

MANUAL SEMANA 3

MACROCUÁNTICA

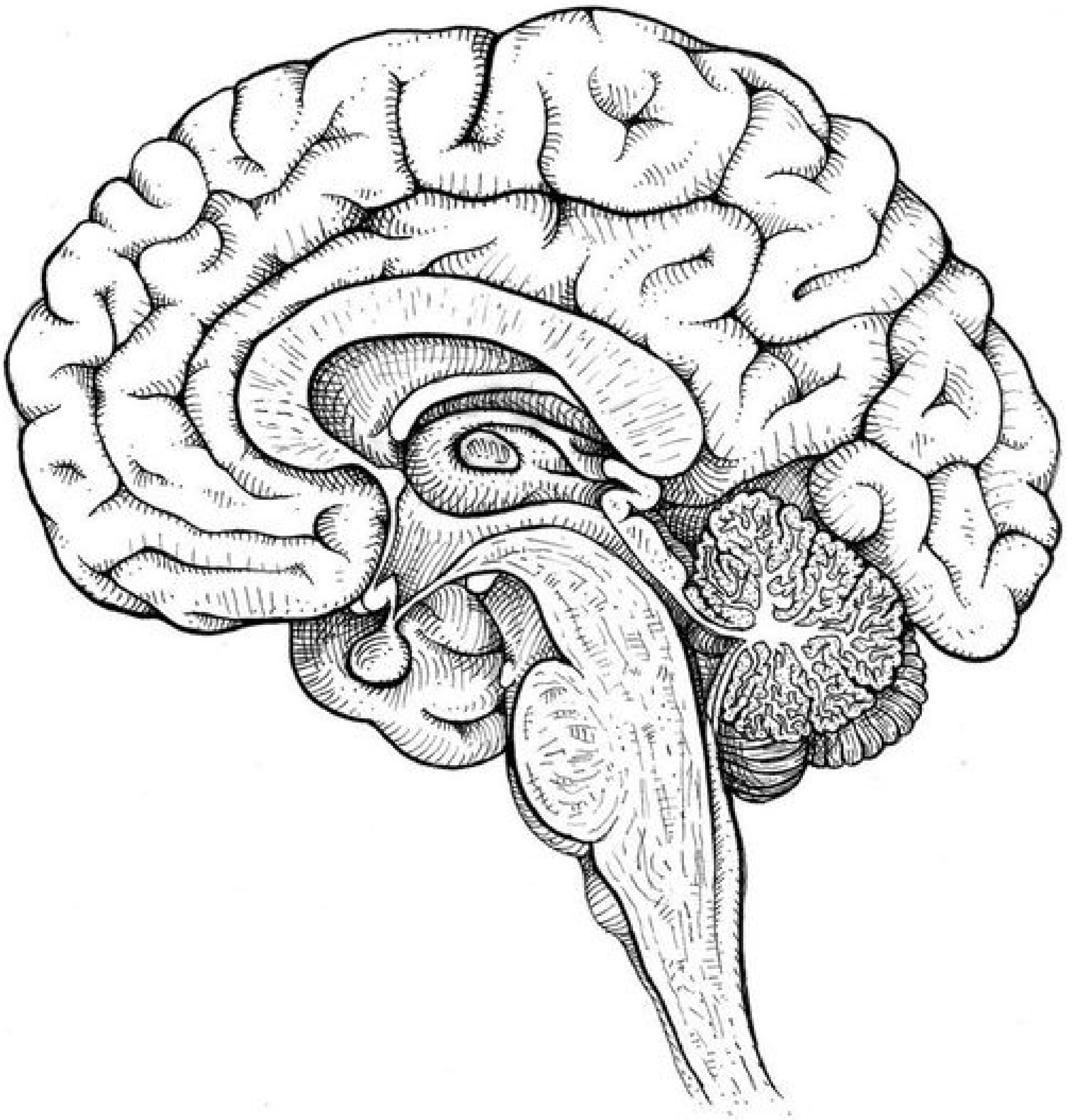


Esta semana continuamos
aprendiendo sobre el cerebro
como programador.

