

ROMPIENDO CREENCIAS

Workbook

Un workbook diseñado para ayudarte a ganar consciencia corporal de tus emociones.



TABLA DE CONTENIDO

01

Tus creencias.

¿Cómo creas tus creencias?

02

Conocimiento

Teoría básica de bioquímica sobre el cuerpo humano vs. Tus creencias.

03

Reflexión

04

Arte para ayudarte

Arte para ayudarte percibir esas teorías de las emociones con tu cuerpo.

05

La Práctica N. 1

Haz estos ejercicios y entenderás mejor tus creencias actuales.

01

"Tus creencias"

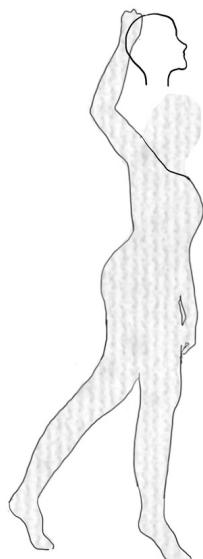
¿Qué son las creencias?
Ideas o pensamientos que consideras como tu verdad.

Figurativamente hablando sería como las gafas a través del cual tú ves el mundo.

No es bueno, ni es malo, simplemente es tu verdad, tu opinión.

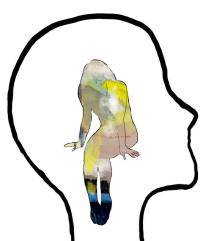
¿CÓMO CREAIS TUS CREENCIAS?

Tus creencias son creadas bajo cualquiera de estos dos modelos mentales.



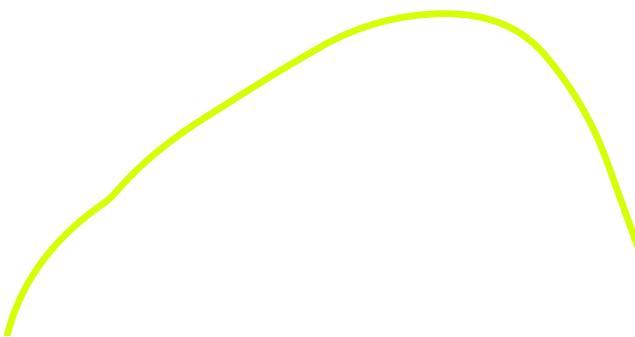
Modelo mental:
Cuando te consideras como una mente con un cuerpo.
Con una conciencia intangible "TU MENTE"

Intangible

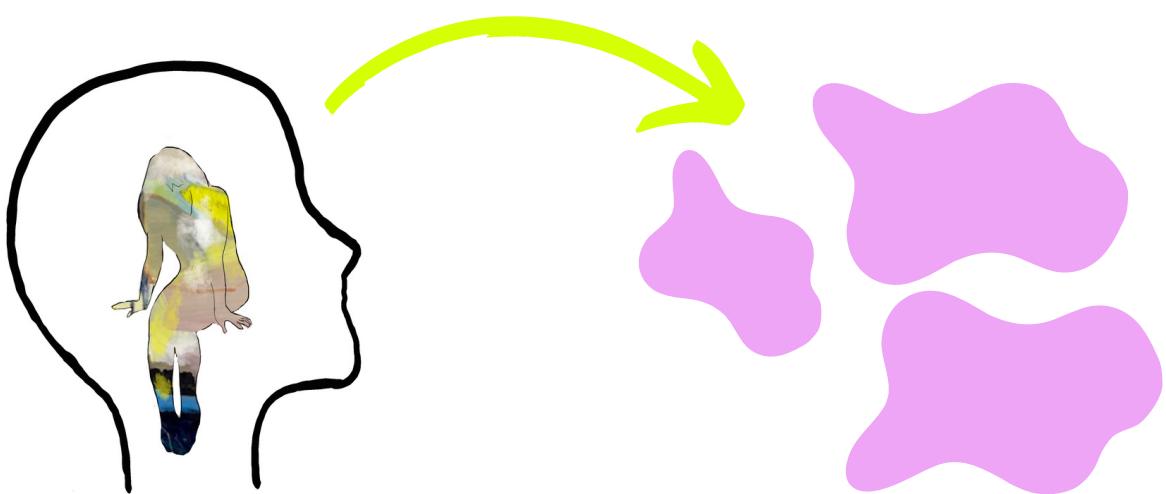
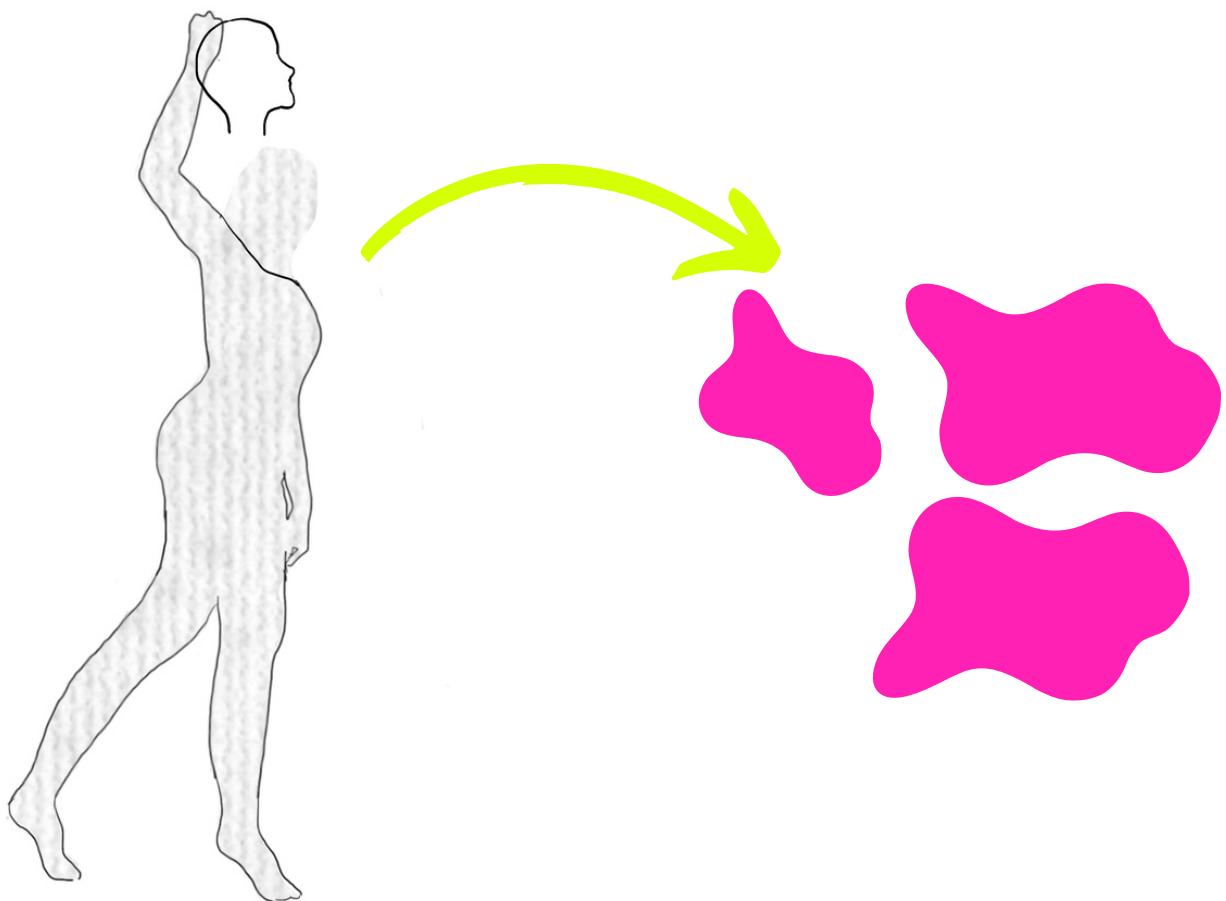


