





CUADERNILLO DE ESTUDIO







BS" D

Gracias Hashem por poner las palabras, las ideas y la inspiración en mi mente y por darme la fuerza y la oportunidad de transmitirlas.

Raquel

Spirity

Spirity es un programa para el desarrollo del equilibrio emocional, mental y espiritual. Es un taller basado en conceptos de la Tora, Jasidut y Kabalá que integra herramientas de diversas fuentes como Mindfulness, Bioneuroemoción[®], Biodecodificación, Inteligencia Emocional, Física Cuántica y PNL.

"Volver al ser"







INTRODUCCIÓN:

Este curso es un "programa" de trabajo personal profundo, porque la única forma de cambiar nuestras vidas es cambiando nosotras mismas. Por eso trabajaremos con herramientas concretas aplicables a todas las áreas de la vida, para que tengas los recursos necesarios para recorrer tu camino de crecimiento y transformación.

Si buscas cambios, prepárate para hacer cambios internos, salir de tu zona de confort y entrar en contacto con tu verdadero ser. Cuanto más te conectes contigo misma e integres estos conceptos, verás que esos cambios comenzarán a manifestarse en tu vida cotidiana.

"Si siempre haces lo que siempre has hecho, siempre obtendrás lo que siempre has obtenido".

(Albert Einstein)

LA DESCONEXIÓN DEL SER:

Muchos de los problemas, dificultades, estrés y enfermedades que se nos manifiestan en la realidad, desde lo más pequeño hasta lo más complejo son, en gran medida, consecuencia de la desconexión de nosotras mismas. Estamos tan conectadas con el afuera que nos desconectamos de nuestro mundo interior, que es la verdadera fuente de nuestros recursos.

"Todo lo que buscas se encuentra en tu sabiduría interior".

Vivimos una vida en automático, llena de exigencias (muchas veces autoimpuestas), corremos de un lugar a otro, mantenemos -como robots- hábitos y modalidades sin cuestionarnos nuestras creencias, sin saber por qué hacemos tales cosas y luego nos quejamos de lo que nos sucede, sin darnos cuenta de que en la vida nada sucede "porque sí", que todo es causa y consecuencia (Maimónides) y que proyectamos afuera lo que tenemos adentro (Carl G. Jung).







Por lo tanto, si queremos obtener mejores resultados en nuestras vidas, es imprescindible salir del lugar "cómodo" de víctimas y entrar en contacto con nuestro verdadero Ser. Para eso, debemos empezar a cuestionarnos cosas tan fundamentales como:

¿Quién soy? ¿Qué quiero? ¿Cómo me siento? ¿Qué me gustaría hacer? ¿Por qué tengo estas creencias? ¿Es esta la actitud la que elijo frente a lo que acontece? ¿Es esta la vida que quiero vivir? La rutina y la vida tan exigentes de este siglo nos llevan a perder el contacto con nosotras mismas, a correr de un lado a otro sin tiempo para volver a nuestro centro de equilibrio. Día tras día vivimos en automático hasta que empezamos a sentirnos mal, lo que puede derivar en ansiedad, angustia, confusión, estrés y enfermedades.

Cuando nos desconectamos de nosotras mismas, de nuestra esencia, la vida se torna vacía y todo carece de sentido. Para sentirnos en paz, para ser felices, para tener éxito en todas las áreas de la vida, necesitamos "volver" a nuestro eje todos los días.

"El hombre jamás puede ser feliz si no alimenta su alma como alimenta su cuerpo."

(El Rebe de Lubavitch, Rabí Menajem Mendel Schneerson)

En un programa de radio entrevistaron a un hombre de 105 años. Una de las preguntas que le hicieron fue cómo había llegado a esa edad, y él respondió: "cada día cuando me levanto tengo dos opciones: estar mal o ser feliz, y elijo ser feliz."

En la vida generalmente tenemos siempre dos opciones entre las cuales podemos elegir: el bien o el mal; la vida o la no vida; enfocarnos en el vaso medio vacío o en el vaso medio lleno; ver nuestras arrugas o ver nuestra sabiduría; quejarnos por lo que nos falta o disfrutar lo que tenemos; sobrevivir o VIVIR; estresarnos o dejarnos fluir; vivir en automático o DESPERTAR.

Cada día nos encontramos en situaciones en las cuales tenemos que tomar decisiones. Cada elección que hagamos, por muy insignificante que parezca, dejará un impacto en nuestras vidas.

La vida es un regalo para disfrutar, aprender y agradecer. Cada día tiene un valor incalculable y sin embargo no vivimos conscientes del valor de cada día de vida. Vivimos en la melancolía del pasado o preocupadas por el futuro y así se nos escapa el presente.







Tienes la opción de ser libre y feliz, de vivir en paz, de crear un presente y un futuro mejor y eso va a depender de la decisión que tomes cada día de tu vida. Por eso, la mejor elección que puedes hacer es despertar del modo automático, vivir a conciencia y trabajar contigo misma para lograr tus objetivos. Eso es elegir la vida.

Con cada paso que des hacia tu paz y felicidad, estarás alimentando tu alma, creciendo espiritualmente y cumpliendo tu razón de ser.

El crecimiento espiritual comienza cuando te das cuenta que el único lugar para encontrar la paz es adentro tuyo, cuando dejas de mirar hacia afuera y comienzas a buscar adentro, cuando dejas de preguntarte por qué y empiezas a preguntarte para qué, cuando dejas de vivir desde el Ego y comienzas a vivir desde tu Ser.

El camino es largo y con altibajos; es difícil ir hacia adentro y encontrarse con una misma, ver nuestra propia sombra y hacer las paces con ella. Cuesta mucho aceptar lo que quisieras que fuera diferente y no es nada fácil hacer cambios tan profundos, pero definitivamente vale la pena, tu vida vale eso y mucho más. Eres un brillante con un potencial ilimitado, fuiste elegida para venir a esta vida y ocupar un lugar que nadie más puede ocupar, para hacer cosas que nadie más puede hacer como tú. ¡Toma conciencia de lo valiosa que es tu vida y de lo mucho que puedes hacer con ella!

"La inmadurez nos lleva a buscar excusas y culpables. Nos convertimos en personas maduras cuando entendemos que no se trata de culpar ni de justificarse, sino de buscar qué es lo que tenemos que cambiar nosotros mismos."

CREAMOS AFUERA LO QUE TENEMOS ADENTRO:

Según Maimónides, en la vida nada sucede "porque sí", todo es causa y consecuencia.

Constantemente estamos creándonos realidades, de forma consciente o inconsciente. Emitimos distintas vibraciones de energía que atraen a nuestras vidas lo que está en sintonía con nuestro estado energético. Por ejemplo, si estoy en paz internamente estaré atrayendo situaciones de paz, pero si estoy en un estado de desequilibrio interno estaré atrayendo caos a mi vida.

Esto es así para todas las áreas, tanto para la salud, las relaciones interpersonales, el trabajo y demás.

Un ejemplo muy cotidiano es la actitud de la queja: cada vez que nos quejamos estamos reforzando aquello que no nos gusta, por lo tanto, lo estamos atrayendo en lugar de alejarlo

LA ENERGÍA

1. ¿Qué es la energía?

La energía es eso que no podemos ver con nuestros ojos, pero que vibra dentro y alrededor nuestro, creando y atrayendo las cosas que se manifiestan en nuestra realidad







2. La energía según la Kabalá:

Cada creación tiene su Chispa Divina, su Alma. Todo objeto o criatura, sea mineral, vegetal, animal o humano, tiene su Alma y esa es la energía de Di-s que da vida. El espíritu sustenta la materia, sin espíritu la materia no existe.

3. La energía según la Física Cuántica:

En los últimos años, cada vez son más los científicos que llegaron a la conclusión de que la materia no tiene vida por sí misma, sino que hay algo que la sustenta para su existencia.

La mecánica cuántica describe a las partículas subatómicas como una especie de campo de energía que se mueve dentro y alrededor de todo. Esto coincide con la idea central de la Kabala: Di-s se manifiesta dentro y alrededor de cada ser viviente y de cada mínima porción de materia.

"Di-s es la energía que lo sustenta todo".

¿EN QUÉ NOS INVOLUCRA EL CONCEPTO DE LA ENERGÍA?

- Somos portadoras de energía divina, transmitimos y atraemos diferentes vibraciones de energía.
- El desequilibrio o bloqueo de energía emite una vibración que no es armónica, que se manifiesta en nuestra realidad.
- Los objetos y todo lo que nos rodea poseen y transmiten su energía.

El estado en que se encuentra nuestra vibración de energía determinará lo que estaremos atrayendo y creando en nuestro mundo. Por ejemplo:

"Estaba pensando en alguien y de pronto esa persona me llama por teléfono" "Entré y pude sentir de inmediato el clima de tensión que había entre la gente".

"Me encontré con una amiga que me recibió con una sonrisa llena de paz y al despedirnos me quedé con una sensación positiva y de alegría".

"Me levanté de mal humor y todo me salió mal ese día". "Me di una ducha y me sentí energizada".

- La Kabala y el Jasidut desarrollan la Ley de Causa y Efecto en numerosos libros de la mística judía.
- La Física Cuántica, la Bioneuroemoción [®], la Memoria Celular y otras fuentes de la ciencia moderna coinciden con esta idea y lo comprueban científicamente.







El impacto de la energía en el cuerpo:

• Bruce Lipton, Doctor en Medicina e investigador en Biología Celular afirma lo siguiente:

"El cuerpo humano está hecho de 50 trillones de células, el ser es una comunidad. " "La química que provocan la alegría y el amor hace que nuestras células crezcan, y la química que provoca el miedo hace que las células mueran. Los pensamientos positivos son un imperativo biológico para una vida feliz y saludable. "

"Para prosperar necesitamos buscar de forma activa la alegría y el amor, y llenar nuestra vida de estímulos que desencadenen procesos de crecimiento. Las hormonas del estrés coordinan la función de los órganos corporales e inhiben los procesos de crecimiento, suprimen por completo la actuación del sistema inmunológico. ³ "

El impacto de la energía en nuestras vidas:

En el Tania, el Rabí Schneur Zalman enseña que si pudiésemos ver con nuestros ojos el efecto de nuestras acciones en nuestra vida, en nuestra familia, en el entorno y en el universo entero, desearíamos todo el tiempo hacer buenas acciones.

¿Por qué no vemos la energía?

¿Por qué no vemos las consecuencias de nuestros pensamientos, palabras, emociones y acciones? ¿Por qué no vemos las cosas tal cual son?

- Todos estos interrogantes son el resultado del Tzimtzum -contracción de la Luz Divina- como lo explican extensamente los textos cabalísticos. El mundo en el cual vivimos es denominado el mundo del "ocul- tamiento". Olam -"mundo"- deriva de la palabra Eelem 'ocultamiento'-, haciendo alusión a que en este mundo la Luz Divina se encuentra oculta. Este factor no nos permite ver y entender con claridad el verdadero sentido de la vida, nos lleva a ver un mundo confuso donde se distorsiona lo primordial.
- El Jasidut de Breslev⁴ llama a este mundo Olam Hasheker -"el mundo de la mentira"- ya que el ocultamiento de la Luz Divina no nos permite ver la verdad. En consecuencia, vivimos rodeados de mentiras y perdemos el contacto con la auténtica verdad.

Por eso, vemos y entendemos las cosas según "nuestra" propia percepción, ya que la realidad que creemos como real depende de la conciencia con la cual se la observa.







La importancia de ampliar los límites de nuestra conciencia:

La mayoría de las personas llega a observar sólo la punta del iceberg y vive en las reglas del mundo de la mentira y del Ego, pero cuando logramos expandir nuestra conciencia notamos que hay algo mucho más profundo detrás de cada persona, detrás de cada escena, situación y suceso, lo cual cambia nuestra percepción de la realidad y por ende cambia nuestra realidad.

El crecimiento espiritual a través de las enseñanzas de la Kabalá nos permite acercarnos a la verdad y vivir una vida más auténtica, comprendiendo y encontrando sentido en un mundo de mentiras.

Cómo trabajar el equilibrio:

Vimos la implicancia de la energía en nuestras vidas, como todo es energía y termina concretándose en este plano físico, por lo tanto, es importante saber de qué forma podemos lograr un equilibrio de energía y qué factores desequilibran la energía.

Factores que desequilibran la energía: Cuando me desconecto de mí misma:

- Cuando no escucho a mi corazón.
- Cuando vivo en automático.
- Cuando no soy consciente de lo que siento.
- Cuando vivo más afuera que adentro de mi Ser.
- Cuando vivo para los demás.
- Cuando no escucho a mi cuerpo.
- Cuando no me amo y respeto lo suficiente.
- Cuando me desconecto de mi Alma.
- Cuando no me conozco en profundidad.
- Cuando no me conecto con mi silencio interior.

Cuando me desconecto de la fuente máxima de energía, Di-s:

- Cuando no soy consciente que soy parte de Él y que Di-s está dentro mío.
- Cuando vivo desde el EGO.
- Cuando no tengo presente que es Él quien decidió darme la vida y que estoy aquí para cumplir Su voluntad.

³ Idem ⁴ Camino espiritual basado en el misticismo y la Kabalah, fundado por Rabí Najman de Breslev en el siglo XVIII







Cuando no estoy en coherencia interior:

- Cuando no hay alineamiento entre lo que siento, pienso, hago y digo.
- Cuando no soy sincera conmigo misma.
- Cuando no soy auténtica y verdadera en mi actuar diario.
- Cuando no soy fiel a mí misma.