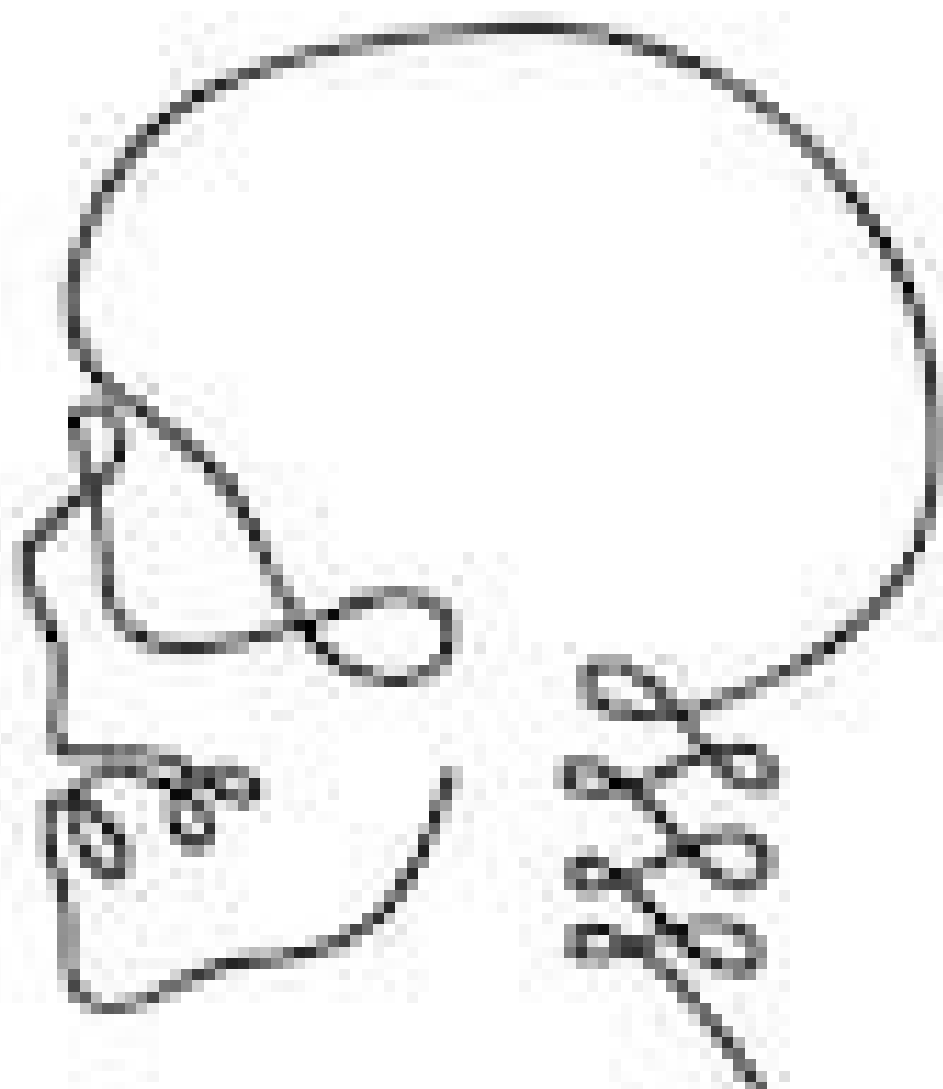
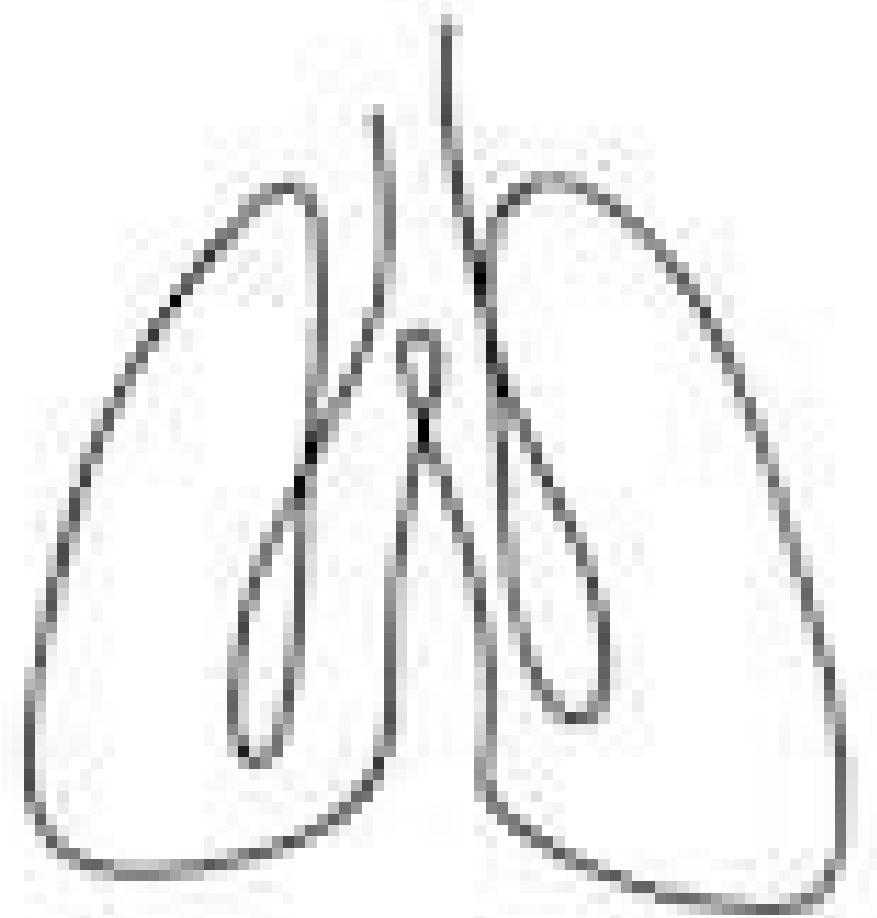
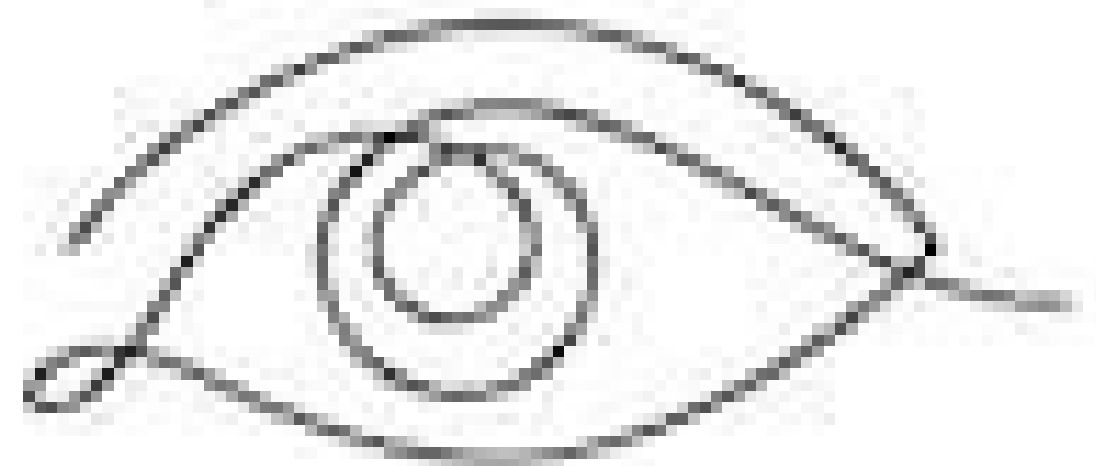
A continuación tenemos
algunas imágenes para dibujar,
pintar mandalas es meditación
activa, pintar en cerebro
también es meditación activa y
refuerza nuestro enfoque
sobre conocernos y
asombrarnos de lo que somos.