Modelo mental:
Cuando te consideras un cuerpo con una mente.
Tu cuerpo es parte de tu conciencia
Tu conciencia es física "TU CUERPO".

Tangible



Con cada modelo creas diferentes tipos de creencias.



02

CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE TU CUERPO

Tus creencias basadas en tus sensaciones

CUANDO TE PERCIBES CON UN CUERPO COMO PARTE DE TU CONSCIENCIA

El cortisol, la adrenalina son sustancias químicas que produzco en mi organismo a partir de un estímulo externo.

Me producen esas sensaciones de estrés, ansiedad, agotamiento físico, irritabilidad.

La dopamina, serotonina, oxitocina y endorfinas son sustancias químicas que produzco en mi organismo a partir de un estímulo externo que me producen esas sensaciones de bienestar.

CUANDO TE PERCIBES COMO UNA CONSCIENCIA CON UN CUERPO

Relacionar y justificar la percepción de las sensaciones de mi cuerpo incómodas o placenteras con una creencia.



UN RECORRIDO EN EL TIEMPO

En la antiguedad

Imagina las tribus en diferentes épocas de la humanidad y en diferentes territorios del planeta crearon sus creencias sobre el dolor sin tener en cuenta la bioquímica y fisiología del cuerpo.

¿Qué tantas cosas pudieron crear para justificar su dolor o el bienestar?

En la actualidad

La humanidad continua, trayendo de nuestros antepasados algunas creencias y le damos poder a algo externo que nos daña o nos hace el bien.

¿Qué tantas creencias sigues creando para justificar tu dolor o el bieestar?

Reflexión

- Aceptar que esas creencias fueron creadas porque NO habían muchos estudios científicos.
- Aunque algunas culturas ya han adoptado su cuerpo como parte de su conciencia desde hace muchos años, ahora es tu responsabilidad integrar conocimientos basados en la ciencia para mejor tu percepción corporal de sus emociones.

03

REFLEXIÓN SOBRE NUESTRAS CREENCIAS

Estudios que muestran que el cerebro no es el único que dirige todo el organismo, también lo es el cuerpo.

Hasta el momento debates científicos quieren demostrar quien se queda con el trono, pero mientras los científicos se ponen de acuerdo en demostrar quien es el rey que manda y quien recibe órdenes, se nos puede olvidar lo elemental.

Encontrar la forma de juntar todas las teorías de toda esa presencia de la extensa estructura biológica que se interacciona constantemente entre el cerebro y el cuerpo con nuestra percepción.

Mientras la humanidad no perciba esa estructura química que ocupa gran porcentaje de la experiencia subjetiva seguiremos haciéndonos a un lado como conciencia y continuaremos excluyéndonos de elegir decisiones sabiamente,

Existe una diferencia abismal entre conceptualización y percepción:

Por ejemplo las personas que les gusta la ciencia y estudiar el cuerpo humano es su especialidad, pero sin integrar esos conceptos en su propia percepción, aún continúan confundidas, ahogadas en sus emociones y tal vez buscando soluciones místicas intangibles para solucionar sus problemas emocionales.

Necesitas algo que te haga replantear la influencia que tiene tu cuerpo sobre la forma como ves la vida y como solucionas tus problemas.

Problema:

Las creencias que hemos adquirido nos ha hecho ser indiferentes o rechazar el valor de una información que puede sanar cuerpos, sanar mentes y cambiar vidas.



