

MENTE, PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Taller Cuerpo / Mente



Dr. Edgar Armando Bermúdez García

LA CLAVE DEL CAMBIO

**ENTRÉNATE,
SUMERGETE
Y PROFUNDIZA**



Pensamiento: lo que se trae a la mente por la actividad intelectual (imágenes)

Idea: lo que pensamos de algo, impulso eléctrico ante un estímulo interno o externo.

Creencia: pensamiento repetitivo que termina por convertirse en realidad.



LOS 3 CEREBROS

- **Craneal:** Pensamientos
- **Cardiaco:** Sentimientos.
- **Intestinal:** Emociones.

Reciben la información al mismo tiempo.

Coraje “contracción”, genera adherencias.

Preocupación “aguada”, hace adherencias.

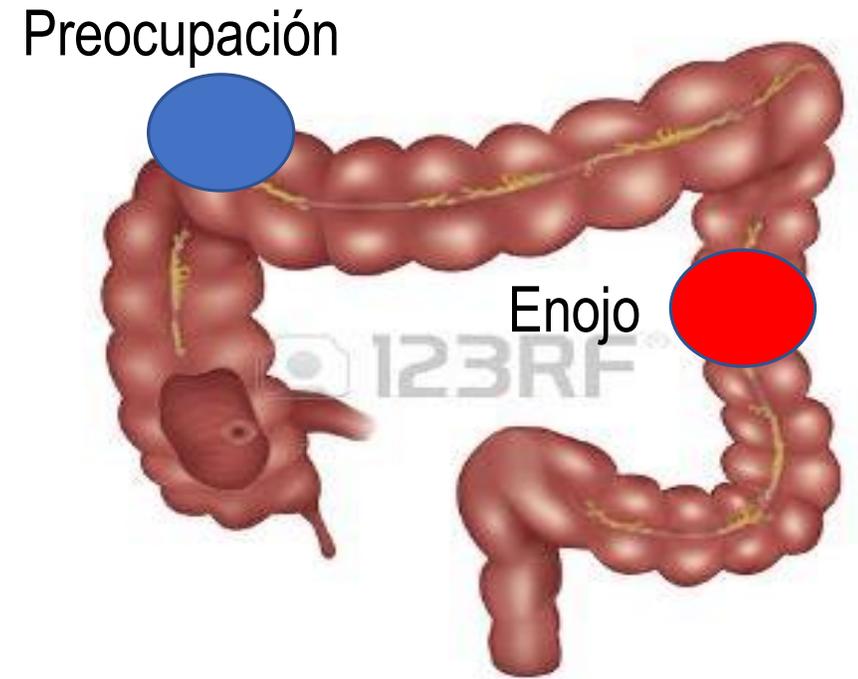
Así se queda grabada la emoción

Si no se cambia la idea, se queda grabada (se manifiesta como dolor, contractura; el médico califica como “lesión antigua”)

Los microorganismos que protegen el tejido del cuerpo

Emoción: estímulo electromagnético en respuesta a un estímulo percibido por los sentidos (agudo; digestivo). Positiva o negativa

Sentimiento: estado anímico generado por una impresión interna o externa (crónico; corazón). Verdadero, Falso.



5 emociones naturales: Nacemos con ellas; reprimidas por la sociedad; sirven para negociar la vida.

- **Tristeza**: Desapego – DEPRESIÓN.
- **Ira**: Límites - ODIO
- **Envidia**: Superación CELOS, posesividad.
- **Temor**: Precaución MIEDO, PÁNICO
- **Amor**: Es la más natural e incluye a todas las demás.



Sentimiento falso: Emoción negativa disfrazada de sentimiento.

Sentimiento verdadero: AMOR

Sanar:

Volver a las emociones naturales.

FUNCIONES DE LA ENERGÍA

Temor	Amor
Contrae	Expande
Cierra	Abre
Capta	Emite
Huye	Permanece
Oculto	Revela
Acumula	Comparte
Daña	Sana

QUIMICA DE LAS EMOCIONES EN EL CUERPO

- **Adrenalina:** favorece la contracción, acelera (contracción).
 - **Noradrenalina:** favorece la relajación o frena.
- Su equilibrio te dará bienestar (no engordar, no enfermar).

Enojo DERRITE PROTEÍNAS del organismo.

Se reponen, sin señalización, congestionan el sistema, intestino, pulmón, riñón, piel, manchas, acidez, dislipidemias).

Preocupación DERRITE GRASAS.

Se reponen al doble y se acumulan como “aramduras” en el organismo; de acuerdo a la emoción, se irán a cierta parte del cuerpo.



Cadera: miedo a no ser lo suficientemente atractiva, a no ser atractiva como mujer.

Brazos; miedo a no ser lo suficientemente fuerte (brazos de pozolero).

Adelgazar y quedar “seco” es por coraje de no ser valorado.

“Gorditos fofos” tienen ambas condiciones.



La **alteración del flujo sanguíneo** arterial o venoso, genera una alteración del campo electromagnético, base para la alteración física de una parte del organismo.

Tumor:

- Alteración del tejido por isquemia.
- Gran acidosis con falta de oxigenación y sin angiogénesis.
- Si hay angiogénesis - **Tumor benigno**
- Calcifica membrana celular . **Tumor maligno**
- Modificar la idea: el problema puede desaparecer.
- Mantener la idea: Cáncer se mantiene, crece y puede matar a la persona (no cambiar idea: rencor o resentimiento).



La emoción se siembra en el intestino: Idea

La enfermedad es en realidad un mecanismo de defensa

CUADRANTES DE DIAGNOSTICO BIOFISICO

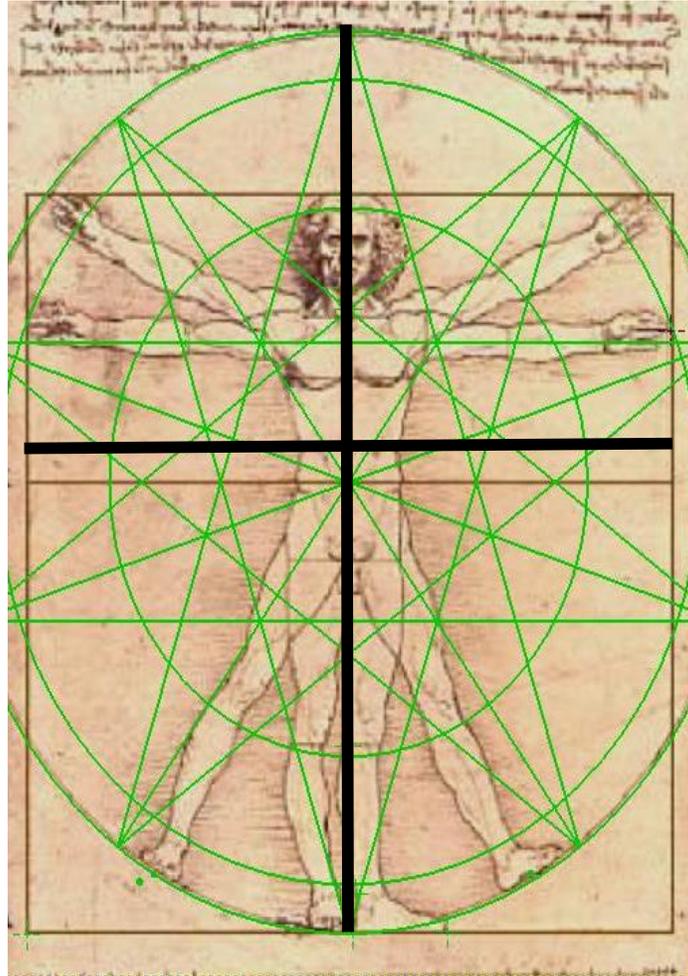
**Parte Superior
Diafragma**

Pérdida de valor

Alguien para ti perdió valor,
un valor que tu le diste.

Lado Derecho: **Hombres.**

Emoción: Intensidad, frecuencia, duración.



Lado Izquierdo: **Mujeres**

**Parte Inferior
Diafragma**

Autodevaluación

Sientes que alguien no te
valora, no te toma en cuenta.
Es tu idea.

2 Excepciones:

Las parálisis o hemiplejias.

Trastornos de vías urinarias.

Parálisis: coraje con estrés increíble
(idea de competir con alguien).

Mujer: derecho

Hombre izquierda

Insuficiencia renal: Impotencia y autodevaluación.



98% de las enfermedades son disparadas por ENOJO

Cabeza

Darle vueltas y vueltas a algo que ni siquiera es tu problema y te enoja que no puedes resolver

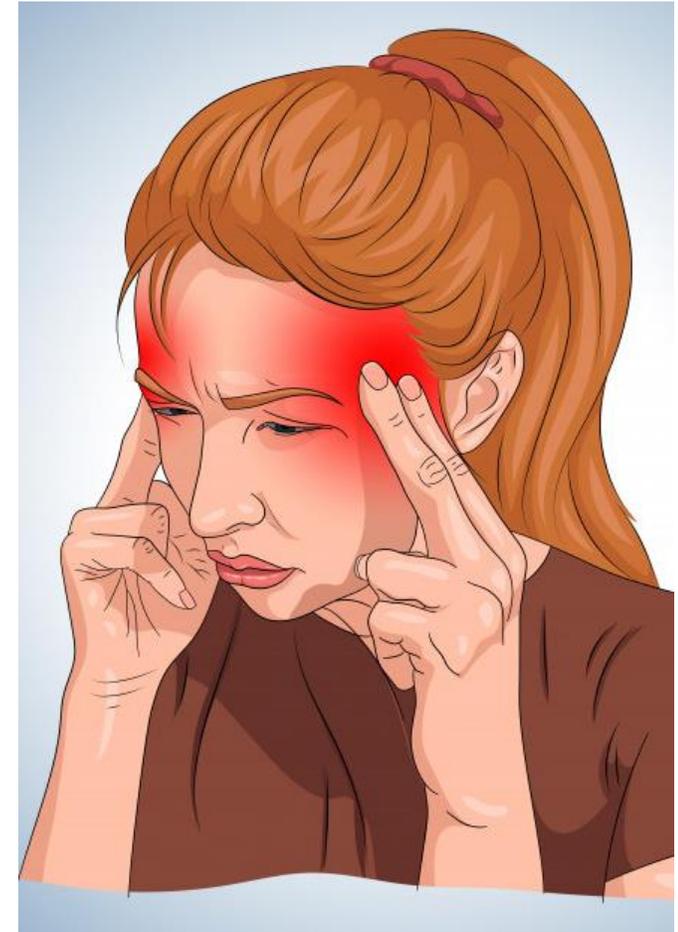
Lado Izquierdo: Hombres

Lado Derecho: Mujeres

Cuello

(De base de cráneo, trapecio, ECM, hasta clavícula y húmero)

Cosas que ya no soporto y me “encabritan”.



Del hueso del hombro, hasta el hueso del codo:
Cosas en que no siento apoyo y me “encabritan”.

Del codo a la muñeca:
Pérdida de confianza o confianza defraudada.

**Del hueso de la muñeca
a la punta de los dedos:**
Control.



Abdomen del costado al centro:

Desamores o decepciones amorosas, de amigos, hermanos, etc.

Parrilla costal lateral:

Apegos estúpidos

Cadera (articulación)

Me encabrita que no aprecien o valoren el cambio de rumbo que le doy a mi vida (jubilado que no le permiten seguir activo).



Fémur

Me encabrita que no valoren la fortaleza que tengo para las cosas que hago en mi vida

Rodilla

Me encabrita que no valoren lo que hago por alguien.