Dibujar las 4 partes del cerebro
identificándolas, lóbulo frontal,
neocorteza, cerebro medio y cerebelo.



trazos básicos sobre el cerebro y
anatomía para practicar para
nuestras clases de meditación si
requerimos explicar algo.



La personalidad subconsciente.

El Psicoanalista **Sigmund Freud** creía que el comportamiento y la **personalidad** derivan de la interacción constante y única de fuerzas psicológicas conflictivas que operan en tres diferentes niveles de conciencia: el preconsciente, el consciente y el inconsciente. La teoría **psicoanalítica** de la mente consciente e **inconsciente** a menudo se explica utilizando una *metáfora del iceberg*: El conocimiento consciente es la punta del iceberg, mientras que el inconsciente está representado por el hielo oculto debajo de la superficie del agua.

La personalidad subconsciente.

¿Qué significan estas expresiones? ¿Qué ocurre exactamente en cada nivel de la conciencia?

Antonio acaba de comenzar una nueva relación con una mujer que conoció en el instituto.

Mientras hablaba con ella una tarde, accidentalmente la llama por el nombre de su ex-novia.

Si te encontraras en esta situación, ¿cómo explicarías este error? Muchos de nosotros podríamos decir que fue una distracción o describirlo como un simple accidente. Sin embargo, un teórico psicoanalítico puede decir que esto es mucho más que un accidente casual.

La personalidad subconsciente.

La visión psicoanalítica sostiene que hay fuerzas internas, inconscientes o fuera de nuestra conciencia que dirigen de alguna forma nuestro comportamiento. Por ejemplo, un psicoanalista podría decir que Antonio se expresó mal debido a los sentimientos no resueltos de su ex, o quizás a causa de las dudas sobre su nueva relación.

El inconsciente incluye pensamientos, emociones, recuerdos, deseos y motivaciones que se encuentran fuera de nuestro conocimiento, sin embargo, continúan ejerciendo una influencia en nuestro comportamiento.

Como todos sabemos, **Sigmund Freud** fue el fundador de la teoría psicoanalítica. Mientras que sus ideas se consideraron algo impactantes en su tiempo, hoy en día continúan creando debate y controversia, incluso ahora, **su obra** tuvo una profunda influencia en una serie de disciplinas, incluyendo la psicología, la sociología, la antropología, la literatura y el arte. El término **psicoanálisis** se utiliza para referirse a muchos aspectos del trabajo y la investigación de Freud, incluyendo la terapia freudiana y la metodología de investigación que utiliza para desarrollar sus teorías. Freud se basó en gran medida de sus observaciones y estudios de casos de sus pacientes cuando formuló su teoría del **desarrollo de la personalidad**.

