

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

**NIEVES PONS**

LDA. PSICOLOGÍA ESPEC. CLÍNICA  
PSICOTERAPEUTA  
ESP. MED. SINTERGÉTICA

nievesponsm@yahoo.es

Telf.: 656 447 234



## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- **SALUD:** Como un proceso, no como un estado, en este sentido no se puede decir que tenemos salud cuando no tenemos enfermedad.
- Hay gente que no está enferma y no tiene salud.
- Hay gente enferma con salud.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- ¿Es compatible la enfermedad con la salud?
- La respuesta es trascendental.
- Estamos acostumbrados a tener una lucha a muerte contra la enfermedad.
- ¿Y si dejamos de hacer eso y promovemos la salud?

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- La salud es la condición esencial del ser humano y no excluye la enfermedad.
- ¿Qué es entonces salud?
- **SALUD** es **INTEGRIDAD**.
- Integridad en la esfera física, la esfera emocional, la esfera mental y la esfera social.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- Cuando te desintegras de tu sociedad, de tu familia, de tus lazos emocionales, estás enfermo.
- Cuando te haces una herida y te queda una cicatriz que te cortocircuita y desconecta algunos órganos y sistemas, también estás enfermo.
- Heridas emocionales.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- La enfermedad es un cortocircuito que te hace perder la integridad y no importa si ese cortocircuito es bioquímico, energético, emocional, mental o social.
- Restaurar la integridad es restaurar la salud.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- **SALUD** es **HONESTIDAD**.
- Una persona que no es honesta no es una persona sana, está produciendo un cortocircuito en su plano social
- Hace infeliz a su entorno y jamás va a poder ser feliz aunque no tenga ningún síntoma.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- La honestidad tiene que ver con la autenticidad y la autenticidad tiene que ver con la autoimagen.
- La imagen que tenemos de nosotros mismos es un ingrediente esencial de la salud.
- Coherencia.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- **SALUD** es **CONECTIVIDAD**.
- La conectividad es una propiedad de la conciencia.
- Cuando te desconectas de ti te desconectas del universo.
- Se trata de integrar todas estas cosas a la luz de una Ciencia con Conciencia.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- Todo depende del punto de vista del observador, cuando cambia el punto del observador cambia lo observado.
- Los físicos cuánticos no sólo nos dicen que cambiamos lo que vemos sino que lo creamos; es decir, no sólo cambio lo observado sino que creo lo observado.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- ¿Cómo observa el cerebro?
- Los ojos captan una imagen externa que va al tálamo, desde ahí va a la corteza cerebral y en la corteza cerebral se multiplica por 20; es decir, esa imagen primitiva se asocia con otras 19.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- A lo que ves le agregas un mundo interior, una serie de imágenes que no vienen de afuera, contextualizas ese texto externo, poniéndolo en el seno de un contexto.
- Le das un significado que es interno.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- Ese significado lo proyectas al mundo.
- No es cierto que tu veas un mundo, ves una parte, un aspecto del mundo, lo completas adentro, le agregas lo más importante, el significado, y proyectas al exterior tu propio mundo, creando tu propia realidad.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- Lo que tú crees acerca de ti incide en lo que tu creas.
- ¿Y qué pasa con tus creencias inconscientes? Esas son las más numerosas, digamos que un 90%.
- ¿Cómo influyen o inciden en tu realidad?
- ¿Cómo llevar luz al inconsciente?

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- Convertirnos en los creadores de nuestra salud.
- Toda auténtica terapéutica es aprendizaje. Vivir es aprender.
- La vida es un proceso de aprendizaje.
- La terapéutica esencial es enseñar.
- Toda pedagogía es terapéutica.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- Es en nuestros hábitos en donde tenemos que actuar, eso significa CAMBIO.
- Cambiar nuestro sistema de falsas creencias respecto de lo que somos, de lo que es la vida, la muerte, el cuerpo.



## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- El dualismo nos ha hecho creer que tenemos una mente separada de nuestras moléculas, esa creencia es absurda.
- Esa creencia nos ha llevado a crear unos especialistas para la mente y otros para el cuerpo.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- El cuerpo es mental, la mente es sincrónica con el cuerpo
- Lo que está pasando en tu campo emocional está influyendo en tu vasopresina, en tu dopamina, en tu serotonina, en tu ritmo cardíaco, en tu digestión...

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- Si tú estás triste también lo está tu sistema inmune.
- Todos tus estados de ánimo modifican tus moléculas, modifican tu bioquímica
- Somos creadores , podemos crear,  
**CREAR NUESTRA SALUD.**

