



Taller: Estrés, consecuencias y sugerencias de cómo manejarlo?

Preparado y Organizado: Prof. Eric Conty Torres

Mensaje Positivo

El secreto de la salud
para la mente y el
cuerpo reside en no
lamentarse del pasado,
no preocuparse por el
futuro y no anticipar los
problemas, sino vivir el
momento presente seria
y sabiamente.

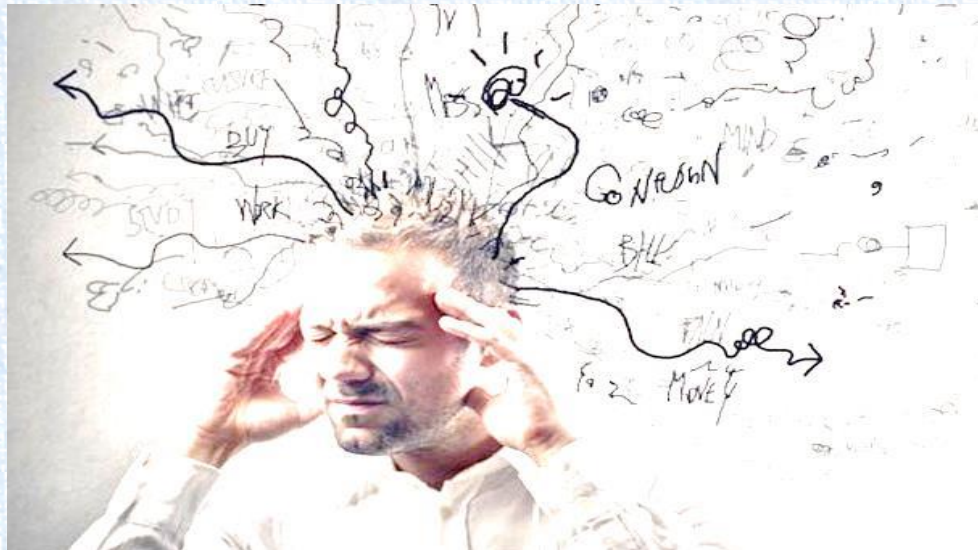
"Frasesitas Encantadoras"

Objetivos del Taller

1. Conocer qué es el estrés?
2. Concientizar sobre los efectos del estrés en nuestro cuerpo físico.
3. Entender las consecuencias de no liberar el **ESTRES**
4. Aprender a utilizar las diferentes técnicas para liberar el estrés.

Definición de Estrés

¿Que es el estrés? El término estrés se aplica generalmente a las presiones que las personas tienen en su vida diaria. Se manifiesta como una descarga en nuestro organismo producto de la **acumulación de tensión física o sociológica.**



Acción inmediata del estrés en el cuerpo

Cuando usted está bajo estrés, el cuerpo libera la hormona **cortisol**. El cortisol es producido por las glándulas suprarrenales (dos glándulas pequeñas que se encuentran en la parte superior de los riñones). Estas glándulas junto con ayudar a responder al estrés, también juega un papel clave en otras funciones, incluyendo la **forma en que el cuerpo descompone los carbohidratos, lípidos y proteínas.**



Prolongadas elevaciones de cortisol pueden resultar en:

1. Dificultad para dormir
2. Síndrome Crónico de Fatiga (S. Inmune)
3. Alta presión
4. Problemas de Tiroides
5. Antojos de más azúcar “Cravings”
6. Depresión o Ansiedad
7. Dificultad para concentrarse
8. Alopecia (Huecos en donde no crece el cabello)
9. Ganar peso especialmente en el abdomen y otras áreas
10. Disminuye los niveles de testosterona en los hombres (impotencia, calvicie, etc.)



Explicación del Cortisol, Consecuencias y Solución

<https://www.youtube.com/watch?v=o-48H7fs> Lo



Dr. Mario Alonso Puig explicando qué pasa cuando hay estrés oxidativo en el cuerpo físico

<https://www.youtube.com/watch?v=qFj420GA74k&t=1s>



Efectos de altos niveles de cortisol en todo el cuerpo.

Efectos de Altos Niveles de Cortisol (Estrés)



PIEL: Problemas de piel como acné, psoriasis, eczema, dermatitis o sarpullidos. Más propensión a los hematomas.



PANCREAS: Segregación elevada de insulina que puede conducir a un incremento de grasa en el abdomen y alrededor de los órganos y eventualmente a diabetes.



SISTEMA INMUNOLOGICO: Menor actividad inmunológica aumenta la incidencia de infecciones, inflamaciones y causa una variedad de enfermedades crónicas.



SISTEMA REPRODUCTIVO: Disminución de la testosterona y estradiol que llevan a una disminución en la fertilidad. Menor deseo sexual.



CEREBRO: El cortisol se vuelve tóxico para el cerebro. Disminuye la concentración, aumenta la ansiedad y depresión, ataques de pánico, fobias, irritabilidad, cambios de humor y altera el sueño.



CORAZON: Aumento de la tensión arterial y el ritmo cardiaco. Altos niveles de colesterol y triglicéridos. Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.



APARATO DIGESTIVO: Cambios en la actividad digestiva puede ocasionar gastritis, estreñimiento. Mayor apetito que puede resultar en acumulación de grasa abdominal.



MUSCULOS Y ARTICULACIONES: Dolores, inflamación, tensión, disminución de densidad ósea. Rigidez de hombros y espalda.



Cómo el estrés causa estragos en sus Intestinos?

Las bacterias beneficiosas **se encuentran básicamente en los intestinos**. Estas bacterias forman la que conocemos como **flora intestinal** y es la encargada de la digestión correcta de los alimentos y un buen sistema inmune. La respuesta al estrés contribuye con una serie de eventos perjudiciales en su intestino, incluyendo **cambios en las secreciones gastrointestinales, efectos negativos en la microflora intestinal y un aumento de la permeabilidad intestinal**.



Es importante que a la hora de alimentarnos tomemos **probióticos y prebióticos**. Estos contienen bacterias beneficiosas que nos ayudarán a repoblar la flora intestinal que se pierde a **diario debido a nuestro estilo de vida (mala dieta) y el estrés**. Se encuentran en los “yogurts”, kéfir y en suplementos (pastillas y polvos).



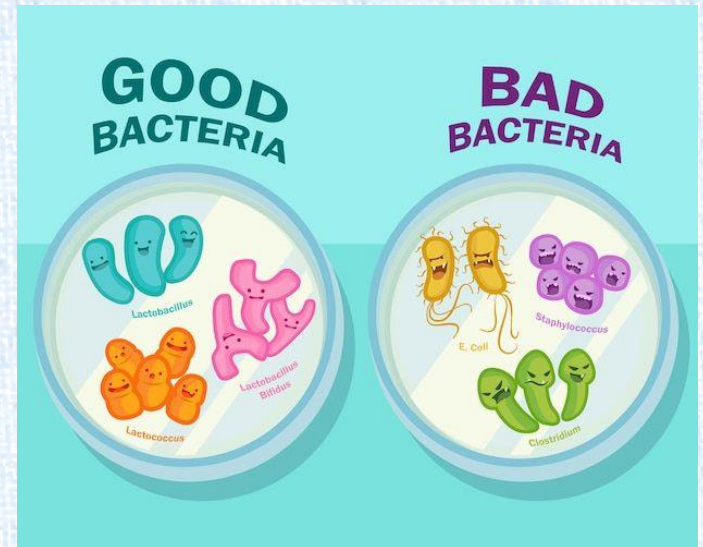
Cómo el estrés causa estragos en sus Intestinos?