Los tres niveles de la mente según Froyd

Antes de que podamos entender la **teoría de la personalidad de Freud**, debemos primero entender su punto de vista de cómo está organizada la mente. Según Freud, la mente se puede dividir en tres niveles diferentes:



La mente consciente

Incluye todo aquello de lo que somos conscientes. Este es el aspecto de nuestro proceso mental que nos permite pensar y hablar de forma racional. A parte de esto, incluye nuestra **memoria**, que no siempre es parte de la conciencia, pero se puede recuperar fácilmente en cualquier momento y se pone en nuestro conocimiento. Freud llamó a esto el **preconsciente**.

La mente preconsciente

Es la parte de la mente que representa la **memoria ordinaria**. Si bien no somos conscientes de esta información en cualquier momento dado, podemos recuperarla y tirar de ella en la conciencia cuando sea necesario.

La mente inconsciente

Es donde guardamos nuestros **sentimientos, pensamientos, impulsos** y los recuerdos que se encuentran fuera de nuestro conocimiento consciente. La mayor parte de los contenidos del inconsciente, según Freud, son inaceptables o desagradables, como los sentimientos de **dolor, ansiedad o conflicto**. Para él, el inconsciente puede influir en nuestra conducta y experiencia, a pesar de que no somos conscientes de estas influencias subyacentes.

De este modo, Freud comparó estos tres niveles de la mente con un iceberg:

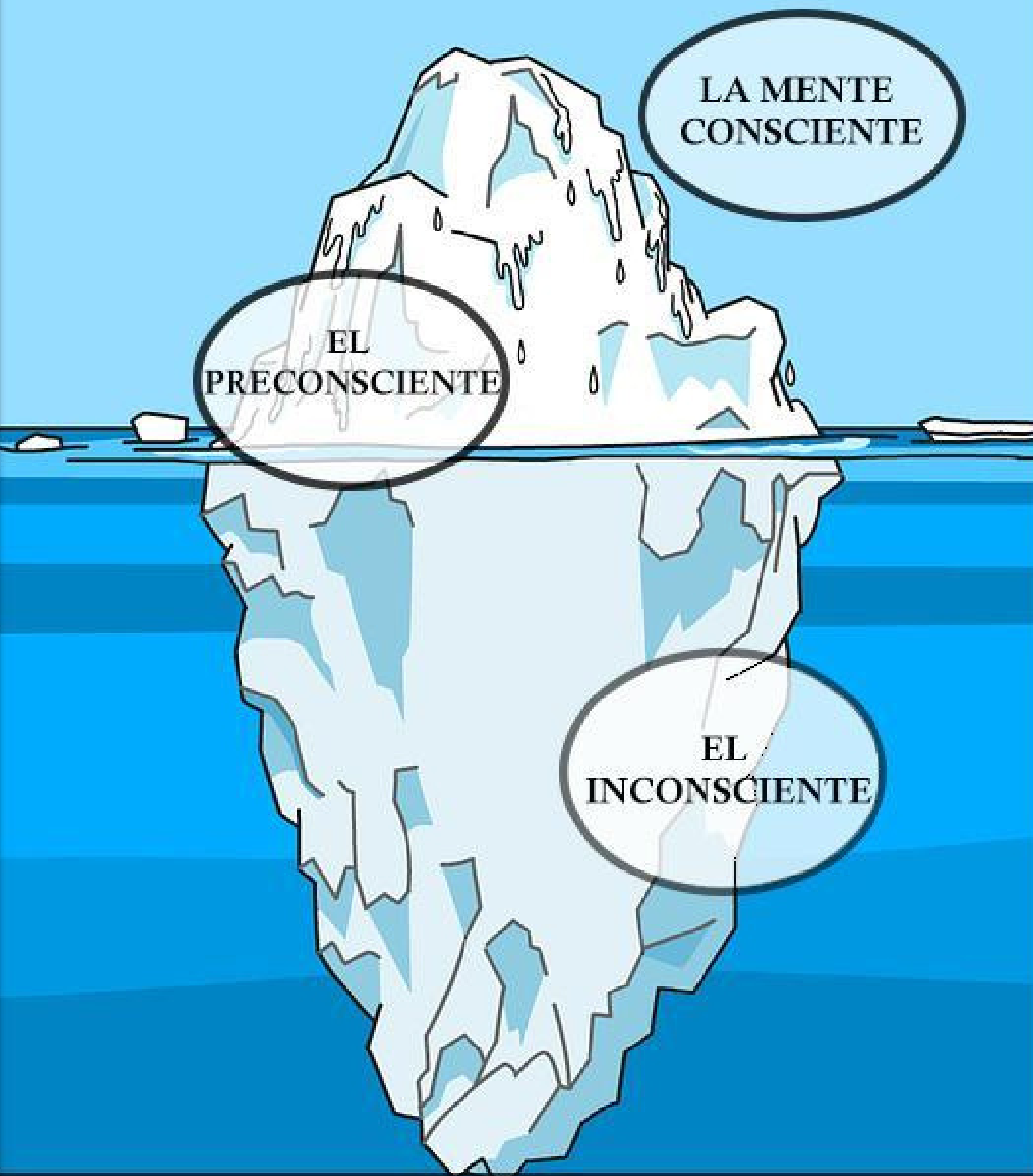
- La punta del iceberg que se puede ver por encima del agua representa la mente consciente.
- La parte del iceberg que se sumerge debajo del agua, pero es aún visible es el preconscious.
- El grueso del iceberg está oculto debajo de la línea de flotación y representa el inconsciente.

