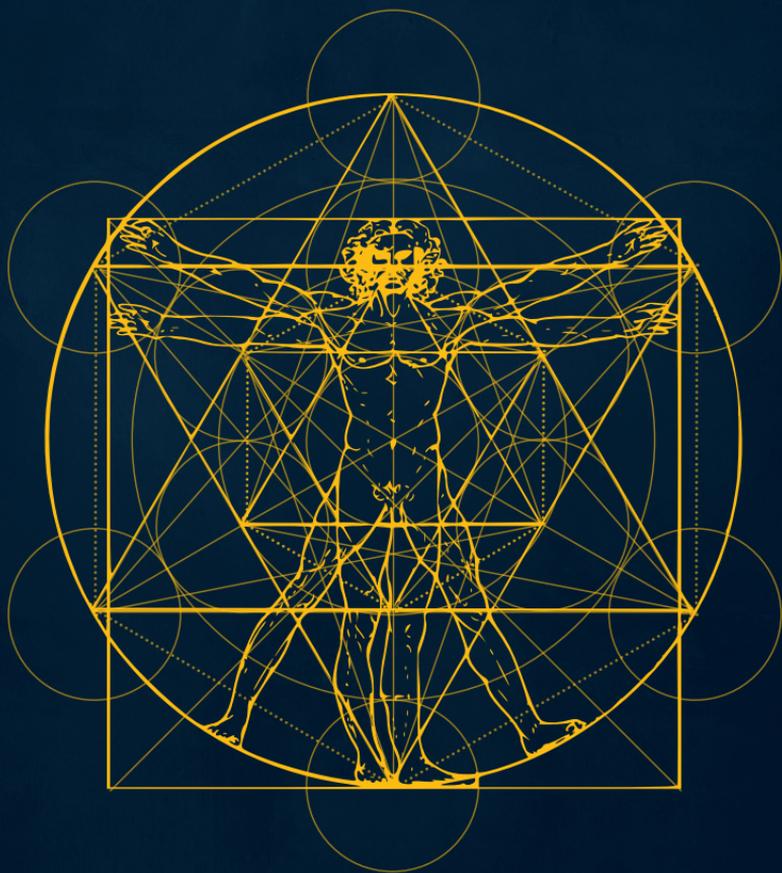


TERAPIA HOLÍSTICA DE LA MENTE

POTENTES NUEVAS FORMAS DE CURAR



Paul Healingod

TERAPIA HOLÍSTICA DE LA MENTE

POTENTES NUEVAS FORMAS DE CURAR

Paul Healingod

mushroomfoundation.org



© Paul Healingod, 2023

© *Terapia holística de la mente.*
Potentes nuevas formas de curar, 2023

© IMMORTALITY Research Institute Inc., 2023

Todos los ingresos procedentes de la venta de este libro se están utilizando para promover la educación sobre los beneficios de la terapia holística de la mente y el cuidado natural de la salud.

ISBN: 9798988819615



mushroomfoundation.org

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Este libro cambiará su vida para mejor. Usted no solo aprenderá hechos asombrosos sobre usted y los demás, sino que también se familiarizará con algunos métodos muy efectivos para mejorar su salud, calmar su mente y nutrir su alma.

Cualquier dificultad humana conocida se puede superar con el poder de la mente subconsciente. Los problemas de salud y relaciones, así como los traumas de la infancia, todo esto puede ser influenciado por los métodos descritos en este libro. Los casos de la vida real ilustran conceptos importantes de la terapia holística de la mente.

Usted se liberará de las emociones que le detienen y entenderá cómo funciona su consciencia, lo que le ayuda a avanzar o le mantiene en su lugar.

La terapia holística de la mente ofrece una forma segura y natural de curarse desde dentro.

¿Quién es Paul Healingod?



- El rey de los sanadores, millonario y filántropo, quien ha transformado las vidas de miles de individuos en todo el mundo.
- El sanador de multimillonarios y élites, pionero en el uso terapéutico de hongos y plantas enteógenas.
- Creador del MicoMisticismo, una nueva religión destinada a sembrar el despertar espiritual y la transformación personal en el ámbito mundial.
- Autor del legendario “Hipno-Coaching”.
- Fundador de la Academia Americana de Hipnosis y la Academia Americana de Negocios.
- Fundador del Instituto de Investigación de la Inmortalidad Inc. (Immortality Research Institute Inc.)
- Hipnoterapeuta personal de políticos americanos y celebridades de Hollywood.
- El visionario que enfrenta la última frontera de la existencia humana: sanar la muerte misma.
- Autor de 19 libros superventas. Ediciones disponibles en inglés y español.



CONTENIDO

Descargo de responsabilidad.....	19
Agradecimientos.....	21
Introducción. Por qué debería leer este libro.....	23
La mente es un poderoso sanador	24
La trampa de la tecnología	25
La solución reside dentro	26
Terapia holística de la mente	27
Capítulo 1. ¿Por qué nos sentimos tan enfermos?.....	29
Píldoras para curar todos los males	29
Nuestro sistema de salud roto	31
La visita de Sally a su médico	32
¿Quién es el experto aquí?	33
La raíz de nuestros problemas	35
Mensajería vital	37
Evitando la pendiente resbaladiza y sanando con la mente	38

Capítulo 2. Terapia holística de la mente41

¿Qué es la curación?	41
Todos somos sanadores	42
Un tipo diferente de sanación	43
Nuestra ventana al mundo	44
Luchar o huir	45
¡La vida puede ser estresante!	46
Los días más oscuros de Bob	48
Nuestra increíble mente y nuestro increíble cuerpo	50
Terapia holística de la mente	52
Nuestros pensamientos son energía	54
Abriendo la mente para sanar el cuerpo	55
Los problemas de piel de Ashley	55
El susto de hipertensión de Jim	57
Características de los sanadores espontáneos	59

Capítulo 3. Aventuras dentro de la sanación

mente-cuerpo..... 63

La mente y el cuerpo son uno	63
Transformación espiritual	64
Fomentar su sanador interior	65
La mañana estresante de Lisa	66
La historia de éxito de Lisa	68
Convertirse en autoconsciente	70
Los beneficios de la autoconciencia	72
Plan paso a paso para curarse a sí mismo	73
Paso 1: Libérese primero	73

Paso 2: Retírese de las distracciones de la sociedad	74
Paso 3: Participar en rituales de curación	75
La historia de Michael	76
Paso 4: Cambie su entorno	78
Paso 5: Limpieza de la mente	78
Ayuno de medios	79
La adicción a las noticias de Olivia	80
Paso 6: Aparecerá el sanador	82

Capítulo 4. Guía privilegiada del cerebro..... 83

Un modelo simple de la mente	84
Conociendo la mente consciente	85
El factor crítico	86
La ley de la capitalización	88
Llenando la pizarra en blanco	89
Explorando el subconsciente	92
«La lógica te llevará de la A a la B. La imaginación te llevará a todas partes».....	93
Una historia de un perro peludo	95
El papel protector de la mente subconsciente	99
Nuestra experiencia más temprana	100
El problema de peso de Clare	102
Accediendo a la mente interna	105

Capítulo 5. La búsqueda de la felicidad..... 107

El rápido crecimiento de la tristeza	108
La historia de Elena	109

La búsqueda desesperada de alivio	112
¿Se merecen la felicidad?	113
El camino natural hacia la verdadera felicidad	114
¡Abra su mente a la felicidad!	116
La búsqueda de felicidad de Maria	117
Una lista de verificación de felicidad	119
¿Qué es lo que realmente importa?	120
Haga un plan	122
Nunca deje de crecer	123
Cuando las cosas no salen según lo planeado	124
Enfrente su miedo y cambie su plan de vida	125
La carrera de modelo de Dana	126
¡Las posibilidades son ilimitadas!.....	129

Capítulo 6. Nuestra primera experiencia..... 131

La vida desde la concepción hasta el nacimiento	131
«¡No puedo concentrarme!». Por qué algunos niños luchan por prestar atención	133
El mejor comienzo en la vida	134
Programación negativa	135
Trauma infantil; abuso y negligencia	136
Los problemas de relación de Jane	138
El dañino legado del abuso	140
Trauma de nacimiento	141
Liberando el dolor	143
Memorias reprimidas	144
Trabajando con su niño interior	145

La historia de Josh	146
Sanando el pasado	147
Capítulo 7. Use su dolor	149
El dolor puede ser útil	149
La mente y el cuerpo son uno	151
El dolor es la puerta hacia la sanación del espíritu y el cuerpo	153
Un continuo emocional	154
El miedo de Nick a los espacios abiertos	155
¿Qué hay detrás de la puerta?	158
Extraigan su dolor	160
Cómo perdonarse a sí mismos y a los demás	161
Capítulo 8. Perdón.....	165
Perdonándose a sí mismos y a los demás	165
Lo que significa el verdadero perdón	166
Separándonos de los pensamientos tóxicos	167
Perdonar y liberar	168
El poder de la sugerencia positiva	170
¿Pero funcionará?.....	172
Un guion de terapia mental holística	174
Visualización guiada	175
Capítulo 9. Venganza.....	177
¿Debería mantenerse alejado de la venganza?	177
Algunas verdades importantes	178
El verdadero problema con el perdón	179

Un plan diferente para el perdón	180
Dulce venganza	181
La historia de Kayla	181
Dos sillas	182
La madre de Kayla responde	183
Perdón	185
¡A veces no sabe por qué está enojado!	186

Capítulo 10. ¡Deshágase de su karma!..... 187

Karma en la vida moderna	187
Karma en acción	188
Nostalgia	189
Memoria	190
Soltar es difícil de hacer	191
Regresión de edad	192
Regresión de vidas pasadas	194
Vida entre vidas.....	196
<i>Flashbacks</i>	197
Anclaje	199
Resolución de problemas del pasado	201
El viaje de Samantha en el tiempo	202

Capítulo 11. ¿Tiene miedo de su mente?..... 205

Innovaciones de la mente	207
Arrastrado por la multitud	208
Negación	209
¿Qué pasa con el consejo de expertos?	210
Poniendo nuestro cerebro en buen uso	211

Meditación	211
Hipnosis	212
PNL	213
EFT	214
Aromaterapia	215
Digitopuntura	215
Reflexología	216
Reiki	216
Conclusión	217

Capítulo 12. Insomnio219

El costo humano de un mal sueño	220
Por qué los medicamentos no funcionan para el insomnio	221
Una solución natural para el insomnio	222
Relajar el cuerpo	223
Higiene del sueño	223
Calmar las cosas	224
Evitar la siesta	225
Alimentos que promueven el sueño	226
Debe tener el estado de ánimo adecuado	228
Su cama es su templo de sueño	229
Terapia holística de la mente para el insomnio	229
Un ejercicio de respiración relajante	230
Atención enfocada	231
Imaginación	232
Restableciendo el control de su mente errante ..	234

Sugerencia positiva	236
¡No pueden obligarse a dormir!	238
La práctica hace al maestro	239

Capítulo 13. Remedios herbales para el insomnio.... 241

Manzanilla (<i>Anthemis nobilis</i>)	242
Otros beneficios de la manzanilla	243
Lúpulo (<i>Humulus lupulus</i>)	244
Lavanda (<i>Lavandula officinalis</i>)	245
Flor de la pasión (<i>Passiflora incarnata</i>)	246
Valeriana (<i>Valeriana officinalis</i>)	246
Amapola de California (<i>Eschscholzia californica</i>)	247
Kava kava (<i>Piper methysticum</i>)	247
Hierba de San Juan (<i>Hypericum perforatum</i>)	248
Melatonina	249
Fórmulas herbales para el insomnio	250
Unas últimas palabras antes de ir a la cama	251

Capítulo 14. Duelo y culpa..... 253

El poder destructivo del duelo y la culpa	253
Culpa y más culpa	253
Culpa, vergüenza y arrepentimiento	255
La culpa es un patrón de comportamiento aprendido	256
Duelo	257
Complicando el duelo con culpa	258
Suicidio	259
El duelo y la culpa pueden enfermarle	260

El duelo y la culpa de Zoë	261
Libérese de su dolor y su culpa	265
Guion de hipnosis	266

Capítulo 15. Problemas de piel..... 269

Nuestra asombrosa piel	269
Una señal externa	270
La pérdida de cabello de Annie	271
Un recordatorio insistente	272
Un enfoque diferente	273
Algunos problemas comunes de la piel	273
Acné	274
Psoriasis	274
Eccema	275
Rosácea	275
Lupus	276
Encontrar alivio	276
Guion de terapia mental holística para enfermedades de la piel	277
Una combinación poderosa	279

Capítulo 16. Relaciones con los demás..... 281

Problemas de relación	281
¡Arreglen ustedes mismos primero!.....	282
La historia de Nina	282
Greg y Milly	284
Por qué las relaciones son tan importantes	285
Inseguridad crónica	286

Relaciones infelices	287
Jim y Kelly	288
Cómo puede ayudar la hipnoterapia	290
Gratitud	292
Capítulo 17. Crianza	295
Conozcan a los padres	296
Demasiada implicación	296
No suficiente implicación	299
Una asociación natural	302
La sabiduría de nuestros hijos	303
Conózcase a sí mismo	304
La historia de Glenda	305
Cómo hablar con sus hijos	307
Adolescentes	309
Conclusión.....	313
Gracias.....	315

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Uno de los desafíos de esta era moderna es que siempre habrá personas dispuestas a aprovecharse de la información que se ofrece con el genuino deseo de informar y ayudar. La libertad de expresión es precisamente eso: una forma de compartir pensamientos y comunicar ideas. No debería ser necesario incluir un descargo de responsabilidad para protegerse de abogados inescrupulosos. Ni el escritor debería ser retenido por demandas presentadas bajo el pretexto de protección para víctimas desconocidas que afirman estar afectadas adversamente por el contenido de este libro. Sin embargo, se requiere un descargo de responsabilidad, ya que estamos hablando de importantes problemas de salud aquí. Por lo tanto, se sobreentiende que aquellos que decidan leer este libro, y elijan seguir los consejos y sugerencias contenidas en estas páginas deberían primero contactar a su médico, así como a cualquier otra persona que

sientan que puede ofrecerles orientación en estos asuntos. Es preciso que entienda que lo que está escrito en este libro es solo mi opinión.

Algunas personas están en fuerte desacuerdo con mis conclusiones y harán todo lo que esté a su alcance para prevenir a otros de usar esta información para aumentar su conocimiento y mejorar sus vidas.

En consecuencia, el editor, el autor, los distribuidores y las librerías quieren que usted sepa que la información contenida en este libro es solo para fines educativos. Si decide seguir adelante y hacer cualquier cosa que recomiendo sin la supervisión de un médico licenciado, lo hace bajo su propio riesgo.

En ningún momento estoy intentando recetar ningún tratamiento médico, ya que, bajo las leyes de los Estados Unidos, un médico (un MD) es la única persona calificada para hacer esto. El contenido de este libro es únicamente mis opiniones, pensamientos y conclusiones. Nuevamente, este libro es para fines educativos únicamente, y usted y solo usted es responsable si elige hacer algo basado en lo que lee.

AGRADECIMIENTOS

Este libro no sería posible sin el apoyo y el ánimo
de mi esposa, Oxana.

INTRODUCCIÓN

POR QUÉ DEBERÍA LEER ESTE LIBRO

Este libro le dará no solo un conocimiento poderoso, sino también las técnicas reales para ayudarse a sí mismo y a los demás. He utilizado personalmente este método efectivo durante más de diez años de práctica, con más de tres mil clientes. En resumen, estas asombrosas técnicas funcionan de verdad.

Después de leer este libro, será capaz de entender cómo ayudarse a sí mismo a deshacerse de problemas molestos que están perturbando su vida. También podrá usar estas mismas técnicas para llegar a otros que están luchando y necesitan ayuda.

¡Este libro le mostrará cómo cambiar su vida para mejor!

La mente es un poderoso sanador

La mente es un poderoso sanador. Si esto parece difícil de creer, no es sorprendente. Para la mayoría de nosotros, se necesita un esfuerzo extraordinario y fuerza de voluntad solo para pasar la rutina diaria. Nos empujamos más y más para ganarnos la vida y perdemos el sueño mientras nos preocupamos por el ruido constante que suena en nuestra cabeza. Cansados de vivir una existencia sin sentido, buscamos algo, cualquier cosa, para adormecer nuestro dolor. Agotados y desgastados, nos preguntamos cómo todo pudo haber ido tan terriblemente mal.

En lugar de estar más sanos, nos sentimos más enfermos que nunca antes. A medida que nuestras vidas se vuelven más y más complicadas, nos desconectamos cada vez más de nuestras emociones, apagando esta parte tan importante de quienes somos. Nos encontramos convirtiéndonos en robots sin mente, obligándonos a seguir adelante, prestando poca o ninguna atención a cómo nos sentimos de verdad. Mientras luchamos para seguir adelante, somos vagamente conscientes de que esta no es una forma saludable de vivir. Sin embargo, parecemos extrañamente impotentes para cambiar. Desconectados de quienes en verdad queremos ser, nos sentimos insatisfechos y desalentados. Sin una fuerte conexión entre nuestra mente, nuestro espíritu

y nuestro cuerpo, nuestra habilidad para cuidar de nuestra salud se pierde.

Ahora imagine si fuera posible que se restaurara su salud. Todo el desgaste que nuestro cuerpo ha soportado durante los años sería revertido. El estrés y la preocupación serían eliminados. Piense en lo increíble que sería si pudiéramos aprender a sanarnos a nosotros mismos. ¡Bueno, hay buenas noticias! No solo es esto posible, sino que es la forma natural en la que nuestro cuerpo está destinado a funcionar.

La trampa de la tecnología

La sociedad occidental, con su fuerte énfasis en la tecnología, enseña a los niños desde una edad muy temprana a evitar sus sentimientos y a concentrarse en la escuela. Al llegar a la adultez, nos encontramos experimentando una mayor presión que nunca antes, mientras intentamos encajar más tareas en nuestro ya desbordado horario. Lejos de liberarnos para disfrutar de la vida, la tecnología moderna ha aumentado nuestra carga de trabajo. No es de extrañar que muchos de nosotros nos sintamos tan agotados y desconectados de nosotros mismos.

Por desgracia, esta separación de nuestros sentimientos ha pasado una grave factura a nuestra salud. La enfermedad crónica se ha vuelto generalizada, a medida que el estrés y la preocupación se convierten

en una parte cotidiana de la vida moderna. Pagamos nuestro alto estándar de vida con nuestra propia felicidad y desesperados buscamos soluciones para arreglar nuestra agitación emocional.

Después de un tiempo, es evidente que las cosas no están mejorando nada. Vacíos, agotados y listos para tirar la toalla, buscamos respuestas para ayudar con nuestro dolor y nuestro malestar. En un esfuerzo por lidiar con la presión adicional de la alteración emocional y la mala salud, algunas personas recurren a medidas perjudiciales como las drogas y el alcohol, alejándose aún más de sus verdaderos sentimientos. Su renuencia a abordar las verdaderas razones detrás de su angustia hace poco por brindar un alivio duradero.

La solución reside dentro

De hecho, es la tendencia a evitar conectarse con nuestros sentimientos y a buscar respuestas fuera de nosotros mismos lo que forma una gran parte del problema. Nos hemos separado de una riqueza de valioso conocimiento curativo: una vasta reserva de sabiduría que ofrece formas emocionantes y efectivas de usar la mente para curar el cuerpo. Los métodos de curación holísticos ofrecen una solución segura, natural y eficaz para ayudarnos a lidiar con las demandas de la vida moderna. Al enfocarnos hacia adentro,

somos capaces de reesquematizar nuestra situación y romper el ciclo destructivo de sufrimiento. Cuando hacemos uso de nuestra propia habilidad de curación, retomamos el control de nuestra vida y mejoramos de manera significativa nuestra salud.

Somos, por encima de todo, seres humanos. Cuando nos enfocamos solo en los síntomas de la enfermedad, perdemos contacto con nuestro verdadero yo. Ninguna cantidad de influencia externa mejorará nunca las cosas. Solo al reconectarnos con nuestros pensamientos más íntimos podemos liberarnos del flujo de energía negativa que está causando daño y comenzar a curar nuestro yo roto.

Como pronto descubrirá, una perspectiva diferente puede marcar una gran diferencia. En lugar de solo tratar los síntomas de la enfermedad, imagine los beneficios de curar el cuerpo desde adentro hacia afuera. La mente es un poderoso sanador, y dado el ambiente adecuado, preparará al cuerpo para curarse desde adentro. De hecho, miles de casos probados de curación espontánea han desaparecido, ¡simplemente debido a nuestra falta de conciencia!

Terapia holística de la mente

En los siguientes capítulos, vamos a mostrarle unas pocas técnicas fáciles que demostrarán cómo puede aprovechar su increíble mente para promover

una salud óptima y liberar las emociones dañinas que están causando que su cuerpo se desequilibre. A medida que aprenda a resolver problemas en la mente, el resto del cuerpo se abrirá también a la curación. Los problemas de salud previos y obstinados ya no representarán un problema, y usted experimentará la alegría y la paz que proviene de la salud total del cuerpo.

Este libro le presentará estos métodos de curación natural, abriendo un mundo de ideas extraordinarias que conducirán al crecimiento personal y la comprensión.

Estas técnicas que cambian la vida son fáciles de usar y no invasivas. Transformarán la forma en que mira al mundo, y le ofrecerán paz y satisfacción. Lo mejor de todo, le permitirán utilizar su poderosa mente interna para curar su cuerpo desde adentro hacia afuera.

CAPÍTULO 1

¿POR QUÉ NOS SENTIMOS TAN ENFERMOS?

Antes de nada, echemos un vistazo a algunas de las razones detrás de la actual epidemia de enfermedad y examinemos por qué los métodos convencionales que usamos para intentar sentirnos mejor no están funcionando.

Píldoras para curar todos los males

A diferencia de los métodos de curación holística naturales, la medicina occidental promueve la curación desde fuera del cuerpo. Se prescriben varios medicamentos y se realizan procedimientos que actúan en el cuerpo de una manera particular para curar los síntomas de una enfermedad. El médico es percibido como el experto y se espera que el paciente se apegue al plan de tratamiento recomendado. Otra

forma de ver la medicina occidental es visualizarla como la curación desde el exterior hacia el interior.

La medicación desempeña un papel significativo en el tratamiento médico convencional. Nos han condicionado a esperar que nuestro médico elimine los síntomas incómodos y solucione nuestros problemas con químicos potentes. Los médicos están entrenados para diagnosticar o etiquetar la enfermedad del paciente y luego prescribir píldoras para eliminar los síntomas. A las personas se las considera curadas cuando ya no experimentan los signos externos de su enfermedad, con independencia de si la enfermedad ha sido erradicada o no.

Las empresas que desarrollan y fabrican medicamentos forman parte de una industria de miles de millones de dólares. De hecho, el mercado global de empaque —la forma en que los medicamentos se ensamblan y se empaquetan, listos para la venta— saltará de 59 000 millones de dólares en 2014, a una cifra esperada 91 000 millones de dólares para 2022. Es como si el potencial de crecimiento fuera ilimitado, mientras seres humanos desesperados se apresuran por un nuevo medicamento para aliviar sus síntomas cada vez más crecientes.

Una de las preocupantes consecuencias resultantes del éxito de la industria farmacéutica es que depende de que la gente siga enferma. Si comenzáramos a curarnos utilizando métodos de curación

naturales, ya no necesitaríamos las enormes cantidades de píldoras que se consumen en la actualidad, ¡y las empresas farmacéuticas no tendrían negocio! Como pueden ver, hay mucha presión dentro de la industria de la salud para mantener las cosas igual. Gracias a una alianza entre nuestros médicos y las poderosas empresas farmacéuticas, hay poco incentivo para alterar este arreglo tan rentable.

Nuestro sistema de salud roto

La medicina occidental tradicional ha evolucionado para tratar los síntomas de la enfermedad. Los médicos son pagados por el número de pacientes que ven, promoviendo cantidad por encima de la calidad. Desesperados por mantenerse al día con su carga de trabajo, los médicos son rápidos en recurrir a su recetario, esperando que la oferta de medicación satisfaga al paciente al menos por el momento. Muchos de nosotros nos sentimos decepcionados y excluidos en un sistema impersonal que parece más interesado en tomar nuestro dinero que en ayudarnos a restaurar nuestra salud. No es de extrañar que la gente esté buscando una solución más efectiva a sus problemas de salud, una que en realidad produzca un resultado rápido y poderoso.

El sistema de atención de salud en sí está roto. Los costos están descontrolados, y las listas de espera se

han convertido en una realidad de la vida. Los médicos tienen más casos que nunca antes y menos tiempo para manejarlos. En cambio, el enfoque está en el alivio de los síntomas y el control del dolor. Al aplicar un remedio externo, los médicos no están haciendo más que encubrir el problema. Las personas pronto pierden la confianza en el sistema médico cuando sus síntomas debilitantes regresan, y comienzan a cuestionar si el médico está más interesado en mantenerlos vivos para su beneficio que para el de ellos. En lugar de atacar el problema en su origen, se alienta a los pacientes a ir a casa y descansar. Nos dejan sintiéndonos impotentes y confundidos, ¡además de más enfermos que nunca antes!

La visita de Sally a su médico

De hecho, las razones por las que la persona se enfermó en primer lugar a menudo son ignoradas en la medicina convencional. Veamos el caso de Sally, una joven cercana ya a los treinta, que visita a su médico de familia quejándose de sentirse decaída. Trabaja a tiempo parcial, pero encuentra su trabajo aburrido y a su jefe mandón. Tiene pocos amigos íntimos y desearía tener un novio. Sally tiene poco contacto con otros miembros de la familia, que viven a muchas millas de distancia. El dinero es escaso y no hay mucho para hacer durante su tiempo libre.

En este día en particular, el médico de Sally tampoco se siente en su mejor momento. Ha estado agobiado desde el momento en que llegó al trabajo y no desearía nada más que ir a su descanso para almorzar. El médico de Sally revisa los signos vitales de Sally y toma un breve historial físico. No encontrando nada malo allí, le ofrece un antidepresivo para ayudar a manejar su depresión. Sally sale de la oficina del médico sintiendo que en realidad nadie entiende sus problemas.

Si el médico de Sally hubiera practicado métodos de curación holísticos, habría evitado apresurarse a arreglar el estado emocional de Sally con pastillas, y se habría enfocado, en cambio, en ayudarla a explorar cómo se siente. Aunque Sally está lidiando con algunas cosas difíciles en este momento, también es posible que su depresión provenga de algo mucho más profundo que sucedió durante su infancia. Sin curar lo que sucedió en el pasado, la depresión de Sally permanecerá. La medicación, en este caso, hará poco para curar el problema.

¿Quién es el experto aquí?

Muchos de nosotros todavía consideramos al médico como un experto en asuntos de curación. Esto es un recuerdo de años atrás, cuando los pacientes estaban bajo el cuidado de su médico y, en definitiva, no tenían

control sobre su salud personal y su bienestar. Las cosas no mejoran con la forma en que nuestro sistema de salud produce especialistas que están entrenados para concentrarse en un área muy pequeña del cuerpo a la vez. Por ejemplo, un médico que se especializa en enfermedades del corazón tendrá muy poca experiencia en el tratamiento enfermedades que afectan los pies de una persona, un área del cuerpo supervisada por un podólogo, y viceversa. Esto es justo lo opuesto a la curación holística natural, en la que el foco está en todo el cuerpo y las interacciones entre todas las partes.

En la medicina convencional, la mente es casi ignorada por los médicos, a menos que tengan formación en psiquiatría. Incluso aquí, el enfoque hoy en día está en la medicación, ya que los psiquiatras recetan potentes y potencialmente peligrosos químicos para intentar eliminar los problemas de sus pacientes. Si esto no funciona, pueden usarse técnicas aún más invasivas, como la terapia de choque eléctrico, para aliviar síntomas angustiantes. Como pueden ver, los médicos están dispuestos a llegar a medidas extremas para deshacerse de la manera natural de nuestro cuerpo de decirnos que algo está mal. Si alguna vez ha intentado entablar una conversación con un médico que en realidad no quiere comunicarse con usted, usted sabrá cuán frustrante puede ser esta experiencia. Nos recuerdan que los médicos han completado años de educación y que nos falta la

formación médica para entender su jerga y la lógica detrás de sus decisiones. Algunos médicos se esfuerzan mucho para evitar interactuar con sus pacientes y prefieren centrarse en el problema anatómico en su lugar. Esto puede llevar a un desafortunado giro de los acontecimientos. Deseamos con desesperación creer que nuestro médico tendrá nuestros mejores intereses en el corazón. Aunque hay algunos maravillosos médicos por ahí, no todos ellos son capaces de hacernos mejor. Algunos médicos pueden hacernos mucho daño, y las demandas por mala praxis derivadas de los errores de diagnóstico del médico y negligencia son, por desgracia, comunes.

Es aterrador considerar cuánta fe ponemos en la medicina convencional, a menudo sin una sólida comprensión de lo que nos está pasando. De hecho, la mayoría de nosotros nunca permitiríamos que nos ordenaran someternos a terapias tan invasivas y dañinas en potencia como las recomendadas por nuestro médico personal. Nos debemos a nosotros mismos tomar de nuevo la responsabilidad de nuestras vidas y cuidado, y dejar de depender de alguien más para solucionar nuestros problemas.

La raíz de nuestros problemas

Aunque los pacientes, por lo general, experimentan una mejora en sus síntomas cuando comienzan

a tomar su receta, es muy común que el problema original regrese poco después. A menudo, los pacientes regresan a su médico una y otra vez por el mismo problema, solo para recibir más y más medicación. Como nada ha cambiado en realidad, la enfermedad continúa progresando y los síntomas problemáticos regresan. Las enfermedades que afectan la mente, como la depresión o la ansiedad, no son las únicas que responden mal al enfoque de arreglarlo con pastillas. Puede sorprenderles aprender que la enfermedad física también tiene sus raíces en las perturbaciones que se originan en lo profundo de nuestra mente interna. Sin abordar la verdadera causa de estos trastornos, será casi imposible eliminar el problema en sí.

La medicación no es la respuesta. Estamos tan acostumbrados a aplicar una solución rápida a nuestros problemas de salud que la idea de conectar con nuestras emociones puede parecer una pérdida de tiempo. Nada podría estar más lejos de la verdad. En la prisa por eliminar síntomas desagradables, uno puede hacer sin querer las cosas mucho peor. ¡No es el resultado deseado en absoluto! Por ejemplo, muchos medicamentos se vuelven menos efectivos con el tiempo, ya que el individuo desarrolla tolerancia. Esto significa que se debe usar más de la misma medicación para mantener los síntomas problemáticos bajo control. Dado que la medicación produce con frecuencia efectos secundarios no saludables, se ejerce

una presión adicional sobre el cuerpo, lo que puede crear síntomas adicionales. No es de extrañar que los pacientes se sientan molestos. Algunos medicamentos funcionan menos bien más adelante, ya que los microorganismos se vuelven resistentes a los activos ingredientes en el medicamento. Es probable que sean conscientes de que esto está ocurriendo en el caso de los antibióticos, medicamentos que han sido sobreutilizados durante tantos años que se requieren dosis más grandes y antibióticos más fuertes para derrotar infecciones graves. Los antibióticos se pueden encontrar en alimentos para animales y a menudo se recetan erróneamente para tratar el resfriado común, ejemplos claros que apuntan al abuso generalizado de potentes productos farmacéuticos.

Mensajería vital

En realidad, los síntomas que nuestros médicos están trabajando tan duro para erradicar son en realidad la manera en que nuestro cuerpo nos señala que estamos desequilibrados y necesitamos prestar atención a lo que está sucediendo. Al eliminar esta vital *mensajería* sin hacer nada para solucionar el problema, en realidad nos estamos alejando de nuestra natural capacidad para curar. Por lo general, cuando sentimos un dolor o una molestia, asociamos la sensación con algo negativo o desagradable. El problema

aquí es que estamos malinterpretando el propósito detrás de estos síntomas o mensajes de nuestro cuerpo. En lugar de reconocerlos como señales para ayudarnos a guiarnos y señalar áreas donde necesitamos prestar atención, trabajamos en contra de nuestro cuerpo e intentamos deshacernos de nuestros síntomas. El trastorno emocional funciona exactamente de la misma manera. Nadie disfruta la tensión y el nerviosismo de la ansiedad o los sentimientos desagradables de tristeza y fatiga asociados con la depresión, sin embargo, de nuevo, estas sensaciones están allí ¡por una razón! Deberíamos darles la bienvenida, ¡porque son indicaciones importantes de que necesitamos cuidar mejor de nosotros mismos!

Evitando la pendiente resbaladiza y sanando con la mente

Si todo esto comienza a sonar bastante sombrío, tengan valor. En los próximos capítulos van a estar expuestos a algunas estrategias notables y poderosas que les permitirán retomar el control de su propia salud y bienestar personal. Tienen la capacidad de curarse a sí mismos, sin tener que depender de un sistema de salud roto para hacerlo por ustedes. La terapia holística de la mente ofrece una solución que está disponible para que cualquiera la utilice. Las técnicas simples que encontrarán en este libro

se pueden aplicar a muchos problemas de la mente y del cuerpo que las personas experimentan, incluyendo trastornos emocionales que nos causan angustia, enfermedades crónicas que son tan difíciles de tratar para los médicos, y condiciones agudas graves que pueden ser mortales en potencia. En lugar de sentirse impotentes, la terapia holística de la mente les devolverá el control de su vida y su salud.

CAPÍTULO 2

TERAPIA HOLÍSTICA DE LA MENTE

¿Qué es la curación?

Cuando se nos hace esta pregunta, muchos de nosotros responderíamos que significa reparar daños en el cuerpo, curar enfermedades y restaurar la buena salud y una vida normal. La curación puede significar diferentes cosas para diferentes personas. Algunas personas se enfocan en un cuerpo en forma y bien acondicionado, mientras que otras están más interesadas en fomentar un sentido de paz emocional y bienestar.

¿Sabían que la definición literal de curación es «hacer entero»? En lugar de aislar la parte del cuerpo que está enferma, los métodos de curación holística trabajan en problemas físicos, emocionales, y espirituales que pueden estar afectando la salud de una persona. Se utiliza la energía positiva para restaurar

el equilibrio natural entre el cuerpo, la mente y el alma atendiendo las necesidades de la persona en su totalidad.

No hace falta decir que una mente, un cuerpo y un espíritu sanos aseguran una buena calidad de vida. Con independencia de cuánto dinero ganen o cuánta propiedad posean, una mala salud les hará sentirse miserables. Es un hecho ineludible que nada es más importante que nuestra salud. De hecho, la búsqueda de una salud óptima nos consume a muchos de nosotros cuando nos damos cuenta con dolor de que no todo está bien en nuestras vidas.

Todos somos sanadores

Puede sorprenderles saber que todos somos sanadores. Si alguna vez han ayudado a alguien en necesidad, entonces ustedes también son sanadores. Algunos de ustedes pueden relacionar la palabra «sanador» con algo místico o religioso. Sin embargo, la sanación es un fenómeno perfectamente natural, ¡y todos podemos hacerlo!

A medida que nos desconectamos cada vez más de nuestro ser natural, es menos probable que aprovechemos nuestra capacidad de sanación. Parte del problema radica en el hecho de que en realidad no confiamos en nosotros mismos para ser sanadores. Esta profunda falta de fe en nuestra habilidad

proviene de nuestra dependencia de otros para arreglar lo que está mal. En lugar de mirar hacia adentro, queremos creer que las respuestas a nuestros problemas se pueden encontrar en otro lugar.

En nuestra sociedad, la sanación está muy asociada con los médicos y los hospitales. Las técnicas de sanación no tradicionales a menudo son vistas con sospecha o desprecio absoluto. Más recientemente, ha habido un aumento de interés en la medicina holística. Los tratamientos alternativos innovadores están ganando poco a poco aceptación a medida que las personas pierden la fe en un sistema médico que no satisface sus necesidades.

Un tipo diferente de sanación

Recuerden que tenemos el poder dentro de nosotros para usar nuestras propias mentes para sanar nuestro cuerpo. No tenemos que someternos a tratamientos que no funcionan y que, además, pueden estar infligiendo daño. La sanación debe tener lugar en un ambiente cálido y confortable, no uno estéril e impersonal. Todos nosotros podemos, y deberíamos, tomar el control de nuestras propias necesidades de atención médica. Vamos a mostrarles cómo se hace esto.

La verdadera sanación funciona restableciendo el equilibrio entre los asuntos de la mente, el alma y el

cuerpo físico. El cuerpo humano no existe en un estado fijo o estático, sino que es un organismo viviente y respiratorio de partes interconectadas. Un problema en una parte del sistema afectará de manera negativa a otras áreas, lo que pondrá estrés en la forma en que funciona el cuerpo, y alterando el rendimiento a un nivel muy básico. Cada parte del cuerpo está involucrada en cómo funciona todo el sistema: desde pequeñas neuronas y células, hasta grandes órganos como el corazón y los pulmones que proporcionan oxígeno vital en todo el cuerpo.

Nuestra ventana al mundo

Nuestro cerebro es una máquina increíble, un centro de mensajes para el cuerpo con la capacidad de procesar información y controlar cómo vemos el mundo. Los receptores y transmisores en el cerebro reciben mensajes de otras partes del cuerpo y envían de manera subconsciente órdenes en fracciones de segundo. Desde el momento en que somos concebidos, somos como esponjas, absorbiendo nuestro entorno y formando nuestra propia red de mensajes para reflejar nuestros alrededores.

La idea de que las emociones y los traumas pueden afectar el funcionamiento del cuerpo humano es todavía relativamente nueva para muchos de nosotros, aunque otras culturas han entendido esto durante

mucho tiempo. ¡El hecho de que algunas culturas no puedan captar la conexión entre nuestra salud mental y física no significa que no exista! Tiene perfecto sentido que cualquier cosa que altere o utilice la energía dentro del cuerpo humano va a afectar la forma en que funcionan las cosas. Su mente y su cuerpo siempre están trabajando a un nivel subconsciente, ¡incluso cuando duermen! Los cambios están ocurriendo de modo constante, y su cuerpo está haciendo los ajustes necesarios para afrontarlos.

Luchar o huir

Emociones como el estrés, la preocupación y el miedo hacen que el cuerpo reaccione a la defensiva, cambiando al instante el equilibrio natural que existe entre los sistemas del cuerpo. El siguiente ejemplo es uno con el que la mayoría de nosotros podemos identificarnos.

Todos estamos familiarizados con la sensación de tener miedo. Ahora quiero que imaginen que acaban de encontrarse cara a cara con un enorme oso salvaje. Pueden ver los enormes dientes y garras del oso mientras avanza hacia ustedes. Su corazón palpitante, la respiración rápida y la piel fría y pegajosa son señales de su cuerpo de que esto es una amenaza grave, preparándolos para luchar la batalla de su vida o correr lo más rápido posible en la dirección opuesta.

Supongan que en lugar de eso, su miedo proviene de algo mucho menos grande y amenazante que un gran oso pero igual de aterrador. Mañana por la mañana, su exigente suegra vendrá de visita y ustedes quieren causar una buena impresión. Créanlo o no, su cuerpo está pasando por la misma respuesta física y emocional al estrés que están experimentando por la inminente visita como lo hizo cuando se enfrentó a un feroz animal salvaje. Es posible que no estén experimentando la misma conciencia aguda del terror que el oso desencadenó, pero no se equivoquen: su cuerpo se está preparando para la batalla.

¡La vida puede ser estresante!

Cuando nos encontramos en todo momento teniendo que lidiar con eventos estresantes, en especial aquellos sobre los que tenemos poco o ningún control, nuestro cuerpo se agota de proporcionar una respuesta de emergencia para afrontar. Esto a su vez afecta a otras partes del cuerpo, como nuestro sistema inmunitario, y nos hace más propensos a enfermarnos. No solo nuestra salud sufre debido a un problema en nuestra mente, sino que también estamos comenzando a establecer un patrón en nuestro cerebro que tiene el potencial de alterar la forma en que nos sentimos y reaccionamos en el futuro. En poco tiempo, nos encontramos sudando frío cada vez que imaginamos

el evento estresante, ¡incluso si no nos está sucediendo en ese momento! Nuestro cerebro ha respondido a la amenaza percibida movilizándolo nuestro cuerpo para luchar. A medida que nuestras reservas de energía natural se agotan, desarrollamos otros síntomas, como la fatiga crónica, que nos hacen menos capaces de manejar tareas rutinarias que manejábamos con facilidad hace poco tiempo.

La mente a menudo está tan preocupada con pequeños problemas que no deja espacio para nada más. Nos atrapamos en la carrera de ratas y nos encontramos centrados en prioridades que nada tienen que ver con quiénes somos en realidad y lo que en realidad queremos. Tal desconexión de nosotros mismos no es saludable ni productiva. Conduce a todo tipo de otros problemas, incluyendo el estrés emocional y los cambios de humor. Nos sentimos como si estuviéramos en una montaña rusa gigante mientras la vida nos zarandea con eventos que están fuera de nuestro control.

Con todo esto sucediendo, no es de extrañar que cualquier conexión entre nuestra mente y nuestro cuerpo se pierda con rapidez. ¿Alguna vez se han encontrado ignorando a propósito cómo se sienten, solo para pasar el día? Síntomas como dolor muscular, molestias estomacales, dolores de cabeza y la incapacidad para dormir son todas señales de que algo está en notable desequilibrio. En lugar de sentirnos

orgullosos de nuestra capacidad para ignorar el cuerpo y seguir adelante, ¡deberíamos estar horrorizados de que estemos dispuestos a tratarnos a nosotros mismos tan mal!

Los días más oscuros de Bob

Bob vino a verme cuando lo perdió todo. Algunas decisiones empresariales desafortunadas y una serie de eventos imprevistos lo habían precipitado a una severa crisis económica y bancarota. Bob había consultado a un psicólogo que había recomendado nuestra práctica de hipnoterapia. Nada más estaba funcionando y Bob necesitaba ayuda desesperadamente.

La primera vez que vi a Bob, me impactó de inmediato lo triste que se veía. Cada línea de su rostro resaltaba, y las lágrimas brotaban en sus ojos. La cabeza de Bob estaba baja y apenas se movía cuando hablaba. En ese momento, estaba preocupado de verdad por su bienestar. Bob me expresó que no quería vivir. «¡No me queda nada!», exclamó. «¿Cuál es el punto de seguir adelante?». Bob continuó explicando que se sentía un completo perdedor. Estaba devastado por lo que había sucedido y no había dormido bien durante meses. «No hay nada que usted pueda hacer por mí», dijo sacudiendo la cabeza. «Lo arruiné... ¡Totalmente arruinado!». Bob había establecido firmemente en su

subconsciente que toda su autoestima se basaba en el dinero y las posesiones. Nada más significaba nada. «Todo se ha ido —se lamentó—. ¡No queda nada de mí en absoluto!».