La mayor concentración de serotonina **se encuentra dentro de sus intestinos y no en su cerebro**; asimismo, el estado de su salud intestinal puede tener un **efecto significativo en su estado de ánimo y nivel de ansiedad.**

Lactobacillus helveticus y *Bifidobacterium longum*, han demostrado tener una influencia apacible, en parte, al mitigar las hormonas del estrés.

Inf. adicional:

<https://youtu.be/BHD2gQNWVvo?si=vXRAa9TRhNzxdIbd>



El Estrés: Identificado como nuevo desencadenante de Alzheimer

Según investigaciones recientes, el estrés parece estar relacionado con la aparición de la enfermedad de Alzheimer, **desencadenando un proceso degenerativo en su cerebro y precipitando la interrupción de su sistema neuroendocrino e inmune.**

Los investigadores encontraron que casi tres de cada cuatro pacientes con Alzheimer experimentaron **estrés emocional severo durante los dos años precedentes a su diagnóstico**, en comparación con poco más de uno de cada cuatro en el grupo de control.

Evitar el gluten y la caseína parece ser de importancia crítica, así como asegurarse de que está obteniendo **suficientes grasas saludables** (incluyendo las grasas saturadas). **El ayuno** también tiene una influencia extraordinariamente benéfica para la salud cerebral.



Nuevo Tipo de Estrés: Pandemias y las Narrativas de Miedo Constante



Razones por las cuales nos estresamos:

CANALIZACIÓN LOS MIEDOS POR ANGEL ELIADES

El miedo es un enorme despilfarro de energía. Muchas veces **el dolor y las enfermedades tienen su origen en el (los) miedo (s).** El miedo bloquea la **energía vital positiva y sanadora**, además, el miedo es un obstáculo en el proceso de la evolución. El ser humano vive asechado de miedos; miedo a la muerte, a la soledad, al fracaso. Hay muchísimos miedos, que interfieren en el curso de la propia vida pues **crean inseguridades e inercia** para mover, el hacer realidad, el abrir nuevos caminos pues afectan la **Ley de Atracción.** **Manejar miedos y vencerlos, puede ser uno de los más importantes logros de los seres humanos.**

Otras razones por las cuales nos estresamos:

1. **Pretender cambiar a otros** (pareja, hijos, padre, amigos, gobierno, etc.)
2. **Culpar y sentirse culpables** (cargos de consciencia causado por la sociedad)
3. **El victimismo** (Es un gran obstáculo para sanar física y mentalmente) Ejemplos:

- ✓ Qué mala suerte tengo?
- ✓ Ay pobre de mí!
- ✓ Todo lo malo me ocurre a mí
- ✓ La vida me está pateando
- ✓ Qué estaré pagando?



Lo que no
resuelves en
tu mente, tu
cuerpo lo
convierte en
enfermedad



Técnicas de cómo liberar el estrés



1- Oración, Meditación y Visualización (Eje. Naturaleza, Decretos del Yo Soy, Sanación del Niño Interior)



Oración

Según Gregg Braden, **la mejor manera de orar es sintiendo lo que se está pidiendo**, es decir **pensar que lo que se desea esté ocurriendo en ese momento** y dejarse llevar por la energía del interior.

Jesús dijo *“donde dos o tres se reúnan para orar allí estaré”*, Braden agrega que el orar es muy poderoso y **cuantas más personas canalicen sus pensamientos y deseos en que algo suceda, la fuerza de la unión de ese grupo hará que ocurra**. (Poder Cuántico).

Inf. Adicional en <https://www.youtube.com/watch?v=cIaUM3UToaU>

Meditación

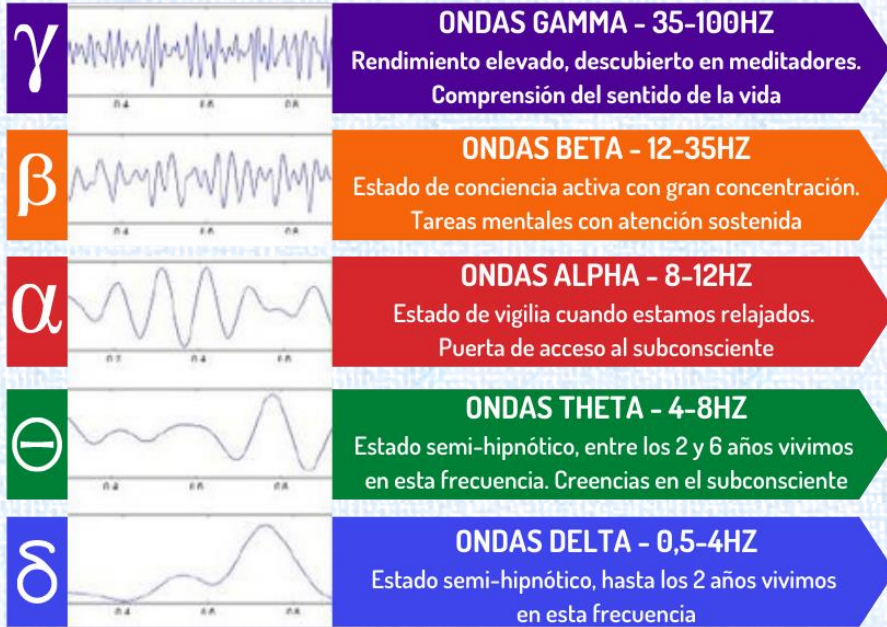
Los beneficios de la meditación incluyen una mejor concentración, memoria, velocidad de procesamiento y creatividad.

La meditación puede proporcionarle **un impulso energético similar a la cafeína**, pero logra este objetivo sin los efectos adversos asociados con la cafeína.

Además, le **provee a su cuerpo un descanso que es de dos a cinco veces más profundo que dormir**. Meditar durante 20 minutos equivale a una siesta de 1.5 horas, pero sin tener la posterior "resaca del sueño". En vez de eso, se sentirá renovado y despierto.



ONDAS CEREBRALES Y FRECUENCIAS



La práctica de la meditación aumenta las ondas cerebrales Theta, que en condiciones normales, solo se alcanzan antes de dormir.

Nuestros estados de conciencia se relacionan con las ondas cerebrales.
Mayor Nivel de Consciencia = Mayor Frecuencia

Ondas cerebrales



BETA
Despierto, alerta y consciente.

ALFA
Relajado, en calma, estado de meditación y creatividad.

