

www.fortalecimientovital.es

FORTALECIMIENTO

Vital



Expande los límites de tu mente

*Te conviertes en lo que piensas.
Puedes crear la vida que deseas*

Cambio de paradigma

- Un cambio de paradigma
- Descartes y Newton
- Materialismo
- Dependemos del entorno
- Todo nos llega desde el exterior
- Realidad inamovible
- Materia estática predecible
- La mente y la materia entes separados

Cambio de paradigma

- Es más real el exterior
- No tenemos el control
- No somos responsables
- El cerebro. Una estructura fija
- Ciencia = Materia
- Religión = Mente

Cambio de paradigma

- La física cuántica nos dice todo lo contrario
- Einstein (efecto fotoeléctrico)
- Átomo-electrón = Vacío
- Electrón (onda-partícula)
- Donde lo buscas lo encuentras
- Cambia el sentido de la realidad
- Superposición
- Mente y materia única entidad

Cambio de paradigma

- Somos responsables de nuestro entorno
- Creamos la materia
- Nuevo concepto de la materia (vacío)
- El entorno una prolongación de la mente
- Creamos la realidad
- Más conocimiento distinta realidad (Monet y etnólogo)
- El cerebro no distingue lo que ve de lo que piensa
- Neuroplasticidad

Cómo vivimos

- Vivimos en el pasado
- 60 a 70 mil pensamientos diarios
- 95% iguales
- Vivimos de forma automática
- Dependemos del entorno y las circunstancias
- Futuro predecible
- A los 35 años ya hemos creado el programa informático

Cómo vivimos

- Cerebro:
 - ➔ Redes neuronales (repetir experiencia)
 - ➔ Neuropéptidos
- Pensamiento = Químicos
- Cerebro - Cuerpo
- Célula – Receptores
- Tenemos toda nuestra atención en: el entorno, el cuerpo y el tiempo (atrapados)
- Las mismas emociones crean más receptores
- Hijas y hermanas nacen con más receptores

Cómo vivimos

- El 70% del tiempo vivimos en modo supervivencia
- Vivir en tensión más egocentrismo
- Desgaste de energía
- Modo beta alto
- Las hormonas del estrés crean emociones negativas
- Más materialista más te proyectas sobre objetos y cosas
- Defines la realidad con los sentidos
- El cerebro vive en el pasado
- Campo energético se encoge no emite fotones

Cómo vivimos

- Intentas forzar el resultado, controlarlo, predecirlo, agarrarse a él, manipularlo...
- Eres más materia y menos energía
- Adicciones emocionales
- Mismos receptores de la heroína
- Cómo las hemos creado
- Nos creemos que somos «eso» nos identificamos con ellas.
- Las reafirmamos continuamente en el entorno
- Por vibración atraemos lo mismo

Cómo vivimos

- Tú personalidad crea tu realidad personal
- Miedo a lo desconocido
- Nuestra atención está en lo que nos rodea(objetos, personas, problemas...)
- Vamos enfocados a nuestro destino genético (condenados por nuestros genes)
- Vivimos en el inconsciente
- El cuerpo controla nuestra mente

Cómo vivimos

- Patrón de comportamiento memorizado (reacciones, emociones, pensamientos automáticos, creencias...)
- Se repiten hábitos y patrones de conducta inconscientes
- Estas emociones las sentimos como normales no las cuestionamos
- Las emociones y las creencias nos limitan

Cómo vivimos

- Te conviertes en lo que piensas
- Cuando nacemos somos un lienzo en blanco lleno de posibilidades
- El entorno nos va programando
- Hasta los 6 o 7 años no hay mente analítica (ondas cerebrales lentas)
- La información va al subconsciente sin editar

Cómo vivimos

- No puedes sobrepasar tus emociones (mismo nivel mental)
- Se culpa a todo y a todos
- No hay evolución
- Los pensamientos son parejos a los sentimientos que experimentamos
- Cuando vives con estrés en estado de supervivencia es imposible crear

Cómo vivimos

- Tu personalidad está hecha de como piensas actúas y sientes
- Mismos pensamientos = Mismas elecciones = Mismo comportamientos = Mismas experiencias = Mismas emociones = Mismos pensamientos (esto es una personalidad)
- Si neurológicamente, químicamente y genéticamente nada cambia – vamos a nuestro destino genético

Cómo vivimos

- Si observas tu vida desde el mismo nivel mental (haces todos los días lo mismo que el día anterior de forma automática) tu entorno te está recordando siempre quién eres
- Las emociones que hemos vivido de experiencias del pasado nos resultan muy familiares y las repetimos una y otra vez en nuestros recuerdos