Se necesitaron más de diez sesiones para aclarar todas las ideas equivocadas que la mente subconsciente de Bob había establecido como la verdad. Se aferraba a sus creencias, luchando para entender que su valor como ser humano implicaba mucho más que tan solo su riqueza material. Eventualmente, comenzamos a hacer algunos avances, y Bob llegó poco a poco a una profunda comprensión de que había mucho más en su vida que las posesiones por sí solas. No necesitaba tener un éxito financiero para ser feliz y próspero como ser humano. Bob se dio cuenta de que tenía que dejar ir todas las cosas que no podía controlar. ¡Necesitaba liberar el dolor y la preocupación por sus problemas de dinero y comenzar de nuevo desde cero! Solo entonces estaría libre del miedo y podría avanzar.

Bob salió de nuestras sesiones sintiéndose feliz y emocionado. Su preocupación y su ansiedad eran cosa del pasado, porque ya no estaba encarcelado por el miedo. En cambio, podía usar sus conocimientos y experiencia para hacer que cosas buenas volvieran a suceder en su vida.

Bob es ahora un desarrollador muy exitoso. Tiene todo lo que siempre quiso, y sus días están llenos de

alegría y satisfacción. El entusiasmo de Bob por la vida es contagioso, y todos los que lo conocen comentan sobre su perspectiva optimista y energía positiva. Si Bob volviera a tener problemas de dinero serios de nuevo, sería capaz de seguir con su vida de una manera espléndida. Incluso si perdiera absolutamente todo, él sería igual de feliz. Bob está claramente a cargo y ya no es vulnerable a eventos de la vida que están fuera de su control.

Nuestra increíble mente y nuestro increíble cuerpo

Si se detiene a pensarlo, verá que el cuerpo humano ¡es en verdad asombroso! La información se transporta desde el cerebro a cada célula del cuerpo, creando una increíble red de información. Los mensajes fluyen de manera continua entre la mente y el cuerpo mientras seguimos nuestra rutina diaria, y pequeños cambios regulan cómo reaccionamos, hasta el nivel de la célula más pequeña. De hecho, señales minúsculas que modifican nuestra propia energía interna son responsables de reescribir continuamente nuestras respuestas para afrontar el ambiente cambiante.

Esta es la forma en que nuestro cuerpo estaba destinado a funcionar: una ley natural que reconoce la interrelación de todas las cosas. Es un sistema muy

bueno y funciona extremadamente bien... la mayoría de las veces. Por desgracia, a medida que nos hemos vuelto más dependientes de la tecnología y nos hemos alejado de la naturaleza, hemos perdido las habilidades que necesitamos para reequilibrar y sanar.

Nuestro cuerpo está diseñado para sanarse a sí mismo. Sin embargo, la forma en que vivimos hoy está cobrando un gran peaje. Cuando ignoramos cómo nos sentimos, no le damos a nuestro cuerpo la oportunidad de recuperarse. Lenta pero seguramente, nos volvemos menos equilibrados y más vulnerables a la enfermedad. Un bloqueo causado por la energía negativa tóxica hace que sea más difícil para el cuerpo acceder a su habilidad natural de curación. En efecto, nos hemos cortado de la habilidad de usar nuestra propia mente para sanarnos a nosotros mismos.

Cuando algo muy impactante y perturbador nos sucedió en el pasado, el daño se acumuló, eventualmente creando la energía negativa que nos enferma. Incluso cuando no podemos recordar lo que nos sucedió, el daño a nuestro cuerpo es real.

Un evento traumático puede alterar de manera drástica la forma en que nuestro cuerpo funciona y hacer imposible que alcancemos una buena salud duradera. Nunca nos sentiremos bien por completo a menos que primero tomemos medidas para solucionar lo que ocurrió haciendo uso del poder curativo de la mente.

Terapia holística de la mente

Ya me han oído mencionar la terapia holística de la mente; ahora hablemos de ello con un poco más de detalle. La terapia holística de la mente nos introduce a una idea profunda: que la cantidad más pequeña de energía que podríamos incluso imaginar puede ser utilizada en nuestro beneficio. Si aprendemos a conectarnos con esta energía, es posible dirigir mensajes curativos poderosos a las partes de nuestro cuerpo que están enfermas.

La terapia holística de la mente fue un concepto radical cuando llegó por primera vez. La idea de utilizar el poder de la mente para curar el cuerpo fue recibida con escepticismo e incredulidad, en especial por los médicos, incómodos con un método de curación basado en la medicina alternativa más que en la ciencia. Ahora entendemos que es imposible separar el funcionamiento interno de la mente de nuestro ser físico y que sin una mente sana continuaremos enfermando. A diferencia de la medicina basada en la ciencia, la terapia holística de la mente no tiene nada que ver con la tecnología avanzada. En cambio, la terapia holística de la mente es un método para acceder a la parte más profunda de nuestra mente interna con el objetivo de ponernos en contacto con el núcleo mismo de nuestra conciencia: nuestro subconsciente. Al hacer esto, podemos

rodear la fisiología en la que los médicos se enfocan y concentrarnos en movilizar el poder curativo de la mente.

De acuerdo con la terapia mental holística, un hueso roto se cura porque la conciencia de una persona, los mecanismos internos de su mente, ha creado el momento adecuado para que esto suceda. Esto se aplica a todo tipo de enfermedades, desde el resfriado común hasta enfermedades graves como el cáncer. En lugar de ver la curación como un proceso complicado influenciado por la teoría científica avanzada, la terapia mental holística propone una perspectiva por completo diferente: una en la que la curación ocurre cuando la mente y el cuerpo están listos.

Tan pronto como la mente está lista para sanar, nuestro cuerpo es capaz de utilizar los recursos que necesita para solucionar el problema de salud. La mente libera la energía necesaria para resolver problemas de salud que han causado síntomas preocupantes durante años. El cuerpo se está curando literalmente desde adentro hacia afuera.

Incluso el complejo cerebro humano conserva su capacidad de autorreparación, algo que se consideraba imposible hace solo unos pocos años. Ninguna enfermedad es demasiado seria como para que la mente no pueda curarla, y las partes del cuerpo que son desafiantes para tratar con la medicina

convencional están al alcance cuando la curación ocurre desde adentro hacia afuera. Aunque este proceso todavía no se comprende bien, es fácil entender que nuestro cuerpo es mucho más complejo de lo que se imaginaba antes y que cada individuo posee unos poderes y unos recursos de autocuración aún inexplorados.

Nuestros pensamientos son energía

La terapia mental holística es, por lo tanto, una técnica en la que una persona dirige la energía del pensamiento al lugar del cuerpo donde hay enfermedad y necesita ocurrir la curación. Nuestros pensamientos conscientes contienen energía vital que tiene un efecto medible sobre una sustancia física. Cuando proyectamos esta energía sobre un problema físico, podemos usar nuestros pensamientos para crear una nueva realidad: una en la que la poderosa energía curativa ataca el problema en su origen y cura la enfermedad.

Puede ayudarle pensar en esta energía como una poderosa fuerza vibratoria que podemos controlar de modo consciente. Cuando considera que cada pensamiento emite energía poderosa, puede comenzar a entender cómo es posible utilizar nuestros pensamientos internos para desbloquear importantes vías de energía y promover la curación.

Abriendo la mente para sanar el cuerpo

Tan pronto como la mente está abierta a la sanación, el cuerpo es capaz de recurrir a los recursos que necesita para solucionar el problema de salud. Esto no lleva mucho tiempo. En menos de una fracción de segundo, los mecanismos internos de la mente liberan la energía necesaria para que esto suceda. Los problemas de salud que han causado síntomas preocupantes durante años, por fin, se resuelven. ¡El cuerpo se está curando literalmente desde adentro hacia afuera!

Si todo esto parece difícil de creer, recuerde que estamos condicionados desde el momento en que nacemos a rechazar cualquier cosa que no encaje en la forma científica de pensar de nuestra sociedad. Las siguientes historias pueden animarle a abrir su mente a un mundo diferente por completo, uno donde la sanación espontánea ocurre todos los días, y los milagros que desconciertan al establecimiento médico ofrecen esperanza a las personas desesperadas por una solución a su mala salud.

Los problemas de piel de Ashley

Ashley era una chica de quince años que había sufrido de graves y persistentes problemas de piel desde la infancia. El acné y la psoriasis de Ashley la habían

dejado con muy poca confianza en su apariencia externa, a pesar de que, en verdad, era una persona muy atractiva. Ashley era brillante y talentosa, pero nada de eso importaba. Luchaba con problemas de autoestima y rara vez se sentía bien consigo misma.

Resulta que cuando era muy pequeña, la madre de Ashley le había dicho que era una niña fea. Poco después, su madre dijo que no lo decía en serio, pero era demasiado tarde. El daño estaba hecho. La mente subconsciente de Ashley asimiló este mensaje dañino y se aseguró de que se hiciera realidad.

Durante una sesión de hipnosis, Ashley pudo visitar este incidente de la infancia, que había estado enterrado en lo más profundo de su mente subconsciente durante tanto tiempo. Ashley entendió cuán dañinos e injustos eran los comentarios de su madre y pudo transformar el mensaje original en uno positivo; para ello se centró en el momento en que su madre le había dicho que no era fea en absoluto.

Ashley pasó tres horas trabajando conmigo y después de eso todo estaba bien. Tomó algunas hierbas especiales para ayudar a su cuerpo a recuperarse y sanar su piel del daño infligido por sus enfermedades de la piel. La psoriasis y el acné en realidad nunca regresaron y Ashley se convirtió en una joven segura de sí misma que podía sentirse bien consigo misma.

Luchando contra los problemas de salud ¿Sabía usted que existen numerosos casos de sanación

espontánea de condiciones graves, o incluso mortales en potencia? Este fenómeno a menudo es minimizado por el establecimiento médico, debido a la preocupación de que podría promover falsas esperanzas. El problema es que la sanación espontánea sí ocurre, aunque es poco comprendida. Es seguro que vale la pena explorar la posibilidad de que la sanación espontánea puede y de hecho ocurre, para darnos la mejor oportunidad de manejar nuestra salud y experimentar una buena calidad de vida.

El susto de hipertensión de Jim

A los 66 años, Jim estaba en la cima de su juego. Recién retirado y disfrutando del tiempo que ahora tenía para perseguir sus pasiones: golf y viajes, Jim se sorprendió al recibir un diagnóstico inesperado de presión arterial alta de su médico de familia durante un chequeo rutinario. El médico de Jim le advirtió de que la hipertensión es estado médico grave que podría llevar a coágulos de sangre o un derrame cerebral. Si Jim no se cuidaba su alta presión arterial, podría sufrir daño permanente y complicaciones potencialmente mortales.

Jim no estaba dispuesto a renunciar a vivir la buena vida, pero se dio cuenta de que algo tenía que cambiar. Tenía unos treinta y cuatro kilos de sobrepeso y le encantaba la buena comida y la bebida. Jim también

estaba asustado. Por primera vez en su vida entendió que estaba enfermo y que, en realidad, podía morir. La alta presión arterial es conocida como un asesino silencioso, porque a menudo no hay signos o síntomas visibles hasta que es demasiado tarde. Jim se encontró a sí mismo despierto por la noche preocupándose por si volvería a despertarse en la mañana.

El médico de Jim quería que empezara a tomar medicación para que su corazón no tuviera que trabajar tan duro para bombear sangre por su cuerpo. Jim esperaba lo peor cuando regresó a la clínica médica donde estaban monitoreando en todo momento su presión arterial. ¡Imagínese la sorpresa de Jim cuando su médico le dijo que su presión arterial había vuelto a la normalidad! Aún más asombrosamente, resultó que la hipertensión de Jim había desaparecido por completo: curada para siempre y ya no era una preocupación para la salud.

Si este fuera un caso aislado, uno podría quizás explicarlo por error humano, diagnóstico erróneo, o solo buena suerte. Sin embargo, hay miles de casos como el de Jim, donde los médicos no pueden explicar cómo y por qué ha ocurrido la sanación espontánea. De hecho, hay tantos casos donde la grave enfermedad de una persona ha desaparecido de forma milagrosa que los médicos están admitiendo que puede que no tengan todas las respuestas después de todo.

Características de los sanadores espontáneos

Aunque no sabemos con exactitud cómo funciona la sanación espontánea, las personas que la experimentan parecen poseer ciertas características personales. La primera de estas es la fe: una fuerte creencia de que están conectados a un poder mayor que ellos mismos que tiene la capacidad de sanar. Este poder, a menudo, se imagina como una fuente de tremenda energía sanadora.

La siguiente característica de los sanadores espontáneos es una comprensión de la relación entre la mente y el cuerpo. Son profundamente conscientes del impacto perjudicial de los patrones de pensamiento negativos y cómo la energía destructiva de las perturbaciones emocionales puede en realidad enfermar a una persona.

La tercera característica es una apertura al cambio. Los sanadores espontáneos están dispuestos a reinventarse para cumplir el deseo de hacer o lograr algo en extremo importante y significativo para ellos. Los sanadores espontáneos con frecuencia se encuentran buscando su propósito, identificando metas que sienten que son parte de su destino.

Por último, y esto es interesante, ¿se sabe que los sanadores espontáneos pierden con facilidad la noción del tiempo! Lejos de ser una característica improductiva, la capacidad de concentrarse en profundidad

en la tarea en cuestión, en especial una que tiene gran significado para una persona, permite que fluya la energía positiva, equilibrando y sanando la mente, el cuerpo y el espíritu. ¡Incluso puede haber experimentado esto por usted mismo cuando ha estado tan inmerso en una actividad alegre que el tiempo voló, convirtiendo horas en minutos!

Veamos cómo estas características pueden influir en la curación al observar un caso real. Recuerde a Jim, a quien le dijeron que tenía alta presión arterial. Cuando Jim recibió esta noticia, fue una llamada de atención. Se prometió a sí mismo de que haría todo lo posible para cuidar su salud. Esto se convirtió en su nueva prioridad.

Jim pasó algún tiempo reflexionando sobre su vida y decidió que ya no perdería tiempo en actividades que no tenían sentido para él. También reconoció que se alteraba con demasiada facilidad por pequeñas cosas que en realidad no eran importantes, como los conductores groseros o el lento servicio en la tienda de golf profesional. Jim decidió tomar algunas medidas positivas para manejar su ansiedad e irritabilidad.

Jim ya era consciente de las muchas terapias holísticas que estaban disponibles para ayudarlo a relajarse y conectarse con una poderosa fuente de energía curativa. Decidió comenzar cada día meditando y pasar incluso más tiempo al aire libre, reconectando con las cosas que de verdad valoraba. Se sometió a

hipnoterapia para aprender más sobre sí mismo y ser menos reactivo en lo emocional ante las pequeñas cosas que le molestaban. Jim también descubrió que su pasión por el golf podía ser útil al ofrecerse como voluntario para enseñar el juego a jóvenes que de otro modo no tendrían la oportunidad de practicar este deporte. La vida de Jim estaba llena y sus días estaban llenos de alegría y satisfacción personal.

Aunque tal vez no podamos identificar el momento exacto en que ocurre la sanación o los mecanismos científicos que entran en juego, tenemos una muy buena idea de cómo crear el ambiente adecuado para que ocurra la sanación espontánea. No hay nada sobrenatural o mágico en esto.

Es la forma natural en que se supone que deben ser las cosas.

Al abrirse a la energía de sanación que ya posee, puede sanarse desde adentro hacia afuera.

¡La mente es un poderoso sanador!

CAPÍTULO 3

AVENTURAS DENTRO DE LA SANACIÓN MENTE-CUERPO

La historia de Jim en el capítulo anterior ilustra cuán poderosa puede ser nuestra mente.

La mente y el cuerpo son uno

En este punto, puede que se esté preguntando cómo activar el asombroso poder que yace dentro de nosotros para sanar el cuerpo con nuestra mente. ¿Cómo nos ayudamos a nosotros mismos a convertirnos en sanadores? ¿Qué pasos se pueden dar de inmediato, para comenzar este asombroso proceso y abrirnos a los beneficios de la sanación natural desde dentro?

Primero, uno debe entender que es imposible separar el cuerpo, la mente y el alma. Los tres están entrelazados, y cada uno tiene una influencia fuerte y duradera sobre el otro. Nuestros estados de ánimo

y nuestras personalidades también afectan el proceso de sanación, y aquellos de nosotros con una fuerte voluntad de vivir tienen una posibilidad mucho mayor de recuperarse de una enfermedad grave. Recuerde también que cada uno de nosotros es completamente único y que lo que puede funcionar para una persona puede no ser adecuado para otra.

Para darse la mejor oportunidad posible de sanar, es importante entrar en contacto con quién es usted en realidad. Sin la disposición para acceder al funcionamiento interno de la mente, será imposible alcanzar un estado de bienestar y fomentar la energía curativa que transformará su vida. Hay varias técnicas sencillas que puede utilizar para reconectarse con su lado emocional y espiritual. Esto se conoce como terapia de la mente holística. La verdadera sanación es una experiencia profundamente personal que no se puede replicar en un hospital o en el consultorio de un médico. De hecho, antes de que pueda tener lugar la autocuración, es necesario preparar la mente y el cuerpo entrando en lo que se conoce como el estado de sanación. En esencia, se está preparando para volverse receptivo a la propia energía curativa de su cuerpo.

Transformación espiritual

Con frecuencia, las personas que practican la autocuración descubren que experimentan una

transformación espiritual, así como física y emocional. Este proceso cambia la vida y ofrece muchos beneficios adicionales, más allá de solucionar un problema de salud física. Por ejemplo, muchas personas informan de que tienen mucha más alegría en su vida. Las relaciones cercanas se vuelven más significativas y hay un verdadero aprecio por lo que la vida tiene para ofrecer. Una enfermedad grave puede verse como una bendición en lugar de una maldición, ya que proporcionó la oportunidad de ajustar la perspectiva y obtener más satisfacción de la vida.

Las personas que experimentan la sanación a este nivel también tienden a reevaluar sus vidas en su conjunto, lo que las conduce a realizar cambios significativos en su estilo de vida. Parte de esto es una dieta y un estilo de vida saludables, así como apuntar a metas nuevas y emocionantes. Las drogas, el alcohol y otras adicciones ya no son necesarias para hacer frente, ya que las actividades insalubres se reemplazan con remedios naturales para las dificultades de la vida.

Fomentar su sanador interior

El hecho de que su cuerpo esté intentando sanarse a sí mismo es de gran importancia. ¡Quizás el mayor regalo que podemos darnos es apartarnos del proceso de sanación que quiere ocurrir de manera natural!

Podemos ayudar a nuestro sanador interno a prosperar de varias formas. En primer lugar, es necesario creer que la sanación desde adentro hacia afuera es en realidad posible. Habrá personas que intentarán desalentarlo en esto, pero trate de no dejar que las dudas se interpongan en su camino hacia la paz interior. Esta es su decisión de poner su salud en primer lugar, y al darse tiempo para cuidar su mente, cuerpo y alma, se está dando la mejor oportunidad posible para lograr una buena salud duradera.

La forma ideal de empezar a ayudarse a uno mismo comienza con detenerse y repensar cómo va la vida en este momento, ahora, en el presente. Nada de lo que sucede en su vida vale la pena morir, y desconectarse de su propia vida es en extremo perjudicial para su salud. A menos que reconozcamos el significado de estas palabras, continuaremos enfermándonos y perdiendo el placer de vivir realmente.

La mañana estresante de Lisa

Lisa es una mujer de mediana edad que trabaja para una firma de contabilidad en la ciudad de Nueva York. Su jefe es un hombre dominante al que le gusta coquetear con algunos de los empleados más jóvenes. Siempre hay plazos apremiantes y mucho más trabajo del que se puede realizar con facilidad. Hoy ha sido muy estresante, y Lisa es consciente de que

se ha olvidado de almorzar. No es apenas consciente de la presencia de la nueva contratación, una joven secretaria atractiva que parece haber hecho poco más que hablar por teléfono toda la mañana.

De repente, el jefe de Lisa entra en la oficina y le grita sobre un informe que necesita para una reunión en una hora. Lisa puede sentirse tensa y ruborizada, pero no dice nada. En cambio, se encuentra sonriendo como una idiota a su jefe y tartamudeando algo acerca de hacerlo lo más pronto posible. En este momento, el jefe de Lisa ve a la joven secretaria sentada al otro lado de la habitación y le hace señas. «¿Cómo te gustaría salir conmigo a almorzar? —pregunta él—. ¡Te enseñaré algunas cosas sobre esta empresa!». La sonrisa de Lisa ahora se parece a una mueca. Se siente frustrada y agotada y se pregunta cómo va a encontrar la energía para pasar el resto de su día.

La mayoría de nosotros hemos fingido una sonrisa en algún momento de la vida, pero si esto está ocurriendo con regularidad, algo definitivamente anda mal. Lisa necesita tomarse un tiempo fuera de su ocupada agenda para cuidar de sus propias necesidades.

Si hubiera hecho esto, Lisa habría reconocido que su carga de trabajo era irrazonable y que, al aceptar continuar, estaba contribuyendo al problema. Si Lisa persiste en ignorar sus sentimientos, y pretende agradar a su jefe, es muy probable que se enferme. Su cuerpo simplemente no podrá superar el enorme

estrés de ocultar su infeliz estado emocional a su mente consciente.

La autoconciencia es una gran parte de la conexión con nuestro sanador interno. De hecho, sin ella, nuestra capacidad para sanar nuestro cuerpo con nuestra mente se perderá. Viviendo en el momento, podemos evitar las trampas de quedar atrapados en los problemas de otra persona, reprimir la frustración o estallar en ira. Al alejarnos de la situación, nos permitimos tomar conciencia de cuánta tensión estamos ejerciendo sobre nuestra mente y nuestro cuerpo.

Lisa estaba tan concentrada en su enorme carga de trabajo ese día que no se daba cuenta de lo agotada que en verdad estaba. Al ignorar sus emociones y reprimir su enojo, Lisa estaba comprometiendo en serio su salud.

Cuando prestamos poca o ninguna atención a nuestras emociones, un susto de salud agudo a menudo es el siguiente mensaje que nuestro cuerpo envía para suplicarnos que paremos y nos cuidemos. ¡Un dolor aplastante en el pecho es mucho más difícil de ignorar!

La historia de éxito de Lisa

Ahora veamos cómo podría haber reaccionado de manera diferente Lisa si hubiera sido consciente de cómo se sentía en realidad. En primer lugar, Lisa debería haberse asegurado de tomar un descanso para

almorzar a fin de proporcionar a su cuerpo nutrientes importantes. El bajo nivel de azúcar en la sangre y un estómago rugiendo restarán a cualquiera la capacidad de manejar una carga de trabajo completa. Lisa también se habría tomado el tiempo para controlar su estado físico, relajando sus tensos músculos de los hombros y tomando algunas respiraciones profundas y purificadoras.

Simplemente, al reconocer y aceptar el flujo de eventos que habían ocurrido en el trabajo, Lisa habría evitado desencadenar una enorme respuesta emocional que liberó energía negativa perjudicial. En lugar de sentirse abrumada, Lisa habría podido ver la situación desde una perspectiva diferente, lo que le permitiría reaccionar desde una posición de fuerza y poder.

Cuando el jefe llegó con una solicitud irrazonable, Lisa podría haber retrocedido y evaluado lo que estaba sucediendo. ¡Podría haber reconocido que su jefe le estaba pidiendo que hiciera el trabajo extra que nadie más estaba dispuesto a asumir! Al explicar con calma que ya estaba abrumada con el trabajo, Lisa habría demostrado que estaba dispuesta a tomar el control de su propio bienestar, y no arriesgaría su salud emocional y física solo para complacer a su difícil jefe.

Cuando su jefe coqueteó con la joven secretaria atractiva, Lisa habría podido ignorarlo como otro ejemplo más de su jefe coqueteando con el personal.

Más tarde, Lisa habría podido hacer tiempo para hablar con la nueva chica, quien casi con seguridad ya estaba al tanto de la reputación de su jefe entre las damas.

Al mantenerse fiel a sí misma y promover una conciencia de la situación tal como en realidad existía, Lisa pronto liberó su mente para tomar el control de su estresante situación laboral. Al negarse a reprimir emociones dañinas al fingir una sonrisa e ignorar sus sentimientos, Lisa dio algunos pasos importantes hacia el fin de la separación entre cómo estaba actuando y cómo se sentía realmente. Esta simple técnica le permitió usar la autoconciencia para equilibrarse y permitir una liberación de energía tóxica de su cuerpo, promoviendo una sensación de tranquilidad y bienestar.

Convertirse en autoconsciente

Hablemos de cómo puede aprender a practicar la simple técnica de la atención plena o la autoconciencia, a fin de fomentar la misma sensación de paz interior que Lisa experimentó en la segunda parte de su historia. No se preocupe si esto es difícil al principio. Estamos tan acostumbrados a ser bombardeados por el interminable parloteo que fluye de nuestro cerebro que puede parecer extraño cuando detiene todo y se concentra tan solo en su entorno inmediato.

Es posible que desee tomarse un momento para encontrar un lugar tranquilo y relajante para deshacerse del estrés. Para algunas personas, este es un cuarto pacífico donde se sienten calmados y seguros. Para otros, un retiro al aire libre es revitalizante para el alma. Con independencia de donde elija practicar la autoconciencia, asegúrese de que nadie le molestará. Este es su tiempo especial para atender sus necesidades y cuidarse.

Siéntese y respire profundamente unas cuantas veces. Tome conciencia de su respiración mientras inhala por la nariz y exhala por la boca. Relaje poco a poco los músculos y sienta cómo desaparece la tensión y la fatiga. Cierre los ojos y concéntrese en dónde está ahora. Está seguro y todo está bien.

Permítase tomar conciencia de cualquier sentimiento fuerte que surja. Esto no es malo. Es su mente interna informándole de que necesita relajarse y restablecer el equilibrio. Acoja estos sentimientos, porque son el primer signo de curación.

Ahora, lenta e intencionadamente, visualícese a sí mismo mientras realiza su rutina normal y reflexiona con tranquilidad sobre lo que está sucediendo como lo haría un observador externo. Simplemente, observe lo que ve, sin expresar juicio o emoción. Evite intentar resolver cualquier problema que surja. Ese no es su trabajo en este momento. Usted es una persona buena y capaz, y todo está bien. Sienta la liberación

de energía que viene de la profunda realización de que la vida es buena.

No se preocupe si tarda un tiempo en enfocarse en su yo más íntimo. Eso es perfectamente normal al principio. Es posible que necesite traer su atención de vuelta al momento cuando su mente divaga, como con seguridad lo hará al principio. Estamos tan acostumbrados al circo que se desarrolla frente a nuestros ojos que es demasiado fácil distraerse y desviarse del camino. Relájese y concéntrese en cómo se siente en este momento.

Los beneficios de la autoconciencia

Aprender a silenciar la mente es una habilidad que cualquiera puede practicar con resultados muy beneficiosos. Algunas personas eligen practicar la autoconciencia como parte de su rutina diaria regular. Otros usan esta técnica cuando se sienten abrumados y necesitan tomar un descanso. De cualquier manera, esta conexión con su mente interna a través de la autoconciencia es una forma importante de combatir el estrés y devolver la paz y la serenidad a su vida.

¿Sabía que la atención plena es una parte clave de la felicidad? Algunas de las ventajas de convertirse en autoconsciente incluyen más equilibrio, menos reactividad emocional y mayor compasión hacia uno mismo y los demás. En lugar de sentir que el mundo

es un lugar oscuro y peligroso, las personas que son autoconscientes aprenden a manejar pensamientos, experiencias y eventos desagradables sin sentirse impotentes y fuera de control. Las personas que practican la atención plena también son resilientes y están mucho mejor preparadas para lidiar con los problemas de la vida.

Plan paso a paso para curarse a sí mismo

Ahora vamos a resaltar algunos puntos en extremo importantes que le ayudarán a lograr una salud duradera. Estos detalles le ofrecerán una oportunidad para enfocarse en sus necesidades de curación y priorizarse a sí mismo, tal vez por primera vez en su vida. No puedo enfatizar lo suficiente cuán esencial es que se dé el regalo de tiempo ininterrumpido para invertir en usted mismo. Así es como desarrollará el conocimiento y la comprensión con el fin de utilizar su habilidad para sanar desde adentro hacia afuera.

Paso 1: Libérese primero

Para comenzar la verdadera curación, tiene que cambiar su realidad; cambiarla de verdad. De hecho, el primer paso implica cambiar su entorno actual. Su hogar no es el mejor lugar para cambiar. Necesita ir a un lugar donde nada a su alrededor le recuerde quién

era. Esto puede ser por unos días, semanas o meses: lo que necesite para desconectarse de su entorno actual y concentrarse por completo en usted mismo.

En este punto, puede que esté experimentando cierta incertidumbre o resistencia. Este es el resultado de todas las distracciones en la vida que nos alejan de centrarnos en lo que de verdad importa: desvíos que nos mantienen enfermos. Pronto se dará cuenta de cuán poderosas son estas interrupciones, que nos mantienen atados por las cadenas que la sociedad nos impone. Estas son las cadenas que tendrá que romper. El premio por hacer esto será su libertad para lograr una salud física y emocional duradera y un bienestar general.

Tal vez esté pensando que esto es duro, pero en realidad puede comenzar simplemente yendo a su parque local o a cualquier lugar al aire libre y en la naturaleza. Tome unas pocas horas y sumérjase en este entorno natural, lejos de todas las interrupciones que suelen captar su atención. Tan solo esté allí, usted solo: sin teléfonos, sin amigos, solo usted.

Paso 2: Retírese de las distracciones de la sociedad

¿Sabe que la mejor manera de trabajar en usted mismo es ir a un retiro lejos de casa donde ni siquiera se le permitirá usar su teléfono? Este es el entorno

perfecto para ponerse en contacto con su pasado y recuperar su vida. Estamos tan acostumbrados a las interrupciones constantes que la idea de eliminar la conexión con todo lo que está sucediendo en la vida es difícil de imaginar. Sin embargo, en algún momento tendrá que tomar la decisión de priorizarse a sí mismo. ¿Será usted o su teléfono? Lo crea o no, algunas personas morirían antes de soltar ese teléfono. No sea uno de ellos.

Ahora hablemos un poco sobre algunas formas en las que puede desconectarse de la sociedad y experimentar la increíble libertad que proviene de poder concentrarse en exclusiva en usted. La forma más efectiva de lograr esto es ir a un retiro durante una semana o dos, para alejarse física y mentalmente de todo y de todos. Es asombroso cuánto progreso se puede hacer cuando se toma la decisión de cortar lazos con su antiguo entorno y priorizarse a sí mismo. Créame, ¡ocurrirán milagros!

Paso 3: Participar en rituales de curación

Algunos países ofrecen atención médica gratuita, donde se enfatiza el cuidado de la mente, el cuerpo y el espíritu. En estos países, las personas pueden curarse en hospitales especiales, incluso si lleva un mes o dos. Como el enfoque está en lograr la verdadera salud y el bienestar, existen reglas estrictas para promover

el mejor entorno para que esto ocurra. Este entorno especial no permite teléfonos, televisión u otras distracciones. Se proporciona comida saludable especial, y las visitas se limitan a días y horas específicos. Lejos de ser restrictivas, estas reglas existen porque se necesita un entorno especial para que las personas se recuperen y se sientan saludables de nuevo.

Otra parte importante de este proceso implica rituales de curación especiales diseñados para limpiar el cuerpo.

Existen numerosas opciones disponibles para usted como medios para eliminar toxinas y restaurar la buena salud. El ayuno, las limpiezas colónicas y la terapia de desintoxicación del hígado son solo algunos de los muchos tratamientos disponibles para cuidar el cuerpo físico y restaurar el equilibrio natural y la buena salud.

Pronto se abrirá un retiro especial en Panamá que seguirá reglas estrictas similares para promover el entorno óptimo para la curación. Por favor, considere este retiro como una opción poderosa disponible para usted para una experiencia de curación definitiva.

La historia de Michael

Quiero contarles sobre Michael, que curó su diabetes tipo dos utilizando hipnosis y otras técnicas de terapia mental holística.

Michael era un adicto al trabajo que había llevado una vida muy estresante. Nunca encontró tiempo para cuidarse a sí mismo e ignoró todas las señales habituales de su mente y cuerpo de que algo iba mal. Como parecía inevitable, el estilo de vida poco saludable de Michael lo alcanzó, y comenzó a sentirse realmente enfermo, experimentando mareos, fatiga y dolor nervioso que molestaba a sus pies y a sus manos. Michael sabía que tenía que empezar a cuidarse a sí mismo.

Antes que nada, Michael se liberó de la distracción habitual de su carga de trabajo imposible. Al utilizar la terapia mental holística para abrir su mente a la energía curativa y restaurar el equilibrio, Michael pudo calmar su ansiedad y examinar lo que le había causado ignorar sus propias necesidades durante tanto tiempo.

Michael pasó por varias sesiones de hipnosis y regresión de edad, técnicas que exploraremos en capítulos posteriores. Luego decidió ir a Perú durante dos meses para asistir a un retiro donde podría desconectarse por completo del mundo. Mientras estuvo allí, Michael perdió treinta libras siguiendo una dieta saludable y satisfactoria. Se sometió a algunos tratamientos de curación especiales y participó en meditación, lo que le ayudó a aprender a concentrarse en sus propias necesidades y a cuidarse a sí mismo de forma adecuada. Michael descubrió que su adicción al trabajo lo mantenía enfermo. Tomó medidas importantes para hacer algunos cambios personales

duraderos, incluyendo la decisión de dejar su trabajo de ritmo acelerado y reemplazarlo por uno mucho más relajado.

La inversión de Michael en sí mismo dio grandes frutos. Perdió peso, su diabetes nunca volvió, ¡y está más saludable y tiene más energía de la que tenía hace veinte años! Michael está protegiendo su buena salud con su vida, y jura que nunca volverá a ser como era.

Paso 4: Cambie su entorno

Si no es posible que vaya a un retiro en este momento, al menos debería hacer cambios en su entorno hogareño para fomentar la curación. Su hogar ofrece un recordatorio constante de todo su pasado. De hecho, cada pared a la que mira le incita de alguna manera a pensar en una historia pasada sobre algo que sucedió allí. Para desconectarse de estos recordatorios que distraen, necesitará reorganizar por completo las cosas en su hogar. Esto debe hacerse al menos una vez al año, o con más frecuencia si se encuentra perturbado por pensamientos intrusivos asociados con una cierta habitación de su hogar.

Paso 5: Limpieza de la mente

Es un proceso mucho más sencillo limpiar el cuerpo físico que limpiar la mente. Estamos adictos al

abuso mental que proviene de un constante ataque de información (la mayoría de ella insignificante y trivial). De hecho, la mayoría de nosotros ni siquiera nos damos cuenta de que no importa a dónde vayamos, estamos obligados a ver y escuchar mensajes que influyen en nuestra capacidad para funcionar. Aunque la mayor parte del tiempo usted no es consciente de esto, su mente está en constante lucha por filtrar la información que necesita. Esto es como vagar por un laberinto lleno de trampas ocultas que está intentando evitar. Siente un estrés constante por no saber qué vendrá después. No se equivoque; su mente no fue construida para manejar tal abuso.

Ayuno de medios

Estamos seguros de que está familiarizado con el ayuno de alimentos como una forma de limpiar el cuerpo. Bueno, ahora vamos a mostrarle cómo limpiar su mente manteniéndose alejado de la enorme cantidad de información a la que estamos expuestos todos los días, 24/7. Estamos tan acostumbrados a tomar información en todo momento que nos hemos vuelto adictos a ella. Usamos información distractora para adormecernos y perdernos. Para algunos de ustedes, es difícil imaginar pasar incluso un día sin ningún medio electrónico en absoluto. Incluso los métodos de entrega de la vieja escuela, como

periódicos y libros, pueden llenar la mente, alejándonos de la importante tarea de conectar con nuestra mente interna.

Dese un descanso de la televisión, la radio e internet. Evite todas las formas de publicidad, y manténgase alejado de las fuentes conocidas de comerciales donde puede ser manipulado y llevado por mal camino. Esto incluye internet estos días. Guarde su teléfono celular y desconéctese de todas las fuentes de medios que pueden llenar su mente con pensamientos tóxicos y energía negativa. Haga esto durante treinta días.

Ahora, puede que esté pensando que esto es imposible. Sin embargo, su nivel de resistencia es solo otra señal de su subconsciente de que esto es en realidad algo que necesita hacer. Si necesita comunicar algo con urgencia, hágalo en persona. Algunas personas encuentran un ayuno de medios tan incómodo y desconcertante que se sienten como si estuvieran abandonando las drogas. Recuerde, usted está bien. Nada va a pasar si no ve las noticias. Su mente y su cuerpo se ajustarán poco a poco.

La adicción a las noticias de Olivia

Olivia había sufrido de ataques de pánico y ansiedad durante muchos años. Desesperada por liberarse de los síntomas desagradables e inquietantes

de sudoración, náuseas y palpitaciones del corazón, Olivia buscó un método holístico que aliviara su malestar.

Olivia probó la meditación, los ejercicios de respiración y la visualización guiada, todas ellas técnicas de terapia mental holística diseñadas para ayudar a una persona a relajarse. Aunque se sintió un poco más tranquila, notó que su trastorno de pánico volvía con frecuencia, en especial después de un día ajetreado cuando se relajaba viendo las noticias de la noche.

Una buena amiga sugirió que Olivia intentara hacer un ayuno de medios. Al principio, ella se resistió. Olivia sentía que era en extremo importante mantenerse bien informada, y no quería perderse lo que estaba sucediendo en el mundo. Sin embargo, después de una particularmente desagradable racha de ansiedad, estaba lista para probar cualquier cosa. Olivia inició un largo ayuno de medios para limpiar por completo su mente.

Dos meses después del ayuno, los síntomas de pánico de Olivia desaparecieron por completo. ¡Nunca se había sentido mejor! Resulta que a Olivia le gustaba tanto ver las noticias que se veía personalmente afectada por lo que estaba viendo. Olivia se tomaba las cosas a pecho hasta tal punto que se involucraba a nivel emocional en la noticia. Cuando veía hambruna, inundaciones, guerra y conflicto, Olivia sentía el mismo dolor en su interior que estaban experimentando

las víctimas. Incapaz de separarse de la noticia, Olivia se daba una buena dosis de trauma cada noche antes de acostarse.

Si usted es así, un ayuno de medios puede ser justo lo que necesita para limpiar su mente y abrirse a la curación. Apague sus dispositivos por un tiempo. Desconéctese de las redes sociales. Descanse su cerebro. Les aseguro que se sentirán mucho mejor.

Paso 6: Aparecerá el sanador

Solo después de que usted haya priorizado sus propias necesidades y se haya preparado para este tipo de limpieza profunda, puede comenzar a acercarse a su mente para iniciar el proceso de curación. Tiene que demostrarse a sí mismo que es valioso y digno de cambio. Su mente, su cuerpo y su espíritu le pertenecen a usted, al igual que su propia energía vital. Se debe a sí mismo hacer los cambios necesarios que le permitirán sumergirse en un entorno de limpieza, e invitar a su poderoso sanador a su vida para restaurarle a la plenitud.

CAPÍTULO 4

GUÍA PRIVILEGIADA DEL CEREBRO

En este capítulo vamos a echar un vistazo de cerca y personal a los mecanismos internos de la mente. Por lo general, se considera al cerebro como nuestro órgano más complejo, así como nuestro órgano más importante. Después de todo, el cerebro es el centro de mensajes para todo el cuerpo, controlando cada proceso, desde el movimiento consciente de nuestro dedo del pie hasta el latido automático de nuestro corazón. Sin un cerebro, el cuerpo ya no podrá sostener la vida y la persona morirá.

Aunque la ciencia occidental está empezando a obtener una comprensión en extremo básica de las reacciones físicas y químicas que tienen lugar entre el cerebro y el sistema nervioso, los mecanismos de la mente interna son prácticamente ignorados. Esta extraña división, conocida como dualidad mente-cuerpo, es una de las principales razones por las

que la medicina moderna lucha por proporcionar soluciones efectivas a nuestros problemas de salud y explica por qué puede resultar tan difícil encontrar una cura para las enfermedades. Recuerden: ¡la mente y el cuerpo son uno!

Al ignorar la mente interna, nos hemos separado de la parte más importante del cerebro, la parte que es responsable de nuestro bienestar físico y emocional. El hecho de que nos hayamos separado de esta vital fuente de sanación puede parecer increíble, pero es cierto. Sin un buen entendimiento de cómo funciona la mente interna, no podemos esperar curarnos a nosotros mismos. Sin embargo, al aprender cómo funciona la mente interna y aplicar técnicas sencillas para utilizar el poder de sanación que está disponible para cada uno de nosotros, podemos avanzar para lograr una buena salud duradera.

Un modelo simple de la mente

En las próximas páginas, vamos a echar un vistazo en profundidad al interior de la mente, para ello utilizaremos un modelo simple que nos permitirá entender cómo funciona. Primero, quiero que piensen en una pirámide, un triángulo dividido en tres partes, con la mente consciente en la parte superior y la mente subconsciente en la parte inferior. La mente consciente contiene un mecanismo muy importante

conocido como el factor crítico, que defiende a la mente subconsciente del cambio. Si esto comienza a sonar complicado, no se preocupen. Discutiremos todas estas partes en detalle un poco más adelante para brindarles una fácil comprensión de cómo los mecanismos internos de la mente trabajan junto con nuestro cuerpo para protegernos y mantenernos en buena salud de forma natural.

Imaginen un iceberg e imaginen su mente consciente en la parte superior. Ahora bien, si saben algo acerca de los icebergs, sabrán que la punta o la parte superior del iceberg es pequeña y que la parte que está oculta a la vista debajo del océano es enorme. ¡Esa es su mente subconsciente! Incluso cuando no pueden ver la parte del iceberg que está bajo el agua, saben que está ahí, a menos que sean el Titanic, y todos sabemos lo que pasó allí.

Conociendo la mente consciente

La mayoría de las personas están en un territorio familiar cuando discuten sobre sus mentes conscientes. Aquí es donde pensamos, analizamos y tomamos decisiones lógicas. La mente consciente es muy buena para razonar y dar sentido a las cosas. También podemos usarla para racionalizar y justificar nuestro comportamiento. Por ejemplo, la decisión de faltar al trabajo e ir a la playa en un día hermoso y soleado

podría ser racionalizada como razonable si sus compañeros de trabajo se hubieran tomado un día libre la semana anterior.

Otra parte de la mente consciente es la fuerza de voluntad. Aquí es donde desarrollamos disciplina y autocontrol, y no tiene nada que ver con la emoción. De hecho, para fomentar la fuerza de voluntad, es necesario desconectar del lado emocional y operar con una resolución desapegada. No importa cuán determinadas estén las personas, nunca podrán obligarse a hacer cambios internos.

¿Alguna vez han intentado obligarse a dormir? No es muy efectivo, ¿verdad? Eso es porque la mente subconsciente controla nuestros patrones de sueño. También estamos destinados a fallar cuando creemos que la fuerza de voluntad por sí sola nos ayudará a dejar de fumar, apostar y otras actividades adictivas. La mayoría de las personas no pueden decir simplemente no sin antes cuidar su apego emocional a estos comportamientos problemáticos.