THETA
relajación profunda, ideal para la meditación y para resolver problemas

DELTA
Sueño profundo

Nombre de Canción Música Para Antes de Meditar	Dirección Youtube
La Melancolie (Georges Delerue)	https://youtu.be/bTZaPVkdx8g?si=Hj2CtXelwwAA55Sv
La Solitude a L-Aube (Francis Lai)	https://youtu.be/iSmBz9waHuk?si=4134Gc6dtnInx8Z3
Le Petit Matin (Francis Lai)	https://youtu.be/iq4ymliom8I?si=2hyLXubTLDc73IpU
Orquestra Sinfônica Jovem do Rio de Janeiro - Cinema Paradiso	https://youtu.be/F_qgi3otJJk?si=K_H1OFsRKNUc_4bz
Piazzolla, Guitarra, Bandoneón y Orquesta de Cuerdas-Alondra de la Parra & Orchestre de París	https://youtu.be/Un9sXWWuChU?si=XRc-9IB5Tm-Nl3K2
Raymond Lefevre - Papillon	https://youtu.be/zxt6-8Jcoeo?si=raNZXg4Kxf_hflX
Secret Garden - Sometimes When It Rains (Live at Kilden - 2015)	https://youtu.be/zuvJITliywA?si=b9ZnJsg1Wh5wkY1M



Visualización

La imaginación es el lenguaje natural de su cerebro, que en parte es la razón por la que los ejercicios de visualización y de imágenes guiadas **son tan poderosos para cambiar los pensamientos y el comportamiento.**

La mayoría de las personas exitosas, han aprendido por instinto o capacitación a utilizar su imaginación para ese propósito. Piense constantemente en **lugares o situaciones que le causen felicidad** y manténgalos siempre en su mente.

Es importante aprender a desconectar su imaginación, y luego usarla para ese propósito, porque nuestra **configuración predeterminada es buscar problemas y peligros** (Manipulación desde que nacemos).

- Inf adicional en <https://www.youtube.com/watch?v=O2ZBLspL-QY>

Decretos del Yo Soy

Decreta YO SOY = Dios está en Mí o Dios en Acción



Yo Soy Paz
Yo Soy Luz
Yo Soy Inteligencia
Yo Soy Sabiduría

Sanación del Niño Interior

Nuestro *niño interior* habita en nuestro corazón y gobierna muchos momentos de nuestra psique, **haciéndose notorio el hecho de que muchas personas sientan como la tristeza los ha acompañado siempre.**

“Estas experiencias traumáticas de nuestra infancia o adolescencia continúan intactas hoy a nivel subconsciente”

Inf. Adicional en

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



Nombre de Canción Música, Armonizar Niño Interior y el Adulto	Dirección Youtube
Velvet - main title (Francis Lai)	https://youtu.be/cb61eH5Kvqw?si=roceEx14B9Gw28U4
Il y a des jours et des lunes (Francis Lai)	https://youtu.be/EQqWt4tS16I?si=zhfFtsTbcC5EMel7
Marcus Viana - Madrigal - Álbum Terra	https://youtu.be/ICLdNYtPiOc?si=Ygpq9XtmhFkC8Cqp
La Melancolie (Georges Delerue)	https://youtu.be/bTZaPVkdx8g?si=1TCO3KgUXcrRuc_j
She - Hauser cellist	https://youtu.be/O_pGnCs7UI4?si=WuyL39IgajzmkMQV
Beautiful Obsession	https://youtu.be/ioMRrouZVrg?si=qeqIdk8FGxVkuoM_
Nathalie Song by Enzo Petrachi - Stjepan Hauser Cello	https://youtu.be/dT76RUr7-40?si=P7vFoKJMpMXGaIS1

Rutina para la Paz Interior

(Canalizado por el Maestro Ascendido St. Germain)

Hay una rutina que podría darle grandes aportaciones a la vida interior, al proceso de evolución espiritual y a liberar su estrés:

- 1. Agradecer al universo.** Siempre hay razones sobre todo si se compara con los menos favorecidos que viven con enormes carencias de todo tipo y agradecer a quien te hace un bien.
- 2. Hacer el bien a quien lo necesita.** Quien anda en un nivel elevado siente enorme felicidad ayudando a los demás.
- 3. Estar en algún momento del día en contacto con la naturaleza.** Los árboles y el sol regalan vida.
- 4. Enfrentar los desafíos.** Bien sea empezando a afrontar decisiones que se han ido aplazando, miedos o confrontarse con la realidad y ver cómo se puede mejorar lo que estanca y no permite fluir.
- 5. Compartir diálogos de temas de espiritualidad.** Lo ideal es con la pareja, de no poder ser, con seres cercanos afines es de gran bendición. Cada cual puede aportar y enriquecerse espiritualmente.

2- Tomar sol y dormir bien (Beneficios de la Vitamina D y Melatonina)

Dormir bien es una estrategia esencial para optimizar nuestra salud y detrás está nuestro **ritmo circadiano**, también conocido como nuestro reloj biológico. Nuestro reloj biológico está en gran medida dictado por nuestra **glándula pineal**, ubicada cerca del centro de su cerebro, que produce melatonina, una hormona que es **crucial para la regulación de su ciclo de sueño**.



¿Que es el **Ritmo circadiano**?



Son cambios físicos, mentales y de conducta que responden a la luz y a la oscuridad.



Es por lo que nos da sueño en la noche y nos despertamos en la mañana.

¿En qué influye el ritmo circadiano?

En el humor.

En el balance de la energía.

En el rendimiento físico y mental.

En nuestros hábitos de alimentación.

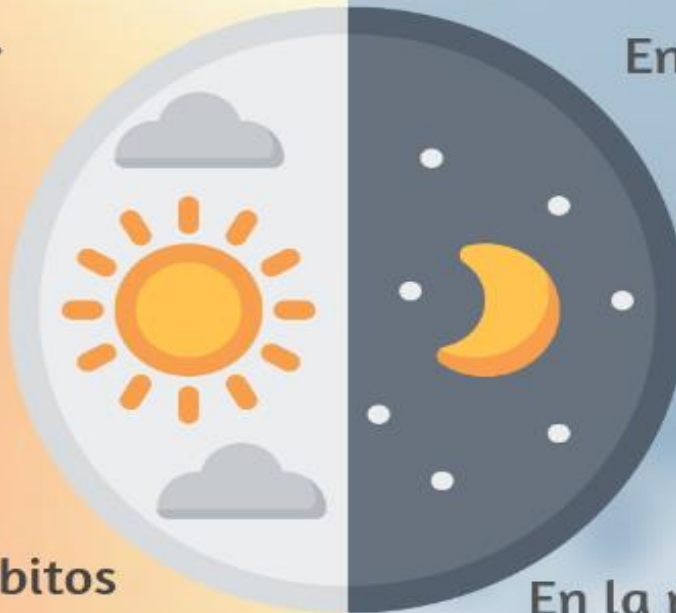
En la salud psicológica.

En los ciclos del sueño.

En el metabolismo.

En la producción de hormonas.

Y en muchas cosas más.



2- Tomar sol y dormir bien (Beneficios de la Vitamina D y Melatonina)

Si ha tenido suficiente exposición a la luz brillante durante el día, su glándula pineal generalmente **comienza a secretar melatonina alrededor de las 9 p.m.** A medida que aumenta la cantidad de melatonina en su cerebro, la **somnolencia aumenta.** Luego, a medida que avanza la, **deberás evitar la luz brillante (luces LED).** Si necesita iluminación, opte por bombillas incandescentes, velas o lámparas de sal.

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

Si permanecemos despierto con luz artificial, especialmente la emitida por **dispositivos electrónicos**, esto inhibirá la producción de melatonina, por lo que, se debe dejar de usar los dispositivos electrónicos **al menos una o dos horas antes de acostarse** y mantener un equilibrio de nuestro reloj biológico.