Cómo vivimos

- Los sentimientos y las emociones del pasado nos hacen crear más y más del pasado
- Las emociones memorizadas se convierten en parte de nuestra identidad (culpa, miedo inseguridad...) llegando a pensar que nosotros somos eso.
- Nos convertimos en adictos a esas emociones que inspiran e influyen cómo pensamos y cómo nos comportamos

Cómo vivimos

- El ciclo de pensamiento – sentimiento mantenido durante muchos años condiciona al cuerpo a memorizarlo
- El hábito es cuando tu cuerpo es tu mente
- El 5% de la mente consciente a los 35 años está trabajando contra el 95% de lo que hemos memorizado
- Todo esto nos condiciona a vivir en el pasado

Cómo vivimos

- El cerebro no diferencia entre la experiencia que produce la emoción y la emoción que recordamos
- El cuerpo está viviendo inconscientemente en le pasado
- No puedes crear un nuevo futuro sosteniéndote en emociones pasadas
- Los pensamientos positivos no funcionan si estás pensando con sólo el 5% que queda de tu mente consciente

Cómo vivimos

- El cuerpo es el que toma las decisiones para reafirmar la adicción emocional
- El cerebro y todas las células están acostumbradas a ciertos químicos
- Se revelan cuando intentas cambiar
- El cuerpo siempre quiere volver a su estado de confort
- Si se activa el SNS (proceso de lucha o huida) gran desgaste energético (está diseñado para cortos espacios de tiempo)

Cómo vivimos

- Sólo pensando llevamos al organismo a este estrés
- No podemos vivir con una señal de emergencia mucho tiempo
- Las hormonas del estrés mantenidas mucho tiempo provocan dolencias
- Esto lo conseguimos sólo con nuestros pensamientos
- Cuando suben las hormonas del estrés tendemos a obsesionarnos con lo material con los problemas

Cómo vivimos

- Activa el ego – y éste intentará forzar el resultado
- Estas emociones dan al cerebro y al cuerpo una avalancha de energía - una estimulación – lo asociamos con sentirnos vivos
- Utilizamos los problemas para reafirmar nuestras adicciones emocionales
- Cuando vives bajos las hormonas del estrés la mayor parte del cerebro posterior controla al anterior

Cómo vivimos

- La parte primitiva del cerebro dirige a la parte del cerebro que piensa
- Las hormonas del estrés llevan al cerebro a estar en ondas beta alto (aquí en cerebro piensa que el mundo externo es más real que el mundo interno)
- Mismos pensamientos = misma biología = mismos circuitos neuronales = misma neuroquímica = mismas hormonas = misma genética

Cómo vivimos

- El organismo tiene la farmacia más completa que nos podamos imaginar y la administramos con el pensamiento
- Buscamos cambios pero tenemos miedo a lo desconocido (por haber tenido experiencias que nos han marcado emocionalmente)
- Vivimos según esa emoción cada día, la recreamos cada día y la hacemos real para el cerebro y para el cuerpo

Cómo vivimos

- Percibimos la realidad basada en cómo nos sentimos emocionalmente
- Cuando los sentimientos se convierten en nuestro modo de pensar – estamos atrapados en un ciclo (el cuerpo piensa por nosotros)

Crea tu nueva vida

- El cambio
- Hay que ser un creador no una víctima del pasado
- Hay que enfocarse al futuro no al pasado
- La física cuántica es la física de las posibilidades
- Todas la posibilidades están en el mundo cuántico

Crea tu nueva vida

- Barreras para el cambio:
 - ➔ Adicción emocional
 - ➔ Adicción química
 - ➔ Programa (inconsciente)
 - ➔ Miedo a lo desconocido
- La mente crea el cuerpo literal y constantemente
- Massaru Emoto

Crea tu nueva vida

- Una forma de ser, de actuar, de pensar de sentir, tus creencias todo esto te ha llevado al punto en que estás
- Has creado un programa ahora eres el programa
- Has credo en tu cerebro a nivel físico unas redes neuronales y no otras
- Estas redes neuronales configuran tu personalidad
- Tu personalidad crea tu realidad personal

Crea tu nueva vida

- Neuroplasticidad: este concepto nos dice que podemos cambiar de estado del ser
- Estos circuitos amplían sus conexiones a partir de nuevos conocimientos
- Tenemos billones de conexiones
- Estas neuronas cuando se conectan trazan un mapa, un patrón, una secuencia que refleja un rasgo de comportamiento

