las enfermedades, en otros casos puede producir el efecto inverso.

ESTRÉS

Todo ser humano es un sistema cerrado creado para vivir y prosperar allí donde lo prefiera, siempre que encuentre aire para respirar y alimentos. Está delimitado con respecto al entorno por un tejido que lo envuelve completamente y que es piel.

Es un modelo conceptual plausible, si, pero falso engañoso. Porque todo lo que produce la naturaleza está integrado en ella, así los vegetales como los animales y los humanos. Y todos los individuos integrantes de la naturaleza reaccionan ante influjos del entorno.

Esta mutua interacción entre el humano y la naturaleza es un fenómeno tan ubicuo que todos dependemos de ella en mayor o menor medida. Los olores nos atraen o nos repelen, y lo mismo la luz, los colores y las formas. Un suceso inesperado puede motivar que salgamos corriendo y dando gritos, o que nos acerquemos jubilosos y risueños. Unas palabras amables y dichas en tono persuasivo nos tranquilizan; en cambio, las voces agresivas y fuertes nos espantan.

Y así como las simpatías y las antipatías ejercen influencia sobre los procesos interiores del organismo por mediación del sistema nervioso vegetativo, tal como por ejemplo palpita el corazón en respuesta de las emociones como el júbilo o el miedo, así también otros influjos del entorno repercuten de diversas maneras sobre el funcionamiento corporal. Estos efectos del medio ambiente y estas reacciones frente a él, que muchas veces escapan a nuestra atención, se vinculan a la noción estrés.

No es el estrés, por tanto, un fenómeno sobrevenido, sino una extraordinaria astucia de naturaleza, destinada a garantizar la supervivencia de todas las formas de la vida que se integran en ella. Pero nuestra época tan febril, y dado el creciente deterioro del medio ambiente natural, el estrés deja de ser fisiológico, degenera y llega a ser perjudicial en parte. Cada vez son más numerosos los factores estresantes con repercusión patógena. Las enfermedades psicosomáticas, es decir, las que teniendo su origen psíquico presentan aspectos de trastorno físico funcional.

Tenemos a nuestras espaldas, por tanto, un largísimo período de evolución durante el cual se desarrollan nuestras técnicas naturales de supervivencia. Por ejemplo nuestra capacidad para sacar conclusiones a partir de las percepciones y las impresiones de los sentidos. Ante un peligro, el organismo pone a disposición del aparato motor, en cuestión de fracciones de segundo, todas las reservas de energía que pudiera necesitar para un esfuerzo extraordinario, como correr o luchar. Diversas señales de alarma intervendrían para que se produjese tal reacción en un medio donde lo que estaba en juego era la pura supervivencia: los ruidos en un matorral activarían el sentido del oído, cualquier movimiento rápido, el de la vista. Ante una fiera grande en postura de ataque, se tensaría toda la musculatura.

Si el peligro era demasiado grave, siempre quedaba el recurso de buscar salvación en la huida. Pero el hombre de actual no puede echar a correr para sustraerse a los muchos peligros que distingue. No tiene más remedio que aguantarse y soportar los factores de estrés que le echen: ruido, competitividad, atascos de la circulación viaria y otros muchos por el estilo. De ello resulta una fatiga psíquica que, con frecuencia, llega a ser muy grande. Haciendo una comparación podríamos decir que se queman los fusibles entre la delicada estación de control que es el cerebro y los diferentes órganos o sistemas orgánicos. Uno o dos incidentes de este género, el cuerpo soporta sin mayores contrariedades. Pero si la perturbación llega a hacerse permanente el cuerpo o alguno de sus órganos pueden ser abocados a una situación de emergencia.

En cualquier situación de estrés, el primero en reaccionar es el corazón, puesto que tiene el deber de enviar a todos los órganos un mayor volumen de sangre rica en oxígeno, para el supuesto caso de defensa huida. Tenemos pues, un sobreesfuerzo permanente del corazón debido a una constante situación de "alarma". Para defenderse, el organismo va desconectando automáticamente todas las emociones no directamente vinculada al mero instinto de conservación. Así es como decrece la capacidad para sentir alegría por nada, para divertirse y para disfrutar de la vida. Disminuye la confianza para el prójimo, así como la disposición de ayudar y la capacidad de dar afecto. Otra cosa que disminuye la resistencia a los agentes patógenos. El organismo enferma con mayor facilidad.