Cuando no tengo quietud mental:

- Cuando me enredo en mis pensamientos negativos.
- Cuando los pensamientos se apoderan de mí.
- Cuando no dedico momentos a relajar la mente.
- Cuando vivo en el pasado o en el futuro y no me concentro en el presente.

Para restablecer el equilibrio de energía hay que identificar dónde está el desequilibrio y tomar conciencia. Y hacer los cambios necesarios para ordenar mi mundo interno. Cuando estamos en coherencia interna entre la mente, el cuerpo, el alma y las emociones, transmitimos energía armoniosa y positiva, que se irradia a nuestro alrededor, atrayendo y generando paz, alegría, salud y bienestar.

Reconexión con tu Ser:

Responde a estas dos preguntas: ¿Quién es la persona más importante para ti? ¿Quién es la persona que pasa más tiempo contigo?

IM EIN ANI LI, MI LI? UKSHEANI LEATZMI, MA ANI? VEIM LO AJSHAV, EMATAI?

(Pirke Avot)

Si yo no soy para mí, ¿quién lo será? Y si soy sólo para mí, ¿qué soy? Y si no es ahora, ¿cuándo?







Para reconectarnos con nosotras mismas es fundamental:

Ir hacia adentro. Autodescubrimiento e introspección:

SER

HACER

Para comenzar un camino de crecimiento el primer paso es el autoconocimiento y la aceptación de una misma, para ver con sinceridad qué es lo que tenemos que trabajar, pero siempre desde la aceptación y el amor a una misma.

Aceptación y amor a una misma:

"Uno de los factores que otorgan fuerza interna a la persona es resaltar sus cualidades positivas, así se alegrará y se amará a sí misma" (Rabi Najman de Breslev)

La actitud de resaltar nuestras virtudes (y las de los demás) enfocándonos en lo positivo de nosotras mismas (y de la vida en general) nos predispone a un estado emocional alegre y sano. Esto activa nuestra fuerza interior, nos empodera y nos inspira a sacar lo mejor de nosotras. Así, generamos en nuestro ser una vibración de energía que se manifestará hasta en las cosas más sutiles de nuestra realidad cotidiana, como encontrar más semáforos en verde, más personas amables, etc.

"Ámate a ti mismo, sana tu vida" (Louise L. Hay)

"Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma"

"Quien mira hacia adentro, despierta"

(C.G. Jung)

"Cuando te ames y te aceptes a ti misma, estarás en paz con los demás"







Una de las formas muy efectivas para reconectarnos con nosotras mismas y sentir nuestra paz interior es la relajación y/o la meditación.

Algunos beneficios de la meditación y el Mindfulness (comprobados por numerosos estudios médicos y psicológicos):

- Aumentan la felicidad y satisfacción.
- Conducen a una vida más longeva y sana.
- Reducen la ansiedad, la depresión y la irritabilidad.
- Mejoran la memoria.
- Aumentan la energía mental y física.
- Mejoran las relaciones.
- Reducen el estrés crónico.
- Reducen el impacto de enfermedades.
- Reducen la dependencia a ciertas adicciones.
- Refuerzan el sistema inmunológico.

•

Vivir en el presente – Kavanah⁵ - Mindfulness⁶

"El estrés es causado por estar aquí y querer estar allí" (Eckhart Tolle)

La vida sería tan simple y placentera si dejásemos de preocuparnos por lo que va a pasar y nos enfocaramos en el único tiempo que tenemos, que es el presente...

Tenemos tanto para ser felices en este momento y sin embargo no somos conscientes de ello, nuestra mente está en el futuro o en el pasado y de esta forma se nos pasa la vida, nos estresamos, nos angustiamos, nos sentimos ansiosas por cosas que están sólo en nuestra mente.

La Torá y el Jasidut enseñan los beneficios de vivir conscientes de cada instante y de todo lo que nos perdemos cuando no lo hacemos.

⁵ Concepto fundamental de la Torá, que significa "Intención focalizada".

⁶ Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación (definición de Jon Kabat-Zinn).







A continuación, compartimos algunos conceptos que El Rebe de Lubavitch explica en un discurso sobre la conciencia de vivir en el presente⁷:

El vivir a conciencia lo aprendemos de un concepto de la Torá que habla sobre las ofrendas que antiguamente, durante la existencia del Gran Templo de Jerusalem, traían las personas y las ofrecían en su servicio a Di-s. De esta forma las personas se conectaban con Hashem, Di-s recibía la ofrenda y respondía con una señal; bajaba un fuego celestial que consumía la ofrenda. Ese fuego que bajaba del cielo significaba que Di-s recibió su servicio y por consecuencia la persona recibía un flujo inmenso de bendición y abundancia que iluminaba su vida.

Para que la ofrenda fuera recibida y el fuego celestial la consumiera, había algunos requisitos que debían ser cumplidos; uno de ellos era que "la persona que ofrendaba debía estar completamente consciente en tiempo presente en el momento del servicio". Si desviaba sus pensamientos, su ofrenda no era recibida, y la bendición Divina no fluía.

Acerca de esta idea, el Rebe comenta que, aunque actualmente no tengamos el Gran Templo y no se traigan ofrendas, la idea de vivir concentradas en el presente con cada actividad que hagamos nos conecta con nosotras mismas y con Di-s y hace que fluya la bendición y ayuda Divina hacia nuestras vidas, como si fuese una ofrenda ofrecida en el Templo.

Si lo deseamos, tenemos la posibilidad de vivir conectadas al Poder Divino las veinticuatro horas.

HERRAMIENTAS PARA VIVIR EN EL PRESENTE:

Vivir a conciencia: hacer cada actividad del día (cocinar, trabajar, caminar, comer, atender a tus hijos, lavar los platos, hacer las compras, charlar con una amiga, dar un paseo, etc.) de forma consciente genera que lo que estés haciendo fluya milagrosamente con la bendición Divina y todo surja con facilidad y sin obstáculos. Realizar las cosas de modo consciente implica enfocarte en cada actividad con la atención plena de cada momento, con la mente y el alma puestas de lleno en tus acciones. Es mágico, solo tienes que probarlo para experimentar qué se siente y cómo fluye. Y si no fluye es porque no es lo mejor para ti en ese momento, o porque tiene que acontecer "sin fluir". Todo es perfecto, aunque no lo entendamos en ese momento.

Ábrete a lo que surja y sé flexible: si esperabas una cosa y surgió otra, ábrete a recibir lo que surja, nunca sabes desde dónde puede llegar tu bendición. Si vives abierta a lo que sucede, verás que son muchas las puertas que se te abren en el camino. Di-s tiene infinidad de formas de hacerte llegar lo mejor para ti. Vive entregada a las infinitas posibilidades y tu vida comenzará a fluir como nunca antes.







Vivir en el presente: vivir conectada con tu presente, libre de la ansiedad de los pensamientos del pasado o del futuro, sabiendo que sólo existe este preciso instante y que según cómo lo vivas, estarás creando tu próximo instante. Vive cada momento con intensidad, conciencia, curiosidad y espontaneidad.

"El pasado no está, el futuro aún no llegó, el presente pasa como un abrir y cerrar de ojos ¿De qué te preocupas?"

(Rabí Abraham Ibn Ezra)

Trabajar nuestro Ego. Dejar de vivir desde el Ego y comenzar a vivir en el Ser:

La ansiedad, las preocupaciones, el estrés y los miedos tienen una causa común; el ego.

Pero no es el ego como la mayoría de la gente lo entiende, el ego tiene muchas máscaras y distintas formas de manifestarse:

Vivir desde el ego significa que:

- Las cosas deben ser como yo las planifico.
- Todo depende de mí.
- Tengo que tener todo bajo control.
- Creo que puedo cambiar a los demás.
- Creo que las personas tienen que ser como yo pienso.
- No acepto mi realidad.
- Tengo que ser perfecta.
- Tengo la razón.
- Necesito más.
- Soy mi éxito/ fracaso.
- El drama es mi entretenimiento.

⁷ Rebe de Lubavitch, Torat Menajem, tomo 9, pág 38.







El antídoto para la ansiedad, las preocupaciones, el estrés y los miedos es **dejar de vivir desde el ego y empezar a vivir desde el ser.** El ser es lo contrario al ego, es tu "yo" despojado de su ego, es la humildad, la cualidad más pura y elevada.

La humildad y la sencillez nos llevan a vivir una vida más plena y auténtica, dando lugar al crecimiento espiritual que te llevará a tu verdadero éxito, a desarrollar al máximo tu potencial y a la paz y felicidad del cuerpo y del alma.

Vivir en el SER significa:

- Confiar en el plan Divino del fluir de las cosas.
- Aceptar lo que es tal como viene.
- Vivir concentradas en el presente.
- Aceptar nuestras limitaciones: hacer lo que está a nuestro alcance humano y entregar el resto al Poder Superior Ilimitado, Di-s.
- Aceptar a los demás como son, sin juzgar ni pretender cambiar a nadie.
- Aceptarnos a nosotras mismas tal como somos, hacer las paces con nuestra propia sombra.
- Vivir el presente, sólo tener este momento.
- Dejar de vivir en nuestra mente y empezar a vivir en nuestro ser.

Cuando dejas de vivir bajo las reglas del ego y te acercas a vivir desde la humildad y sencillez, tu poder tan limitado se une al Poder Ilimitado de Di-s y tu vida se transforma en un milagro eterno que fluye en el campo de las infinitas posibilidades. Ya no tendrás que preocuparte por nada, porque sabrás que lo que te acontece es perfecto para cada momento y eso generará un fluir de energía que se manifestará en tu vida, atrayendo abundancia, éxito, paz y plenitud.

¡Libérate de tu EGO!

Libérate de la necesidad de tener razón.

Libérate de la necesidad de ser superior.

Libérate de la necesidad de querer más.

Libérate de la necesidad de valorarte según tus logros.







Libérate de la fantasía de querer tener todo bajo control.

El ego siempre busca el drama, siempre quiere más.

El ego condiciona tu vida haciéndote creer que eres libre, pero te hace vivir como una esclava de tus miedos, de tus inseguridades, de tu insatisfacción, de tu ansiedad.

Permítete sentir la paz y la libertad de tu espíritu.

Permítete sentir la libertad de salir del Ego que limita tu vida.

La libertad de ser feliz contigo misma más allá de tus limitaciones. La libertad de ser como eres, auténtica.

La libertad de vivir entregada al fluir de tu vida sin la resistencia del ego.

Cuando logres vivir de esta forma experimentarás la paz de tu alma, la belleza de lo cotidiano, el poder de la simpleza, la alegría verdadera de tu vida. Y lo más sorprendente: ya no tendrás que luchar, todo fluirá fácilmente y sabrás que lo que te acontece es perfecto para cada momento... es lo que es.

¡De esta forma estarás atrayendo abundancia a tu vida y paz a tu ser!

PAUTAS PARA TRABAJAR EN TU DÍA A DÍA

- 1. ¡Despiértate! Toma conciencia de cómo vives en automático, proponte vivir a conciencia algunos momentos de tu día, por ejemplo al hacer las compras, al darte una ducha, etc.
- 2. Tómate unos minutos cada día para estar a solas contigo misma, escuchar tu diálogo interno, sentir tu cuerpo, etc.
- **3.** En esos minutos de estar a solas, pon tu mano en el corazón, y di estas tres cosas: "gracias", "te quiero", "eres especial".
- **4.** Sal del lugar de víctima. Cada vez que te suceda algo, bueno o malo, pregúntate: "¿Cuál es mi responsabilidad en esto que atraje a mi vida?"

Importante: no confundir culpa con responsabilidad. NO TE CULPES, ¡sólo busca tu responsabilidad en la situación y cambia lo que te parezca que tengas que cambiar!

- 5. Escucha, cuida y mima tu cuerpo, nútrelo con alimentos sanos y bastante agua, actividad física.
- 6. Dedícale momentos a la quietud mental, a la relajación, a la meditación.
- 7. Toma conciencia de la calidad de pensamientos que pasan por tu mente; si notas que abundan los pensamientos negativos, intenta modificarlos de a poco.
- **8.** Identifica cuándo estás actuando desde el ego (según lo definimos anteriormente), toma conciencia, y cambia tu actitud, aplicando las ideas que mencionamos sobre lo que implica vivir desde el ser y la humildad.







Meditación "Relajación profunda"

Busca algún momento y lugar donde estés cómoda y tranquila para hacer la meditación guiada. La duración es de 10 minutos aproximadamente. Es importante que la hagas una vez por día, o la mayor cantidad de veces que te sea posible. Te ayudará enormemente en este camino hacia la paz y sabiduría que hay en tu interior.

Estos tres ejercicios te ayudarán en el proceso de transformación para acomodar tu mundo interior y así mejorar tu realidad.

1. Elabora una lista de cualidades positivas que te definen. Leer la lista todos los días por unos minutos.

Ejercicio 1:

2. Elabora una lista de cosas que te gusta hacer.
1







2	

Este ejercicio tiene como objetivo:

- Promover el autoconocimiento.
- Potenciar tus virtudes y fortalezas.
- Mejorar tu autoestima al reconocer conscientemente las características positivas de tu personalidad.
- Alegrarte con la belleza interna de tu verdadero ser y así empoderarte e inspirarte a sacar lo mejor de ti.

Ejercicio 2:

Busca 15 minutos que estés tranquila y sola y dedícalos a conectar con tu mundo emocional. Cuestiónate lo siguiente, sin juzgarte, sólo escucha tu diálogo interno con amor y aceptación:

- 1. ¿Qué siento en este momento? Permítete sentir todas las emociones que haya dentro de ti, sin culpa ni juicios, simplemente deja que te hablen y escúchalas sin opinar.
- 2. ¿Qué me dice mi cuerpo? ¿Me duele algo? ¿Estoy tensa o relajada? ¿Qué parte de mi cuerpo está tensa?