Ejemplos de expresión del subconsciente

- Los sueños: una persona que sufrió una experiencia traumática en la infancia puede tener sueños relacionados con ella aunque incluso no la recuerde conscientemente.
- Las acciones inconscientes: una persona que reprime su homosexualidad de manera inconsciente que cuando consume alcohol se desinhibe y se acerca a personas del mismo sexo.
- Los lapsus linguae: cuando estamos hablando de un tema y de repente decimos una palabra o frase que no tiene relación con este.

Los momentos en los que suele salir a la luz este tipo de información que tenemos almacenada en el subconsciente ocurren cuando nuestro nivel de consciencia disminuye.

LA METÁFORA DEL ICEBERG



El Subconsciente

¿Cómo funciona el subconsciente?

Nuestro subconsciente funciona como una especie de emisor de mensajes o estímulos que procesamos a nivel consciente y que activan ciertos patrones de comportamiento sin que seamos conscientes de ello. Es decir, las decisiones que tomamos día a día, aunque parezca que las tomemos de manera consciente, realmente están sumamente influenciadas por nuestro propio subconsciente.

Nuestro subconsciente es como si fuera un programa de ordenador que hemos ido creando a través de los años con las experiencias que hemos ido almacenando y este mismo programa (compuesto de ideas, creencias arraigadas, pensamientos, etc.) provoca que nos inclinemos más hacia una decisión que hacia otra.

¿Cómo acceder al subconsciente?

Hipnosis

La hipnosis es una técnica que facilita que logremos entrar en un profundo estado de relajación y que permite que nos concentremos en nosotros mismos y en nuestras vivencias. Por medio de la hipnosis podemos acceder a la información que tenemos almacenada en el subconsciente y de la que estando totalmente conscientes no es tan difícil llegar a ella. En la terapia se utiliza este tipo de técnica para identificar cuales son las posibles causas de los problemas y padecimientos de una persona, así como también para asimilar aquellas experiencias negativas que se quedaron ahí almacenadas y así mismo reestructurarlas y convertirlas en otras más positivas. Es interesante mencionar que también existe la autohipnosis en donde somos nosotros quienes nos podemos inducir a ese estado de relajación y ayudarnos a reprogramar nuestra mente.

*Preguntas de introspección
sobre las emociones, nuestra
personalidad, el subconsciente y
nuestros patrones de
pensamiento y códigos de vida.*

* ¿Cómo influyen las emociones en nuestro cuerpo?

* ¿A qué emociones reacciono yo?

* ¿Cómo está nuestro cerebro ligado a la forma como reaccionamos?.

* ¿Cuáles son mis adicciones emocionales?

* ¿Qué eventos se repiten en mi vida constantemente?