Para salir del estrés crónico y evitar esas consecuencias para el organismo en general, hay que dar un descanso tanto al cuerpo como al psiquismo. En el estado de alfa la actividad global de organismo se reduce a mínimos. Mediante sugerencias que reduzcan o eliminen las reacciones someto-psíquico-espirituales frente a las agresiones del entorno, se crean unas condiciones apropiadas, de manera que el estrés no nos pille tan desvalidos. Para conseguir este resultado hay que practicar con asiduidad los ejercicios de relajación, pero no basta con eso, sino también es necesario eliminar los dogmas erróneos, creencias negativas, ansiedades y asumir los postulados de la filosofía del éxito que conforman el pensamiento positivo.

REJUVENCER EL ASPECTO

Juventud y lozanía.... Toda una industria vende eso. Sin embargo la responsabilidad de mantenerse es tuya. Si miras a tu alrededor verás a personas de 40 años que se mueven y piensan con si tuvieran 60: son sexagenarias a todos los efectos prácticos. Pero también hay personas de 60 y 70 años llenas de vitalidad.

Esa diferencia es la cuestión de actitud interior. Si uno mira la vida como una penitencia, y el mundo, como un valle de de lágrimas, no tardará en quedar agobiado: las articulaciones se desgastan prematuramente, los órganos internos se estropean, incapaces de soportar la tensión y el desastre físico acaba por reflejarse en el aspecto: la piel pierde tersura, las expectativas negativas imprimen su mueca en el rostro y el rendimiento general decae.

Para que el proceso de envejecimiento sea más lento de lo que correspondería por ley biológica, es preciso hacer algo, tanto en lo externo como en lo interno. En lo primero, el movimiento nos será útil: un deporte practicado sin exageraciones únicamente lo necesario para conservar musculatura, la circulación normal y el funcionamiento normal de las demás funciones fisiológicas, dentro de lo posible claro está.

Interiormente hay que dotarse de una actitud positiva frente a la vida. Todo consiste en asumir la edad biológica que se tiene, pero sin hacer de ella sinónimo de decadencia, como tampoco debe dar pie al sentimiento de estar de más. Crearse una actitud interior positiva significa que uno tiene la edad de su mente y su sensibilidad. Con lo cual llegamos a nuestro tema: hay que pensar en joven, es decir, llenarse de chispa, de aplomo, de vitalidad de optimismo y de confianza en una/o misma/o.

MOTIVARSE Y CONCENTRARSE

Las dos motivaciones más importantes son el interés y la afición. Si tienes un objetivo, familiarízate con la filosofía del éxito según el pensamiento positivo. Has de ello un elemento integrante en tu pensar, tu sentir y tu obrar. Por supuesto también es necesario eliminar dogmas superados y perjudiciales, creencias erróneas y temores. Anticipa mentalmente la situación del triunfo, pues, como dicen los americanos el éxito llama al éxito, aunque de momento esto no sea nada más que una visión de tu subconsciente. Para ésta dicha visión es como el punto de referencia situado al futuro, que lo atrae mágicamente y te incita a hacer cuanto sea necesario para conseguirlo.

Si se carece de una motivación suficiente no se alcanza el objetivo. En cuyo caso se podría ahorrar todos los esfuerzos porque un fracaso, del género que sea, deprime y desanima. De manera que la próxima vez que haya luna oferta ya no es posible aprovecharla, porque el fracaso anterior o las series de fracasos de la vida pasada programan en sentido desfavorable.

Concentrarse quiere decir centrar la atención en lo más importante, en un punto crítico del trabajo o en una persona clave. La concentración en la tarea significa dejar de lado las cosas secundarias y que pudieran estorbarnos. Concentrarse es reducir a lo esencial.

La dificultad para concentrarse indica la presencia de dogmas erróneos o periclitados que es preciso despejar, del tipo “no lo conseguiré nunca”, “el ruido me estorba para trabajar” o “esa tarea está fuera de mis capacidades”.

Suprimir los temores que son otros impedimentos para el trabajo, el temor a no dominar una materia nueva y difícil puede desbordar por falta de recursos o de tiempo. Familiarizarse con los conceptos del pensamiento positivo.

Se confecciona un programa exacto de actividades. De entre éstas se eliminan todas las que seña superfluas y se fijan las prioridades.