¿Cómo es mi respiración, superficial o profunda?

Escribe 5 o más terminaciones a este tronco de oración:

Este espacio de diálogo contigo misma te ayudará entre otras cosas a:

- Conectarte con tus emociones y tomar conciencia de lo que pasa en tu universo interior para comenzar a trabajar la sanación emocional (más adelante en el curso).
- Tomar conciencia de cómo tus emociones y sentimientos te afectan y se manifiestan en tu cuerpo. Aprender a escucharte objetivamente, sin juzgarte ni criticarte. De esta forma puedes liberar emociones reprimidas que pueden estar bloqueando el fluir de tu energía y creando toxicidad en tu mente.
- Sentirte más ligera y positiva luego de vaciar tu "mochila" de carga emocional.

Importante:

Este ejercicio lo puedes hacer siempre que lo necesites y es muy recomendable practicarlo regularmente, a tu gusto. La desconexión emocional causa todo tipo de enfermedades y conflictos. Mantenernos conectadas con nuestro mundo interno nos ayuda a evitar esto y a sanar, activar el flujo de energía, encontrar recursos para nuestros conflictos e ir por la vida más libres.

Ejercicio 3:

Si fuese más consciente del respeto y amor que me debo a mí misma							
1							
2							
3							
4							
5							







6	 	 	 	
7	 	 	 	
	 	 	 	 •

Este ejercicio te ayudará a evaluar y reflexionar acerca del amor y respeto a ti misma para comenzar a hacer cambios.

Importante:

Cada uno de los ejercicios, hábitos y meditaciones del programa es importante para la obtención de logros. Los resultados del programa van a depender en gran parte del tiempo y constancia que le dediques.

"Mente y Alma" EL PODER MENTAL

"El hombre es un resultado de sus pensamientos, allí donde se encuentren sus pensamientos se encuentra él por entero" (Rabi Israel Baal Shem Tov)⁸

"Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, tendrás razón."

La mente es una de las fuerzas más poderosas que tiene el ser humano; la mente crea nuestra realidad tangible y a través de ella podemos construir o destruir, según la calidad de pensamientos que permitamos dejar fluir. **Nuestros pensamientos atraen todo tipo de cosas.** Una mente sana, calma y positiva crea un cuerpo sano y una realidad positiva.

La mente humana dirige todas las funciones del cuerpo y las emociones. Es capaz de hacer cosas sorprendentes. Nuestra mente *-inconsciente y consciente-* está llena de pensamientos y creencias que







constantemente dan vueltas en nuestra cabeza. No somos lo suficientemente conscientes del poder de la mente, de lo que es capaz de crear. El problema es que más del 80% de nuestros pensamientos son negativos...

Nos quejamos de ciertas cosas y luego no entendemos por qué aquellas cosas de las cuales nos quejamos son las que más aparecen en nuestras vidas... justamente al quejarnos de algo específico estamos otorgándole más fuerza. Es fundamental trabajar con nuestros pensamientos porque estos terminarán concretándose.

El poder de la mente según distintas fuentes:

- Kabalá y Jasidut: Afirman la influencia que posee lo que pensamos en nuestra realidad concreta. 9
- Física cuántica ¹⁰: corrobora la influencia de los pensamientos en nuestra realidad con pruebas y experimentos científicos.
- **Bioneuroemoción** (BNE): aplica la idea del poder de la mente en el tratamiento a personas con toda clase de conflictos y enfermedades.
- **Epigenética:** nuestros pensamientos generan un impacto en las células del cuerpo; la expresión genética varía de acuerdo a la forma en que percibimos el entorno. Es decir, los genes no cambian, pero la expresión de los genes sí puede variar de acuerdo a muchos factores que influyen en nuestros estados emocionales (como el medioambiente y la alimentación, entre otros).
- Ciencia: se han hecho experimentos de los efectos placebo y nocebo; personas enfermas que tomaban medicación placebo para curarse se curaron y personas sanas a quienes se les dijo que estaban enfermas, terminaron enfermándose con ese diagnóstico.
- Mindfulness 11 y meditación: la quietud mental y la meditación ejercen efectos positivos que se arraigan en el cerebro, ayudando a la salud física, mental y emocional.
- Psicología: "Proyectamos afuera lo que tenemos adentro" (C.G. Jung).

Podemos decir que gracias al Baal Shem Tov hoy en día tenemos a nuestro alcance el estudio de la Kabalah y su filosofía de vida

⁸ Rabi Israel Baal Shem Tov (Ucrania 1698) fue uno de los cabalistas más importantes de la época. Hasta ese entonces, el estudio de la Kabalah era permitido únicamente a círculos muy selectos de sabios. A sus 36 años, el Besht fue elegido por Di-s para enseñar y transmitir las enseñanzas místicas de la Kabalah a todas las personas. De ese modo, al enseñar una perspectiva más profunda y positiva de la realidad de la existencia humana, llevó a la humanidad hacia un cambio de paradigma. El Baal Shem Tov fue el fundador del Jasidut (camino espiritual basado en el misticismo de la Tora y la Kabalah)

⁹ El Zohar explica que el mundo fue creado por la mente de Di-s; dado que el ser humano fue creado a la imagen y semejanza de Di-s, nuestra mente crea nuestro mundo, tal como lo hizo Di-s en la Creación.

 $^{^{\}prime\prime}$ Basado en la teoría del holograma, la de los campos morfogenéticos, el entrelazamiento cuántico, entre otras.

¹¹ Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación (Definición de Jon Kabat-Zinn).







¿Qué me impide tener una mente sana y positiva?

La Neurociencia estudia cómo se forman las redes neuronales. Desde que nacemos hasta los seis años aproximadamente es cuando el cerebro recibe la máxima cantidad de información en un mínimo de tiempo, creando estructuras de pensamiento basadas en toda la información recibida por el entorno, la familia, la situación específica que vive la familia, la sociedad, etc. Esa estructura mental se sigue formando a lo largo de los años incorporando creencias, y es esa estructura la que da forma a la percepción de la vida de cada individuo, es el filtro a través del cual cada persona percibe su mundo.

"Así como no existen dos rostros iguales, tampoco existen dos mentes iguales"

(Talmud, Berajot)

Cada quien percibirá la realidad de acuerdo a su filtro. Por eso es tan importante comprender que cada persona posee su propia visión de la realidad que tiene muy poco que ver con la realidad en sí.

Cuando comprendemos que detrás de cada opinión y detrás de cada forma de ver y afrontar la realidad hay una historia que influye en esa determinada forma, cuando vemos a los demás con esos ojos comprensivos, estaremos aportando a la humanidad el mayor acto de amor: la comprensión, empatía y compasión.

"No vemos las cosas como son, vemos las cosas como somos"

¿En qué influye mi filtro mental?

- Mi forma de ver y entender la realidad.
- La realidad que creo y atraigo a mi alrededor.
- Mis respuestas automáticas.

Estas estructuras de redes neuronales son las responsables de nuestras respuestas automáticas. Por eso cuesta tanto aprender un nuevo hábito, porque eso implica cambiar esa estructura y crear nuevas redes neuronales.







¿Qué son las creencias?

CREENCIAS CONSCIENTES INCONSCIENTES

Hay creencias que nos benefician y creencias que condicionan nuestras vidas.

Las creencias: son todo aquello que la familia y la sociedad nos inculcó desde que vinimos al mundo, incluso sin tener la edad para poder entender o memorizar conscientemente tal información. Por ejemplo, una madre miedosa le transmite a su hijo (no adrede, sin saberlo) el miedo a la vida o a determinadas situaciones, lo cual generará en él la creencia del miedo y esa será su respuesta hacia diferentes situaciones de la vida. Unos padres negativos transmiten a sus hijos creencias de negatividad (sin querer), las cuales se manifestarán en la forma de afrontar la vida: "no puedo", "es muy dificil", "eso no es para mí", "soy incapaz", "el dinero es algo muy dificil de obtener", "todos los hombres son iguales", "la culpa es indicadora de ser buena madre", etc. También existen las creencias inconscientes que se transmiten de generación en generación en el inconsciente familiar y colectivo. Es información que tiene un gran impacto en nuestras vidas pero de la cual **NO SOMOS CONSCIENTES.**

En palabras de Bruce Lipton, médico e investigador en Biología celular:

"El subconsciente es un procesador de información un millón de veces más rápido que la mente consciente y utiliza entre el 95% y el 99% del tiempo la información ya almacenada desde nuestra niñez como un referente. Por eso cuando decidimos algo conscientemente como, por ejemplo, ganar más dinero, si nuestro subconsciente contiene información de que es muy difícil ganarse la vida, no lo conseguiremos".

Toda información que guardamos en el inconsciente, está constantemente atrayendo y creando nuestra realidad. Las casualidades no existen, todo es causa y consecuencia.

Más del 95% de la información está en el inconsciente.

¿Cómo funciona el inconsciente?

La mayoría de las personas sólo están enteradas de la parte consciente de la mente, no toman en cuenta que hay una gran cantidad de información que está guardada en el inconsciente. El inconsciente es dependiente del cerebro y de su percepción del mundo a través de los sentidos. Los sentidos registran las impresiones que reciben de los estímulos del exterior y después los envían al cerebro, el cual los registra y traduce a su vez al consciente. **Estas impresiones se graban también en la mente inconsciente**, sin que la mente consciente esté enterada de ello. Por ejemplo, al estar dormida no escucharás conscientemente una conversación cerca de ti, pero tu inconsciente la registrará.







Un bebé en el vientre de su madre no entiende conscientemente el mundo de su madre, pero registra en su inconsciente todo lo que acontece. Luego esto se manifiesta de algún modo en la vida de esa persona. La Kabalá enseña sobre la importancia de los **sentimientos y pensamientos de amor y pureza** entre los padres en el momento de la concepción del hijo, ya que esta impronta quedará grabada en el inconsciente de ese niño y se manifestará en su vida de diferentes formas, pero principalmente ese niño en su inconsciente sabrá que es hijo del amor y esto lo beneficiará enormemente.

El inconsciente tiene una capacidad mucho mayor de encontrar soluciones a los problemas que la mente lógica y consciente. Hay formas de acceder a esa fuente de información que proviene del inconsciente.

- La filosofía del Jasidut Jabad¹² sostiene de que todo cambio comienza por la mente y que el equilibrio emocional depende en gran medida de cómo aprendamos a canalizar positivamente nuestras emociones a través de la mente.
- "La Bioneuroemoción" basa su teoría en que los síntomas físicos o situaciones de conflicto que se nos manifiesta en la vida tiene su origen en un conflicto emocional inconsciente no resuelto, por el mal gestionamiento de las emociones frente a una situación determinada. Este método emplea diferentes técnicas para reconocer el conflicto que está generando ese síntoma, y así desactivar esa información y cambiarla.
- En su libro Tania¹³, Rab Shniur Zalman de Liadi explica que el ietzer hatov -instinto del bien se asienta en la mente y en el ventrículo derecho del corazón del ser humano. Es por eso que (si lo deseamos) disponemos de la capacidad y la fuerza para canalizar positivamente nuestras emociones y hacer una transformación interna, lo cual beneficiará nuestra calidad de vida.

Somos conscientes de un porcentaje mínimo de la información que hay en nuestra mente; la mayor cantidad de información la almacenamos a nivel inconsciente. Esta información muchas veces condiciona nuestras vidas, creándonos toda clase de situaciones que conscientemente nunca hubiésemos querido atraer. Por eso es importante saber que el inconsciente tiene mucho poder.

La vida es un espejo:

En el siglo XVII el gran sabio cabalista Rabi Israel Baal Shem Tov reveló un nuevo paradigma de evolución en la humanidad, "El camino del Jasidut", basado en las enseñanzas místicas de la Torá y la Kabalá.

El Besh"t (Baal Shem Tov) destacó el concepto del espejo alegando lo siguiente:

"Tu prójimo es tu espejo. Si tu propio rostro está limpio, también lo estará la imagen que percibas. Pero si miras a tu prójimo y ves una mancha, sabrás que es tu propia imperfección la que ves reflejada. Simplemente se te está mostrando aquello que tienes que corregir en ti misma."







En palabras de C.G. Jung:

"La sombra representa cualidades y atributos desconocidos o poco conocidos del ego, tanto individuales (incluso conscientes) como colectivos. Cuando queremos ver nuestra propia sombra nos damos cuenta (muchas veces con vergüenza) de cualidades e impulsos que negamos en nosotros mismos, pero que podemos ver claramente en otras personas".

"El ser humano proyecta en un mal anónimo que existe en el mundo todas las manifestaciones que salen de su sombra, porque tiene miedo de encontrar en sí mismo la verdadera fuente de toda desgracia. Todo lo que el ser humano rechaza pasa a su sombra que es la suma de todo lo que él no quiere, pero debe ocuparse en forma muy especial de estos aspectos, ya que cuando rechaza en su interior un principio determinado, cada vez que lo encuentre en el mundo exterior desencadenará en él una reacción de angustia y repudio".

"La confrontación de la conciencia con su sombra es una necesidad terapéutica y, en realidad, el primer requisito para cualquier método psicológico completo. Vale la pena pasar por este proceso de llegar a un acuerdo con "el otro" que hay en nosotros, porque así logramos conocer aspectos de nuestra naturaleza que no aceptaríamos, que nadie nos mostrará, y que nosotros mismos jamás admitiríamos".

Se nos ofrecen espejos por todos lados, solo hace falta mirarnos en ellos.

¿QUÉ ES EL ALMA?