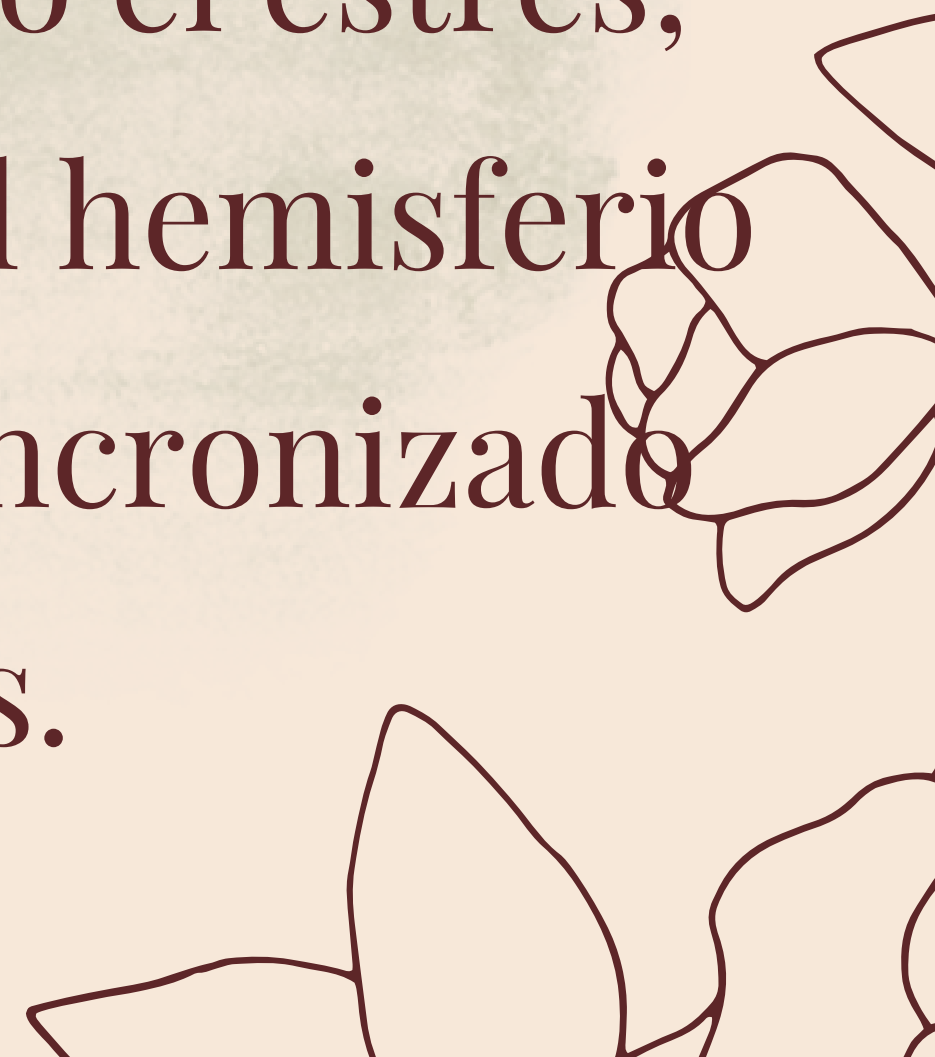
La finalidad de la información previa es sustentar que tenemos información previamente almacenada en nuestro cerebro que hacen conjuntos de redes, estímulos, conforman nuestras creencias y es lo que tenemos como programas operando hoy día, sabiendo que hay información en nuestra psyche almacenada y que de forma a veces un tanto involuntaria van guiando nuestra vida, podremos a través de las herramientas de la reprogramación y la meditación con una disciplina constante transformar nuestros programas, nuestro ser, nuestra realidad, manifestar la vida de nuestros sueños.

psique, sique

Conjunto de procesos conscientes e e inconscientes propios de la mente humana, en oposición a los que son puramente orgánicos.