El factor crítico

Nuestra memoria temporal también se encuentra dentro de la mente consciente. Esta es una memoria débil que tiene una capacidad limitada para almacenar y recuperar material. Sin embargo, uno de los otros roles desempeñados por la mente consciente es

mantenerse en guardia y bloquear el acceso a la memoria permanente que se encuentra en lo profundo del subconsciente. Esto se hace a través de una parte de la mente consciente conocida como el factor crítico, apropiadamente nombrada, ya que es en esencia un crítico que emite juicios sobre cualquier información entrante, y juega un papel muy importante en protegernos de las amenazas en forma de cambios de programación en nuestro sistema nervioso.

Cuando estamos expuestos a una sugerencia entrante que no coincide con la programación que ya existe, es tarea del factor crítico analizar y rechazar la sugerencia, para que nuestra vulnerable mente subconsciente permanezca sin cambios. Pueden imaginar que cada pensamiento y percepción que entra a través de nuestros sentidos está siendo evaluado de manera sistemática por el factor crítico y comparado con la información que ya reside dentro de la mente subconsciente. Esto se lleva a cabo a la velocidad del rayo, de manera instantánea, sin que ni siquiera estemos conscientes de que se está haciendo.

Aunque el factor crítico se encuentra dentro de la mente consciente, está controlado por la información que ya está programada en la mente subconsciente. En otras palabras, es la información ya presente en la mente subconsciente la que determinará si una nueva entrada se permitirá o se descartará. A la mayoría de nosotros nos han condicionado para creer que la

capacidad de curar enfermedades graves está fuera de nuestro control personal. ¡Por eso es tan difícil aceptar que en realidad podemos curarnos nosotros mismos!

La ley de la capitalización

No solo nuestro factor crítico descarta sugerencias que son contrarias a la información ubicada en la poderosa memoria subconsciente, sino que también acepta entradas que se consideran armoniosas. Gracias a esta naturaleza protectora del factor crítico, cualquier información nueva determinada para estar de acuerdo con las ideas preexistentes será capitalizada, creando un sistema de creencias aún más fuerte incrustado en la mente subconsciente. Como pueden ver, este sistema asegura que la mente subconsciente está defendida contra ideas desconocidas que podrían cambiar y alterar la programación bien establecida. Del mismo modo, el factor crítico fortalece la memoria subconsciente al agregar nueva información conforme, formando defensas aún más fuertes.

La siguiente historia proporciona un buen ejemplo de cómo la capitalización puede reforzar una creencia ya bien establecida, haciéndola incluso más fuerte que antes. El joven hijo de Paula, Gary, amaba la música. Era obvio desde una edad muy temprana que tenía talento, por lo que su madre lo había

inscrito en clases de música para aprender a tocar el piano. A Gary le encantaba practicar el piano y también disfrutaba mucho tocando para una audiencia. No importaba que sus oyentes fueran con frecuencia amigos de la familia o vecinos. A Gary, simplemente, le encantaba compartir su música.

Paula se aseguró de que su hijo supiera cuán talentoso era. Cada vez que Gary tocaba su piano, ella exclamaba la palabra «tremendo». Sin embargo, lo pronunciaba como «tree men dos», ¡con mucho énfasis en «tree»! Gary ya sabía que a su madre le encantaba su forma de tocar el piano. Su elogio constante cimentó con firmeza el hecho de que él era un pianista tremendo, inculcando esta creencia en lo profundo de la mente subconsciente de Gary.

A medida que Gary crecía, se unió a una banda y comenzó a tocar su piano en conciertos locales. Una vez más, estuvo expuesto a muchos comentarios positivos, reforzando aún más el hecho de que era un pianista *tremendo*. Si alguien alguna vez le dijera a Gary que es un músico horrible, es muy poco probable que le importe. En la mente de Gary, el comentario es absolutamente falso, ¡porque él es tremendo!

Llenando la pizarra en blanco

En este punto, pueden estar preguntándose qué sucede cuando no hay nada almacenado en la mente

subconsciente, en esencia dando al factor crítico ninguna información previa para comparar con las nuevas entradas o sugerencias. ¡Esta es una muy buena pregunta! De hecho, contiene una pista muy importante para entender cómo se programa nuestra mente interna y cuán importante es este proceso para nuestro desarrollo saludable como niños.

Cuando se enfrenta a una pizarra en blanco, cualquier información entrante irá directa a la memoria subconsciente, eludiendo el factor crítico. Dado que no hay información previa disponible para comparar, la nueva sugerencia entrará de inmediato en el subconsciente, sin cuestionamientos ni restricciones. No importa si esta nueva sugerencia es correcta o incorrecta. Se acepta como un hecho. Una vez establecida en la memoria subconsciente, la nueva entrada será utilizada por el factor crítico para juzgar cualquier información entrante en el futuro.

Como pueden ver, llenar la memoria subconsciente permanente con información por primera vez es un evento crucial. Estas entradas y sugerencias originales forman la base de información que será utilizada por el factor crítico para evaluar las sugerencias entrantes futuras y aceptarlas o rechazarlas. Por eso los primeros años formativos de la vida de un niño son tan importantes.

Veamos a Gary, el tremendo pianista, de nuevo. La madre de Gary, Paula, se había asegurado de que

su joven hijo tuviera muchas experiencias positivas en torno a la música, empezando incluso antes de que fuera lo suficientemente mayor para tocar un instrumento musical de manera adecuada. Cuando Gary era un bebé, golpeaba las ollas y sartenes en la cocina con una cuchara de madera grande. Adivinen qué dijo su madre: «¡Tremendo!».

Por desgracia, no todos los niños tienen experiencias tan positivas y afirmativas al crecer. Wendy era muy joven cuando recibió el mensaje aplastante de que no podía dibujar. Un día, la madre de Wendy cogió uno de los dibujos de la pequeña y se rio de él. «¡Qué desastre! —exclamó—. ¡Un mono podría hacer un dibujo mejor que eso!».

Wendy estaba tan humillada, que no dibujó otra imagen durante cuarenta años. Incluso como adulta, Wendy luchó con gran ansiedad por su percepción de falta de talento y habilidad artística.

De hecho, Wendy estaba absolutamente convencida de que era una artista terrible. Por fortuna, se encontró con un maravilloso profesor de arte que reconoció que Wendy había sido desalentada de manera muy grave por los comentarios desagradables de su madre. Él estaba determinado a cambiar los mensajes negativos que estaban instaurados en lo profundo de la mente subconsciente de Wendy. Animada por el suave estímulo y la retroalimentación positiva de su maestro, Wendy comenzó poco a poco a dibujar de

manera regular. Resultó ser muy talentosa, e incluso ganó un concurso por una espectacular imagen que dibujó de un glaciar en Alaska.

Explorando el subconsciente

Hemos hablado bastante hasta ahora sobre la mente consciente, así que ahora profundicemos un poco más y examinemos la mente subconsciente. Lo primero que necesitan saber es que la mente subconsciente es mucho más fuerte que la débil mente consciente. De hecho, se cree que la mente consciente ocupa solo el 12 % de toda nuestra capacidad mental, con la mente subconsciente ocupando la mayor parte con el 88 %. La mente subconsciente no solo incluye nuestra memoria, sino que también es donde se almacenan nuestros hábitos, creencias, personalidad e imagen de nosotros mismos. Las funciones corporales que ocurren sin nuestro conocimiento también son tarea de la mente subconsciente. Por ejemplo, es la mente subconsciente la que hace los ajustes necesarios al aumentar la frecuencia cardíaca si nos asustamos, permitiéndonos huir de una situación aterradora. No hace falta decir que la mente subconsciente proporciona una pista muy importante sobre cómo reaccionamos y funcionamos.

La mente subconsciente también contiene nuestra imaginación, que está firmemente vinculada a

nuestra percepción de cómo son las cosas. Usamos nuestra imaginación cuando formamos ideas sobre nuestro mundo, y esto se logra extrayendo los mensajes establecidos que se encuentran en lo más profundo de nuestra memoria subconsciente. Basándonos en esta información, nuestro factor crítico trabajará muy duro para convencernos de que nuestro punto de vista es la verdad. Vale la pena repetir aquí que es nuestra imaginación la que está haciendo esto, no nuestra capacidad para evaluar nuestro entorno con precisión. Es por eso por lo que la autoconciencia es tan increíblemente valiosa y por qué habilidades como la atención plena y la meditación son clave para nuestro sentido de bienestar.

«La lógica te llevará de la A a la B.
La imaginación te llevará a todas partes»

La cita de Einstein de arriba acierta al recordarnos que la mente consciente y lógica solo puede llevarnos hasta cierto punto. Para avanzar y crecer, es en realidad nuestra imaginación, o mente subconsciente, la que deberíamos estar utilizando. Sin embargo, nuestra mente subconsciente es justo eso, subconsciente.

Desconocemos que tenemos un vasto reservorio de potencial sin explotar para ayudarnos a superar desafíos y encontrar nuestro camino. En cambio, desarrollamos una visión de túnel y solo escuchamos

lo que nuestra mente consciente nos dice. Creyendo que somos impotentes para luchar, comenzamos a desesperarnos, desatando una energía negativa que es muy perjudicial para nuestro cuerpo.

No olviden que nuestra mente subconsciente también es donde residen nuestras emociones. Estos sentimientos pueden ser buenos o malos, útiles o inútiles. Es la combinación de imaginación y emoción lo que nos hace reaccionar a nuestras ideas muy fijas y permanentes sobre el mundo. Además de esto, el factor crítico protege con ferocidad nuestras opiniones y nuestras creencias y refuerza aún más nuestra convicción de que estamos en lo correcto. Si la información está bloqueada en nuestra mente subconsciente, forma nuestra verdad, nuestra realidad.

Dos personas diferentes pueden tener opiniones y percepciones muy diferentes de la misma cosa, debido a la información única que han recogido en sus memorias subconscientes permanentes.

En realidad, ambos creerán que han acertado y estarán dispuestos a argumentar de manera convincente para defender su versión. No importa en realidad si tenemos razón o no; desde nuestra perspectiva, todos los demás son ignorantes mientras que nosotros somos seres humanos sensatos y racionales.

No solo usamos la información almacenada en el subconsciente para dar sentido al mundo que nos rodea, sino que también definimos nuestra propia

realidad, basada en la programación de nuestra memoria permanente. Incluso si acceden a su mente consciente y aplican un pensamiento racional y una lógica común a un problema, es probable que sean anulados por poderosos sentimientos que surgen de su subconsciente. Si alguna vez se han encontrado reaccionando de manera expeditiva ante una situación, pero no están seguros de por qué se sienten así, están siendo controlados por su mente subconsciente. Esto se ilustra muy bien en el siguiente ejemplo.

Una historia de un perro peludo

Tina y Mary están dando un paseo juntas en un parque local. De repente, un gran perro peludo se les acerca, moviendo la cola y ladrando con fuerza. El dueño del perro no está por ninguna parte. De inmediato, Tina se ilumina con una gran sonrisa, se inclina y saluda al perro. «Qué perro tan encantador —dice frotándole la cabeza—. ¡Veamos si podemos encontrar al dueño!».

Mientras tanto, Mary está paralizada de miedo ante la vista de un perro fuera de control corriendo y causando un alboroto. Su cuerpo está rígido como una tabla, y no se mueve ni un centímetro. Mary puede sentir cómo su corazón se acelera, al darse cuenta de que el perro no tiene dueño. Cuando el perro comienza a avanzar hacia ella, Mary de repente grita y

comienza a correr en la dirección opuesta, haciendo que el emocionado cachorro la persiga.

Retrocedamos un poco aquí y veamos qué ha sucedido para causar que dos personas diferentes tengan reacciones tan diferentes —y opuestas— al mismo perro, comportándose de la misma manera. Tina, es obvio, ama a los perros. Siempre ha tenido al menos un perro en casa, y está familiarizada con el comportamiento normal de los perros. La información almacenada en la memoria subconsciente de Tina asocia a los perros con sentimientos de placer y alegría. Cuando el perro en el parque corre hacia ella, Tina se inclina adoptando una postura no amenazante para demostrar al perro que no hay nada que temer. El lenguaje corporal relajado de Tina y su voz suave y gentil refuerzan aún más el mensaje de que está encantada de ver al perro. El perro se siente seguro; se calma mientras lame la cara de Tina, y Tina recuerda una vez más lo geniales que son los perros!

Por desgracia, la experiencia de Mary con los perros ha sido todo menos placentera. Cuando tenía tres años, un perro peligroso escapó de su patio y atacó a Mary mientras jugaba al aire libre. Mary fue atacada en repetidas ocasiones por el perro violento y sufrió varias mordeduras grandes en sus piernas. Las heridas dolorosas y desfigurantes tardaron más de un año en curarse por completo, y Mary recibió más de doscientos puntos.

Mary no solo fue herida por el perro violento, sino que también quedó gravemente traumatizada. Este evento aterrador, que ocurrió cuando Mary tenía tres años, marcó la primera vez que ella había tenido contacto con un perro. Como no había información previa almacenada en la mente interna de Mary con respecto a los perros, el factor crítico no censuró el mensaje y llenó al instante la memoria subconsciente de Mary con la idea de que todos los perros son criaturas feroces y amenazantes que atacan a la gente.

Para empeorar las cosas, la ley de compuesto de la que hablamos antes solo intensificó la creencia tan arraigada de Mary de que todos los perros muerden, aunque el perro en el parque en realidad estaba juguetón y emocionado, no malintencionado. La expectativa de Mary de que sería dañada, obtenida desde lo más profundo de su memoria subconsciente, hizo que ella gritara y huyera. Esto, a su vez, provocó que el ya emocionado perro se volviera aún más enérgico y saltarín, lo que reforzó y fortaleció aún más el miedo de Mary a los perros.

Tan pronto como el mensaje de que «todos los perros son feroces» se instala en la memoria subconsciente, forma parte de la realidad de la persona. Todos los perros después de eso serán juzgados contra este mensaje, y sin importar la historia del perro, se encontrará que es feroz. Esta percepción es firme,

una verdad persistente que se convertirá en una idea fija; punto.

Para darles otra ilustración de la enorme influencia de la poderosa mente subconsciente, piensen en cómo vemos nuestras propias habilidades y potencial personales. Las personas que poseen una imagen de sí mismas fuerte y competente reforzarán sin parar esta creencia, simplemente porque saben que es verdadera. Del mismo modo, aquellos de nosotros que luchamos con una baja autoestima y dudamos que alguna vez lograremos mucho, cumpliremos ese papel, porque es un hecho absoluto para nosotros. La buena sensación y la confianza que obtiene al hacer algo que sabe que es bueno se repetirá varias veces, reforzando aún más la autoestima; mientras que una mala experiencia dejará a las personas cuestionando su habilidad, lo que disminuye su probabilidad de éxito. Puede que se estén preguntando qué le pasó a Mary, la joven que fue traumatizada por un perro cuando era pequeña. Se le recomendó nuestra práctica para tratar su grave fobia a los perros, un miedo que estaba interfiriendo en su vida cotidiana.

Durante la hipnosis, una técnica que es en extremo útil para deshacerse del miedo irracional, Mary pudo regresar de manera segura al incidente inicial que la había traumatizado de manera tan grave. El hipnoterapeuta de Mary la ayudó a trabajar con su recuerdo del evento, hasta que pudo sentirse más

segura alrededor de los perros. Después de varias sesiones, Mary fue liberada del miedo y el pánico que solía surgir cada vez que veía un perro.

El papel protector de la mente subconsciente

Un papel adicional cumplido por la mente subconsciente es el de la protección. Nuestra mente subconsciente trabaja duro para protegernos del peligro y mantenernos seguros y protegidos. En particular, la mente subconsciente está diseñada para mantener nuestra seguridad, uno de los requisitos más esenciales para los seres humanos.

Puede que se pregunten por qué la seguridad es tan importante. ¿Recuerdan cuando hablamos de la experiencia traumática de nacer? Desde el momento de la concepción, todos nosotros hemos experimentado la seguridad y protección del útero de nuestra madre, esperamos durante nueve meses completos.

Esta es nuestra primera impresión, y es notable porque no cambia, al menos hasta que nacemos. La familiaridad que sentimos con nuestra posición segura y protegida en el vientre de nuestra madre deja una impresión duradera que se instala de manera permanente en nuestra memoria subconsciente. La familiaridad equivale a seguridad.

Esta profunda necesidad de familiaridad permanece con nosotros a través de la vida. De hecho, el

cambio puede ser muy difícil de manejar, porque estamos tan condicionados a la sensación de seguridad que obtenemos de las vistas y sonidos familiares.

Cada vez que sucede algo que perturba nuestro ambiente familiar, nos volvemos muy inseguros y nos esforzamos mucho para que las cosas vuelvan a ser como eran. Nuestro factor crítico juega un gran papel en este proceso, manteniendo la programación familiar que está establecida de manera profunda dentro de nuestra memoria subconsciente.

Nuestra experiencia más temprana

Desde el momento en que somos concebidos, estamos expuestos a los mensajes que llegan a través de nuestros sentidos y que usamos para entender nuestro mundo. Debido a la naturaleza de la memoria subconsciente, nuestras experiencias más tempranas son las más significativas, porque serán aceptadas como hechos, con independencia de si estas percepciones son verdaderas o precisas. El daño infligido desde el momento en que nacemos, pasando por la infancia hasta que un niño llega a la edad escolar, es el más dañino, porque es cuando se forma la autoimagen de una persona. Los niños que han formado la opinión de que no son dignos de amor llevarán ese mensaje en lo profundo de sus mentes subconscientes, donde será defendido y reforzado

por el factor crítico. Cada interacción futura con otro ser humano estará corrompida por esta convicción de indignidad, dando como resultado un rastro de relaciones rotas.

Un feto cuya madre consume drogas callejeras absorberá los efectos fisiológicos de la droga y experimentará las desagradables consecuencias de la abstinencia después del nacimiento. Como pueden imaginar, el mundo de un bebé afectado por el *crack* no es ni familiar ni seguro, preparando al niño para la expectativa de que el mundo está lleno de miseria y dolor. Como ya sabemos, la memoria subconsciente del niño pequeño se aferrará a esta creencia con gran tenacidad. Cualquier experiencia nueva, incluso las buenas que son contrarias a la entrada original, será rechazada por el factor crítico, manteniendo la creencia del niño de que el mundo es un lugar duro e implacable.

Los niños pequeños que son bombardeados con mensajes negativos que les dicen que son estúpidos, malos o no amados creerán que es cierto sin cuestionarlo. Es por eso por lo que el abuso emocional es tan perjudicial, en especial para los niños pequeños. No tienen nada más con qué comparar los insultos tóxicos, por lo que los aceptan como verdaderos. Si alguien intentara estar en desacuerdo con su percepción equivocada, el factor crítico se activaría para mantener la creencia establecida.

No es suficiente intentar resolver creencias profundamente arraigadas con lógica y explicación racional. Aunque la explicación pueda ser muy clara para otra persona, nuestras experiencias de la infancia nos han proporcionado una perspectiva única del mundo, una que defenderemos de manera obstinada contra todo pronóstico. Nuestra percepción de la realidad se formará durante estos primeros años formativos, y llevaremos la influencia de nuestro entorno infantil durante el resto de nuestra vida a menos que algo cambie.

El problema de peso de Clare

Clare cree que tiene sobrepeso. Aunque esta delgada adolescente mide cinco pies y seis pulgadas y pesa menos de cien libras, está convencida de que es gorda. Cuando se mira en el espejo, Clare ve a una chica gorda mirándola de vuelta, aunque en realidad necesita ganar peso. Clare sufre de una condición mental conocida como trastorno dismórfico corporal, que la hace obsesionarse con los defectos percibidos en su apariencia. Aunque es dolorosamente obvio para todos los demás que está por debajo del peso, la mente interna de Clare no acepta esto. Está segura por completo de que necesita perder peso y se aferrará a esta creencia con una resolución increíble, incluso cuando otras personas intentan mostrarle que en buena lógica está equivocada.

La obsesión de Clare con su peso le causa una infinita infelicidad porque su mente subconsciente está programada con el mensaje de que es gorda. En otras palabras, nunca es capaz de verse a sí misma como delgada y atractiva, porque en la realidad de su mente interna, es una chica gorda. Clare se preocupa cada minuto del día sobre su problema de sobrepeso, a pesar de que recibe interminables cumplidos de sus compañeros sobre su apariencia. «Solo están tratando de hacerme sentir mejor», reflexiona Clare, mientras vuelve a centrar su mente en ropa holgada que espera que oculte su cuerpo de tamaño grande.

Es esta insistencia de la mente interna la que puede meternos en serios problemas cuando no somos conscientes de que nuestra realidad es muy diferente de lo que es real y verdadero. Aunque las costillas de Clare se ven y su rostro se ve demacrado, el factor crítico de Clare no permitirá que la nueva información precisa anule su creencia establecida de que tiene sobrepeso. No se requiere mucha imaginación para darnos cuenta de que la salud de Clare se verá comprometida si no se hace nada para alterar su percepción tan arraigada de que es gorda.

Dado que la percepción de Clare está influenciada por su mente subconsciente, también está en agitación emocional por su peso. En lo emocional, Clare permanecerá vulnerable a sentimientos de baja autoestima e infelicidad. Su falta de confianza resultante

también afectará sus interacciones con los demás, reforzando su creencia de que está gorda y es indeseable.

Cuando Clare contactó a un cirujano especialista sobre la cirugía de *bypass* gástrico, fue obvio que sus percepciones sobre tener un problema de peso eran inexactas y estaban fuera de control. El cirujano sugirió que en lugar de una operación, se sentiría mucho mejor si fuera a ver a alguien que pudiera ayudarla a sentirse bien consigo misma por dentro. Así fue como Clare llegó a nuestra consulta de hipnoterapia.

Clare estaba escéptica sobre si la hipnosis haría algo por ella, pero accedió a probarlo. Durante la regresión de edad, en la que una persona es hipnotizada y luego llevada de regreso a la infancia, Clare descubrió que su madre con sobrepeso había estado demasiado preocupada por su hija también ganando muchas libras. La obsesión de su madre por el aumento de peso había dejado a Clare creyendo que no estaba a la altura porque era demasiado gorda, algo que era falso por completo. Estos mensajes inculcados en lo profundo de la mente subconsciente de Clare estaban afectando su capacidad para observar cómo se veía en realidad.

Tres horas después, Clare quedó liberada de su creencia de que era gorda. Ahora podía mirarse al espejo y ver cómo se ve en verdad. ¡Una hermosa,

delgada y joven mujer la mira de vuelta! ¡Clare está lista para vivir una vida plena llena de alegría y satisfacción!

Accediendo a la mente interna

No tenemos que permanecer separados del importante conocimiento instaurado en nuestra mente interna. Tampoco deberíamos permanecer impotentes para reescribir el guion cuando algo sale mal. Como vimos en los capítulos dos y tres, la terapia de la mente holística ofrece la clave para desbloquear la poderosa energía curativa y hacer cambios positivos y duraderos en nuestras vidas.

La medicina convencional y la terapia tradicional rara vez son efectivas para individuos como Clare, porque su factor crítico resistirá cualquier nuevo mensaje con una determinación inquebrantable, incluso cuando tengan un perfecto sentido. Personas como Clare irán a longitudes extraordinarias para negar que sus percepciones son incorrectas. Los maestros, amigos y hermanos de Clare habían intentado convencerla de que estaba demasiado delgada, ¡no demasiado gorda! Clare tan solo no les creyó.

La razón por la que Clare al final pudo eludir su factor crítico y acceder a recuerdos profundamente arraigados en su subconsciente se debió al trance hipnótico. Al entender que su problema de peso se

debía a la obsesión de su madre, Clare pudo sanar y aceptar una realidad nueva y más precisa. Por eso la hipnosis es una técnica de terapia de la mente holística tan efectiva.

Ahora les invitamos a leer más, mientras exploramos el papel inesperado que la felicidad juega en la promoción de nuestro bienestar mental y físico.

CAPÍTULO 5

LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

¿Cuán feliz puede ser usted? Esta no es una pregunta trampa. Hay una razón muy importante por la que la hago. Todos hemos conocido personas que parecen vivir la vida con una sonrisa permanente en sus labios y alegría en sus corazones, así como a otras que son tan miserables como el pecado. Extrañamente, a veces las personas que más esperaríamos que fueran felices no lo son, mientras que aquellos que llevan vidas increíblemente difíciles son optimistas y alegres.

Conozco a un joven llamado Robert, que fue a Europa después de su graduación. Una noche, se emborrachó mucho y cayó por un acantilado. Robert se rompió la espalda y quedó paralizado de la cintura para abajo. Pasaría el resto de su vida sentado en una silla de ruedas. Ahora, pensarías que esta sería una lesión devastadora para cualquiera, y en especial para un joven en su mejor momento. Robert estaba

comprensiblemente decepcionado, pero de igual modo decidido a no permitir que su lesión arruinara el resto de su vida. Es una de las personas más felices y positivas que he conocido.

Aunque todos parecen valorar la felicidad, no conozco ninguna escuela que enseñe la felicidad como una materia. Si preguntas a los padres qué es lo que más quieren para sus hijos, responderán: «¡Ser felices, por supuesto!». De hecho, la felicidad es un derecho humano esencial, y algo que todos necesitamos y merecemos. Sin embargo, a pesar de todos nuestros avances tecnológicos y conocimientos, parece que hemos retrocedido en cuanto a entender cómo lograr una felicidad en verdad duradera.

El rápido crecimiento de la tristeza

La depresión mayor es uno de los trastornos mentales más generalizados, con más de ciento veintiún millones de víctimas luchando en todo el mundo. Con tantas personas afectadas, el manejo de la depresión se ha convertido en una industria importante. Las compañías farmacéuticas se benefician enormemente de las grandes cantidades de medicamentos dispensados a un público dispuesto ansioso por liberarse de los sentimientos incómodos.

Los niños son particularmente vulnerables a los efectos negativos de la presión y el estrés, y más de ellos

están siendo diagnosticados con depresión que nunca antes. Una condición de salud mental que solía estar asociada con amas de casa insatisfechas y empresarios sobreexplotados ahora está afectando a jóvenes que no deberían tener preocupación en el mundo. El abuso de drogas y alcohol entre los jóvenes también está en su punto más alto, un signo seguro de que nuestros jóvenes están buscando con desesperación algo que los haga sentir mejor. En resumen, ¡algo está muy mal!

La historia de Elena

Elena es una niña de quince años. Sus padres quieren darle lo mejor en la vida, por lo que hacen todo lo posible para asegurarse de que sea una niña extraordinaria. Dado que los padres de Elena son muy acomodados, hay mucho dinero para escuelas caras y actividades extracurriculares. Elena está en constante movimiento. Tiene un conductor privado que la lleva a lecciones de tenis, clases de baile, programas de arte y tutorías especiales de matemáticas. Elena está totalmente estresada por todas estas actividades adicionales más allá de su horario escolar regular. No hay tiempo para diversión y juego.

El problema en estos días es que hemos avanzado tanto en múltiples áreas de estudio que la cantidad de información disponible en realidad se duplica cada año. Los niños ya no tienen tiempo para ser niños.

Las cosas agradables que dábamos por sentado, como jugar al aire libre, montar nuestras bicicletas y trepar árboles, se consideran sin importancia para el niño moderno. Sin embargo, estas actividades ofrecían alivio del estrés y la tensión y, por lo tanto, eran en extremo valiosas.

Los niños se han sentido tan abrumados y estresados que están empezando a protestar de manera subconsciente. Aunque no pueden ser conscientes de por qué se están rebelando o comportándose mal, están demostrando a sus padres que sus cuerpos les pertenecen y pueden hacer con ellos lo que quieran. Esta es una de las razones por las que los tatuajes y los *piercings* son tan populares entre los jóvenes. El uso de drogas a menudo es el resultado de niños tratando con desespero de liberar el dolor que sienten por toda la tensión y el estrés en sus vidas.

Sin embargo, ¡hay una trampa! Estos niños todavía no son en realidad libres, incluso cuando se están rebelando. Al final, todavía se enfrentan a una de dos opciones:

1. Hacer lo que dicen sus padres.
2. Hacer lo contrario de lo que dicen sus padres.

La verdadera libertad proviene de tener infinitas opciones, y al permanecer apegados a sus padres, estos niños todavía están sometidos a un control. El

hecho de que estén atrapados ya sea conformándose o rebelándose los mantendrá insatisfechos y miserables.

Hay una tercera opción disponible. Se debería permitir a los niños desapegarse por completo de los deseos de sus padres, e incentivarlos a descubrir por sí mismos lo que les inspira y les brinda felicidad. Si los padres también están luchando, entonces se sugiere que lean este libro para aprender más sobre sí mismos y cómo mejorar sus relaciones con los demás. ¿Recuerdan cómo se sentían cuando eran adolescentes? Si hay más que unos pocos años de diferencia de edad entre usted y otras personas, no pueden entenderlos en absoluto. ¡Los adolescentes lo saben muy bien!

Aquí hay algunas formas en que pueden acercarse a sus hijos:

1. Hablen con sus hijos y pregúntenles qué los hace felices.
2. Acérquense a ellos como un amigo, incluso en las redes sociales.
3. Investigue sus intereses y edúquese.
4. Descubra si ustedes también pueden apreciar a sus hijos por quienes son en realidad, incluyendo sus gustos, disgustos y objetivos.

En nuestro sitio web, **mushroomfoundation.org**, hay ayuda para los padres. Aprenda cómo entender a sus hijos y recuperar su confianza.

La búsqueda desesperada de alivio

La actual tendencia a devaluar la felicidad no debería sorprender a nadie que haya presenciado la progresión constante de nuestra sociedad alejándose del mundo natural. Estamos perdiendo la capacidad de reponer nuestras almas, y estamos pagando el precio con nuestra felicidad. ¡No somos máquinas!

Al ignorar nuestros sentimientos y desconectar-nos de los mecanismos de nuestra mente interna, no reconocemos cuándo estamos agotados y necesitamos cuidarnos. Corremos el riesgo de acumular reservas negativas de energía que simplemente no podemos liberar cuando seguimos adelante y nos obligamos a continuar pase lo que pase. Es inevitable, algo tiene que ceder, y por lo general es nuestra salud.

El creciente número de personas que luchan con la adicción es un signo seguro de que nos hemos convertido en una sociedad infeliz. Desesperadas por encontrar algún alivio de la profunda tristeza que persiste cuando la mente y el cuerpo están desequilibrados, las personas están dispuestas a hacer cualquier cosa solo para sentirse mejor por un momento. Algunos se enganchan a las drogas y al alcohol, mientras que otros recurren a actividades como el juego y los videojuegos para adormecer la mente. La gente se siente atraída por cualquier cosa

que pueda engañar a sus cerebros para que se sientan bien, aunque sea por un corto tiempo.

Por supuesto, las drogas y el alcohol no son el camino para alcanzar la felicidad duradera. Al alterar con química las vías de mensajería del cerebro, los adictos están perturbando aún más el sistema natural que existe dentro del cuerpo para curarse a sí mismo. Las indicaciones de que el cuerpo está seriamente desequilibrado empiezan a aparecer, ya que cada vez se necesita más de la droga solo para mantener el funcionamiento normal. Como la mayoría de los adictos admitirá, nada se compara nunca con el primer subidón.

¿Se merecen la felicidad?

Algunas personas sienten que no merecen ser felices. Cuando las cosas van bien, se sienten consumidos por la culpa, lo que les hace sentir indignos de alegría y felicidad. Las personas con antecedentes de abuso son en especial vulnerables a esto. Acostumbradas a una vida de dolor y miseria, se sienten inquietas cuando el dolor se detiene. Las emociones desconocidas de felicidad y alegría son inquietantes, y cuando algo es demasiado bueno para ser verdad, solo es cuestión de tiempo antes de que el dolor comience de nuevo.

Otros creen que la felicidad es algo de lo que otras personas pueden beneficiarse, pero no ellos. En un

peculiar salto de lógica, asumen que un mayor sufrimiento los llevará a mayores recompensas en la vida: «No hay dolor, no hay ganancia». La felicidad y el éxito no son incompatibles, sino que están interconectados. En realidad, la verdadera felicidad interna nos lleva al éxito, ¡y el éxito promueve la felicidad! Estas personas no reconocen que la felicidad no es algo externo, sino una energía que fluye a través del cuerpo cuando estamos en paz con nosotros mismos y con los que nos rodean.

Me parece increíble que el logro de la felicidad no sea una prioridad mayor para la persona promedio. ¿No sería maravilloso si pudiéramos mirar hacia atrás en nuestra vida y decir: «Conocí la verdadera felicidad todos los días»? Puede que se sorprenda al descubrir que no solo es posible, sino que es así como deberían ser las cosas. Abramos nuestros corazones y nuestras mentes a la posibilidad de alcanzar una felicidad duradera en nuestras vidas.

El camino natural hacia la verdadera felicidad

Es importante entender que cada uno de nosotros tiene derecho a sentir alegría y felicidad. Esto no significa que nunca sentiremos dolor o incomodidad, o que todo siempre irá a nuestro favor. Al buscar soluciones naturales desde dentro, no dependemos de alguna fuerza externa para hacernos felices. En

cambio, usamos nuestra propia capacidad de curación natural y entendimiento personal para liberar energía negativa y restaurar el equilibrio.

Por supuesto, la vida tiene una forma de lanzar curvas, y hasta los más preparados entre nosotros experimentarán desafíos inesperados y tendrán obstáculos que superar. Sin embargo, la forma en que abordamos un problema puede tener un gran impacto en el resultado. Es posible que no siempre podamos cambiar nuestras circunstancias, pero ciertamente tenemos control sobre cómo reaccionamos.

Las personas felices y positivas son resilientes. Se recuperan más fácil de la adversidad y parecen protegidas de forma natural contra condiciones como la depresión y la baja autoestima.

La capacidad de ver el lado positivo y ver lo positivo en la vida fomenta una mente abierta y nos prepara para conectarnos con una fuente natural de poderosa energía curativa. Una perspectiva positiva se asocia con una vida larga, y las personas optimistas tienen una mejor posibilidad de evitar enfermedades crónicas o recuperarse de una enfermedad grave. Es posible potenciar el poder de su sistema inmunitario simplemente siendo optimista y esperando un resultado positivo. ¡No es de extrañar que la felicidad desempeñe un papel tan importante en nuestra salud y en nuestro sentido general de bienestar!

¡Abra su mente a la felicidad!

Puede parecer demasiado obvio, pero para alcanzar la felicidad, primero debemos saber lo que queremos de la vida. Algunas personas ven la felicidad como una nube flotando sobre sus cabezas, esperando esparcir su contenido sobre ellas. Otros creen que la felicidad es poco fiable, un poco como un autobús que rara vez llega a tiempo. En realidad, la felicidad no es ninguna de estas cosas. Está ahí para tomarla. ¡Solo tiene que quitarse de su propio camino! Abra su mente a la posibilidad de que se supone que debemos ser felices y abrace la energía positiva que comienza a fluir en el momento en que la recibe en su vida.

En este punto, puede que se esté preguntando cómo conectar con el flujo de energía positiva que conduce a la verdadera felicidad. Nuestra mente está tan acostumbrada a ser bombardeada por la negatividad que es esencial eliminar el ruido y permitirnos llegar a ser conscientes de nosotros mismos. Hablamos de esto antes. Deje ir el estrés y la tensión que le bloquean de su verdadero yo y relájese. Observe su entorno, pero evite emitir juicios. Todo está bien y como debería ser. Está en un buen lugar. ¡La energía positiva natural puede comenzar a fluir y trabajar su magia curativa!

Una vez que haya tomado la decisión trascendental de incorporar la felicidad en su vida, es hora de

crear un plan. Esto va a requerir un poco de introspección y deliberación mientras explora lo que en realidad quieres obtener de la vida. Este no es el momento de distraerse con ideas triviales y bienes materiales. La felicidad duradera no se puede comprar; tampoco puede ser influenciada por algo que usamos para intentar sentirnos completos de nuevo. La verdadera paz y la felicidad siempre vienen desde adentro.

La búsqueda de felicidad de María

María estaba muy muy infeliz. Nada parecía complacerla y se quejaba todo el tiempo de su insatisfactoria vida. María era una de esas personas que creen que el pasto siempre es más verde del otro lado. Odiaba la vida que tenía y estaba segura de que estaba destinada a ser miserable. El médico de María le había recetado antidepresivos, que no hacían nada por ella más que hacerla sentir cansada. En resumen, estaba atrapada.

Cuando María llegó a nuestra oficina, observé a una mujer delgada y bien vestida que estaba sentada en la sala de espera con el ceño fruncido.

La terapia de María comenzó con un ejercicio en el que trabajamos juntas. Primero, María tomó una gran hoja de papel y la dividió en dos mitades. En el lado derecho, enumeraría todas las cosas buenas de su vida. En el lado izquierdo escribiría lo negativo. Luego, María tomó otra gran hoja de papel y escribió

todo lo que creía que conduciría a una vida absolutamente ideal. ¡Esa era una lista larga!

Mientras Maria avanzaba con su enorme catálogo, de repente tuvo una revelación. Se dio cuenta de que su lista ideal era imposible, y que incluso si lograba algunos de los elementos de la lista, su vida sería sencilla y aburrida. Necesitaba la presencia de momentos negativos en su vida para poder apreciar cuán buena era su vida en realidad.

Resulta que las cosas negativas en la primera lista de Maria eran bastante comunes. Su esposo no siempre le prestaba atención. Sus hijos actuaban como adolescentes. Tenía una gran casa para administrar. Su perro murió. Por otro lado, las cosas buenas en su vida estaban lejos de ser ordinarias. Maria vivía en una mansión de seis millones de dólares en Miami. Era muy rica y no tenía que trabajar. El esposo de Maria era leal y la cuidaba mucho, y su familia era cercana y cariñosa.

Maria se volvió hacia mí con una expresión divertida en su rostro y dijo: «Estoy loca por estar infeliz, ¿no es así?». Tiró sus pastillas, porque ya no las necesitaba más. Maria, en verdad, comprendió y apreció que ya tenía una vida plena y feliz. Decidió abrazar toda su vida, buena y mala, y fue a casa a celebrar con su familia. ¡Incluso tuvieron fuegos artificiales! Un mes después, el encantado esposo de Maria pasó y nos agradeció en persona. Le habíamos devuelto a su esposa.

Una lista de verificación de felicidad

Todos hemos oído el mantra «prepárese para el éxito», pero en ninguna parte esto es más cierto que en la búsqueda de la felicidad. Desafortunadamente, la mayoría de las personas no saben cómo encontrar la felicidad y se sienten culpables o desconcertados cuando no se les presenta. Otros obtienen con rapidez la felicidad, pero descubren que el sentimiento es de corta duración, y que se desvanece casi tan rápido como llegó. La vida se asemeja a una montaña rusa con altos ascensos y profundos bajones. No hace falta decir que esta no es una forma cómoda ni satisfactoria de proceder en la vida.

Continuemos explorando dónde se puede encontrar la verdadera felicidad y cómo puede convertirla en una realidad duradera en su vida. ¡Va a aprender algunos hechos sorprendentes sobre la felicidad, incluyendo una verdad esencial que le ayudará a mantener la felicidad duradera, sin importar lo que le suceda!

Las personas que pasan por la vida sintiéndose felices comparten una serie de rasgos comunes. Estos se agrupan en siete categorías: relaciones cercanas y satisfactorias, inclinación a cuidar a los demás, participación en ejercicio regular, establecimiento de metas, compromiso espiritual, conciencia de las propias fortalezas únicas y una perspectiva positiva. Como cada uno de nosotros es diferente, estas categorías

se priorizan de manera diferente para cada persona, pero cada ser humano establece metas personales a partir de una de ellas.

¿Qué es lo que realmente importa?

El siguiente pequeño ejercicio puede ayudarle a ponerse en contacto con lo que de verdad le importa, para que pueda identificar algunas metas importantes en la vida y hacer un plan. Supongamos que le acaban de decir que le queda un mes de vida. ¿Qué haría durante ese mes para que cada día cuente? Estoy dispuesto a apostar que no perdería ni un momento haciendo algo sin sentido o innecesario. La vida es tan preciosa que es probable que se sienta obligado a replantearse todo y concentrarse solo en las tareas y personas más cercanas a su corazón. Tome nota de cómo pasaría sus últimos treinta días. Esto le ofrecerá pistas importantes sobre cómo quiere de verdad que sea su vida.

Por fortuna, la mayoría de nosotros tiene mucho más tiempo en esta tierra para lograr nuestras metas que solo un mes. Sin embargo, la reducción de su vida a treinta días pone las cosas en claro y elimina todas las distracciones que llenan su vida. Tal vez ha estado trabajando horas extras en un esfuerzo por aumentar sus ahorros en su cuenta bancaria para hacer un pago inicial en una casa. Imagine cómo se sentiría y

qué haría si de repente se diera cuenta de que viajar es lo que realmente le importa. Una casa en realidad le ataría y está claro que no es el objetivo que debería estar priorizando en este momento.

Jodie era una enfermera que había estado aceptando muchos turnos extras en su lugar de trabajo, a pesar de que comenzaba a sentirse agotada por lidiar con el ritmo rápido y las innumerables tareas. Había estado culpando a su creciente depresión por demasiado trabajo y sin tiempo para relajarse, pero una lesión repentina la obligó a reevaluar lo que estaba sucediendo.

Jodie se había lastimado la espalda, obligándola a poner todo en pausa, y a reposar durante una semana. Después de todo, esto no fue tan malo, ya que al final le dio tiempo para examinar de cerca lo que estaba sucediendo en su vida y hacer algunos cambios para mejorar. Como muchas mujeres, Jodie encontraba sentido en su vida cuidando a los demás. Sin embargo, había estado trabajando tantas horas que el tiempo con su familia era casi inexistente. Por encima de todo, Jodie valoraba cuidar de su familia, apoyar a su esposo y ver a sus dos hijos prosperar y crecer. La depresión de Jodie y su dolor de espalda eran dos mensajes de su cuerpo de que todo no estaba bien y equilibrado en su vida.

Jodie no descubrió todo esto por sí misma. Cuando su espalda continuó molestando y estaba perdiendo

aún más turnos en el trabajo, decidió ir a ver a un terapeuta holístico de la mente para tratar de averiguar qué estaba mal. El terapeuta de Jodie la ayudó a conectarse con sus sentimientos emocionales en lugar de con sus metas de vida *per se*. Jodie expresó que había estado sintiéndose vacía y adormecida la mayor parte del tiempo en el trabajo, donde simplemente había estado pasando por los movimientos para poder terminar todas sus tareas a tiempo. En casa, Jodie volvió a sentirse viva, absorbiendo la alegría que sentía al ver a sus dos hijos jugar juntos y asegurándose de que todos estuvieran saludables y se sintieran amados.

En este punto, Jodie pudo reevaluar de inmediato sus prioridades y le informó a su supervisor que ya no estaba disponible para trabajar horas extras.

Haga un plan

No todos pueden identificar metas importantes en la vida tan rápida y fácilmente como lo hizo Jodie. Si este es su caso, intente despejar su mente y permita que su imaginación vague. Recuerde: su subconsciente ya sabe lo que es importante para usted. Todo lo que tiene que hacer es proporcionar el entorno adecuado para poder escuchar el mensaje.

