



EL PODER DE LA MENTE EN NUESTRO BIENESTAR

PEPA LUÍS

Isla Cristina, marzo 2018. 2^o sesión

ÍNDICE

- LUNES:
 - ▣ Concepto de Salud
 - ▣ Efectividad del tema en lo cotidiano
 - ▣ Consciencia
 - ▣ El poder de la mente en la salud
 - Los pensamientos aprendidos
 - Transformar nuestra forma de pensar
- MARTES. Ejercicios prácticos
 - ▣ Autoconocimiento. Yo soy
 - ▣ Autoestima. Yo puedo
 - ▣ Empoderamiento. Yo consigo



- Mientras que la **mente consciente** quiere que todo vaya bien, en la mente subconsciente, se activan todos los sistemas de alerta, miedo y reacciones que nos hacen sentirnos fuera de todo control
- En la **mente subconsciente** se guardan las experiencias emocionales fuertes, y éstas activan, recuerdos, emociones, bloqueos e interferencias frente a situaciones que nos recuerdan a experiencias previas o traumáticas vividas, aunque no seamos conscientes de ello.
- Cuando vivimos una experiencia emocionalmente intensa, nuestra mente subconsciente reconocerá otras situaciones relacionadas con aquella, como peligrosas, y activará todos los sistemas de alerta, sintiéndonos desbordados, generando malestar y sufrimiento, a pesar de que en el presente la situación no sea realmente peligrosa.
- **La salud del Bienestar**
 - Desde nuestra mente, tenemos la capacidad de generar bienestar o malestar, aunque no seamos conscientes de que lo estamos haciendo.
 - La salud es un estado en el que nos sentiremos bien, tanto física como psicológicamente.
 - Y sentirnos bien, depende de cómo nuestra mente gestione y afronte la vida y las circunstancias que ésta nos ofrezca, de la forma más eficaz posible.

El pensamiento habitual formado por años

- Con los años nos acostumbramos a pensar de una determinada manera. Se graba en el subconsciente.
- Esa forma de pensar perjudica algunos aspectos fundamentales de la vida.
- Para cambiar de forma de pensar habría que esforzarse en identificar creencias erróneas y transformar conductas muy marcadas en la personalidad.
- La mejor manera de contribuir a este proceso de transformación de nuestra mente es través del **pensamiento consciente**,
- Con él iremos insertando y habituando pensamientos más adecuados sobre una mente preparada para recibirlos.



Creencias erróneas

MACHISMO



HEMBRISMO



FEMINISMO



La costumbre y la tradición son grandes enemigas del desarrollo personal

- La raíz de los problemas está en aferrarse a la visión equivocada de la vida: Machismo
- Para cambiar tu vida, hay que cambiar tus paradigmas:
 - ▣ Aprender y
 - ▣ Aceptar conocimiento al cual no estás acostumbrada,
 - ▣ Contrastar con otros conocimientos,
 - ▣ Comparar con tu experiencia.

El camino a la salud (felicidad)

- Limpiar nuestra mente de falsas creencias. Fuera culpas, celos, rencores, odio, pensamiento negativo...
- Llenar nuestra mente con nuevos valores. Dentro respeto, tolerancia, libertad, AMOR
 - ▣ Aquí y ahora
 - ▣ Pensamiento consciente/positivo
 - ▣ El poder de las palabras: la oración, los mantras, la meditación.
 - ▣ YO SOY. Autoconocimiento
 - ▣ YO QUIERO. Autoestima
 - ▣ YO PUEDO. Metas



Construir Nuevos Pensamientos

**CREER
ES
CREAR**

**CREAS
LO QUE
CREES**



CONSTRUYE UN MUNDO FELIZ, LLENO DE AMOR

Cultivar la calidad de los pensamientos

- **Como una persona piensa, así es, así habla, así actúa y así es su vida.**
- **Una mente repleta de pensamientos de calidad, es una vida de calidad. Cada pensamiento tiene un enorme poder en nuestra vida. A mayor pensamiento consciente, de calidad y enfocado; mejor será nuestra vida.**
- **Yo soy, yo puedo. Una mente que se acostumbra a pensar de que es capaz, que cada día hace las cosas mejor, que todo va a salir bien, que se merece cosas buenas, empieza a actuar como tal y empieza a atraer cosas similares.**
- **Debemos dedicar tiempo a trabajar nuestras emociones y nuestra mente, de manera consciente**