Ondas Alfa en el Cerebro

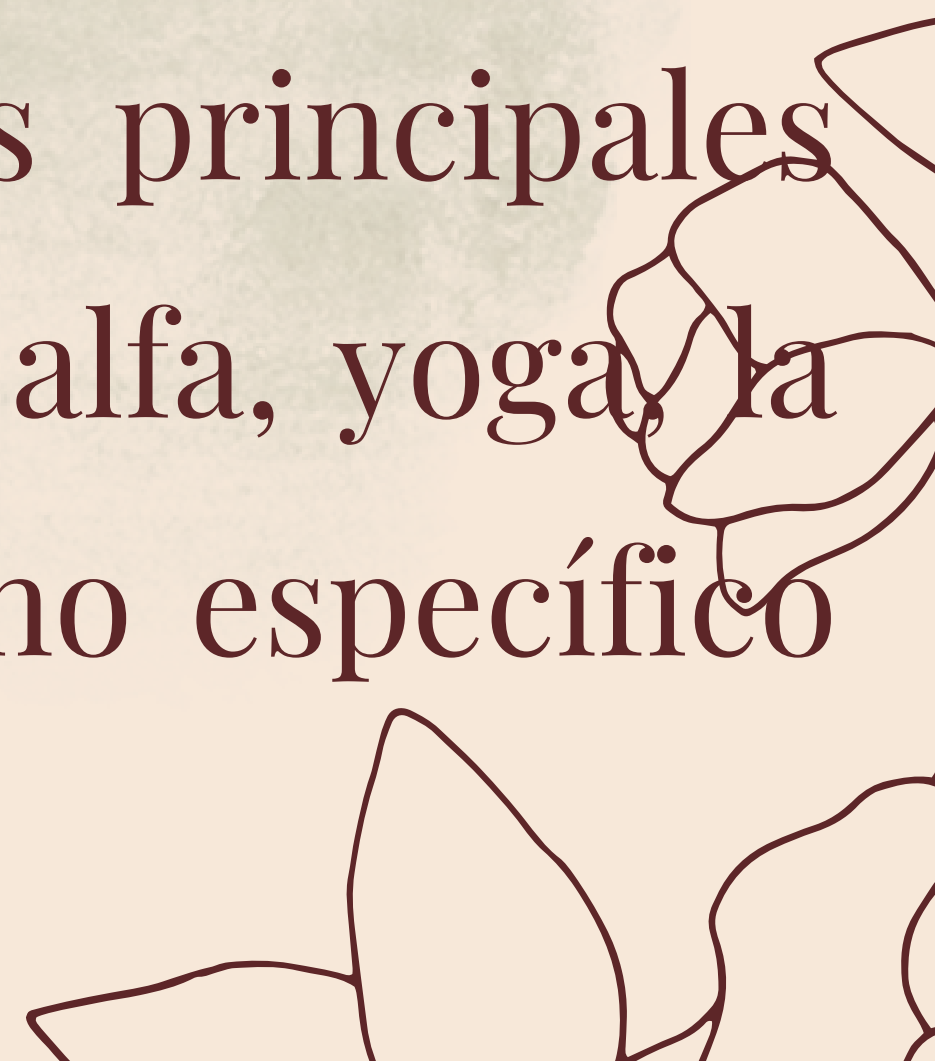
ONDAS ALFA: Tienen una frecuencia de 8 –12 Hz y están asociadas con estados de relajación. Se registran especialmente momentos antes de dormirse. Sus efectos característicos son: relajación agradable, pensamientos tranquilos y despreocupados, introspección, optimismo y un sentimiento de integración de cuerpo y mente. Relajación, tranquilidad, creatividad . Se asocian a estados de paz y relajación, ya que no todo el mundo tiene lo que son las ondas cerebrales alfa activadas debido al hecho de que disminuyen cuando llegan a estados tales como el estrés, nervioso o tensión se generan en el hemisferio derecho del cerebro o en modo sincronizado entre ambos hemisferios.



Aumenta tus ondas Alfa si padeces estrés

En neurofisiología conocemos que diferentes patrones de ondas cerebrales intervienen en los procesos de relajación o excitación neuronal y cerebral.

Las ondas cerebrales alfa, responsables de la liberación de endorfinas benéficas para la relación de nuestro cuerpo y mente, estas endorfinas mejoran la calidad en nuestros procesos mentales. La necesidad de sentirse relajado ha llevado al hombre a buscar diversos estímulos que lo hagan sentir bien. Los sonidos binaurales y la meditación son los principales estímulos activadores de las ondas alfa, yoga, la meditación guiada, escuchar un tono específico de un dispositivo de audio.