Tibia y Peroné

Me “encabrita” que descalifiquen, no valoren y menosprecien la firmeza que tengo en las cosas que hago (espinilla).

Piel: protección; combinar piel y emoción de la zona



Tobillo

Me “encabrita” que no valoren los cambios de dirección que le doy a mi vida

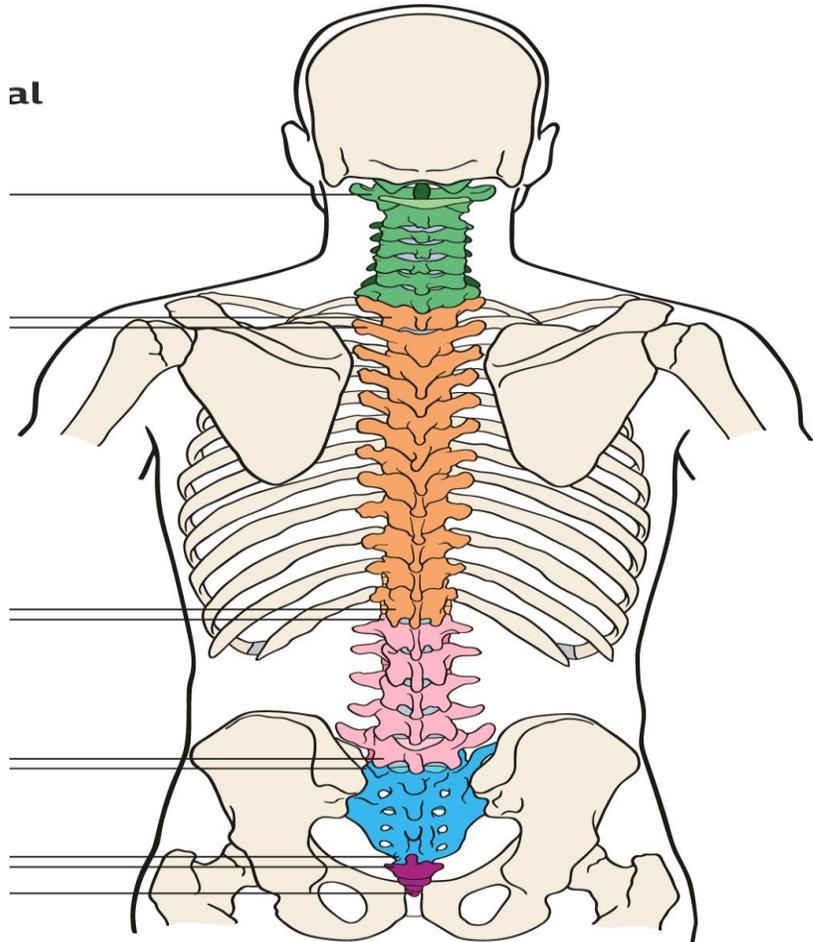
Pies

Me “encabrita” que desprecien, ridiculicen o minimicen todo lo que hago en mi vida, **“como si fuera cucaracha”**.



Las vértebras se dañan cuando te “pesa” lo que haces por alguien (Atlas a 5ª lumbar)

Columna Vertebral



Cervicales

Me pesó haber hecho 1 o 2 cosas por alguien

Dorsales

Me pesó haber hecho 2 o 4 cosas por alguien.

Lumbares

Hago todo por alguien (es idea) y surge ciática.

Sacro y Coxis

Ya no me siento a gusto o estoy incómodo en el lugar donde estoy y me “encabrita” no poder cambiarlo o irme.

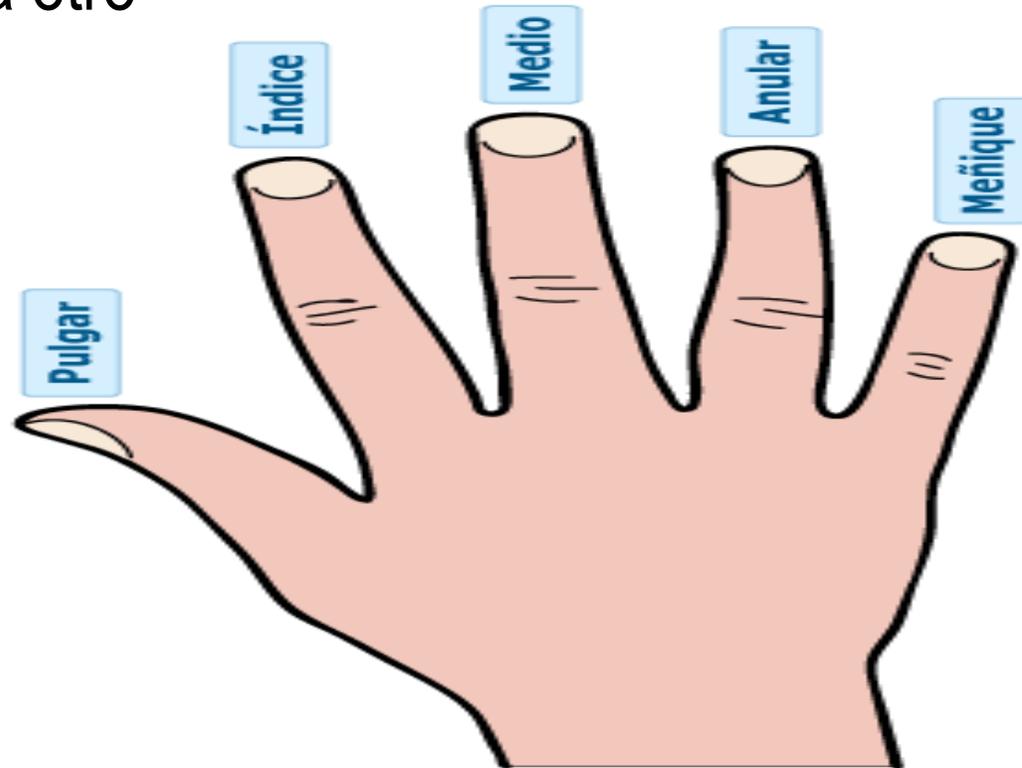
Dedos de la Mano

Índice
Juzgar a otro

Medio
Ofendo a otro

Anular y Meñique
Me “encabritan”
insignificancias de
personas secundarias

Pulgar
Descalifico a otro



Dedos del Pie

Grueso

Me siento

Descalificado

por oti

2º Dedo

Me siento

Juzgado por otro

3er Dedo

Me siento

Ofendido por otro



4º y 5º Dedos

Me siento

insignificante

para personas
secundarias

Cerebro

Competitividad y darle vueltas a las cosas.

Hipotálamo:

Represión de las capacidades (epilepsia).

Hipófisis

Presunción de mis capacidades.

Endodermo (Estructuras internas)

Competir despiadadamente y bajo un estrés increíble: parálisis faciales (cruzado)

Ectodermo y mesodermo

(Igual que el cráneo)

Darle vueltas con más intensidad de cosas que me “encabritan”, no puedo resolver y **ni son más.**



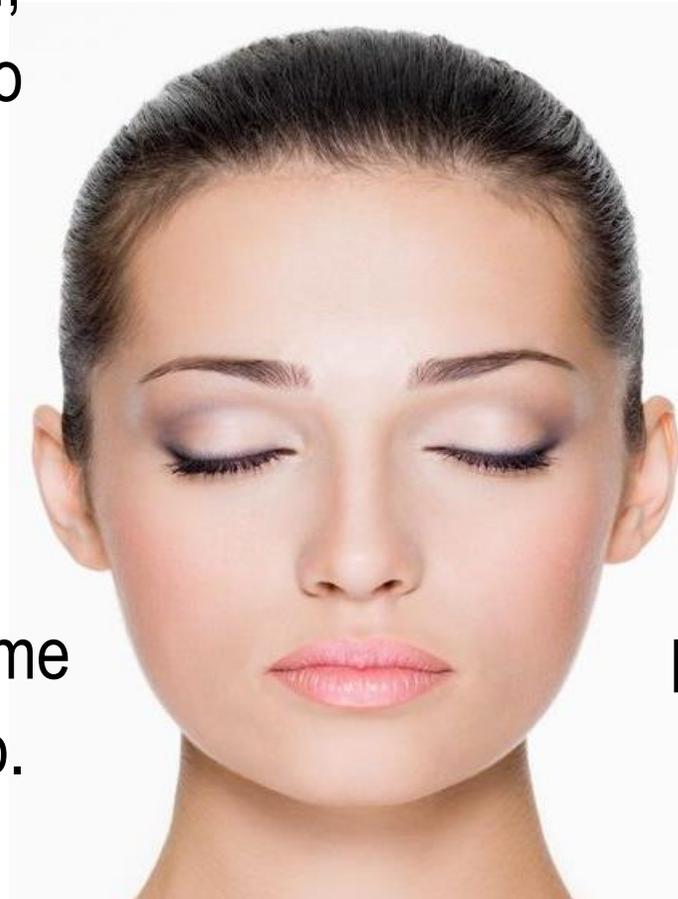
SENTIDOS

Ojos

“Encabritarme” de lo que vi, de lo que veo o de no ver lo que quisiera ver.

Boca y Garganta

“Encabritarme” y no haberlo dicho o expresado o arrepentirme de haberlo dicho o expresado.



Oídos

Me “encabrita” lo que escucho o escuchar a alguien o no escuchar lo que quiero escuchar.

Nariz, Narinas, Senos Paranasales

Me siento asfixiado, sobreprotegido y que no me dan mi espacio.

Tiroides

Represión de lo que quiero o quería ser (Hipotiroidismo) - Implosivo

Renegar, quejarse y quejarse de lo que no pude ser (Hipertiroidismo) - Explosivo.



Pulmones y Vías Aéreas Inferiores

Tristeza con coraje (odio – Cáncer, COV)

Asma: me siento asfixiado, controlado, sobreprotegido.

Tráquea: lo que no trago

Esófago

Presión, preocupación y coraje con frustraciones y repulsión.

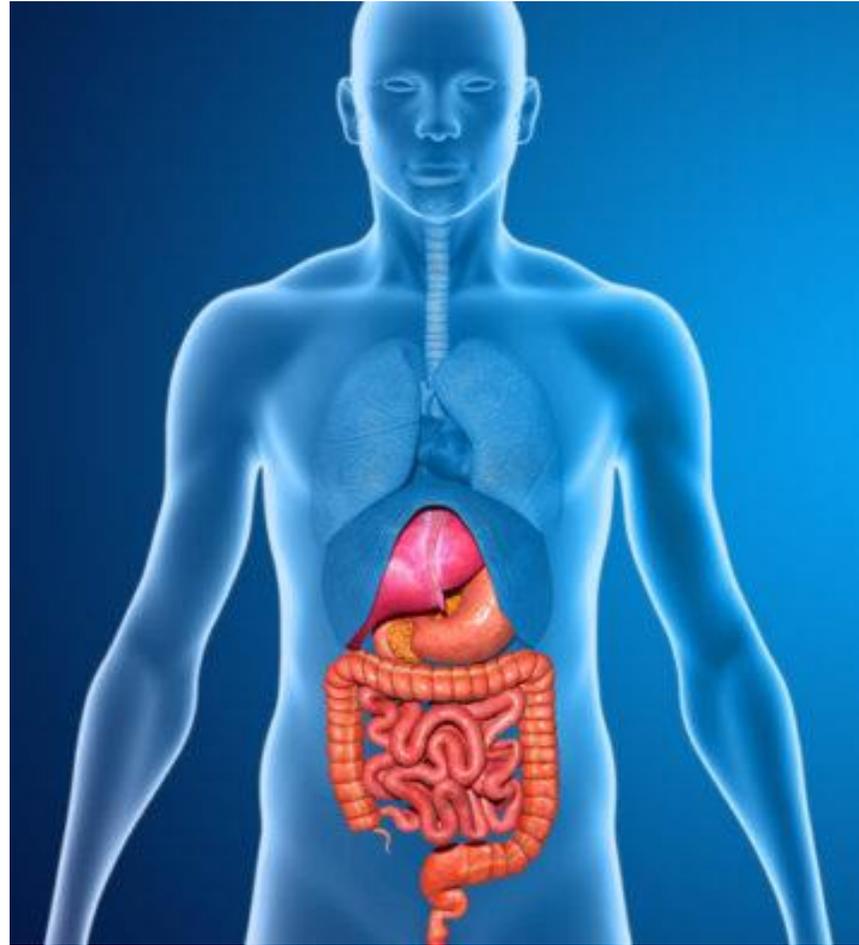
Reflujo: enojo por “tolerar”

Hígado

Excesiva vanidad, orgullo, soberbia y narcisismo.