Una vez que haya identificado algunas metas que son de verdad importantes para usted, escríbalas y permítase imaginar que vive la vida de sus sueños.

Más tarde, puede querer incorporar algunas de ellas en un plan de diez años. Este será su plan de vida para el futuro. Asegúrese de entender que esto es solo un plan y que tiene la libertad de hacer cambios y ajustes en cualquier momento que lo necesite.

De hecho, como probablemente ya sabe, ¡el cambio es una constante en la vida! Esa es la parte complicada. Aquí está con su plan para el futuro, todo trazado, organizado y listo para comenzar, cuando de repente algo no sale justo como esperaba. ¿Significa esto que debería abandonar por completo la planificación? ¡Por supuesto que no! ¿Cómo va a tener éxito en la vida si no sabe a dónde va ni cómo llegar allí?

Solo recuerde prestar mucha atención a su subconsciente. La clave aquí yace en el interior, no de acuerdo con alguna fuerza externa que a veces insistimos en usar para tratar de hacer que las cosas funcionen para nosotros.

Nunca deje de crecer

Lo crea o no, su plan de vida para el futuro contiene la clave de su verdadera felicidad. Eso es porque los seres humanos necesitan crecer y avanzar hacia una meta para sentirse bien consigo mismos. Si por cualquier motivo dejamos de crecer y nos volvemos estancados, experimentaremos intensos sentimientos de insatisfacción con la vida.

Cada uno de nosotros tiene una imagen de cómo imaginamos que será nuestra vida. Cuando evaluamos de manera subconsciente cuán felices nos sentimos en un momento dado, es esta imagen la que mantenemos cerca y querida en nuestros corazones. La mayoría de nosotros creemos que necesitamos lograr mucho para tener éxito. Llevamos una historia personal en nuestra cabeza de cómo percibimos que va la vida y medimos nuestro éxito según cuán cercana sea la correspondencia de nuestra vida real con el plan que hemos creado para nosotros mismos.

Aquellos individuos que creen que están donde deberían estar en su plan de vida sienten satisfacción. Las personas cuyo progreso hacia sus metas es mejor de lo que esperaban sentirán una gran felicidad, es comprensible. Aquellos cuya historia personal no está al día con el plan de vida que se han imaginado para sí mismos experimentarán una profunda infelicidad.

Cuando las cosas no salen según lo planeado

Ahora, como saben, la vida no siempre va como esperamos. No importa cuánto lo intentemos, habrá momentos en los que simplemente no podremos cumplir nuestras metas importantes en la vida y tener éxito con nuestro plan, a menudo sin culpa nuestra. Desastres naturales, problemas de salud incapacitantes, problemas financieros: podemos encontrarnos

por completo impotentes para hacer algo para superar las malas manos que se nos reparten y continuar con nuestros planes originales.

Cuando esto sucede y nuestro progreso hacia nuestras metas de vida se queda muy corto, ¿cómo nos recuperamos y evitamos caer en una profunda depresión que surge de nuestra infelicidad en nuestra situación inesperada? Las personas, por lo general, responden de una de tres maneras. Algunos individuos culpan a sus circunstancias por lo que les ha sucedido, arremetiendo contra los eventos o personas a los que consideran responsables de su infortunio actual. Otros se deprimen o se enojan consigo mismos. Dado que ninguno de estos métodos hará mucho más que dejarle girar las ruedas en el barro, es mejor elegir la tercera opción y dejar ir la frustración, la ira y la negación. En lugar de sentirse atrapado e impotente en una historia que ya no funciona, reescriba su plan de vida y cambie sus metas y comportamiento en consecuencia.

Enfrente su miedo y cambie su plan de vida

Cuando está dispuesto a enfrentar su miedo a lo desconocido y superar circunstancias difíciles, se le da la oportunidad de cambiar su plan de vida. Ya no está encarcelado por el hecho de que no está al día con las antiguas metas que imaginó que eran tan

importantes. En cambio, reconoce que esas metas ya no funcionan para usted y que puede pasar a algo nuevo: ¡un plan de vida aún mejor! Al liberar su mente para dejar de golpear metas viejas y desactualizadas, puede avanzar de nuevo y comenzar a experimentar en verdad la alegría de la vida.

Puede que se esté preguntando por qué no ajustamos de manera automática nuestro plan de vida a medida que avanzamos. Bueno, somos criaturas de hábito y nos aferramos con enorme tenacidad a cualquier meta familiar establecida en el antiguo plan de vida. Incluso cuando es obvio para todos a nuestro alrededor que las cosas simplemente ya no funcionan para nosotros, ignoramos las señales y los síntomas, y luchamos. A medida que nos alejamos de donde imaginamos que deberíamos estar, nos volvemos cada vez más desesperados y cada vez más infelices. Sin embargo, todavía resistimos el cambio.

La carrera de modelo de Dana

Dana era una niña hermosa con una sonrisa radiante y una personalidad alegre. Bonita, talentosa e inteligente, Dana parecía no tener ninguna preocupación en el mundo. La infancia de Dana fue una fantasía, un mundo de cuentos de hadas lleno de emoción y risa. Sus padres estaban lo bastante bien como para poder dar a su encantadora hija todo lo que su

corazón deseaba, y Dana navegó por la vida sin ser tocada por los desafíos habituales que enfrentan los niños mientras crecen.

Cuando llegó a su adolescencia, Dana comenzó a luchar. Esto no se debió a nada que podría haber notado que estaba mal por fuera. Popular, extravertida y rodeada de buenos amigos, Dana no parecía carecer de nada. Sin embargo, ella era muy infeliz. Sus preocupados padres contactaron a un terapeuta privado para tratar de ayudar a Dana con su problema, pero nada parecía ayudar. A medida que Dana se hundía más y más en la depresión, su médico recetó antidepresivos para aliviar sus crecientes síntomas de tristeza. Dana se sintió adormecida por las pastillas, pero no menos miserable. La vida ya no tenía ningún propósito para ella.

Esto continuó durante varios meses, hasta que al fin los padres de Dana recurrieron a un terapeuta diferente, uno que practicaba terapia mental holística. En lugar de alentar a Dana a ser feliz diciéndole lo buena que era su vida, este terapeuta le ofreció a Dana algunas técnicas para conectar con sus emociones e intentar entender lo que su mente y su cuerpo estaban tratando tan duro de decirle.

Resultó que Dana había guardado un sueño durante muchos años: un profundo deseo de convertirse en una modelo de moda. Dana asociaba una carrera de modelo con todas las cosas buenas que había

experimentado al crecer: mucho dinero, emoción y glamur. Sería el centro de atención, rodeada de fans adoradores y muchos gerentes trabajadores cuidando de sus necesidades. Dana había establecido firmemente este objetivo como parte de su plan de vida.

A Dana, ciertamente, no le faltaba belleza; sin embargo, algo más estaba interponiéndose en el camino para alcanzar el estatus de supermodelo. Dana medía solo cinco pies y dos pulgadas de altura. La industria de la moda requiere mujeres muy altas para modelar los atuendos de diseñador que se proporcionan. A medida que Dana llegaba al final de su adolescencia, simplemente no iba a crecer mucho más alta. Aunque Dana no era en todo momento consciente de su obsesión con su altura, su subconsciente estaba haciendo un excelente trabajo señalando que una carrera de modelo no iba a suceder.

Ahora que Dana era por completo consciente de la desconexión entre su realidad y su sueño de convertirse en modelo, podía tomar medidas para hacer algo acerca de su infelicidad. Al principio, Dana se encontró lidiando con fuertes sentimientos de enojo hacia su cuerpo por no crecer más alto, y luego hacia sí misma por permitir que esto afectara su estado emocional de manera tan drástica. El terapeuta de Dana la ayudó a reconocer y aceptar estos sentimientos, y luego a seguir adelante. Dana necesitaba un nuevo plan de vida.

Una vez que Dana comenzó a escuchar a su cuerpo y su mente, pudo avanzar y hacer los ajustes necesarios a su plan de vida. Si el modelaje no iba a funcionar, probaría la actuación, una profesión que dependía mucho menos de crecer alta, pero de igual modo disfrutable y emocionante. Una vez más estaría en el centro de atención y, lo que es más importante, avanzando en su vida. Dana se inscribió en la universidad para estudiar actuación, y descubrió mientras estaba allí que tenía un verdadero talento para comunicarse con los demás. Combinó sus estudios de actuación con la radiodifusión. Poco después la invitaron a probar un trabajo en su estación de televisión local. Dana es ahora una conocida y respetada reportera y presentadora de noticias, una posición que le encanta y que la mantiene en el ojo público, ¡donde definitivamente pertenece!

¡Las posibilidades son ilimitadas!

Lo increíble es que, en realidad, usted es mucho más de lo que en un inicio podría haber imaginado que sería su historia. A veces, los cambios en su plan de vida producirán resultados increíbles que superan con creces cualquier cosa que podría haber hecho antes. El camino hacia la verdadera felicidad reside en nuestra capacidad de ajustarnos y crecer a medida que avanzamos en la vida. Esto es lo que quiero decir cuando digo: «Abra su mente a la felicidad».

Si Dana hubiera podido seguir una carrera en el modelaje, podría haber descubierto después de un tiempo que no era tan glamoroso después de todo. De hecho, hacer lo mismo día tras día puede volverse aburrido y monótono. Recuerde que para sentirnos bien con nosotros mismos y experimentar la verdadera felicidad, necesitamos avanzar sin parar hacia nuevos objetivos. Por eso es de vital importancia que utilicemos la terapia mental holística para prestar atención a nuestros sentimientos: para que podamos conectar con el subconsciente, que está tratando de ayudarnos guiándonos y dirigiéndonos.

Como ya he mencionado, es posible que desee utilizar la terapia mental holística para verificar su estado emocional de manera bastante regular, para asegurarse de que todo está en marcha y de que no está ignorando ninguna señal de advertencia. De manera inevitable, surgirán cosas y se necesitarán cambios; eso es parte de la vida. Sin embargo, si se mantiene comprometido consigo mismo y está en verdad dispuesto a escuchar a su subconsciente, le aseguro que la felicidad y la paz permanecerán con usted.

Ahora le invito a seguir leyendo y aprender más sobre la forma natural de curación del cuerpo. Compartiré cómo puede usar esta información para restaurarse a la salud desde el interior. Está a punto de embarcarse en un increíble viaje de descubrimiento.

CAPÍTULO 6

NUESTRA PRIMERA EXPERIENCIA

La vida desde la concepción hasta el nacimiento

¿Sabía que somos vulnerables al daño, incluso antes de nacer? De hecho, la adversidad experimentada por nuestros padres biológicos puede tener una influencia significativa incluso antes de que se conciba un bebé. El cerebro de un bebé es increíblemente sensible y pueden dañarlo con facilidad toxinas y químicos que pueden absorberse del medioambiente. El abuso de drogas o alcohol por parte de la madre de un bebé puede tener un efecto devastador sobre el bebé nonato, y una nutrición inadecuada se sabe que retarda el crecimiento y ralentiza el desarrollo saludable del bebé.

El estado emocional de una madre también afectará la salud de su bebé nonato. Los niños cuyas madres lucharon con depresión o ansiedad durante su

embarazo tienen un mayor riesgo de adquirir problemas emocionales. Es como si el cerebro en desarrollo del bebé se programara para estar en extremo vigilante y alerta ante el primer signo de turbulencia emocional. Más adelante, incluso pequeñas cantidades de emoción pueden percibirse como amenazas mayores, causando un estrés y una ansiedad enormes para el niño pequeño.

El estrés y la ansiedad de una madre también pueden crear problemas graves y duraderos para su hijo nonato. Mientras el feto utiliza su capacidad milagrosa para generar un nuevo crecimiento y estar listo para nacer, requiere un ambiente seguro y nutritivo.

Si esto no está disponible, y si la madre del bebé está luchando para enfrentar sus propios problemas, el bebé también se verá afectado. Su desarrollo cerebral y del sistema nervioso se verá gravemente interrumpido por el estrés de la energía tóxica absorbida de la madre.

Los bebés estresados en el útero suelen ser prematuros, tener bajo peso, sufrir cólicos y ser irritables. También son mucho más propensos a sufrir problemas de comportamiento, desafíos serios que los preparan para recibir más retroalimentación negativa de la sociedad. Esto incluye condiciones como trastorno por déficit de atención, trastorno desafiante oposicional e hiperactividad.

«¡No puedo concentrarme!». Por qué algunos niños luchan por prestar atención

Los niños diagnosticados con trastorno por déficit de atención, o TDA, se sabe que tienen dificultades para concentrarse en algo durante mucho tiempo. Sus cerebros están cableados de manera realmente diferente, el resultado directo del estrés continuo que ocurrió durante su desarrollo en el útero. Las hormonas del estrés liberadas por la madre del bebé durante un embarazo difícil se transportan a través de la placenta, exponiendo al feto a productos químicos tóxicos que alteran el delicado ambiente del bebé nonato. También se cree que la falta de regulación dentro del sistema nervioso central de los niños con TDA es el resultado de la exposición temprana al trauma. Cuando esto sucede, el cerebro sensible del feto está expuesto a energía dañina o tóxica, lo que interrumpe de manera permanente el desarrollo neurológico del niño por nacer.

Los niños que son etiquetados como traviosos o mal comportados con frecuencia han sido víctimas de traumas invisibles que ocurrieron antes de que nacieran. Incomprendidos y luchando por alcanzar a sus compañeros, estos niños se esfuerzan mucho por adaptarse a las demandas de la sociedad, pero a menudo se quedan muy atrás.

Los padres y los profesores tienden a centrarse en el mal comportamiento que proviene de la falta

de control de impulsos del niño, y la escuela con rapidez se asocia con el fracaso y el rechazo. No es de extrañar que muchos de estos niños se sientan como marginados olvidados, no amados y no deseados.

El mejor comienzo en la vida

Aunque el estrés y la energía negativa pueden dañar al niño nonato, también se aplica lo contrario. Las madres tranquilas y cariñosas que ven su embarazo como un evento alegre y feliz pueden dar a su bebé el mejor comienzo en la vida. Al permanecer en paz y relajada mientras se enfoca en emociones positivas, la madre libera químicos naturales que afectan el ambiente del bebé nonato de una buena manera. Cuando el estrés se reduce o se elimina por completo, el sistema nervioso del bebé puede desarrollarse como debería, lo que da como resultado un bebé saludable, equilibrado y a término completo.

Las mujeres embarazadas pueden apoyar a sus bebés nonatos con una técnica conocida como visualización creativa. Al usar imágenes en su mente para fomentar el flujo de energía positiva y curativa, la madre puede promover un ambiente libre de estrés en el útero para nutrir a su hijo. El siguiente es un ejemplo que puede usar:

Primero, tómese unos momentos para relajarse y practicar los ejercicios de respiración que discutimos

en capítulos anteriores. Cuando se sienta listo, concéntrese en el bebé que crece dentro de usted. Permítase imaginar a ese bebé en su mente. Imagínelo creciendo y desarrollándose. Comuníquese con el espíritu de su bebé. Hágale saber al niño cuán precioso es para usted. En su mente, imagínese sosteniendo esta increíble nueva vida. Mire el cabello, los ojos y los pies diminutos. Sienta lo suave que es el bebé. Huele con suavidad el pequeño cuerpo limpio. Dígale al niño cuánto lo amará siempre, cuidará y nutrirá. Imagine la tremenda alegría que siente y perciba la energía positiva que ahora llega a su bebé nonato. Respire hondo e imagine esta fuerza vital que nutre a su bebé. Exhale de nuevo, seguro de que su bebé tiene todo lo que necesita para ser saludable y completo.

Programación negativa

Una vez que un niño nace, el infante todavía es muy susceptible al estrés y al descuido. Veamos qué sucede cuando la programación negativa interfiere con la capacidad de los niños para creer en sí mismos. Los niños pequeños son como esponjas cuando se trata de absorber información. En este momento, nuestra identidad es extremadamente vulnerable a cualquier sugerencia que se nos presente.

Nuestra mente subconsciente a esta edad está solo esperando ser llenada con mensajes sobre la vida,

en especial los cargados en el plano emocional. Por eso los primeros años críticos pueden afectar la vida entera de una persona.

La programación negativa es particularmente dañina para los niños, cuyo rápido desarrollo del sentido del yo es muy sensible a cualquier sugerencia de que no están a la altura. Los niños expuestos a mensajes negativos sobre sí mismos absorben estas ideas como hechos, ya sea que sean verdaderos o no. Con poca o ninguna experiencia de vida con la cual comparar esta programación negativa, estos niños crecen creyendo que están defectuosos. Luego utilizan esta información incorrecta como un plan de vida, reforzando aún más la idea de que de alguna manera merecen los problemas que les llegan.

Un fuerte sentido de valía es esencial si los jóvenes van a creer en sí mismos y alcanzar su máximo potencial. Por eso es tan importante que nuestro entorno temprano sea positivo y alentador. Los niños necesitan saber que son seres humanos valiosos, dignos de amor, respeto y felicidad. Una vez que se establece la autoestima, la mente se abre a la energía positiva y es capaz de recibir las buenas cosas que la vida tiene para ofrecer.

Trauma infantil; abuso y negligencia

Hasta ahora, hemos analizado situaciones en las que el trauma al niño es involuntario. A menudo, la

madre misma está tratando de lidiar con circunstancias muy difíciles y, sin tener la intención de hacer ningún daño, emite energía negativa que absorbe el hijo que está por nacer. A veces, los padres carecen de la educación o habilidades para ser mejores proveedores para su hijo y no comprenden los efectos de su comportamiento.

Por desgracia, hay algunos niños que experimentan trauma a través de la negligencia o el abuso directo. Estos casos desgarradores son difíciles de entender, porque el daño al niño es prevenible. Los niños traumatizados y abusados sufren daños en apariencia permanentes, ya que sus mentes y cuerpos deben soportar mensajes dañinos y tóxicos, a menudo infligidos por las mismas personas que deberían amarlos y cuidarlos.

Hay diferentes formas de abuso: físico, emocional y sexual. Aunque usted podría creer que el abuso físico es el más perjudicial, en realidad es el abuso emocional el que causa el mayor daño. Los niños que sufren abuso emocional crecen sintiendo que algo anda mal con ellos y, en realidad, así es. Incapaces de escapar del ambiente tóxico que los rodea, estos niños a menudo sufren de baja autoestima y depresión. Sus cerebros se han adaptado para hacer frente a un flujo constante de mensajes de ataque, cambiando el funcionamiento interno de sus mentes de una manera que los deja sintiéndose impotentes, derrotados e indignos de amor.

Los problemas de relación de Jane

Jane creció en un hogar lleno de tensión y miedo. Su padre se marchó poco después de que ella naciera, y su madre respondió dirigiendo su ira y frustración hacia Jane, como si ella fuera la culpable. Jane rara vez escuchó cosas buenas sobre sí misma; su madre a menudo atacaba sin previo aviso, y Jane estaba esperando recibir otra dosis de veneno, recordándole que ella era una niña tonta e inútil. A veces, Jane deseaba no haber nacido.

A medida que Jane entraba en sus veinte años, experimentó algunas emociones perturbadoras que no parecían afectar a otras personas de su edad. Como una hermosa joven, ella atraía con facilidad la atención del sexo opuesto. Sin embargo, Jane no podía mantener ninguna relación durante mucho tiempo. Jane se sentía inútil e indeseable, y comenzaba a creer que no merecía encontrar el verdadero amor o ser feliz.

Los mecanismos internos de la mente de Jane también la habían convencido de que su problemática infancia era su culpa, es decir, que ella era la culpable del comportamiento abusivo de su madre. Jane incluso había comenzado a cuestionar si el abuso había sido en verdad tan malo. Quizás ella estaba solo exagerando las cosas. Jane estaba luchando con sentimientos de vergüenza y culpa, una

consecuencia directa de la programación negativa que había recibido de niña.

Jane estaba muy molesta por una gran discusión que tuvo la semana anterior con su último novio, Tom. Él había acusado a Jane de ser demasiado exigente. «No puedo creer que me llamó de alto mantenimiento —dijo ella con enfado—. ¡Soy yo la que siempre está corriendo detrás de Tom para asegurarme de que todo está bien!».

Tom veía las cosas de otra manera; señalaba que Jane se negaba a confiar en él y necesitaba una constante reafirmación. «La amo, pero simplemente no puedo seguir así —dijo Tom suspirando—. ¡He hecho todo lo que he podido para convencer a Jane de que es una persona maravillosa, pero ella se niega a creerme!». Para empeorar las cosas, Jane ahora había acusado a Tom de engañarla, algo que él nunca haría.

Al final, Jane decidió que había tenido suficiente y contactó a un terapeuta conocido por utilizar principios holísticos para curar la mente y el cuerpo. El terapeuta explicó que el abuso que Jane sufrió de niña estaba influyendo en la forma en que interactuaba con Tom. Jane aprendió que para reparar su relación, era importante volver a su infancia y reprogramar su subconsciente. Solo entonces Jane encontraría algún alivio y comenzaría a curar las heridas infligidas por su madre.

El dañino legado del abuso

Si algo de esto suena vagamente familiar, no está solo. Muchos de nosotros hemos conocido personas como Jane que encuentran difícil confiar. Si usted está involucrado en una relación con alguien así, sabe muy bien cómo las cicatrices emocionales del pasado pueden crear caos y conflictos en las relaciones. Las personas como Jane están tan acostumbradas a vivir con dolor y agitación que buscan de manera activa crear un ambiente similar, porque les parece normal. Hasta que no se tomen medidas para sanar el pasado, todas las relaciones con los demás estarán basadas en el mismo patrón de comportamiento abusivo.

Quizás, usted también ha experimentado el impacto de un cruel y dañino trauma emocional en su pasado. Si usted es consciente de los agravios que le hicieron, tómese un momento para reconocer esos sentimientos. Permítase sentir dolor y tristeza, en lugar de apartar esas emociones o reprimirlas. Está bien admitir que le han sucedido cosas que fueron dañinas. Ahora está dando pasos para sanar.

En este punto, quiero mencionar que lo que sucedió en su pasado no es su culpa. Tampoco debería preocuparse por otras personas que le dicen que usted lo ha entendido todo mal, y que su realidad es simplemente eso: su realidad. Alguien desde afuera nunca puede en realidad entender. Nadie más ha

experimentado la vida como usted lo ha hecho, y nadie tiene el derecho de decirle cómo debería sentirse.

Trauma de nacimiento

Imagínese, por un momento, cómo se siente cuando uno está naciendo. Un minuto está en un ambiente oscuro, cálido, seguro y luego se encuentra siendo agitado y empujado a través de un pasaje estrecho. Al final, usted emerge a un ambiente extraño por completo; por lo general ¡uno que es frío, duro e implacable! Los bebés nacidos en un hospital no experimentan la misma entrada cariñosa al mundo como lo hacen los bebés que nacen en casa con comadronas presentes para asistir.

Los nacimientos en el hospital pueden ser extremadamente traumáticos para ambos, la madre y el bebé. Un exceso de tecnología innecesaria, luces brillantes, monitores que pitan, intervención quirúrgica, y una madre drogada pueden combinarse para crear una experiencia de nacimiento aterradora en lo que debería ser un evento natural y lleno de alegría.

En contraste, un parto natural que ocurre en casa permite al bebé hacer una transición suave de un ambiente al siguiente. La clave está en proporcionar cuidado amoroso y cariñoso y permitir suficiente tiempo para que la madre y otros miembros de la familia se unan con el nuevo bebé. ¡Los bebés nacidos en un

entorno que promueve energía positiva y felicidad no tienen que recuperarse del nacimiento! Ya se sienten apegados a sus amados miembros de la familia en un lugar seguro y protector.

Le doy este ejemplo porque muestra cuán fácil es que las cosas salgan mal cuando, con las mejores intenciones, interferimos en lo que debería ser un proceso natural para el cuerpo. En un esfuerzo por dar a nuestros hijos el mejor comienzo en la vida, incluso los nacimientos de bajo riesgo son rutinariamente dirigidos hacia un hospital: un lugar que se supone que alberga a personas que están muy enfermas.

Ahora, usted puede estar diciéndose a sí mismo que esto no es tal un gran problema después de todo. Millones de bebés nacen en hospitales en todo el mundo y salen bien, ¿verdad? El problema aquí es que tendemos a pensar que los bebés llegan al mundo sin ninguna conciencia o sentimientos duraderos. Después de todo, no podemos recordar cómo se sintió nacer, ¿verdad?

Como está comenzando a aprender, nada podría estar más lejos de la verdad. Aunque estas primeras sensaciones tempranas están instauradas en lo profundo de nuestra memoria subconsciente, tienen un enorme impacto en cómo entendemos el mundo. ¿No sería asombroso si pudiéramos de alguna manera asegurar que cada bebé tenga el mejor comienzo en la vida al hacer la experiencia del nacimiento lo más libre de estrés posible?

Liberando el dolor

Ahora las buenas noticias: ¡hay una salida! Liberar el dolor y el sufrimiento del pasado es la clave, y eliminar los bloqueos en la mente puede liberarlo para hacer una recuperación completa de todo lo que le hicieron en su infancia o más tarde en la vida. De hecho, al retroceder en el tiempo y reconectarse con su niño interior, incluso es posible reparar el daño que se infligió desde el mismo instante en que fue concebido.

Es posible que descubra como adulto que reconectarse con usted mismo como un niño es algo muy difícil de hacer. Esto es de esperar, ya que su yo adulto ha tenido mucho cuidado de esconder y proteger al niño vulnerable y dañado dentro. Su niño interior simplemente está esperando ser atacado de nuevo, y eso es justo lo que desea tratar de evitar. Para acercarse a su niño interior y empezar a construir una relación, primero es necesario crear un ambiente de confianza. Si su niño interior se siente seguro suficiente para salir de su escondite, entonces se puede hacer algún progreso.

Acérquese a su niño interior ofreciendo apoyo y validación. No necesita analizar eventos; simplemente estar abierto a aceptar los sentimientos. Ya hay tanta vergüenza y culpa presentes, así que no suma a ello minimizando lo que sucedió. Su niño interior no merecía sufrir abusos y daños. Se supone que los

padres deben cuidar a sus hijos, no abandonarlos y lastimarlos. Asegure a su niño interior que usted estará allí para él o ella mientras trabaja a través del dolor y el daño juntos.

Memorias reprimidas

Algunas personas descubren que son incapaces de recordar gran parte de su pasado. Grandes períodos de tiempo simplemente no se cuentan, están perdidos, incluso aunque sepas que están ahí, en algún lugar. Esto, de nuevo, es una característica protectora de la mente subconsciente. Las personas que han estado en accidentes graves y traumáticos experimentan este efecto y luego no tienen recuerdo de lo que les sucedió. Nuestra mente subconsciente maneja experiencias emocionales traumáticas de la misma manera, adormeciendo nuestras emociones o eliminándolas por completo de nuestra memoria consciente. Esta incapacidad para recordar sensaciones y sentimientos horribles está diseñada para evitar que pasemos por la vida sintiéndonos en todo momento torturados y abrumados. Por supuesto, estas memorias reprimidas siguen ahí, afectando la forma en que funcionamos e impactando nuestra capacidad para lograr la paz interior y la serenidad.

A veces, estas memorias se liberan cuando nos conectamos con nuestro niño interior. Aunque esto

puede ser doloroso y aterrador, ¡en realidad es una muy buena señal! Cualquier respuesta emocional que pueda sentir debe ser alentada, ya sea *shock*, ira o tristeza. Al dejar ir los fuertes sentimientos, permitirá desbloquear las rutas de energía que obstruyen su mente interna y abrirlos para aceptar los mensajes nutritivos de amor y aceptación.

Trabajando con su niño interior

También es perfectamente normal experimentar dolor por lo que le ha pasado a su niño interior. Así como lamentamos la muerte de alguien que amamos, también podemos admitir un profundo pesar por el trato injusto y la traición que nuestro niño interior recibió mientras crecía. Es definitivamente sanador reconocer que el niño interior fue victimizado. Dígale a su niño interior que el abuso no fue su culpa y que no había nada que él podría haber hecho o dicho que hubiera cambiado las cosas.

Su niño interior puede sentirse confundido y expuesto. Él puede intentar volver a los mismos métodos de afrontamiento que han funcionado en el pasado para aislarlo y mantenerlo alejado de las personas que intentan hacerle daño. Recuérdele que es un sobreviviente. Muéstrole amor incondicional y aceptación, y luego explíquele que está seguro ahora y que no tiene que comprometer quién es para evitar ser lastimado.

La historia de Josh

Josh era un profesional exitoso que vino a verme porque sufría de depresión. «No sé qué me pasa —reflexionó—. Mi vida va bien y tengo absolutamente todo lo que podría desear». Josh, en verdad, parecía estar bien por fuera. Estaba bien vestido y arreglado. Sin embargo, algo en su interior le hacía sentir depresión.

Después de cierta reticencia inicial, Josh accedió a intentar hipnosis. Mientras estaba en un estado de relajación profunda, a Josh se le pidió que se viera en el espejo de su mente. Así es como se le animó a mirar en lo más profundo de su subconsciente y encontrar a su niño interior.

Josh se sorprendió y se asustó al descubrir que su niño interior estaba escondido en una cueva profunda y oscura. De hecho, su niño interior estaba enterrado tan profundo que Josh tuvo que buscar durante mucho tiempo. Finalmente, Josh lo encontró: un niño pequeño y delgado que lloraba en silencio en la esquina de la cueva.

El niño estaba muy asustado y solo. Josh también rompió a llorar cuando se dio cuenta de que él también había estado sintiéndose así durante cuarenta largos años. Josh recordó que cuando era muy joven, había perdido a su padre y fue criado por su dominante madre, quien siempre estaba tratando de dominarlo. La madre de Josh tuvo éxito, causando que

el pequeño niño se sintiera impotente y más tarde, como adulto, muy deprimido.

Durante la sesión de hipnosis, Josh pudo liberar a su niño interior y empoderarlo. En lugar de tratar de usar razonamiento filosófico para convencer a su niño interior para salir, Josh tuvo que traer a su niño interior de vuelta a la vida. Si su niño interior está casi muerto, tendrá que hacer esto, también.

Josh ha logrado ser aún más exitoso, porque ahora tiene a su niño interior para ayudarlo. Josh entiende que no tiene que verse retenido por cualquier cosa que le hicieron cuando era niño, y que él puede basarse en su experiencia para guiarlo a través de la vida.

Sanando el pasado

El abuso traumático puede desencadenar poderosas reacciones físicas y emocionales. Algunas víctimas hablan en sus cabezas a sus abusadores, afirmando con asertividad que el abuso no será tolerado y que, como adultos, garantizarán la seguridad del niño interior. Otros se vuelven tan enojados y llenos de ira que necesitan gritar y gritar, liberando la enorme acumulación de emociones tóxicas que han permanecido atrapadas en su interior durante tanto tiempo.

Por lo tanto, es mejor buscar el apoyo y la orientación de un profesional para ayudar en este proceso. La terapia mental holística ofrece un método probado

de sanación de cosas terribles que han ocurrido en el pasado, desbloqueando la energía negativa que está enfermando a una persona. En las próximas páginas se le presentarán algunas de estas increíbles técnicas, incluyendo cómo puede usar su dolor y su ira para sanar del trauma y el abuso.

En este punto, puede que quiera practicar un poco de cuidado personal, acercándose a su niño interior de una manera suave y nutritiva. Está comenzando en el camino a la recuperación y trabajando a través de algunos sentimientos en extremo difíciles. Esto consume mucha energía, lo que le hace sentirse agotado. La sanación es un trabajo duro, pero siempre vale la pena. Sea plenamente consciente de su estado emocional, ya que tardará un tiempo en recuperar el equilibrio y sentirse seguro de nuevo. Haga algo relajante y placentero mientras se permite mucho tiempo y espacio para recargar energías.

No es raro encontrar que es un proceso muy difícil para las personas para trabajar por sí mismas. No se rinda. Hay apoyo disponible y, definitivamente, puede recibir ayuda. Se puede organizar una sesión de terapia especial en nuestra oficina para clientes que necesitan atención personal y apoyo para sanar a su niño interior.

CAPÍTULO 7

USE SU DOLOR

El dolor puede ser útil

Una niña de cinco años en Georgia tiene una enfermedad muy rara que le ha robado su capacidad para sentir dolor. La niña no tiene forma de saber cuándo se está lastimando, ya que una condición genética ha interrumpido el desarrollo en su cuerpo de las microscópicas fibras nerviosas que transmiten la sensación de dolor a su cerebro.

La pequeña niña, quien es descrita por aquellos que la conocen como «intrépida», corre el riesgo de lastimar seriamente su cuerpo, porque ella no puede expresar cuándo algo le está haciendo daño. Un día, en el patio trasero de la casa familiar, colocó la mano sobre una lavadora de presión que se encontraba a alta temperatura, pero no sabía que se estaba quemando de forma grave. La madre la encontró y

examinó la palma de su mano enrojecida y llena de ampollas.

«Algunas personas piensan que no tener sensación de dolor es algo bueno —explica la madre de la niña—, pero no lo es». Sin el dolor que nos advierte que retiremos nuestra mano de un quemador encendido o que evitemos pisar vidrio, no hay forma de saber cuándo algo va mal y tomar medidas para solucionarlo. Necesitamos sentir dolor para evitar serias lesiones. ¡El dolor está ahí por una razón!

No es solo el dolor físico el que nos advierte cuando estamos en peligro y, por lo tanto, nos mantiene seguros. El dolor emocional cumple el mismo propósito. Desafortunadamente, aunque pocos de nosotros podríamos ignorar el dolor agonizante de una quemadura intensa, somos expertos en ignorar el dolor emocional, considerándolo no más que una pequeña molestia en nuestro ajetreado día a día.

El dolor emocional nos dice que algo está desequilibrado. Cuando no prestamos atención a cómo nos sentimos por dentro, nos infligimos daño innecesario en la mente y en el cuerpo, lo que provoca una cadena destructiva de eventos que arruinan nuestra paz interior y sentido de bienestar. El dolor emocional es la forma en que nuestra mente nos muestra que algo va mal. Esto funciona de la misma manera que los receptores de dolor en nuestra piel cuando nos advierten de un daño físico. El dolor emocional es

bueno porque nos ofrece pistas importantes sobre dónde necesitamos empezar a sanar.

La mente y el cuerpo son uno

La mente y el cuerpo son uno. Esta simple afirmación es la clave para entender por qué tantos de nosotros luchamos para sentirnos saludables cuando tenemos acceso a tanta prosperidad. Con pocas excepciones, la mayoría de las personas ya no tienen que preocuparse por conseguir suficiente comida o encontrar un refugio adecuado. Nuestro nivel de vida es más alto que nunca antes, sin embargo, muchas personas se sienten agobiadas con responsabilidad y miserables con sus vidas.

Ya hemos hablado del hecho de que la inclinación natural de nuestro cuerpo es sanarse a sí mismo. Sin embargo, esta es una verdad tan importante que vale la pena repetir. Estamos programados desde el momento en que somos concebidos para convertirnos en seres humanos completos y saludables. Así es como la naturaleza lo pretendía. Cuando las cosas salen mal y nos enfermamos, es porque algo ha perturbado esta programación natural. Para solucionar esto, necesitamos mirar hacia adentro, ya que esta es la única forma de deshacer el daño y reparar el proceso natural de sanación. ¡Use su dolor para curarse a sí mismo!

Si el dolor, tanto físico como emocional, es la forma en que el cuerpo nos alerta de que algo va mal y necesita ser arreglado, ¿podemos usar esta información para comenzar el proceso de sanación! Es por eso por lo que les digo que el dolor es bueno. Sin embargo, la mayoría de nosotros hacemos todo lo posible por evitar dolor, y cuando ocurre, hacemos todo en nuestro poder para adormecer la incomodidad y hacer desaparecer las sensaciones desagradables.

Recuerden que el principal rasgo de nuestro actual sistema médico es eliminar los síntomas problemáticos de mala salud recetando píldoras que enmascaran el dolor. Esto en realidad va en contra del método natural del cuerpo de advertirnos que estamos desequilibrados y nos estamos enfermando. Sin prestar atención a estos importantes mensajes de dolor de nuestra mente interna, en esencia, prolongamos nuestra enfermedad evitando el problema real. Como resultado, el dolor tiende a volver, más fuerte y más persistente que nunca, ¡y nos implore prestar atención y escuchar!

No estamos sugiriendo aquí que debamos soportar el dolor y la miseria. En cambio, necesitamos concentrarnos en estas señales de advertencia naturales de que algo está mal y usar las mismas para protegernos de un mayor daño. Al hacer esto, podemos comenzar a sanarnos desde adentro hacia afuera.

El dolor es la puerta hacia la sanación del espíritu y el cuerpo

Como con probabilidad están comenzando a darse cuenta, el dolor es la puerta hacia la verdadera sanación del espíritu y el cuerpo. Esto puede sonar un poco extraño y místico, pero es en realidad la forma natural en la que se supone que debe funcionar el cuerpo.

Otra palabra para la sanación del espíritu y el cuerpo es sanación holística, lo que significa tratar a la persona en su totalidad en lugar de solo los síntomas de la enfermedad. La energía espiritual es una increíble fuerza de equilibrio y sanación, una que podemos usar para restaurar nuestra mente, cuerpo y alma.

Vale la pena agregar aquí que la palabra espiritual no tiene nada que ver con la religión convencional, aunque eso puede formar parte de nuestro yo espiritual. De hecho, la espiritualidad puede referirse a cualquier cosa en la que una persona busca un significado personal y lo usa para el crecimiento y la automejora. Al escuchar a la mente interna, es posible ponerse en contacto con el lado espiritual de uno, en el cual una persona descubre su verdadera naturaleza y alma. Es a través de nuestro lado espiritual como somos capaces de ganar una comprensión de lo que es en verdad significativo e importante para nosotros, solos.

Un continuo emocional

Desarrollamos una conciencia del dolor en un continuo. Pueden imaginar una escala emocional con angustia extrema en un extremo y gran alegría y felicidad en el otro. A medida que avanzamos en la vida, registramos sentimientos en esta escala, asignando valores emocionales a todo lo que experimentamos. Un aumento de sueldo puede producir una oleada de felicidad, ya que asociamos más dinero con buenos momentos. De manera similar, un despido en el trabajo probablemente tendrá el efecto contrario: creará desesperación y ansiedad.

Una de las cosas asombrosas de este continuo es que cuanto más experimentamos y procesamos un dolor emocional profundo, más podremos apreciar la vida cuando las cosas van bien. De manera similar, nuestro dolor nos permite expandir nuestra capacidad de amor y compasión. Nos conectamos mejor con otros que están sufriendo, porque nosotros también podemos relacionarnos con su sufrimiento.

El severo dolor emocional y la angustia provienen de las conexiones que hemos formado e instaurado en lo profundo de la mente subconsciente. De hecho, el sufrimiento es nada más que el dolor que hemos fallado en cuidar. El dolor no manejado crea muchos problemas para los seres humanos, a menudo creciendo más fuerte y más agonizante a medida que

pasa el tiempo, y nuestra mente interna intenta más y más captar nuestra atención.

Algunos de nosotros estamos tan decididos a evitar sentir nuestro dolor que reorganizamos por completo nuestras vidas, tratando de asegurar que nunca tengamos que enfrentar tal horrible sensación de nuevo. Esto crea todo tipo de dificultades, limitando nuestras opciones y afectando de modo drástico nuestra capacidad para funcionar. El dolor basado en el miedo conduce a un conjunto del todo nuevo de problemas, a medida que el individuo afectado intenta con desespero lidiar con sentimientos de angustia y terror abrumadores.

El miedo de Nick a los espacios abiertos

Nick era un joven contable que ganaba un sueldo confortable en la industria minorista. La mayor parte de su jornada laboral la pasaba en la pequeña oficina de la empresa, donde se aseguraba de que los libros estuvieran equilibrados y las facturas pagadas. Nick era muy bueno en su trabajo, tan bueno que su jefe decidió promoverlo. A Nick le ofrecieron un puesto de gerente en ventas, y el nuevo trabajo venía con un sustancial aumento de sueldo.

Sin embargo, en lugar de sentirse emocionado y enaltecido por su buena fortuna, Nick se sintió lleno de temor y miseria. Verán, su nueva posición

en ventas implicaba ir a una gran área de mercado abierto e interactuar con otros gerentes. Nick siempre había tenido miedo a los espacios públicos abiertos, un temor conocido como agorafobia. También le disgustaban con intensidad las situaciones sociales que no podía controlar.

Nick había hecho grandes esfuerzos para acomodar su miedo, rara vez aventurándose más allá de su propio apartamento y la oficina de la empresa donde trabajaba. Nick evitaba los centros comerciales como la peste y hacía todas sus compras en línea. Sus pocos amigos consideraban a Nick un solitario, ya que él siempre inventaba excusas si lo invitaban a salir. Cualquier intento de Nick para superar este miedo se recibía con tal pánico intenso que, con frecuencia, se rendía y se iba a casa.

Las fobias, como la agorafobia que sufría Nick, responden muy bien a la terapia mental holística. Ansioso por no perder la oferta de trabajo y arriesgarse a molestar a su jefe, Nick sabía que tenía que hacer algo para solucionar su miedo a los espacios abiertos.

Les estaría mintiendo si les dijera que a Nick le fue fácil superar su miedo. Primero, explicó la situación a su jefe, quien fue muy comprensivo, y luego comenzó a usar la terapia mental holística para conquistar la severa fobia que lo había mantenido encerrado durante años. Después de varios meses, Nick fue capaz

de entender de dónde provenía su miedo y poco a poco comenzó a reconstruir su vida.

Resulta que Nick casi había sido aplastado por una multitud enorme en un estadio deportivo cuando era muy joven, un incidente de la infancia que había olvidado por completo hasta que el recuerdo emergió de manera espontánea durante una sesión de hipnosis. Como resultado de esta terrorífica experiencia, el subconsciente de Nick había establecido firmemente que los espacios abiertos y mucha gente eran una combinación muy peligrosa, una conclusión comprensible, si equivocada por completo, resultante del evento traumático original.

Dado que Nick estaba lo bastante motivado por su miedo y ansiedad para hacer algo al respecto, el resultado final fue positivo. Nick entendió ahora que su mente subconsciente había estado tratando de mantenerlo a salvo. Al enfocarse en este sentimiento y escuchar el mensaje, Nick fue por fin capaz de entender lo que había pasado, superar su miedo y aceptar su promoción. Un mensaje muy valioso:

Algunos sentimientos intensos son el resultado de traumas menos obvios que el sufrido por Nick cuando era un niño pequeño. Sin embargo, las mismas reglas se aplican. Su mente subconsciente está decidida a decirle que algo está mal y que necesita prestar atención.