2- Tomar sol y dormir bien (Beneficios de la Vitamina D y Melatonina)

Si bien la melatonina funciona como un regulador natural del sueño, sus efectos biológicos no terminan ahí. También es un **potente antioxidante** que juega un papel importante en la **prevención del cáncer**. También es importante para la salud cerebral, cardiovascular, gastrointestinal y da un “boost” al sistema inmune.

Disminuir la cantidad y calidad de sueño baja producción de melatonina y por ende, **aumenta el estrés oxidativo, acelera el proceso de envejecimiento y aumenta el riesgo de enfermedades degenerativas y fatiga crónica.**



2- Tomar sol y dormir bien (Beneficios de la Vitamina D y Melatonina)

La deficiencia de vitamina D, se ha convertido en una **epidemia** en muchas partes del mundo, ya que nos han enseñado **a evitar el sol por el cáncer de piel**. Los niveles más bajos de vitamina D han producido dos consecuencias inesperadas: **falta de sueño y un cambio peligroso en el microbioma intestinal**. *Si va a tomar suplementos de Vit. D asegúrese que los toma junto con Vit. K2 (MK7), para mejor absorción.*

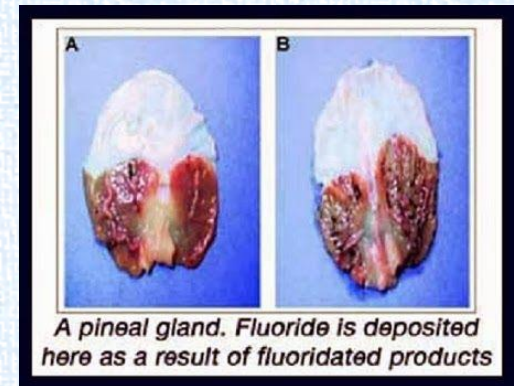


Para normalizar su **microbioma intestinal**, mantenga un nivel de vitamina D superior a 40 ng / ml y tome complejo de Vit. B. Esta vitamina es **súper importante para la prevención del Covid 19 y todas las enfermedades terminales**.

2- Glándula pineal, porqué se atrofia?

El ser humano primero con su estilo de vida, la educación, los aspectos culturales, así como los apegos, **han atrofiado el potencial de la glándula pineal.**

La dieta alimenticia rica en fluoruro y calcio, como el pan, agua, harinas, azúcares, grasas, pasta de diente, etc., con los años van **calcificando nuestra glándula pineal**, hasta cancelarla. Si a esto le sumamos **ondas vibratorias externas manipuladas, o radiaciones artificiales (Wifi)**, el resultado es que **NO** conectamos ni conectaremos **con la parte divina que todo ser humano posee.**



3- Beneficios de caminar: Earthing/Grounding



La conexión literal con la naturaleza sucede cuando hablamos de “Earthing”, que es simplemente estar “Grounded (conectado con la madre tierra)”. Con tan solo **poner los pies descalzo en la tierra regula tus niveles de cortisol de forma casi instantánea**. Estar “Grounded” va a tener un efecto directo en tu calidad de vida. Beneficios tales como:

- Proporcionar abundante cantidad de antioxidantes a tu cuerpo.
- Reduce la respuesta inflamatoria del sistema inmunológico, reduciendo dolores corporales.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Mejor reposo cuando duermes.
- Más energía con menos descanso.

Inf. Adicional en <https://www.youtube.com/watch?v=dJ7QPyK9IuU>



4- Respiración correcta (Oxigena la sangre y las células se regeneran)



La relajación siempre se inicia con la toma de conciencia de la respiración. La respiración es energía (Lowen, 1993). El oxígeno, aumenta la capacidad energética del organismo y su movilidad. La fatiga y la mala ventilación, producen déficit de energía y nos hacen sentir deprimidos (Smollerm, 1996).

4- Algunos de los muchos beneficios asociados a una respiración (oxigenación) correcta:

1. Disminuye el estrés y **la depresión**, repone rápidamente la energía corporal y reduce la fatiga.
2. **Regula la presión sanguínea, disminuye el insomnio, facilita el sueño y mejora la memoria.**
3. Aumentan la reproducción celular para que el organismo pueda **auto curarse**.
4. Mejora **sistema inmunológico** y sistema nervioso.
5. **Incrementa la energía** (el oxígeno brinda un 90% de la energía corporal, los alimentos el 10% restante).
6. Es el **enemigo #1 de las células cancerosas**, ya que las destruye para crear nuevas saludables.

<https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/09/19/respiracion-buteyko-ventaja-de-oxigenacion.aspx>



5- Aromaterapia (Velas, Aceites Esenciales e Inciensos Relajantes)

Estudios científicos han descubierto que el sentido del olfato está conectado directamente con el sistema límbico, la parte del cerebro humano que controla las emociones. **Los aromas que emiten los inciensos y aceites esenciales, promueven sentimientos de satisfacción, paz, relajación y bienestar general.** En ocasiones, algo tan simple como agregar unas cuantas gotas de su aceite esencial favorito, como el de lavanda, a su agua de baño, aceite de masaje o difusor, **le ayuda a tranquilizarse y puede aniquilar el estrés.** Si no le gusta el aceite de lavanda, existen muchos otros aceites esenciales que puede elegir y una varios tienen efectos igual de tranquilizantes, como es el caso del aceite de **bergamota, manzanilla, rosa, salvia esclarea y vetiver.**

Aceites - Ej. Lavanda, Romero
Incensos - Sándalo, Nag-champa,
Indian Temple

Velas - Olores suaves a base de soya u otras

Inf. adicional en : <https://articulos.mercola.com/aceites-herbales.aspx>
<https://www.youtube.com/watch?v=s3degP3ldTc>



6- Musicoterapia (Música relajante, frecuencias, naturaleza, mar, etc.)

Música para relajar <https://www.youtube.com/watch?v=fgHmGBWv8JE>

Algunas melodías (mayormente instrumentales), en la forma que están combinadas las 7 notas musicales, crean vibraciones especiales. **El cerebro capta esas ondas de sonido y tiene importantes repercusiones positivas en la mente y el Alma.** Cuando se escuchan esas melodías, la mente trabaja intensamente para ofrecer ese beneficio que ayuda a la salud física, además, de la emocional. (Arcángel Miguel) También escuchar música del mar, lluvia, pájaros cantando, ayudan grandemente a relajarse.