Páncreas

Frustraciones intensas
+ odio o resentimiento = CA



Estomago e intestinos:
Coraje

Yeyuno: Miedo

Ileon: corajes.

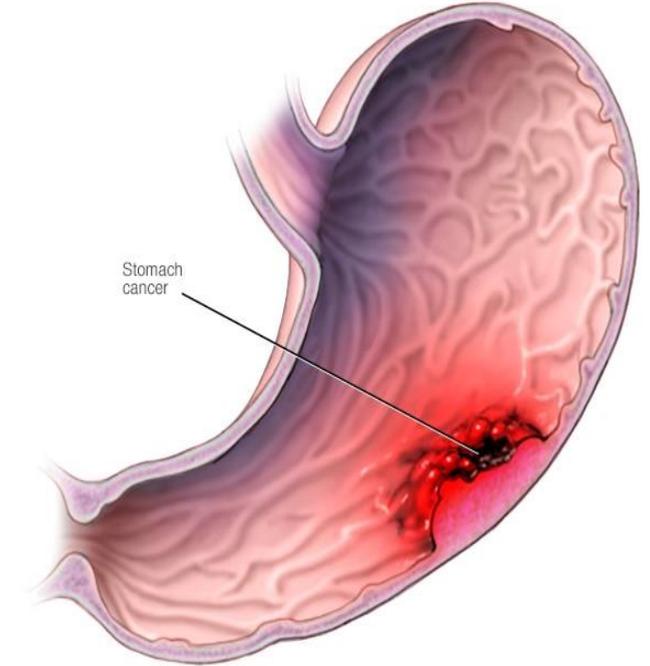
Bazo

Me “super encabrita” que una mujer no valores y menosprecie todo lo que hago.

De Estómago a Colon (itis)

Presión, preocupación y coraje (da espasmos)

Presión, preocupación, coraje + resentimiento = CA de estómago.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Apéndice

coraje intenso con presión y preocupación (muy intenso el coraje).

Cáncer

Odio rencor o resentimiento, con la emoción del órgano o zona

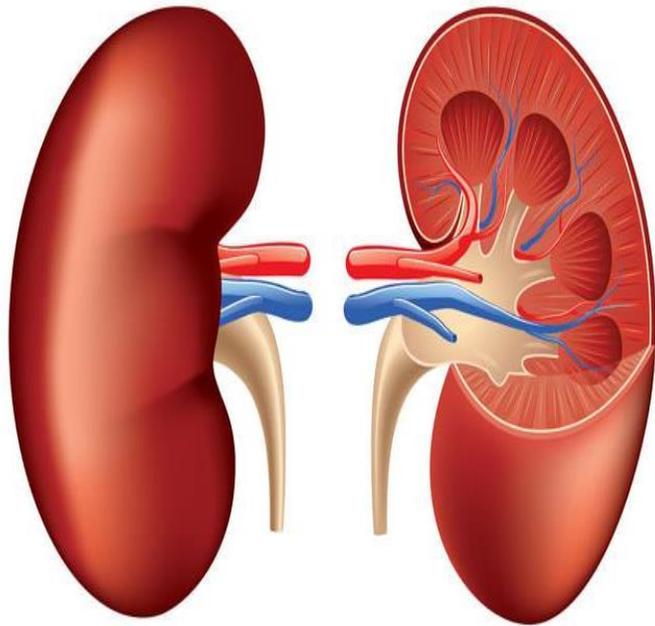
Para curarte de cáncer:

“tienes que amar a la persona que odias”;

RIÑONES Y VU

(Cruzado)

Impotencia y autodevaluación
+ “encabritamiento”: IRC, CA

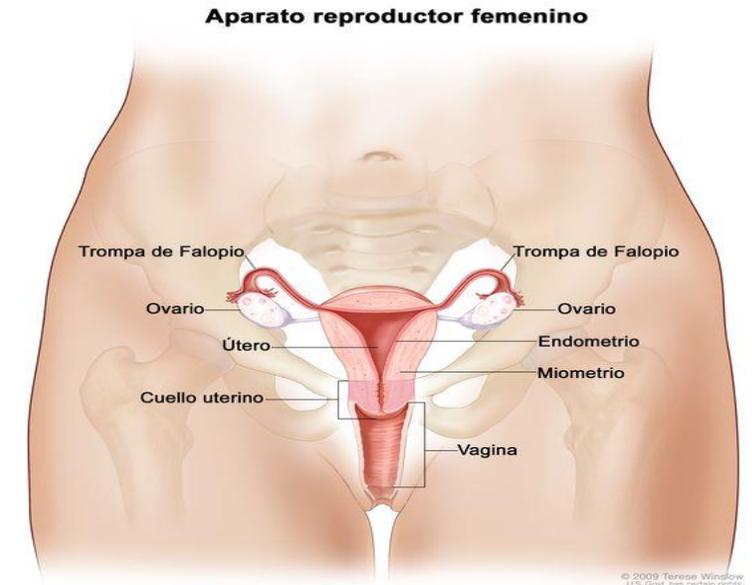


Matriz

Celos con autodevaluación
Lado derecho: pareja
Lado izquierdo: familiares.

Trompas y Ovarios

Berrinches y
caprichos “estúpidos”.



Cuello Matriz / Vagina

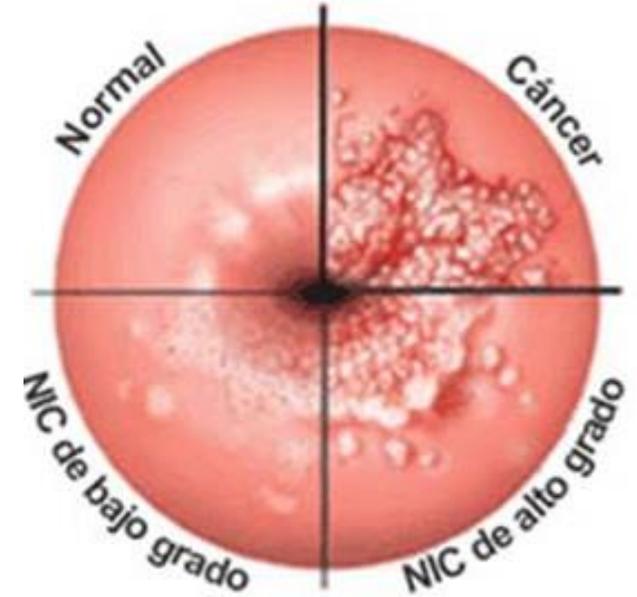
Autodevaluación y tabus por sexualidad y familiares.
Ulceras: derecho pareja, izquierdo familia

Mientras más te enojas, más acides y enfermedades virales o venéreas:
Papiloma, SIDA, Lupus o enfermedad profunda.

El fondo es isquemia, calcificación celular

Mujer: No sentirse valorada, engañada, lastimada,
dejada y ENOJO con el marido o pareja.

Solución: Sentirse bien consigo misma, como mujer.



Senos

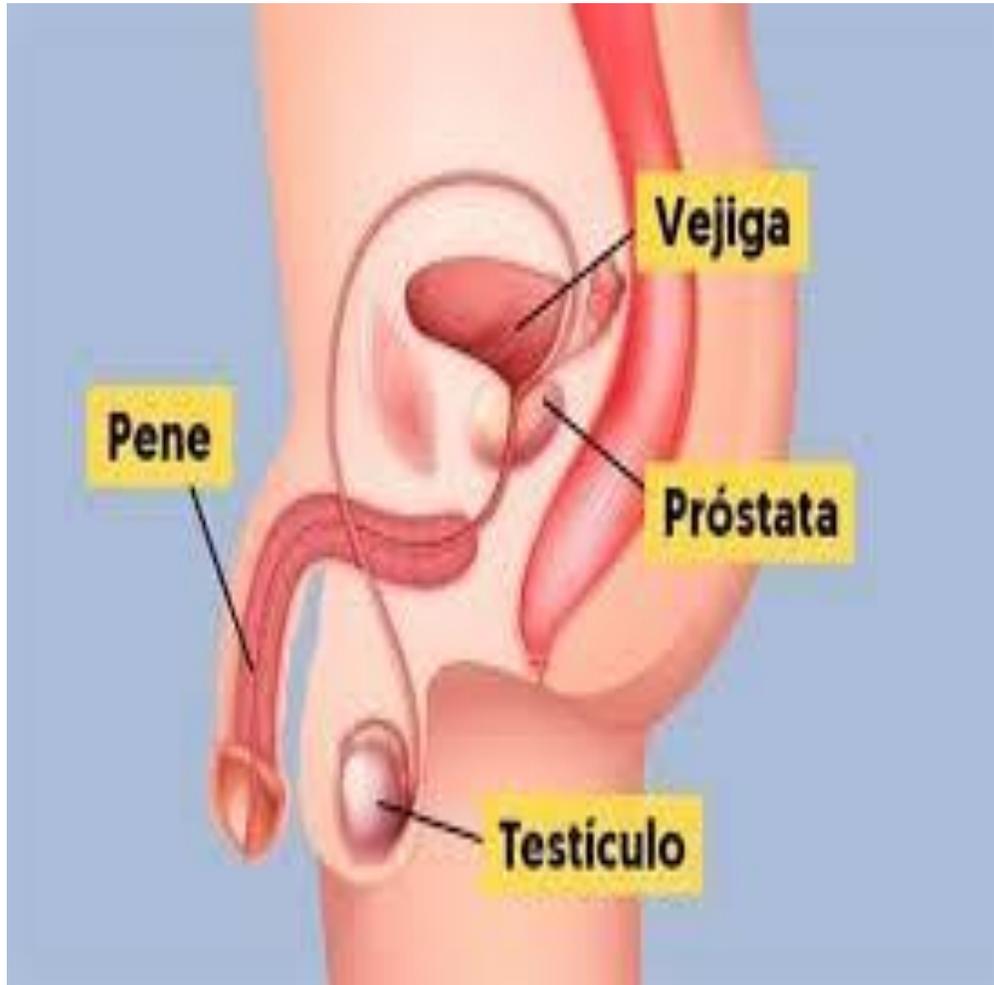
Celos de pareja y celos de familia

Derecho pareja

Izquierdo familia

Próstata

Impotencia emocional porque pude haber hecho más por alguien y no lo hice



Testículos

(criptorquidia, varicoceles, hidroceles)

Familitis, mamitis, papitis, hermanitis,
sobrinitis

(familia de origen o al formar familia)