No hay que olvidar de intercalar pausas creativas. A cada tres cuartos de hora de trabajo se debería corresponder siempre una pausa de un cuarto.

El ruido ambiente es algo que hoy en día apenas se puede evitar, pero se pueden aprovechar los ruidos para concentrarse incluso mejor.

Practica el círculo positivo ayuda a la concentración.

Otra manera de alcanzar el sosiego necesario es poner una música adecuada para la relajación, con el volumen justo para que se escuche sin derivar la atención de la tarea.

TEMPERAMENTO Y CARÁCTER

Los rasgos de nuestro carácter que percibimos como negativas suelen motivar remordimientos o nos hacen actuar de tal manera que luego nos dirigimos reproches, de donde resalta por lo general cierta necesidad de autocastigo. Los orígenes de tales rasgos son muy diversos: la herencia. La emulación de comportamientos ajenos, los dogmas erróneos. Una exploración del subconsciente sacará a la luz todos esos factores.

La supresión y las creencias contraproducentes, la implantación del pensamiento positivo y la imaginación de comportamientos diferentes en determinadas situaciones, ofrecen las mejores posibilidades para corregir negatividades del carácter. De no conseguirse mediante la autoterapia, habrá que acudir a la ayuda de un especialista en terapia conductual y/o técnicas de imaginación y sugestión.

De la infancia provienen prácticamente todos los fallos del carácter. Puesto que los padres, al carecer de la preparación adecuada para educar a los hijos y padecer además sus propios vicios de comportamiento. No es infrecuente que ellos mismos, dándose cuenta de sus insuficiencias, intenten compensarlas y educar a sus hijos mejor de lo que fueron criados ellos, con lo cual se cae fácilmente en los extremos contrarios. Por ejemplo, al ser dominio público lo inadecuado de la relación autoritaria que lo era en efecto, el antiautoritarismo no ha dado mejores frutos.

Los hijos no deseados, suelen recibir escasos elogios y muchas veces son víctimas de complejos de inferioridad. El que tiene la sensación de ser inferior alberga, por la fuerza las cosas, pensamientos negativos. La falta de confianza en uno mismo produce miedo al fracaso. Pero la autoconfianza sólo se adquiere gracias a la vivencia positiva del éxito y el elogio merecedlo, que en la edad infantil no puede ser otro sino el de los padres y los maestros.

De las debilidades inconscientemente asumidas, resultan a menudo sentimientos de culpabilidad. Lo cual resulta especialmente grave cuando los remordimientos exigen autocastigo. Las convicciones erróneas en relación a la sexualidad muchas veces suscitan esos sentimientos de culpabilidad y la tendencia al autocastigo se da en forma de jaquecas, afecciones de la piel, frigidez, disfunción eréctil, impotencia y otros trastornos psicósomáticos y dolencias de la misma etiología.

Otras veces, el defecto del carácter no da lugar a sospechar ningún temor oculto sino, por el contrario, un comportamiento positivo (en apariencia). El perfeccionismo o una preocupación excesiva por los demás, positivos a primera vista, tal vez ocultan un rasgo negativo que no hará sino prosperar a favor de la reiteración. Su carácter negativo sólo se descubre al considerar cómo la persona afectada se está perjudicando así misma.

La supresión de los rasgos negativos y autopunitivos precisa introspección de las causas y voluntas de cambiar las condiciones básicas. Entre los rasgos de carácter menos deseables o perjudiciales pueden ser: la mentalidad negativa, los sentimientos de inferioridad o la falta de autoestima, la agresividad, el genio colérico, la malevolencia, el perfeccionismo y la falta de iniciativa.

Mediante un trabajo asiduo con nosotros y sobre nosotros mismos, y si aprovechamos a fondo todos los medios a nuestro alcance, es posible lograr una transformación positiva y el éxito.

UN SUEÑO REPARADOR

Los trastornos del sueño, bien se a dificultades para conciliarlo o problemas para dormir de un tirón toda la noche, son notablemente perjudiciales para la calidad de vida. El trastorno del sueño casi nunca tiene su origen en un proceso orgánico, pero antes de empezar a buscar en el plano psicológico el origen de una anomalía crónica del sueño, conviene tener en cuenta todas las posibles causas orgánicas: dolores crónicos, fiebre, insuficiencia cardiaca, enfermedades graves del hígado o de los riñones, depresión o psicosis endógena.