Artistas o grupos que tienen melodías con la mezcla adecuada de las notas musicales:

- Secret Garden
- Andres Gagnon
- Toots Thielemans
- Francis Lai

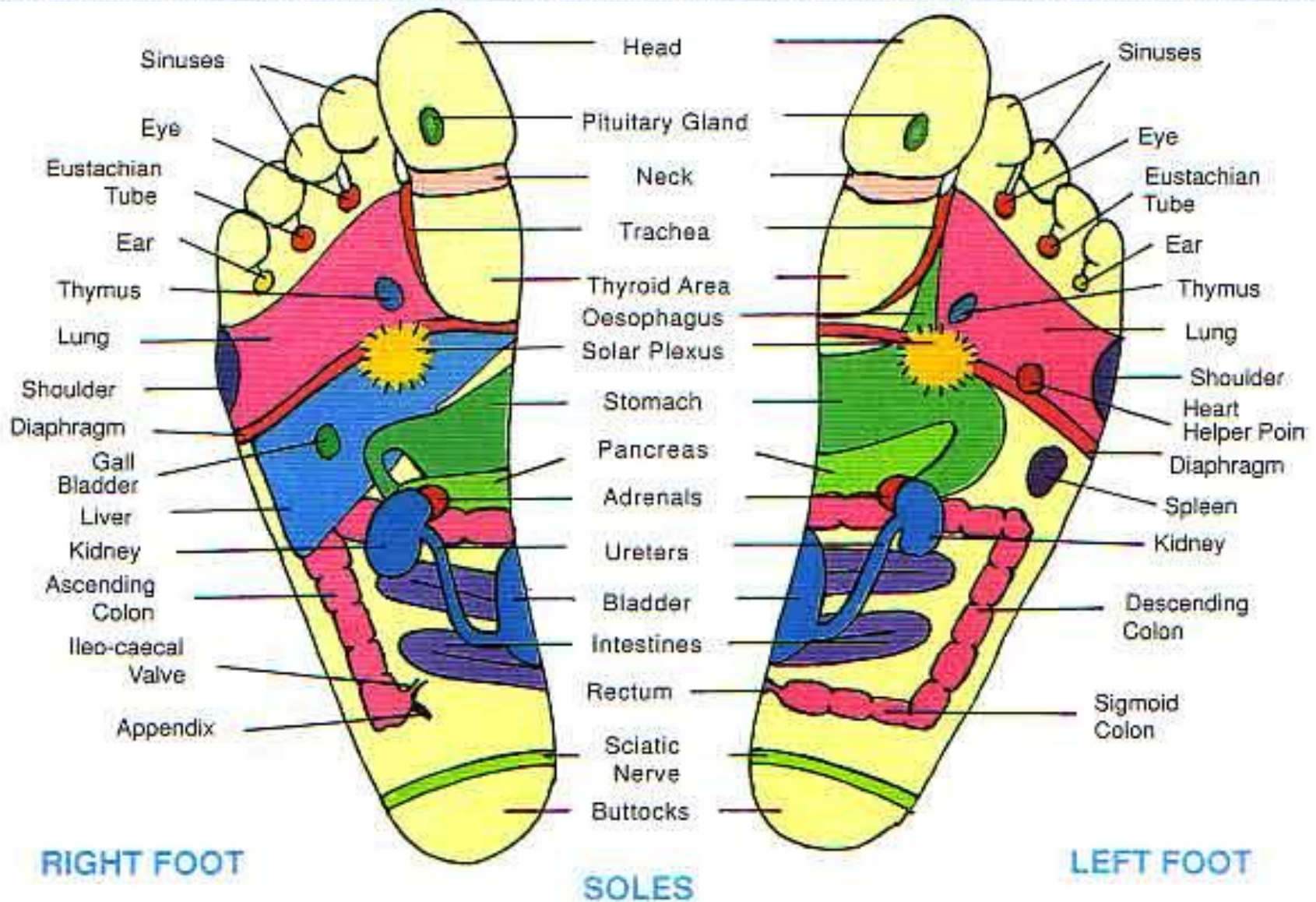


Para maximizar su eficacia, deben escucharse con audífonos.

SOLO PASE A LA PARTE 2 DE LA CHARLA,
UNA VEZ HAYA REFLEXIONADO SOBRE
LOS MENSAJES AQUÍ CANALIZADOS.

**TOME UN DESCANSO! PUEDE
CONTINUAR OTRO DÍA! QUEREMOS
EVITAR QUE TE ABRUMAS DE
INFORMACIÓN QUE EN UN PRINCIPIO
PUEDE SER CONTRADICTORIA CON TUS
CREENCIAS, PERO DEPENDIENDO DE TU
LIBRE ALBEDRÍO HARÁS UN CAMBIO DE
ÉSTAS.**

7- Masajes en los Pies y las Manos que beneficia todos los órganos del cuerpo (Reflexología)



7- Masajes en los Pies y las Manos que beneficia todos los órganos del cuerpo (Reflexología)

https://www.youtube.com/watch?v=Z4PEkv_9kYM



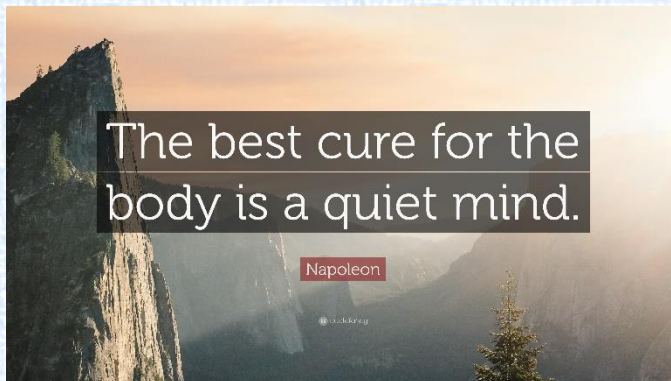
7- Otros Masajes con (Piedras volcánicas, Manos, Eléctricos, etc.)



8- Dormir bien por lo menos de 6-8 horas diarias

Consejos que preparan al cuerpo para el sueño:

1. Comer nueces – segrega melatonina
2. Tomar **teces de relajación** como: manzanilla, valeriana, tilo sin azúcar, solo miel.
3. 1 cucharadita de miel pura **no refinada**, antes de dormir.
4. Desconectar la mente de todo pensamiento, “**Shutdown**”
5. No dormir bien, es similar a guiar borracho



8- Dormir bien al menos de 6-8 horas diarias

<https://www.youtube.com/watch?v=izR8RTI6joQ>



9- Terapia de la Risa

Las risas verdaderas, explosivas, relajan cerca de 400 músculos en todo el cuerpo. Esta libera endorfinas, mejora el bienestar, **disminuye** la cantidad de hormonas relativas al estrés (el cortisol y la adrenalina).
Reír nos hace sentir felicidad.

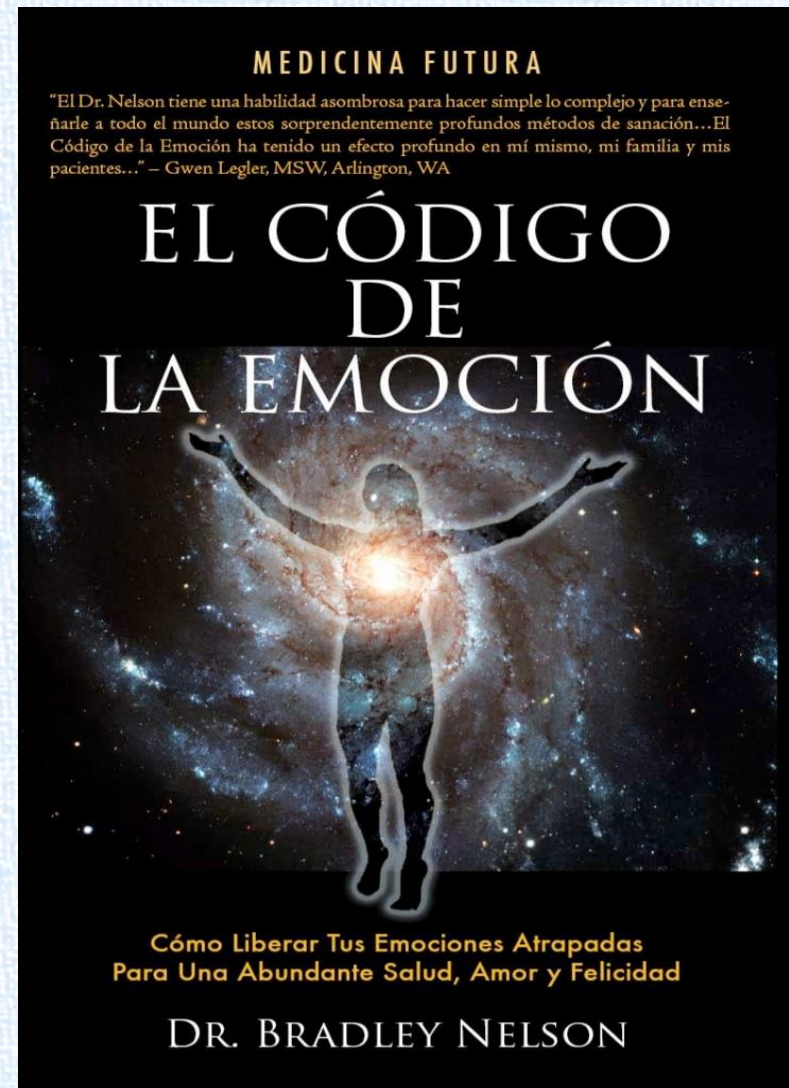
Inf. adicional en <https://www.youtube.com/watch?v=82m35eSM7f4>