Corazón Izquierdo

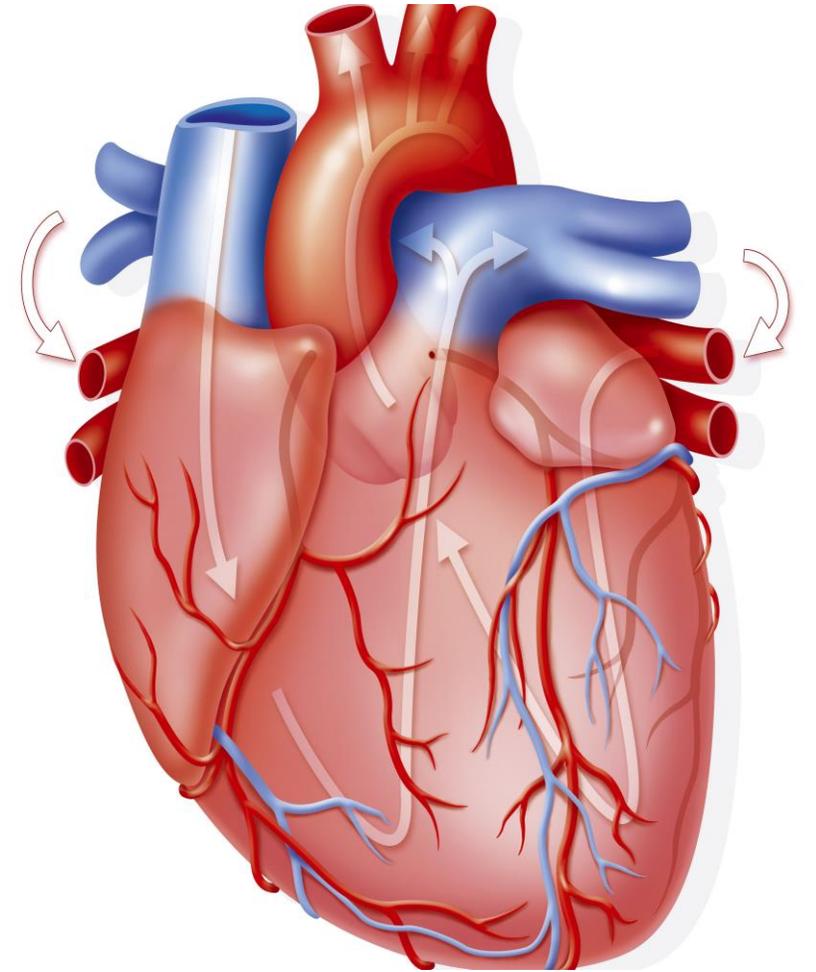
Hipertrofia cardiaca, angina de pecho, soplos, infartos

Conflictos territoriales

Corazón Derecho

Arritmias, taquicardias y bradicardias

Renegar y corajes por tonterías e insignificancias



SUSTRATOS ELEVADOS

Urea elevada

Problema con la sociedad

Creatinina elevada

Problema con la familia



© Can Stock Photo - csp15738507

Gran encabritamiento

Colesterol

Injusticia de pareja o entre parejas.

Triglicéridos

Injusticias familiares

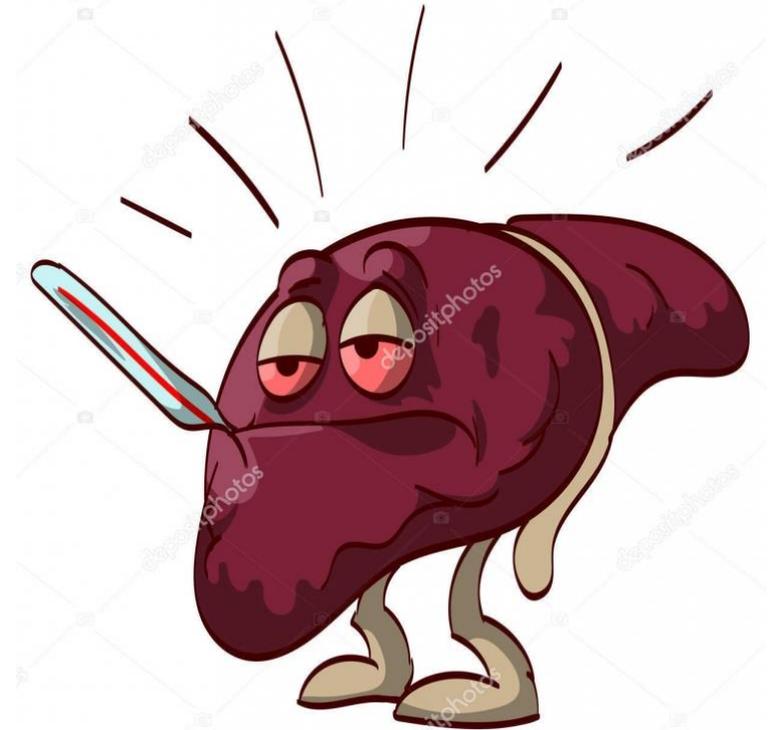
(mi madre no me valora como a mi hermano).

Acido Úrico

Enojo por injusticias sociales

(“el tiene más que yo”).

Enojo por Injusticias



Amoniaco

Juntas todo y te enojas con la vida.

Vértigo

Me movieron las cosas
que ya tenía establecidas

Acné

Tabúes sexuales

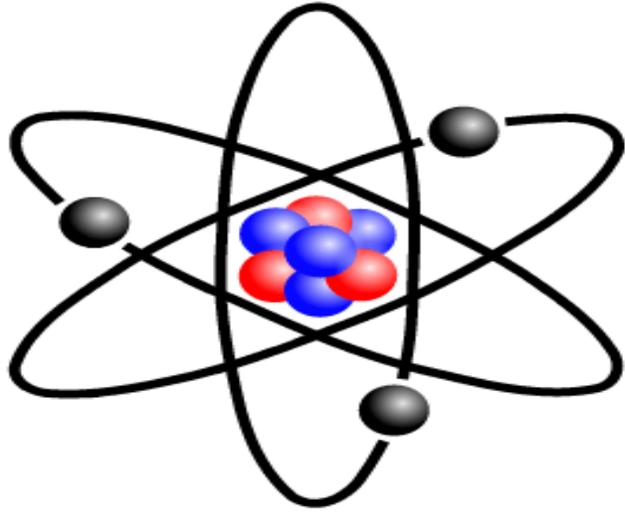
SIDA

Odio, rencor, resentimiento, impotencia y conmisericordia
(victimización, nadie me quiere, pobre de mi)



Covid: Tristeza (pulmones) + Enojo (derrite bronquios) + Frecuencia 5 G

Miedo: Emoción que permite CONTROLAR (virus, aislamiento, vacuna): Noticias



Átomo Newtoniano
(lo más pequeño)

Ley de la gravedad: Causa Efecto:
Si hago esto: - Pasará esto

Estudio del universo, planetas
Igual que es el universo, así es el átomo

FÍSICA NEWTONIANA

La Iglesia separó a la mente del cuerpo
Quedó fuera de la ecuación: LA ENERGÍA

El ser humano es nada en el universo y no
tiene efecto alguno en lo que pase en el
planeta o el universo (corcho en el mar)

Es VICTIMA de las circunstancias
Realmente es **LA CAUSA**: Pensamientos
Física Cuántica

Bozon o Partícula de Dios
Crea la materia: Onda/Partícula

Átomo
Cuántico

Somos 99.9999 de espacio vacío
0.0001 de materia
Mundo de lo “no material”,
de la energía.

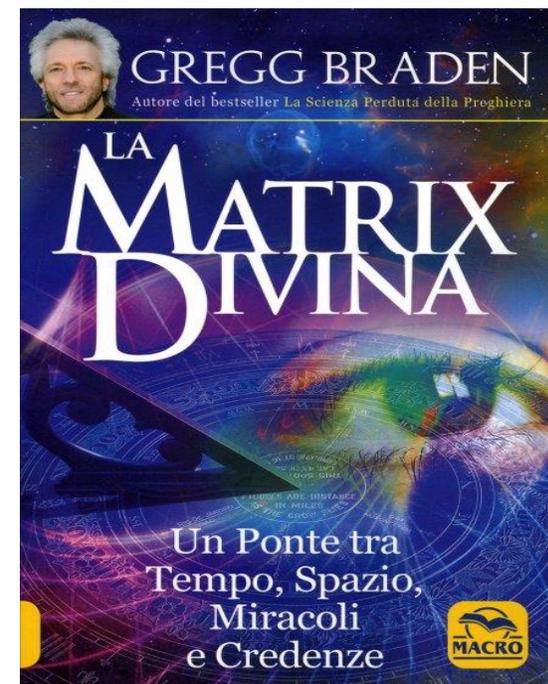
Sin Leyes Materiales
Ley de la Atracción
(atención, intención)

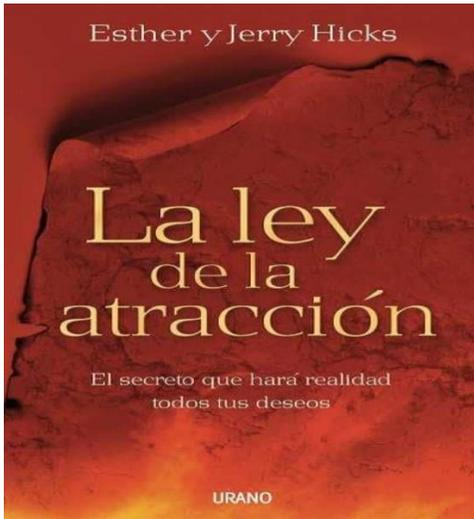
FÍSICA CUÁNTICA

Única ciencia donde el ser humano es el
PROTAGONISTA.
Sus pensamientos influyen en el CAMPO y
este obedece para manifestarlos (creencia)

Existencia del campo
cuántico, unificado, campo
cero o matrix ¿DIOS?

(Todos somos UNO)





LA LEY DE LA ATRACCIÓN

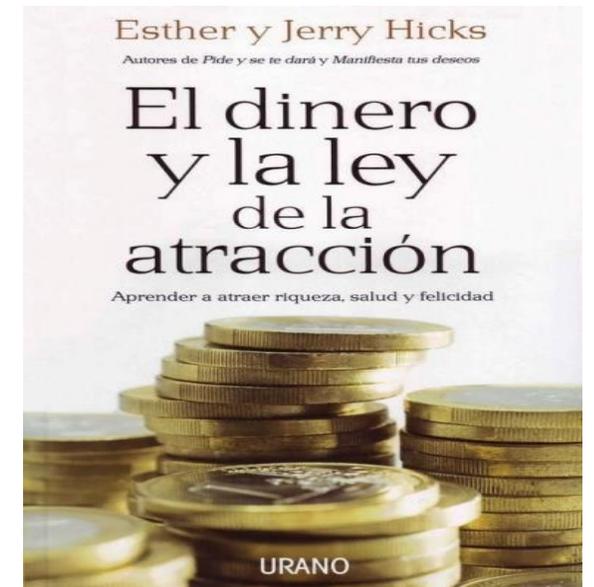
Es la LEY MAS PODEROSA DEL UNIVERSO, es siempre el origen de todas las cosas que nos pasan, sin excepción.

“Todo objeto atrae aquello que se asemeja a si mismo” (vibración)

Atraes por lo que piensas y **SIENTES**
Lo que te choca, te checa (sentimiento)

A lo que le pones atención se fortalece (covid)
En lo que te concentras en eso te conviertes

“Pones mucho cuidado en lo que comes, en lo que vistes, en hacer ejercicio, pero “no cuidas tus pensamientos”



LA CREACIÓN DELIBERADA

SEGUNDA LEY y obedece a la primera

“Aquello en lo que pienso y en lo que creo o espero es”

Consigues aquello en lo que estás pensando, tanto si lo quieres, como si no”

Es la aplicación deliberada del pensamiento para crear; generalmente creas inconscientemente.