Crea tu nueva vida

- Todas estas conexiones son la suma total de lo que somos como individuos
- Nuestra biología se convierte en un reflejo de nuestra consciencia
- Todas las personas somos diferentes – hemos tenido experiencias – conocimientos diferentes = conexiones diferentes
- Podemos desconectar viejas conexiones y crear otras nuevas (cambiar)

Crea tu nueva vida

- El conocimiento lleva a una nueva experiencia y ésta permite cambiar un comportamiento y esto nos crea unos nuevos circuitos
- Es fundamental repetir la nueva experiencia una y otra vez (y se quedará en la memoria implícita)
- El poder del pensamiento
- Todo cambio empieza por un pensamiento

Crea tu nueva vida

- Para el cerebro lo más real es el pensamiento.
- Somos la única especie capaz de observar sus pensamientos
- Somos capaces de elegir nuestros pensamientos gracias a nuestro lóbulo frontal (LF)
- El 40% de nuestro cerebro es el LF
- El LF nos da el privilegio de que el pensamiento sea más real que todo lo demás

Crea tu nueva vida

- El observador
- El arte de la observación
- Ya no eres el programa (eres el que observa el programa)
- A partir de ahí podemos empezar a hacer consciente lo inconsciente
- El observador se empieza a dar cuenta de...
- Cómo actúo, cómo siento, cómo pienso, cómo reacciono...

Crea tu nueva vida

- Puedes modificar tu estado del ser
- Es un proceso de aprendizaje
- Es una transformación
- Es entrar en el río del cambio
- Es aquí donde puedes empezar a crear un nuevo futuro
- El campo cuántico dice que la mente subjetiva tiene un efecto en el mundo objetivo

Crea tu nueva vida

- Mente y materia están entremezcladas
- El observador donde busca el electrón aparece
- Desconectando viejas conexiones para crear otras nuevas
- No se puede crear una nueva realidad personal desde la misma personalidad
- Podemos reprogramarnos sólo hay que entender cómo se hace

Crea tu nueva vida

- Donde enfocamos nuestra atención es lo que crece
- Te conviertes en lo que piensas
- El LF al bajar el volumen lo único que se vuelve real son nuestros pensamientos
- Aquí es más real nuestro interior que nuestro entorno
- Es fundamental estar al margen del entorno del cuerpo y del tiempo

Crea tu nueva vida

- No hay diferencia entre un acontecimiento actual que te produce una emoción y una emoción que fabricaste sólo con el pensamiento
- Cuando empiezas a ser consciente de tu yo inconsciente estás desactivando el sistema operativo
- Algo dentro de ti cambia tu entorno
- Una nueva personalidad crea una realidad personal nueva y el problema o la enfermedad está en la antigua

Crea tu nueva vida

- Dos claves para crear tu futuro:
 - 1-vivir mentalmente y emocionalmente la experiencia como si ya estuviese pasando
 - 2- combinar una intención clara con una emoción elevada
- Si esto lo repites – crearás nuevas redes neuronales y crearás el evento
- No te plantees nunca cómo llegará- te tiene que sorprender

Crea tu nueva vida

- No hay que esperar a ser rico para sentir abundancia
- No hay que esperar a triunfar para sentir que tienes el poder
- Nosotros no rezamos para que se responda a nuestras plegarias sino que nos levantamos y actuamos como si ya se hubiesen cumplido
- Tienes que crear un futuro que ya puedes sentir y experimentar con tus propios sentidos

Crea tu nueva vida

- Tienes que abrazar mental y emocionalmente el futuro antes de que se haya manifestado
- Hasta el punto que estés sintiendo que estás viviendo en el presente ese momento futuro
- Si en tu cuerpo y en tu mente hay una evidencia física que hace como si ya hubiese pasado la experiencia – te tienes que preparar porque entonces la experiencia te encontrará

Crea tu nueva vida

- Cuando das señales a nuevos genes a través de cambiar tu estado interno – haces que se expresen otros genes
- Cambias tu destino genético

Vive la experiencia del cambio

Durante el curso además de la transmisión del conocimiento se practicarán diferentes técnicas para llevar a cabo esta importante transformación interior que te ayudarán a desarrollar la capacidad de crear la vida que deseas y pasar de ser la víctima a ser un creador.

Crea tu nueva vida

- Todos los cambios en el interior provocan cambios en el exterior
- Epigenética
- No estamos condenados por nuestros genes
- Podemos reprogramar nuestros genes
- Los genes se pueden encender y apagar (expresarse o no)
- Si pensamos y sentimos igual cada día estamos manteniendo los mismo genes apagados y encendidos (estamos yendo a nuestro destino genético)