La inspiración para crear soluciones:

Los Estudios del cerebro están integrados con física, química y fisiología.

Redescubrimientos científicos actuales corroboran la idea de que nuestros cuerpos son parte de nuestra conciencia.



Solución:

El beneficio de observar el arte es que rompe barreras mentales. (Creencias)

El proceso de autoconocimiento esta basado en sensaciones, ayudándote a procesar el aprendizaje a partir de tu percepción en lugar de conceptualización.

Planteamientos ancestrales tenían una visión de que existe una profunda relación en el cuerpo entero y no solo el cerebro, para determinar como nos sentimos.

La medicina india, medicina tradicional china, medicina chamanica o de los Mayas pero también la medicina más cercana como Hipócrates, Galeno de Pergamo siempre hablaron del intestino, el corazón y el cerebro.



Abstracción:

**Mente sana,
Cuerpo sano**

Décimo Juvenal

Referencias:

Nazareth Castellanos, Física teórica y Doctora en Medicina.

04

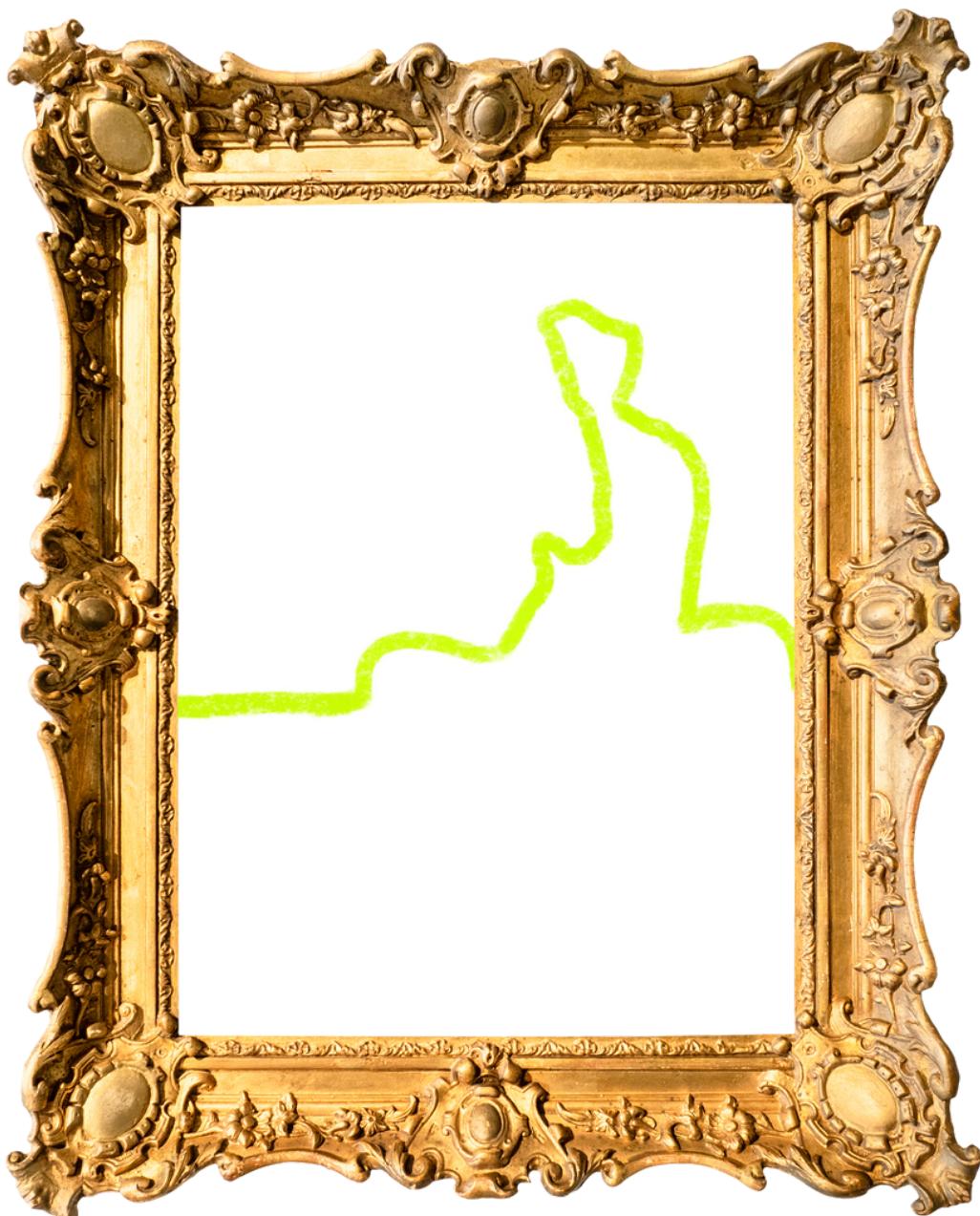
Utiliza *El Arte* para ayudarte

En este Programa el arte juega un rol importante cuando se trata de percibir tu cuerpo como parte de esa conciencia.

Observar este arte te ayudará visualmente a unir el cuerpo y la mente.

Tener una percepción unificada de la forma como has percibido tu mente separada de tu organismo, te ayudará prevenir estados de ansiedad, estrés, dolor, rabia y desconexión contigo mismo.

El solo hecho de comprender como funcionas y sumergirte en esa dinámica interna en la que vives, hará que no te sientas perturbado, como si fueras perdido por la vida y tampoco sepas como solucionarlo.



Todo parece sencillo y vacío.

Todo lo relacionado con autoconocimiento a simple vista no se puede ver.





Solo vemos la punta del Iceberg de los problemas.