Uno de los conceptos principales que desarrolla la Kabalá es el misterio del Alma.

El Alma es la esencia del hombre, es nuestro auténtico ser, es la energía y lo que da vida y sustenta al cuerpo, es una parte de Di-s dentro del ser humano.

El Alma es ilimitada y eterna, es el potencial y la fuerza del ser humano, es esa parte Divina del hombre capaz de trascender toda limitación. Viene a este mundo (según la Kabalá -Olam haAsiá- el Mundo de la Acción) encarnada en un cuerpo para refinarse y cumplir su misión. Cuando el cuerpo muere, el Alma regresa a su origen (los mundos espirituales) y vive eternamente.

Las almas están todas interconectadas entre sí y llevan la información de nuestros ancestros. Por eso, lo que hace uno afecta a todas las almas, en particular deja un impacto directo en las almas de su grupo familiar.

Todo lo que sucede aquí abajo en este mundo tiene su origen en los mundos espirituales. Por eso, las almas que se encuentran en esta vida, manifestadas en un cuerpo, convergen porque están destinadas a encontrarse y tienen juntas un trabajo que hacer aquí.

Al ser una parte de Di-s, el Alma tiene la necesidad de mantenerse conectada a su origen, Di-s. De esa







forma se fortalece y recibe su energía. Cuanto mayor es la conexión, mayor es el flujo de energía que se manifestará en nuestra vida cotidiana. Esto se logra con cosas tan simples como: tener a Di-s presente, hablar con Él y confiar en Él.

El Alma necesita ser nutrida diariamente por medio del alimento espiritual; necesita conectarse a la palabra de Di-s en la tierra - la Torá - y expresarse libremente según sus necesidades; necesita concretar la misión que le fue asignada para esta vida.

El Alma es ilimitada y eterna, ya que es un pedazo de Di-s y es enviada a este mundo con una o varias misiones que cumplir. Pero al ser insertada en un cuerpo y un mundo lleno de limitaciones físicas, el Alma se ve encerrada en una prisión, hace sus intentos de hacerse oír pero el cuerpo por lo general no entiende su idioma y ella queda cada vez más desatendida y desnutrida. Es ahí cuando el cuerpo comienza a sentir un vacío y su búsqueda de bienestar se acentúa.

El Alma en este mundo se encuentra en constante búsqueda de evolución; intenta diferentes vías para hacerse escuchar, para no quedar abandonada y olvidada. Muchas veces lo logra y su felicidad y plenitud generan una sensación de bienestar profundo y verdadero, que es difícil describir con palabras ya que es el idioma abstracto del alma, que se expresa en ese sentimiento de plenitud que sentimos luego de ayudar a alguien, hacer una mitzvá, vencer el Ego, cambiar un hábito negativo, etc.

El Alma sin el cuerpo no puede realizar su misión, necesita de las manos para hacer el bien, la mente para pensar cómo hacerlo, el corazón para sentir, la lengua para expresar sus ideales.

Cuando el Alma se encuentra en los mundos espirituales, donde puede ver la verdad con claridad, Di-s le ordena descender a este mundo, el mundo de la "acción" como lo denomina la Kabalá, para que lleve a cabo determinada misión. Con ese propósito Di-s la introduce dentro de un cuerpo, el cual le servirá de medio para cumplir su razón de ser.

EL TIKUN – REPARAR

La Torá en el libro de Shemot dice:

"Él recuerda la iniquidad de los padres sobre los hijos y sobre los nietos, hasta la tercera y hasta la cuarta generación."

Este versículo de la Torá habla sobre cómo impactan las acciones en las futuras generaciones y sobre cómo venimos a esta vida la mayoría de las veces a reparar los errores de nuestros antepasados, los conflictos no resueltos, lo que ellos no pudieron o no supieron hacer. Así sean pequeñas cosas que quedaron pendientes, todo se repite en las generaciones posteriores hasta que alguien tome conciencia y decida repararlo.

La información inconsciente que se transmite a través de las almas de generación en generación es asimilada por estas vías:







- La edad cronológica: lo que vive, siente, piensa y hace la persona desde su nacimiento, cualquier impacto emocional reprimido, todo queda registrado en el inconsciente.
- El Proyecto sentido: toda la información que recibimos a través de mamá al estar dentro del útero, desde la concepción hasta el nacimiento, teniendo también influencia los primeros años de vida. Todo lo que mamá piensa y siente lo transmite directamente al inconsciente del hijo que lleva en su vientre. De ese modo deja en su hijo información de la cual él no será consciente pero que puede manifestarse en su vida de alguna forma.
- El Transgeneracional: toda la información que se transmite de generación en generación. Cada persona tiene en su inconsciente toda la información de sus ancestros, el inconsciente familiar, haciéndose más notorias en determinadas personas del clan familiar. Por ejemplo, una mujer que sufrió una relación matrimonial muy conflictiva puede tener hijos o nietos que repitan la historia. Esto lo atrae la propia persona sin ser consciente de ello, al llevar esa información en su inconsciente.

El objetivo de que la información se repita de generación en generación es que alguien repare lo que quedó sin resolver.

También heredamos programas que nos benefician enormemente, son esas cosas de la vida que nos fluyen con facilidad, características positivas de la personalidad, etc.

Todo esto explica por qué muchas veces hacemos análisis lógicos, buscamos soluciones y hacemos esfuerzos conscientes para resolver nuestros problemas y tales esfuerzos no resultan; de alguna forma u otra nos vemos continuamente dando vueltas en los mismos conflictos. Esto sucede porque más allá de los intentos lógicos y racionales que hagamos para resolver algo, hay una enorme cantidad de información de la cual no estamos enteradas y eso puede estar generando todo lo contrario a lo que conscientemente buscamos.

Cómo cambiar la información de mi mente que no me beneficia:

De a poco, los viejos patrones de pensamiento pueden cambiarse por otros nuevos, según lo que decidamos introducir en nuestra mente. Esto requiere un trabajo constante y a conciencia. Por supuesto que hay situaciones que requieren un análisis más complejo, pero nos enfocaremos en herramientas simples para la reprogramación de la mente. Está demostrado que estas herramientas funcionan y que cualquier persona puede aplicarlas sin ser una experta.

Herramientas para la "Reprogramación del inconsciente": limpieza mental

Repetir, repetir y repetir. La repetición es importante a la hora de aprender una nueva forma de
percibir las cosas y reaccionar frente a los estímulos; cada repetición va formando y asentando las
nuevas bases de estructura neuronal, y con el tiempo pasa a ser parte de una respuesta automática. Es
importante tomar conciencia de cuáles son las creencias que nos limitan y cambiarlas por otras que nos
beneficien, mediante la repetición.







- En el estado Alfa de relajación profunda, mediante mensajes, afirmaciones y visualizaciones. Está comprobado que cuando mente y cuerpo están relajados profundamente (lo que se denomina "estado Alfa") la información que introducimos entra directo en el subconsciente. Hacer relajaciones profundas, meditar y visualizar todo lo que queremos para nuestra vida son poderosas formas de incorporar nueva información, que luego podrá manifestarse en nuestra realidad.
- Mente calma y positiva a nivel consciente: trabajar la paz y tranquilidad mental nos ayuda a vivir más conscientes de los pensamientos que surgen en nuestra mente y a crear una mente positiva la mayor parte del tiempo, lo cual se arraigará en el cerebro.
- Mindfulness y meditación: la meditación es una herramienta fundamental a la hora de introducir nuevas creencias, meditar como práctica de vida ayuda a crear nueva información que nos beneficia. El vivir a conciencia plena -Mindfulness- es una forma de evitar que mucha información tóxica a la cual nos exponemos cotidianamente, quede reprimida en el inconsciente, por ende nos ayuda a tener una mente positiva.
- Antes de dormir por la noche ¹⁵: en su teoría del desdoblamiento del tiempo, el Dr. en Física Jean-Pierre Garnier Malet explica que durante el sueño paradoxal, cuando estamos más profundamente dormidos y tenemos nuestra máxima actividad cerebral, ocurre un intercambio de información entre el cuerpo energético y el cuerpo físico. La Torá enseña que durante la noche el Alma sube a su origen y vuelve al cuerpo renovada y fresca cada mañana. Durante ese intercambio nocturno suceden muchas cosas. Antes de quedarte dormida, piensa en cosas positivas, eso tendrá un gran impacto en tu día siguiente.

También es un momento poderoso para "entregar" tus problemas para que tu alma los resuelva durante la noche en ese intercambio de información entre tu alma y tu cuerpo y es muy probable que los días subsiguientes encuentres la solución.

Antes de dormirte, pídele a Di-s que te mande la información y solución a tus conflictos puntuales, después duerme tranquila y confiada! pruébalo... ¡funciona!

PAUTAS PARA TRABAJAR EN TU DÍA A DÍA:

- 1. ¡Deja de quejarte! Asume la responsabilidad y pregúntate: ¿de qué forma puedo estar creándome esto? (sin culpa).
- 2. No juzgues a los demás, en la vida todo es una ida y vuelta.
- 3. Repetir, repetir y repetir palabras y mensajes que te gustaría incorporar a tu estructura mental de creencias.
- 4. Mantén la mente calma y positiva.







5. La vida es un espejo. En lugar de hablar de los demás mira en tu interior, lo que más te molesta del prójimo es lo que vienes a trabajar contigo misma. Aprende a identificar tus creencias limitantes y cámbialas por otras que te permitan avanzar.

6. Aprende a relajarte, a relajar conscientemente cada parte de tu cuerpo, intenta estar pendiente del estado de relajación/estrés de las distintas partes de tu cuerpo y trabaja a conciencia para ir poco a poco logrando estar cada vez más relajada la mayor parte del tiempo.

8- ¡Piensa en positivo!

"Meditación para la alegría y visualizar la vida de tus sueños"

Busca algún momento y lugar donde estés cómoda y tranquila para hacer la meditación guiada. La duración es de 10 minutos aproximadamente. Es importante que la hagas una vez por día, o la mayor cantidad de veces que te sea posible. Te ayudará enormemente en este camino hacia la paz y sabiduría que hay en tu interior.

¹⁵ Garnier Malet, Jean Pierre, 1988, Francia.







Ejercicio:

• Elabora una lista de todas las cosas que te gustaria lograr en tu vida, a corto y largo					
plazo: En lo personal:					
En lo familiar:					
Eli lo fallillat.					
En la salud:					
	•••••				







En lo económico:
En lo laboral:
Viajes:
Otros:







• Hacer una relajación profunda (puedes usar la "meditación para la alegría y visualizar la vida de tus sueños") y luego visualiza todo eso que te gustaría para tu vida. Si hay algún síntoma físico visualiza la curación, visualiza la abundancia y TODO lo que te gustaría ver materializado en tu vida. ¡Los sueños pueden hacerse realidad si creemos que para Di-s no hay límites! Los límites están en nuestra propia mente...

Identifica algún conflicto o situación de dificultad en tu vida, descríbelo e intenta ver cuál es tu

Ejercicio:

responsa- bilidad en el asunto según la ley del espejo que vimos, y según la idea central de Spirity : "Creamos afuera lo que tenemos adentro"						







Recuerda: NO ES TU CULPA sino tu responsabilidad y está en tus manos hacer el cambio. ¡Cuando tú cambias, todo cambia!

Este ejercicio tiene como objetivo ayudarte a aplicar la ley del espejo y la premisa "creamos afuera lo que tenemos adentro" a tu vida cotidiana, para darte cuenta cuáles son las áreas que tienes que trabajar contigo misma ¡y ver cómo el cambio está en ti!

Ejercicio:

Identifica una o dos creencias limitantes que pueden estar bloqueando algunas áreas de tu vida.
¿Podrías identificar dónde se originan esas creencias?
Ahora elige nuevas creencias que te beneficien para reemplazar las anteriores.







Repite a conciencia estas nuevas creencias todos los días, hasta que se hagan parte de tu estructura mental	

"Las emociones"

El mundo externo de cada uno es una réplica del mundo interno.

El equilibrio emocional es un proceso complejo, pero de crucial importancia para una vida plena y feliz. Necesitamos ordenar nuestro mundo interior para sentirnos en paz con nosotras mismas y con las personas con quienes nos relacionamos.

Veremos algunas ideas importantes sobre el funcionamiento de las emociones y herramientas claves para el manejo de las mismas.

"La relación que tenemos con los demás es la relación que tenemos con nosotras mismas."

MI ESTADO EMOCIONAL

¿Qué me pasa?

Las emociones son señales que nos indican y transmiten distintos mensajes importantes para nuestra subsistencia.

Según lo explica Norberto Levy, en su libro "La sabiduría de las emociones":

"(...) Del mismo modo que las luces del tablero de mandos del automóvil se encienden e indican que ha subido la temperatura o queda poco combustible, cada emoción es una luz de tonalidad específica que se enciende e indica que existe un problema a resolver.

El miedo, la ira, la culpa, la envidia, etc., son estupendas y refinadísimas señales que alertan, cada una







de ellas, acerca de **un problema particular y su función es remitir a ese problema.**Por lo tanto, las emociones son aprovechadas completamente cuando uno aprende qué problema específico detecta cada emoción y cuál es el camino que resuelve el problema detectado.

Cuando esto ocurre, uno se concentra en la resolución del problema y le agradece a la emoción haber orientado la mirada en esa dirección, por más dolorosa o inquietante que dicha emoción pueda haber parecido al comienzo..."