10- Liberar emociones atrapadas con la técnica del Dr. Bradley Nelson

<https://www.youtube.com/watch?v=FUxKqBOt92c>

El Cuadro de Las Emociones Atrapadas		
©2007 Wellness Unmasked, Inc.	Column A	Column B
Fila 1 Corazón o Intestino Delgado	Abandono Engaño Desamparo Pérdida Amor No Recibido	Esfuerzo No Recibido Pena Inseguridad Demasiada Alegría Vulnerabilidad
Fila 2 Bazo o Estómago	Ansiedad Desesperación Asco Nerviosismo Preocupación	Fracaso Impotencia Desesperanza Falta de control Baja Autoestima
Fila 3 Pulmón o Colon	Llanto Desánimo Rechazo Tristeza Pesar	Confusión Desprotección Pena profunda Autolesión Obstinación
Fila 4 Hígado o Vesícula	Ira Amargura Culpa Odio Resentimiento	Depresión Frustración Indecisión Pánico Dado por Sentado
Fila 5 Riñones o Vejiga	Culpa Terror Miedo Horror Fastidio	Conflicto Inseguridad Creativa Terror Falta de Apoyo Falta de Personalidad
Fila 6 Glándulas y Órganos Sexuales	Humillación Celos Nostalgia Lujuria Desconsuelo	Soberbia Vergüenza Shock Indignidad Desprecio



11- Emotional Freedom Technique (EFT) o “Tapping”



La EFT es un método de **acupresión psicológica** basada en los mismos meridianos de energía que se utilizan en la acupuntura. Sin embargo, en vez de estimular las vías con agujas, se realiza un **golpeteo con las yemas de los dedos mientras expresa afirmaciones positivas**. La ventaja de la EFT para tratar el estrés es que **puede practicarla en cualquier momento y en cualquier lugar**, además, es beneficiosa para todas las edades, incluso para los niños.

La EFT es formidable para tratar el estrés en particular porque aborda su amígdala e hipocampo, que son las partes cerebrales que lo ayudan a discernir si algo representa una amenaza.

La técnica de EFT **ayuda a nivel subconsciente a eliminar esa negatividad de pensamiento**.

11- Emotional Freedom Technique (EFT) o “Tapping”, Cómo se hace?

Las personas tienen un promedio de **70,000 pensamientos en un día**, de los cuales 40,000 son repetitivos (positivos o negativos).

Se deben eliminar las palabras **nunca y debería**, porque tienen energía negativa, **llevan a no apreciarnos y baja nuestra autoestima**.

<https://youtu.be/LUACffAjmls>

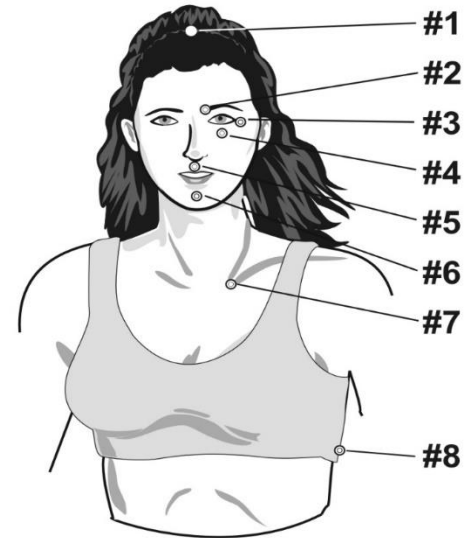
EFT Reduciendo el Procedimiento de “Tapping”

INICIALIZACION

Repita 3X,
“A pesar de que tengo este
problema, yo me apruebo y
me acepto profunda y
completamente,”
Simultáneamente golpetee
el Punto Karate.



LA SECUENCIA



Golpetee (tapping) con dos
dedos+o- 5X en cada punto
repitiendo una frase recordatoria
y descriptiva del problema.

12- Ho'oponopono, arte hawaiano muy antiguo de resolución de problemas

El objetivo es traer paz y equilibrio de manera simple y efectiva mediante la limpieza mental y física, a través de un proceso de **sanación, reconciliación y perdón**.

Existen muchas herramientas para borrar los programas que se repiten en nuestra mente. Las más importantes son el **“gracias y el “te amo”**. Es tan fácil que a tu intelecto se le hace difícil entender que sólo repitiendo mentalmente “te amo” o “gracias”, estás en verdad limpiando.

Cuando decimos **“Te amo” o “Gracias”**, o usas cualquier otra herramienta de Ho'oponopono, estás tomando 100% de responsabilidad y estás diciendo: **“lo siento, por favor perdóname por lo que hay en mí que creó esto”** y le estás dando permiso a Dios para que se ocupe de nosotros y de nuestros problemas.

Inf. adicional https://youtu.be/mZYyhS_p2rg



12- Ho'oponopono, arte hawaiano muy antiguo de resolución de problemas



https://www.clarin.com/astrologia/primer-persona-ho-oponopono-tecnica-hawaiana-borrar-pensamientos-negativos_o_D8x1uHak5a.html

Música de Sanación Ho'oponopono

Nombre de Canción Música de Sanación Ho'oponopono	Dirección Youtube
Ho-oponopono Song ~ Ho-oponopono International ~ Aman Ryusuke Seto	https://youtu.be/mJLSkopnxj0?si=Q9COGsF1sinE9FpL
Marcus Viana Ft. Drukmo Gyal - Ho-oponopono	https://youtu.be/KbWQz_ncJX4?si=EXSiJY9QOAqfqOS
Ho-oponopono Sinta isto!	https://youtu.be/A00E7CrPpns?si=Ob5Farcj6WksrL28

13- Escuchar el sonido de Cuencos Tibetanos



Los cuencos tibetanos nos transportan inmediatamente a **la magia y la quietud del Tíbet**. Tienen numerosos **beneficios para la salud y el bienestar físico, mental y emocional**. Un simple gesto para armonizar tu cuerpo y energía de forma fácil y rápida.