Porque nunca tenemos en cuenta el cuerpo como una herramienta para ayudarnos a ser coherentes emocionalmente y al mismo tiempo suele ser el que nos condiciona a sentirnos confundidos, incómodos y agotados.





Existe una profunda relación entre el cuerpo entero y el cerebro, para determinar como vemos la vida.



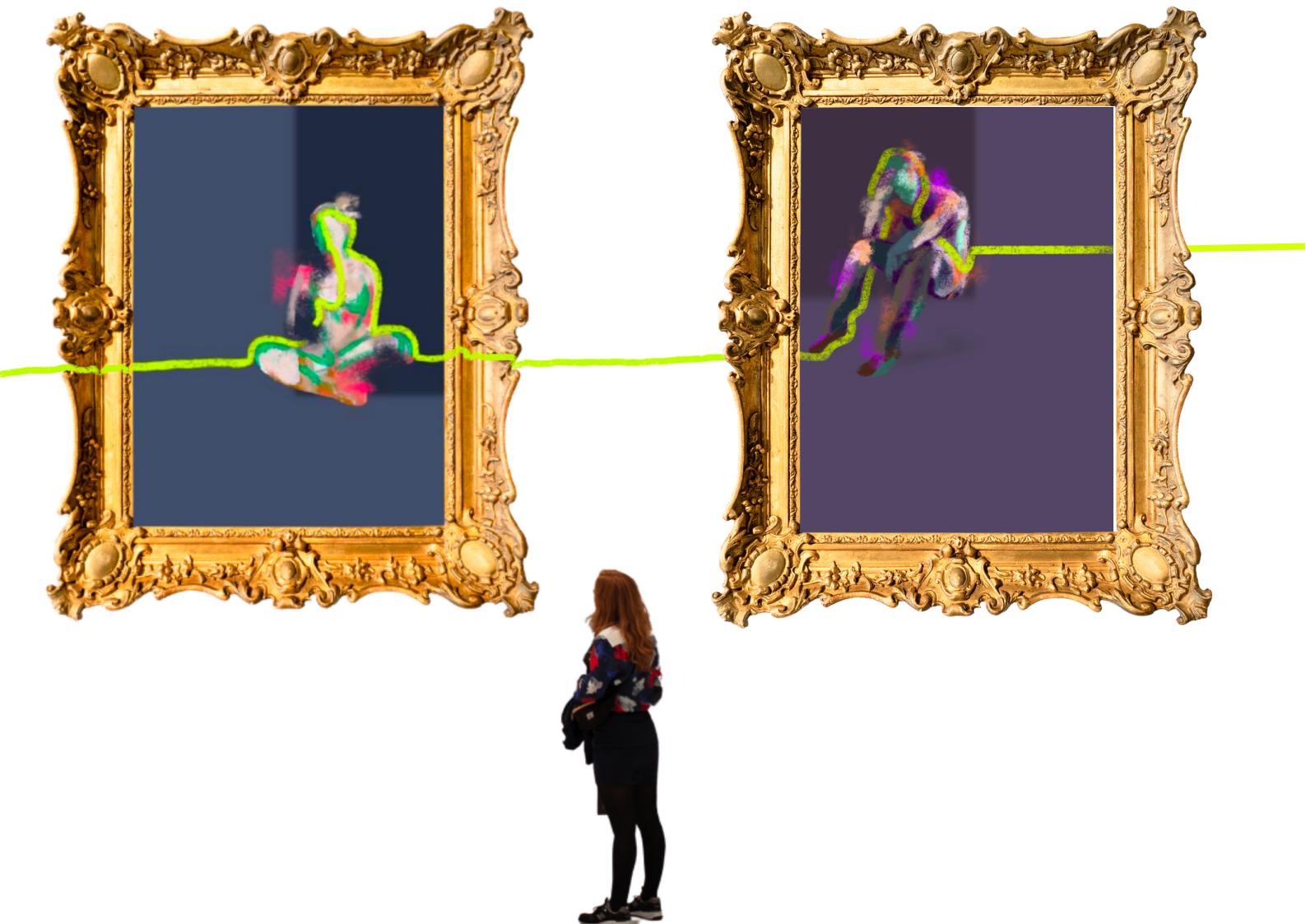


Un hilo conductor que
relaciona el cuerpo entero
también con el entorno.

(No solo con tu cerebro.)