EL ARTE DE PERMITIR

Es la Tercera Ley, resultado de las 2 anteriores

“Yo soy lo que soy y estoy dispuesto a dejar que los demás sean lo que son”

PERMITE en 2 aspectos:

- 1) Que todos sean como quieren ser.
- 2) El bienestar que la fuente siempre te da, nunca malestar (este es por tus pensamientos).



Tu pensamiento se convierte en bioquímica en tu cuerpo; tus pensamientos y sentimientos, moldean tu cuerpo a cada momento:

Todo aquello en que pongo mi atención, lo convierto en MI INTENCIÓN

Nos enseñaron a “destruirnos” al enfocarnos en lo negativo, enojarnos, juzgar, criticar las cosas en lugar de regenerarnos si nos enfocamos en lo agradable; REACTIVOS, en lugar de CREATIVOS

Reaccionar: actuar de la misma manera una y otra vez

Creatividad: es la capacidad de producir cosas nuevas de manera original; lo impuesto la aniquila

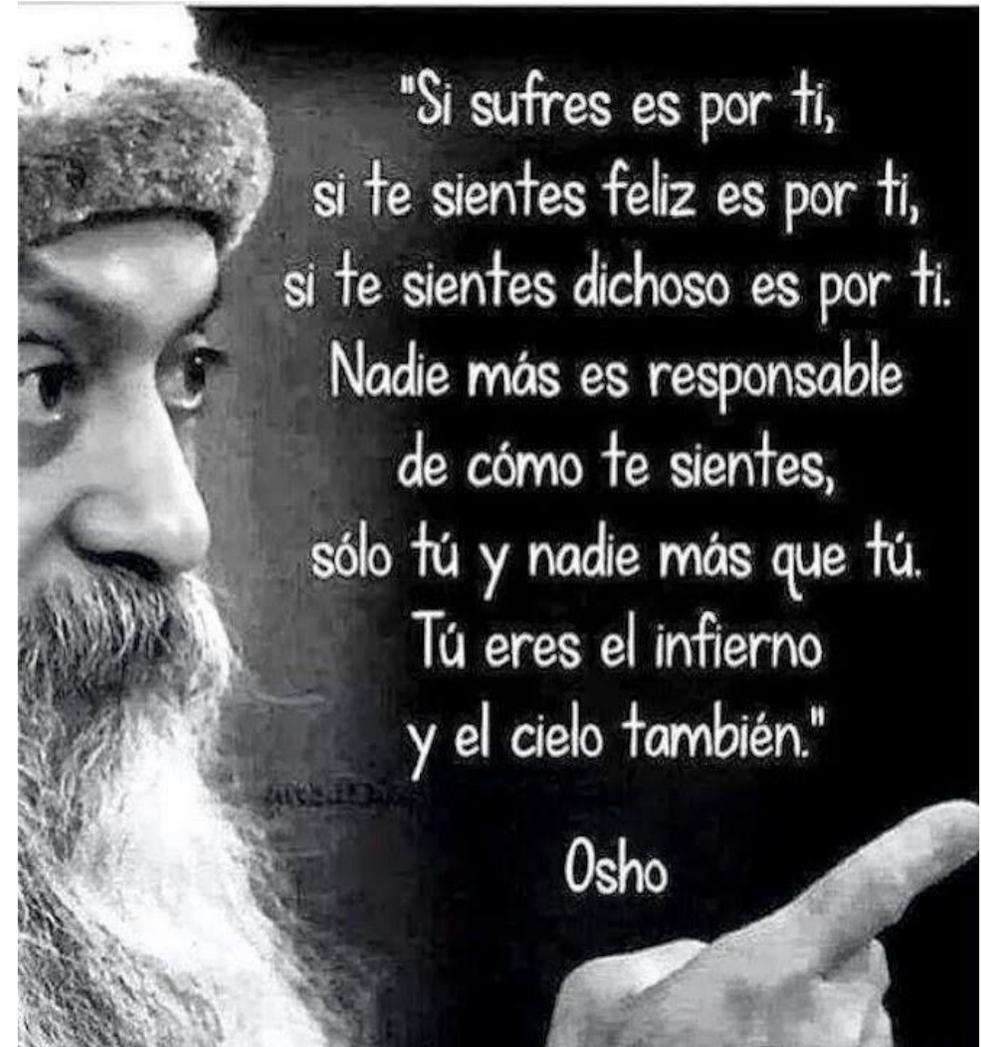


Creativo y no Reactivo: Aprende a no pelearte con los demás

Estrategias mentales:

- ❖ Comprender la locura del otro (su cabeza loca)
- ❖ Construirte una autoestima alta (no importa lo que te digan, tu valor no cambia y puedes ser feliz)
- ❖ Crea canales de comunicación sencillos con los demás.
- ❖ A veces alejarse del loco, con racionalidad

En el fondo, darle un cambio al significado del contexto, CAMBIAR LA IDEA.



Todo aquello en que pongo **MI ATENCIÓN**, lo convierto en **MI INTENCIÓN**

Los gritos, peleas, malos tratos en la infancia, se guardarán en la mente y ésta tenderá a reproducirlos en la etapa adulta y de esta manera repetimos patrones.

“Engaña a tu cerebro” (creatividad)

Él actúa con la información que le das; si no dormiste bien, en lugar enojarte y quejarte, di lo contrario:

Qué rico dormí, que bien me siento, que sueño tan reparador y tu cuerpo responderá de mejor manera.

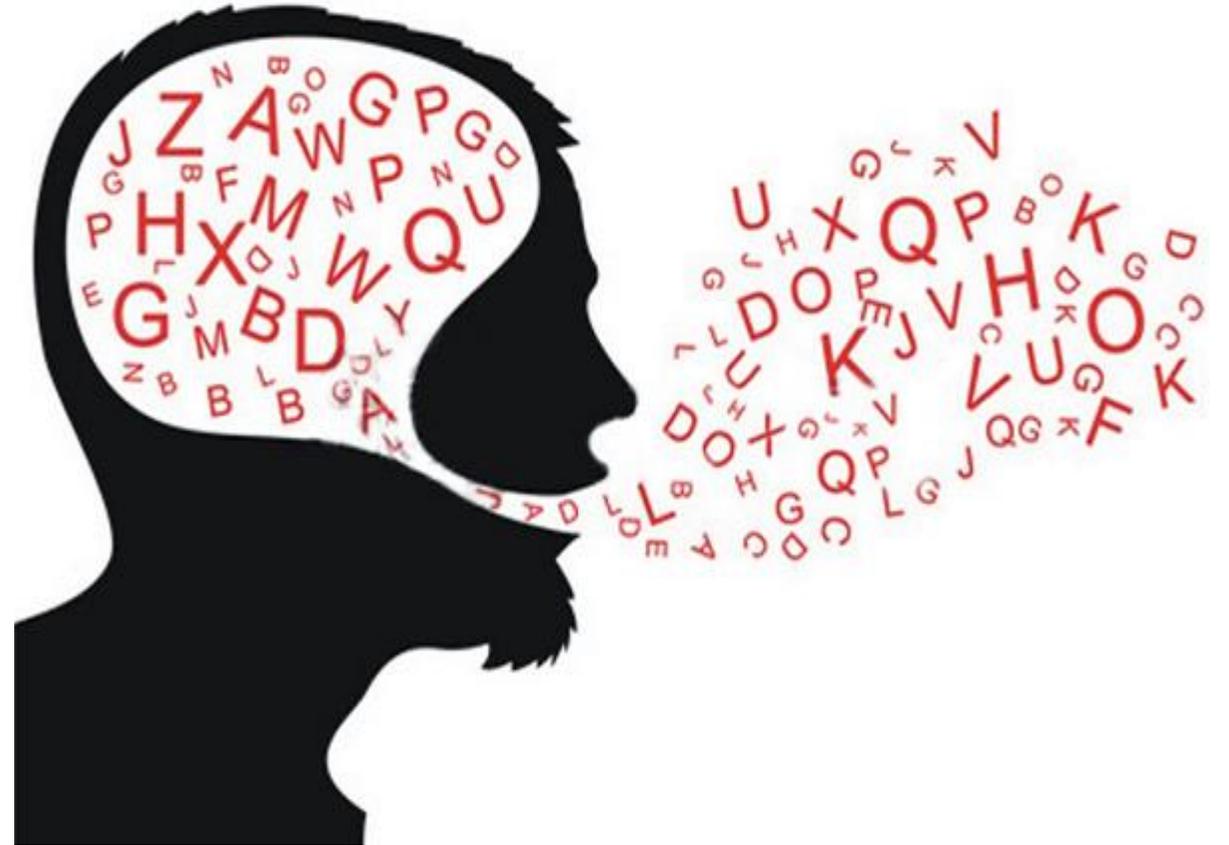


¿COMO LOGRAR EL CAMBIO?

Eliminando la emoción

¿Quién genera la emoción?

Un pensamiento, UNA IDEA



Cambia la idea y desaparecerá la emoción

LA CURACION INICIA EN LA MENTE

La curación inicia con el cambio de pensar para liberar la emoción

TÉCNICA DEL A A B

A: ACEPTAR

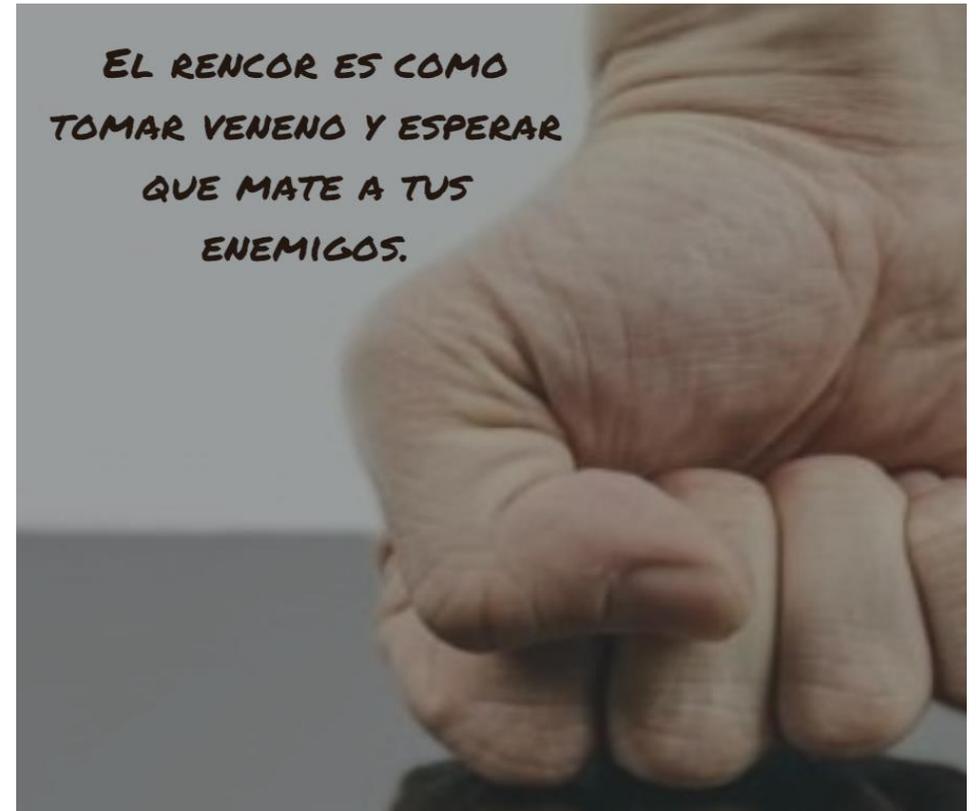
(la situación, la persona como es)

