

CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRA SALUD

NIEVES PONS

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

nievesponsm@yahoo.es

Tel.: 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

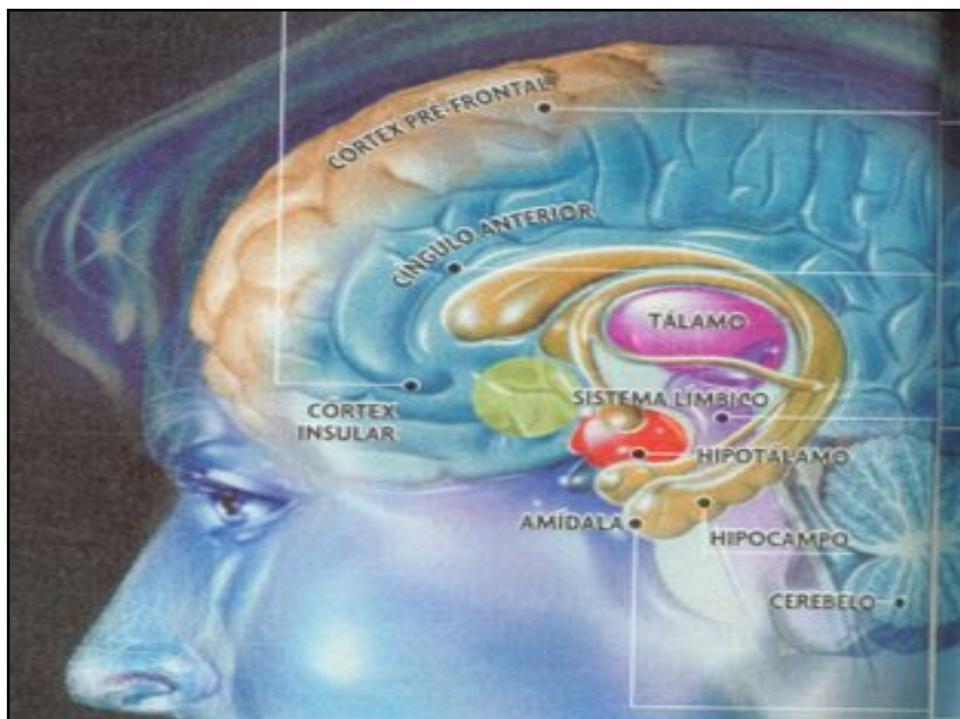
CONECTIVIDAD

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

Enojo: Defensa



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