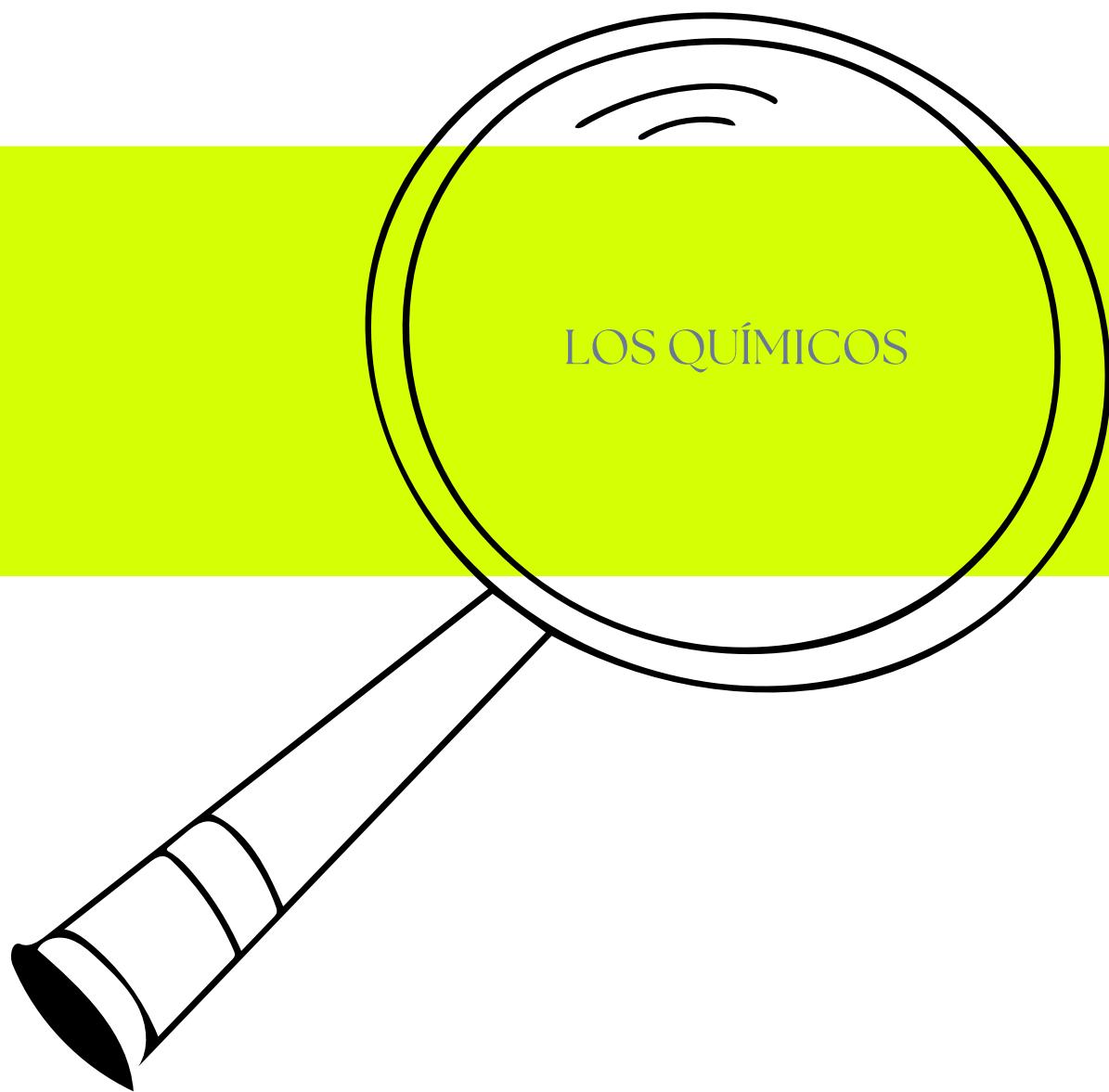
También nos relaciona
con las personas con las
que convivimos.

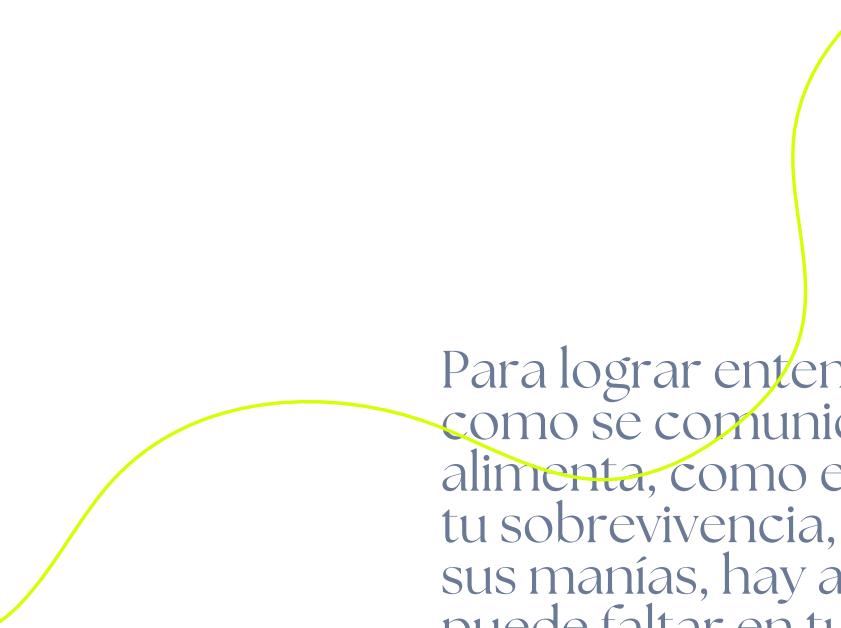




Con nuestra cultura

Qué nos une?





Para lograr entender el cuerpo como se comunica, como se alimenta, como es el vehículo de tu sobrevivencia, sus virtudes y sus manías, hay algo que no puede faltar en tu vocabulario:

LOS QUÍMICOS

En esta primera parte del programa nos enfocaremos en la comunicación.

Cuando quieras expresar un pensamiento o sentimientos
¿Qué haces?
Hablas, escribes, cantas, pintas, haces
señas con las manos o con el cuerpo.

Cuando tu cuerpo se expresa, lo hace
en químicos no en palabras.

Cuando recibe la información también la traduce en químicos para comprender y reaccionar a cada situación, cada instante de tu vida.

Tienes miles de creencias para cada aspecto de tu vida y para cada situación. Evaluaremos una por una, poco a poco.

Hoy Empecemos con:

"La Energía"

Ejemplo de una situación cotidiana ALGUIEN ME ROBA LA ENERGÍA

CUANDO TE PERCIBES CON UN CUERPO COMO PARTE DE TU CONSCIENCIA



Encontrar a alguien que está angustiado o vive en constante pelea interior.

Por lo tanto su cuerpo está lleno de sustancias químicas como adrenalina y cortisol que produce en su organismo a partir de ese relato repetitivo.