Puede ser útil pensar en su dolor como un mensaje muy valioso que acaban de recibir de una persona

en extremo importante en su vida. No ignorarían a esta persona influyente, ya que eso sería muy irrespetuoso, especialmente cuando el contenido del mensaje es una indicación urgente de que algo está de verdad mal. Su agitación emocional y su dolor se envían directo desde su subconsciente para advertirles que ¡no todo está bien! Al hacer caso omiso de su mente interna y negarse a escuchar, en realidad están mostrando una profunda falta de respeto por su propio bienestar personal.

¿Qué hay detrás de la puerta?

La siguiente breve visualización es una herramienta útil para explorar cómo se siente enfrentarse a su dolor emocional y su miedo. En este caso, la persona temerosa ha sufrido abuso emocional de niño. Sin embargo, el guion inicial se puede usar en cualquier situación donde ocurrió un trauma.

Tómense un momento e imagínense mirando una puerta. La puerta es muy grande y sólida. Son conscientes de un inquietante sentimiento de incomodidad que parece estar emergiendo de detrás de la puerta, pero también están muy preocupados porque no están seguros de qué hay de verdad detrás de la puerta. Se quedan afuera, mirando la puerta. Todo se siente muy familiar, pero el sentimiento incómodo está comenzando a afectarles.

Se preguntan si ayudaría si echaran un vistazo detrás de la puerta. De inmediato, su ansiedad aumenta, y pueden sentirse temblando por dentro. Retroceden. Aunque su miedo y su ansiedad disminuyen, pueden experimentar los sentimientos desagradables y ahora dolorosos resurgir de nuevo. Están en un dilema. Quieren que los persistentes sentimientos dolorosos desaparezcan, pero no quieren mirar a través de la puerta, donde todo es desconocido e inseguro.

Este es a menudo el momento en que una persona decide visitar a su médico, cansada del dolor emocional que está haciendo su vida miserable y arrastrándola hacia abajo. Imaginen que ahora están sentados en el consultorio de su médico tratando de encontrar una solución para las sensaciones dolorosas e implacables que están afectando su sentido interno de bienestar. Intentan explicar cómo se sienten. «Me está entristeciendo —se oyen decir—. No parece que pueda motivarme para hacer nada. Estoy tan cansado que todo lo que quiero hacer es dormir».

Su médico los mira desde el otro lado de su escritorio. Él parece desinteresado y un poco molesto. «Parece como si estuvieran un poco deprimidos —dice escribiendo una receta—. Tomen estos, y no se sentirán tan deprimidos».

Regresan a casa y llenan la receta. Durante las siguientes semanas empiezan a tomar las pastillas y, en efecto, los molestos síntomas de dolor emocional

disminuyen. Por desgracia, el original e inquietante sentimiento de malestar ha sido ahora reemplazado por un nuevo síntoma: un dolor de cabeza molesto que empieza a martillear en el momento en que se levantan por la mañana. ¡Esta es la manera de su cuerpo de decirles que algo está mal, y que lo están ignorando!

Extraigan su dolor

Volviendo a la puerta. Esta vez, están listos para superar sus sentimientos de ansiedad y aventurarse fuera de su zona de confort. Van a mirar detrás de la puerta. Avanzan y, con cautela, colocan su mano en el picaporte de la puerta. Lo giran, y la puerta se abre un poco. Algo les está diciendo que se detengan y retrocedan. Sin embargo, siguen adelante, cruzan el umbral y entran en la luz. Se perciben como un niño pequeño. El niño es muy pequeño y vulnerable. Luego entra una mujer. Ve al niño pequeño y empieza a gritarle. «¡Te odio!», grita ella. El niño empieza a llorar.

En este punto, cada pelo en su cuerpo hormiguea y se pone de punta. Esa mujer es su madre, y ustedes son el niño. Están abrumados de furia y asco hacia la mujer que está atacando a su indefenso hijo. Desesperados, quieren correr hacia el niño y abrazarlo. Desean tanto proteger y consolar al niño. Le gritan a la mujer: «¡Yo también te odio! ¡Deja al niño en paz!».

Se odian a sí mismos también, porque algo de lo que dice la mujer está resonando en su cabeza y suena igual a los mensajes que escuchaban todos los días mientras crecían.

Cómo perdonarse a sí mismos y a los demás

Por supuesto, la historia no termina ahí. La realización de que recibieron algunos mensajes muy crueles y dañinos de su madre cuando eran niños pequeños puede ser tanto impactante como alterador de la vida. De repente, todo tipo de cosas que han sucedido a lo largo de su vida que antes eran un poco desconcertantes y extrañas entran en agudo enfoque. Ahora tiene sentido por qué siempre se retiran al fondo, odiando el centro de atención donde alguien podría criticarlos.

Recuerdan sentir alivio en lugar de decepción cuando fueron pasados por alto para un ascenso en el trabajo. Tienen la costumbre de salirse de su camino para evitar a las personas dominantes y enfadadas, y nunca confrontan a nadie, incluso cuando lo merecen. La furia destructiva de su madre les hizo adaptarse a una realidad de miedo y temor, nunca sabiendo cuándo el próximo insulto abusivo sería lanzado en su dirección. Entienden la magnitud de lo que ha sucedido, y ahora están molestos y enojados, muy enojados.

Es muy perturbador reconocer que la misma persona que debería haber estado allí para amarlos y protegerlos fue, en cambio, cruel y abusiva. No es inusual experimentar una amplia gama de emociones, desde un enfado extremo hasta un profundo dolor. Es absolutamente aceptable expresar cómo se sienten, liberando la energía reprimida que se ha utilizado para esconder esta terrible verdad, encerrándola en lo más profundo de la memoria subconsciente. Permítanse llorar por lo que debería haber sido, y tómense el tiempo para nutrir a su niño interior.

Una vez que hayan dejado ir los poderosos y destructivos mensajes negativos que los han retenido desde la infancia, es hora de practicar el perdón. Sin perdón, la verdadera sanación no puede tener lugar. Esto no significa que deban minimizar el impacto del abuso o que deban aceptarlo. Lo que hizo su madre fue odioso e incorrecto. Sin embargo, sin perdón, nunca progresarán más allá de sentirse heridos y enojados.

El verdadero perdón proviene de un lugar de amor propio. Este es uno de los pasos más importantes que pueden dar para abrirse a la verdadera paz interior y el bienestar. Si permanecen enojados y amargados, las heridas del pasado continuarán supurando y estarán inmersos en energía negativa.

Los síntomas de salud problemáticos prosperan bajo este tipo de estrés y pasan factura a su cuerpo. El ciclo destructivo continúa.

Como pueden imaginar, la indignación por lo que ocurrió en su pasado les bloqueará de ser capaces de curar su cuerpo. De hecho, el perdón es una parte vital de la sanación desde el interior hacia fuera. En los próximos dos capítulos, vamos a examinar más de cerca qué implica esto y cómo pueden sanarse a sí mismos de eventos traumáticos que han impactado su pasado.

CAPÍTULO 8

PERDÓN

Perdonándose a sí mismos y a los demás

El perdón es esencial para la sanación. No solo es importante perdonar los errores que se han cometido contra nosotros, sino que también es necesario resolver el conflicto interno que sentimos cuando nos damos cuenta de que hemos permitido que alguien, o algo, nos lastime. Aprender a perdonarnos a nosotros mismos es una parte importante de este proceso. El dolor al reconocer que no protegimos a nuestro niño interior, y luego continuamos el daño al comportarnos de una manera que perpetuó el daño, puede ser casi tan devastador como el incidente traumático en sí.

Para comenzar a moverse desde un lugar de dolor, a uno de paz interior, es necesario reconocer el daño, procesar lo que sucedió, y luego seguir adelante desde una nueva perspectiva de paz interior y comprensión.

Esto no es tan fácil como suena. Los seres humanos somos criaturas orgullosas. Tendemos a resistirnos a reconocer cualquier cosa que nos pinte en una luz negativa. ¡Es tanto humillante como sobrio admitir que han cometido un error y se han dejado influenciar por algo que les sucedió hace muchos años! Esa es una de las razones por las que la mente interna trabaja tan duro para mantener el *statu quo* y nos mantiene haciendo las mismas cosas de la misma manera, incluso cuando esto es contraproducente y al final nos retendrá.

También es muy cierto que somos criaturas de hábito. Nuestros cerebros trabajan horas extras para mantenernos en un territorio familiar, incluso cuando ese lugar está lleno de dolor y sufrimiento. ¡Pueden darse cuenta de una corriente de mensajes preocupantes que sugieren que se equivocan y que las cosas no son tan malas después de todo! Al liberarse de la seguridad de comportamientos y pensamientos establecidos, pueden abrirse a un verdadero crecimiento y atribuir un significado más profundo a sus experiencias pasadas.

Lo que significa el verdadero perdón

El verdadero perdón significa mucho más que simplemente soltar sentimientos negativos. El perdón genuino es una acción, algo que hacen a propósito

para hacer un cambio. Durante el proceso de perdón, una persona toma la decisión consciente de curarse del dolor del pasado identificando y reconociendo sentimientos, negándose a ser victimizados por el pasado, y respondiendo con compasión y comprensión a la persona o evento que causó el daño.

¿Alguna vez han oído la frase «podría haber, debería haber, habría»? ¡Nuestra mente es experta en encontrar maneras de castigarnos por lo que no hicimos que deberíamos haber hecho o cosas que hicimos que estaban mal! Desafortunadamente, este tipo de asalto solo mantiene el mensaje negativo de que somos seres humanos defectuosos. Nuestra salud emocional depende de nuestra capacidad para desconectarnos de estos mensajes dañinos y, en cambio, acercarnos a nosotros mismos y a los demás de una manera compasiva y curativa.

Separándonos de los pensamientos tóxicos

Hablamos un poco antes sobre ser conscientes de nuestro entorno inmediato y eliminar el ruido en nuestra cabeza, que con insistencia parece reprocharnos por no estar a la altura. Tómense un momento para relajarse y respirar hondo. Concéntrense en su respiración y dejen que su mente se vacíe. Todo está bien. Están a salvo, ahora mismo, en este momento. Algunas personas experimentan una sensación

de calor y bienestar que les envuelve. Esto es bueno. Véanse a sí mismos como en realidad son en el presente. Eviten la tentación de empezar a pensar en las cosas. No están allí para juzgar. En cambio, concéntrense en su respiración y sean conscientes de cada parte de su cuerpo, desde la cima de la cabeza hasta la punta de los dedos de los pies. Son completos y enteros. ¡Disfruten de la sensación de autoaceptación que viene con esta realización! ¡Son completos y enteros!

Perdonar y liberar

El ejercicio que acaban de completar es en realidad un tipo de meditación, algo que cualquiera puede hacer para relajarse y reenfocarse lejos de la energía negativa. Algunas personas deciden reservar un momento y lugar especial para practicar la meditación. Otros la incorporan en su vida diaria, tomándose descansos de sus ajetreadas agendas para restaurar el equilibrio y la paz interior.

Desarrollar la autoconsciencia a través de la meditación es solo una forma en la que podemos prepararnos para el perdón y la curación. Al enfocarse en el presente, pueden fomentar la empatía hacia ustedes mismos cuando eran niños. Desechen las destructivas cadenas del dolor y sufrimiento que los retienen y en su lugar liberen su dolor. Ya no son víctimas del pasado. A partir de este momento, se tratarán con

amor y compasión. Son dignos de respeto, y merecen ser amados.

Cuando llegamos a un lugar de verdadera aceptación de quiénes y qué somos, estamos en posición de dejar ir el pasado y ¡practicar el perdón curativo! Ya no es necesario castigarnos por algo sobre lo que no teníamos poder en aquel momento. En cambio, podemos seguir adelante, ya no encarcelados por emociones insalubres que provienen del pasado. A veces, esto conduce a una nueva apreciación de lo fuertes que debimos haber sido para sobrevivir a tales circunstancias difíciles. A menudo, nos llenamos de gratitud a medida que nos abrimos a las asombrosas posibilidades que la vida tiene para ofrecer. La energía positiva fluye a medida que la mente y el cuerpo recuperan la salud.

Una vez que se han perdonado a sí mismos, están en una posición para perdonar a aquellos que los han ofendido. Aferrarse a las emociones tóxicas también los retendrá y les impedirá experimentar un profundo sentido de paz interior que conducirá a la curación permanente de su cuerpo y su mente. Ya han reconocido que lo que se les hizo estuvo mal y nunca debería haber ocurrido. Ahora es el momento de seguir adelante, al darse cuenta de que ya no están afectados por el pasado. A medida que se niegan a jugar el papel de una víctima, pueden ver a su ofensor por lo que realmente es: una persona miserable tratando de sentirse

mejor al lastimar a otros. Permítanse perdonar a esa persona por lo que ella hizo y resuelvan avanzar hacia un lugar de salud y posibilidad.

El poder de la sugerencia positiva

Pueden estar preguntándose por qué tendemos a permanecer en un lugar tan oscuro de dolor y sufrimiento, en lugar de liberar de manera automática nuestro dolor y avanzar hacia el perdón. ¡Aquí es donde nuestro deseo de mantener las cosas igual se pone en marcha, con independencia de si esto es beneficioso para nosotros o no! Asociamos lo familiar con la seguridad, y sentirnos seguros es vital para nuestro bienestar. Desafortunadamente, las cosas se desequilibran de forma notable cuando basamos todo el significado de nuestra vida en mensajes pasados que no tienen nada que ver con lo que en verdad está sucediendo en el presente.

Necesitamos una manera de cambiar los mensajes negativos que estamos recibiendo, ¡a positivos! Estarán contentos de saber que existe una técnica para ayudarles a hacer esto. Las afirmaciones positivas son declaraciones que se repiten de manera consciente para introducir un mensaje positivo en el subconsciente. Aunque las afirmaciones positivas son una técnica muy útil para condicionar al subconsciente a ser receptivo a sugerencias positivas sobre el mundo,

no es suficiente simplemente repetir palabras y frases optimistas sin también sentirse relajados y equilibrados en lo emocional.

En otras palabras, si están repitiendo las palabras «mi mente está tranquila» mientras en realidad su mente está acelerada, y están mentalmente haciendo una lista de cosas que necesitan hacer mañana, no encontrarán que las afirmaciones positivas sean muy efectivas.

Las afirmaciones positivas funcionan mejor cuando están concentrados y conscientes de sí mismos, y su mente está abierta para recibir información. Al sumergirse en la poderosa energía positiva que resulta de estas declaraciones constructivas y de apoyo, le están sugiriendo a su subconsciente que lo que dicen es real. El lenguaje y las palabras pueden ser herramientas muy poderosas para efectuar cambios en la vida de una persona. Cuando combinan afirmaciones positivas con una profunda convicción de que esto es la verdad, el subconsciente toma el nuevo mensaje y lo hace realidad.

Como pueden imaginar, las afirmaciones positivas son increíblemente útiles cuando se trata de alcanzar metas difíciles. También pueden usarse como poderosas herramientas de curación. ¡Practiquemos algunas afirmaciones positivas sencillas ahora, para abrir nuestras mentes subconscientes a una buena energía curativa!

Algunas afirmaciones positivas sencillas:

1. Yo tengo el control de mi vida.
2. Estoy rebosante de energía positiva.
3. Mi cuerpo es saludable y fuerte.
4. Soy valiente, y soy un superviviente.
5. Soy digno de amor.
6. Mi mente está tranquila, y estoy en paz.
7. Soy respetado por mis talentos y habilidades.
8. Soy creativo y un solucionador de problemas.
9. Creo en mí mismo y en mis habilidades.
10. Soy un ser humano único y maravilloso.
11. Estoy liberando emociones insalubres de mi pasado.
12. Estoy listo para perdonar a aquellos que me han lastimado.

No tienen que limitarse solo a las afirmaciones positivas enumeradas antes. Siéntanse libres de adaptarlas para reflejar su propia historia personal y situación. Solo recuerden mantener las frases cortas y al grano, para enfocarse con mayor facilidad en el mensaje.

¿Pero funcionará?

Si se están preguntando qué tan efectivas pueden ser las afirmaciones positivas, pueden estar seguros

de que esta es una técnica muy exitosa. Cuando repiten una afirmación positiva, su subconsciente se queda con una de dos opciones: o bien acepta el mensaje o lo rechaza. La mente subconsciente trabaja muy duro para evitar nueva información que no coincide con lo que cree que es la verdad. Es por eso por lo que pueden experimentar emociones negativas fuertes cuando comienzan a usar afirmaciones positivas.

Sin embargo, si continúan repitiendo la afirmación positiva con seguridad y certeza, poco a poco reprogramarán su mente subconsciente para aceptar que la nueva información es la verdad. Por ejemplo, podrían estar luchando con sentirse abrumados e incapaces de superar aspectos difíciles de su vida.

Al usar la afirmación positiva número uno («Tengo el control de mi vida»), pueden introducir en su subconsciente la nueva realidad de que son personas poderosas y competentes, preparadas para manejar cualquier problema que surja.

A veces, sin embargo, hay una resistencia considerable por parte de la mente subconsciente. Cuando esto sucede, pueden sentir que las afirmaciones positivas no son tan efectivas como deberían ser. En este punto, pueden considerar la idea de ver a un profesional para obtener ayuda. Un terapeuta que practica la terapia mental holística es ideal para guiarlos hacia el perdón, en especial cuando hay trauma involucrado. No duden en buscar apoyo profesional para trabajar

en problemas desafiantes que han causado un tremendo dolor y sufrimiento en su pasado.

Un guion de terapia mental holística

La visualización guiada es otra técnica útil para dejar ir el dolor del pasado y perdonar a aquellos que le han lastimado. Los siguientes guiones han demostrado ser una herramienta poderosa para miles de clientes que han encontrado la libertad al perdonar a los demás.

Todos cometemos errores. Somos humanos, por lo que nosotros también hemos metido la pata. Algunos errores le han lastimado en el pasado. Personas en las que confiaba le han lastimado. Esto no debería haber sucedido. Permítase concentrarse en sus sentimientos y reconocer el dolor que siente. Escuche su dolor y permita que su ira fluya. Puede superar esto. Usted es una persona fuerte. Es un superviviente. No necesita permanecer encarcelado por el dolor y la ira. Es posible que nunca olvide lo que sucedió, pero puede liberar su ira. Puede dejarla ir y perdonar a aquellos que le han lastimado.

Sea amable consigo mismo. De la bienvenida a la curación que viene de liberar su dolor. Sienta la paz que viene del verdadero perdón, profundo en su corazón y en su alma. Abra su corazón a este perdón. Se cometieron errores, pero en este momento, está

a salvo y todo está bien. Deje ir la ira y la amargura. Esos son sentimientos que le mantienen atrapado en el pasado. Ahora, absorba el calor de la energía curativa que le baña. Está abierto a todas las posibilidades y libre del dolor del pasado que le ha retenido durante tanto tiempo.

Visualización guiada

La siguiente visualización guiada también puede usarse como parte de un ritual de perdón y curación.

Imáginese caminando por un sendero sinuoso hacia la playa. A ambos lados, la hierba frondosa se balancea con suavidad con la brisa. Puede oler el aire salado y ver el agua brillando en la distancia. Su camino está bien transitado y suave. Usted ha pasado por aquí antes. A medida que avanza, notara lo azul que está el cielo. Siente el cálido sol acariciando su espalda. Levanta la vista y ve a las aves deslizándose sin esfuerzo entre los árboles. Los insectos zumban en las flores silvestres que bordean el camino. Es un día perfecto de verano.

Mientras avanza, notará un pequeño sendero estrecho. Sigue adelante y, a medida que lo hace, ve algunos escalones de madera desgastados decolorados por el sol. Baja con cuidado los escalones, con pisadas suaves para no hacer demasiado ruido y no molestar a un ciervo que está pastando cerca. Ahora

está parado en una hermosa playa privada. Se quita los zapatos y hunde los dedos de los pies en la arena. Está en el paraíso.

El agua brillante le invita a acercarse. Puede escuchar las olas golpeando la arena. La suave espuma del mar es verde y azul, todo al mismo tiempo. Sale de la arena caliente y se mete al océano fresco. El agua fluye entre sus dedos y hasta sus tobillos. Se siente refrescado.

Sale del agua, de vuelta a la cálida y húmeda arena. Nota una pequeña piedra en la playa. Es gris moteada y pulida por el océano. Se agacha y coge la piedra, la frota entre sus dedos para sentir lo suave que es. La piedra está caliente por el sol que ha estado golpeando. Toma la piedra y la lanza tan fuerte como puede al océano. Oye un satisfactorio plop cuando golpea el agua y desaparece de la vista.

Está en una paz absoluta.

CAPÍTULO 9

VENGANZA

¿Debería mantenerse alejado de la venganza?

Para aquellos de ustedes que han intentado todo para perdonar y no han podido, tengan la seguridad de que no están solos. De hecho, son una de entre 99 % de las personas en el mundo que luchan con el perdón. ¡Yo los veo! Si creen que han fracasado en perdonar a las personas que les han lastimado gravemente, no se preocupen. Todo esto significa es que necesitan tomar un enfoque un tanto diferente, uno que funcionará a un nivel diferente.

Se llama venganza inconsciente. ¡Recuerden la palabra inconsciente!

Pueden haber oído hablar de la terapia de estrés en la que se anima a las personas a dejar ir su dolor mientras imaginan a sus padres o a alguien más que odian. Al mismo tiempo, la persona está gritando tan

fuerte como sea posible o destrozando almohadas con los dientes mientras liberan la energía tóxica que les ha estado reteniendo.

Aunque la teoría detrás de este tipo de terapia es correcta, los resultados finales suelen ser insatisfactorios y no producen en realidad ningún cambio duradero.

Algunas verdades importantes

Voy a revelar una verdad importante sobre ustedes.

Son seres humanos y lo seguirán siendo hasta el final de su vida. Como mencionamos en el capítulo dos, nuestro cuerpo ha sido diseñado para manejar de manera eficiente situaciones que amenazan la vida, como los osos, tigres y tiburones que comen hombres. Esta parte vital de nuestro cerebro, conocida como el cerebro reptiliano, es responsable de nuestra respuesta de lucha o huida ante un peligro extremo. Esto ha sido incorporado de forma permanente a nuestro sistema nervioso para protegernos de daños graves. No pueden hacer nada para eliminarlo, ya que esto les quitaría la capacidad de mantenerse seguros.

Aunque hay casi no hay osos, tigres o tiburones deambulando hoy en día tratando de comernos, existen otras amenazas que pueden ponernos en riesgo.

La guerra, el crimen y los desastres naturales siguen siendo una parte desafortunada de nuestro mundo moderno. Es por eso por lo que esta parte de nuestro cerebro es tan esencial. Por desgracia, es precisamente este sistema instintivo de respuesta al peligro lo que puede meternos en grandes problemas, en especial cuando se trata de perdón y venganza. Estamos programados para luchar, como si nuestra supervivencia dependiera de ello, ¡lo cual realmente sucede!

El verdadero problema con el perdón

En un esfuerzo por lidiar con los agravios que se nos han hecho, nuestro antiguo cerebro reptiliano produce una respuesta física enorme y movilizadora para ocuparse de cualquier problema que podamos tener. Las fuertes emociones que sentimos mientras esto sucede pueden implicar ira, rabia u odio, ¡exactamente los sentimientos que estamos trabajando tan duro para superar! Para complicar las cosas, todo esto sucede en un instante inconsciente. Frustrados y confundidos, nos castigamos preguntándonos por qué no podemos simplemente dejar las cosas ir y perdonar a aquellos que nos han hecho daño.

Es una cosa extraña, pero como con seguridad han notado, todos hablan del perdón, aunque nadie enseña cómo hacerlo. Sin orientación, perdemos el

control, sacudidos por nuestro estado emocional, buscando con desesperación algo para llenar el vacío. Esperamos que el perdón venga naturalmente, mientras que en realidad, el perdón sin antes tomar medidas para corregir los errores del pasado será efímero en el mejor de los casos.

Un plan diferente para el perdón

Lo crean o no, el primer paso para buscar el perdón implica la venganza. Sin embargo, y esto es en extremo importante, solo deben hacerlo en su mente, o irán a la cárcel.

1. Deben castigar a aquellas personas que les han lastimado.
2. Continúan castigándolos hasta que sientan satisfacción y alivio.

Recuerden que hay consecuencias legales si hacen esto en la realidad, así que no se sientan tentados, ni por un segundo, a llevar a cabo su venganza en la vida real. Al hacerlo en su mente, obtienen el 100 % de libertad para ser creativos. También pueden retroceder en su pasado y castigar a personas que están muertas. Esta técnica de perdón extremadamente poderosa siempre funciona, sin excepción. Deben pasar por ella para liberar su dolor.

Para llevar a cabo esta venganza desde lo más profundo de su mente, necesitarán ayuda. De hecho, el método más efectivo implica una sesión privada con un terapeuta de mente holística para guiarles. A medida que trabajen a través de la sesión, se transformarán de ser víctimas a alguien en una posición de libertad y fuerza.

Dulce venganza

Vamos a describir la técnica que utilizan los practicantes de la terapia de la mente holística. Como ya se mencionó, este método exitoso es seguro y muy efectivo. Las personas que han luchado con la amargura y el resentimiento durante años son capaces de procesar emociones altamente cargadas de manera rápida y fácil y al final experimentan alivio de su ira y furia. Para estas personas, el verdadero perdón solo puede fluir cuando los errores originales han sido castigados y se ha hecho justicia.

La historia de Kayla

Imaginemos que una joven, llamada Kayla, ha buscado ayuda para su problema de ira. Kayla ha luchado durante muchos años para lidiar con la ira y el odio que siente hacia su madre por favorecer a su hermana menor, June. La mera mención del nombre de su madre

hace que Kayla sienta asco y repugnancia. Esto no solo ha afectado la relación de Kayla con su madre, sino que también ha causado problemas entre ella y June.

A Kayla le gustaría sentirse cerca de su hermana menor, pero sus diferentes experiencias de la infancia siempre se interponen. June siente que no podía hacer nada respecto al favoritismo de su madre, mientras que Kayla culpa a ambas por el trato cruel e injusto que recibió.

Hoy, Kayla entra en la oficina de su terapeuta lista para superar la destructiva agitación emocional que se ha convertido en una parte demasiado familiar de su vida. El terapeuta de Kayla la recibe, y comienza la sesión.

Dos sillas

Kayla se sienta en una de las dos sillas y se le indica que se relaje. La sala está oscurecida, y Kayla puede sentirse comenzando a tener sueño. Aunque Kayla está en un estado de profunda relajación, está abierta a las sugerencias de su terapeuta. Mientras está en este trance, se le indica a Kayla que mire hacia la silla que se ha colocado frente a ella.

Kayla ve a su madre sentada en ella. De inmediato, Kayla siente una avalancha de emociones que la invaden. Temblando de ira, mira a su madre y comienza a llorar.

Kayla escucha la voz calmante de su terapeuta recordándole que está segura. «Tu madre no puede lastimarte —dice ella—. Está atada con gruesas cuerdas y grilletes de metal que están sujetos a la silla. Este es tu momento para ser fuerte y mantener el control. Tu madre está débil e impotente para hacer algo. Ni siquiera puede moverse. Todo lo que puede hacer es escuchar tus palabras».

Kayla escucha a su terapeuta preguntándole: «¿Qué sientes, Kayla?».

«Ira, furia, odio —responde Kayla con fuerza—. ¡Mi madre era tan cruel y mala! Me odiaba!».

«¿Qué hizo?», pregunta el terapeuta.

«Ella amaba más a mi hermana —Kayla escupe estas palabras como si fueran veneno—. ¡Mi madre no me amaba! ¡Era una madre mala y terrible que se metía conmigo todo el tiempo! No había nadie para ayudarme, y me sentía tan asustada y sola».

«¿Tienes algo que quieras decirle a tu madre?».

Kayla ahora está sollozando. «¡Te odio! —responde Kayla—. Deberías haberme protegido. En cambio, me torturaste. Quería más que nada escucharte decir que me amabas, pero nunca lo hiciste, ¡nunca!».

La madre de Kayla responde

Una de las cosas interesantes sobre este tipo de terapia es que no solo se le otorga a la víctima la

oportunidad de hablarle a la ofensora, sino que también puede adoptar el papel de la persona que la lastimó tanto.

A medida que continúa la sesión de Kayla, el terapeuta fomenta que la conversación fluya de un lado a otro entre Kayla y su madre.

«No pretendía lastimarte tanto. ¡No sé por qué descargué mi ira en ti!», responde la madre de Kayla con ansiedad. «¡Bueno, tú realmente me lastimaste! —le grita Kayla con furia—. ¡Ahora vas a descubrir cómo se siente ser herida por mis palabras desagradables y maliciosas!». «¡Lo siento!», dice sollozando la madre de Kayla.

«Lamento haberte lastimado. Mi propia madre me trató de la misma manera, ¡y fue horrible! Sé que te fallé, Kayla, pero cada vez que intenté mejorar las cosas, me sentía tan culpable. Simplemente, me hizo sentir peor, saber que era una mala madre. En lugar de solucionar el problema, te culpé de mis estados de ánimo enojados. ¡Estaba equivocada!».

Este diálogo emocional puede continuar durante bastante tiempo. El terapeuta ofrecerá sugerencias para guiar y dirigir la conversación y asegurarse de que Kayla se sienta segura.

Dependiendo de la situación, la víctima puede necesitar expresar sentimientos intensos e incluso actuar de manera inconsciente su deseo de vengarse y castigar al ofensor. En la situación anterior, era

necesario que la madre de Kayla experimentara el dolor que sus crueles palabras habían infligido a su hija. Mientras tanto, Kayla llegó a la conclusión de que su madre era digna de lástima en lugar de odio, y que el abuso emocional que había sufrido durante su infancia de ninguna manera era un reflejo de su propio valor o autoestima.

Perdón

Cuando ambas partes han tenido la oportunidad de expresar sus sentimientos, el terapeuta sugerirá a la madre de Kayla que exprese que está arrepentida y que pida perdón. Es importante entender que este perdón no es para el beneficio del ofensor, sino que es una forma para que la víctima encuentre la libertad y la liberación del pasado.

Cuando la sesión de Kayla está a punto de terminar, ella emerge de su estado de profunda relajación sintiendo un nuevo sentido de entendimiento y serenidad. «No me gusta la forma en que mi madre me trató cuando era pequeña —dice Kayla con calma—, pero ya no la odio. Definitivamente, no voy a dejar que continúe influyendo en mi vida. ¡No tiene ningún poder sobre mí!».

En este punto, Kayla está lista para seguir adelante con su vida y, tal vez, empezar a reconstruir su relación con su hermana, June.

¡A veces no sabe por qué está enojado!

Para algunas personas, la ira y la rabia que sienten pueden no asignarse conscientemente a alguien, como fue el caso de Kayla. Estos individuos pueden beneficiarse de manera extraordinaria al retroceder en el tiempo para identificar con precisión de dónde provienen sus fuertes emociones.

Una vez que esto ha ocurrido, es posible a través de la terapia de la mente holística buscar venganza y deshacerse de los sentimientos negativos destructivos como la intensa ira y la culpa.

Lejos de ser algo malo, la venganza que se actúa como parte de la terapia de la mente holística puede liberar a una persona de años de frustración y disfunción acumuladas. Cada uno de nosotros posee una tremenda capacidad para el perdón. Este método es el mejor para avanzar cuando el dolor y el sufrimiento persisten, ya que permiten que el individuo, al final, perdone y experimente la paz interior.

Si ha probado este método por su cuenta y ha podido liberar algunos de sus profundos sentimientos emocionales, ¡genial! Sin embargo, si siente que una sesión individual con uno de nuestros profesionales sería de beneficio, siempre puede visitar nuestro sitio web: **mushroomfoundation.org**.

CAPÍTULO 10

¡DESHÁGASE DE SU KARMA!

Karma en la vida moderna

Todos queremos creer que la vida es justa, por lo que cuando las cosas salen mal, tendemos a buscar una explicación lógica. A menudo, esto toma la forma de culpar a alguien o algo por lo que ha sucedido. Demasiada dependencia del causa y efecto puede llevarnos a todo tipo de dificultades a medida que avanzamos en la vida.

Al confiar demasiado en el karma, en esencia estamos desechando cualquier responsabilidad personal por nuestras elecciones en la vida. Esto significa que sobrevaloramos cosas que no tienen nada que ver con nuestra situación actual. También nos alienta a permanecer arraigados con firmeza en el pasado, lo que nos mantiene atrapados y nos impide avanzar.

Si todo lo que sucediera en la vida fuera el resultado del karma, por sí solo, tendría poco sentido incluso intentar ponerse en contacto con su mente interna para curarse. Si el karma ha determinado que usted va a enfermar de cáncer, entonces eso es lo que sucederá. Se ha convencido de que está indefenso contra el cáncer y, por lo tanto, destinado a sufrir y morir. ¿Por qué molestarse en luchar? ¡Por fortuna, este no es el caso!

Karma en acción

El verdadero karma fomenta la buena energía, no la mala. No está destinado a un destino inevitable, predeterminado por el pasado. En cambio, es libre de aprender de su pasado y utilizar este conocimiento para guiarse en el futuro.

Desafortunadamente, los seres humanos tienden a aferrarse al pasado con gran determinación. Incluso cuando somos conscientes de que no es lo mejor para nosotros, seguimos permitiendo que el pasado influya en el presente y el futuro. Cualquier cosa que suceda se vincula con el pasado de una manera que nos quita la libertad. Es una forma muy restrictiva de vivir.

Estoy seguro de que has conocido a personas que parecen hervir con un furor ardiente que está listo para estallar en cualquier momento. Estos individuos

atormentados han permitido que algo o alguien influya en su existencia entera. Serán los primeros en culpar a su pasado por cualquier predicamento actual, y están llenos de arrepentimientos por cosas que sienten que se han perdido. Refuerzan en todo momento su perspectiva negativa con frases que comienzan con «si solo»: «si solo mi infancia hubiera sido mejor», «si solo hubiera ido a la universidad», «si solo hubiera escuchado a mi madre». Ya entiende usted la idea.

Nostalgia

Culpar al pasado por el presente no es el único problema que la gente tiene con el karma. Algunas personas sienten tanta nostalgia por las cosas que ocurrieron en su pasado que pasan todo su tiempo recordándolas. Por desgracia, un exceso de anhelo por el pasado deja muy poca energía para manejar el presente y el futuro. No importa cuán bueno haya sido el pasado, nunca vale la pena perderse el resto de su vida. Las personas que sienten demasiada nostalgia por el pasado a menudo se escuchan decir cosas como «Cuando era joven, ganaba mucho dinero, pero ahora no hay trabajos bien remunerados», o «Simplemente no puedo ser feliz de la misma manera que lo era durante mi infancia. Nada es lo mismo ahora».

Memoria

Es muy importante entender que nuestra memoria es solo eso: algo que recordamos de un cierto período de tiempo. No es real. Todo lo que recordamos se basa en nuestra perspectiva única, filtrada a través de nuestras experiencias personales, y moldeada por la forma en que evaluamos y juzgamos el mundo a nuestro alrededor. Aunque creemos que nuestra memoria es aguda y precisa, nuestra habilidad para recordar es en realidad bastante subjetiva.

Es típico que en el caso de un accidente automovilístico grave habrá numerosas cuentas diferentes de testigos sobre el mismo evento. Una persona puede culpar al conductor del coche blanco que vio acelerar en la intersección, mientras que otra persona jurará que la colisión es culpa del conductor del vehículo azul que giró a la izquierda sin la debida atención y cuidado. Un tercer testigo puede confundir aún más las cosas al recordar que un tercer vehículo, un coche deportivo rojo, había distraído a todos al desviarse para no atropellar a un gato negro que había cruzado la carretera justo antes del accidente, y una cuarta persona puede estar segura de que el gato era pelirrojo, ¡no negro!

La buena noticia sobre nuestra experiencia tan subjetiva es que no es la realidad actual. Es nuestra versión de la realidad. Si nuestra vida está gravemente interrumpida por recuerdos perturbadores, tenemos

el poder de arreglarlo, porque esos recuerdos existen solo en nuestra mente.

Soltar es difícil de hacer

Soltar el pasado, tanto lo bueno como lo malo, puede ser particularmente difícil, ya que formamos fuertes vínculos emocionales con recuerdos de personas y eventos que nos han afectado. Es interesante que, dado que nuestra mente subconsciente está tan centrada en los sentimientos, a menudo es la asociación emocional la que perdura, proporcionando una sensación persistente y a menudo intrusiva que simplemente se niega a desaparecer.

El siguiente escenario puede ser familiar. Está caminando por una calle concurrida en una gran ciudad impersonal cuando. De repente, se da cuenta del olor a pan recién horneado que sale de la panadería local. En un instante, se siente transportado de vuelta a la cocina de su madre, donde está sacando una barra de pan fresco del horno. Casi se reduce a lágrimas, recordando lo bueno sabía ese pan y lo seguro y cómodo que se sentía. Sin embargo, todo este tiempo sigue caminando por la calle ruidosa en la gran ciudad, a cientos de millas de su hogar de la infancia.

Los olores pueden ser realmente muy evocativos. Esto es algo que los agentes inmobiliarios y los vendedores de coches entienden demasiado bien.

Las velas perfumadas y los *muffins* horneándose en el horno pueden convencer con facilidad a los compradores de que la casa que están viendo es acogedora e invita a entrar. Por supuesto, lo contrario también puede ser cierto. ¡Los malos olores pueden hacer que los compradores huyan de una propiedad con gran rapidez y determinación!

Regresión de edad

La regresión de edad no tiene nada que ver con parecer más joven. Se refiere, en cambio, a un método de acceso a los recuerdos, pensamientos, sentimientos y creencias de la infancia, y se utiliza como una forma de entrar en contacto con problemas del pasado que están causando dificultades en la vida actual de una persona.

Durante la regresión de edad, los sentimientos perdidos u olvidados se recuperan desde lo más profundo de la memoria subconsciente. La persona retrocede en el tiempo, a una edad en la que experimentó trauma. Una vez allí, es posible desencadenar las emociones que estaban asociadas con un evento doloroso que ocurrió antes en la vida y es responsable de causar la angustia actual de la persona. La regresión de edad nos permite ir directos a la fuente del problema, ayudándonos a entender las emociones que nos están reteniendo y previniendo que vivamos una vida plena.

La regresión de edad es en especial útil para manejar traumas severos asociados con eventos de los que la persona no tiene recuerdo alguno. Cuando ocurre algo muy angustiante, nuestra mente interna nos ofrece protección al eliminar el incidente de la memoria consciente. Sin embargo, la mente subconsciente aún retiene esta información, aunque no esté disponible para un recuerdo instantáneo. Aunque esto protege al individuo de la angustia de recordar lo que ocurrió, los efectos emocionales del trauma seguirán afectándolo a diario. Por eso es tan importante tratar con el trauma pasado.

Con frecuencia, las personas que han estado involucradas en un accidente de coche grave no tienen ningún recuerdo preciso del evento. Aunque pueden haber estado conscientes y hablando cuando los paramédicos los sacaron de su vehículo destrozado, luego no pueden recordar lo que en verdad sucedió. Algunas personas culpan a este efecto de la fuerte medicación que a menudo se administra a alguien herido en un accidente de coche, pero en realidad esto es solo una parte de la historia. El trauma emocional afecta a una persona de la misma manera. Hay numerosos casos de personas que han experimentado abusos y maltratos impactantes, pero no son conscientes en absoluto de que esto les ha sucedido. Las víctimas de trauma a menudo hacen muy malos testigos.

Regresión de vidas pasadas

Mientras estamos en el tema de la regresión de edad, puede que se encuentre curioso acerca de la regresión de vidas pasadas. Aunque este sigue siendo un campo algo controvertido, hay muchas personas que se han beneficiado de este tipo de terapia.

Dado que es imposible demostrar de una manera u otra que nuestro espíritu ha vivido antes de esta vida, es mejor concentrarse en los aspectos positivos de la regresión a vidas pasadas. Lo que se puede decir con seguridad es que la regresión a vidas pasadas puede ser extremadamente útil para algunas personas, en especial para aquellas resistentes a otros métodos de tratamiento más convencionales.

Entonces, ¿qué es en concreto la regresión a vidas pasadas? A veces, una persona se da cuenta de problemas que se remontan mucho más atrás, incluso antes de la concepción. Estos individuos son conscientes, en algún lugar de su existencia espiritual, de una vida pasada o más de una.

Quizás se produjeron eventos importantes durante estas experiencias anteriores que pueden ayudar a dar sentido a problemas preocupantes que están causando angustia en la actualidad. En otros casos, los problemas resueltos durante una vida pasada pueden proporcionar lecciones y orientaciones importantes para ayudar a una persona a lidiar con problemas en

esta vida. Por cierto, no es necesario saber con seguridad que tuvo otra vida antes de esta. Para algunas personas, la mera posibilidad de que esto podría ser el caso es suficiente para justificar una exploración e intriga adicionales.

Por ejemplo, hace varios años tuve un cliente que tenía un problema con un fuerte dolor en el pecho. Había ido a todos los médicos habituales, que revisaron su corazón, sus pulmones, su estómago, etc., pero no parecía haber nada malo.

El cliente insistía en que estaba en un dolor agónico, y ciertamente, por sus dientes apretados y su postura defensiva, podía ver que esto era cierto.

Comencé a tratarlo utilizando una técnica de terapia mental holística para llevarlo atrás en el tiempo. Mientras estaba en un trance hipnótico, el cliente pudo explorar experiencias que estaban incrustadas en lo profundo de su mente subconsciente, remontrándose tanto que había revisado toda su vida desde el momento de la concepción hasta el día de hoy. El cliente no encontró nada que pudiera explicar el dolor en su pecho.

En este punto, invité al cliente a retroceder aún más, incluso antes de su vida actual, para descubrir su alma ocupando un cuerpo diferente durante un período de tiempo por completo diferente. Durante este proceso, el cliente había estado relajándose en una mesa en mi oficina. De repente, el cliente arqueó

su espalda y gritó. Lo estaban torturando como parte de un sacrificio ritual, en una cultura primitiva hace miles de años. Al cliente acababan de apuñalarlo en el pecho con un cuchillo. Ese era el dolor en el pecho que estaba sintiendo. ¿Esto sucedió en la realidad? Lo importante que hay que recordar aquí es que para el cliente, la experiencia es por completo real, se desarrolla desde dentro de la mente subconsciente. Este cliente pudo utilizar la información y la perspicacia que había obtenido durante la regresión a vidas pasadas y aplicarla a su vida actual. Lo mejor de todo, su dolor en el pecho desapareció por completo.

Vida entre vidas

El término vida entre vidas fue utilizado en un principio por el autor y psicoterapeuta Dr. Michael Newton, un pionero en la regresión espiritual. Durante la regresión a vidas pasadas, las personas pueden visitar vidas o encarnaciones anteriores para obtener una mayor comprensión de sí mismas. Algunos individuos que luchan por encontrar una explicación para sus desafíos durante una vida pasada podrán relacionarse con las experiencias de sus almas o espíritus tal como existen en un estado de transición. El alma no desaparece cuando no hay un cuerpo en el que resida. En cambio, se considera que el alma está en transición entre vidas físicas pasadas. Los clientes que se han

conectado, durante la hipnosis, con el alma mientras se mueve entre diferentes vidas físicas describen la experiencia como transformadora, increíblemente conmovedora, liberadora y reveladora en lo personal.