"Solemos creer que las emociones son el problema. Que el miedo, el enojo, la culpa, etc., son los problemas que nos acosan. Y no es así. **Se convierten en problemas cuando no sabemos cómo aprovechar la información que brindan,** cuando nos "enredamos" en ellas y nuestra ignorancia emocional las convierte en un problema más. Entonces sí, cada uno de estos estados agrega más sufrimiento estéril a la experiencia que vivimos. Pero, repitámoslo una vez más, no es la emoción en sí lo que perturba sino el no haber aprendido aún cómo leer y aprovechar la información que transmite..."

16

Cada emoción tiene un impacto en nuestro cuerpo y en nuestra vida. Las emociones generan toda clase de resultados: nos hacen sentir bien o mal, nos atraen situaciones positivas o negativas, conflictos o paz. Es muy curioso observar que tenemos muy poca o ninguna noción sobre las emociones y el manejo de las mismas, siendo crucial esta información para poder vivir saludablemente y en paz.

Para poder empezar a trabajar el equilibrio emocional, veremos ahora cómo funcionan las emociones y el impacto que tienen en nuestras vidas.

Las emociones nos traen diferentes mensajes, son alertas que nos indican que algo anda mal y debemos ponerle atención para resolverlo. De lo contrario, si no les prestamos atención y las reprimimos (con la "buena intención" de "olvidarnos" del asunto) éstas estarán tomando más fuerza, para anunciarnos de alguna forma que quedó un tema pendiente que resolver. Cuanto menos escuchemos a nuestras emociones, mayor será su sirena de alerta, lo que generará toda clase de situaciones que nos alterarán emocional y físicamente. Por esto es de vital importancia que podamos aprender a escuchar nuestras emociones sin juzgarlas y darles las gracias por habernos transmitido el mensaje de alerta para que podamos actuar y resolver el conflicto emocional.

El impacto emocional:

El momento en que sentimos la emoción, que si no la liberamos quedará reprimida en el inconsciente.







La mayoría de las personas reprimen sus emociones:

La mayoría de las personas no saben cómo gestionar sus emociones y reaccionan de formas que repercuten destructivamente a corto, mediano y largo plazo.

- •Hay quienes evaden la emoción, desviando su atención a otras cosas, "tapando" el conflicto.
- •Hay quienes reprimen lo que sienten (consciente o inconscientemente), no se permiten reconocer ni aceptar.
- •Hay personas que luchan contra la emoción que sienten, se "obligan" a sentir algo diferente.
- •Las emociones reprimidas son acumulativas, hasta que un día "estallan" de alguna forma.

El precio de la ignorancia emocional:

- •Relaciones conflictivas.
- •Enfermedades.
- •Malestar físico, emocional y mental.
- •Carga emocional y falta de paz.
- •Conflictos y problemas en el trabajo y demás áreas de la vida.
- •Criar hijos emocionalmente inmaduros.
- •Transmitir esas emociones no resueltas a nuestros hijos.

Alinear la mente y el corazón:

Las personas muy mentales no escuchan su corazón y buscan razones lógicas para justificar su accionar que no es coherente con lo que sienten. Hacen cosas que en el fondo no desean hacer y justifican sus acciones con todo tipo de razonamientos. Viven más en la mente que en el corazón, desconectadas de su voz interior.

El Tania¹⁷ en "Igueret Hakodesh" menciona la importancia del trabajo espiritual de desarrollar la conexión entre la mente y el corazón para que haya un alineamiento entre ambos.

¹⁶Levy, Norberto, La sabiduría de las emociones, Plaza y Janes, Barcelona, 1993.







También explica que tenemos pnimiut haleb, parte interna del corazón, y jitzoniut haleb, parte externa, y que el desarrollar el sentimiento hacia la parte interna nos permitirá escuchar nuestra voz interior sin que sea distorsionada.

Herramientas para un buen manejo de las emociones:

- •Tomar conciencia y registrar tus emociones en el momento en que surgen.
- •Identificar dónde se manifiesta tu emoción en el cuerpo.
- •Identificar lo que sientes de forma MUY SINCERA y VALIDAR lo que sientes.
- •Darte el permiso y el espacio para sentir y atravesar la emoción durante el tiempo necesario, quizás necesites hablar con alguna amiga, llorar, caminar, estar a solas. Permítetelo, es para sanar.
- •Buscar la mejor forma de expresarlo (si es hacia alguien, primero intenta tranquilizarte y después encarar el asunto a resolver de forma asertiva. Puedes utilizar alguna de las técnicas que se encuentran a continuación o buscar tu propia forma de calmarte).
- •Aceptar lo que sientes sin juzgarlo.
- •Intentar entender qué mensaje te está dando la emoción.
- •Tomar acción y buscar la coherencia emocional.

Algunas técnicas para calmar la emoción:

• Técnica de Mindfulness: (está en una de las meditaciones guiadas del programa) se trata de reconocer tu conflicto y en lugar de seguir dándole vueltas en tu cabeza, dejar el tema abierto sobre la "mesa de trabajo" de tu cabeza. Luego debes llevar toda tu atención al cuerpo, buscar en qué lugar se está manifestando tu emoción (puede ser un nudo en la garganta, una contractura, dolor de estómago o cualquier otra sensación). Una vez identificado el lugar donde la emoción se expresa en tu cuerpo, mantén tu atención ahí, en ese lugar, todo el tiempo necesario. Permite que sea, hasta que poco a poco se vaya disolviendo la sensación. Quédate ahí todo el tiempo que tu cuerpo te lo indique, luego de un rato notarás cómo se afloja la sensación corporal y cuando se afloje por completo, fíjate cómo te sientes: seguramente te sentirás más aliviada y calmada. Esta técnica la puedes utilizar en toda ocasión con muy buenos resultados.

¹⁷ Rabí Schneur Zalman, Tania







- Ser el observador de mis emociones: diálogo entre mi yo observador y mi emoción; en un diálogo interno, tú eres la observadora de tus emociones; vas a dirigir el diálogo entre tú y tus sentimientos, con mucha comprensión y empatía. Por ejemplo, si estás enojada puedes preguntarle a tu enojo: "¡Hola enojo!, ¿qué te ocurre?". Y vas a escuchar empáticamente y SIN JUZGAR todo lo que tu enojo tenga para decirte, luego validas y le transmites tu comprensión: "entiendo que te sientas así..." "¿hay algo que puedo hacer para ayudarte?", etc., etc. Este diálogo te ayudará a tranquilizarte y restablecer tu equilibrio para después ocuparte de resolver el problema con más claridad. En el diálogo interno es muy importante la aceptación, por eso no niegues y descalifiques la voz de tus emociones. Continúa el diálogo hasta que te sientas mejor.
- Escribir: siéntate a escribir todo lo que sientes SIN JUZGAR tus sentimientos; escribe lo que te salga sin pensar demasiado, sé espontánea, no te preocupes que después nadie va a leer lo que escribas. Escribe hasta que te sientas más aliviada y después rómpelo y tíralo, ¡es muy probable que al terminar de escribir ya no le veas el sentido a tanto drama!

Buscar la coherencia emocional:

Para tener buena salud y una vida en equilibrio, es importante que vivas en coherencia entre lo que sientes, piensas, dices y haces. El desequilibrio proviene de la incoherencia que muchas veces se produce por vivir en automático, por no cuestionarse. Vive consciente de lo que haces y pregúntate si está alineado con tu ser.

EL ENOJO

El enojo¹⁸ en sí no es el problema, el problema es cuando **no sabemos qué hacer con él**. El enojo, como todas las emociones, viene a darnos un mensaje, nos indica que hay algo que debemos resolver.

El enojo viene acompañado de un remanente de energía, pero al no saber cómo canalizarlo, si lo reprimimos termina haciéndonos daño hacia adentro. Y si lo exteriorizamos destructivamente hacemos daño al prójimo. **Es crucial conocer esta emoción y aprender a gestionar el enojo constructivamente**, para sanar nuestros vínculos y nuestras vidas.

¿Cuándo nos enojamos? Cuando algo nos frustra. Hay muchos niveles de frustración, el nivel de frustración determinará el grado del enojo. A veces el enojo es hacia alguien y otras veces es hacia una situación, o hacia nosotras mismas.

Cuando la energía del deseo en busca de su realización encuentra un obstáculo, se genera una sobrecarga de energía. El organismo segrega adrenalina y noradrenalina. Al no saber cómo utilizar esa energía para resolver nuestro conflicto, la misma se convierte en un descontrol que distorsiona y desvía el propósito original de nuestro enojo, causando toda clase de problemas.

La ira entorpece nuestra capacidad de acción y de resolución del conflicto, no nos permite pensar con claridad ni responder con eficacia.







El factor agravante del enojo: "¡A propósito!"

Ante cada frustración producimos conclusiones, consciente e inconscientemente, y rápidamente evaluamos si existe una intención adversa o no.

Un factor determinante en el nivel del enojo es el creer que la otra persona actuó con la intención de crear nuestra frustración. Por ejemplo, si tu amiga no te llamó para saludarte el día de tu cumpleaños, o tu esposo no hizo algo que le pediste varias veces; si a tu enojo le agregas el "me lo hizo adrede", el grado de frustración aumentará y también tu malestar y la respuesta desproporcionada.

Cuando creemos que el obstáculo a nuestro deseo es "adrede" entonces tendremos el caldo de cultivo perfecto para que la frustración se convierta en enojo destructivo y activaremos una respuesta de "lucha" para ganar nuestra batalla, lo cual creará resistencia y reforzará la pelea de ambas partes, sin lugar al diálogo para lograr una solución.

Esta creencia también se aplica a la frustración frente a la vida misma, al destino y a cada obstáculo que se presenta en el camino.

Hay personas que viven con la creencia de que la vida es una eterna batalla y que gana el más fuerte, son personas con un alto nivel de enojo que van acumulando ante cada frustración. Para estas personas, todo y todos son potenciales rivales y la batalla nunca cesa, siempre habrá algún rival de turno. Esta perspectiva de la vida nos aleja de la paz y la alegría y crea relaciones muy conflictivas.

¿Qué hago con mi enojo?

El nivel y la forma de enojarse varían según la persona. También hay diferentes formas de expresar el enojo; la mayoría de las personas no saben cómo expresar constructivamente su ira y eso trae diferentes consecuencias.

Pautas que te pueden ayudar:

- 1. Reconocer tu enojo y permitirte sentir el enojo, para así darle salida.
- 2. Descargar: el segundo paso para manejar positivamente el enojo es descargar el remanente de energía producto del enojo. De ese modo vamos a bajar el nivel de adrenalina y tranquilizarnos, para luego encarar el conflicto constructivamente con calma y claridad.
- Descarga destructiva: Cuando nos descargamos con la persona presente, ya sea gritando, o agrediendo.
- **Descarga constructiva:** Hay muchas formas de descargar el enojo, cada persona encuentra la que le funciona mejor. Lo importante es que haya algún movimiento físico, como caminar, bailar, ordenar un placard, respirar. También hay personas que se sienten mejor utilizando la voz, escribiendo, etc. o cualquier otra forma que te resulte.

¹⁸ Basado en Levy, Norberto, La sabiduría de las emociones, Plaza y Janes, Barcelona, 1993.







Es importante realizar la descarga en un espacio donde estés sola, para no confundir la finalidad de la descarga con "castigar o hacer sufrir" a la persona que te ha causado el enojo. Si es necesario puedes decirle a esa persona que te sientes enojada y que vas a tomarte un tiempo para calmarte.

Expresarle al otro cómo me siento a causa de lo que hizo:

- Expresión destructiva: cuando hablo con la intención de hacer sentir mal a la otra persona, cuando hablo con sarcasmo o ironía, cuando la juzgo y le falto el respeto, etc.
- Expresión constructiva: expresar lo que siento con sinceridad, preservando el respeto, con la honesta intención de dialogar sanamente para hacer saber a la otra persona el impacto que dejó en mí su actitud y para que no vuelva a repetirse.

Al hablar, es importante el tono. No juzgar la actitud del otro ni sacar conclusiones sobre los motivos por los cuales hizo lo que hizo. Por eso, no debemos usar un tono acusatorio. Sí funciona hablar en primera persona; por ejemplo: "me siento decepcionada, triste, dolida, molesta", etc.

Ir hacia la resolución: proponer una forma de reparar la situación (si es posible) o de evitar que se vuelva a repetir. Dialogar con respeto y con la intención de entenderse mutuamente, intercambiar puntos de vista y tratar de llegar a algún acuerdo que beneficie a todos, sin imponer ni exigir.

Hay que recordar que el enojo no es un fin en sí mismo sino, en última instancia, un medio para resolver un problema.

El enojo destructivo:

- Cuando nos olvidamos del tema que ha causado nuestro enojo y nos enfocamos en herir al otro.
- Cuando insultamos, descalificamos, enjuiciamos, castigamos, herimos y atacamos verbalmente.
- Cuando nos callamos y no decimos nada pero después expresamos el enojo a través de acciones que dañan a la otra persona: "si yo sufrí, que también sufra él/ella".
- Cuando utilizo la situación para que la otra persona se sienta culpable por lo que hizo.
- Cuando me cierro y me alejo sin dar lugar a la comunicación.

El enojo puede resultar muy difícil de manejar en el momento dado, pero estas tres preguntas pueden ayudarte a encauzar tu rumbo:

- ¿Qué me pasa? ¿Qué siento?
- ¿Cuál es la mejor forma de expresarlo y resolverlo?
- ¿Lo voy a lograr reaccionando impulsivamente?







LA CULPA

El sentimiento de culpa es algo que afecta a muchas personas. Las mujeres por lo general y las madres en particular sienten mucha culpa y no pueden vivir en paz lidiando con este sentimiento.

Hay distintos tipos de culpa:

La culpa con un motivo aparentemente lógico: "perdí la paciencia y después me arrepentí de lo que dije/hice."

