

EL ALMA
DE LA SALUD

Si este libro le ha interesado y desea que lo mantengamos informado de nuestras publicaciones, puede escribirnos a comunicacion@editorialsirio.com, o bien registrarse en nuestra página web: www.editorialsirio.com

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la edición original
Ricardo Eiriz
www.eiriz.com/almadelasalud.html
www.eiriz.com

© de la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.

EDITORIAL SIRIO, S.A.
C/ Rosa de los Vientos, 64
Pol. Ind. El Viso
29006-Málaga
España

NIRVANA LIBROS S.A. DE C.V.
Camino a Minas, 501
Bodega nº 8,
Col. Lomas de Becerra
Del.: Alvaro Obregón
México D.F., 01280

ED. SIRIO ARGENTINA
C/ Paracas 59
1275- Capital Federal
Buenos Aires
(Argentina)

www.editorialsirio.com
sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-16233-11-3
Depósito Legal: MA-1358-2014

Impreso en Imagraf Impresores, S. A.
c/ Nabucco, 14 D - Pol. Alameda
29006 - Málaga

Impreso en España

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Ricardo Eiriz

EL ALMA
DE LA SALUD

editorial  irio

Este libro está dedicado a las muchas
personas que me han servido de inspiración
y motivación para escribirlo. En especial
a mi padre, en paz descansa.

INTRODUCCIÓN

Si cincuenta millones de personas dicen una burrada, no por eso deja de ser una burrada.

ANATOLE FRANCE

En los últimos años no he dejado de recibir señales que dirigían mi atención hacia el cáncer y muchas otras enfermedades. Se trata de señales que, con el paso del tiempo, han ido incrementando su frecuencia y proximidad. Muertes como la de mi padre, a causa de la leucemia, cuando yo tenía siete años, o la de mi suegro, que falleció como consecuencia de un cáncer de colon hace apenas cinco años y que fue enterrado el día de mi cumpleaños, han ido dando forma a un claro mensaje que me ha animado no solo a escribir este libro sino también a transmitir un mensaje de esperanza y confianza en nosotros mismos.

Aun habiendo orientado mi vida hacia un ámbito que parece tan distinto como es el de la felicidad y el desarrollo personal, he podido comprobar, y sobre todo entender y experimentar, que la salud y la enfermedad son dos caras de la

misma moneda, totalmente relacionadas, y que son consecuencia directa de nuestro nivel de conciencia.

En el proceso de investigación, documentación y experimentación llevado a cabo para convertirme en profesional de mi propia felicidad, que concluyó con la elaboración de mis dos primeros libros, *Escoje tu camino a la felicidad y el éxito* y *Un curso de felicidad*, me encontré de forma directa o indirecta con múltiple documentación relacionada con el origen y la curación del cáncer y de muchas otras enfermedades.

Me llamó la atención que toda la información recopilada nada tenía que ver con el mensaje que se nos ha hecho creer y «sufrir» históricamente, según el cual un diagnóstico de cáncer es prácticamente una sentencia de muerte, o en el mejor de los casos, un proceso durísimo con enormes secuelas físicas y emocionales.

Eran muchas las preguntas que me venían a la cabeza: ¿por qué, aun invirtiéndose ingentes cantidades de dinero en la investigación sobre el cáncer, cada vez mueren más personas en todo el mundo como consecuencia de esta enfermedad?, ¿por qué existe tal desconocimiento sobre su origen en los ámbitos médicos?, ¿por qué los protocolos médicos se centran en terapias extremadamente agresivas que no van al origen de la enfermedad?, ¿por qué existiendo tantas terapias altamente efectivas contra el cáncer son ignoradas, o incluso perseguidas, por las instituciones médicas occidentales?, ¿por qué no asumimos la responsabilidad que realmente tenemos sobre nuestra salud?...

En el proceso descubrí que únicamente la desinformación a la que nos han sometido conscientemente es la que nos convierte en víctimas de esta y de muchas otras dolencias.

Esta desinformación y las creencias generadas a partir de ella es lo que convierte al cáncer en una enfermedad terminal, en una palabra tabú, que genera miedo solo con ser pronunciada o escuchada.