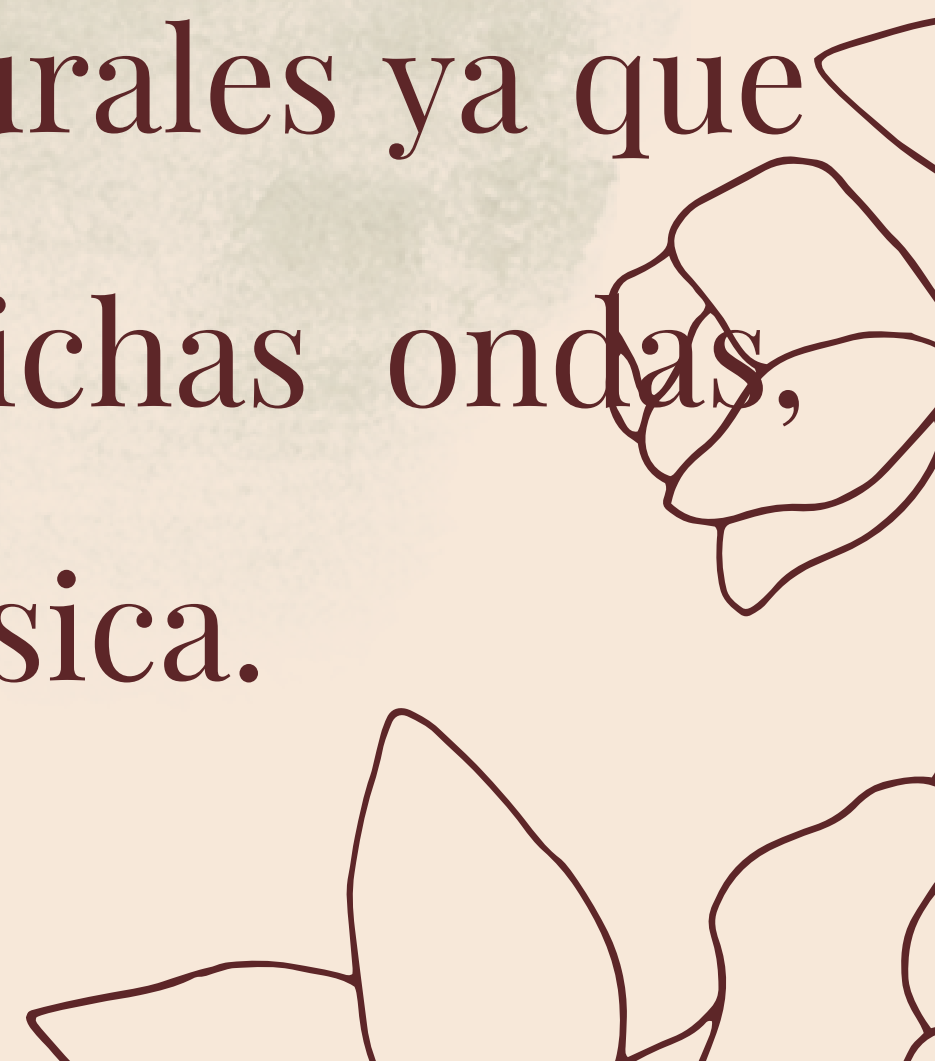


En la meditación cuántica se potencian estas ondas cerebrales para lograr calmar ansiedad, estrés y cuadros de hiperexcitación.

También aumentan mediante otros estímulos como puede ser los mantras de la tradición oriental, y sonidos periódicos de baja frecuencia y resonancia , como en los rezos periódicos, cantos religiosos e iglesias con su particular resonancia. Desde el punto de vista puramente neurofisiológico, sin entrar en disquisiciones religiosas, quizás por eso la sensación de bienestar y relajación asociados a la asistencia de estos actos.



Estimular sus ondas cerebrales alfa les trae muy buenos beneficios en cuanto a su aprendizaje, como el aumento de creatividad, mayor concentración, retención de memoria y sobre todo la relajación que en un adolescente es muy difícil de obtener sin tener que acudir a las sustancias adictivas o dañinas para nuestra salud física y mental lo que nos permite decir con satisfacción y seguridad que practicar la meditación una o dos veces a la semana es suficiente para activar nuestras ondas alfa, al igual que escuchar los sonidos binaurales ya que posee frecuencias que activan a dichas ondas, frecuencias similares a la música clásica.



La música barroca lenta arrastra el cerebro en las ondas alfa.

Los más famosos compositores del Barroco (1600–1760) son probablemente los compositores Mozart, Bach, Vivaldi, Pachelbel, Handel Purcell, Scarlatti.

No es necesario una escucha activa, la música de fondo también ayuda a generar las ondas alfa.

Así las ondas alfa y theta, de menor frecuencia, se relacionan con la concentración y relajación y en estados de autoconciencia e introspección.



Reprogramación Cuántica

Dentro de Macrocuántica, llamaremos Recodificación del ADN a la Reprogramación, cómo hemos visto en clase y fundamentando con la información previa, el estado dónde podemos empezar a modificar el subconsciente inicia en una onda cerebral Alfa, por ello la importancia de la respiración, meditación correcta para resolver conflictos y modificar programas.



ACTIVANDO NUEVOS CÓDIGOS

* ¿Qué códigos deseo activar?

* Recodificación del ADN

Decretos en pasado, anclar el
recuerdo

“YO SIEMPRE HE SIDO”



Abundancia

Hablando de nuevos códigos que deseamos activar, enfocaremos algunos días en trabajar la Abundancia, ya que sostener Abundancia es un principio de la maestría personal de vida, al ser una luz para el mundo y gozar de abundancia, la inspiración hacia el prójimo será de igual manera, es decir, manifestando abundancia en ti, ayudarás a manifestarla en el mundo.



EJERCICIO EVALUAR

ABUNDANCIA:

* ¿Desde que emoción trabajo?
¿Desde qué emoción actúo y pretendo ganar dinero? ¿Con apuro? ¿Con prisa? ¿Con necesidad? ¿Cuando voy a trabajar que emoción hace que me levante de la cama y llegue al trabajo?



EJERCICIO EVALUAR ABUNDANCIA:

Repite en voz alta:

Me doy permiso de liberarme de mis reacciones emocionales, de mis conflictos, de mi ego, de mi hipocresía, de mi debilidad, de sentirme nunca completa (o), suficiente, hoy entiendo e integro que es una versión expirada de mi.

Libero el conflicto que tengo mi misma (o) entre lo que es, lo que debería ser y lo que quisiera ser. Estoy en paz. Que así sea.

A partir de ahora, disfruta cada instante, indudablemente cada que te cuestionas, te expandes, los resultados y la inteligencia han llegado de la habilidad de cuestionarnos y reafirmarnos con cada pensamiento que tenemos.

Disfrutar es un secreto que te llega en el momento que tienes que avanzar.