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

**INTEGRIDAD**

**HONESTIDAD**

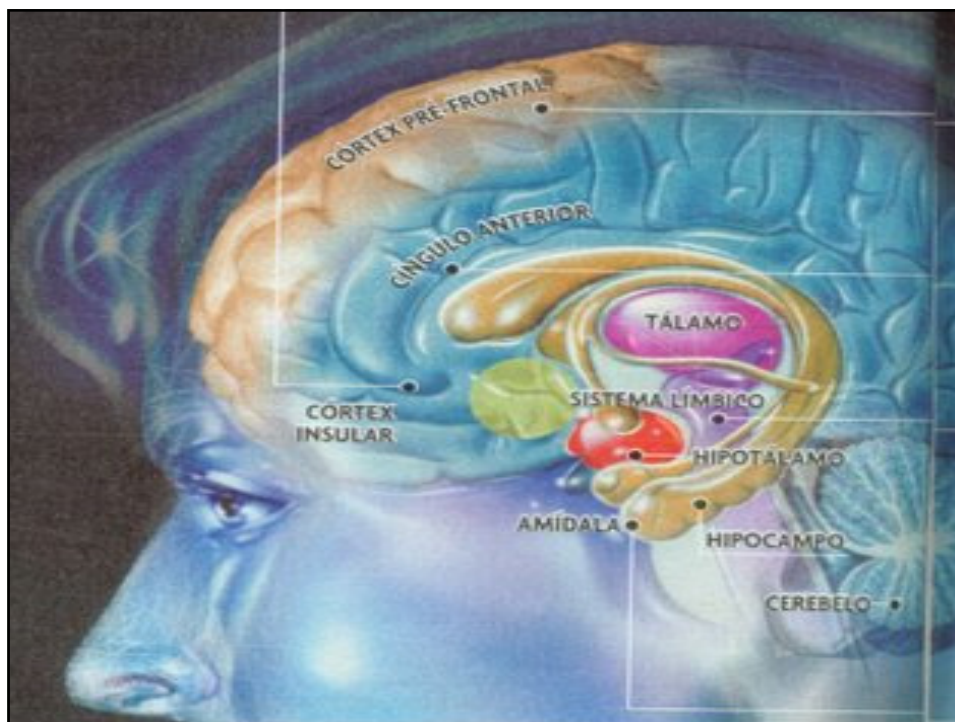
**CONECTIVIDAD**

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

**PENSAR-PENSAMIENTO-INFORMACIÓN**

**SENTIR-EMOCIÓN-ENERGÍA**

**ACTUAR-CUERPO-MATERIA**



## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- El cerebro está compuesto por millones de neuronas que nos permiten recordar, siendo incapaz de distinguir entre las experiencias que vivimos en cada momento y las que recordamos.
- El pasado, presente y futuro ocurren AHORA.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- Interpretamos el mundo a través de las imágenes de nuestro pasado.
- Jung dio a este fenómeno el nombre de “proyección”: Proceso a través del cual reinterpretemos el presente con las imágenes del pasado

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- Las emociones que experimentamos surgen de esa interpretación, generando “moléculas de la emoción”.
- Estas moléculas circulan por nuestro cuerpo en forma de elementos químicos llamados **NEUROPEPTIDOS**.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- Los neuropéptidos son las sustancias químicas causantes del estado emocional, del enojo, del miedo, la tristeza o de la victimización.
- Son "NUESTRAS ENDORFINAS": la serotonina, la adrenalina, la dopamina, la norepinefrina.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- Cada vez que activamos cierta interpretación o pensamiento nuestro **hipotálamo** inmediatamente libera el correspondiente **péptido** en la corriente sanguínea. Cada una de las células tiene miles de receptores abiertos para recaptar tales neuropéptidos.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- **ESTAMOS PROGRAMADOS A TRAVÉS DE LOS NEUROPEPTIDOS:** Saber que existe esta programación es el primer paso para desprendernos de las **creencias** que nos afectan de forma negativa a nuestra **SALUD.**

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- Nos podemos plantear si las moléculas de la emoción, afectan a todas nuestras células o sólo a una parte.
- Estudios científicos demuestran que todas las moléculas poseen un aspecto vibracional y otro de partícula o fisiológico. Evidentemente actúan en los dos planos.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- En el plano fisiológico, las moléculas de las emociones se desplazan por el cuerpo y encajan en los receptores de las células tal y como una llave encajaría en su cerradura. Cuando esto ocurre, producen un cambio en la célula.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- Lo magnífico y sorprendente es que estas moléculas de las emociones afectan a todas las células del cuerpo.
- Encontramos esas moléculas, como las endorfinas y sus receptores correspondientes, por todas partes.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- Existe una especie de sistema de comunicación a través del cual todo el cuerpo responde a una emoción concreta.
- Lo que pensamos influye sobre nuestra salud. Creencias y emociones afectan a nuestras moléculas mucho más de lo que se creía.



## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- Las emociones son en realidad las moléculas que rigen toda la fisiología
- En el plano vibracional lo que tú sientes está influyendo en los demás. ¿Dónde empieza tu emoción y acaba la mía? La frontera entre organismo/entorno es un lugar de encuentro coloreado por las emociones.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- AQUELLO QUE MÁS ME DESAGRADA DE TI ESTÁ LATENTE EN MÍ PERO MI MENTE LO RECHAZA.
- AQUELLO QUE MÁS ADMIRO DE TI PALMITA EN MI INTERIOR Y AUNQUE LO DESEO, MI MENTE NO ME DEJA DESCUBRIRLO
- TÚ ERES LA IMAGEN EN EL ESPEJO Y EL ESPEJO.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

- EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS.
- EMOCIONES DISFUNCIONALES.
- POLARIDAD EMOCIONAL.
- REPRESIÓN-EXPLOSIÓN.

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD



## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD



Miedo: Protección



Represión  
Yang-V

Expresión

Explosión  
Yin-R

Temerari@

Paranoic@

## CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD



EMOCIÓN	FUNCIÓN	ESTILO EMOCIONAL	
Miedo	Protección		
Alegría	Energía		
Tristeza	Retirada		
Enojo	Poner límites		
Afecto	Vincular		

5 Alta gestión

1 Baja gestión