A: AGRADECER

(la lección, aunque no la vea)

B: BENDECIR

(la situación, la persona)



Así puedes AMAR lo malo

EL EVENTO: El Testigo Silencioso

- ❖ Es estar presente, calmando la mente.
- ❖ Sentado, ojos cerrados, respira suave.
- ❖ Pon tu atención en la zona enferma..... sin preguntar, catalogar, juzgar, solo **SIENTE**... y si lo deseas, **AGRADECE**
- ❖ Quita dolor y puede eliminarlo definitivamente.
- ❖ Te dirá el evento generador de la emoción

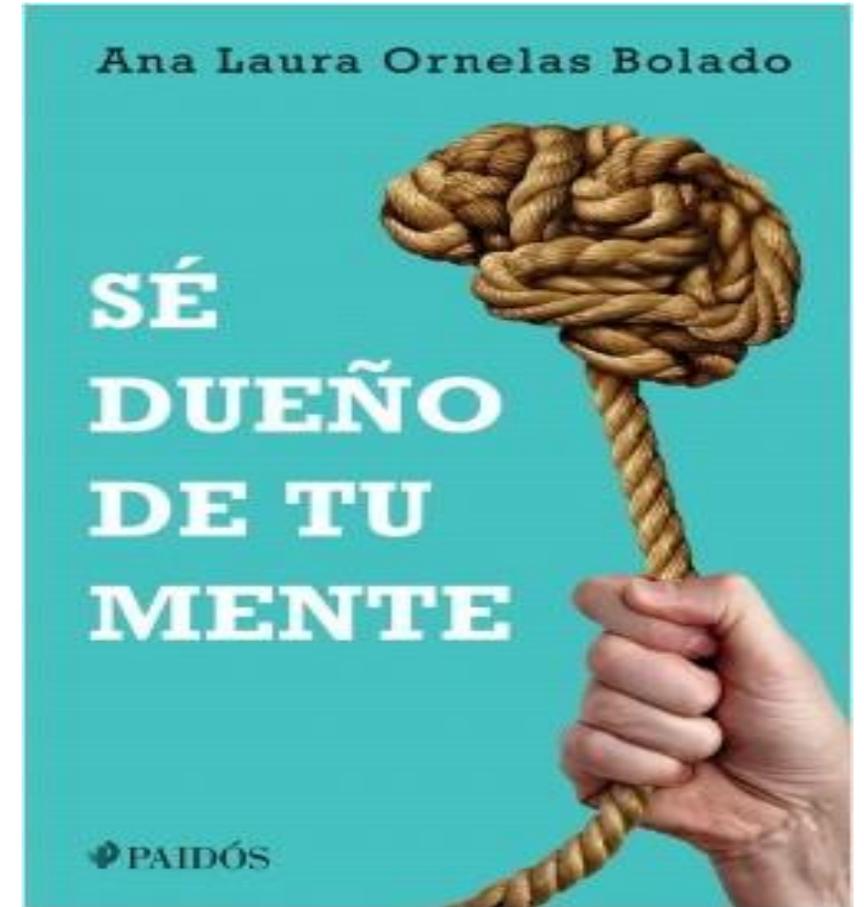


Caso de Laura
La diseñadora gráfica

Enfermamos por FALTA DE ATENCIÓN

La atención en una parte del cuerpo alegra a esas células y las despierta (campo)

La consciencia en nuestro cuerpo físico, mejora la energía a nuestro sistema inmunológico.



Ejercicio de CONCIENCIA

En la mañana y en la noche, pon atención a cada parte de tu cuerpo unos segundos y SIENTE, llénalo de consciencia y recorre el cuerpo y siente la energía unificada

RESPIRACIÓN, CONTROL DE LA MENTE

Al sentir una emoción negativa (enojo, susto), respira lentamente, analiza el pensamiento y cámbialo para que desaparezca la emoción.

Sé creativo, en lugar de reactivo

Los pensamientos controlan al cuerpo
La respiración domina a los pensamientos



ATRAYENDO LO BUENO

APRECIA; busca cosas que apreciar y será una cadena de cosas buenas.

Practica el mayor aprecio: A ti mismo.

AGRADECE, es la fuerza curativa más poderosa que existe en el universo.

La maestría está en agradecer lo negativo, y se transformará en positivo).

AGRADECE TODO



ATRAYENDO LO BUENO

SIÉNTETE MEREDEDOR; te hicieron creer que eres malo, pecador, perdedor, no merecedor.

Todo inicia por “decidirlo.”

CREER QUE ES POSIBLE; en tu inconsciente dudas, porque así fuiste adiestrado.

Crees te mueve a lograr.

Dudar hace que fracases.

Creer es la clave, para que lo veas.



LOS PENSAMIENTOS



Tu mundo es la parte más densa de tu mente.

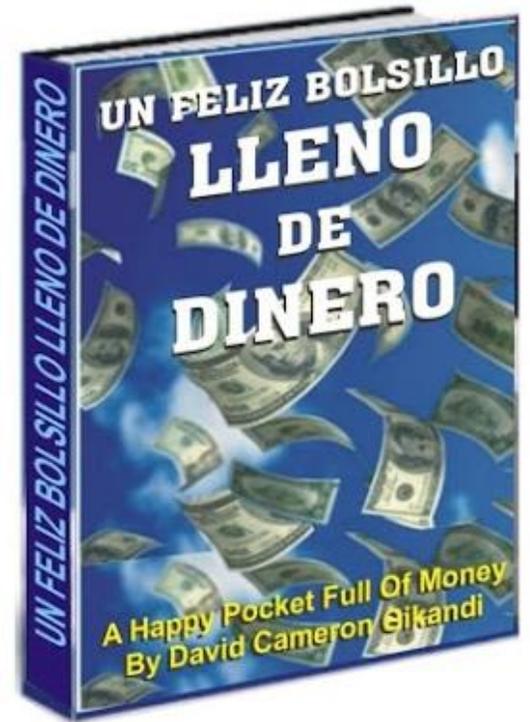
La vida son tus pensamientos; la fuente usa tus pensamientos como instructivo para crear tu realidad en el mundo material; expresa en la medida que los tienes y crees en ellos.

A lo que le pones atención recibe energía y crece. Retírale tu atención y muere.

Cambia la causa, no el efecto; el pensamiento es la causa; lo físico es el efecto.

Te conviertes en lo que piensas, sin falta.

No juzgues, no condenes, causa negatividad y mantiene lo que juzgas o condenas y resultados improductivos.



Subconsciente
Es el CORAZON

Malestar:
(Cortisol)

PENSAMIENTOS

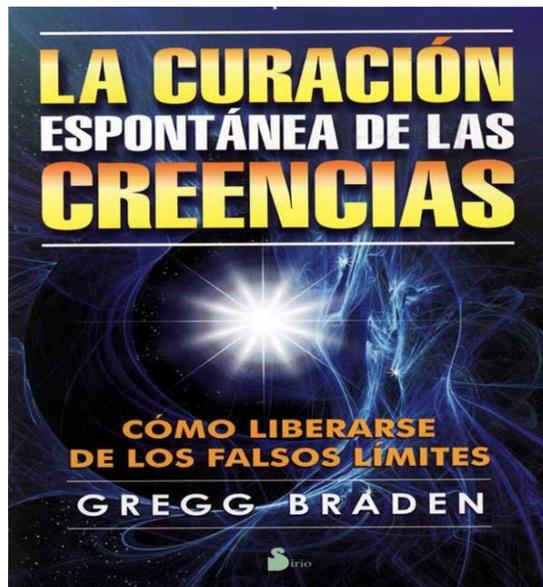
Bienestar:
(Oxitocina, serotonina)

- Enojo
- Preocupación
- Angustia
- Ansiedad
- Tristeza
- Resentimiento
- Duda, sospecha
- Celos
- Quejas
- Hablar de lo malo



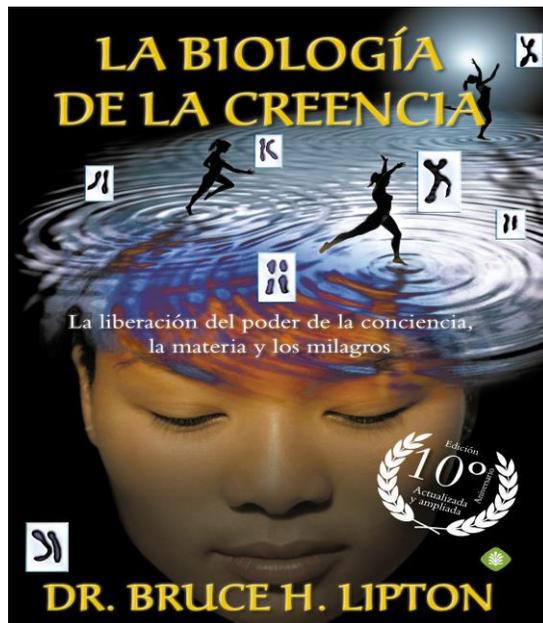
- Contento
- Feliz
- Alegre
- Fe
- Expectativas
- Disfrutando
- Agradecer
- Ver lo agradable de la vida
- Bendecir, alabar
- Hablar de lo bello, lo bueno

Nada hay más importante que **SENTIRSE BIEN**
(Sin importar las circunstancias externas) **Guía infalible: Emociones**



La **Química del Amor** Perpetúa la vida (bienestar)
Alegría, dicha, felicidad, agradecer, bendecir

La **Química del Miedo** Niega la vida (malestar)
Enojo, preocupación, celos, ira, ansiedad
Cortisol que deprime el sistema inmune



La biología es newtoniana y aun considera a los genes como los responsables de la enfermedad, pero en realidad son las **CREENCIAS** quienes dirigen la reparación o deterioro de las estructuras celulares y por lo tanto la salud y la enfermedad

EL PROCESO DE PIVOTEAR

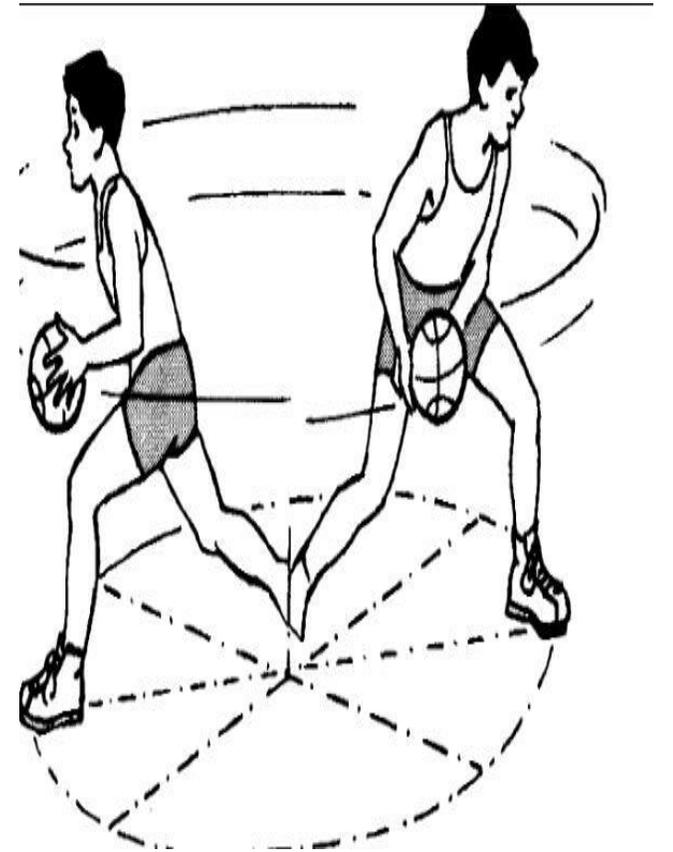
Es “girar” de sentirte mal a sentirte bien, sin importar la circunstancia en la que te encuentres

Creencia general veo algo feo y me siento mal.