El que permanece largas hora echado en la cama, fatigado sin poder conciliar el sueño, fácilmente se vuelve depresivo y también agresivo. También el despertar intempestivamente lo cual en muchos casas ocurre siempre a la

misma hora de la madrugada, disminuye la fase reparadora del sueño que el organismo precisa para regenerarse. Durante el descanso normal, el cuerpo renueva sus energías y mediante el mecanismo de los sueños, el psiquismo desahoga las tensiones de la jornada, asimismo experiencias y vivencias del pasado, resuelve problemas personales, elimina creencias obsoletas, todo ello crea condiciones favorables para abordar la jornada siguiente y el porvenir con espíritu positivo.

Pero muchas personas de acuestan con sus problemas de la jornada anterior. Durante la fase del descanso corporal, la actividad se traslada al plano psíquico. Cada pensamiento negativo llama otro, y se produce una estructura de negatividad mental que impide desconectar y abandonarse por completo al reposo.

El estado de ánimo depresivo se generaliza cada vez más. El temor a no descansar completamente durante la noche embarga el ánimo del insomne como un profeta que tiende a realizarse a sí misma. Durante el día se acusa la fatiga y no se rinde normalmente. El temor a la repetición del suceso influye a su vez sobre el sistema simpático, de manera que se llega a la noche siguiente con la misma expectativa: se ha creado el círculo infernal. EL miedo a no poder dormirse en seguida, a no poder dormir de un tirón toda la noche, es una causa muy frecuente de trastornos crónicos del sueño.

Los factores psíquicos que pueden alterar pueden llegar a tal punto el equilibrio vegetativo, que ni pueda obtenerse sueño suficiente y reparador. Por lo general se trata de preocupaciones de orden personal y temores. Los agobios psíquicos suelen precipitarnos a cavilaciones acompañadas de sentimientos de culpabilidad, expectativas pesimistas y un diálogo interior negativo, muchas veces fuera de toda proporción con la causa que los origina y que impiden el sueño. Y el empeño por conciliarlo suele ser enemigo de la posibilidad de conseguirlo, con lo cual se cierra el círculo vicioso.

Por otra parte está la cantidad de sueño que se necesita. Está muy difundida la idea de las ocho horas como medida normal, pero las variaciones individuales son muy grandes, pese a lo cual muchos se consideran enfermos al constatar que no duermen más de cinco o seis horas todas las noches.

Si tienes que levantarte a las siete y te crees en la obligación de dormir ocho horas, cuando tu fisiología sólo te pide seis, despertarás a las cuatro de la madrugada y te quedarán dos horas de duermevela y de dar vueltas entre las sábanas. Luego, cuando te levantas, notas fatiga, un abatimiento y una falta de energías que te parecen anormales. Lo sucedido es que el cuerpo ha pasado innecesariamente dos horas bajo mínimos, con los niveles de glucemia bajos, agotando las reservas físicas durante las largas horas nocturnas. Entonces se cae en la tendencia de sobrealimentarlo durante el día y, sobre todo, a la hora

de la cena. Durante la digestión el organismo necesita reposo pero no sueño. Si nos concedemos ese reposo, dormiremos menos horas nocturnas.

Si se prolonga demasiado el período de sueño, las informaciones procesadas durante la elaboración onírica, que eran importantes y estaban destinadas a ser recordadas, recaen de nuevo en el subconsciente y cuando despertamos no recordamos nada.

Es perfectamente posible que el cuerpo haya descansado con sólo cinco o seis horas de sueño, y entonces reclama actividad; de hecho, este deseo de actividad es la señal natural que invita a levantarse y recordar conscientemente los contenidos oníricos elaborados durante la noche. El trabajo del subconsciente, durante la fase de actividad onírica del sueño, complementa la actividad de la conciencia vigil. En nuestra civilización hemos olvidado esa complementariedad entre la vigilia y el sueño, por cuyo motivo imponemos una separación artificial. Lógicamente las jornadas laborables imposibilitan, en muchos casos, el establecimiento de un ritmo sueño-vigilia correcto, pero se aprecian resultados beneficiosos.

Si se investiga el propio sueño-vigilia y experimenta con él, no sé tarda en descubrir que muchas veces una mínima redistribución de los tiempos presenta notables ventajas. Para la mayoría de las personas el período de seis horas de sueño suele ser suficiente. En caso de gran esfuerzo corporal o intelectual en decurso de la jornada, puede aconsejarse una siesta de una o dos horas. E incluso, cinco horas de sueño, si éste es tranquilo e ininterrumpido, puede bastar, con o sin siesta añadida. La solución óptima puede ser de cuatro horas de sueño nocturno y dos horas de siesta.