La medicina está haciendo importantes avances en el ámbito de la **curación por vibración**. **Todo en este universo tiene una vibración** que nos ayuda a crear, sanar y armonizar.

Si no sintonizamos con la vibración adecuada, puede sobrevenir el cansancio, una mente tendente a la negatividad e incluso la enfermedad. El simple gesto de tener un cuenco tibetano y hacerlo vibrar puede **armonizar nuestro hogar y brindarnos ese momento de relax que necesitamos**.

Música de Cuencos Tibetanos <https://www.youtube.com/watch?v=hgmYmURfP3o>

14- Cromoterapia o terapia de color : el poder curativo de los colores

Efectos de los colores:



El poder curativo de los colores es algo que se conoce desde antiguo y poco a poco, se ha ido desarrollando toda una técnica que potencie los efectos de los colores en nuestra salud física y emocional. Los colores utilizados en la cromoterapia son ocho, cada **uno dirigido a una parte de nuestro organismo y a un aspecto emocional**. (Puedes pintar tu cuarto u oficina con colores suaves).

- 1. Rojo.** El color rojo se asocia a la energía y al vigor, es por tanto, un gran estimulador del espíritu, así como de la circulación sanguínea. El rojo se utiliza como antiinflamatorio.
- 2. Naranja.** El naranja es el color de la vitalidad y del optimismo. Se utiliza fundamentalmente contra la fatiga, pero también es muy eficaz en los problemas del aparato respiratorio.
- 3. Amarillo.** El color amarillo desprende alegría y energía y es el aliado perfecto del sistema nervioso, además, mejora el tono muscular.

Inf. adicional: <https://www.youtube.com/watch?v=uEbvH1M4n2E>

14- Cromoterapia o color terapia: el poder curativo de los colores



Efectos de los colores:

4. **Verde.** El verde es el color del sosiego y del equilibrio. Regula el ritmo cardíaco y respiratorio y actúa como un antibiótico natural.
5. **Turquesa.** El color turquesa, entre verde y azul, elimina el cansancio mental y favorece la renovación de ideas, además, combate el sentimiento de soledad.
6. **Azul.** La paz y la tranquilidad se potencian con el color azul, pero también el frescor y la naturalidad, además, de sus propiedades relajantes, también es un buen antiséptico.
7. **Violeta.** El color violeta es el mejor aliado de los trastornos emocionales. Se utiliza para combatir fobias o estados de ansiedad, además de favorecer el sueño.
8. **Magenta.** El magenta es el color que mejor combate los estados de decaimiento y tristeza y además, aumenta la tensión arterial.

Otras terapias alternativas milenarias que balancean cuerpo, mente y alma:

Acupuntura

<https://www.youtube.com/watch?v=wBjEKQ5VHpE>



Reiki



<https://youtu.be/duPnQFiVasQ?si=5c9FpuBEoSPZsSKw>

Otras terapias alternativas milenarias que balancean cuerpo, mente y alma:

Terapia con cuarzos



<https://youtu.be/1g6D8FdPnls?si=9RwJVI3f-Z3ZpGjn>

Tai-shi



<https://youtu.be/vHBR5MZmEsY?si=CnkfXK2vxxoKoE-I>

Otras terapias alternativas milenarias que balancean cuerpo, mente y alma:

Yoga

https://www.youtube.com/watch?v=KCVX_6yLV9A



Chikung/Qigong



<https://www.youtube.com/watch?v=9cRqC4i6sZs>

El arte milenaria del Feng Shui

El feng shui es un arte milenario chino que **estudia el movimiento del Chi o energía vital de todas las cosas.**

Básicamente el feng shui estudia el flujo del Chi en el ambiente para **ver cómo este influye en las personas, en las viviendas y en los distintos aspectos de la vida.**

Para lograr esto hay que observar todo el entorno que nos rodea, ríos, lagos, montañas, construcciones, las calles, como están distribuidos los ambientes dentro de nuestra casa, los lugares por donde fluye la energía, etc. También se toma muy en cuenta la ubicación según los puntos cardinales y el movimiento del chi o energía en el tiempo.

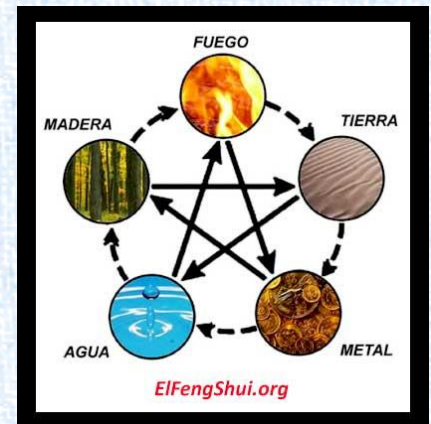
Inf. Adicional : <https://www.youtube.com/watch?v=NDaC5a4Jofo>



El arte milenaria del Feng Shui

El Feng Shui o Geomancia China es aplicado a la decoración, a la construcción de viviendas o arquitectura, al diseño interno de estas casas o a su decoración, se aplica también en jardines, estanques, fuentes y en cualquier otro lugar.

La mayoría de las características fundamentales de la decoración feng shui se basan en principios estéticos guiados por el sentido común y también en fundamentos lógicos que buscan la belleza y el equilibrio. **Se pueden lograr mejoras en muchas áreas de nuestras vidas como por ejemplo en la salud, las relaciones, en el ámbito económico, la prosperidad, los negocios, el estudio, etc.**



Agradecimiento: El sentimiento que puede ayudarlo a sobrevivir el estrés y mejorar su salud

Las personas que son agradecidas por lo que tienen mostraron una mayor capacidad de lidiar con el estrés, son más felices y tienen una mayor capacidad de alcanzar sus metas.

La gratitud también está relacionada con una mejor salud, gracias a que genera un gran número de **efectos positivos en varios sistemas biológicos.**

Una forma de aprovechar el poder positivo de la gratitud **es a través de un diario**, en donde puede escribir activamente todos los días **sobre lo que está agradecido.**

Inf. Adicional: <https://youtu.be/wxDZlSjY-nw?si=f41B65Wc5NYfTObt>

Como se señaló en un artículo publicado en *ABC News*,⁵ los estudios han demostrado que la gratitud puede producir un gran número de efectos en varios sistemas en su cuerpo, además de influir en lo siguiente:

Neurotransmisores del estado de ánimo (serotonina y norepinefrina)	Sistemas inmunes e inflamatorios (citoquinas)
Hormonas reproductivas (testosterona)	Hormonas del estrés (cortisol)
Hormonas de la cohesión social (oxitocina)	Presión arterial, cardíaca y ritmos EEG
Neurotransmisores relacionados con el placer y la cognición (dopamina)	Azúcar en la sangre

Efecto del estrés en el pH de nuestro cuerpo

El pH tiene una escala que va del 0 al 14, en la que el 7 se denomina **pH neutro**. Los números menores de 7 indican **acidez** (y más ácido cuanto más pequeño es el número), y los mayores de 7 indican basicidad (**alcalino**).

El valor del PH en el cuerpo determina el estado de cada uno de nuestros órganos y esta relacionado directamente con la salud y bienestar de una persona. Actualmente, **se ha demostrado científicamente que el PH en el organismo es la base de un cuerpo sano o enfermo**. El cuerpo humano por naturaleza, **necesita estar en un equilibrio armónico para gozar de salud y bienestar**. El estrés pone el pH del cuerpo ácido.