La culpa sin motivo razonable: "aparentemente no hice nada pero siento culpa porque las cosas me van bien y a tal persona le va mal."

La culpa que no es real, sino una percepción distorsionada de la realidad: "tendría que haber hecho más esfuerzos para ayudarlo, si hubiera intentado más quizás las cosas hubiesen sido diferentes..."

También hay situaciones en las cuales la culpa es causada por otras personas. Por ejemplo, cuando convivimos con alguien manipulador y controlador que para conseguir las cosas que quiere, hace sentir culpables a los demás mediante manejos, o poniéndose en el lugar de víctima, etc.

Esos casos son diferentes a la culpa que nombramos anteriormente, ya que el que se siente culpable es por algo que no es real, sino por un manejo de alguien para un fin específico.

Cualquiera sea el motivo de la culpa, siempre afecta y no da lugar a disfrutar y vivir en paz. Además es una actitud muy tóxica, que causa toda clase de malestares.

La culpa y su solución, según el Jasidut, Derej Mitzvoteja¹⁹:

(Vamos a tratar la culpa que tiene un motivo aparentemente racional)

Cometo un error. Refuerza el conflicto Siento culpa

No valgo. Me siento mal conmigo

19. Libro escrito por el Rebe Tzemaj Tzedek, el tercero de los Rebes de la dinastía de Jabad, S XIX.







Cada vez que hago algo de lo cual después me arrepiento y siento culpa, enseguida viene un sentimiento de malestar; eso que hice me hace sentir mal conmigo misma, en consecuencia, siento que no merezco o no valgo lo suficiente. Ese sentimiento me debilita y me quita energía, lo cual no me permite trabajar conmigo misma para mejorar o reparar. Podemos ver este círculo con alguien que quiere bajar de peso y empieza a hacer una dieta, de repente se tienta con algo y rompe su dieta, se siente mal porque no pudo superar la tentación, se desmoraliza y ya no tiene la fuerza y energía que necesita para continuar su dieta. Hay muchas variables de este círculo destructivo, aunque siempre hay un factor en común: "Me siento mal conmigo misma" y eso me debilita.

¿Cómo salir de la culpa?

En la vida hay muchas cuestiones por las cuales podemos sentirnos culpables, desde pequeñeces hasta cosas importantes. Hay situaciones que estamos a tiempo de reparar y hay otras donde pareciera que ya perdimos la oportunidad de recomponer y que lo hecho, hecho está. Peor aún, hay cuestiones que involucraron a otras personas, como los hijos, y cuando los hijos ya crecieron creemos que ya no hay forma de reparar el daño y eso puede resultar una carga muy pesada para la vida.

El Jasidut enseña una herramienta sanadora para trabajar sobre el sentimiento de culpa y superarlo. Explica que "es muy fácil reparar".

Herramientas para trabajar el sentimiento de culpa:

- **1. Identificar** si la culpa que sientes es por alguna razón lógica o es una visión distorsionada de la realidad.
- 2. Permitirte sentir y atravesar la culpa, para que aflore y así darle salida.
- 3. "Teshuva (volver)": si es por algo que hiciste y de lo cual te sientes arrepentida, esto te puede ayudar:

Son dos pasos que llevan a un tercero:

- **A.** Reconocer y aceptar mi error: aceptar y hacer las paces con mi sombra. Si no me dediqué el tiempo que me tendría que haber dedicado, y pienso en lo mala madre que soy por eso, o si perdí otra vez la paciencia con alguien y actué desde el impulso, simplemente acepto que no estuve bien, lo reconozco, sin luchar contra eso ni justificar, no soy una mala persona por eso, ni una mala madre, hice lo que pude en ese momento. (Y si es necesario pido una disculpa)
- **B. Decidir mejorar y no repetir:** decidir de ahora en adelante hacer algún cambio y trabajar lo que tengo que mejorar, pero desde la tranquilidad, no desde la culpa. Trabajar para superarme, con paciencia y de a poco, sin juzgarme ni exigirme, sino con amor, comprensión y alegría con cada pequeño pasito que doy.







Esa forma de encarar las cosas nos motiva para seguir avanzando. La autocrítica en exceso nos debilita y quita fuerzas para el trabajo de crecimiento que queremos lograr, por eso desde la culpa nunca vamos a lograr nada productivo.

Esos dos pasos (A y B) generan una transformación en nosotras, pero lo más importante es que generan un cambio en los resultados y en las consecuencias de nuestras acciones, reparando y modificando las "huellas" que dejamos con nuestro error. Aunque ya haya pasado mucho tiempo o pareciera que ya no hay forma de reparar nuestro error, según la Kabalá y el Jasidut el tiempo en realidad no existe como tal, **el Alma es eterna y está por encima del tiempo.** Para el Alma no hay pasado, presente ni futuro, por eso lo que hago ahora afecta al pasado retroactivamente y al futuro. Si ahora decido cambiar y mejorar, eso mismo impacta en el pasado y en el futuro, modificando las consecuencias de mis actos para bien, generando toda clase de cambios en la energía de mi vida y de mis seres queridos, donde todos se benefician y eso puede generar cambios muy notorios en sus vidas.

La culpa es tóxica. Libérate de la culpa con la idea de que sea lo que fuere que hayas hecho en el pasado, tienes la posibilidad de hacer un cambio en tu presente y eso se transmitirá directamente al Alma y al in- consciente de tus hijos y las demás personas.

LA ALEGRÍA DEL SER

¿Te pasó alguna vez que te levantaste por la mañana con tanto ánimo e inspiración que sentiste que ese día podías conquistar el mundo? Seguramente también habrás tenido uno de esos días en que te levantaste sin ánimo de hacer nada. Si de vez en cuando te pasan esas cosas, ¡es porque eres humana y normal! La diferencia entre el día que sentiste que podías hacer de todo y el día que no tenías ganas de hacer nada, más allá de las circunstancias particulares de cada momento, es el estado anímico. La alegría y el optimismo te impulsan a querer hacer, a construir, a crecer.

La Torá y la Kabala enseñan la importancia de cultivar la alegría interna, ya que es lo único que te llevará a revelar lo mejor de ti..

PAUTAS PARA TRABAJAR EN TU DÍA A DÍA:

- A.1. Cada vez que sientas una emoción, frena y pregúntate: "¿Qué siento realmente?" "¿Cuál es mi emo- ción oculta?"
- A.2. Cada mañana, apenas te levantes, sonríe y di: "¡hoy voy a tener un gran día!"
- A.3. Vive alineada. Antes de hacer o decir algo, pregúntate a ti misma: "¿Qué siento?" "¿Qué quiero?" "¿Es esto lo que quiero ahora?" Y evalúa si eso que sientes está en coherencia con lo que estás a punto de hacer o decir.







- A.4. Aprende a identificar tus emociones: ¿el enojo es hacia alguien o hacia ti misma? ¿Estás enojada o estás dolida? ¿Es miedo lo que sientes o es tristeza?, etc.
- A.5. Aprende a identificar en qué parte del cuerpo se te está manifestando la emoción.
- A.6. Busca vías sanas para descargarte cuando te sientas enojada.
- A.7. Cada día elige hacer algo que te haga feliz y hazlo a conciencia.
- A.8. Libérate de la culpa, trabaja contigo misma para vivir sin culpa.
- A.9. ¡Vacía tu mochila! La vida puede ser muy difícil si cargamos con una mochila llena de emociones que nos pesan. Busca formas de liberarte de todo lo que te hace sentir mal, ¡anda ligera por la vida y vive en paz!

Meditación guiada "Mi lugar de paz".

Si quieres puedes ordenar la lista por prioridades a trabajar.

Ejercicio:

- Elabora una lista de características y hábitos tuyos que te gustaría cambiar o mejorar. Tienes que ser muy sincera, nadie más va a ver esa lista.
- Luego escribe al lado de cada cualidad la siguiente frase: Me amo y me acepto tal como soy e intento trasformar lo que no me hace bien.







5
6
7
8
9
10

Esta lista te ayudará a tomar conciencia de algunos factores que afectan o impiden tu crecimiento en determinadas áreas de tu vida y te hará reflexionar sobre las causas que pueden estar generando ciertas consecuencias negativas.







Importante:

La idea no es que sientas culpa sino todo lo contrario: amor y aceptación, y lo principal, ahora que lo sabes, puedes trabajar para una transformación.

Reflexiona acerca de cómo es tu reacción cuando te sientes enojada:

Ejercicio:

¿Qué haces para expresar y manejar tu enojo?
¿La forma es constructiva o destructiva?
Según lo que vimos en esta sesión, ¿hay algo que te podría ayudar a mejorar el manejo del enojo?







¿Qué metas te gustaría ponerte para trabajar el enojo?
Ejercicio: Identifica una o dos áreas de conflicto en tu vida donde creas que no estás siendo coherente entre lo que sientes, piensas y haces.
¿Qué cambio tendrías que hacer para entrar en coherencia?
¿Qué te impide hacer ese cambio?







Sigue trabajando hacia el equilibrio interior

"Actitudes tóxicas y claves para el éxito y la Paz Interior"

La inmadurez nos lleva a buscar excusas y culpables. Nos convertimos en personas maduras cuando en- tendemos que no se trata de culpar ni de justificarse, sino de buscar qué es lo que tenemos que cambiar nosotras mismas.

El objetivo es que te lleves ideas y herramientas concretas para trabajar en este nuevo despertar hacia el equilibrio emocional, mental y espiritual.

ALTIBAJOS, RECAÍDAS, CRISIS Y CRECIMIENTO:

Los altibajos y las crisis son parte inevitable del crecimiento y de la evolución del ser. La vida es una rueda: a veces estamos arriba y otras veces abajo. Cuando alcanzamos un nivel de estabilidad, puede ser que tengamos una recaída que nos haga dudar de nuestra capacidad para vivir en equilibrio. En esos momentos podemos empezar a cuestionarnos si realmente logramos algo y creer que nunca vamos a superar nuestras dificultades.

Es importante destacar que según el Tania, cada recaída es para tomar impulso y elevarnos aún más que antes. Eso nos cambia la perspectiva ya que entendemos que es un proceso de crecimiento y el crecimiento nunca termina. Por lo tanto, podemos tener muchas recaídas a lo largo de la vida, pero eso no significa que estemos haciendo las cosas mal, sino que aún podemos crecer más.

A medida que vamos alcanzando mayores niveles de estabilidad y crecimiento tendremos más herramientas y fuerza interna para superar los altibajos y restablecer el equilibrio con facilidad.

Las crisis pueden ser de toda clase, si es en una relación y la manejamos positivamente, la crisis puede resultar en un crecimiento para la relación y sus miembros, que de otro modo nunca se hubiese alcanzado; lo mismo con todas las áreas de la vida. También hay que tener en cuenta que las crisis nos fortalecen y hacen que busquemos dentro nuestro las capacidades y los recursos que de otro modo nunca hubiésemos descubierto. Es importante aprender a identificar y manejar positivamente las crisis para no quedar atrapadas ahí y poder crecer a través de ellas.

Herramientas para superar las crisis y crecer a través de ellas:

1. Ir hacia adentro y darte el espacio para procesar y buscar tus recursos: es importante reconocer que estás pasando por una crisis, ir hacia adentro y darte el tiempo que necesitas para encontrar la forma de salir fortalecida y crecer.







- 2. Recordar que las crisis no son eternas: siempre que llovió, paró. Pero es importante respetar nuestro propio proceso y tratar de hacer lo que nos hace bien siempre que podamos.
- 3. Entender qué mensaje nos está dando esta crisis y ver qué cambios tenemos que hacer en nuestra vida.
- 4. Buscar ayuda, hablar con Di-s y apegarte a Él.
- 5. Leer y estudiar sobre temas que te sean útiles para tu vida cotidiana, buscar información que te provea herramientas para tu crecimiento personal.

ACTITUDES TÓXICAS:

Hay cosas que hacemos sin saber sus consecuencias; son actitudes que intoxican nuestra vida y la de quienes nos rodean, sin darnos cuenta del impacto que dejan. Veremos algunas de ellas:

Manejo, manipulación y control:

Algunas de las dinámicas tóxicas que existen en las relaciones son el manejo, la manipulación y el control hacia otras personas. Esto se puede ver fácilmente o puede ser muy sutil, muchas veces es tan sutil e inconsciente que la persona que es manipulada o controlada no se da cuenta y cae en la trampa. A veces manipulamos sin darnos cuenta, a la pareja o a los hijos, cuando queremos algo de ellos. Como una mujer que se muestra enojada para que su pareja haga lo que ella le pide, o para que sus hijos le hagan caso. Otro ejemplo: una mujer que se pone en lugar de víctima para lograr que le den la razón.

Hay diferentes formas de manejar y controlar a los demás, puede ser mediante:

- La culpa: cuando hacemos sentir culpable a alguien para obtener algo.
- Actitud de víctima: cuando la persona se pone en lugar de víctima para lograr atención, etc.
- Recompensa y castigo: "Si me das esto te doy aquello...". "Si te portas mal te voy a castigar".
- Mensajes y actitudes que no son sinceros: cuando el mensaje que se da no es auténtico, con el objetivo de hacer creer algo con una finalidad.

Herramientas para evitar controlar, manejar y manipular:

Si eres tú quien controla y maneja a los demás:

- 1. Piensa en lo tóxico que es esta actitud en tu vida y en la vida de quienes están a tu lado.
- 2. Aplica y trabaja la idea que vimos en los videos anteriores "Dejar de vivir desde el ego y vivir en el ser" (más adelante la explicamos más detalladamente).