“Se lo que no quiero... ¿Qué es lo que quiero? Sentirme bien

Si ves algo desagradable, deja de verlo y piensa en algo diferente, algo que te haga sentir mejor.

PIENSA, PIENSA, PIENSA en algo que te agrade



IR A FAVOR DE LA CORRIENTE Y NO EN CONTRA

La vida es como un gran río caudaloso que fluye con fuerza; puedes ir a favor o en contra.



Nuestras creencias nos hacen trabajar arduamente, luchar para lograr lo que queremos, eso es IR CONTRA CORRIENTE.

Solo debemos ser permitidores del **Bienestar** que LA FUENTE siempre nos da, SIN EXCEPCIONES, seas lo que seas

Problemas con mi EX:

Es un bueno para nada, es un mentiroso, me alegro de no tener que vivir con él, no se como lo he aguantado... etc.

A contracorriente



Haz tenido pensamientos desagradables sobre él por mucho tiempo, no cambiarán de repente, necesitas un pequeño cambio, para ir a favor de la corriente.

Ya no quiero luchar, ha sido un buen padre, siempre fue responsable, creo que no es tan malo...

A favor de la corriente

Escríbelo con constancia y te sorprenderás



Ayuda a otros no por tristeza o lástima, sino con alegría e imagínalos felices y con prosperidad

Con los hijos, en lugar de preocuparte por ellos, imagínalos contentos, radiantes con el problema resuelto.

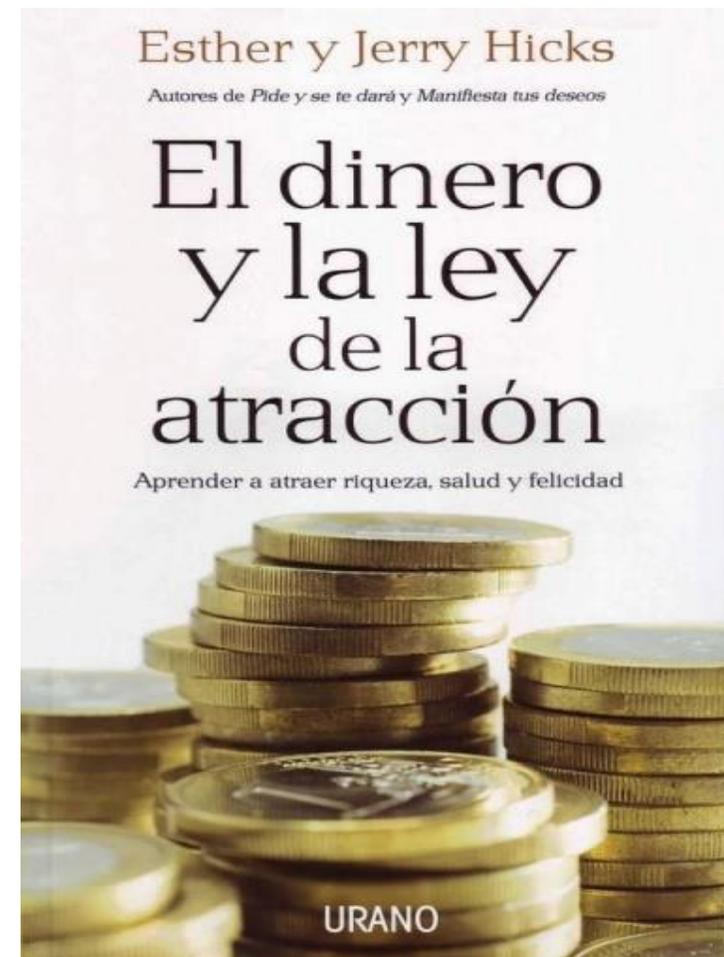
En una libreta bonita, escribir en la primera hoja:

MI LIBRO DE LOS ASPECTOS POSITIVOS

Escribe sobre lo que deseas en vibración, lo que me gusta y no lo que quisiera cambiar, porque iría contra la ley de atracción.

“Aspectos positivos de _____

“Me agrada mi lugar de trabajo porque y además.....



Afirmaciones Curativas: Dr. Emile Coué Siglo XIX

Al dormir repetir: Cada día en cada sentido, consigo mejorar y mejorar

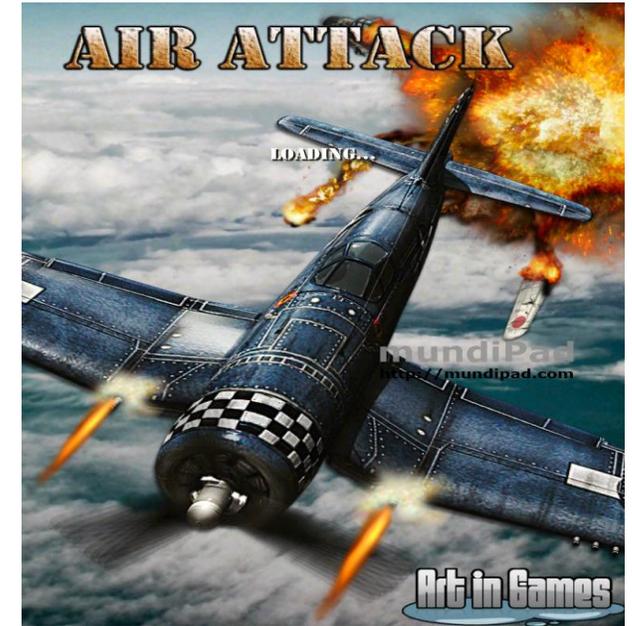
La Visualización Creativa

- Si puedes verlo, puedes tenerlo.
- Las imágenes son mas poderosas que las palabras; Imagínalo “gracioso, divertido”
- **IMAGINALO VIVIDAMENTE (SIÉNTELO)**
- Agradécelo
- Mejores momentos: al dormir y al despertar



Visualización Creativa:

- Imágenes curativas del problema, divertidas, graciosas:
- Barcos, aviones, soldados destruyendo un tumor, trabajadores derrumbando un muro.
- 15 minutos, 3 veces al día.



**En Bienestar,
nunca de combatir**



¿Y si te obligaron a vacunarte?
¿Como limpiarías eso?



El arte de realizar tu deseo

Consciente genera ideas y las imprime en el consciente

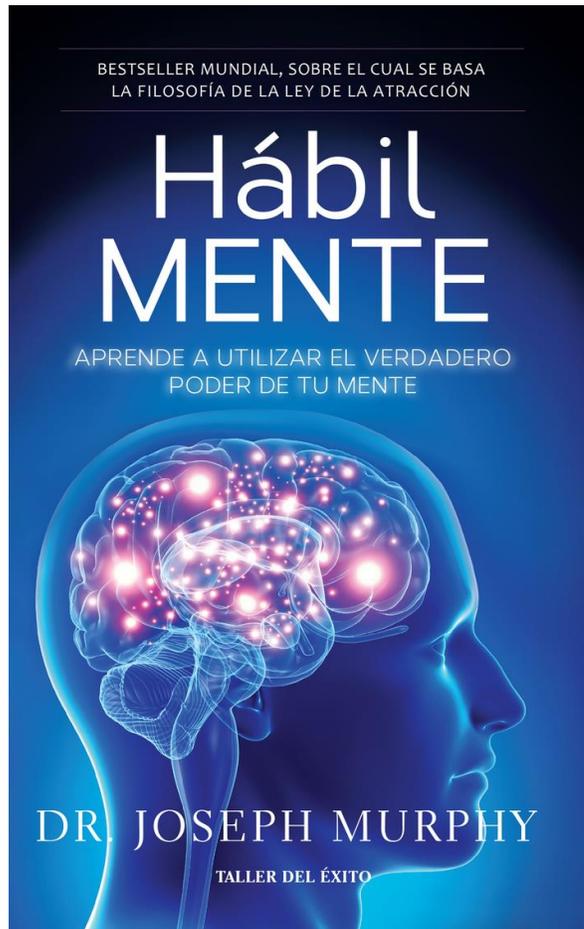
Inconsciente recibe ideas, les da forma y expresión.

Esto se hace sólo cuando la idea es SENTIDA

Siéntelo como si ya fuera real y se manifestará

Justo a la hora de estar listos para dormir
(repetir hasta quedarse dormidos).

Neville Goddard fue un experto (NEVILLIZALO).(Ejercicio de la escalera)



Dr. Joseph Murphy
(La oración científica)

Realizar tus deseos

El poder de la mente subconsciente

Inconsciente es el poder de manifestación.

Hay que sugestionar al inconsciente por medio de la oración científica (el subconsciente creo mi cuerpo y tiene total poder, para reparar mi glándula tiroides, la cual vuelve a funcionar en forma natural y saludable)

Repítelo lentamente varias veces

Justo al estar acostado para dormir, en un estado de bienestar, hasta quedarte dormido.

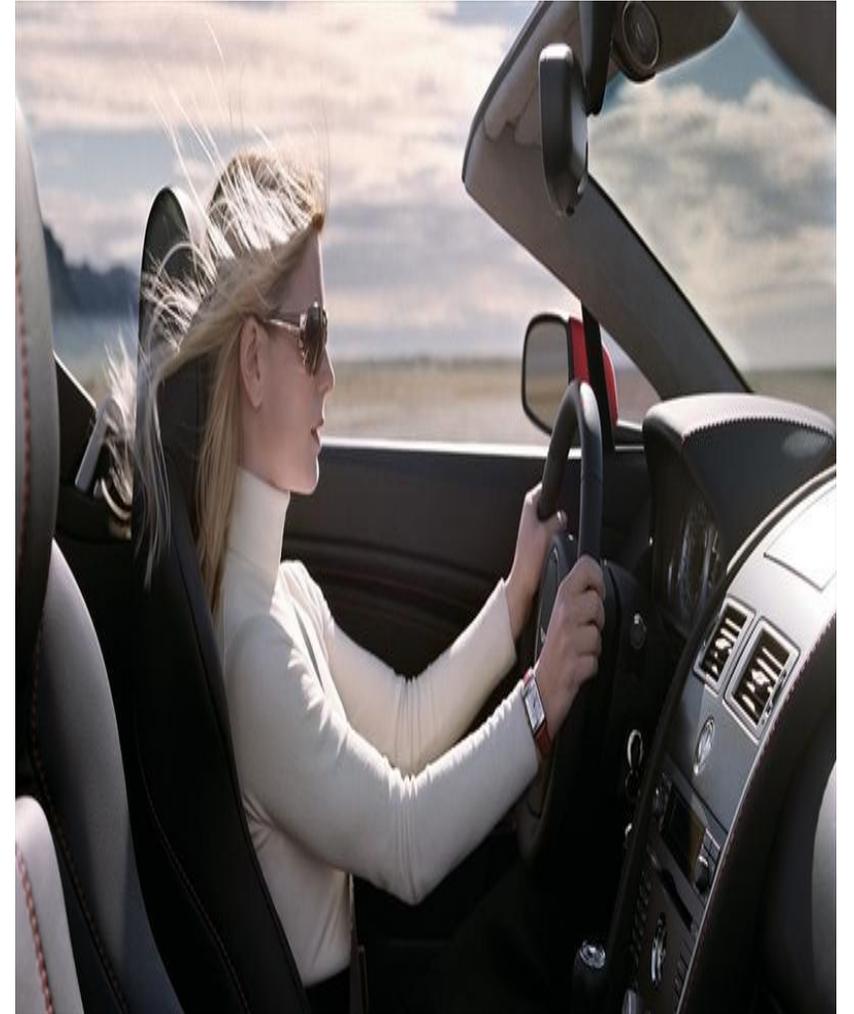
EL PODER DE LA INTENCIÓN

Segmentos del día

Al salir de mi casa con dirección al trabajo:

Mi Intención es: Llegar a mi consultorio sano, salvo y a buen tiempo y que en el trayecto solo vea cosas que me hagan sentir bien.