Entendí que casi todas las enfermedades forman parte de un negocio, que el origen de la mayoría de ellas está identificado desde hace más de ochenta años, que existen múltiples terapias y productos naturales que curan sin la necesidad de fármacos ni cirugía, que las enfermedades se pueden prevenir fácilmente, que no estamos predestinados por nuestro ADN, que la mayoría de ellas las generamos nosotros mismos como respuesta a los estímulos que le damos a nuestro cuerpo, etc.

Cada una de las fuentes recogidas ofrecía una visión parcial de lo que, a medida que avanzaba, se fue convirtiendo en un enorme puzle en el que todas sus piezas encajaban a la perfección. Una vez montado el rompecabezas, la responsabilidad me ha llevado a escribir este libro y a transmitir un mensaje de confianza a todos aquellos que deseen disfrutar de una vida saludable y plena.

Está en nuestras manos dejar de ser las víctimas y evitar que la enfermedad continúe siendo un negocio en el que se juega con la vida de todos nosotros.

En ningún caso debe entenderse este libro como una crítica hacia los médicos, personas con la buena intención de ayudar a los demás pero que se encuentran con una formación totalmente orientada hacia la enfermedad (*no hacia la salud*) y dentro de un sistema en el que los protocolos médicos limitan sus opciones. Debemos tener presente que la medicina occidental está enfocada en la enfermedad y en la

eliminación de los síntomas, sin profundizar en su origen, en contraposición a las medicinas orientales, que se han caracterizado durante miles de años por enfocarse en la salud y en la calidad de vida.

Salud significa vitalidad, sensatez, equilibrio, etc., pero curiosamente, a la mayoría no les interesa la salud. Lo que la gente quiere saber es cómo se cura la enfermedad. Este pensamiento nos sitúa en el papel de víctimas de nuestra genética y de las circunstancias. Pensando de este modo estamos trasladando fuera de nosotros todo el poder y la responsabilidad sobre nuestra salud. Estamos renunciando a la capacidad que verdaderamente tenemos de estar sanos si lo deseamos.

Si realmente queremos estar sanos y en plenas condiciones físicas, mentales y emocionales, debemos ser conscientes y asumir la responsabilidad que tenemos en todo momento sobre nuestro estado de salud. Delegar esta responsabilidad en otras personas únicamente nos alejará de nuestro objetivo.

Si te basta con ser un pasajero en el sistema médico, estás leyendo el libro equivocado. Nadie puede seguirte a todas partes para asegurarse de que has comido correctamente, has hecho ejercicio y vives feliz. Tienes que hacerlo tú mismo. Es exclusivamente tuya la responsabilidad de vivir de manera saludable con la ayuda de todas las herramientas que tienes a tu alcance.

Somos cada uno de nosotros, de forma individual, quienes estamos poniendo los medios, de manera consciente o inconsciente, para crear salud o enfermedad en nosotros mismos.

Todos merecemos estar sanos, y la información de cómo conseguirlo está a nuestra disposición. Este libro te

abre una puerta hacia el conocimiento de cómo vivir en plenitud, creando constantemente salud.

Aun así, los conocimientos no bastan. Debemos tener la motivación necesaria para tomar las decisiones correctas en cada momento. Aquí encontrarás herramientas para llevar a cabo esta transformación interior, que te permitirá concienciarte y asumir tu propia responsabilidad. Aprenderás a vivir saludablemente, a acercarte a ti mismo y a reconocer tu propia naturaleza.

Descubrirás que vivir una vida saludable es el resultado de mantener en equilibrio cuatro pilares: el emocional, el físico, el mental y el espiritual. En este libro aprenderás el enfoque que cada uno de ellos requiere para conservar dicho equilibrio.

Los alimentos que ingerimos, lo que bebemos, los campos electromagnéticos que nos rodean, si hacemos o no deporte, etc., son elementos que interfieren en el equilibrio del pilar físico.

Entre otras cosas, las emociones mal gestionadas están en el origen de muchas de nuestras enfermedades. Aquí se te ofrecen algunas pautas para gestionarlas y, lo más importante, aprenderás a liberar los bloqueos emocionales que te están dañando.