A veces, un cliente regresará de manera espontánea a un estado del alma entre vidas durante una sesión de terapia de hipnosis. Recuerdo un cliente que pudo encontrar respuestas a sus problemas de inmediato, porque en el estado del alma estaba del todo dissociado de quien era y podía ver una verdad por completo diferente. A esto se le llama a veces la muerte del ego, algo que es en verdad difícil de lograr, incluso cuando uno está en un estado meditativo. Los clientes que experimentan este nivel de entendimiento pueden alterar de manera radical sus perspectivas sobre la vida, logrando una totalidad global.

Flashbacks

«¡Odio tener *flashbacks* de cosas que no quiero recordar!». Esta frase que circuló en las redes sociales hace un tiempo resume muy bien el problema. Los *flashbacks* ocurren cuando una persona revive un incidente traumático que ocurrió en el pasado. Los *flashbacks* involucran mucho más que solo el recuerdo en sí; una persona que experimenta un *flashback* experimentará el evento como si le estuviera sucediendo en este momento. Los *flashbacks* pueden involucrar

muchos sentidos o solo unos pocos. Se sabe que las personas que sufren *flashbacks* experimentan vistas, sonidos, olores, sensaciones y emociones fuertes que golpean sin previo aviso.

A veces, no hay recuerdos reales que expliquen los sentimientos intensos, causando miedo y pánico mientras la persona lucha por recuperar la compostura. Los *flashbacks* también pueden ocurrir en sueños.

Los *flashbacks* pueden ser provocados por eventos actuales que desencadenan emociones similares a las experimentadas en el pasado. Incluso la vista o el olor de algo en apariencia no relacionado pueden generar *flashbacks*, como cuando una persona cuya casa de la infancia se quemó hasta los cimientos siente un sentido de condena inminente después de oler tostadas quemadas.

Los *flashbacks* pueden hacer que una persona se sienta loca, porque la reacción emocional está fuera de proporción con la realidad presente. Los *flashbacks* también pueden producir vergüenza y aislamiento, ya que la persona lucha por evitar cualquier situación que pueda causar que las sensaciones desagradables reaparezcan.

Es posible que ni siquiera sea consciente de que ha tenido un *flashback*. Por ejemplo, una persona que siempre se siente insignificante sin motivo aparente puede estar experimentando *flashbacks* relacionados con la negligencia sufrida de niño.

Los *flashbacks* pueden ser aterradores cuando ocurren, aunque en realidad son una reacción normal del cuerpo a cualquier evento extremo que haya ocurrido en el pasado. Al igual que el dolor, los *flashbacks* son un síntoma, una indicación de que una curación es necesaria. Puede ayudar recordar que, aunque los sentimientos son muy reales y poderosos, usted está seguro y seguro en el momento presente.

La recuperación de los efectos incapacitantes de los *flashbacks* implica reconectarse con su mente interior desde una posición de fuerza y madurez. Ya no es impotente ni está atrapado. Tómese un momento para honrar su experiencia y luego suelte los intensos sentimientos que lo han dominado durante tanto tiempo y permítase respirar. Encuéntese consuelo en el conocimiento de que usted es un superviviente.

Anclaje

La siguiente técnica de anclaje puede ser utilizada por cualquier persona que busque practicar el autocuidado y la sanación. De nuevo, buscamos abrir nuestra mente a la energía positiva, avanzando hacia un lugar de paz interior y bienestar.

Recuérdese a sí mismo que está teniendo un *flashback* si esto le está sucediendo. Los síntomas que está experimentando son el resultado de algo que ocurrió en su pasado. En este momento usted está seguro.

Tómese un momento para disminuir su respiración y concentrarse en el aquí y el ahora.

Anclarse en el presente tocando sus alrededores. Si es necesario, golpee con fuerza los pies contra el suelo. No está atrapado y puede escapar.

Concéntrese en su respiración tomando con lentitud un aliento y soltándolo de nuevo. A medida que exhala, permita que la tensión escape de su cuerpo. Tome consciencia de su cuerpo en este momento. A medida que se concentra en cada parte individual, tense sus músculos y luego relájese. Usted mantiene el control.

Coloque su mano en su diafragma, la parte media inferior de su pecho, y observe su mano moverse hacia arriba y hacia abajo mientras inhala y exhala. Calme su respiración y observe cómo su mano se ralentiza en su movimiento rítmico hacia arriba y hacia abajo. Tome una respiración profunda y purificadora.

Si siente que su mente está divagando, vuelva al presente. De nuevo, utilice todos sus sentidos para absorber su entorno inmediato. Beba los colores con los ojos y escuche los sonidos que puede oír cerca. Permítase disfrutar del placer de conectarse de verdad con el entorno sensual que le rodea. Restablezca límites. En este momento no tiene nada que temer. Si aún siente algo de ansiedad, puede ayudar conectarse con algo familiar y reconfortante, como sentarse en una silla favorita o sostener un objeto especial.

Libérese de su dolor y recuérdese que en este momento, está seguro.

Resolución de problemas del pasado

Como se mencionó antes en este capítulo, la regresión de edad y la regresión de vidas pasadas son dos técnicas útiles utilizadas para abordar y resolver problemas preocupantes que están afectando la vida presente de una persona. Durante la regresión de edad o regresión de vidas pasadas, el individuo es asistido por un terapeuta de mente holística para entrar en un estado profundo de relajación con el fin de construir una fuerte compenetración con la mente subconsciente. El terapeuta luego alienta a la persona a explorar los recuerdos del pasado y resolver problemas que están causando problemas. Todo el proceso puede llevar tan poco como media hora o hasta varias horas para completarse.

Una vez que reconocemos lo que nos está molestando, es entonces posible resolver los problemas actuándolos en nuestra mente subconsciente, aplicando nuevos conocimientos y entendimientos a nuestras situaciones. El perdón tanto para nosotros mismos como para los demás es a menudo una gran parte de esta técnica, ya que esta es la única forma de liberar del todo el dolor y el daño, para que podamos seguir adelante con nuestras vidas.

El viaje de Samantha en el tiempo

Samantha había estado experimentando migrañas debilitantes durante el último año y medio, pero en los últimos tiempos el dolor se había vuelto insoportable, impidiéndole funcionar y haciéndola perder muchas cosas buenas en su vida. Después de ir a su médico habitual, quien le recetó pastillas para el dolor que eran efectivas solo en parte, Samantha decidió visitar a un terapeuta de la mente holística para determinar si algo en su pasado estaba causando el problema.

El terapeuta alentó a Samantha a entrar en un trance, un estado de profunda relajación que le permitía usar su memoria subconsciente para visitar el pasado. Samantha, por lo general, no estaba consciente de cosas que habían sucedido mucho tiempo atrás en su pasado, ¡pero su subconsciente lo sabía! Escuchemos lo que se desarrolló:

«¿Dónde estás ahora?», preguntó el terapeuta.

«No estoy segura», respondió Samantha.

«Puedo oír voces, voces fuertes. ¡Me están asustando!».

«Describe lo que ves», sugirió el terapeuta.

«Está oscuro, muy oscuro y caliente», susurró Samantha.

«No puedo ver nada, pero sé que aquí estoy a salvo».

Esto continuó durante varios minutos. De repente, ¡Samantha gritó a todo pulmón!

Piense por un momento cómo se sentiría si le estuvieran torturando. Eso era lo que Samantha estaba experimentando a través de su mente subconsciente. Por supuesto, no la estaban torturando en realidad, estaba segura en el consultorio de su terapeuta, pero su dolor y angustia se hicieron sentir de manera fuerte y clara.

El recuerdo inconsciente de Samantha de ser torturada fue el resultado de algo aterrador que le había sucedido antes de que ella naciera. La madre biológica de Samantha murió en el lugar de un terrible accidente de coche cuando estaba embarazada de ocho meses. Aunque no se pudo salvar la vida de la joven madre, se la mantuvo con vida gracias a la tecnología para permitir que su bebé nonato llegara a término y tuviera la mejor oportunidad de vida. Samantha sobrevivió y luego fue adoptada por una pareja mayor, que nunca le contó lo que había pasado. Las voces que Samantha escuchaba eran las de los médicos y paramédicos en la escena del accidente. El dolor que sentía era causado por la angustia de perder a su madre en una etapa tan increíblemente vulnerable de su desarrollo.

La historia no termina ahí. El terapeuta de Samantha la ayudó a reconectar con el espíritu de su madre biológica y a reconciliar los sentimientos y

emociones que había sentido durante esta terrible experiencia. Después de varias sesiones intensas de terapia de mente holística, Samantha comenzó a sentir un peso levantado y sus migrañas disminuyeron. Ya no estaba prisionera de un dolor inexplicable en su cabeza. Samantha se había deshecho de su karma.

CAPÍTULO 11

¿TIENE MIEDO DE SU MENTE?

Puede sorprenderle saber que no es para nada inusual tener miedo de su mente. Para muchos de nosotros, los mecanismos de nuestra mente subconsciente interna son extraños y misteriosos. Incluso podríamos decidir que estamos mejor permaneciendo en un lugar al que estamos acostumbrados, donde el ruido que se reproduce en nuestra cabeza es al menos familiar. Incluso cuando nos encontramos luchando con sentimientos que nos hacen sentir miserables, la idea de conectarnos con la mente subconsciente interna nos llena de temor. «¿Y si descubro algo sobre mí que no quiero saber? —se oye usted decir—. ¿Qué haré si descubro que en realidad estoy defectuoso?».

Este miedo a lo desconocido y lo no familiar puede mantener a las personas estancadas, atrapadas en un lugar muy oscuro. Temerosos de que su subconsciente pueda revelar algo sobre ellos que

sea perturbador y chocante, prefieren, en cambio, permanecer ignorantes y dejar todo en paz. Por supuesto, esto no es el punto, ya que la memoria subconsciente ya es responsable de cómo una persona interpreta la realidad. Al volverse consciente de sí mismo, está cultivando la habilidad para entenderse mejor mientras navega por los desafíos de la vida. De esta manera, se encuentra en una posición para detener los comportamientos poco saludables que le retienen. Al desconectar, está entregando el control de su vida al destino, y eso puede dar como resultado un camino muy accidentado.

Algunas personas escuchan las palabras «paz interior» y de inmediato suponen que tiene que ver con convertirse en un monje y creer en alguna filosofía oriental oscura. Temen que conectarse con el subconsciente les quitará toda su diversión y su libertad. «Simplemente, no tengo tiempo para hacer toda esa meditación —dijo un estudiante universitario en apuros—. ¡Es más fácil ahogar mis problemas en fiestas!». No parecía entender por qué los mismos problemas seguían volviendo una y otra vez, limitando su capacidad para disfrutar de la vida. La libertad más importante que podemos tener es convertirnos en la persona que en verdad queremos ser, liberándonos de los pensamientos, sentimientos y comportamientos que nos impiden encontrar la satisfacción. Al huir y separarnos de nuestro yo subconsciente,

estamos pretendiendo, esperando, que las cosas de alguna manera simplemente se resuelvan. Nos sometemos a las restricciones impuestas por fuerzas externas que creemos que no podemos superar. Deseamos tanto poder seguir nuestro corazón, pero no sabemos cómo o por dónde empezar. ¡Cuánto mejor sería, en cambio, dedicar el tiempo para sanar desde adentro hacia afuera y aprovechar nuestra increíblemente subconsciente para entendernos lo suficiente como para avanzar hacia nuevas y emocionantes posibilidades!

Innovaciones de la mente

Nuestra mente ha evolucionado para desarrollar algunos trucos muy interesantes para ayudarnos con la vida. Vamos a discutir algunos de los más interesantes. Aquellos de nosotros que nos consideramos seres humanos muy lógicos y racionales podríamos sorprendernos de lo ingeniosa que es nuestra mente al convencernos de que tenemos un control firme de la realidad, cuando eso puede no ser el caso en absoluto. Como descubrirán, nadie es inmune a esto.

Ciertas situaciones requieren más análisis y esfuerzo del que la débil mente consciente puede manejar. Cuando esto sucede, la mente enseguida usa atajos para manejar lo que sea que esté sobrecargando el sistema. Al eludir la mente consciente altamente

lógica, nos conectamos directamente con nuestro subconsciente, pero sin ninguna conciencia de que esto está sucediendo. A menudo, esto da como resultado respuestas extrañas y muy emocionales que tienen sentido en el momento, pero que más tarde parecen desconcertantes y fuera de lo común.

Arrastrado por la multitud

Si alguna vez se ha encontrado arrastrado por el comportamiento de una multitud, entonces habrá experimentado el fenómeno por el cual los ciudadanos normales, reservados y respetuosos de la ley, de repente, se vuelven ruidosos y desordenados. Esto a menudo puede verse en un evento deportivo, con todos haciendo la ola y animando al equipo con exuberancia. No se necesita mucho para que tanta emoción de pronto se convierta en destructiva, ya que el vandalismo y la agresión reemplazan la diversión que la gente debería tener mientras apoya a su equipo favorito.

Una situación aún más grave puede evolucionar, sin embargo, cuando un gran grupo de personas es tomado por una causa, generando disturbios y caos masivo. Esta tendencia a unirse con otras personas para apoyar una creencia popular es parte de ser humano, pero no siempre una parte muy constructiva.

También conocido como comportamiento de rebaño, puede engañarnos con facilidad para hacer

cosas, solo porque todos los demás lo están haciendo, ya sea que el resultado final sea positivo o no.

Negación

Nuestros cerebros también son expertos en negación, ¡la habilidad de ignorar lo que es dolorosamente obvio para todos los demás! Es fácil reírse del niño pequeño que jura con sinceridad que no se comió la galleta de chispas de chocolate, ¡aunque tiene chocolate embarrado por toda la cara y las manos! Sin embargo, la negación puede crear problemas graves para una persona si no se mantiene bajo control estricto. ¿Alguna vez se ha encontrado minimizando el impacto de un comportamiento poco saludable? Los hábitos adictivos, como fumar cigarrillos, jugar, comer en exceso, o cualquier cosa que tenga el potencial de dañarlo si se hace en exceso, serán difíciles, si no imposibles, de detener, en particular si está convencido de que una vez más no hará daño.

Las personas que evitan sentir culpa o tristeza a menudo negarán que un comportamiento sea dañino en absoluto. Al adormecerse ante la señal de advertencia del dolor que proviene de haber tomado malas decisiones, el cerebro es en esencia engañado para creer que todo está bien, incluso cuando no lo está.

No solo los niños pequeños luchan con la responsabilidad. La mayoría de nosotros hemos intentado

en algún momento u otro evitar la responsabilidad personal por algo justificando nuestro comportamiento travieso o minimizando el problema. Culpar a alguien más por el problema es otra técnica que nuestra mente usa para hacernos sentir mejor. Por supuesto, la persona que acaba de ser acusada en falso no se siente muy bien en absoluto.

¿Qué pasa con el consejo de expertos?

¿Sabía que es mucho más probable que creamos a alguien que es un experto en lugar de usar nuestro propio juicio cuando se trata de tomar decisiones importantes? Es como si estuviéramos del todo asombrados de cualquiera que se considere una autoridad en un tema, incluso si ese conocimiento de la persona es limitado o cuestionable.

Los llamados especialistas en inversiones que engañan a las personas para que se desprendan de sus ahorros de toda la vida son expertos en alimentar esta tendencia y convencernos de que conocen todas las respuestas a nuestros problemas financieros. Cuando aceptamos información de expertos sin ninguna reflexión previa o consideración debida, literalmente nos exponemos al capricho de criminales sin escrúpulos. Se sabe que estos estafadores han engañado a sus clientes confiados por cientos de miles de dólares.

Poniendo nuestro cerebro en buen uso

El cerebro es capaz de realizar algunos trucos de manos notables. A veces esto nos mete en problemas, pero también puede ser muy útil cuando necesitamos trabajar con la mente interna para procesar y resolver problemas difíciles que afectan nuestra capacidad para funcionar tan bien como deberíamos. Las siguientes técnicas de terapia de la mente holística son extremadamente efectivas, porque el cerebro está diseñado para aceptar sugerencias y cambiar nuestro comportamiento en consecuencia. Esta es la forma natural de enfrentar los desafíos de la vida y sanarnos desde adentro hacia afuera.

Meditación

La mayoría de nosotros estamos familiarizados con la meditación, aunque no todos se sienten cómodos practicándola. La meditación es una forma increíble de reequilibrar su mente, su cuerpo y su alma, eliminar la tensión y el estrés dañinos y restaurar un sentido de paz y serenidad. Se ha presentado la meditación varias veces a lo largo de este libro, en especial al practicar ejercicios de respiración, autoconciencia consciente y visualización guiada.

Hipnosis

La hipnosis es una poderosa técnica terapéutica que puede usarse para ayudar a las personas a identificar y cambiar comportamientos poco saludables o improductivos. Durante la hipnosis se promueve un estado de relajación profunda para promover una atención concentrada y una mayor receptividad a una sugerencia. Las sugerencias utilizadas durante la hipnosis guían al individuo a lograr una comprensión más profunda de sí mismo.

Desafortunadamente, la hipnosis todavía se asocia con actos de espectáculos escénicos extraños en los que seres humanos sensatos se convierten en zombis y son sometidos a una serie de actuaciones embarazosas para proporcionar humor y diversión a una audiencia pagada. Aunque esa es una cara de la hipnosis, los beneficios terapéuticos de la terapia de hipnosis están ahora documentados y bien aceptados.

La hipnosis puede realizarla un terapeuta experimentado, respetuoso y bien entrenado, o puede aprender las técnicas usted mismo y practicar la autohipnosis en la privacidad y comodidad de su hogar. Vale la pena recordar que nadie puede ser hipnotizado si no quiere que esto suceda; tampoco se puede obligar a las personas a hacer algo que en realidad no quieren hacer.

PNL

La PNL, o programación neurolingüística, quizás se entienda mejor desglosando todo el término en sus tres componentes principales. «Neuro» tiene que ver con nuestro sistema nervioso, que transporta información hacia y desde nuestro cerebro; «lingüística» se refiere al contenido real de esta información, y «programación» describe la forma en que nuestro cerebro usa esa información y la procesa.

La PNL es una terapia distinta, aunque a veces se vincula con la hipnosis. La idea detrás de la PNL es que las palabras que usamos en nuestra vida cotidiana reflejan los sentimientos y las percepciones que tenemos profundamente en nuestro subconsciente. Al continuar usándolos, reforzamos estos sentimientos y percepciones, con independencia de si son precisos o no. Dado que nuestro cerebro filtra toda la nueva información de acuerdo con cosas que han sucedido en nuestro pasado, un mismo evento idéntico a menudo puede ser interpretado por dos personas de una manera por completo diferente y única.

Los terapeutas de PNL prestan atención a más que solo las palabras mismas, buscando inconsistencias entre el lenguaje corporal, la expresión facial, el tono de voz y las palabras que están utilizando las personas. Es nuestra comunicación no verbal la que proporciona la mejor pista de cómo estamos lidiando

en realidad. Al ayudar a sus clientes a reemplazar patrones de comunicación poco saludables con pensamientos y sentimientos positivos, los terapeutas de PNL son capaces de empoderarlos para hacer cambios saludables en sus vidas.

EFT

EFT, que es la abreviatura de *Emotional Freedom Techniques* (Técnicas de Libertad Emocional), es una herramienta simple y efectiva para reducir el estrés y la ansiedad. EFT puede practicarse en cualquier lugar y es una técnica rápida y fácil de aprender. EFT implica identificar y reconocer cualquier preocupación que tenga una persona, y luego abordar este problema golpeando varios puntos de energía ubicados en el cuerpo. Este golpeteo va acompañado de la repetición de afirmaciones positivas sobre el perdón y la autoaceptación.

¡Es importante no dejarse llevar por el golpeteo en sí! El valor de EFT radica en una mayor conciencia de los sentimientos subyacentes que pueden alterar el equilibrio emocional de una persona, causando problemas como ansiedad, depresión, baja autoestima, etc.

Aromaterapia

La aromaterapia utiliza esencias extraídas de forma natural y aceites esenciales para mejorar la relación y sanar el cuerpo.

La aromaterapia afecta a toda la mente, el cuerpo y el espíritu y puede usarse de manera preventiva, así como curativa. Como en todas las terapias holísticas, la interacción entre el terapeuta y el cliente es un aspecto en extremo importante de la aromaterapia. En la aromaterapia, los aceites esenciales, por lo general, se diluyen y luego se usan para mejorar el bienestar de la persona. Estos aceites esenciales pueden aplicarse de diferentes maneras, según la preferencia personal o el método de curación más efectivo. Los aceites esenciales pueden inhalarse a través de difusores, masajearse en la piel usando compresas calientes o agregarse al agua de la bañera.

Digitopuntura

Menos invasiva que la acupuntura, la digitopuntura implica aplicar una fuerza para presionar sobre los vasos sanguíneos en ubicaciones específicas del cuerpo. Al hacer esto, se mejora el flujo de energía curativa, y esto fomenta la sanación del cuerpo. Cualquier persona puede aprender a practicar la digitopuntura.

A veces hay cierta confusión sobre las similitudes percibidas entre EFT y la digitopuntura. En EFT el enfoque está en el estado emocional del individuo, mientras que en la digitopuntura se estimula la energía física para mejorar la salud y el sentido de bienestar personal.

Reflexología

La reflexología es otra técnica de curación natural que se ha practicado durante miles de años. Se aplica presión en ciertos puntos ubicados en el cuerpo de una persona, en particular las manos, los pies o las orejas. Los practicantes de reflexología pueden curar diferentes áreas del cuerpo trabajando en puntos de presión correspondientes muy específicos. La reflexología puede ser muy útil para las personas que necesitan ayuda para manejar la tensión y el estrés. También puede usarse para mantener la capacidad natural del cuerpo para funcionar con la máxima eficiencia.

Reiki

El reiki es una terapia japonesa que promueve la curación mediante el uso de las manos del practicante para guiar y aumentar el flujo de energía vital a través del cuerpo. Esto produce una profunda sensación de bienestar que impacta en positivo la mente, el cuerpo

y el espíritu. El reiki se usa con frecuencia en conjunto con otras técnicas de curación como un medio para mejorar la salud. Esta técnica holística es segura, no invasiva y muy relajante.

Conclusión

En este capítulo, comenzamos demostrando la asombrosa flexibilidad del cerebro. Aprendimos que nada está fijado en piedra, y que nuestra mente tiene la capacidad de un enorme crecimiento así como de algún engaño. En lugar de tener miedo de la mente, necesitamos aprender a comprenderla mejor y usar su tremendo poder para mejorar nuestras propias vidas.

Una visión general de las muchas variadas técnicas de terapia mental holística que están disponibles proporciona evidencia clara de que los tratamientos alternativos están ganando mayor aceptación y popularidad pública. Con frecuencia, no hay una única respuesta, y muchos de nosotros elegiremos una combinación de terapias y técnicas holísticas para promover el bienestar y la curación desde adentro hacia afuera.

CAPÍTULO 12

INSOMNIO

¿Tiene problemas para dormir? En un momento u otro, el insomnio afecta a todos. Sin embargo, si se queda despierto durante horas noche tras noche, sabe que algo no está bien. Se revuelca y da vueltas, pero parece que no puede ponerse cómodo. Observa las manecillas del reloj mientras la noche se arrastra a un ritmo agonizantemente lento. Mira el techo, esperando que el aburrimiento puro haga algo, pero no lo hace. En cambio, su mente se llena de pensamientos acelerados mientras se preocupa por todo lo que necesita hacer al día siguiente. Intenta levantarse para ir al baño, tomar un sorbo de agua y contar ovejas, pero nada funciona. Todavía está despierto.

Cuando llega la mañana, está más agotado que nunca. Adormilado y descorazonado, pasa por su rutina matutina como un zombi. Irritable y de mal humor, evita a otras personas, ¡y ellas le evitan a usted!

Al mediodía, está listo para rendirse. La concentración es casi imposible y se encuentra incapaz de concentrarse en la tarea más simple. Su capacidad para ejercer un buen juicio se ve gravemente afectada y todo su cerebro está en una inmensa niebla. Por fin, el día termina y vuelve a casa para caer en la cama, solo para encontrarse de nuevo despierto.

El costo humano de un mal sueño

Dormir mal conduce a mucho más que simplemente sentirse cansado. En realidad, puede afectar su salud de una manera muy negativa. En la medicina occidental, dicen que el insomnio crónico se asocia con un aumento de los síntomas de depresión, ansiedad, estrés, duelo y angustia emocional. Sin embargo, en realidad es al revés. Es su estado emocional interno angustiado el que está creando el insomnio. ¡No está enfermo! En cambio, tiene problemas sin resolver que lo mantienen despierto y le recuerdan que preste atención. Es como la luz de revisar el motor en su coche que permanecerá encendida hasta que solucione el problema bajo el capó. El insomnio también puede contribuir a problemas de piel, obesidad, enfermedades del corazón, diabetes, accidentes cerebrovasculares y presión arterial alta. Nuestro cuerpo necesita dormir para luchar contra los ataques al sistema inmunitario. También dependemos de una

buena noche de descanso para mantenernos a salvo de lesiones físicas. Los accidentes automovilísticos y las caídas graves son mucho más comunes entre las personas que no duermen lo suficiente.

¡El insomnio no es una broma! Por fortuna, es fácil de solucionar.

Por qué los medicamentos no funcionan para el insomnio

El medicamento recetado para tratar el insomnio rara vez es útil a largo plazo. El cuerpo crea tolerancia a las sustancias químicas utilizadas para inducir el sueño, y la dosis original tendrá que aumentarse si las pastillas deben continuar haciendo su trabajo. Como ya sabe, su cuerpo es más inteligente que usted y sorteará cualquier obstáculo que cree para bloquear la conciencia. Aumentará la fuerza del mensaje que está intentando evitar hasta que se dé cuenta. El único problema de su cuerpo es que necesita tiempo para ajustarse. Las pastillas para dormir también crean dependencia. Pronto no puede conciliar el sueño sin ellas, e incluso puede experimentar abstinencia, sorprendiendo al cuerpo cuando se reduce o se elimina el químico. Los efectos secundarios no deseados de las pastillas para dormir también pueden causar estragos. La somnolencia durante el día no es inusual, ya que la droga permanece en su sistema, justo la situación

que estaba tratando de evitar en primer lugar. Parece evidente que debe haber una mejor solución. Desesperados por alivio, las personas que sufren de insomnio corren un gran riesgo de automedicarse su problema con drogas y alcohol. Desafortunadamente, esto es tanto peligroso como ineficaz. El consumo de alcohol puede ayudar al principio a una persona a quedarse dormida, pero impide el sueño profundo y reparador que el cuerpo necesita, haciendo que uno se despierte de nuevo en medio de la noche.

Los medicamentos sedantes ralentizan su respiración, reduciendo la cantidad de oxígeno vital que llega a su cerebro. De hecho, es posible anestesiarse su cuerpo con drogas hasta tal punto que su cerebro olvide recordarle a su cuerpo que tome un soplo de aire, deteniendo la respiración por completo, a menudo con resultados catastróficos.

Una solución natural para el insomnio

Afortunadamente, hay algo que puede hacer si sufre de insomnio. La terapia de la mente holística ofrece una solución permanente y efectiva para el insomnio que lo pondrá de nuevo a los mandos de su vida. Vamos a trabajar juntos los pasos, para que pueda utilizarlos siempre que necesite un poco de ayuda para quedarse dormido. Estas técnicas de terapia de la mente holística lo ayudarán a relajarse y entrar en un

sueño profundo y reparador, despertándose a la mañana siguiente fresco y listo para disfrutar del nuevo día.

En nuestro sitio web, **mushroomfoundation.org**, hemos creado algunas sesiones para cualquier persona que necesite ayuda para quedarse dormida. Todo lo que necesita hacer es descargarlas en su computadora o teléfono y reproducirlas siempre que necesite relajarse y quedarse dormido. Dicho esto, hablemos de algunas formas más en las que puede ayudarse a relajarse y prepararse para una noche tranquila.

Relajar el cuerpo

Como puede imaginar, es bastante difícil dormir si está físicamente incómodo. Una vez pasé una noche muy desagradable en un motel barato, deslizándome en sábanas de nailon que cubrían un colchón lleno de bultos. Hacía un frío helado y había un olor fétido que venía de algún lugar de la habitación. La puerta del baño cercano no cerraba bien y los sonidos de las tuberías gorgoteantes y un grifo goteando resonaban durante la noche. Como era de esperar, ¡no dormí bien!

Higiene del sueño

La higiene del sueño se ha convertido en una frase bastante llamativa últimamente. Aunque suena como si se refiriera a cómo se lava antes de ir a la cama,

en realidad no tiene nada que ver con la limpieza. En cambio, la higiene del sueño implica cosas que puede hacer para prepararse para dormir, así como otras cosas que debería evitar hacer que saboteen un buen descanso nocturno.

Para promover un sueño reparador, primero asegúrese de que su cama sea cómoda, con sábanas frescas, almohadas mullidas y suficientes mantas para cubrirlo si comienza a sentir frío. El colchón también debe ser de su agrado, ni demasiado duro ni demasiado blando. La habitación en sí debe mantenerse a una temperatura fresca a media, y debe haber cortinas o persianas que bloqueen la luz en la ventana. Use ropa cómoda y holgada cuando se dirija al dormitorio, rechazando cualquier cosa que se sienta apretada o restrictiva. Apunte a una ventilación adecuada para eliminar cualquier sensación de asfixia, pero evite las corrientes de aire que pueden interferir con su descanso. Cualquier ruido intrusivo debe eliminarse, ya que incluso el sonido persistente de un reloj de alarma puede ser una distracción. El gran reloj de péndulo en el pasillo que suena cada quince minutos y a la hora puede ser desactivado con facilidad durante la noche.

Calmar las cosas

Antes de que empiece a prepararse para la cama, tome medidas para calmar las cosas. Es probable que

el último momento de la noche no sea el mejor para comenzar un proyecto importante. Si usted es el tipo de persona que se emociona durante las películas o se emociona viendo la última edición de las noticias, puede que quiera evitar estimular su cerebro con esos medios justo antes de acostarse.

Si usted es fumador, puede estar tentado a pensar que la nicotina en un cigarrillo lo ayudará a relajarse. Sin embargo, la nicotina es en realidad un estimulante e interferirá con su capacidad para conciliar el sueño. La buena sensación que obtiene después de fumar un cigarrillo es la nicotina reduciendo sus antojos, engañando a su cuerpo para que se sienta relajado porque ya no está anhelando otro golpe de nicotina. Eso, por supuesto, es por lo que los cigarrillos son tan adictivos.

Evitar la siesta

Es lógico que las personas que toman siestas durante el día y rara vez participan en ejercicio físico sean menos propensas a conciliar el sueño por la noche, simplemente porque sus cuerpos, en realidad, no están cansados. Una de las características frustrantes del insomnio es que cuando se despierta exhausto, es muy tentador cabecear durante el día. Por desgracia, esto a menudo da continuidad el ciclo de insomnio, ya que el ritmo de sueño natural de su cuerpo se ve cada vez más interrumpido.

La mejor manera de abordar este dilema es limitar la cantidad de tiempo que se pasa durmiendo durante el día. Si siente que debe echarse una siesta, asegúrese de hacerlo por la mañana y no más de una hora. Es posible que quiera probar una refrescante caminata matutina en su lugar, para despejar las telarañas. Evite el ejercicio vigoroso tarde en la noche, ya que puede ser demasiado estimulante, acelerando su cuerpo en lugar de ralentizarlo.

Alimentos que promueven el sueño

Algunas personas encuentran que comer un bocadillo ligero es útil, ya que es muy difícil relajarse cuando está luchando contra el hambre. Sin embargo, algunos alimentos son mejores que otros, y no querrá irse a la cama sintiéndose hinchado e incómodo, ya que esto puede causar acidez estomacal y otras alteraciones digestivas. La comida chatarra definitivamente no es una buena opción, ya que tiene muy poco valor nutricional y da como resultado aumento de peso.

Es posible que haya escuchado que los alimentos altos en una sustancia llamada L-Triptófano promueven la somnolencia. La L-Triptófano es un aminoácido esencial que se encuentra en el pavo, la leche, el pollo, los huevos y el pescado. Sin embargo, comer un muslo de pavo todo por sí mismo en un esfuerzo

por quedarse dormido puede que no funcione muy bien. Para que su cerebro use la L-Triptófano para aumentar los niveles de serotonina, que a su vez aumenta la melatonina, la hormona del sueño, también necesita consumir una pequeña cantidad de carbohidratos puros, como medio *bagel* de trigo integral, un tazón pequeño de avena o unas pocas palomitas de maíz.

Manténgase alejado de los alimentos y bebidas que contienen cafeína, que se sabe que causan inquietud y ansiedad. En cambio, promueva la relajación física con una reconfortante bebida caliente de leche y miel para prepararse para dormir. La leche también es una fuente de L-Triptófano y proporciona el acompañamiento perfecto para su pequeño bocadillo de carbohidratos. Las infusiones de hierbas como la manzanilla son calmantes y refrescantes, y el té verde ofrece muchos otros beneficios curativos para el cuerpo.

Si para usted es obligatorio tomar café, necesita agregar aceite de MCT. MCT significa triglicéridos de cadena media, que, en algunos casos, están infundidos en el grano de café en sí para equilibrar la experiencia del café. Obtiene los beneficios de la energía y la alerta, pero sin los temblores de la cafeína y la tensión que son responsables de hacer que se sienta ansioso y estresado. Si los granos de café infundidos con MCT resultan difíciles de conseguir, intente

agregar aceite de MCT o aceite de coco, que es otra excelente fuente de MCT.

Debe tener el estado de ánimo adecuado

Ahora que está en el estado de ánimo para dormir, es hora de hablar sobre su ciclo natural de sueño. La hormona cerebral, la melatonina, es responsable de regular nuestros ciclos de sueño y vigilia. Cuando esto se interrumpe, puede ser muy difícil quedarse dormido. Esto es más evidente entre los trabajadores por turnos y las personas que viajan a través de múltiples husos horarios. Sus cerebros simplemente necesitan «ponerse al día» con el nuevo horario de noche y día que están utilizando, para poder quedarse dormidos y descansar.

Para la mayoría de nosotros, sin embargo, la noche es cuando nos vamos a la cama. Atenuar las luces un poco antes de irse a la cama ayudará con la producción natural de melatonina, señalando a su cuerpo que se prepare para descansar. También puede promover el sueño al establecerse en un horario regular, de modo que se acueste más o menos a la misma hora todas las noches y se despierte a la misma hora todas las mañanas. Esto ayudará a restablecer su ciclo natural de sueño-vigilia. Todos somos únicos y requerimos diferentes cantidades de sueño. Sin embargo, la mayoría de las personas necesitan alrededor de ocho horas para poder funcionar al máximo al día siguiente.

Su cama es su templo de sueño

Puede sonar extraño, pero otra manera de fomentar de verdad el sueño es utilizar su cama solo para dormir y tener relaciones sexuales. Se sorprendería de la cantidad de otras actividades que se relegan al dormitorio, incluyendo ver televisión, jugar videojuegos, leer el periódico, pagar facturas, tomar un aperitivo, charlar por teléfono, y la lista continúa. Quieren fomentar que su mente haga una conexión entre ir a la cama y quedarse dormido. Esto será mucho más difícil si ha aprendido a asociar la cama con varias otras cosas, en especial cosas que le mantienen despierto.

Terapia holística de la mente para el insomnio

Pueden utilizar la poderosa técnica de la terapia holística de la mente para situarse en un estado profundo de relajación que les hará sentir cansados y caer con facilidad en el sueño. Algunas personas encuentran que en realidad ayuda desarrollar un ritual, un patrón establecido que pone la mente en un estado del todo relajado, listo para caer en el sueño. Si entrenan su mente para este ritual, pronto descubrirán que su cuerpo se prepara de forma natural para dormir. Hay cuatro partes en este proceso: relajación, atención enfocada, imaginería y sugerencia positiva.

Parece obvio que para quedarnos dormidos, primero tenemos que relajar el cuerpo y la mente. En capítulos anteriores, hablamos sobre la importancia de la respiración y de tomar conciencia de dónde estamos ahora mismo, en el presente. Esta autoconciencia nos permite calmar la mente consciente y apagar el ruido constante que nos causa estrés y preocupación. Esto es a menudo lo que nos mantiene despiertos por la noche, ya que nuestros cerebros trabajan horas extras, repasando problemas que se agrandan y se salen de control minuto a minuto. Al eliminar estos pensamientos intrusivos que llenan la mente, nos liberamos para comenzar a prestar atención enfocada que nos llevará a un estado de relajación aún más profundo, uno que favorece el sueño. Vamos a intentarlo.

Un ejercicio de respiración relajante

Como han hecho antes, siéntense y tomen unas cuantas respiraciones profundas y limpias. Respiren por la nariz y exhalen por la boca. Esta vez, concéntrense realmente en su respiración mientras inhalan con lentitud y luego exhalan del mismo modo. Al exhalar, sientan la tensión fluyendo fuera de su cuerpo y cayendo. Háganlo de nuevo, pero esta vez sientan su pecho subir y bajar mientras respiran. Al inhalar de nuevo, tomen conciencia del aire rico en oxígeno que fluye a sus pulmones. Luego, al exhalar, imaginen

que el aire que están exhalando contiene todas sus preocupaciones y problemas. Díganse a sí mismos que todo el estrés y la ansiedad se está sacando de su cuerpo al exhalar y desapareciendo para siempre. Relajen poco a poco los músculos y sientan la tensión y la tensión caer. Cierren los ojos y concéntrense en dónde están en este momento. Están seguros y todo está bien. Concéntrense de nuevo en su respiración, tomando poco a poco aire y luego soltándolo de nuevo. Sus problemas han desaparecido. Están muy relajados y tranquilos.

Atención enfocada

El siguiente ejercicio es una buena manera de bloquear pensamientos preocupantes que dan vueltas en su cabeza y de vaciar la mente para fomentar un estado profundo de relajación. Hagan primero el ejercicio de respiración y luego prueben este. Querrán acostarse en la cama al comenzar esto. En este ejercicio, comienzan por los pies y suben hasta la cabeza antes de por fin involucrar a todo el cuerpo en un estado profundo de relajación.

Respiren hondo y encorven sus pies durante unos segundos. Luego exhalen y relájense, liberando toda esa tensión. Ahora tomen otra respiración profunda y flexionen las pantorrillas. Mantengan por unos momentos antes de relajarse de nuevo mientras exhalan.

Esta vez, al inhalar, tensen los muslos. Mantengan por unos momentos y vuelvan a exhalar. Relájense.

Ahora respiren de nuevo, pero al hacerlo, tensen los músculos del abdomen y la parte inferior de la espalda. Mantengan la posición y luego exhalen con lentitud mientras permiten que su cuerpo se relaje gradualmente. Repitan esto con el pecho, la parte superior de la espalda, las manos, los antebrazos, la parte superior de los brazos, los hombros y el cuello.

En este momento, arruguen los músculos de la cara mientras respiran, relajándolos poco a poco mientras vuelven a exhalar. Para terminar, respiren una vez más, y tensen todo el cuerpo. Mantengan la posición durante unos segundos, y luego relájense con lentitud por completo mientras exhala. Sientan su cuerpo hundiéndose con suavidad en su colchón. Están en paz y relajados.

Imaginación

Ya hemos discutido algunos ejercicios para ayudarles a relajarse, así que pasemos al siguiente paso, utilizar su imaginación para conciliar el sueño. Los siguientes escenarios ofrecen algunas imágenes útiles que prepararán su mente subconsciente para absorber mensajes positivos y relajantes. Pueden usar el que les parezca más natural, o el que mejor funcione para ayudarles a quedarse dormidos.

Mientras yacen en la cama, tomen un momento e imagínense en un lugar tranquilo y descansado donde van a relajarse. Podría ser cualquier lugar que asocien con la paz y el bienestar. Tal vez se imaginan caminando por un bosque, mirando las montañas nevadas. Por otro lado, pueden sentirse más a gusto sentados en la playa viendo las olas lamiendo la arena brillante. Si no son del tipo al aire libre, pueden querer imaginarse relajándose en su sillón favorito frente a una cálida y crepitante hoguera. La ubicación exacta no importa, siempre y cuando tenga un significado para ustedes.

Miren a su alrededor y tomen nota de lo que ven. Enfóquense en sus sentidos. ¿Qué oyen? ¿Huelen algo? Alcancen en su mente y toquen su entorno. Sumérganse en su lugar de fantasía. Cuanto más detalle incluyan, más efectiva y relajante será esta técnica.

Imaginemos que su lugar de fantasía está al lado de un hermoso lago en el campo. Están sentados al aire libre en un banco de troncos mirando la hermosa agua azul verdosa. No hay una nube en el cielo, y pueden sentir el sol cálido acariciar su espalda. Los rayos del sol danzan en el lago, y una suave brisa crea ondas en el agua. Las hojas de los árboles cercanos susurran suavemente, y los pájaros gorjean alegres al fondo. Alargan la mano y tocan el banco de troncos, sintiendo la corteza áspera por fuera y la superficie de madera lisa y pulida por dentro. Pueden oler el

fresco aroma de las agujas de pino mientras estiran las piernas y toman una respiración profunda y purificadora. Están perfectamente relajados y a gusto. La vida es buena.

Restableciendo el control de su mente errante

A pesar de las mejores intenciones, algunas personas descubren que sus mentes aún deambulan. Antes de que se den cuenta, están preocupándose por todas las cosas que podrían salir mal e impidiéndose a sí mismos relajarse y quedarse dormidos. La preocupación, por lo general sirve para poco propósito útil, consume energía preciosa y nos retiene de la vida que queremos. Si algo de esto les suena familiar, prueben estas visualizaciones que les pondrán firmemente de nuevo en control, imaginándose activos dando pasos para descartar los problemas que les causan estrés y ansiedad innecesarios.

Primero, imagínense en una habitación. Las paredes están pintadas en un color suave y tranquilo, y hay una cama cómoda y seductora en una esquina. Permítanse un tiempo para absorber por completo su entorno. Se sienten muy seguros y del todo a gusto. Al mirar alrededor de la habitación, ven una mesa. La mesa contiene una pila de papel arrugado. Junto a la mesa hay un gran bote de basura con una tapa especial y ajustada que solo les permitirá tirar cosas.

¡Una vez que algo se tira en ese bote de basura, se va para siempre!

Se acercan a la mesa y toman uno de los papeles arrugados. Al hacerlo, de repente se dan cuenta de que en el papel está escrito un problema sobre el que han estado preocupándose. Toman el papel y lo desechan, tirándolo al bote de basura. Escuchan un sonido zumbante un poco como una trituradora, y se dan cuenta de que el bote de basura ha pulverizado el papel, por lo que su problema ya no existe. De manera inmediata, sienten un enorme alivio que les invade.

Siguen colocando deliberadamente todos los papeles arrugados en el bote de basura, uno a la vez. Cada vez que hacen esto, escuchan el sonido zumbante. Permítanse experimentar con plenitud la sensación de paz, a medida que cada pensamiento estresante queda destruido. Al final, la mesa está vacía. Han olvidado todas las preocupaciones en su vida, ¡porque las han tirado todas!