Fijar pensamientos por repetición

- Debemos aprender a repetirnos ciertos tipos de pensamientos de tal manera que estos vayan desplazando a las antiguas formas erradas de pensar, y se conviertan en la forma habitual de pensar. Pero eso si, esto debe de estar acompañado de una consciencia del porque se hace.
- **Todo en la vida funciona por repetición, no basta que lo haga una vez, debe hacerlo una y otra vez hasta que esto quede anclado en el subconsciente. Ya que este solo asume las cosas cuando ya se han repetido tantas veces, que no requiere la participación de la consciencia.**

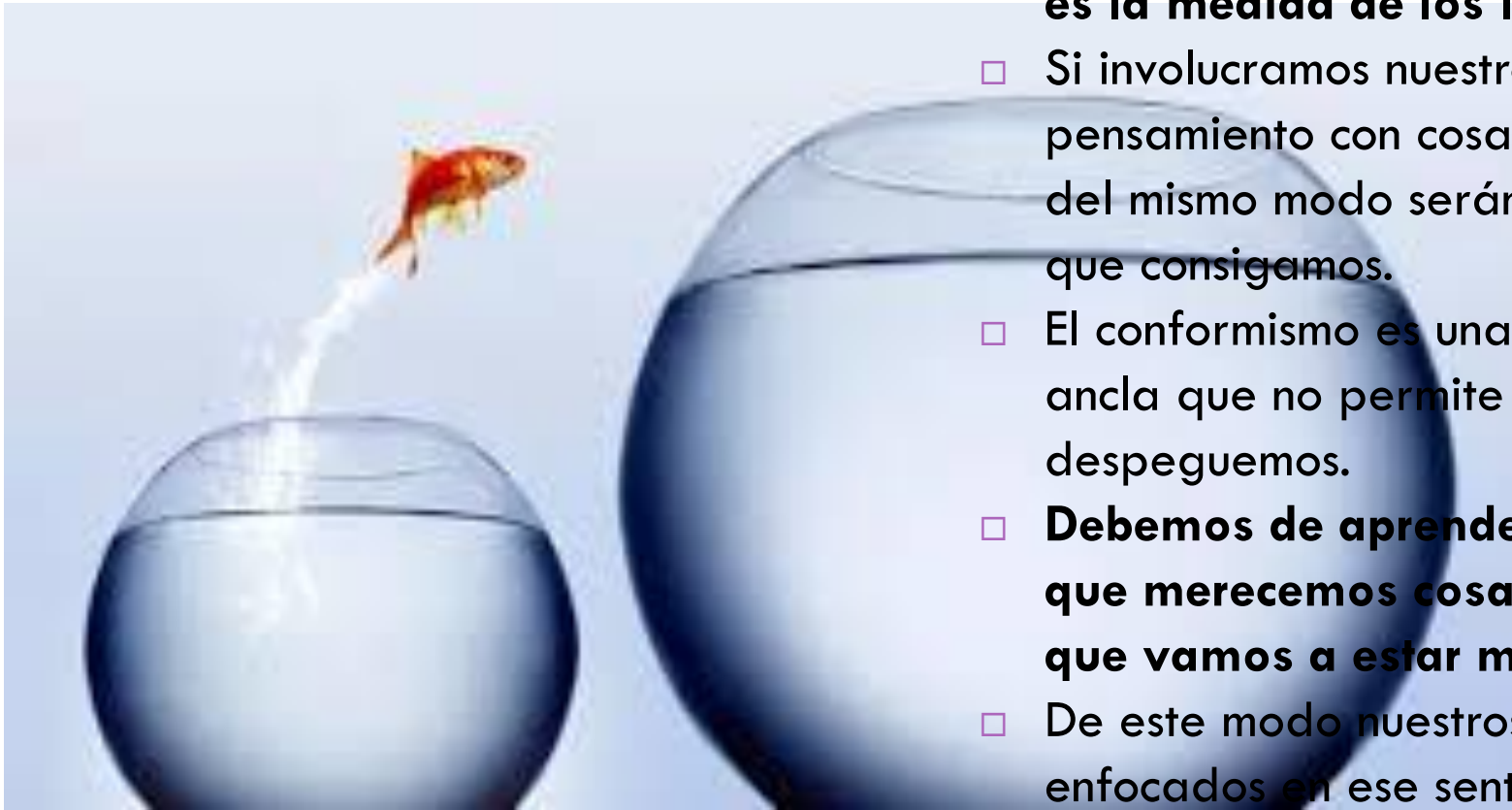
Yo puedo.