Otro aspecto fundamental en la creación de una buena salud pasa por desprendernos de las creencias que nos llevan a enfermar, sustituyéndolas por otras que nos dirijan hacia la generación de salud. En este libro también encontrarás las herramientas que te permitan llevar a cabo esta transformación de forma tremendamente sencilla.

Nuestro nivel de conciencia tiene una correlación directa con nuestra concepción de la vida, nuestros valores, las

emociones que nos guían y la forma en que interactuamos con los demás. Veremos que todo esto también está íntimamente relacionado con nuestra salud.

Habitualmente, cuando se toca el tema de la salud, se ofrecen visiones parciales. Se trata de visiones basadas en los conocimientos, investigaciones y experiencias en un campo concreto de la ciencia. La gran mayoría de ellas son totalmente acertadas y encajan a la perfección con el resto.

En este libro juntaremos muchas de estas visiones parciales y montaremos el puzle de nuestra salud, lo que nos permitirá conocernos, cuidarnos y sacar lo mejor de nosotros mismos.

TAN IMPORTANTE COMO LEER ESTE LIBRO, O INCLUSO MÁS, ES REALIZAR LOS EJERCICIOS PROPUESTOS. Si te limitas a leer el libro sin realizar los ejercicios, estarás trabajando exclusivamente desde tu mente consciente; solo estarás aprendiendo, o recordando en el mejor de los casos, conceptos relacionados con la salud, y por supuesto con la enfermedad.

Son nuestros hábitos y costumbres los que nos llevan a repetir esos patrones de comportamiento que nos acercan a una vida sana o nos alejan de ella, y esto es obra de nuestra mente subconsciente. Nuestros hábitos son generados por nuestra mente subconsciente. En consecuencia, es en este nivel en el que debemos llevar a cabo la transformación que nos permita adquirir hábitos alineados con la salud. De ahí la importancia de realizar los ejercicios propuestos en los momentos que se indican a lo largo del texto.

Te encuentras ante un libro que puede transformar tu vida. Ya estés sano o padezcas alguna enfermedad, esta obra te ayudará a entender las razones de tu estado y a caminar en la dirección correcta para asumir tu propia responsabilidad,

tomando por los cuernos el toro de tu salud. Sin duda, hacer esto requiere valentía, y posiblemente te lleve a navegar contra corriente, a no aceptar de forma automática las recomendaciones y opiniones mayoritarias y a ser realmente tú quien decida todo lo relativo a tu salud. Y lo harás desde el conocimiento y la confianza de estar haciendo lo correcto en cada momento.

No estás ante una obra científica, ni ante un trabajo de investigación al más puro estilo académico, ni siquiera ante un libro que narre experiencias o casos concretos obtenidos como resultado de distintas terapias. El volumen que tienes en tus manos es un libro práctico, *que se centra en hacerte consciente de una realidad que te sitúa en el centro del poder de tu propia vida*. Es un libro que te proporcionará información precisa para conocerte mejor a ti mismo, para que te hagas consciente de tu propia responsabilidad en el ámbito de tu salud, para que conozcas los factores que determinan la calidad de la salud personal, para que identifiques tus déficits en temas de salud, y lo más importante, que te permitirá adquirir la motivación y los hábitos de una vida saludable y plena.

En definitiva, se trata de un libro que actuará de facilitador en tu proceso de transformación, actuando como estímulo de tu motor interior, de tu mente subconsciente, un libro concebido para ser de fácil lectura y puesta en práctica, pero con un contenido importante, trascendente y tremendamente poderoso, que te permitirá comprobar cómo a medida que entendemos más cosas, todo se hace más simple.

Aprenderás a comunicarte con tu subconsciente, y a permitirle que te muestre aquellos ámbitos de tu vida que deberías mejorar. Nuestro subconsciente puede y debe ser

nuestro mejor aliado, aunque nuestro propio desconocimiento hace que muchas veces se convierta en nuestro peor enemigo.