El encuentro ocasional con esa persona me hizo sentir incómodo porque mis neuronas espejo captaron su sensación corporal. Esas sustancias se continúan produciendo en mi cuerpo si yo repito en mi mente esa situación- pelea en mi cabeza, aún si la persona ya se ha ido.

CUANDO TE PERCIBES COMO UNA CONSCIENCIA CON UN CUERPO

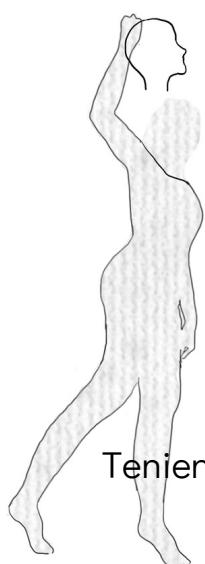


Encontrar a alguien que está angustiado o vive en constante pelea interior.

Relacionar en mi mente esa sensación de mi incomodidad y agotamiento con su poder intangible que tiene una persona de robarme la energía o con el poder de hacerme daño.

Justificar y culpar de mi sensación a esas personas, durante horas, meses o años.

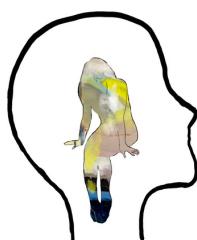
TUS CREENCIAS SOBRE LA ENERGÍA DE LAS PERSOANAS.



Intangible

Teniendo una conciencia intangible "TU MENTE" usualmente crees:

Todo lo que te sucede con las personas es porque crees la energía de una persona, tiene el poder de hacerte sentir bien o el poder de hacerte daño.



Tangibles

Si tuvieras una conciencia física "TU CUERPO" creerías:

Asumes que todo lo que te sucede con las personas, es porque tu cuerpo se sincroniza fisiológicamente con el de otros y puedes captar su incomodidad con tu cuerpo.

Eres tú quien asume la total responsabilidad del malestar que continúas creando cada día en tu cuerpo.

Ejemplo 2:



Ejemplo 2 de una situación cotidiana PELEAR O DISCUTIR CON ALGUIEN

CUANDO TE PERCIBES CON UN CUERPO COMO PARTE DE TU CONSCIENCIA



Pelear con alguien produce estrés ansiedad, rabia.

Por lo tanto mi cuerpo esta lleno de sustancias químicas como adrenalina y cortisol que produzco en mi organismo a partir de esas palabras y gritos que recibí durante algunos minutos y mi sensación es de dolor, agotamiento y cansancio.

Las sustancias se continuan produciendo cuando repetí en mi mente por muchas horas, días, meses o años esa pelea en mi cabeza.

CUANDO TE PERCIBES COMO UNA CONSCIENCIA CON UN CUERPO

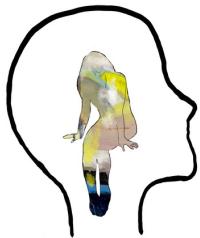


Pelear con alguien produce estrés ansiedad, rabia.

Relacionar en mi mente esa sensación de ira y dolor con el poder intangible de una persona de hacerme daño.

Justificar y culpar de mi sensación a esas persona (s), durante horas, meses o años.

TUS CREENCIAS



Tangibles

Con una conciencia física "TU CUERPO"

Lo que realmente estás satisfaciendo con REPETIR esa pelea o conversación en tu cabeza, son las necesidades de tu cuerpo, hizo que aumentaran los químicos que producen malestar y agotamiento.

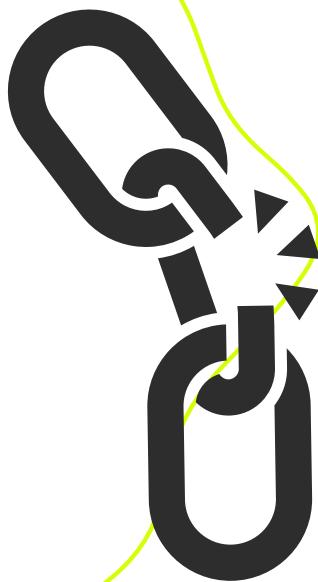
El cuerpo se vuelve adicto, se acostumbra o se habitua a los químicos que más tiempo ha estado expuesto.

"Intangibles"

Con una conciencia intangible "TU MENTE"



Al tener una conciencia no física o en otras palabras sin tener en cuenta tu cuerpo, te llevaba a tener la creencia de que algo externo tiene el poder de hacerte daño permanente en lugar de solo esos minutos en los que te lastimaron física o mentalmente.



Rompiendo esa creencia.

Con una conciencia física "TU CUERPO" has creado todo tipo hábitos químicos sin ser consciente de ello.

Cuando la mayoría del tiempo creías que alguien te había arruinado la vida, pues solo lo hizo por solo un momento y el resto del tiempo fuiste tu quien condiciono a tu cuerpo a vivir todo tipo de sensaciones desagradables en las que tu no quieres seguir experimentando.

El cuerpo sabe lo que la mente aún no se ha dado cuenta.

Antonio Damasio

He tomado el tiempo de comprender con lupa cada situación que has vivido bajo esta percepción el mundo cuando olvidabas tu cuerpo como parte de la solución, de modo que puedas detectar lo que estabas haciendo o dejando de hacer y que te está impidiendo escalar.