Inf. adicional: <https://youtu.be/PJCSvGtoglY?si=NnHnpYIzhsFPEMlh>



Efecto del pH en nuestro cuerpo, con diferentes alimentos



Alimentos sanos que al caer bien, no estresan el estómago y por ende, relajan el cuerpo

- Frutas



Cada color
tiene sus
propios
beneficios

Inf. adicional: <https://www.youtube.com/watch?v=OYDzZPODoXo>

Los
colores
de los
vegetales
y su
efecto
positivo
en el pH
de
nuestro
cuerpo.

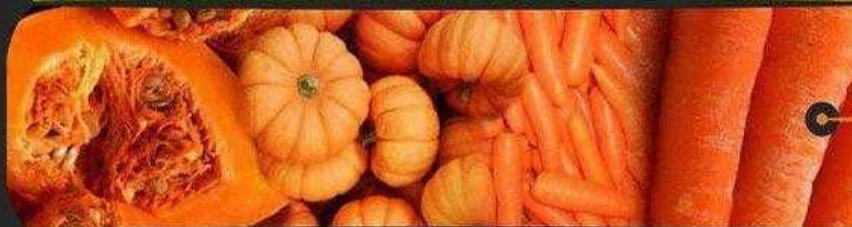
LOS VEGETALES

PROPIEDADES
POR COLOR



VERDE

Contienen luteína, un antioxidante que refuerza la visión. También tienen potasio, vitaminas C y K y ácido fólico.



NARANJA

Ricos en vitamina C y betacaroteno ayudan a conservar una buena visión, mantener la piel sana y reforzar el sistema inmunitario.



ROJO

Son ricos en fitoquímicos como el licopeno y las antocianinas, que mejoran la salud del corazón y disminuyen el riesgo de cáncer.



VIOLETA

Sus antioxidantes y fitoquímicos combaten el envejecimiento, disminuyen el riesgo de cáncer y preservan la memoria.



BLANCO

Son ricos en fitoquímicos y potasio, que ayudan a reducir los niveles de colesterol, bajar la presión arterial y prevenir la diabetes.

Somos el
resultado
de lo que
creemos,
pensamos y
comemos



desmotivaciones.es

Un alma saludable

Habita en un cuerpo y mente saludable

Nuestra meta como seres humanos en este hermoso planeta es....



Aprende a contactar con tu silencio interior y entérate de que todo el mundo tiene un motivo. No hay errores ni coincidencias. Todos los acontecimientos son bendiciones para que aprendamos.

11 Super alimentos para aliviar el estrés recomendados por el Dr. Mercola

1. Vegetales de Hojas Verdes
2. Pechuga de Pavo Orgánica
3. Alimentos Fermentados
4. Salmón Salvaje de Alaska
5. Arándanos
6. Pistaches
7. Chocolate Negro
8. Sol
9. Semillas
10. Aguacate
11. Nuez de la India



Algunos suplementos naturales para liberar el estrés, sin efectos secundarios:

1. Ashwagandha
2. Rhodiola
3. Magnesio
4. Melatonin
5. Curcumina
6. 5-HTP
7. B-Complex
8. Zinc



Nombre de Canción para Manejar emociones de tensión, frustración, angustia y retornar Paz Interior	Dirección Youtube
Joe Hisaishi - Le Petit Poucet (Main Theme) [2001]	https://youtu.be/2voh6TMwaZY
Malèna - Ennio Morricone, Monica Bellucci, Giuseppe Tornatore	https://youtu.be/W-YD2Y8ojYE
Theme Thea - Disperatamente Giulia (Francis Lai)	https://youtu.be/Rp9yGMh6rMc
Un homme qui me plaît- Concerto pour la fin d'un amour	https://youtu.be/E2O_zU_kis8
13 jours en France - Francis Lai, dirigé par Joe Hisaishi	https://youtu.be/eCc9awMatqI
Joe Hisaishi - Nostalgia	https://youtu.be/tyN8FHmGRLs

Nombre de Canción para Recuperar Paz Interior luego de Estrés, Ansiedad, Eventos Drenantes, Malestar Emocional, etc.	Dirección Youtube
6. HANA-BI	https://youtu.be/dA9ZUajYUZc
12 - Le Petit Poucet - Main Theme	https://youtu.be/Qdxva-HYne4
Francis Lai - Concerto Pour La Fin D'un Amou	https://youtu.be/Slk6rHmEZZs
GUSTAV MAHLER-Film "MORT A VENISE"-"MORTE A VENEZIA"-"DEATH IN VENICE"-Luchino VISCONTI-(1971)	https://youtu.be/BJT5BUZr_9Y
Two of Us - Joe Hisaishi - (my Lost City)	https://youtu.be/slC-u_tsrvQ
il porco rosso	https://youtu.be/iKMHCMdDdJ2U
12 - For You	https://youtu.be/a617yzmXMxU

Nombre de Canción para Recuperar Paz Interior luego de Estrés, Ansiedad, Eventos Drenantes, Malestar Emocional, etc.	Dirección Youtube
Adieu Laurence, Andre Gagnon	https://youtu.be/k4JYpzxJY8Q
Maksim - Somewhere in Time	https://youtu.be/YkKue_MEnkk
01 - Spirited Away - One Summer's Day	https://youtu.be/FzVffQlDDnU
영화 센과 치히로의 행방불명 "또 다시"(Oboe 고관수) - 히사이시 조 영화음악 콘서트 2023 Joe Hisaishi Film Music Concert	https://youtu.be/j4wkRgeMq-g
Joe Hisaishi - The Rain	https://youtu.be/hXwTMetgWdQ
Sentimenti di Viaggio	https://youtu.be/egkVzbcJlVQ
Joe Hisaishi - Nostalgia	https://youtu.be/tyN8FHmGRLs

Conclusión

En el momento en que comprendamos que todo lo que sucede en nuestro cuerpo **proviene de nuestros pensamientos y emociones, entonces comenzaremos a ser libres.** Una vez controlemos nuestra mente y emociones, nuestros cuerpos encontrarán la armonía, la paz y por ende, la salud. En estado de paz, nunca habrá estrés. Necesitamos adquirir una consciencia de que **DIOS NUNCA NOS DEJA SOLOS Y ÉL NOS GUIARÁ TODO EL CAMINO HASTA ENCONTRAR NUESTRA ILUMINACIÓN.**

Referencias

- Muchos Artículos, <https://articulos.mercola.com>
- Canalizaciones del Maestro St. Germain, Arcángel Miguel y Angel Eliades.
- <https://cuencostibetanos.org/>
- <https://elfengshui.org/>
- <https://www.tomecontroldesusalud.com/2022-12-24-l-consejos-para-aliviar-el-estres-en-epoca-de-navidad/?ref=tome-control-de-su-salud-newsletter>
- <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2019/01/03/consejos-para-dormir-bien-durante-la-noche.aspx>
- <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/09/19/respiracion-buteyko-ventaja-de-oxigenacion.aspx>
- <https://www.tomecontroldesusalud.com/2022-12-24-l-consejos-para-aliviar-el-estres-en-epoca-de-navidad/?ref=tome-control-de-su-salud-newsletter>



**(TODO ESTA INTERCONECTADO)
BENDICIONES!**