El alma de la salud se compone de dos partes complementarias, totalmente diferenciadas y necesarias. Una sin la otra están incompletas y no permiten alcanzar los objetivos de desarrollo personal planteados.

Por un lado está la parte escrita del libro, que incluye gran cantidad de conocimientos, así como las instrucciones precisas para utilizar algunas técnicas que te permitirán acceder a tu subconsciente y liberar bloqueos emocionales.

Por otro lado están los ejercicios guiados por medio de grabaciones, que te permitirán llevar a cabo la reprogramación de las creencias necesarias para tomar las riendas de tu salud y de tu vida. Se trata de ejercicios de transformación de creencias basados en técnicas de formación a nivel subconsciente, que aprovechan la capacidad que todos tenemos de dar instrucciones a nuestro subconsciente cuando nos relajamos y bajamos la frecuencia de nuestro cerebro.

Te encuentras en estos instantes ante un puente al futuro. Si sigues leyendo, y pones en práctica las técnicas incluidas en este libro, asumirás el control y la responsabilidad absolutos de tu vida y de tu salud.

Estás mucho más cerca de lo que piensas de crear esa vida saludable que deseas. ¡Te animo a que continúes!

En cualquier caso, los consejos incluidos aquí no sustituyen a las terapias o tratamientos que estés siguiendo en estos momentos. Se trata de un complemento que te ayudará a valorar los hábitos que mantienes en tu día a día y a decidir con mayor conocimiento de causa qué hacer respecto a ellos.

Introducción

Por tanto, NO DEBES SUPRIMIR NINGÚN TIPO DE MEDICACIÓN SIN CONSULTAR PREVIAMENTE A UN PROFESIONAL SANITARIO.

Este libro tiene que ver en realidad con la educación y la motivación necesarias para transformar la actitud de una sola persona hacia su salud, y esa persona eres tú.

Te recomiendo que disfrutes del proceso, evitando buscar culpables o sentirte mal si hasta ahora tus hábitos te habían conducido en una dirección *no saludable*. Lo importante es el momento presente, y lo que hagas a partir de ahora. Recuerda que inunca es demasiado tarde para cambiar!

Tu futuro está al cien por cien en tus manos.

Siempre ha sido así y siempre lo será.

¡Enhorabuena por haber emprendido este camino!

RICARDO EIRIZ

- 1 -

LA SALUD

*Toda verdad atraviesa tres fases.
Primero, es ridiculizada.
Segundo, recibe violenta oposición.
Tercero, es aceptada como algo evidente.*

ARTHUR SCHOPENHAUER

Cuando en 1931 el doctor Otto Heinrich Warburg obtuvo el Premio Nobel de Medicina por sus investigaciones sobre las células, y sus descubrimientos sobre la causa primaria y la prevención del cáncer; o cuando en 1946 el doctor Max Gerson presentó ante el Congreso de Estados Unidos su tratamiento para curar el cáncer y muchas otras enfermedades *incurables*; o cuando Linus Pauling, premiado en dos ocasiones con el Premio Nobel (1954 y 1962), difundía activamente el papel de las vitaminas, en especial la vitamina C, en el restablecimiento y la conservación de la salud, nadie podía ni siquiera soñar que en el año 2014 el cáncer sería una de las enfermedades más mortíferas a nivel mundial, y que estos descubrimientos habrían caído en el olvido.

Sin duda, que haya ocurrido de este modo no es casualidad. Hay demasiados intereses detrás de las enfermedades

como para permitir que la enorme maquinaria económica creada a su alrededor desaparezca.

La esperanza de vida se ha casi duplicado en los últimos veinte años, pero ¿con qué calidad de vida transitamos durante la última etapa de esa larga existencia?

Por desgracia los médicos, con su escaso tiempo, falta de libertad y autonomía, y conocimientos totalmente dirigidos y enfocados hacia la enfermedad, se han acabado convirtiendo inconsciente e involuntariamente en títeres e instrumentos de las grandes compañías farmacéuticas, que no podrían haber soñado con un mundo más perfecto: una sociedad crónicamente enferma.