Con esta distribución tendríamos la seguridad de cancelar la división artificial entre período vigil-consciente y actividad onírica subconsciente. La conciencia vigil se entera del contenido de los sueños y obtiene el provecho natural de dicha actividad. Aunque también se cumple lo contrario, y es que las vivencias y las experiencias de la jornada pasan a formar parte de la elaboración onírica y se procesan, lo cual puede dar lugar a nuevas revelaciones y a modificar el futuro en un sentido positivo.

Cuando el consciente y el subconsciente se revelan más a menudo, mejora la creatividad. Las decisiones intuitivas se revelan entonces más eficaces, e inauguran mejores posibilidades de futuro. La estabilidad del organismo y el flujo de las energías vitales mejoran. Pero muchos de nosotros, nuestras mejores fases de creatividad están dormidas, en el sentido más literal de la palabra.

Otro descubrimiento que aporta la modificación de los ritmos sueño-vigilia es que el subconsciente es un consciente en realidad, puesto que los sueños ponen de manifiesto con toda claridad nuestras creencias, los principios rectores. Y no es raro descubrir grandes diferencias en la comparación con la realidad vigil, cuando no contradicciones flagrantes.

En efecto, el dormir representa el vínculo más importante entre el sueño inconsciente y vigilia consciente, los materiales subconscientes y los conscientes confluyen el fundamento de toda emotividad así como de los compartimientos resultantes.

Por desgracia se halla muy difundida la costumbre de combatir el insomnio con fármacos de todas clases: La manera más natural de eliminar los trastornos del sueño es adoptar sueño-vigilia.

Eliminar dogmas y los problemas y temores contraproducentes, y así adoptar una mentalidad positiva.

Muchas veces los trastornos del sueño se deben a dificultades con la pareja, pérdida de un ser querido, extrañamiento o incomunicación con los demás. O también necesidades insatisfechas de otro género, bien sean profesionales o privadas.

Como medios auxiliares para restablecer un sueño normal y reparador quedan: la práctica de algún deporte de fondo, la marcha atlética sería lo mejor y la reforma de los hábitos alimentarios, con los horarios de las comidas.

LA ELABORACIÓN ONÍRICA

Los sueños son las manifestaciones de la actividad psíquica mientras dormimos. Hay sueños que son consecuencia de experiencias pasadas, físicas o psíquicas, y otros de tipo visionario, que nos muestran acontecimientos futuros por la vía de la percepción extrasensorial, en lenguaje claro unas veces, simbólico otras.

Muchas personas dicen no soñar nunca o casi nunca. Si entonces investigamos las creencias, las convicciones que el sujeto ha asumido como propias, encontramos proposiciones del tipo tengo miedo de mis sueños, cuando he conseguido recordarlos siempre han sido experiencias desagradables.

Por consiguiente, cuando crees que no sueñas nunca lo que ocurre es que tienes bloqueado el recuerdo del contenido onírico, porque todos soñamos, y, con esto, las variadas experiencias oníricas quedan incomunicadas y privadas de enriquecer la vida consciente.

Un sueño puede inducir, a cambiar la vida de lo cual hay ejemplos ilustres, o apuntar circunstancias de la vida que reclaman un golpe de timón, o señalar soluciones a ciertos problemas que durante la vigilia nos parecían irremediables. A veces el cambio de comportamiento se produce sin ser conscientes del contenido de nuestros sueños.

Incluso es posible conjurar por vía sugestiva cuando precisamos una orientación o queremos plantearnos determinado problema. Pero si la convicción no es total, si dudamos del valor de nuestros sueños, probablemente quedará reprimida la vivencia onírica que buscamos. No tiene sentido consultar un problema con la almohada si no confiamos en que el sueño pueda aportarnos una revelación válida.

Las inspiraciones artísticas, las ideas, las fantasías muchas veces germinan en sueños, no olvidemos a August Kekule Von Stradonitz, quién intuyó en sueños la fórmula hexagonal del benceno (1865). Y hablando de química hexagonal, muchas veces se reequilibran durante el sueño los intercambios de nuestro organismo trastornados durante la jornada; al desahogarse en sueños conflictos que produjeron el trastorno, la elaboración onírica aporta el remedio de una manera que bien puede calificarse de creativa. En este sentido los sueños son agresivos pueden ser muy beneficiosos, al permitir la manifestación de sentimientos que normalmente permanecen reprimidos; así se quitan tensiones del organismo y de la psiquis.