Hoy a dondequiera que vaya, haga lo que haga, mi intención es ver sólo lo que me haga sentirme bien



LA VIBRACIÓN

¿Qué deseo y porqué o para qué? lo quiero. **¡Quiero Dinero!: Escasez**

Agregando:

- Para comprarme ropa bonita
- Para comprarme un automóvil nuevo
- Para pagar mis tarjetas de crédito
- Para llevar de vacaciones a mi familia
- Para ir de comprar al centro comercial



La vibración entonces es de atracción del dinero

EJERCICIO DE LA CARTERA

Atraerá dinero constantemente a tu cartera.

Hacerlo diariamente, todo el día, por lo menos un mes.



Imagina que en tu cartera hay un billete de \$200, que lo gastas en cosas que te gustan; gástalo todo e imagina que hay otro billete de \$200 y lo vuelves a gastar. Esto te generará la sensación de que siempre hay dinero en tu cartera y puedes comprar cada que lo desees.

Un pensamiento mantenido 17 segundos, pensamiento dominante, atrae otros pensamientos y similares.



Un pensamiento mantenido 68 segundos, pensamiento creativo, atrae (crea) lo que deseas.

Hazlo con EMOCION

Entrena 2 veces al día

Imaginar lo que deseas, con total claridad: **VERLO Y SENTIRLO**

Imagina como quieres que sea tu día

O escribe claramente lo que deseas lograr, con detalles y léelo diariamente por la mañana, lentamente, sintiéndolo

En un estado de ALEGRÍA

(Taller creativo de Abraham)



10 minutos en la mañana
10 minutos en la tarde

(Crea tu día, Audio de Ramtha)
Al despertar di lentamente lo que deseas en el día.

EL TIEMPO

El tiempo es una ilusión

El único tiempo que existe es EL AHORA, AQUÍ y AHORA.

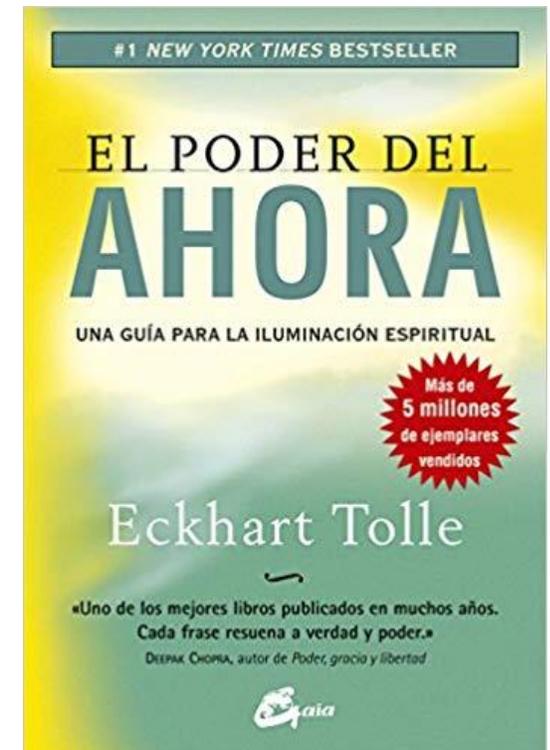
“La distinción entre pasado, presente y futuro es sólo una ilusión, sin embargo, persiste: **Albert Einstein**

El ahora es el único tiempo que existe, es eterno. No te ocupes más del pasado ni vivas en el futuro; vive en el ahora.

Poner fechas límites genera miedo y duda. YO SOY es como deberías hablar durante el día, es la orden al universo para manifestar tus deseos. YO SOY SALUDABLE.

Elige en todo momento la felicidad, vivir el instante presente y la alegría.

3

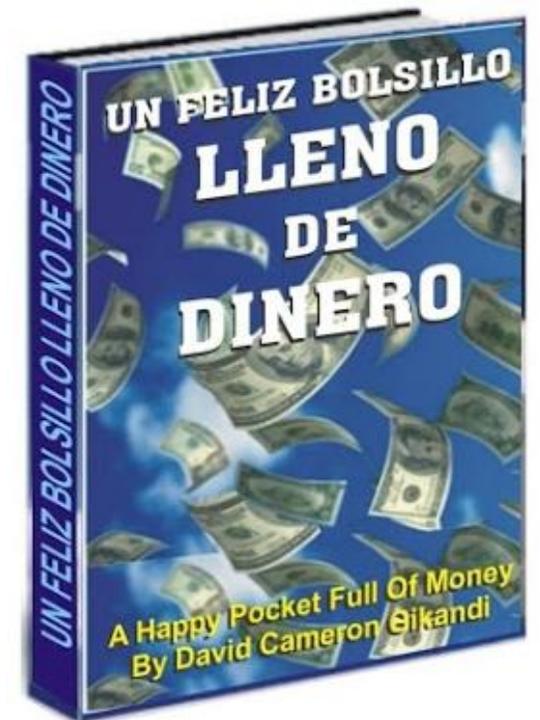


No vivas ni por accidente ni por omisión, vive por DISEÑO

LAS METAS

Diseña tu vida utilizando metas, visualización, imaginación y planes, en forma clara, precisa y con detalles.

- Escribe una lista de lo que te gustaría tener, hacer y ser de hoy a 30 años (cosas, viajes, acciones, etc., tooodooo).
- Por cada meta, escribe las razones por las que la quieres.
- Haz “tu tablero de visión” con recortes, fotos.
- Diario lee la lista y ve las fotos y dedica 20 minutos 2 veces al día en imaginar y animar con detalle todas las metas.
- Haz algo ahora que te acerque a las metas.
- Haz todo con gratitud, piensa y muestra gratitud cada día.
- Disfruta el fruto, las metas cuando vayan apareciendo, es seguro que así será, pues es Ley Universal.



Ser es un estado, tal como **SER FELIZ**; no puedes explicar un estado o hacerlo, solo puedes serlo.

Pensamiento, palabra y acción es la vía lenta de crear.

La vía rápida es la vía de SER, el YO SOY (sentirlo)

La mente es una herramienta como una mano o pie; la mente debería usarse sólo cuando fuera necesario y lo es 10% del tiempo. 90% de nuestros pensamientos son repetitivos: culpas del pasado o preocupaciones del futuro.

Deberías “apagar tu mente” y ser un observador, no pensador.

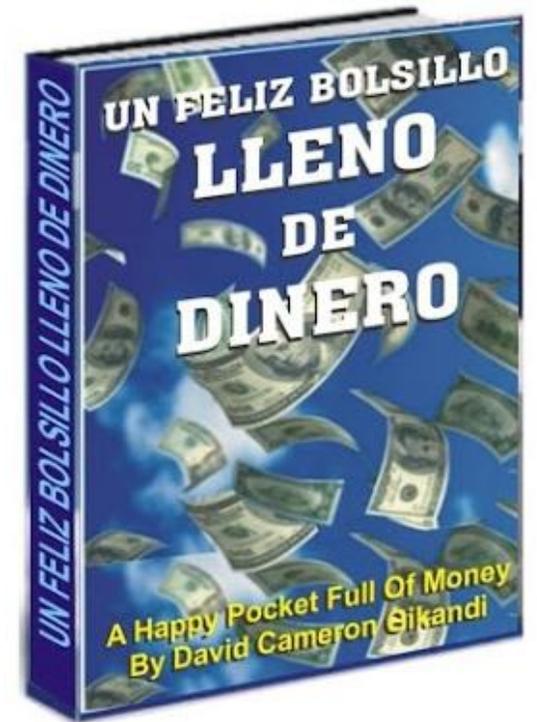
Puedes cambiar el ser de 2 formas:

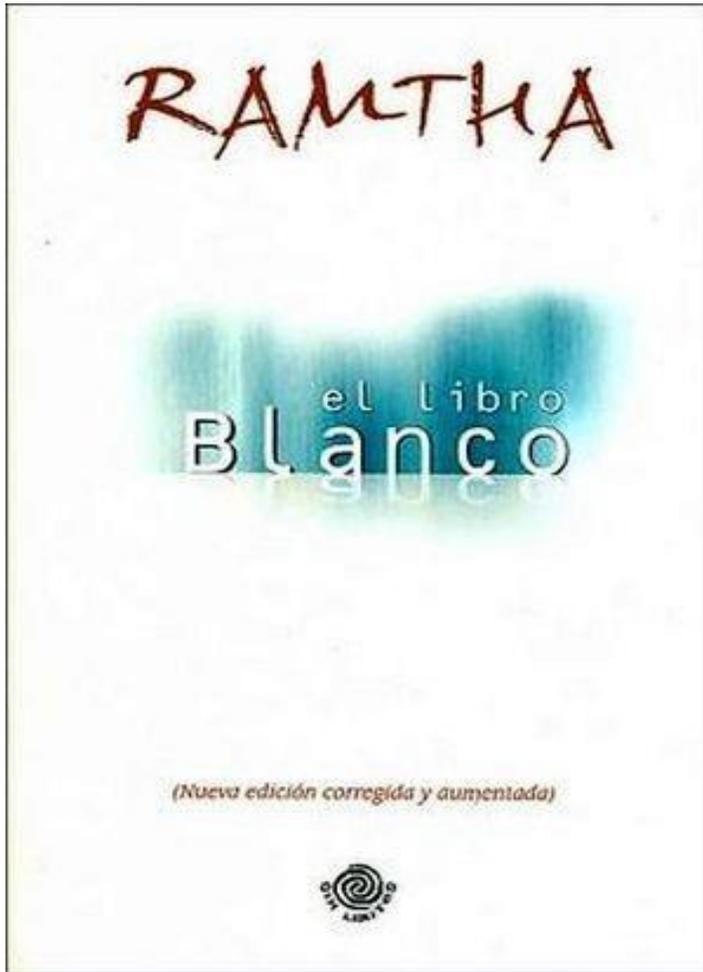
- Elegir, decidir lo que deseas ser y mantenerlo.
- Actuar, hablar y pensar como tal.

Las palabras “YO SOY” son potentes. Ten cuidado a qué las atas.

Lo que estás reclamando tiene medios para buscarte y reclamarte: **A.L. Kitzelman.**

EL ESTADO DE SER





Tu eres Dios, el poder está en ti,
en tu pensamiento, tu mente

Todo es posible
(Si lo crees)

Invierte en tu mente
Entrena tu mente,
Tus pensamientos
Crea lo que decidas
Decide ser FELIZ

SE FELIZ, BENDICE, AGRADECE
PON TU ATENCIÓN EN LO QUE DESEAS NO EN LO NEGATIVO

PERDON POR LA PASIÓN



ENTRENA:

“Muévete”

**VUELVE A TOMAR
EL TALLER**

NAMASTÉ

GRACIAS