La información manipulada que habitualmente recibimos y la publicidad que nos bombardea con fines exclusivamente económicos hacen muy difícil discernir lo que realmente es cierto, lo que realmente es sano, lo que nos fortalece o lo que nos da poder. No interesa que la gente esté sana; lo que interesa es mantenerla ignorante, confusa, debilitada, enferma y con miedo.

La mayor parte de la población se medica continuamente, en muchos casos para paliar los efectos secundarios de los propios medicamentos. Está en nuestras manos aceptar esta situación o cambiarla.

Lo que llamamos enfermedades son únicamente síntomas, y por tanto lo que debemos hacer no es combatirlos, sino entenderlos, y de ese modo poder corregir aquello que los genera. La enfermedad no es algo aleatorio, ni estamos predeterminados a sufrirla. La enfermedad es una forma de expresión que tiene nuestro ser para decirnos que algo no

está bien en nuestra vida, que hay algo que no estamos haciendo correctamente.

En este libro no vamos a hablar de enfermedad, sino de todo lo contrario, vamos a hablar de salud.

Ahora tenemos los conocimientos, la necesidad y la tecnología necesarios para llegar al ámbito donde todo es posible, nuestro subconsciente, y elegir el tipo de vida que deseamos vivir. Se trata de algo que solo cincuenta años atrás habría sido imposible.

Descubrirás los factores que influyen en la salud, reforzando nuestro sistema inmunitario, y lo que podemos hacer nosotros para disfrutar de una vida plenamente saludable. Se abordará el tema desde una perspectiva integral, teniendo en cuenta las distintas dimensiones en las que nos desarrollamos como personas: física, mental, emocional y espiritual.

Mantener el equilibrio y la coherencia en estas cuatro áreas es fundamental para disfrutar de una vida sana y plena. No hacerlo conduce a nuestro cuerpo hacia un difícil equilibrio, en el que perdemos la salud y generamos enfermedad y sufrimiento.

Si queremos conseguir éxito en la vida, riqueza, ser un gran bailarín, un fantástico atleta..., tendremos que fijarnos en aquellos que tienen éxito, riqueza o son grandes bailarines o atletas. ¿Por qué no hacemos lo mismo cuando buscamos estar sanos? ¿Por qué nos fijamos exclusivamente en la enfermedad? ¿Por qué no tomamos las riendas y aceptamos la responsabilidad sobre nuestra propia salud? Estar enfermo es estar falto de salud, por tanto es la salud lo que debemos

buscar activamente, y no la forma de deshacernos de la enfermedad.

Fijar nuestra atención en la enfermedad responde al enfoque que ha adoptado históricamente la medicina occidental, empeñada en luchar contra ella y en cambiar la química del organismo por medio de fármacos. Fijarnos en las personas que están enfermas, o en la propia enfermedad, es como fijarnos en los que fracasan en cualquier disciplina cuando nuestra intención es alcanzar el éxito en ella.

Una mente que fija su atención donde no está la respuesta es una mente ineficiente o incluso negativa, y de una mente así nunca puede salir una vida vibrante, positiva, alegre y llena de pasión.

El alma de la salud es un libro que no se centra en las enfermedades y en el porqué de cada una de ellas, sino en la salud y en lo que debemos o podemos hacer para vivir una vida placentera de forma saludable, que dificulte, o impida, la aparición de cualquier tipo de patología.

Podemos vivir la vida de forma reactiva, escapando de aquello que no nos agrada, como por ejemplo la enfermedad, o bien podemos vivirla de forma proactiva, lo que significa, en este caso, buscar y perseguir la salud.

Habitualmente desarrollamos enfermedades y patologías de todo tipo sin saber por qué. Ni siquiera los médicos nos proporcionan respuestas sobre el origen de nuestras dolencias. Es la consecuencia directa del contenido de los estudios en las facultades de medicina, donde las enfermedades y la eliminación de los síntomas constituyen el eje sobre el

que se vertebran todos los temarios. El origen real de las enfermedades es, por lo general, un mundo desconocido para el colectivo médico, al que no se le enseña nada sobre nutrición, ejercicio físico, emociones o la mente humana.