Normalmente, la mayor parte de estas terapias naturales se desarrollan en sueños, aunque sean pesadillas angustiosas de la que se acaba por despertar el durmiente. Estas vienen a constituir como un tratamiento de choque y suelen servir para asimilar vivencias del pasado; la conciencia durmiente se ve obligada a encarar la situación problemática que no quedó resuelta en su día, y de esta manera le impone una solución retrospectiva. Pero también puede ocurrir que la pesadilla verse un problema actual, y en este caso revista un carácter de advertencia que debe tomarse en serio.

Las pesadillas seriadas también tienen un carácter de terapia de choque orquestada por el subconsciente. A veces trastornan la conciencia, pero al final del sueño, el durmiente despierta, quizás agitado todavía por la traumática experiencia, pero confortado en su personalidad, en líneas generales. Lo que quiere advertirnos la experiencia onírica es que cambiemos de vida, o que reflexionemos sobre el tema que ha servido de argumento a la pesadilla hasta asumirlo y superarlo. Es importante que sean tenidas en cuenta estas señales que nos envía el psiquismo, porque si no se tratan las causas, la señal de alarma seguirá en funcionamiento hasta que se haga algo.

El simbolismo de los sueños por lo general nos parece críptico, lo cual refleja la circunstancia de que no estamos acostumbrados a hacer caso de ellos para analizarlos y averiguar lo que significan. El simbolismo onírico depende de vivencias personales, por tanto no se les puede atribuir un significado general, ni de se debe, por más arquetípicos que nos parezcan sus elementos. Es decir que, estos símbolos no admiten interpretación universalmente válida, porque tanto su expresión como su contenido auténtico dependen demasiado de las experiencias individuales.

Habitualmente, los acontecimientos del sueño guardan relación con los de la vida vigíl, aunque tampoco se suele tomar muy en serio esta vinculación. Muchos problemas corporales y psíquicos encuentran una solución durante el sueño, aunque no seamos conscientes de ello. Para obtener ese resultado deliberadamente, a menudo basta con plantearse mentalmente la cuestión en términos claros y concisos a la hora de ir a conciliar el sueño.

Es decir, procurando que sea el último pensamiento consciente que ocupa nuestra mente, y acompañándole con la sugestión de que deseamos que la noche aporte solución al problema. Muchas veces sucede lo mismo aun en ausencia del propósito previo.

Con esto vemos que el sueño ofrece a cualquier persona un entorno experimental, dentro del cual puede ensayar diferentes procedimientos para resolver un problema sin tener que decidir todavía cuál de ellos aceptará en realidad. Con frecuencia, los sueños son más eficaces que los fármacos, dado que analiza y administra al mismo tiempo remedio. Los medicamentos de todas clases, y más especialmente los sedantes y somníferos, alteran este delicado mecanismo natural de sanación.

La actividad onírica trabaja utilizando todas las experiencias del pasado; al mismo tiempo, las ordena y reelabora, tratando de devolver la armonía a la situación vital. Muy probablemente, el yo recurre a todos los valores y convicciones resultantes de la experiencia pasada y toma luego una decisión óptima durante la jornada vigíl.

Es importante, por tanto, prestar atención a los sueños conscientes e inconscientes; el solo hecho de decirlo así bastará para crear automáticamente una predisposición positiva del ego consciente. Cuando se tiene miedo en los sueños en el fondo somos nosotros mismos/as el objeto de ese miedo.

Naturalmente, puede ocurrir que el yo tarde en establecer o incluso en admitir un diagnóstico de los sueños. El éxito del trabajo subconsciente se traduce en forma de impresión extraña como una intuición súbita, o un repentino interés por determinadas cuestiones que antes no nos importaban. Atención, por tanto a las ocurrencias repentinas, a los cambios de parecer inexplicables, los presentimientos, las súbitas ganas de hacer algo. Es menester confiar en uno mismo, de lo contrario, estos impulsos pasan desapercibidos, o elegimos no hacer caso de ellos, que es como vivir la vida a medias, porque la elaboración psíquica durante el sueño es mucho más intensa y más eficaz para el desarrollo de la personalidad que el psiquismo consciente. Si notamos que una determinada actividad nos satisface íntimamente, aunque pudiera parecer a primera vista ridícula, pueril o absurda, no privarse: será algo que los pensamientos y los sentimientos apuntan en esa dirección. Además estas actividades producen su propio modo de reparación, de restablecimiento de fuerzas, de actividad revitalizadora y saludable, y favorecen el desarrollo creativo de la personalidad.