Al alejarse de la mesa vacía, notan una palanca con un mango de madera pulida unido a la pared. Encima de la palanca hay un pequeño letrero grabado que dice: «Dormir». Se acercan a la palanca y tocan el mango de madera. Se siente suave y muy barnizado. Agarran la palanca con ambas manos y la empujan hacia abajo. Enseguida, pueden sentir que comienzan a adormecerse. Se dirigen a la cama en la esquina, apartan las cubiertas y se meten. Están relajados y muy adormilados.

Sugerencia positiva

La terapia de la mente holística también puede ser muy útil para deshacerse de los sentimientos no deseados persistentes. A veces tenemos un problema que de verdad necesita nuestra atención. No importa cuánto lo intentemos, la mente no quiere soltar. Aunque rara vez sucede esto, hay un ejercicio que pueden usar para liberar estas emociones y pensamientos no deseados. Esta es una herramienta muy efectiva para tratar el insomnio.

Después de haber relajado todo su cuerpo, busquen la ubicación del sentimiento asociado con los pensamientos intrusivos que no se van. Pueden hacer esto simplemente escaneando su cuerpo. Sin embargo, tengan en cuenta que están buscando sentimientos, no el problema en sí. No importa de qué están preocupándose; solo necesitan identificar dónde residen los sentimientos inquietantes. Pueden querer prestar especial atención a su pecho, estómago o cabeza, porque estos lugares suelen ser donde guardamos nuestros sentimientos fuertes.

Después de haber encontrado el sentimiento, imaginen que tiene un color. No piensen demasiado en esto. Lo que se les ocurra será el color correcto. Ahora comienza la diversión.

¿Saben que en realidad pueden comunicarse con su mente subconsciente? La forma en que se

comunica con ustedes es mediante sentimientos, ya que la mente subconsciente no usa palabras ni lenguaje. Una vez que han encontrado el sentimiento, reconózanlo comprendiendo que es una parte de ustedes. No importa cuán malo sea el sentimiento, es un mensaje de su subconsciente para ayudarles a prestar atención a algo que necesitan arreglar. El sentimiento solo está tratando de ayudarles. Como el dolor del que hablamos antes, es una indicación de que necesitan prestar atención.

Ahora que han encontrado el sentimiento, necesitan agradecer a su subconsciente por ayudarles y conectarse con ustedes. A continuación, necesitan preguntarle: «¿Cuál es el mensaje?». Esto se logra con mayor facilidad pidiéndole al sentimiento que revele el mensaje que está intentando comunicarles. Lo más probable es que encontrarán que el verdadero mensaje no tiene nada que ver con el problema en el que estaban pensando en primer lugar. En lugar de eso, por lo general, el mensaje llega como el recuerdo de dónde ocurrió algo. Vayan allí e intenten entenderlo.

Recuerde, el recuerdo que encontrarán no es su realidad, así que trátelo como su fantasía. En esta fantasía, deben cambiar el resultado de la historia y asegurarse de que siempre haya un final feliz. Hagan esto hasta que sientan que la emoción con la que estaban trabajando ha cambiado.

Para entonces, sentirán una profunda sensación de paz interior y bienestar, señalando que están listos para dar el siguiente paso, que es ofrecer algunas sugerencias a su mente subconsciente, respecto a dejar ir todo el estrés y las preocupaciones que les han estado impidiendo conseguir el sueño que necesitan. A algunas personas les gusta elegir un mantra: palabras especiales o una frase calmante que les ayuda a dormir. Ofrezco algunos ejemplos a continuación:

1. Estoy totalmente relajado y en paz.
2. Mi mente está tranquila y mi cuerpo está quieto.
3. Con cada respiración que tomo, se restaura mi salud.
4. Siento que el equilibrio vuelve a mi vida.
5. Mi mente y mi cuerpo están listos para quedarse dormidos.

Quizás les resulte más fácil escuchar una grabación con sugerencias afirmativas que se pueden utilizar para promover el sueño. Hay infinitas posibilidades que le ayudarán a tranquilizar su mente e invitar a su cuerpo a caer en un sueño profundo y relajante.

¡No pueden obligarse a dormir!

En este punto, vale la pena tener en cuenta que, no importa cuánto lo intenten, ¡no pueden obligarse

a dormir! Eso es porque nuestra voluntad está firmemente arraigada en la mente consciente, mientras que estamos utilizando el poder sugestivo de nuestro subconsciente para promover el sueño. Cuanto más trabajen para hacer que el sueño ocurra, más control tomará la mente consciente. ¡Lo siguiente que sabrán es que están despiertos de nuevo y preocupados por no poder dormir!

Recuerde, no pueden forzar la acción del subconsciente. En cambio, necesitan relajarse y crear el entorno adecuado para que ocurra el sueño. ¡Les aseguro que su poderosa mente subconsciente tomará el control tan pronto como dejen que suceda!

La práctica hace al maestro

Algunas personas encuentran que la terapia de la mente holística funciona con gran rapidez para ellas, mientras que otras pueden tardar un poco más en acostumbrarse a usar este método. No se desanimen. Esta técnica es excelente para eliminar el insomnio y promover un estado de relajación profundo y reparador que les ayudará a quedarse dormidos. Su cuerpo simplemente tiene que adaptarse a esta nueva forma natural de relajación.

Sin embargo, si descubren que necesitan orientación adicional y ayuda para mejorar su sueño, también pueden ponerse en contacto con uno de nuestros

profesionales certificados, quien estará encantado de asistirles. También hay algunas imágenes guiadas útiles en nuestro sitio web, **mushroomfoundation.org**, que pueden usar para relajar su mente y cuerpo mientras se preparan para una noche de sueño reparador.

CAPÍTULO 13

REMEDIOS HERBALES PARA EL INSOMNIO

En este momento, nuestra organización está trabajando en una fórmula holística para una mezcla orgánica de hierbas que pueden usar junto con la terapia de la mente holística. Estos té y polvos naturales calmarán y restaurarán su mente y su cuerpo. Revelaremos este producto tan pronto como sea probado y aprobado por nuestros médicos y científicos.

En lugar de beber refrescos y té regular, prueben usar hierbas para hacer maravillosos té e infusiones que son saludables para su cuerpo y también saben increíble. Usen las siguientes hierbas durante el día, o tomen de 20 a 30 minutos antes de acostarse para promover el sueño.

Antes de comenzar a describir algunas de las increíbles hierbas que están disponibles hoy en día, solo quiero recordarles a los lectores que es

importante priorizar la seguridad en todo momento. Practiquen la conciencia plena al consumir cualquier producto nuevo para ustedes, ya que las reacciones alérgicas pueden ocurrir en ocasiones muy raras. Como la mayoría de las hierbas mencionadas en este capítulo tienen cualidades sedantes que se utilizan para promover el sueño y la relajación, es importante ser responsable y evitar tareas que requieran que estén alerta y despiertos. Consulten a su herbolario calificado al combinar remedios naturales con cualquier medicamento recetado que puedan estar tomando.

Manzanilla (*Anthemís noblís*)

La manzanilla es una hierba sedante que se ha utilizado durante muchos muchos años para relajar la mente y el cuerpo y promover el sueño. Puede ser utilizada de manera segura tanto por niños como por adultos, y está disponible tanto en forma de té como de tintura.

Las flores de la planta de manzanilla se preparan exactamente de la misma manera que otras hojas y flores utilizadas para el té. El agua hirviendo vertida sobre las flores de manzanilla libera compuestos naturales que tienen muchos beneficios para la salud. El té de manzanilla puede ser consumido dos o tres veces al día para relajar el cuerpo y aliviar el estrés.

Si prefieren usar una tintura, treinta gotas hasta tres veces al día es una dosis recomendada.

La manzanilla también puede aplicarse en el exterior del cuerpo. Se puede hacer un baño maravilloso y calmante utilizando aceite de manzanilla como parte de una rutina antes de acostarse. Esta es una excelente manera de calmar los nervios desgastados. Del mismo modo, un aceite de masaje sensual diluido al 2 % en aceite de manzanilla puede ser utilizado para liberar la tensión muscular y reducir la ansiedad.

Los niños inquietos y demasiado cansados pueden beneficiarse de la manzanilla. Ayuda a calmar la irritabilidad y los prepara para el sueño.

Otros beneficios de la manzanilla

¡La manzanilla no solo es útil para combatir el insomnio, sino que también tiene numerosos otros beneficios para la salud!

La manzanilla tiene propiedades antiinflamatorias y anticoagulantes conocidas. Además de esto, la manzanilla puede usarse como ingrediente para tratar los cólicos en los lactantes, como un auxiliar digestivo y como un relajante de los músculos lisos para controlar la diarrea.

La manzanilla puede ser utilizada para protegernos de los devastadores efectos del cáncer. De hecho, los científicos están comenzando a estudiar cómo

los compuestos hechos de manzanilla pueden ser utilizados para atacar el crecimiento de células cancerosas, mientras se preservan las células saludables o normales.

¡La manzanilla, en realidad, es una hierba maravillosa!

Lúpulo (*Humulus lupulus*)

El lúpulo se asocia generalmente con dar sabor a la cerveza. Sin embargo, el lúpulo ha sido utilizado durante muchos años como ayuda para el sueño. La flor femenina del lúpulo puede utilizarse para tratar una serie de afecciones, incluyendo insomnio, ansiedad y trastornos digestivos. El lúpulo se combina a menudo con la valeriana para ofrecer el mejor remedio para el insomnio.

Las propiedades sedantes del lúpulo llegaron a la atención del público hace muchos años en Europa. ¡Los trabajadores de campo cuyo trabajo era cultivar y cosechar el lúpulo tendían a quedarse dormidos en el trabajo! Dado que el trabajo en sí mismo no era particularmente físico o exigente, tenía que haber una explicación lógica para todos esos empleados somnolientos.

El lúpulo puede consumirse en un té, hasta tres veces al día, o como una tintura. Utilicen de treinta a cuarenta gotas, de dos a tres veces al día.

Como una observación aparte, una almohada suave rellena de lúpulo y otras hierbas que promueven el sueño es asombrosamente efectiva para tratar el insomnio leve. Yo he utilizado una durante muchos años y puedo recomendarla a cualquiera que busque una ayuda para el sueño calmante y no invasiva.

Lavanda (*Lavandula officinalis*)

Cuando se usa como un tónico fortalecedor para el sistema nervioso, la lavanda reduce un poco la ansiedad y calma los nervios. Esta planta se combina con frecuencia con la manzanilla y se usa como ayuda para dormir. La lavanda también puede ser inhalada como parte de un tratamiento de aromaterapia para el insomnio.

El aceite de lavanda puede utilizarse como una compresa calmante o como un aceite de masaje para promover una profunda sensación de paz y bienestar. Un baño de lavanda es una experiencia asombrosa en la que se añaden de tres a diez gotas de aceite de lavanda al agua del baño como medio de aumentar la relajación y preparar el cuerpo para el descanso.

Si utilizan lavanda en el té, prueben una taza, de dos a tres veces al día. El aceite de lavanda utiliza una proporción de diez gotas de aceite esencial de lavanda a una onza completa de un aceite vegetal de buena calidad.

Flor de la pasión (*Passiflora incarnata*)

La flor de la pasión es otra hierba importante que puede utilizarse para ayudar a las personas que sufren de insomnio, en especial si este se debe al exceso de trabajo, la ansiedad o el agotamiento nervioso. Es un sedante eficaz, e incluso puede utilizarse para corregir pequeñas irregularidades del sueño. La flor de la pasión puede hacerse en un té o utilizarse como una tintura. Beban una taza de té hasta tres veces al día, o utilicen de treinta a sesenta gotas de tintura de flor de la pasión de tres a cuatro veces al día.

Valeriana (*Valeriana officinalis*)

La valeriana se utiliza de manera extensiva en los Estados Unidos como una hierba eficaz para gestionar el insomnio, la ansiedad y la inquietud. Las raíces de esta planta perenne han sido utilizadas como sedante desde el siglo II d. C. La valeriana se combina a menudo con otras hierbas, como la amapola de California, la *scutellaria*, el lúpulo y la flor de la pasión. No hay efectos secundarios graves con la valeriana, y se considera en extremo segura cuando se utiliza en cantidades moderadas. La valeriana no solo ayuda a las personas a conciliar el sueño con facilidad, sino que también mejora la calidad de su sueño.

La gente suele hacer un té a partir de las raíces de la planta de valeriana. La dosis habitual es una taza según sea necesario, para disminuir la ansiedad y promover el sueño. También está disponible una tintura. Utilicen de dos a cinco goteros hasta tres veces al día.

Amapola de California (*Eschscholzia californica*)

La amapola de California es un sedante extremadamente suave y está disponible en una variedad de remedios herbales diseñados para promover el sueño. La amapola de California funciona aliviando la ansiedad leve y fomentando la relajación. También es capaz de bloquear el dolor que ocurre por la noche, el tipo de dolor responsable de perturbar el sueño y mantener a una persona despierta. No se asocian propiedades eufóricas o adictivas con la amapola de California.

La amapola de California puede ser convertida en un té, con una dosis habitual de una taza, de dos a tres veces al día. Dado que el té hecho con amapola de California es muy muy suave, se recomienda una tintura de treinta a cuarenta gotas, de dos a tres veces al día, para consumir una dosis más fuerte.

Kava kava (*Piper methysticum*)

El kava kava es la bebida nacional de Fiyi, donde ha sido utilizada durante rituales y como bebida

ceremonial durante cientos de años. Es popular en las islas del Pacífico Sur. La raíz de la planta de kava kava es pulverizada y utilizada para hacer la bebida. Los individuos que consumen kava kava reportan un profundo estado de relajación y calma, junto con un estado de ánimo elevado y una sensación de bienestar. Las cualidades sedantes del kava kava pueden utilizarse para tratar el insomnio, el nerviosismo y la fatiga.

La raíz de kava kava puede convertirse en un té que puede ser consumido de dos a tres veces al día. También está disponible una tintura. Utilicen de tres a cuatro goteros completos, de dos a tres veces al día.

Hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*)

La hierba de San Juan es una hierba perenne que se distingue por sus grandes flores amarillas brillantes. Es nativa de muchas áreas de Europa y los Estados Unidos. La hierba de San Juan ha existido desde la época griega antigua. Ayuda a tratar el insomnio, la depresión leve y la ansiedad. Puede ayudar a regular los desequilibrios en la química del cerebro, y también se utiliza para la pérdida de peso.

Algunas personas experimentan hipersensibilidad a la luz solar cuando toman la hierba de San Juan. Traten de evitar la exposición directa de la piel a la luz solar brillante si están utilizando esta hierba.

Si notan alguna reacción en la piel u otros síntomas desagradables, reduzcan o suspendan el uso.

La dosis recomendada de la hierba de San Juan es la siguiente: con la tintura, tomen de media a una cucharadita completa, de dos a tres veces al día; con el extracto en polvo, prueben de una a dos tabletas o cápsulas tomadas de dos a tres veces al día. Por favor, tengan en cuenta que se necesitan de dos a tres semanas para lograr el efecto terapéutico completo de la hierba de San Juan.

Melatonina

Hablamos un poco sobre la melatonina en el capítulo doce. Esta hormona humana natural se está volviendo cada vez más popular como una forma de promover un sueño profundo y reparador, en especial entre las personas que trabajan en el turno de noche o que viajan a menudo entre diferentes zonas horarias.

Una hormona cerebral producida por la glándula pineal, la melatonina ayuda a regular de forma natural sus ciclos de sueño y vigilia. La producción de melatonina está afectada por la luz, lo que significa que las personas que trabajan por turnos deben crear de modo artificial una cantidad adecuada de luz en su entorno para fomentar el sueño durante el día. Para la mayoría de nosotros, la producción de melatonina aumenta por la noche y disminuye de nuevo al

amanecer. La producción de melatonina disminuye con la edad, y algunas personas mayores producen muy poca o nada en absoluto.

Los suplementos de melatonina no parecen funcionar para todos, aunque algunas personas los encuentran altamente efectivos. Un porcentaje muy pequeño de usuarios se queja de efectos secundarios como nerviosismo y aumento de las interrupciones del sueño.

Fórmulas herbales para el insomnio

Las siguientes dos mezclas de té son muy útiles para promover el descanso y la relajación.

Una mezcla de té calmante:

- Flores de tilo (1 parte).
- Flores y hojas de espino blanco (1 parte).
- Manzanilla (2 partes).
- Nepeta (1 parte).
- Bálsamo de limón (1 parte).
- Gaulteria (1 parte).
- Stevia (1/8 parte).

Té para antes de dormir:

- Valeriana (30 %).
- Tilo (20 %).
- Kava kava (20 %).

- Manzanilla (20 %).
- Nepeta (10 %).

Para hacer la mezcla de té calmante o el té para antes de dormir, combine las hierbas sueltas en las proporciones descritas antes y colóquelas en uno de los dos recipientes herméticos con tapa. Guarde los recipientes en un lugar fresco y seco, fuera del contacto directo con cualquier luz solar. Ahora tienen dos mezclas de té disponibles siempre que las necesiten.

Para hacer el té en sí, elijan una de las dos mezclas. Van a hacer aproximadamente un litro a la vez, usando una cucharadita de hierbas mezcladas por taza y una cucharadita extra para la tetera. Añadan agua hirviendo y tapen. Dejen reposar durante veinte minutos. Luego, cuelen el líquido y guárdenlo en un frasco de un litro en su refrigerador, donde se puede mantener fresco hasta por tres días.

Cada vez que necesiten una bebida de té calmante y relajante, vayan a su refrigerador y sírvanse una taza. Calienten el té y siéntense a disfrutar de su deliciosa y relajante bebida. Pueden tomar este té varias veces al día o usarlo antes de acostarse para promover el sueño.

Unas últimas palabras antes de ir a la cama

Una de las maneras encantadoras y relajantes de cuidar su cuerpo y espíritu es a través del uso de

aceites esenciales y hierbas. Siéntanse libres de explorar diferentes productos y variar la forma en que usan estos fabulosos regalos de la naturaleza.

CAPÍTULO 14

DUELO Y CULPA

El poder destructivo del duelo y la culpa

Muchas personas destruyen por completo sus vidas a causa del duelo y la culpa. Estas emociones difíciles, aunque sorprendentemente comunes, pueden abrumar con facilidad a la persona más sensata, llevando más tarde a una amargura y un resentimiento enormes. El duelo y la culpa tienen una forma de esconderse justo debajo de nuestra conciencia, listos para atacar en el momento en que empezamos a sentirnos un poco bien con nosotros mismos de nuevo.

Culpa y más culpa

Es interesante comprender que un poco de culpa bien colocada puede mejorar nuestras vidas. Muchos de nosotros hemos experimentado el alivio que

proviene de confesar y asumir la responsabilidad por algo que hicimos que sabíamos que no deberíamos haber hecho. Desde una perspectiva social, la culpa y su primo cercano, el arrepentimiento, cumplen un propósito útil al suavizar los desacuerdos entre individuos y evitarnos comportarnos como tontos desinhibidos.

Los individuos que carecen de culpa o arrepentimiento por completo atraviesan la vida sin ninguna compasión por los demás. Sus tendencias sociópatas son despreciadas por la sociedad, y su comportamiento puede meterlos en serios problemas con la ley. Sin alguna señal de advertencia emocional que les impida dañar a otros, los sociópatas están destinados a vivir vidas egoístas y extremadamente destructivas.

Dicho esto, la mayoría de nosotros sufrimos de demasiada culpa en lugar de no suficiente. En lugar de beneficiarnos de la culpa y usarla para establecer límites en nuestro comportamiento, permitimos que se apodere de nosotros, paralizándonos y disminuyendo nuestra capacidad para adaptarnos a nuestro entorno en constante cambio.

Desafortunadamente, la mayor parte del tiempo la culpa no es un motivador demasiado bueno. En cambio, parecemos destinados a sumergirnos en los sentimientos miserables que acompañan a la culpa. Inseguros de por qué nos sentimos tan atrapados, nos

convencemos de que lo más seguro es que no merecemos sentirnos felices, de todos modos.

La culpa persistente puede convertirse en un hábito tan arraigado que permitimos que afecte cada aspecto de nuestras vidas.

Para algunos de nosotros, el problema se vuelve aún más grande y más incapacitante. Cuando se permite que la culpa crezca sin control y sin restricciones, puede llegar a apoderarse de su vida. La preocupación constante rumiar un fracaso percibido o una deficiencia personal no van a mejorar las cosas. En cambio, están garantizados para hacerte sentir podrido hasta la médula, no es una experiencia edificante en ningún sentido de la palabra.

Culpa, vergüenza y arrepentimiento

Cualquiera que haya experimentado culpa probablemente ha sentido vergüenza también. El poderoso dúo de culpa y vergüenza comerá a una persona, quitando todo el disfrute de las cosas buenas que la vida tiene para ofrecer. La culpa y la vergüenza animan a nuestro subconsciente a castigarnos sin piedad. La mayor parte del tiempo ni siquiera somos conscientes de que estamos haciendo esto. En cambio, experimentamos mala salud, relaciones difíciles con los demás y constantes dificultades para lidiar con la vida.

La culpa es una emoción que resulta de las cosas percibidas que hemos hecho a los demás, mientras que la vergüenza es algo que se siente profundamente dentro de nosotros mismos cuando nuestro comportamiento no coincide con nuestros valores. En otras palabras, una persona que fue criada para nunca tomar algo que no le pertenece, pero que luego roba y se lleva una barra de dulce de una tienda, sentirá culpa por el efecto de tal comportamiento en la tienda y vergüenza por el comportamiento deshonesto.

El arrepentimiento es un sentimiento más productivo. Nos permite aprender de nuestros errores y enmendar.

La culpa es un patrón de comportamiento aprendido

La culpa puede ser usada en contra nuestra por otros como una forma de manipular y controlar nuestro comportamiento. Como niños, desarrollamos patrones de comportamiento basados en la forma en que vemos el mundo. Si no estamos seguros de dónde comienza y termina nuestra responsabilidad hacia nosotros mismos o los demás, seremos vulnerables a los sentimientos de culpa y vergüenza por eventos que en realidad no tienen nada que ver con nosotros.

Nuestros límites laxos también interferirán con nuestra capacidad para establecer límites apropiados para nosotros mismos y avanzar desde eventos difíciles o problemáticos. Esto puede interponerse definitivamente en nuestro progreso en la vida, manteniéndonos miserables y atascados, y cerrándonos a nuevas y agradables experiencias.

Duelo

El duelo es otra emoción fuerte que tiene su momento y su lugar, pero a menudo se desvía. La experiencia de perder a alguien que amamos puede producir algunas emociones muy fuertes, incluyendo miedo, tristeza, negación, enojo y vacío. Es importante trabajar a través de estos sentimientos difíciles, para sanar de la pérdida y alcanzar un nuevo lugar de aceptación y paz.

El duelo también puede impactarnos por una pérdida percibida de oportunidad. Si todo en lo que podemos centrarnos es en el hecho de que no ingresamos a la universidad de nuestros sueños, es poco probable que vayamos a vivir una vida muy satisfactoria, con independencia de lo buenas que en realidad sean las cosas para nosotros. Cada experiencia futura será empañada por nuestro duelo abrumador por lo que debería haber sido.

Un caso en punto es mi vecina, Lucy, que tiene una vida asombrosa y maravillosa, pero que en todo

momento sufre de tristeza y depresión. El menor de los tres hijos de Lucy dejó la casa el año pasado, por lo que Lucy y su esposo, Bill, ahora tienen un nido vacío. En lugar de mirar esta nueva situación como una emocionante oportunidad, Lucy está abrumada por el duelo por la pérdida de su estatus como madre que se queda en casa. «¿Cómo voy a volver a sentirme bien? —se lamenta—. Todo lo que hago es quedarme en casa y pensar en mis hijos». Los hijos de Lucy ni siquiera están muertos. Todos viven en pueblos cercanos y visitan a Lucy y Bill con regularidad. Sin embargo, Lucy lamenta su pérdida con tal intensidad que un extraño podría suponer erróneamente que sus hijos han sido secuestrados o asesinados.

Complicando el duelo con culpa

No es raro sentir intensa culpa al mismo tiempo que uno está lidiando con el duelo. La culpa es una respuesta natural a la pérdida, mientras luchamos por entender lo que ocurrió y buscamos una explicación lógica. La culpa ocurre cuando creemos que hemos fallado en predecir y prevenir el incidente que ha precipitado la pérdida que estamos lamentando. De nuevo, nuestros límites laxos están interfiriendo con nuestra capacidad para evaluar cuánto control tenemos en realidad sobre los eventos imprevistos de la vida de manera realista.

Al lidiar con el *shock* de la muerte repentina de un amado miembro de la familia, la mayoría de las personas en duelo volverán su mente a antes del evento y creerán en sus corazones que había algo que podrían haber hecho de manera diferente para prevenirlo. «¿Por qué no me di cuenta de lo enferma que estaba?», los oyes decir, o «¿Por qué tuve que estresarle discutiendo?». Es muy difícil para nosotros aceptar que a veces simplemente suceden cosas malas, y que no hay nada que podríamos haber hecho o dicho para cambiar el resultado final.

Suicidio

Una de las cosas más difíciles para cualquier persona a las que enfrentarse es la pérdida de un ser querido por suicidio. Esto es lo bastante difícil de entender y procesar, incluso sin asignar culpa y vergüenza al triste incidente. Algunas personas se maltratan mentalmente, creyendo que ellos, solos, deberían haber sido capaces de intervenir y salvar a la víctima. Otros hacen lo contrario, reprendiendo enojados a la víctima por su comportamiento egoísta y falta de consideración por los que quedaron atrás.

En verdad, ninguno de estos enfoques es útil, ya que, en última instancia, el suicidio es un acto muy personal y privado, y no uno que se vea afectado por influencias externas. Al permanecer amargado, enojado

o lleno de culpa y vergüenza, las personas que quedan atrás nunca son capaces de superar sus bloqueos emocionales y recordar algunas memorias positivas.

El duelo y la culpa pueden enfermarle

El duelo y la culpa no resueltos pueden hacer mucho más daño al cuerpo que simplemente hacerle sentir miserable. Estos sentimientos profundamente arraigados pueden impactar de manera negativa en su salud, haciéndole sentir enfermo. Dado que se sabe que las enfermedades crónicas y las enfermedades están influenciadas por el estado emocional de uno, es esencial que aprendamos a liberarnos de estas emociones poderosas y en potencia dañinas.

Por desgracia, la liberación de nuestro duelo y culpa es mucho más fácil de decir que de hacer. Hay mucha información sobre el tema en libros y en internet, pero la mayoría de las personas encuentran que las ideas no funcionan para ellas. «Me dijeron que escribiera mis pensamientos y sentimientos —dijo una persona frustrada, lamentando la pérdida de su hija recién nacida—. ¡Al final, me sentí peor que nunca, porque no podía dejar de pensar en todo lo que estaba escribiendo!».

Otras sugerencias bien intencionadas incluyen darse tiempo para lamentar de forma adecuada y adaptarse a la nueva situación. Por supuesto, esto

tiene sentido hasta cierto punto. La insensibilidad y el *shock* son respuestas naturales y esperadas a la pérdida de un ser querido. Nadie debería esperar sentirse normal de inmediato. Sin embargo, si encuentra que su duelo nunca mejora, o que los sentimientos negativos se intensifican, entonces es hora de probar algo diferente.

El duelo y la culpa de Zoë

Quiero contarles sobre Zoë, una mujer que acudió a mi consultorio en Miami buscando tratamiento para su grave depresión. A temprana edad, Zoë se había casado con un hombre a quien amaba profundamente. Habían ido juntos a la escuela secundaria, continuaron viéndose después de graduarse y se casaron cuando Zoë tenía solo veinte años.

Los primeros años después del matrimonio fueron un sueño para Zoë. Su guapo esposo la adoraba tanto como ella lo amaba a él, y los dos pasaban todo el tiempo posible juntos, explorando todas las cosas buenas que la vida tenía para ofrecerles. Cuando no estaban trabajando, Zoë y su esposo pasaban tiempo al aire libre en el aire fresco, haciendo ejercicio y tomando el sol en la playa. La vida era perfecta, hasta que un día los buenos tiempos terminaron.

A los veintidós años de edad, Zoë se encontró viuda. A un golpe en la puerta de su apartamento a altas

horas de la noche lo siguió la llegada de dos policías y un consejero de duelo. Su encantador, atractivo e insustituible esposo estaba muerto, víctima inocente de un tiroteo nocturno. Zoë estaba comprensiblemente devastada. «Mi vida también terminó ese día —explicaba a cualquiera que expresara preocupación—. Sabía que las cosas nunca volverían a ser iguales».

Zoë continuó con su vida lo mejor que pudo, luchando por pasar los días con algún sentido de propósito. Por un tiempo, incluso vio al consejero de duelo, quien la ayudó a consolarse e intentó ofrecer sugerencias de apoyo para seguir adelante. Zoë comenzó a experimentar todo tipo de problemas de salud molestos, incluyendo dolores de cabeza debilitantes, cólicos menstruales agudos y dolor de estómago repentino. Su estado emocional estaba en caos, y no podía dormir por la noche, dando vueltas y vueltas durante horas hasta que era hora de levantarse y arrastrarse a través de otro día sin alegría.

Zoë comenzó a ver a otros hombres de manera eventual, no porque quisiera, sino porque sentía que esto es lo que se esperaba de ella. Sin embargo, la hermosa joven cayó de una relación desastrosa a otra, atrayendo a idiotas que la maltrataban y la menospreciaban, o que se aprovechaban de su generosa personalidad y dulce naturaleza. Los amigos de Zoë estaban horrorizados y desconcertados de por qué Zoë solo parecía atraída por hombres que la lastimaban. Zoë

incluso intentó quedar embarazada de uno de estos hombres abusivos, pero eso tampoco funcionó. Zoë acudió a un médico, quien dijo que tenía problemas de fertilidad causados por su pobre estado de salud física y emocional.

Entonces, un día, Zoë conoció a un hombre llamado Tim. Tim era un tipo agradable en verdad. Todos los que conocían a Tim y Zoë sentían que estaban hechos el uno para el otro. Sin embargo, aunque Zoë disfrutaba de la compañía de Tim como amigo, no había ninguna atracción física en absoluto.

Cuanto más la animaban los amigos de Zoë a salir con Tim, mayor era la resistencia de Zoë. «Él no es mi tipo», les decía con frialdad.

Y así fue como Zoë llegó a mi consultorio, quejándose de síntomas de depresión.

Ahora, en un nivel, entendía sin problemas que Zoë tenía algunas razones justificables para sentirse deprimida. La pérdida de su primer esposo a tan temprana edad, combinada con el abuso que había sufrido durante los intentos de relación posteriores, así como los problemas de salud en curso, fueron todos contribuyentes a lo que se conoce como una depresión situacional: sentirse deprimido debido a cosas que nos han sucedido. Sin embargo, sospechaba que había mucho más que eso.

Zoë ya había visitado a tres médicos, quienes habían prescrito tres antidepresivos diferentes para

aliviar sus síntomas depresivos. Nada había funcionado. Era obvio que Zoë necesitaba profundizar para descubrir las razones detrás de su bajo estado de ánimo y comportamiento disfuncional.

Zoë aceptó someterse a terapia mental holística en un intento por solucionar su depresión. Con un poco de ayuda, pronto pudo entrar en un estado profundo de relajación. Luego instruí al primer esposo de Zoë —su verdadero amor— para que entrara en la sala, que había sido arrebatado de ella muchos años atrás. También alenté una conversación entre ellos dos. Escuchemos.

«Te he extrañado mucho —dice sollozando Zoë—. ¡Nadie más podrá reemplazarte!».

«Quiero que seas feliz —responde su primer esposo—. Te mereces eso y mucho más. Te amo y siempre lo haré, pero es hora de seguir adelante», añade.

«¿Cómo puedo seguir adelante? —pregunta Zoë—. ¡Nunca querría olvidarte!».

«No necesitas olvidarme —responde su primer esposo—. ¡Nunca te olvidaré!».

«Estoy triste por las cosas que han sucedido y las dificultades que has soportado. Sin embargo, quiero que cumplas tu destino: experimentar el amor, la familia, los hijos y todas las otras cosas buenas que la vida puede ofrecer».

Recuerde que Zoë está asumiendo ambos roles aquí, trabajando a través de su subconsciente con su

esposo. Yo solo estoy ofreciendo sugerencias. Para Zoë, sin embargo, la experiencia es absolutamente real.

«Tengo una solución —dice el esposo de Zoë—. ¿Cómo te sentirías si me convirtiera en el ángel guardián de tu nueva familia? Estaré vigilandote y protegiéndote. No tienes que preocuparte por nada, porque siempre estaré allí para ti».

«¿Estarías dispuesto a hacer esto por mí? —exclama Zoë—. ¡No tienes idea de cuánto significaría eso para mí!».

Entonces, al final, Zoë pudo liberar su culpa y enamorarse de otro hombre sin sentir que estaba traicionando a su primer esposo. Una vida de dolor y miseria se resolvió en una sesión de hipnosis de noventa minutos. Ya no estaba prisionera de sus sentimientos de culpa que inconscientemente la hacían elegir hombres dañinos.

Zoë y Tim comenzaron a salir juntos y luego se casaron. Tienen dos hijos encantadores, una niña y un niño.

No tiene que sufrir si ha perdido a alguien querido. Con toda seguridad, él o ella no querría que usted sufriera.

Libérese de su dolor y su culpa

Puede que le interese saber cómo se desarrolla esta técnica de terapia mental holística. La siguiente

sesión de terapia mental holística es una que se utiliza con frecuencia para ayudar a individuos como Zoë que están luchando con un dolor abrumador y debilitante. También pueden utilizarlo personas que sufren de culpa y que pueden sentir demasiada vergüenza para enfrentar a su víctima en persona.

El guion se presenta en forma de puntos utilizando un sujeto femenino para que sea fácil de entender y seguir.

Guion de hipnosis

1. La clienta es recibida en la oficina del terapeuta mental holístico y se la ayuda a relajarse del todo. A medida que la persona entra en un estado de meditación profunda, se la anima a entrar en un estado de trance y dejarse llevar.
2. El terapeuta mental holístico sugiere al cliente que se imagine bajando las escaleras, al sótano.
3. Una vez en el sótano, ella entrará en una habitación segura y oscura.
4. El terapeuta mental holístico describe la habitación a la clienta: «Imagina que hay una silla, junto con una plataforma que se eleva tres pies y está iluminada desde arriba».
5. Se anima a la clienta a sentarse en la silla, relajarse y sentirse bien.

6. El terapeuta mental holístico instruye a la clienta para que llame a su ser querido, a la persona que tanto ha extrañado.
7. Se visualiza al ser querido viniendo de la luz que está encima de la plataforma.
8. El terapeuta mental holístico sugiere a la clienta que hable con el fallecido, diciéndole a su ser querido todo lo que está sintiendo.
9. Se anima aún más a la clienta a revelar su profundo dolor y el hecho de que está sufriendo.
10. El terapeuta mental holístico sugiere que tanto la clienta como el fallecido pidan perdón.
11. Ocurre un momento crucial, ya que fluye el perdón.
12. Después de que se ha producido el perdón, la clienta experimentará una sensación positiva y ligera.
13. Si no es así, es posible que la clienta siga hablando con el fallecido para resolver los problemas del pasado.
14. El fallecido es liberado y el terapeuta mental holístico sugiere a la clienta que a partir de ahora solo recuerde a su ser querido con sentimientos positivos.
15. El terapeuta mental holístico hace que la clienta salga del sótano y emerja a un estado consciente. La clienta se siente en paz.

CAPÍTULO 15

PROBLEMAS DE PIEL

Nuestra asombrosa piel

La piel es una parte increíble del cuerpo humano. ¡Con sus tres capas, es en realidad el órgano más grande que tenemos! Nuestra piel forma una barrera entre nosotros y nuestro entorno, y es responsable de protegernos de peligros en el exterior. También nos mantiene unidos, por así decirlo, cubriendo nuestros otros órganos, huesos y músculos. Lo que hace a la piel más notable, sin embargo, es su capacidad para permitir que ciertas sustancias entren y salgan. Aunque no solemos pensar en ello de esta manera, nuestra piel es mucho más que una cubierta exterior. Permanece activa en todo momento, ayudándonos a regular nuestra temperatura, percibir nuestro entorno y proteger nuestros cuerpos de las dolorosas quemaduras de sol.

Por lo tanto, es lógico que cuando algo va mal con nuestra piel, es mucho más que una simple inconveniencia cosmética. Nuestra cubierta exterior es absolutamente esencial para nuestra buena salud. La piel también refleja nuestro estado general de bienestar interno, mostrando síntomas de estrés y tensión para que todos los vean. ¡A veces esto no es muy bonito! Por fortuna, podemos solucionar con facilidad los problemas de la piel utilizando la terapia mental holística.

Una erupción roja y picante, granos o urticaria son solo algunos ejemplos de las pequeñas perturbaciones que pueden afectar la piel. Más serios son los trastornos inmunológicos y hormonales que indican un desequilibrio más profundo, que da como resultado condiciones crónicas como eccema, acné, lupus y psoriasis.

Estas enfermedades, que tienden a ser extremadamente difíciles de tratar con medicina convencional, responden muy bien a los métodos holísticos.

Una señal externa

Como sabe, nuestro subconsciente trabaja muy duro para hacernos saber cuándo algo va mal. Bueno, enviarnos un mensaje a través de algo tan visible como nuestra piel definitivamente va a captar nuestra atención. En lugar de una perturbación interna, el problema está ahí, en nuestra cara, por así decirlo.

Si continuamos ignorando la conexión entre la mente y el cuerpo, nuestro subconsciente solo aumentará la apuesta para proporcionar un recordatorio aún más fuerte de que necesitamos detenernos y prestar atención. De hecho, parece no haber límites en cuanto a cuán insistente puede ser nuestra mente interna cuando se trata de decirnos que algo va muy mal.

La pérdida de cabello de Annie

Echemos un vistazo a Annie, una mujer de cuarenta años que había sido notablemente saludable toda su vida. Annie había estado trabajando mucho, trabajando largas horas como asistente de cuidado en su hogar de ancianos local y luego volviendo a casa para cuidar a su esposo discapacitado. Annie pensó que sería capaz de mantener este agotador horario por tiempo indefinido. Sin embargo, su subconsciente comprendió que algo estaba seriamente desequilibrado y se propuso enviarle a Annie un mensaje para que se relajara y cuidara de sí misma.

Al principio, los mensajes eran sutiles y Annie no tuvo dificultad para ignorarlos y continuar con su rutina diaria. Dolores de cabeza misteriosos, trastornos estomacales y sensaciones generales de malestar surgieron con bastante regularidad. Con el tiempo, Annie empezó a sentir un dolor terrible en la cadera. Cojeando y desesperada por encontrar algún alivio,

Annie visitó a su médico para averiguar qué estaba mal.

El médico ordenó pruebas y envió a Annie a hacerse varias radiografías y escaneos. Cuando llegaron los resultados, fueron sorprendentes por decir lo menos. ¡No había nada malo! El doctor de Annie sugirió que, tal vez, se había desgarrado un músculo y la envió a casa con relajantes musculares para aliviar su malestar. A pesar del horrible dolor en la cadera, Annie siguió adelante, decidida a mantenerse al día con sus obligaciones. Luego, un día, el cabello de Annie empezó a caerse. Comenzó lentamente. Un pequeño parche redondo en la parte posterior de su cabeza reveló una piel rosada brillante; ¡no había cabello allí en absoluto! Pronto, el pequeño parche redondo se había extendido por toda la parte superior de la cabeza de Annie. No había duda al respecto. Se estaba quedando calva.

Un recordatorio insistente

El cabello de Annie no fue el único mensaje visible de que su cuerpo estaba bajo ataque. Annie comenzó a notar parches blancos irregulares en toda su piel, normalmente bronceada. Según la medicina occidental, este trastorno autoinmune de la piel, conocido como vitiligo, no tiene cura. El cuerpo de Annie estaba haciendo todo lo posible para hacerle saber que algo

estaba mal de verdad, y que era hora de que dejara de ignorar las señales y prestara atención.

Un enfoque diferente

Por supuesto, al final, Annie se dio cuenta de que no tenía otra opción que detener lo que estaba haciendo y escuchar a su cuerpo. Investigaciones posteriores revelaron que en realidad había estado caminando sobre una cadera fracturada.

Era esencial que se tomara el tiempo para curarse y trabajar en los problemas que estaban causando tantos problemas.

Una nueva dieta saludable, mucho descanso y el uso de algunas técnicas efectivas de terapia mental holística permitieron a Annie recuperar su salud y establecer algunas nuevas prioridades en su vida. Annie reflexionó con asombro sobre cómo había podido ignorar las señales de angustia de su cuerpo durante tanto tiempo. A medida que su cadera se curaba y su cabello volvía a crecer, Annie estaba decidida a prestar atención a cualquier mensaje para reducir la velocidad y tomar nota.

Algunos problemas comunes de la piel

El vitiligo de Annie es solo un ejemplo de un trastorno de la piel que señala una perturbación desde lo

más profundo de la mente. Ahora vamos a echar un vistazo a otras enfermedades de la piel conocidas y problemáticas que afectan a millones de personas, y explorar cómo la terapia mental holística puede curarlas con mayor facilidad. Alentándolas a liberar el estrés interno y el dolor, es posible calmar los brotes y por fin lograr la piel clara y sin dolor que merecen.

Acné

Los adolescentes no son los únicos que sufren de acné, pero es un trastorno particularmente cruel para los jóvenes afrontarlo delante de sus compañeros. El acné severo puede definitivamente interferir en el establecimiento de relaciones con el sexo opuesto. Es difícil para los que lo padecen sentirse seguros de sí mismos cuando su piel está estallando en granos, y hay manchas desagradables por toda su cara y espalda.

Psoriasis

La psoriasis es un trastorno autoinmune que hace que las células de la piel se multipliquen mucho más rápido de lo habitual, lo que da como resultado la formación de escamas blancas irritantes conocidas como placas en la superficie de la piel. Estas placas suelen encontrarse en las rodillas, los codos o el cuero cabelludo, pero también pueden afectar a otras áreas

del cuerpo. Las placas son picantes, dolorosas y están inflamadas, a veces se agrietan y sangran. Grandes áreas de la piel pueden estar involucradas.

Eccema

Relacionado con la psoriasis, el eccema se caracteriza por una erupción pruriginosa que hace que la piel se vuelva seca, engrosada y escamosa. Aunque el eccema se encuentra con más frecuencia en partes de la cara y las manos, y detrás de las rodillas, también puede afectar a otras partes del cuerpo. El intenso picor que causa el eccema puede ser en extremo difícil de manejar, y la afección es difícil de tratar con métodos convencionales. Las personas que sufren de eccema tienen más posibilidades de sufrir otros trastornos del sistema inmunitario, incluyendo alergias y problemas digestivos.