Estoy sana.

Soy fuerte



Pensar en grande



- **La medida de los pensamientos, es la medida de los logros.**
- Si involucramos nuestro pensamiento con cosas pequeñas, del mismo modo serán las cosas que consigamos.
- El conformismo es una enorme ancla que no permite que despeguemos.
- **Debemos de aprender a decirnos que merecemos cosas mejores, que vamos a estar mejor, etc.**
- De este modo nuestros actos serán enfocados en ese sentido, y también atraerá situaciones relacionadas.

No limitar la imaginación

- Aunque hay límites naturales que no se pueden atravesar, y a veces nuestras fuerzas no son suficientes para ciertas cosas, pero eso no tiene porque llevarnos a limitarnos.
- Que el obstáculo en sí, sea la limitación; pero que no surja desde nosotras mismas.
- La imaginación no tiene límites y si ante algo que no tiene salida, imagina que habrá una salida en algún lado, entonces pueden surgir fuerzas en ti, y también puedes atraer soluciones, que normalmente no sucederían si te negaras a pensarlo.



Cree en ti, y surgirán fuerzas y talentos que no ves, cree en las oportunidades y atraerás situaciones casuales y favorables que no se esperan.

CREER QUE ESTOY ENFERMA

CRECER EN LA ENFERMEDAD

- La enfermedad puede convertirse en un recurso para evitar situaciones que nos desagradan:
 - ▣ Mantener relaciones sexuales cuando no nos apetecen
 - ▣ Limpiar en exceso
 - ▣ Enfrentar una nueva situación
 - ▣ SALIR DE NUESTRA ZONA DE CONFOR