Resulta evidente tras los últimos descubrimientos de la ciencia que el motivo de las enfermedades no está en nuestra herencia genética, sino en los factores ambientales. ¿Qué significa esto? Significa que somos nosotros quienes de forma consciente o inconsciente desarrollamos las enfermedades. Son nuestras *decisiones* sobre lo que comemos, sobre los campos electromagnéticos a los que nos acercamos, sobre las emociones que permitimos que se graben en nuestro interior, sobre las creencias que conducen nuestra vida, etc., lo que provoca el deterioro de nuestra salud.

Si quieres realmente tener una existencia saludable y hacer que tu vida sea algo totalmente tuyo, sigue leyendo, y sobre todo realiza los ejercicios propuestos, ya que gracias a ellos reprogramarás tu subconsciente para vivir una vida saludable. Este libro te llevará a alcanzar la motivación necesaria para asumir la responsabilidad y el control de tu salud.

Nuestra salud no es algo que podamos delegar. Somos nosotros, como consecuencia de las decisiones que tomamos, de forma consciente o inconsciente, los que generamos salud o enfermedad. Pensar que alguien externo a nosotros mismos tiene el poder de mantenernos sanos es eludir nuestra propia responsabilidad.

Ni la sociedad en su conjunto, ni la familia, ni los médicos tienen responsabilidad alguna sobre nuestra salud. Únicamente ejercen una cierta influencia sobre nuestros pensamientos, creencias y emociones. Somos nosotros los que

El alma de la salud

generamos en nuestro cuerpo el entorno en el que se desarrolla la salud o la enfermedad.

Culpar a los demás de nuestros problemas, ya sea a nuestros padres, nuestros médicos, nuestros profesores, nuestros jefes..., es tan solo una forma de intentar excusarnos a nosotros mismos, de evitar asumir una responsabilidad que es cien por cien nuestra y de entregar nuestro poder a los demás. Somos cada uno de nosotros, por tanto, los responsables de nuestra propia salud.

Tú y solamente tú eres el responsable de tu salud.

Los factores que se hallan en el origen de las enfermedades, como la nutrición, las emociones o el electromagnetismo, no forman parte de las materias objeto de enseñanza en las facultades de medicina. Quien espere que esta disciplina le mantenga sano está perdido.

Tanto la salud como la enfermedad son respuestas de nuestras células ante determinados estímulos. Nuestro cuerpo reacciona de forma automática ante ellos. Ser conscientes de los estímulos que conducen a nuestras células hacia la salud o hacia la enfermedad es, por tanto, la base de una vida saludable y dichosa.

Hemos de convertirnos en expertos en nosotros mismos y tener conocimientos sobre todos los factores que influyen en nuestra propia salud o enfermedad.

La comida, la bebida, el tabaco, los campos electromagnéticos que nos rodean, nuestros pensamientos, nuestras creencias o nuestras emociones son algunos de los estímulos más importantes que introducimos a diario en nuestro organismo.

Algunas personas comen por placer; otras lo hacen pensando en satisfacer las necesidades energéticas de su organismo; para otras es una evasión que les permite compensar algún estado emocional negativo, como la ansiedad o el estrés; otra posibilidad es hacerlo para cubrir la necesidad de pertenencia a un determinado grupo social, y hay también quien se alimenta sin un objetivo o criterio definido, tan solo porque hay momentos en los que *toca* comer.

Es crucial tener claro que la comida es una forma de generar la energía necesaria que nos mantiene con vida. No es la única posible, pero sin duda es la que mayoritariamente utilizamos. Al igual que ocurre en el caso de un automóvil, que está adaptado para funcionar con un carburante que posea unas características determinadas, las personas estamos preparadas para funcionar de forma óptima con unos determinados alimentos, y nos cuesta funcionar con otros. Utilizar un carburante o unos alimentos no adecuados supone asumir una ineficiencia y un sobre coste elevadísimos.

Debemos aprender cómo alimentarnos de forma óptima para obtener la energía necesaria para vivir y eliminar al máximo el despilfarro energético que, como veremos, desemboca en una salud deficiente.

Debemos conocer los alimentos tóxicos, que directamente afectan de forma negativa a nuestro organismo.