3. Busca relacionarte de forma sana y verdadera. Piensa que basar las relaciones sobre estas actitudes es basar tus relaciones en una mentira y la mentira nunca te llevará a buen puerto. Lo mismo con las cosas que quieras conseguir: si las consigues desde el control y el manejo estarás obteniendo tus logros a través de la mentira, por lo tanto no son logros auténticos y en consecuencia no te darán satisfacción.

Si eres manejada o controlada por otros:

- 1. Intenta identificar y tomar conciencia cuando alguien te está manejando o manipulando a través de hacerte sentir culpable, o poniéndose en situación de víctima, etc.
- 2. Trabaja tu autoestima y tu valor para no dejarte controlar por los demás.
- 3. Autoafírmate y habla con esa persona, busca resolver y sanar la relación si es que es posible. Si no, toma distancia y empieza a relacionarte con otras personas desde un lugar sano y verdadero.

La crítica y la queja:

La crítica y la queja no hacen más que reforzar lo que no nos gusta, en nosotras, en la vida y en las demás personas. Si queremos lograr que la otra persona coopere, tenemos que llegar desde el amor, la aceptación y sinceridad. Si la otra persona no desea colaborar, podemos decidir alejarnos o no, pero no podemos obligar a nadie a hacer algo que no quiere hacer.

Herramientas para evitar la crítica y la queja:

1. La queja crea más de lo mismo, por lo tanto, para cambiar algo que no nos gusta, primero debemos aceptarlo como es, agradecer todo lo bueno que sí tenemos, preguntarnos en qué deberíamos cambiar nosotras para que cambie la situación y obviamente pedir a Di-s lo que deseamos para nuestras vidas, pero nunca desde la queja sino desde la aceptación de lo que es y de lo que vendrá.

2. Aplica la idea "Dejar de vivir desde el ego y vivir en el Ser"

La negatividad: "Lo que crees, creas"

La negatividad es una actitud muy destructiva que termina afectando nuestras vidas y la vida de quienes nos rodean; es una energía que se transmite y deja sus consecuencias.

- 3. **El ego:** Una de las actitudes más tóxicas del ser humano es el ego. Según el Tania, el ego bloquea la fuerza que proviene desde la pureza, lo que hacemos desde el ego actúa desde la klipá -capa que oculta lo Divino por lo tanto, nada de lo que hagamos bajo la influencia del ego tendrá éxito, porque para el éxito es fundamental la fuerza Divina en nuestra vida cotidiana.
- El crecimiento espiritual comienza cuando tomamos conciencia de la manifestación del ego en nuestro actuar diario y decidimos empezar a ser más humildes y sencillas en todas las áreas de la vida







CLAVES PARA EL ÉXITO Y LA PAZ INTERIOR:

Estas son algunas de las cosas que debemos aplicar en nuestras vidas para tener éxito y vivir en paz.

1. Vivir alineada – coherencia: Vivir alineada en mente, cuerpo, alma y emociones. Ser coherente en lo que dices, piensas, sientes y haces. Hay personas que sienten una cosa, piensan otra, dicen otra y hacen otra muy distinta. Para tener éxito en lo que hagas en tu vida, es importante que lo hagas desde tu coherencia emocional. Si estas en un lugar en donde no te sientes a gusto, cuestiónate qué estás haciendo ahí, qué deberías hacer para estar en coherencia.

Cada día pregúntate si es ésta la vida que quieres y vive en coherencia con eso. Busca hacer lo que te hace

sentir bien, lo que te hace estar en paz, lo que te va a llevar a cumplir tus metas y objetivos. Vive alineada con el poder de tu Alma, el poder Ilimitado de Di-s, con humildad y sencillez, con sinceridad y transparencia.

Esto no quiere decir que hay que vivir sin reglas y hacer lo que sientas impulsivamente, todo lo contrario: la coherencia te lleva a vivir auténticamente y a tener un orden en tu vida, a saber cuáles son tus prioridades y qué es realmente importante para ti.

Herramientas para vivir en coherencia:

- 1. Antes de hacer o decir algo pregúntate si está en coherencia con lo que realmente sientes y piensas. Sé muy sincera contigo misma. Vive conectada a tu verdad interior.
- 2. A veces es difícil identificar qué es lo que realmente sientes, busca ayuda cuando lo necesites.
- 3. Sé auténtica, sé tú misma.
- 4. Vive en tu Ser.

Autenticidad y verdad:

"El hombre que ha empezado a vivir más seriamente por dentro, empieza a vivir más sencillamente por fuera"

La autenticidad no es nada más ni nada menos que el aprender a tomar contacto con esa "realidad central", con ese "yo" central, el Alma, con esta fuente de la que estamos hablando, para poderla expresar en todo momento con inteligencia, de acuerdo a cada situación. Cuando en un ser humano se produce esta conexión con su centro y puede entonces responder directamente desde allí, es el







momento en que la respuesta es auténtica, es lo suyo, es lo más verdadero que hay en él, lo más completo, lo más total. En ese momento es cuando uno es realmente auténtico.

No es fácil ser honesta en un mundo lleno de mentiras, pero definitivamente te traerá mucha paz, salud y crecimiento espiritual. Te dará éxito verdadero en lo que emprendas. La verdad es lo único que se mantiene con el tiempo, la mentira nunca florece.

Herramientas para ser auténtica y honesta contigo misma y con los demás:

- 1. Trabajar para una buena autoestima, el ser honesto requiere mucho valor.
- 2. Tacto: buscar la forma de expresar tu verdad desde el amor, sin herir los sentimientos de otras personas.

Cabe aclarar que aunque tengas mucho tacto y te esfuerces en no herir a nadie, hay personas que viven desde el ego y van a reaccionar negativamente cuando intentes ser sincera; no siempre se puede contentar a todo el mundo, pero no dejes de ser honesta por la actitud de la gente. Si tienes buenas intenciones e intentaste ser cuidadosa y respetuosa en tu forma de expresarte, y el otro igual se ofendió, no te sientas mal contigo misma, sigue tu camino hacia la verdad, entendiendo que cada persona tiene su forma de ver la realidad.

Dejar de vivir desde el ego y vivir en el ser = unida al Poder Superior Ilimitado, Hashem.

Herramientas para liberarte del ego y vivir en el ser:

1. Aceptación: acepto lo que es como es; busco modificar lo que puedo y lo que no, simplemente lo acepto, lo integro sin resistencia. La resistencia refuerza más aun lo que no me gusta.

Aclaración importante: aceptar no significa aguantar. Por ejemplo, si te relacionas con personas tóxicas con las cuales no puedes dialogar para mejorar la relación, aceptar sería lo siguiente: aceptar que sea como es, no vas a cambiarlo, aunque puedas elegir tomar distancia emocional si eso te afecta.

La aceptación tiene una fuerza muy poderosa. La aceptación de lo que no me gusta genera que eso mismo se disuelva y se transforme.

Dejar de vivir desde el ego, desde la fantasía de que todo tiene que ser como a nosotras nos parece. Hacemos lo que está en nuestras manos para mejorar la situación y lo que no podemos cambiar lo aceptamos, es lo que es. Esta actitud ayuda a lograr cualquier cambio que queramos obtener en la







vida. Lo que quieras hacer, hazlo desde la aceptación, nunca desde la lucha. No hay que luchar para nada, la lucha crea más lucha: el "luchar" contra una enfermedad o conflicto no hace más que reforzarlo. Para resolver el conflicto lo mejor que podemos hacer es ACEPTAR y desde ese lugar trabajar para resolverlo. Aceptar no quiere decir resignación ni sumisión, aceptación significa admitir lo que nos tocó y hacer lo que esté a nuestro alcance para resolverlo pero sin desesperación, negación ni lucha, porque esas actitudes bloquean el camino.

No forzar el destino:

"Si Di-s te cierra una puerta en tus narices no insistas en abrirla, porque lo que hay del otro lado no es lo mejor para ti".

No fuerces nada, porque estarás torciendo el destino. El no forzar las cosas nos da mucha paz, ahorramos fuerza y energía. Si estás manejando y te toca un carril lento o te toca la luz roja, no fuerces nada, deja que fluya el camino, deja que las cosas sean como tienen que ser, que por algo son así.

Si quieres conseguir un trabajo o hacer un negocio, hacer una compra o lo que sea que quieras hacer, busca todos los medios para lograrlo; si fluye bien, si no, no lo fuerces. Hay un plan Divino, las cosas son cuando tienen que ser, desde lo más pequeño hasta lo más grande en tu día a día.

Intenta vivir con esta filosofía de vida y vas a ver cómo todo fluye; las cosas surgen cuando tienen que surgir y lo más hermoso es la paz que se siente al entender que no tienes que forzar ni luchar para conseguir las cosas y que todo llega en abundancia cuando dejas fluir y eres flexible con lo que encuentras en el camino.

"Cuando entiendas que no se trata de luchar sino de fluir, habrás ganado la batalla."

3. Situarse y dejar fluir, desapego: para lograr tus objetivos además de "hacer" hay que "ser". Cuando te sitúas en tu ser todo simplemente fluye. Haz lo que tengas que hacer y suelta el resultado, entrégale a Di-s, Él es mucho más grande que tú para ayudarte a conseguir tus metas, es tan absurdo creer que un humano puede hacer algo sin la ayuda de Di-s... Cuando vivimos en el ser, vivimos conectadas a ese Poder Superior Ilimitado, Hashem, y todo lo que hagamos fluye con abundancia y facilidad, Di-s se estará ocupando de facilitártelo.







4. Confiar en el plan Divino - Hashgajá pratit: existe un plan perfecto para cada individuo y para el mundo en general. Ese plan está constantemente siendo supervisado y manejado por Di-s, ese es el concepto de la Hashgajá pratit -providencia Divina-. Cada movimiento de cada hojita del árbol, el nacimiento de un bebé, cada persona que te encuentras en la calle, el verdulero que te atiende al hacer las compras, las personas que viajan contigo en el transporte, el conductor adelante tuyo, los hijos y pareja que te tocaron, todo forma parte de un plan, el plan es perfecto para todos.

Si confiamos en ese plan perfecto y vivimos con la conciencia de que nada es casualidad, de que todo es por algo y que todo está siendo conducido por Hashem, ayudamos a que el plan fluya sin bloqueos. Cuando nos preocupamos por las cosas que no dependen de nosotras, estamos generándonos obstáculos y complicaciones. Busca hacer lo mejor que puedas y relájate. ¡Ocúpate, no te preocupes!

"Las preocupaciones crean bloqueos en el camino".

- **5.** Pídele a Di-s que te guíe y te muestre el camino con cada paso que des, si estás atenta a los Mensajes Divinos te vas a sorprender de lo que puede surgir.
- 6. Vivir en el presente Kavanah atención plena.
- 7. Buena autoestima y autovaloración, sé feliz contigo misma:

"El nacimiento es Di-s diciéndote que eres importante".

La buena autoestima es clave para el éxito en la vida, en las relaciones y para la paz interior. La inseguridad genera ansiedad y no te ayuda a conseguir tus metas. Recuerda que eres la única persona que está todo el tiempo junto a ti, por lo tanto, si no estás bien contigo misma no podrás tener paz interior. Aprende a buscar lo que necesites dentro de ti, a escuchar y confiar en tu voz interior. Estudia, aprende, crece, asesórate con las mejores fuentes, busca guías que te ayuden en tu camino, pero sólo tú podrás hacer el cambio, nadie puede cambiar por ti.

La mujer es sagrada y muy valiosa según la Torá y el misticismo judío; la valorización de la mujer es una necesidad de todas las épocas. Estamos en la era premesiánica y el Rebe de Lubavitch en su visión del futuro empoderó a las mujeres a desarrollar y aprovechar sus capacidades, alegando que el mundo necesita de nosotras.

"Después de miles de años de dominación masculina, ahora nos vemos en los comienzos de una era femenina, cuando las mujeres alcanzarán su auténtica prominencia, donde el poder sutil de la energía femenina iluminará dando lugar a lo Divino y al crecimiento interior espiritual".

(Basado en las palabras del Rebe de Lubavitch.)

Eres tan importante y valiosa, tienes un potencial único, un Alma Divina. Sólo hace falta que seas consciente de ello. Que te des el respeto que tu Alma merece, el Alma es una parte de Di-s dentro de ti, cuando te respetas y te valoras estás valorando tu esencia, cuando te amas, estás amando a esa parte de Di-s que hay en ti.







Las mujeres por lo general tenemos una tendencia a la desvalorización. Creamos afuera lo que tenemos adentro: si tú te desvalorizas no esperes que los demás te valoren, si quieres que te respeten, respétate, si quieres que te amen, ámate, si quieres que te valoren, ¡valórate! Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento.

Herramientas para trabajar tu autovaloración:

- 1. Busca ayuda: la autoestima es un trabajo profundo y a veces requiere ayuda. La desvalorización puede tener raíces inconscientes en la infancia, el vientre materno o el transgeneracional y puede resultar difícil de identificar y trabajar por tu cuenta. Busca apoyo cuando lo necesites, ¡tú lo mereces!
- **2. Empieza a tratarte como te gustaría que te traten:** el valor tiene que venir de ti, no esperes de los demás para ser feliz, sé feliz contigo misma y verás como los demás te haránfeliz.
- **3. Valórate, respétate, cuídate, ámate:** cuando te valores, te ames y respetes, estarás atrayendo a personas

que te van a responder de la misma forma, y estarás alejando a aquellas que no lo hagan.