Rosácea

La rosácea es una condición inflamatoria crónica que hace que la piel en el centro de la cara aparezca roja y manchada. También son visibles pequeños granos y venas de araña dilatadas y rojas en las mejillas, la nariz y la barbilla. Quizás lo peor para las personas que sufren de este trastorno de la piel problemático es la asociación entre la rosácea y la bebida pesada.

Este no es necesariamente el caso, e individuos de ascendencia celta son los más afectados, ya sea que consuman alcohol o no.

Lupus

Lupus significa «lobo» en latín. En un principio se creía que lo causaba la mordedura de un lobo, esta enfermedad autoinmune complicada produce diferentes síntomas, dependiendo de qué parte del cuerpo se ve afectada. Las personas que sufren de lupus tienen un sistema inmunitario que ya no funciona de manera correcta. En lugar de producir anticuerpos que protegen al cuerpo de amenazas externas, el sistema de defensa se vuelve erróneamente contra las células y los tejidos normales y saludables de la persona.

Cuando afecta la piel, el lupus produce inflamación, erupciones cutáneas y dolor. La piel también es especialmente sensible al sol. La erupción asociada con el lupus tiene forma de mariposa, cubriendo ambas mejillas, la nariz de la persona y el área sobre los ojos. Las mujeres tienen hasta nueve veces más probabilidades de padecer lupus que los hombres.

Encontrar alivio

Ahora que tiene conocimientos sobre las llamadas enfermedades de la piel incurables, veamos cómo la

terapia mental holística puede devolver un sentido de equilibrio y bienestar, restaurando la piel a un estado de buena salud.

Primero, se promueve un estado de profunda relajación a través de ejercicios de respiración controlados. A continuación, puede usarse un guion de imágenes guiadas para fomentar una conexión más profunda con la mente interior. Permitan que su subconsciente los guíe, mientras revela áreas de dificultad en su vida. Reconozcan y acepten los mensajes de su mente interior. Así es como comprenderán dónde necesitan curarse. Sientan cómo el estrés y la tensión se alejan de su cuerpo. Permitan que la energía de curación entre y los restaure a una buena salud.

Guion de terapia mental holística para enfermedades de la piel

Está en un profundo estado de relajación. Imagine que su piel ya no le duele. Puede sentir un hormigueo, pero no es doloroso. Siente que algo de su pasado le está molestando. Ha sido así durante mucho tiempo. Sienta las emociones que están escondidas profundamente dentro de usted. Deje salir el dolor. Ahora comprende que su problema de piel es solo una señal, un mensaje de que necesita sanar.

[Algunas personas encuentran útil ponerse en contacto con un terapeuta que practique la terapia

mental holística para explorar problemas perturbadores del pasado que están afectando la piel. La orientación y el apoyo son esenciales para una curación segura y efectiva del trauma. Ahora volvamos al guion. Si usted padece de acné u otra condición de la piel, puede reemplazar la palabra «erupción» por una más adecuada].

Se siente más fuertes y en control. Una poderosa energía curativa está recorriendo su cuerpo. Cada respiración que toma llena sus pulmones de oxígeno vital. Su sangre lleva este oxígeno a través de pequeños vasos sanguíneos hasta su piel. Puede sentir que esto sucede. Su piel se está nutriendo desde el interior.

Imagine una sensación de frescor acariciando su piel, quitando la quemazón, y calmando el picor. Su erupción se está desvaneciendo poco a poco.

Se está haciendo más pequeña, y la textura se está alisando. Su piel es suave y flexible. La piel nueva está reemplazando a la vieja. La erupción es cosa del pasado. Su piel está mejorando, volviéndose radiante, saludable y clara.

En este punto se pueden ofrecer sugerencias adicionales, para promover nuevos comportamientos, y evitar irritar la piel de nuevo.

Ya no tienen ningún deseo de rascarse la piel. Están relajados y tranquilos. Si por alguna razón, sus dedos comienzan a moverse hacia su piel, enseguida se relajará y bajará las manos. Usted tiene el control.

Sus dedos no tocarán su piel. No causarán ningún daño a su piel.

Una combinación poderosa

En este momento, estamos trabajando en algunas fórmulas especiales que involucran una mezcla orgánica de hierbas que son especialmente útiles para los problemas de la piel cuando se combinan con la terapia mental holística. Estas mezclas calmantes estarán disponibles muy pronto en nuestro sitio web: **mushroomfoundation.org**.

Al unir dos poderosas técnicas de curación natural —la terapia mental holística y los remedios herbales—, podrán aliviar sus problemas de piel y promover un sentido duradero de bienestar. ¡Realmente se estarán curando desde adentro hacia afuera!

CAPÍTULO 16

RELACIONES CON LOS DEMÁS

Problemas de relación

Estoy seguro de que han escuchado esto antes, ¡pero los problemas de relación no son siempre el resultado del mal comportamiento de alguien más! Cada uno de nosotros trae equipaje de nuestro pasado a una relación. De hecho, incluso si conviven con un santo, sus propios problemas personales impactarán de manera negativa en su relación. No importa cuánto esfuerzo se ponga para hacer que las cosas funcionen, siempre se sentirán insatisfechos, porque el problema está dentro de ustedes.

Nuestra elección de pareja también es un tema interesante. Han elegido a la persona con la que viven por ciertas razones que solo su subconsciente entiende de verdad. Si están viviendo con alguien que los está maltratando, es importante mirar profundamente

dentro de ustedes mismos para descubrir por qué. De lo contrario, están destinados a repetir el mismo patrón y buscar a más abusadores.

¿Recuerdan a Zoë del capítulo catorce? Estaba tan atormentada por el dolor y la culpa que solo se permitía salir con chicos desagradables, hombres que al final la maltratarían y lastimarían. No fue hasta que Zoë contactó a un terapeuta de mente holística y se dio permiso para aceptar el amor cuando pudo entrar en una relación feliz y satisfactoria de nuevo.

¡Arreglen ustedes mismos primero!

Como pueden ver, todo el tiempo y el esfuerzo del mundo no repararán una relación condenada si no están dispuestos a arreglarse primero. Ahora, no estoy diciendo que no haya cosas en las que su pareja también tenga que trabajar. Es solo que hasta que sean capaces de entender y trabajar con sus propios problemas, no hay nada que puedan hacer para cambiar a otra persona. Las siguientes dos historias ilustran esto a la perfección.

La historia de Nina

Nina era una mujer de cuarenta años que vino a verme en 2006 para tratar los problemas que tenía con la ira y la depresión. Nina no había encontrado

las relaciones fáciles. Se había casado cuatro veces, y dos de sus maridos habían muerto, uno de cáncer de pulmón y el otro de un accidente en el trabajo.

Nina reveló que siempre estaba infeliz en sus relaciones. Esto había estado sucediendo durante tanto tiempo que se había acostumbrado a ello. Nina esperaba que la hipnosis le ayudara a entender y trabajar a través de su ira y su depresión, y a mejorar su relación con su actual marido.

Durante la hipnosis, pude llevar a Nina de vuelta a su infancia. Mientras estaba en un trance hipnótico, Nina descubrió que su padre había abusado sexualmente de ella cuando solo tenía cinco años, un recuerdo que estaba enterrado profundamente en su subconsciente. Como resultado de este terrible abuso, Nina desarrolló un odio y una ira extremos hacia los hombres. La niña solo logró sobrellevarlo al mantener la creencia de que todos los hombres merecen morir.

Las relaciones matrimoniales son en especial difíciles para cualquier persona que haya sufrido abusos sexuales durante la infancia. Nina respondió al trauma de su pasado al entrar en una relación solo con hombres a quienes podía dominar y luego destruir. Pronto quedó claro que Nina ardía de ira debido al abuso sexual de su padre, y estaba luchando con la depresión porque en el fondo, entendía que los hombres a los que estaba castigando no merecían el

dolor que les estaba causando. Ellos no eran los que habían abusado sexualmente de ella.

El subconsciente de Nina también había decidido que dos de sus esposos habían muerto porque ella quería que sufrieran. En realidad, no fue culpa de Nina que ocurriera ninguna de las muertes. Sin embargo, su subconsciente se había asegurado de que cualquier hombre que Nina eligiera para casarse estuviera predeterminado a sufrir. Como resultado de esto, había una mayor probabilidad de que los esposos de Nina experimentaran problemas, problemas que amenazaban la vida.

Tomó varias sesiones, pero eventualmente Nina pudo perdonarse a sí misma y luego entender que su esposo actual en realidad la amaba. Nina le pidió perdón y su relación mejoró poco a poco.

Greg y Milly

Un hombre muy rico fue llevado a mi oficina por su esposa. Milly explicó que su esposo, Greg, tenía algunos problemas difíciles que ninguno de los dos realmente entendía cómo manejar.

Greg tuvo varias sesiones antes de revelar que era adicto a engañar a su esposa. Greg no podía detenerse, aunque admitió sin dudarle que tenía una familia perfecta, y que Milly era una esposa amorosa. Greg se sentía horrible por su comportamiento. No estaba

buscando sexo y todo el tiempo sentía dolor. De hecho, Greg era adicto al dolor del arrepentimiento. El sentimiento literalmente lo poseía, y no podía hacer nada al respecto.

Durante una sesión privada de terapia de la mente holística, Greg regresó de manera espontánea a una vida anterior, donde había sido una mujer que una vez tras otra atrapaba a su esposo engañándola. La mujer estaba sufriendo los mismos sentimientos de arrepentimiento que Greg tenía después de engañar a Milly.

Ahora que Greg entendía las razones detrás de sus sentimientos, pudo liberarse de ellos y tomar una decisión consciente de buscar la felicidad con Milly. Greg ya no era cautivo de su adicción.

¿Volvió a engañar Greg alguna vez? Es difícil de decir. Puedo decirles que su esposa vino con un regalo unos meses después y expresó cuán complacida y feliz estaba de que su relación había mejorado. No estamos seguros del todo de cómo funciona la regresión, pero sí sabemos que puede marcar una diferencia profunda en la vida de una persona, dando sentido a los problemas que son casi imposibles de resolver utilizando otras técnicas terapéuticas.

Por qué las relaciones son tan importantes

Quizás se estén preguntando por qué las relaciones humanas son tan importantes para nosotros. Las

relaciones forman el pilar central de una vida feliz y satisfactoria. Sin otros a nuestro alrededor, simplemente no experimentamos el mismo nivel de alegría y satisfacción. No se trata solo de parejas, citas, esposos. Sus padres, familia, amigos, suegros, compañeros de trabajo, etc., son igual de importantes. La vida es mucho mejor cuando puede llevarse bien con todos.

Por eso la hipnosis es una herramienta tan poderosa para ayudarle a trabajar cualquier problema psicológico y emocional que surja durante nuestros encuentros cercanos con otras personas. Ya sea que estén saliendo actualmente o en una asociación seria a largo plazo con alguien, no duden en navegar por nuestras descargas en **mushroomfoundation.org** para ver si podemos ayudarle a mejorar las relaciones que valora.

Inseguridad crónica

¿Alguna vez han intentado tranquilizar a alguien que simplemente no se puede tranquilizar? De alguna manera, saben que la persona seguirá preocupándose, sin importar cuánto les rueguen que se detenga.

La inseguridad crónica en una relación cercana es un gran problema, y no solo sufre la persona que se siente insegura. Las relaciones cercanas definen nuestras vidas. Para los socios inseguros, la posibilidad de que la relación significativa pueda estar en

peligro es un desastre casi inconcebible, uno que harán todo lo posible para evitar. Para la otra persona en la relación, ¡la carga de lidiar con la inseguridad de la pareja es casi demasiado!

Este problema común afecta a millones de personas en todo el mundo. Si solo la seguridad fuera la respuesta, sería fácil de solucionar. Pero no lo es. Vamos a mostrarles por qué la inseguridad y la infelicidad son tan perjudiciales en nuestras relaciones, y luego les daré las herramientas que necesitan para superarlas.

En primer lugar, tranquilizar a su pareja insegura es casi equivalente a mentir. Cualquiera puede decir cosas tranquilizadoras, y su pareja es perfectamente consciente de que usted quiere que él o ella deje de sentirse inseguro. En segundo lugar, incluso si el único problema en la relación es la inseguridad de un compañero, esto es suficiente para dañar o destruir la relación. Al negar y pretender que todo está bien y ofrecer montones de seguridad, hacemos que el compañero inseguro se vuelva más y más desconfiado. Esto aísla aún más a ambos compañeros, aumentando la probabilidad de que la relación fracase.

Relaciones infelices

Se supone que las relaciones cercanas nos brindan felicidad y satisfacción. Sin embargo, lo contrario puede ser cierto si se vuelven tensas y se rompen.

Todos experimentan problemas de relación en algún momento de la vida. Sin embargo, algunos problemas son más graves que otros. Los problemas de relación que no se abordan rara vez desaparecen. En cambio, se agravan y crecen, hasta que de repente hay una gran explosión que deja a ambas partes recogiendo los pedazos y lamiendo sus heridas.

La inseguridad es solo un problema de relación. Por lo general, los problemas son mucho más complejos e implican múltiples preocupaciones como la infidelidad, el aburrimiento, la confusión, la mala comunicación, diferentes prioridades y poco o ningún tiempo o deseo de romance.

Una cosa que sí sé es que incluso cuando una relación no está funcionando correctamente, por lo general, es posible volver a encarrilar las cosas con un poco de amor, esfuerzo y determinación. Cualquier tiempo dedicado a curar una relación rota vale la pena, y se puede obtener mucho conocimiento y comprensión mutua en el proceso. Incluso si ambas partes eventualmente concluyen que están mejor viviendo aparte, es mucho mejor ser abierto y honesto el uno con el otro que prolongar la negación fingiendo que todo está bien.

Jim y Kelly

Una de las cosas curiosas acerca de las relaciones es que tienden a tener una alta carga emocional.

De hecho, cuando están involucrados sentimientos importantes, no es raro que ambos compañeros de repente se vuelvan muy inmaduros y comiencen a pelear como niños pequeños. Inevitablemente, se produce un gran estallido, que deja daños duraderos a su paso, a medida que se intercambian palabras hirientes y se lastiman los egos.

Jim y Kelly acaban de volver a casa después de un largo día de trabajo y un agotador viaje a través de la ciudad. Ambos están cansados y hambrientos. Jim le grita a Kelly: «¿Qué hay para cenar?».

«Usted dígame», responde Kelly entre dientes, y lo siguiente que saben. Estos dos adultos profesionales se están gritando el uno al otro acerca de la comida, no es un final muy digno o productivo para el día.

Como pueden ver, cada vez que nos emocionamos, tendemos a desencadenar una respuesta de nuestras mentes subconscientes. A menudo, no tenemos idea de por qué está ocurriendo esto. Para complicar aún más las cosas, con frecuencia descubrimos que el argumento real no es importante y que desajustes mucho más profundos están causando el problema.

Kelly ciertamente no tenía la intención de comenzar una pelea con Jim sobre la comida esa noche. La verdadera razón detrás de su resentimiento al ser preguntada qué había para la cena tenía mucho más que ver con la infancia de Kelly, durante la cual su exhausta madre luchaba por poner comida en

la mesa, mientras su marido alcohólico dilapidaba sus ahorros de vida. Kelly descubrió esto cuando fue a un terapeuta de la mente holística, quien la ayudó a entender el impacto perjudicial del comportamiento adictivo de su padre. Gracias a una nueva visión sobre su infancia, Kelly pudo reequilibrar su termostato emocional e interactuar de manera más apropiada con su marido. Es posible que la hipnosis salvara su matrimonio.

Cómo puede ayudar la hipnoterapia

Aunque las parejas que experimentan dificultades en la relación suelen ser vistas juntas en la terapia de pareja tradicional, no es el caso en la hipnoterapia. Hay varias razones importantes para esto. Primero, no siempre es fácil promover una comunicación del todo libre y honesta entre los socios, en especial si están ansiosos y preocupados por lo que están diciendo frente al otro. En la hipnoterapia, queremos establecer la verdad, ya que es la única forma en que vamos a poder obtener una visión sobre nosotros mismos. Además de esto, la terapia de pareja tradicional se basa en el uso de la mente consciente, relativamente débil. Al usar la hipnosis, podemos acceder a la poderosa mente subconsciente para obtener una comprensión mucho más profunda de los desarreglos que están causando problemas en la relación.

Como vieron en los ejemplos al principio de este capítulo, la belleza de la hipnoterapia radica en la forma en que esta técnica nos revela un nuevo nivel de comprensión sobre nosotros mismos que luego puede ser aplicado a los problemas dentro de cualquier tipo de relación. A medida que una persona comienza a comunicarse de manera más efectiva con su propia mente subconsciente, se abren y mejoran los canales de comunicación dentro de la relación en sí. De hecho, sin habilidades de comunicación exitosas y una disposición para trabajar en la comprensión personal, es muy difícil que cualquier relación prospere.

La hipnosis también puede ayudarles a recapturar buenos recuerdos del pasado, obtener nuevas perspectivas —incluyendo el punto de vista de la otra persona— y desarrollar una nueva confianza y asertividad tranquila. Quizás el mayor beneficio de la hipnosis, sin embargo, radica en su capacidad para ayudarnos a relajarnos y manejar cualquier energía negativa. Recuerden, no pueden controlar a otras personas, pero pueden controlar la forma en que permiten que estas les afecten. Aprender estas habilidades es una manera maravillosa de equilibrar y restaurar su propia energía. Esto les ayudará a alcanzar la serenidad y un sentido de bienestar personal, con independencia de lo que esté sucediendo a su alrededor.

Gratitud

Aquí hay un breve guion de afirmaciones positivas que es muy útil para manejar los patrones de pensamiento negativos. Dado que atraemos las cosas en las que nos enfocamos, es importante asegurarnos de que nuestros pensamientos sobre nuestras relaciones reflejen las cosas que son en verdad significativas para nosotros. Demasiada tensión, estrés y energía negativa conducirán a las mismas cualidades en nuestras relaciones cercanas. Ustedes son los creadores de sus propios pensamientos. Liberen la ira, el dolor, el sufrimiento y la negación que están interponiéndose en el camino y abran su mente a la energía positiva y la satisfacción que proviene de pasar tiempo con su ser querido.

- Estoy en paz.
- Estoy abierto a todo lo que es bueno a mi alrededor.
- Apoyaré a mi pareja sin condiciones, como él o ella me apoyará a mí.
- Estoy profundamente enamorado.
- Estoy aprendiendo a entenderme a mí mismo, para poder compartir esa parte de mí con mi pareja.
- Seré veraz y honesto, para no tener que fingir.
- Respeto a mí mismo y a los que me rodean.

- Comunico libre y abiertamente.
- Seré considerado con mi pareja y haré compromisos con él o ella cuando sea necesario.
- Estableceré buenos límites para mí mismo.
- Me estoy enamorando más y más con cada día que pasa.
- Me siento afortunado y bendecido.

CAPÍTULO 17

CRIANZA

Todos nosotros tenemos padres. No importa si fueron adoptados, o si crecieron en una familia grande y extendida con padrastros, abuelos, tías, tíos, etc.; han conocido la influencia de los adultos mayores en su vida. Sus padres biológicos también son enormemente importantes, incluso si no son los que los criaron. Las experiencias que ocurren desde la concepción hasta el nacimiento, así como nuestra composición genética, están todas influenciadas por nuestros padres biológicos.

Al nacer, nuestros padres son las primeras personas con las que entramos en contacto y las personas que pasan más tiempo con nosotros. Por lo tanto, tiene sentido que nuestros padres sean los individuos que van a tener la mayor influencia, creando esos recuerdos tempranos increíblemente importantes que llenan nuestra mente subconsciente.

Incluso si no somos conscientes de los eventos reales que tuvieron lugar cuando éramos muy jóvenes, estamos programados para absorber las memorias emocionales y los fuertes sentimientos asociados con nuestros primeros años.

Conozcan a los padres

Nadie se propone hacer un mal trabajo de crianza, pero por desgracia, hay demasiados casos en los que justo eso es lo que sucede. No estoy hablando de abuso descarado aquí; esa es una situación del todo diferente. En cambio, me refiero a los padres que, por una razón u otra, confunden todas sus prioridades e involuntariamente dañan a sus hijos. Este tipo de daño a menudo cae en una de dos categorías: demasiada implicación o muy poca.

Demasiada implicación

Los padres que están demasiado involucrados en el desarrollo de sus hijos producen un niño muy estresado. Hay una línea muy fina aquí, por supuesto. Es perfectamente natural, y muy bueno, estar involucrado en la vida de su hijo hasta cierto punto; ofreciendo aliento y apoyo mientras su hijo aprende sobre la vida y adquiere las habilidades necesarias para enfrentarse a nuestro mundo desafiante. Sin embargo, los padres

pueden excederse con facilidad; empujando a sus hijos a tener éxito para lograr metas que dicen mucho más sobre los padres, que sobre sus hijos.

A los diez años, Stephanie tenía más cosas en su vida que la mayoría de los estudiantes de secundaria. Sus padres eran nuevos inmigrantes que nunca tuvieron la oportunidad de ir a la universidad. Estaban decididos a que su joven hija no se viera privada de la misma oportunidad.

Stephanie estudiaba duro en la escuela, sabía que eso es lo que querían sus padres. Después de la escuela, iba a clases de tutoría especiales, y los fines de semana tenía lecciones de música porque sus padres habían escuchado que los niños que tocan un instrumento musical tienen mejor rendimiento académico. La pobre Stephanie estaba exhausta. Todo su tiempo se lo pasaba estudiando, ¡y solo tenía diez años!

La presión empezó a afectar a Stephanie, y encontraba cada vez más difícil concentrarse en su trabajo escolar. Un día, se encontró ante un examen con la mirada perdida; su mente había quedado en blanco por completo. Aunque Stephanie había estudiado mucho para esta prueba de matemáticas, simplemente no podía recordar cómo hacer la aritmética. La maestra de Stephanie estaba preocupada. Pidió a los padres de Stephanie que vinieran a la escuela al día siguiente para una reunión urgente. Stephanie estaba nerviosa en extremo, ya que nunca había

reprobado un examen antes, ni sus padres habían sido llamados a reunirse con su maestra. Stephanie pensó que estaba en grandes problemas.

Resulta que fueron los padres de Stephanie los que estaban en problemas. «¿Por qué está tan estresada Stephanie? —preguntó su maestra—. ¡Nunca la había visto así antes!». Stephanie definitivamente no lo estaba pasando bien, y ahora sus padres estaban preocupados. «No queríamos que se sintiera tan abrumada —dijo su padre—. ¡Solo queríamos que tuviera éxito y se sintiera bien consigo misma!». Stephanie fue enviada a ver a su consejera escolar, quien reconoció que hacerlo bien en la escuela era algo que los padres de Stephanie valoraban mucho. Siempre que Stephanie obtenía una A en un examen o traía a casa un buen boletín de calificaciones, sus padres se jactaban ante todos sus amigos y vecinos sobre su inteligente hija. Por desgracia, esto había llevado a Stephanie a creer que todo su sentido de valía se basaba en hacerlo bien en la escuela. Tan pronto como Stephanie comenzó a fallar, se sintió del todo inútil. Su confianza sufrió una serie sacudida, y comenzó a sentirse físicamente enferma.

El consejero escolar de Stephanie comenzó a trabajar con sus padres para ayudarles a entender que la presión que estaban ejerciendo sobre su hija para tener éxito era en extremo perjudicial. Con el permiso de sus padres, Stephanie vio a un terapeuta de la

mente holístico que la ayudó a construir paso a paso su autoestima basada en logros que eran significativos para Stephanie, en lugar de sus padres. Los padres de Stephanie mostraron una gran voluntad de adaptarse, para salvar su relación con su hija, y Stephanie misma estaba ansiosa por volver a encarrilar su vida. Resulta que a Stephanie le encantaban los animales más que nada. Con mucho apoyo y orientación, Stephanie y sus padres trabajaron juntos explorando nuevas opciones que permitirían a Stephanie pasar tiempo haciendo lo que en realidad disfrutaba. Ahora Stephanie tiene catorce años y le encanta ser voluntaria en su refugio de animales local, pasear a los perros y limpiar las jaulas. Stephanie piensa que le gustaría convertirse en asistente veterinario cuando sea un poco más mayor, pero también se imagina trabajando en una granja con caballos. Por ahora, Stephanie está contenta de disfrutar de su vida y esperar a ver qué oportunidades surgen.

No suficiente implicación

A diferencia de los padres de Stephanie, los padres de Alan apenas estaban allí para él. Ambos padres trabajaban largas horas, y la abuela de Alan era su principal cuidadora. Desafortunadamente, la anciana tenía poca energía y pocos recursos para dedicarse al joven, y Alan pronto descubrió que podía llamar más

la atención pasando el rato con los niños del barrio. En poco tiempo, Alan se encontraba en problemas con la ley, acusado de delitos menores: una ventana rota, hurtos, grafitis, etc. Alan fue puesto en libertad condicional y se le dijo que debía reparar los daños a la propiedad que había causado.

Alan estaba enfadado y frustrado; ambas son fuertes emociones que apuntan a la depresión y la desesperanza en su interior. Alan podría haber continuado actuando su resentimiento de otras formas destructivas, pero sucedió algo más, algo que cambió de manera radical la vida del joven. Alan conoció a un hombre increíble llamado Joe. Aunque Joe no tenía hijos, tenía una muy buena idea de lo que se necesitaba para influir de forma positiva en los jóvenes. Joe echó un vistazo a Alan y vio que el joven arrogante estaba metiéndose en problemas. Joe era un camionero, que también tenía una pasión por restaurar vehículos antiguos. Un día, invitó a Alan a echar un vistazo a uno de sus últimos proyectos, una decisión arriesgada dada la historia previa de Alan con daños a la propiedad. Sin embargo, Joe vio algo en Alan y decidió que valía la pena el riesgo.

Alan se emocionó tanto con el impresionante trabajo manual de Joe y la increíble colección de vehículos restaurados que decidió en ese mismo momento que esto era algo que tenía que aprender. Alan nunca había tenido una experiencia así antes, y las buenas

sensaciones y la energía positiva de pasar tiempo con Joe al instante inundaron su mente subconsciente. Hasta este punto, Alan había rechazado de modo obstinado escuchar los consejos y sugerencias de cualquiera, pero ahora, al fin, estaba listo para aceptar algo de orientación. Con el tiempo, la influencia de Joe en la vida de Alan se extendió más allá de la experiencia necesaria para poner los vehículos en funcionamiento. Joe estaba siendo el mentor de Alan en las habilidades que necesitaba para tener éxito en la vida.

Cuando la base temprana de un niño sufre graves daños por recuerdos profundamente arraigados de abandono e indiferencia, cualquier forma de atención se considera mejor que ninguna. En realidad, Alan no disfrutaba de pasar el rato con los niños duros de su vecindario, pero valoraba el interés que mostraban por él. Cuando su abuela y sus padres intentaban decirle que estaba tomando malas decisiones, la necesidad emocional de atención de Alan simplemente anulaba todo lo que pudieran haber dicho y hecho.

Es posible que hayas oído que la mala atención es mejor que ninguna atención en absoluto. Desafortunadamente, los niños son expertos en mantener a sus padres atrapados en una batalla cargada de emociones, para prolongar una interacción. Más importante aún, los intentos comunes de los padres de cambiar el comportamiento de su hijo a través de los reproches, súplicas, gritos o amenazas simplemente

son ignorados. El verdadero cambio solo puede venir desde adentro, cuando el niño siente desde lo más profundo, que su comportamiento pasado ya no funciona para ellos. La única influencia externa que estos niños aceptarán, proviene de un lugar de sincera honestidad. El niño tiene que aprender a confiar de nuevo y creer en su corazón que cualquier consejo dispensado es en su mejor interés, no en el de sus padres o mentor.

Una asociación natural

Una de las cosas maravillosas de ser padre es el fuerte vínculo que se forma entre usted y sus hijos. Esta asociación está diseñada por la naturaleza para asegurar que nuestros hijos muy sugestionables reciban información de las personas más cercanas a ellos. Los niños, por instinto, imitan a quienes los rodean, así es como aprenden. Esto puede ser lindo cuando su pequeño juega a vestirse con su ropa y maquillaje o pretende tener furia en la carretera «como papá», pero menos cuando su hijo de cinco años suelta la bomba enfrente de su jefe...

Si está estresado, enojado e impaciente, sus hijos también absorberán los sentimientos asociados con esos rasgos y reflejarán sus emociones a la perfección. Por lo tanto, es esencial que los padres sean capaces de relajarse y mantener la calma, en especial cuando

las cosas salen mal y se produce el caos, como seguramente ocurrirá tarde o temprano. Quiere enseñar a sus hijos cómo manejar y enfrentar los desafíos de la vida, en lugar de proporcionar una demostración del derrumbe perfecto.

Aquí es donde las técnicas naturales de la terapia de la mente holística pueden ser invaluableles. La meditación es una forma importante de promover la autoconciencia y la serenidad. La próxima vez que tenga una mañana difícil de verdad lidiando con las peleas y berrinches de sus hijos, aléjese y respire.

Solo porque todos los demás están irritables y tensos, usted no tiene que molestarse con la misma facilidad. Nuestros estados de ánimo son contagiosos. Si responde al estallido de un niño con ira, con toda probabilidad solo escalará el problema. Al mantener la calma y la relajación, puede expresar energía positiva y reducir la reactividad que ocurre a su alrededor.

La sabiduría de nuestros hijos

Nunca subestime a sus hijos, son sorprendentemente perceptivos. Incluso los niños muy pequeños sentirán cuando están siendo sobornados o manipulados. Recuerde: no puede obligar a nadie a hacer cambios duraderos. Será bastante obvio para sus hijos que está tratando de influir en ellos por razones egoístas y resistirán, eso es natural. Joe pudo llegar a

Alan porque en realidad le importaba, algo que Alan sintió de inmediato. Por eso es tan importante nutrir el vínculo que tiene con sus hijos, un vínculo que se rompe y destruye con gran facilidad. Una vez que la vital relación entre un niño y un padre está dañada, es mucho más difícil, aunque no imposible, de reparar.

Conózcase a sí mismo

Ni que decir tiene, que si no se conoce de verdad a sí mismo, entonces usted es vulnerable a ser sorprendido por sus propias reacciones y sentimientos fuertes. Esto puede hacer que una persona se sienta como un extraño en su propio cuerpo, nunca del todo seguro de cuándo algo va a desencadenar un ataque desagradable y causar una respuesta emocional inesperada e inapropiada. Descargar sobre los demás porque se encuentra de mal humor nunca es aceptable, pero con sus hijos es en verdad dañino. No se debería esperar que ningún niño comprenda que mamá o papá simplemente están teniendo un mal día. En cambio, los niños asumirán sin remedio las emociones negativas de usted y las harán suyas. Con frecuencia, esto da como resultado que los niños sienten que hay algo profundo dentro de ellos que está defectuoso y roto, y que solo ellos son responsables de sus problemas. Es evidente que no es el mensaje que quiere enviar a sus hijos. Una técnica de terapia

de la mente holística, como la hipnosis, puede ser en extremo útil para acceder a las emociones profundamente establecidas y trabajar a través de lo que ocurrió durante la propia infancia. Al conectar con la mente subconsciente, somos capaces de identificar sentimientos difíciles y desarrollar de manera segura una nueva historia personal. Por ejemplo, un incidente perturbador que nos sucedió cuando éramos jóvenes puede ser examinado y reevaluado, esta vez desde la perspectiva de un adulto, que tiene mucha más experiencia de vida. Mientras que un niño podría culparse a sí mismo por lo que sucedió, un adulto reconocería que el incidente no fue culpa de nadie. Esta nueva comprensión restaura la paz y el bienestar, disminuyendo la posibilidad de que las emociones negativas y dañinas se transfieran a otra generación.

La historia de Glenda

Glenda es una joven que acaba de tener una niña. Glenda está muy feliz de ser una nueva madre, pero también muy ansiosa. Verás, la madre de Glenda estuvo muy enferma después de que Glenda naciera y no pudo vincularse de manera adecuada con su bebé. Glenda fue colocada en una sala de hospital especial donde recibió muy poco contacto emocional con otras personas, aunque sus necesidades físicas estaban bien atendidas. Cuando la madre de Glenda

se recuperó lo suficiente como para volver a cuidar de su bebé, fue muy difícil para la madre y el bebé compartir un fuerte vínculo. Esto impidió que Glenda formara una relación cercana con su madre durante muchos años. Ahora Glenda se encontró en una situación similar. Ella también estaba luchando con la depresión posparto, un tipo especial de depresión que afecta a algunas nuevas madres debido a los cambios hormonales que ocurren después del nacimiento de su bebé. Lo que debería ser el momento más feliz, se ve arruinado por cambios de humor fuera de control y períodos casi abrumadores de tristeza.

Glenda no quería que su niña experimentara los mismos sentimientos de soledad y abandono que ella había conocido. Empezó a preguntarse si su turbulencia emocional estaba causada por la depresión posparto o algo más. Glenda decidió hablar con un terapeuta de la mente holística, para desentrañar el misterio de sus síntomas depresivos.

Durante la hipnosis y la terapia de regresión de edad, Glenda pudo volver a su pasado y revivir los sentimientos que había conocido como un bebé recién nacido, aislada y sola, sin su madre para cuidar de ella. Glenda reconoció que aunque esas primeras semanas fueron emocionalmente angustiantes para ella, lo que había sucedido no era su culpa. La madre de Glenda no la dejó sola debido a algo malo que había hecho, sino que la situación se había producido

como resultado de la depresión que había sufrido su madre. Lo más importante, Glenda reconoció que su ansiedad por lo que le había sucedido de bebé estaba desencadenando su propia depresión como nueva madre. Glenda sintió un peso que se le levantaba. Ya no estaba paralizada por un miedo irracional de que iba a lastimar los sentimientos de su propio bebé. Tan pronto como pudo procesar lo que había sucedido hace todos esos años, y liberarse de toda la preocupación y ansiedad que había estado sintiendo, Glenda pudo empezar a ser madre de su nueva niña.

Cómo hablar con sus hijos

¿Alguna vez ha querido hipnotizar a sus hijos? Más de un par de padres han mantenido el sueño de programar a sus hijos para que se comporten a la perfección y hagan justo lo que se les dice. Por fortuna, nuestros hijos no son pequeñas miniaturas de nosotros mismos, sino que funcionan como seres del todo independientes. Por supuesto, está la influencia de nuestra composición genética, pero eso solo llega hasta cierto punto. Es la información ambiental absorbida por la mente subconsciente la que tiene el mayor impacto en nuestros hijos en crecimiento. Hace unas semanas, escuché a un monje hablando con un hombre que parecía estar muy preocupado. El hombre estaba pidiendo consejo sobre cómo

llegar a su hijo. «No me escucha —dijo el hombre con ansiedad—. ¡La única vez que mi hijo me presta atención es cuando le grito! ¿Qué puedo hacer?». El hombre estaba intentando en realidad controlar a su hijo.

El monje se sentó y pensó durante unos momentos, y luego respondió: «Di la verdad, pero no con ira». Resulta que aunque el hijo del hombre parecía prestar atención cuando su padre gritaba, no era una forma muy efectiva de comunicarse. Para empezar, el hombre tenía que elevar cada vez más la voz, solo para obtener el mismo efecto. Además, el mensaje real, lo que el padre quería que su hijo hiciera, se perdía con facilidad en el intercambio acalorado de emociones.

Los niños tampoco quieren que ustedes suavicen la verdad. Al ser honestos con ellos, sus hijos aprenderán a respetar sus opiniones. Por ejemplo, un niño que está a punto de recibir una inyección sabrá por instinto que la aguja larga es afilada y les pinchará. Al decirle a su hijo que no dolerá, solo los engañan para que se sometan y los sorprenden con el doloroso pinchazo que sigue. ¡Solo sean honestos! Adapten sus palabras a la edad del niño y háganles saber que picará por un momento, y luego todo volverá a estar bien. Los niños necesitan que ustedes modelen límites claros y un comportamiento que coincida con lo que les están pidiendo que hagan. No sirve de nada decirles a sus hijos que se calmen y se queden quietos,

si ustedes mismos están alterados y todo menos calmados. La energía negativa afectará a sus hijos de la misma manera, y será casi imposible para ellos calmarse y relajarse. También es muy importante respetar los sentimientos de su hijo, tal vez estén nerviosos y tensos por algo que va a suceder más tarde en el día. El comportamiento de un niño pequeño reflejará su estado físico y emocional por dentro, piensen en cómo actuará un niño hambriento, y cómo dar un refrigerio calma al instante la irritabilidad y alivia el sufrimiento. Tómense el tiempo para hablar con sus hijos, conectando con ellos a nivel emocional para ofrecerles seguridad y apoyo. Quieren que sus hijos presten atención a sus sentimientos, no que los repriman o los ignoren por completo. ¡Esto es extremadamente importante! Los niños que aprenden a escuchar sus sentimientos y sus cuerpos, crecen para ser adultos estables, que poseen la autodisciplina y la confianza para lidiar con la vida.

Adolescentes

¡Ah, los adolescentes! La mera mención de la palabra puede enviar escalofríos por la columna vertebral de un padre normalmente equilibrado y competente. Los adolescentes están en esa etapa de sus vidas en la que pondrán a prueba a sus padres, esto es normal y esperado. Al hacer esto, los adolescentes están

aprendiendo a desprenderse de sus padres, permitiéndoles convertirse en seres humanos únicos y separados.

Algunos padres tienen dificultades para dejar ir. En lugar de ver este tiempo como uno de exploración y descubrimiento para su adolescente, se centran en su propia pérdida. Esto puede dar como resultado que el adolescente sienta que está siendo restringido y retenido, lo que le lleva a luchar aún más fuerte para establecer su propia identidad. Los padres que se mantienen conectados con sus adolescentes, mientras permiten cantidades crecientes de libertad, tienen más éxito. Su hijo todavía necesita que usted sea parte de su vida, no que los dejen a su suerte. Mantengan las líneas de comunicación abiertas y confíen en su instinto si sienten que su adolescente necesita apoyo profesional.

El comportamiento gruñón y grosero es otro problema asociado con la adolescencia. Esto puede ser especialmente agotador para los padres, pero en realidad es muy común. A veces, el comportamiento irrespetuoso toma la forma de indiferencia aburrida, cuando su adolescente desvía la mirada y encoge los hombros en lugar de escuchar lo que ustedes están tratando de decir. En otros momentos, la falta de respeto es más obvia, con su adolescente discutiendo en voz alta o usando malas palabras. Háganles saber a sus adolescentes que está bien decirles cómo se

sienten, y del mismo modo, ustedes también pueden ser honestos con ellos.

¡No se tomen su comportamiento a pecho! Esto es una etapa, y pasará. Hay algunas cosas de las que deberían mantenerse alejados para prevenir la intensificación de su comportamiento irrespetuoso.

1. Eviten discutir.
2. No se pongan a la defensiva.
3. Intenten no ser pesados.
4. Manténganse alejados del sarcasmo.

Ausentarse un tiempo de la relación es una excelente manera de lidiar con el comportamiento inapropiado de su adolescente. Esto les da tiempo para respirar, recuperar su compostura y responder con calma de nuevo. Presten atención a sus sentimientos durante las interacciones difíciles con sus hijos, para asegurarse de que algo de su pasado no está desencadenando una reacción de ustedes que no tiene nada que ver con la situación actual.

Recuerden, la idea aquí es inculcar en la conciencia de su hijo que lo que están diciendo es una buena idea para ellos también. Ustedes no son dictadores, y no quieren dominar a su hijo. Incluso pueden estar de acuerdo en estar en desacuerdo, siempre y cuando nadie esté en peligro y sea probable que se lastime. Algunos padres descubren que un poco de humor

funciona de maravilla. Sin embargo, lo más importante para tener en cuenta es que probar límites es la forma en que su adolescente está aprendiendo sobre el mundo. Más que nada, su adolescente necesita una persona segura y estable para brindar apoyo amoroso durante estos años turbulentos. Manténganse firmes, a través de estos años desafiantes, y permitan que su hijo crezca.

CONCLUSIÓN

¡Hemos estado en un viaje bastante significativo! Este libro los ha llevado desde la práctica médica convencional hasta una comprensión profunda de importantes técnicas de terapia mental holística que cualquiera puede aprender con facilidad. En el camino, hemos explorado el funcionamiento complicado de la mente interna. Hemos examinado el impacto de la felicidad, el perdón, la venganza, el dolor, el karma, el duelo y la culpa. Hemos reconocido problemas que afectan nuestro bienestar físico y emocional, incluyendo problemas de piel, insomnio, dificultades de relación y enfermedades graves. Lo más importante de todo, hemos comprendido que es en nuestras experiencias más tempranas, o incluso eventos que ocurrieron antes de que nacióramos, donde se esconde la clave para nuestra sanación.

El mensaje es abrumadoramente positivo y optimista. Cada ser humano en esta Tierra tiene la capacidad de sanar. Nadie necesita permanecer atrapado por un comportamiento disfuncional; tampoco

requieren sesiones de terapia costosas y largas para resolver el estrés emocional. Usando la mente subconsciente, hemos descubierto que es posible obtener poderosas intuiciones que podemos usar para hacer cambios duraderos que mejorarán nuestras vidas inmensamente. Nadie debería sentir que está prisionero por cosas que sucedieron en el pasado, incluso cosas terribles como asesinatos, violaciones o abusos. Estas técnicas funcionan, ¡y la sanación a menudo ocurre con gran rapidez! Incluso las condiciones que han desconcertado a los médicos durante años responden a la terapia mental holística, ofreciendo un alivio bienvenido.

Hay muchas ideas para el autocuidado en este libro, incluyendo ejercicios de respiración, guiones de meditación, imágenes guiadas, afirmaciones positivas y un capítulo sobre remedios herbales naturales. También pueden visitar nuestro sitio web, **mushroomfoundation.org**, en cualquier momento, para descargar archivos de audio relajantes de meditación e hipnoterapia.

Espero que este libro les ofrezca un adelanto tentador de las muchas terapias naturales que existen hoy en día, y que les ayude a sanarse desde adentro hacia afuera y a encontrar una paz y buena salud duraderas.

GRACIAS

Les deseo éxito y felicitaciones al comienzo de su nueva vida. ¡Ustedes pueden hacerlo!

mushroomfoundation.org

TERAPIA HOLÍSTICA DE LA MENTE

mushroomfoundation.org

Este libro cambiará su vida para mejor. Usted no solo aprenderá hechos asombrosos sobre usted y los demás, sino que también se familiarizará con algunos métodos muy efectivos para mejorar su salud, calmar su mente y nutrir su alma.

Cualquier dificultad humana conocida se puede superar con el poder de la mente subconsciente. Los problemas de salud y relaciones, así como los traumas de la infancia, todo esto puede ser influenciado por los métodos descritos en este libro. Los casos de la vida real ilustran conceptos importantes de la terapia holística de la mente.

Usted se liberará de las emociones que le detienen y entenderá cómo funciona su consciencia, lo que le ayuda a avanzar o le mantiene en su lugar.

La terapia holística de la mente ofrece una forma segura y natural de curarse desde dentro.



mushroomfoundation.org