El sueño es un polígono de experimentos. En ellos se plantean hipótesis y son puestas a prueba como en broma. Tener fe en los propios recursos, por consiguiente, porque si no creemos en uno mismo cuando nos hallamos en estado vigil, si se afligen las dudas y la inseguridad, menos aún creeremos en nuestro yo onírico, las creaciones de los sueños tendrán un carácter amenazador y más temible, lo mismo que la realidad cotidiana.

El plano onírico anticipa muchos cambios. Observemos desde una actitud positiva esa actividad de nuestro yo. Aprender a confiar en nuestros presentimientos. Aprender a interpretar nuestros sueños, Para ello el primer paso lo damos nosotros poniéndonos en la disposición interior favorable. Es la única manera de despertar las fuerzas de la intuición y tener acceso a ellas; también es una manera de conocerse así mismo/ma.

La precondition de los sueños es esencial para utilizarlos es una fe inmovible en las cualidades y las posibilidades del propio yo. Los sueños visionarios, se pueden considerar como una ojeada al futuro. Tratar de interpretar el simbolismo en que suelen venir envueltos, teniendo en cuenta que esos símbolos pueden llevar un mensaje escrito importante.

Sueños reiterativos en los que se repiten los mismos o parecidos escenarios, acontecimientos y símbolos. Estos, bien sean tonalidad afectiva normal o más bien como pesadillas, suelen aludir alguna experiencia del pasado. Pero también se citan sueños de repetición que deben interpretarse como advertencias del futuro, cuando por ejemplo se ha cogido un camino equivocado en la vida, a veces el subconsciente se vale de este recurso para ponernos sobre aviso e indicarnos que no se debe continuar por ahí. Porque el plano subconsciente sabe muy bien a qué puedes aspirar, y en qué andas equivocados los proyectos o actitudes frente a otras personas. Los sueños quieren ayudar a cobrar conciencia de ello para inducir el oportuno golpe de timón.

Si recuerdas el contenido del sueño al despertar por la mañana o cuando el sueño te haya despertado extemporáneamente, toma nota por escrito sin pérdida de tiempo con la mayor precisión posible y procurando reflejar tanto los sucesos como los diálogos que se hayan producido, a fin de no pasar por alto ningún posible símbolo. Dejar que transcurra un par de horas y cuando haya tomado distancia emocional suficiente, es el momento de intentar analizar el sueño .y descifrarlo. Comparar con los acontecimientos vividos en el pasado, y pensar en los afanes actuales y lo que se debería hacer o dejar de hacer, las actitudes de las personas que te rodean, las creencias y convicciones que dirigen la actualidad, los temores que aquejan.

Es importante entrar en relajación para ayudar a descifrar los mensajes de los sueños intentando comunicar con el subconsciente.

Este trabajo me ha ido bien a mi particularmente para darme cuenta todavía más que primero soy yo, que si yo no estoy bien los que están a mi alrededor tampoco lo están.

Los trabajos del curso sobretodo el de las Emociones, ha sido para mi un principio y espero que un final, a todos aquellos patrones que llevamos en la mochila y que se han manifestado sacando todo aquello que llevo y no me sirve para nada, haciendo una limpieza tan grande que aunque este tomando muchas pastillas que según mi psiquiatra ya son de por vida, espero y confío que podré dejarlas algún día.

Pensar que nos estamos preparando para ser acompañantes del alma y al mismo tiempo surjan cosas de nosotras mismas que vamos arreglando por el camino, doy las gracias que esto me haya pasado a mí, que lo estoy viviendo en mi propia piel, así de grande es el curso como todos mis compañeros del alma, en este grupo también están profesores tutores y en especial Manuel por ayudarme a lo largo del camino desde el corazón.

Gracias a todos,

BIBLIOGRAFIA

DR. KENNETH COOPER

NAPOLEON HILL

CARL JUNG

E. KRETCHMER

JOSEPH MURPHY