No tengas miedo a los cambios, atraemos a las personas que están en sintonía con nuestro mundo interno, cuando tú decides hacer un cambio en tu vida quizás haya personas que se alejen o de las que tú decidas tomar cierta distancia, no desde el ego sino desde el amor y la verdad, desde una búsqueda de relaciones sanas y honestas. Poner distancia con las personas con las cuales no puedes tener una relación sana es una forma de amar y respetar a los demás, siendo sincera contigo misma.

4. Eres tu prioridad: cuando tú estás bien, todo está bien a tu alrededor. Tu prioridad eres tú porque es la única forma de que funcionen bien las cosas que hay a tu alrededor: tu familia, tu trabajo, tu vida. No desde el ego, sino desde el amor a ti misma y tus seres queridos, No te postergues para la última de la lista. Dedícate tiempos para ti, busca hacer cosas que te gustan, desarrolla tus capacidades, aunque sean pequeñas cosas, organízate como parte de tu agenda.

"Cuando una madre está feliz, todos están felices"

5. Conócete en profundidad, descubre quién eres, cuáles son tus habilidades, qué te gusta hacer y desarrolla al máximo tu potencial.

El autodescubrimiento es un proceso complejo y cada una lo vive de una forma distinta según su propia historia. Hay quienes comienzan con la búsqueda a una edad más temprana y hay quienes lo hacen más tarde; lo importante es tener en cuenta que es un proceso que toma su tiempo y que hay que respetar y ser consciente de que estás en una etapa de búsqueda. Esta búsqueda te puede generar ansiedad porque quizás sientas que estás en un vacío y sin rumbo; eso es normal y si logras continuar tu búsqueda en profundidad y con sinceridad, notarás poco a poco cómo tu identidad se torna cada vez más definida. Cuanto más crezcas y te superes, más profundos serán los cambios







en tu personalidad. Busca siempre estar en paz con quien eres y con lo que haces.

No te identifiques con lo que haces ni con lo que tienes sino con quien eres.

Muchas personas creen que son lo que hacen, o lo que piensan o tienen. Lamentablemente esto no ayuda para la autoestima sana, ya que la vida es una rueda: a veces nos va bien y otras veces no. Si vamos a valorarnos de acuerdo a nuestro éxito o fracaso, habrá momentos en que nos sentiremos bien y otros en que nos sentiremos mal, según cómo nos vaya en cada momento. Esto genera inestabilidad y nunca nos llevará a la paz interior.

Somos lo que somos. **Descubrir quiénes somos es todo un trabajo, pero es crucial y es parte de nuestra misión en esta vida.** No podemos vivir toda la vida sin saber quiénes somos, porque entonces tampoco sabremos para qué vivimos ni podremos llevar a cabo el propósito de nuestra existencia.

La identidad es el Ser y el Ser no es algo concreto que podemos definir, quizás esto es lo que hace difícil el trabajo del autodescubrimiento.

Para una buena autoestima es importante entrar en contacto con nuestro verdadero Ser, con esa parte nuestra que está más allá de nuestro éxito, fracaso, carrera o profesión. Nuestro Ser esencial es esa parte profunda que hay en nosotras, es un proceso personal, sólo tú puedes descubrirte en profundidad.

"Cuando te ames y te aceptes a ti misma estarás en paz con los demás"

6. Volver al Ser: La ansiedad, la angustia, la confusión, el estrés, las enfermedades, son algunas de las consecuencias de la desconexión de una misma, de la desconexión del Alma. Cuando nos desconectamos del Ser, la vida se torna vacía y todo carece de sentido.

Para sentirnos en paz, para ser felices, para tener éxito en todas las áreas de la vida, necesitamos volver a nuestro eje todos los días. La rutina y la vida tan exigente de este siglo, las distracciones, nos llevan a perder el contacto con nosotras mismas, a correr de un lado a otro sin tiempo para volver a nuestro centro de equilibrio, día tras día vivimos en automático hasta que empezamos a sentirnos mal.

Herramientas para restablecer el equilibrio y volver a tu eje:

Para restablecer nuestro equilibrio e ir adquiriendo cada vez más paz interior, es imprescindible replantearnos la agenda y hacer lugar para la práctica regular de las siguientes cosas:

1. Reconexión diaria: todos los días, aunque sea por unos minutos, cierra los ojos, haz algunas respiraciones, pregúntate qué sientes, recuérdate cuáles son tus prioridades en la vida, qué es lo que vale la pena realmente y pídele a Di-s en tus palabras que te ayude en lo que necesitas.







- **2. Escucha tu voz interior:** vive consciente de lo que sientes, de los mensajes que ves a tu alrededor, escucha tu corazón. Acostúmbrate a vivir pendiente de los mensajes de tu voz interior.
- **3. Meditación:** la meditación como hábito de vida nos lleva a conectarnos cada vez más con la profundidad del Ser. Hay diferentes tipos de meditación, lo importante es que siempre sean meditaciones que mantengan la Kedusha -la pureza- del Alma, es decir, que no estén asociadas a palabras ni ideas de culturas contradictorias al judaísmo, ya que el alma es muy susceptible a cualquier palabra y podría generar efectos que dañen su pureza. Cuando aprendas a meditar podrás crear tus propias meditaciones, a tu gusto, que te hagan sentir bien.
- **4. Relajación profunda:** todos los días dedícate unos minutos a relajar todo tu cuerpo, parte por parte. Notarás como con el tiempo vas alcanzando niveles más profundos de relajación consciente y vas a empezar a sentir paz en el cuerpo y en el Alma. Aprender a relajarnos es una de las cosas más saludables que podemos hacer por nosotras mismas, con resultados muy beneficiosos para nuestra calidad de vida.

"Todo lo que buscas, se encuentra en tu sabiduría interior."

5. Quietud mental: Una mente calma es fundamental para vivir en armonía y atraer paz a nuestra vida. También es importante aquietar los pensamientos para escuchar nuestro silencio interior.

"Cuando no sepas qué hacer, aquieta tu mente para escuchar tu alma."

Los pensamientos no paran nunca de dar vueltas en la cabeza; el problema es cuando la calidad de pensamien- tos que tenemos nos quita la paz interior. Cuando damos vueltas y vueltas con ideas y pensamientos que nos generan ansiedad y malestar. Cuando queremos dejar de pensar sobre ciertos temas y no lo logramos. Un pensamiento lleva a otro como un espiral, cuando tenemos una idea negativa enseguida sigue otra y luego otra, sin límites. Para tener quietud mental es importante aprender mínimamente cómo funciona la mente y tener algunas herramientas para cuando las necesitemos.

"Las historias más terribles son las que construimos en nuestra propia mente".

Mente sana, pura y positiva: Lo que pensamos se manifiesta en nuestras vidas, atrayendo y creando a nuestro alrededor lo que tenemos en nuestra mente.

En el curso vimos sobre las creencias conscientes e inconscientes y cómo éstas condicionan nuestra vida. Una mente sana y positiva nos va ayuda a atraer salud física, emocional y espiritual, y una realidad de vida positiva. Para lograr una mente sana, pura y positiva es fundamental reentrenar la mente, porque la mente ya tiene su estructura formada desde la infancia y para cambiar esa estructura, para cambiar las creencias que la limitan, hay que desaprender y reaprender.







Herramientas para reentrenar la mente:

1. Vive a conciencia: a medida que vamos despertando más y más del automático, a medida que vamos tomando conciencia de lo que experimentamos, de lo que vivimos, de lo que pensamos, de lo que sentimos, vamos adquiriendo más posibilidades de elegir nuevas formas, nuevos caminos, nuevas ideas, nuevos pensamientos, nuevas creencias.

Si vivimos toda la vida en automático nunca vamos a detenernos a identificar cuáles creencias ya no sirven y, por lo tanto, nunca aprenderemos nuevas creencias que nos beneficien.

Esta actitud nos condiciona a vivir siempre igual, a no darnos cuenta de que hay muchas cosas que podemos hacer para mejorar nuestra realidad. Vivir a conciencia significa vivir despiertas, con atención plena a todo lo que sucede adentro y alrededor nuestro y detectar los pensamientos y creencias que no nos hacen bien para poder cambiarlos y crecer sin límites.

- **2. Identifica cuáles son las creencias que te limitan** y proponte cambiarlas por otras, toma nota de las creencias que te gustaría incorporar y ¡manos a la obra!
- **3. Repite las nuevas ideas y creencias** que quieras aprender y grabar en tu mente; la constancia y la perseverancia son la clave para el reentrenamiento de la mente.
- **4.** Haz una relajación profunda cada semana o cada día y visualiza, afirma y piensa todo lo que quieras reincorporar en tu subconsciente. El estado de relajación ayuda a que las ideas lleguen al subconsciente con facilidad.
- **5- Busca la alegría en tu vida:** la alegría tiene beneficios infinitos, en la mente, en la salud, en las relaciones, en la paz y en el éxito en general. Todo lo que hagas, toma conciencia de hacerlo con alegría. Busca hacer cosas que te den alegría, ¡disfruta la vida!

Es maravilloso saber lo que enseña la Tora y el Jasidut: parte del servicio al Creador y de una vida espiritual consiste en desarrollar nuestra alegría interna.

"iPiensa bien, saldrá bien!" (Tzemaj Tzedek)

No juzgar, comprender y perdonar. Cada juicio que hacemos hacia los demás se nos vuelve hacia nosotras, todo en la vida es una ida y vuelta. Además, al juzgar estamos viviendo desde un lugar muy superficial, enfocadas en el afuera en lugar de estar en el ser, lo cual nos crea toda una serie de consecuencias que nos perjudican.







Herramientas para dejar de juzgar, comprender y perdonar:

1. Perspectiva profunda: antes de juzgar a alguien piensa en los programas inconscientes que puede tener una persona para actuar de la forma en que lo hace.

"Si pudiéramos mirar en el corazón del otro y entender los desafíos a los que cada uno de nosotros se enfrenta a diario, nos trataríamos los unos a los otros con más gentileza, paciencia, tolerancia y cuidado".

"Hay una historia detrás de cada persona, hay una razón por qué son como son, piensa en eso antes de juzgar".

2. Comprende: intenta ponerte en la situación del otro y ver la vida desde ese lugar.

Cabe aclarar que comprender al otro y perdonarlo no significa justificar sus actos, tampoco quiere decir que voy a apoyar su opinión, simplemente se trata de respetar la diferencia y observar desde la comprensión.

10. Inteligencia emocional: Inteligencia emocional es aprender a gestionar nuestras emociones. Gran parte del éxito en la vida y la paz interior radica en la inteligencia emocional. Aprender a gestionar nuestras emociones también es fundamental para la salud física y mental, ya que las emociones reprimidas se manifiestan en nuestra biología de diferentes maneras. La inteligencia emocional puede ayudarnos a prevenir síntomas y enfermedades, entre otras cosas.

Herramientas para gestionar nuestras emociones:

Tomar conciencia de nuestros sentimientos: vivir conscientes de lo que sentimos, registrar nuestras emociones, no reprimir, evadir ni luchar.

Aceptar los sentimientos sin juzgar: no juzgar lo que sentimos, no luchar contra ellos, simplemente comprender qué nos pasa de forma muy sincera y liberar la emoción.

Entender el mensaje: cada emoción viene a decirnos que hay algo que nos está afectando, por lo tanto debemos tomar nuestras emociones como una señal de alarma que nos avisa que hay algo que resolver y buscar cuál es el conflicto.

Buscar la mejor forma de reaccionar: reprimir no es bueno pero tampoco lo es reaccionar impulsivamente; es importante calmar la emoción antes de actuar, para eso puedes utilizar las técnicas que vimos en el curso.

Actuar y buscar la coherencia emocional: la emoción nos avisa que hay algo que resolver, si no escuchamos el mensaje y no actuamos en coherencia con lo que sentimos, la emoción seguirá dando mensajes y acumulándose dentro de nosotros para salir de alguna forma. Cuando las emociones son constantemente reprimidas y no hacemos nada al respecto, llega un momento que estallan y pueden manifestarse en forma de una enfermedad, síntoma o conflicto. Por eso es importante







además de escuchar el mensaje, actuar en coherencia con ello y buscar hacer el cambio que nuestra emoción nos está pidiendo. Por ejemplo, si cada vez que ves a tu jefe sientes miedo o ira, deberías preguntarte qué está pasando y tomar acción: quizás debas trabajar tu emoción con algún terapeuta y si no puedes resolver tu conflicto emocional, quizás cambiar de trabajo.

Hay muchas formas de resolver un conflicto emocional, lo importante es que sea algo que te resulte a ti y que no sigas reprimiendo ni evadiendo lo que sientes, esto puede evitarte problemas de salud y otras complicaciones. ¡EL CAMBIO ESTA EN TI!

"Culpar a los demás es no aceptar la responsabilidad de nuestra vida, es distraerse de ella."

Concluimos este programa con este concepto fundamental para hacer un cambio en nuestras vidas y lograr nuestros objetivos. Si queremos una mejor calidad de vida, si queremos mejorar nuestras relaciones y encontrar el equilibrio, **debemos salir del victimismo y tener en claro que el cambio SIEMPRE está en nosotras mismas**, que si nosotras cambiamos cambiará nuestra realidad, que todo lo que necesitamos para ser feliz está dentro de nosotros y que Di-s nos dio la capacidad para superar nuestros desafíos. Es nuestro trabajo buscar la forma de conseguirlo, pero definitivamente lo podemos lograr. Esa es tu misión en la vida: superarte, crecer y dar lo mejor de ti, el trabajo interno es la única forma de alcanzar la paz interior.

Esperamos que **Spirity** te haya dado información, herramientas y recursos que te ayuden en tu búsqueda y trabajo interno hacia el cambio y el crecimiento espiritual.

iÉxito en tu camino!