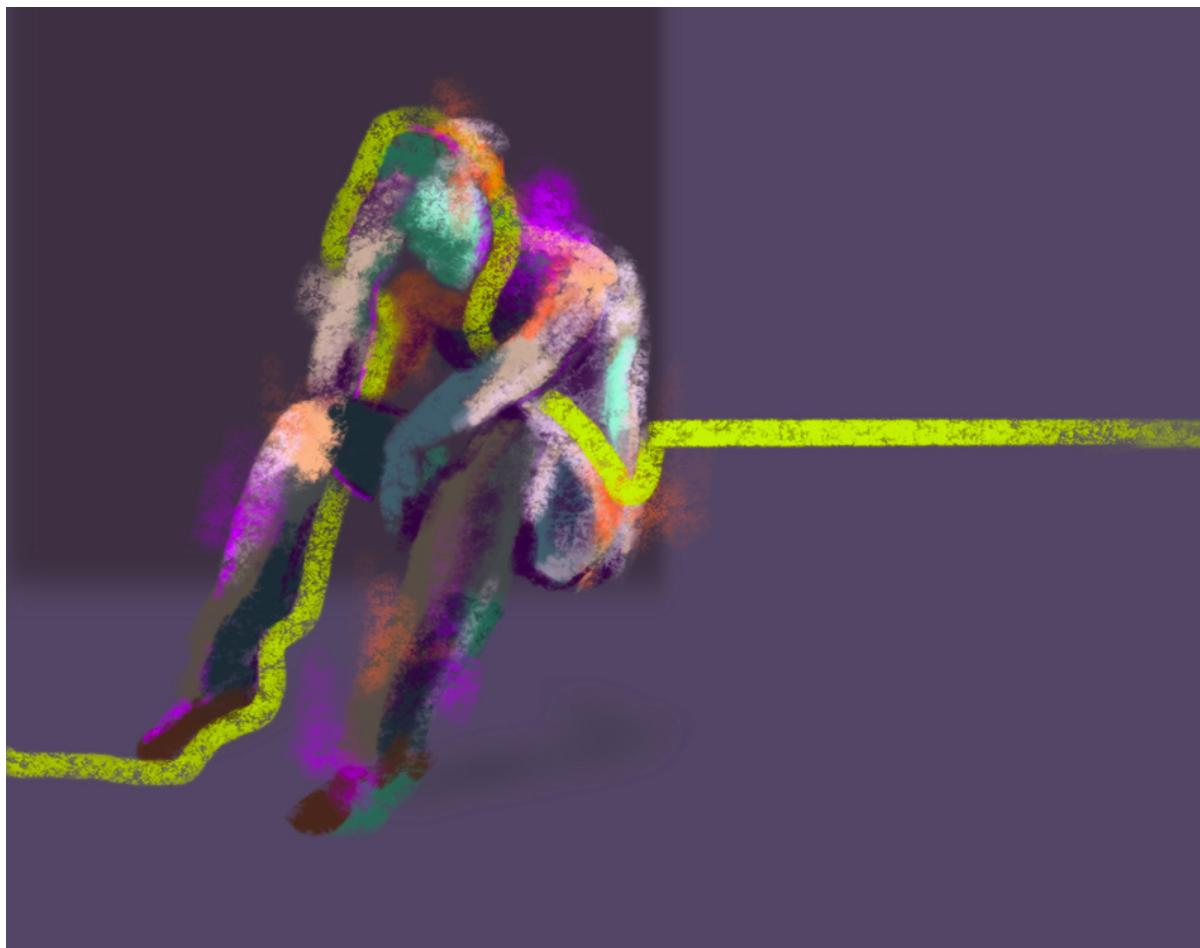
05

PRÁCTICA N. 1

Comencemos

AJUGAR CON LA MENTE

Para evitar la resistencia al cambio de parte de tu antiguo modelo mental.



Estás entrando a nuevo mundo donde las personas perciben su consciente como algo físico "su cuerpo".

Para entender como entrar a este nuevo mundo debes conocer muy bien tu mundo anterior, por favor llena este formulario:

Entendiendo TUS CREENCIAS

Situación

Mi modelo mental: Mi conciencia NO es física

Menciona alguna creencia que que creaste percibiéndote sin tu cuerpo como parte de tu conciencia.

¿Cómo es mi relación conmigo mismo bajo esa creencia?