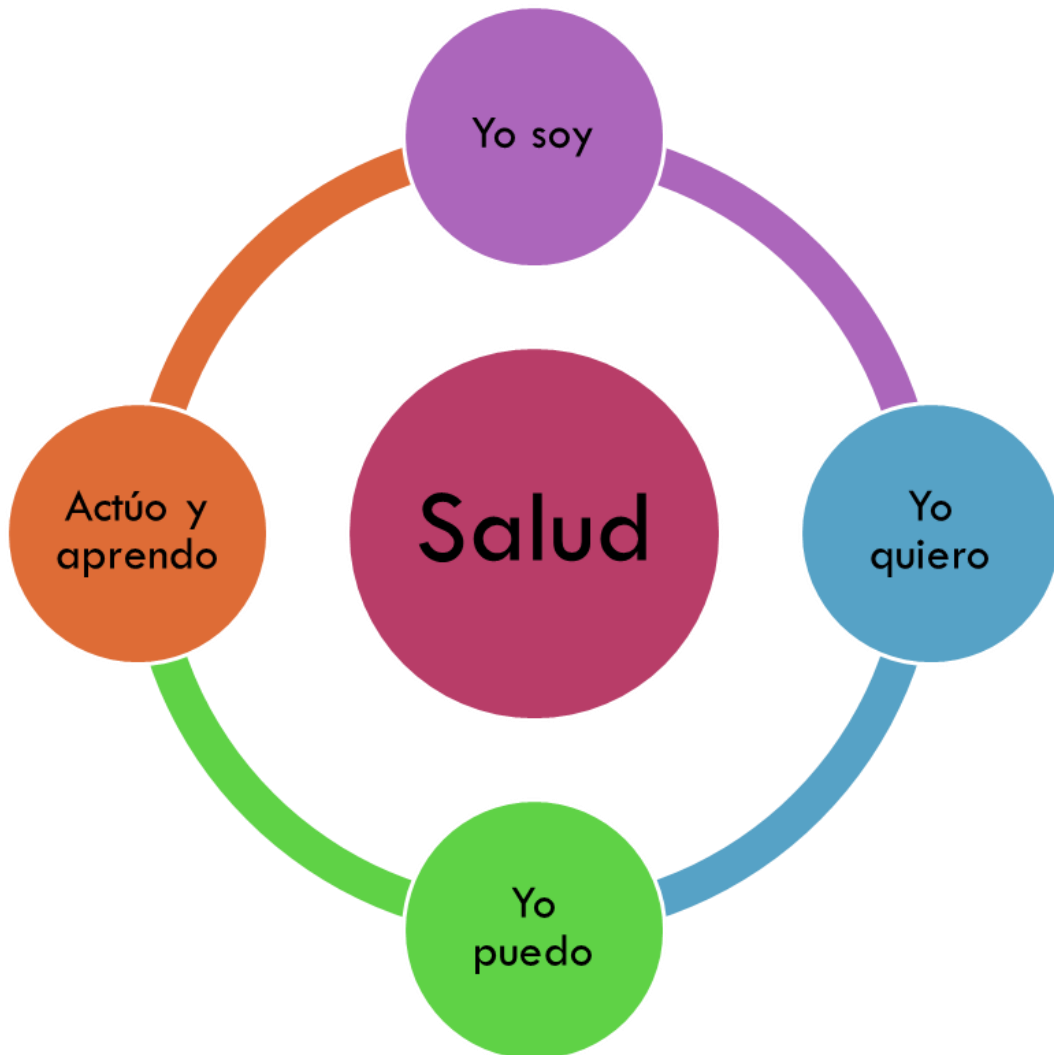
PENSAMIENTO POSITIVO

- AFIRMACIONES
- DECRETOS
- PALABRAS CON PODER
- MANTRAS
- ORACIONES
- MEDITACIÓN
- REIKI
- RISAS
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
- ALIMENTOS PARA EL ALMA: AMÍGAS, MÚSICA, LECTURA...



SENTIR HACIA DENTRO. YO SOY

Síntesis



El poder del pensamiento es algo real, pero su efectividad será en la medida de nuestra salud mental y emocional.

El acostumbrarnos a tener pensamientos de calidad, a fijar ciertas conductas en nuestra mente, el pensar en grande y el usar la imaginación a nuestro favor, son los medios por el cual el pensamiento atrae y ejecuta las cosas que queremos para nuestra vida.

AUTOCONOCIMIENTO I

□ YO SOY

- ▣ Descríbete a ti misma.
Dinos quién eres.
Presentate

□ CÓMO ME VEN

- ▣ Qué opinan de ti las
personas de tu entorno

□ MIS VIRTUDES Y MIS RETOS

- ▣ Escribe cuales son las
cualidades que más te
gustan de ti misma.
- ▣ Describe algunos
aspectos de tu
personalidad que se
podrían mejorar

□ CÓMO ME GUSTARÍA QUE ME VIERAN

- ▣ Que me gustaría que
vieran de mí las
personas que me rodean

AUTOCONOCIMIENTO II

□ QUIÉN SOY AHORA

□ QUIÉN ME GUSTARÍA
LLEGAR A SER

Bibliografía y enlaces

<https://es.wikipedia.org/wiki/Consciencia>

Crear s crear. Jose Manuel Romero Fernández. Octubre 2017

El poder de la mente consciente.

By Harol Páramo Abril 1, 2012
Autonocimiento, Civilizaciones antiguas Leave a comment

El poder de la mente en la salud.
Dolores Rizo 3 septiembre, 2015 en Psicología

Crear es crear.

<https://www.youtube.com/watch?v=fjb66aWvfTE>



¡A PRACTICARLO!

¡¡¡Gracias por vuestra
atención!!!



Puedes descargar esta presentación en www.pepaluis.com