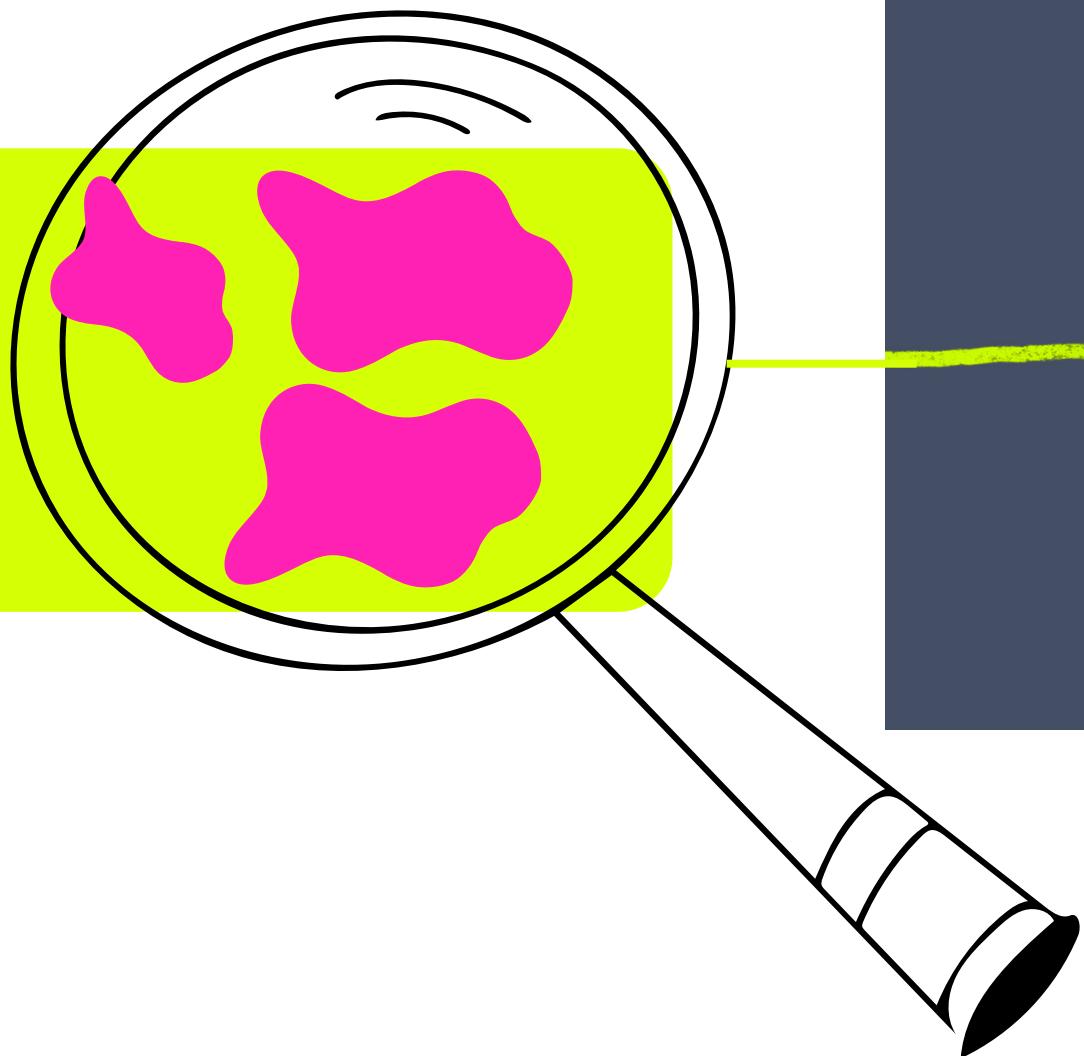
¿Cómo es mi relación con otras personas bajo esa creencia?

¿Cómo te hace sentir esa creencia?

Las creencias las tomas de tu entorno y se traducen en tu cuerpo como químicos y te provocan sensaciones.

Condicionado tu cuerpo a experimentar sensaciones placenteras o incómodas.

Con los años has ayudado a formar tu modelo mental.



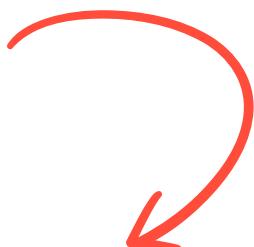
Tu Tarea es:

Durante el transcurso de esta semana repite el ejercicio anterior con varias de las siguientes creencias que hayas creado a partir de percibirte como una conciencia No física, para entender situaciones cotidianas.

Continua esta lista de las creencias cotidianas si sientes que falta alguna, ignora la que no encaje contigo y trabaja con la que más te guste.

- Existe un portal para acceder a la paz y la luz.
- Existen seres superiores iluminados que me sanan y me llenan de luz.
- ✓ • Alguien me roba la energía
- Un maestro, un guía o algo es el puente entre ese algo intangible y yo.
- Existen seres intangibles con el poder de hacer daño.
- Una persona tiene el poder de curarme
- Un objeto me protege de maleficios
- Una bebida o una sustancia tiene poder de sanarme
- Una persona me hizo un maleficio
- Un ritual a algo o alguien me sana
- El amor de una pareja tiene el poder de curarme.
- .
- .
- .

A continuación te dejo un ejemplo de como se resuelven los cuestionarios.



Ejemplo 1

Situación

Mi modelo mental: Mi conciencia NO es física

Menciona alguna creencia que que creaste percibiéndote sin tu cuerpo como parte de tu conciencia.

Alguien me roba la energía

¿Cómo es mi relación conmigo mismo bajo esa creencia?

Utilizo objetos que me suban la energía

¿Cómo es mi relación con otras personas bajo esa creencia?

Me alejé de personas que me roban la energía

¿Cómo te hace sentir esa creencia?

Siento que puedo percibir la energía negativa de las personas con solo verlas.

Notas

La meta general : Lograr ser coherente emocionalmente

Escribe lo que sientes que estas logrando actualmente con tus nuevas herramientas "Tu cuerpo" para lograr ser coherente emocional.

La estrategia: Utilizando mi cuerpo como herramienta para lograr ser coherente emocional.

Escribe lo que sientes que estas logrando con tu cuerpo transformando, tu pensamiento para percibirlo como parte de herramientas para ayudarte a ganar bienestar..

Seguimiento

- Rompiendo mis creencias
-
-
-
-
-
-
-



Other Notes

Confío plenamente que estas prácticas te
pueden ayudar en este proceso y siempre
estoy dispuesta a escuchar sugerencias
con el fin de mejorar.

Sugerencias: info@amayliberate.com



Contacto:

Email:

info@amayliberate.com

www.amayliberate.com

WhatsApp:

+1 (786)-805-1707

IMPORTANTE

Estas prácticas no ofrecen ningún tipo de asesoramiento o terapia psicológica, ninguna parte de esta publicación deberá ser utilizada como un sustituto de asesoramiento y ayuda profesional, solo debe tomarse como un complemento de las buenas prácticas de autoconocimiento.

La autora ha hecho un trabajo de introspección por muchos años y ha hecho el mejor esfuerzo posible para garantizar que la información sobre su experiencia expresada en esta publicación sea lo más correcta y neutral posible.

La autora no asume y por la presente renuncia a cualquier responsabilidad ante cualquier parte perdida y daño causado por errores u omisiones, aunque estas sean resultantes de una accidente, negligencia o de cualquier otra causa.