Debemos conocer las combinaciones de alimentos que alargan innecesariamente el proceso de la digestión, retrasando la absorción de nutrientes y fomentando la acumulación de toxinas en nuestro organismo.

Debemos aprender a comer de forma equilibrada, ingiriendo todas las vitaminas y minerales necesarios para el

El alma de la salud

equilibrio de la salud, ya que cualquier déficit en vitaminas o minerales genera desequilibrios y, en consecuencia, abre una puerta a la aparición de enfermedades.

Debemos tener creencias que apoyen la salud y la curación, y desprendernos de aquellas que conducen a la enfermedad.

Debemos saber cómo gestionar nuestras emociones y liberar los bloqueos emocionales que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida. Se trata de problemas emocionales que están todavía por resolver. Son recuerdos que se almacenan en nuestras células y nos mantienen vibrando en bajas frecuencias energéticas.

Debemos asumir nuestra propia responsabilidad sobre nuestra salud, y no trasladarla a nuestros padres o médicos. Todos los recursos para sanar los llevamos dentro.

La mejor noticia es que, al igual que enfermamos como respuesta a unos determinados estímulos, nos recuperamos si cambiamos dichos estímulos por otros que estén alineados con la SALUD.

Nuestro cuerpo busca siempre el equilibrio. Esa es su situación natural. ¿Qué significa esto? Significa que siempre busca adaptarse a las condiciones ambientales en las que se encuentra. Nuestro subconsciente da las órdenes necesarias para que podamos sobrevivir en el ambiente en que permanecemos en cada momento. Nuestras células se adaptan al entorno a cada instante para garantizar ese equilibrio. Hemos de entender que el desarrollo de una determinada enfermedad, como por ejemplo el cáncer, es la forma que tiene

nuestro organismo de alcanzar dicho equilibrio. Nuestras células mutan para poder sobrevivir en un entorno hostil. Son reacciones automáticas ante unos determinados estímulos, por medio de las cuales la naturaleza está tratando de decirte que estás viviendo una situación que no te conviene. Entendiendo la enfermedad de este modo, te resultará mucho más fácil estar sano.

Nuestro cuerpo busca siempre el equilibrio.

Esa es su situación natural.

Todas nuestras células se regeneran en menos de un año. En consecuencia, cualquier enfermedad que aparezca pasado este tiempo no tiene nada que ver con brotes que hayas podido sufrir anteriormente de la misma enfermedad. La única relación puede hallarse en los factores que las originan. Pensar, por ejemplo, que un cáncer vivido en algún momento de nuestra vida es el origen de otro, que aparece en la misma zona del cuerpo u otra diferente pasados unos años, no tiene ningún respaldo científico. Lo que sí es cierto es que los factores que originaron el primer brote de la enfermedad pueden ser los mismos que están originando el segundo, y es ahí donde debemos resolver el problema.

Incluso nuestros pensamientos y, en mayor medida, nuestras emociones tienen la capacidad de modificar las reacciones químicas de nuestro cuerpo. Emociones como el miedo, la pena, la envidia, los celos, el odio, la culpa, la vergüenza, el resentimiento o la impotencia generan sustancias químicas perjudiciales, que acaban intoxicando nuestra sangre, músculos, órganos, piel, etc. Por su parte, emociones

positivas como el amor, el perdón, la compasión, la solidaridad, la alegría o el entusiasmo liberan endorfinas, que fortalecen el sistema inmunitario y derrotan a la enfermedad.

*Desde hace años conocemos el origen
de la mayoría de las enfermedades.*

El origen de la mayoría de las enfermedades, incluido el cáncer, se conoce desde hace muchos años. Fue Otto Heinrich Warburg quien, en 1931, descubrió que las células cancerosas son células sanas que han mutado para adaptarse a un entorno ácido, y por tanto falta de oxígeno. En su tesis *La causa primaria y la prevención del cáncer*, indica: «Todas las enfermedades son ácidas y donde hay oxígeno y alcalinidad no pueden existir enfermedades, incluido el cáncer».

En su obra *El metabolismo de los tumores*, Warburg demostró que:

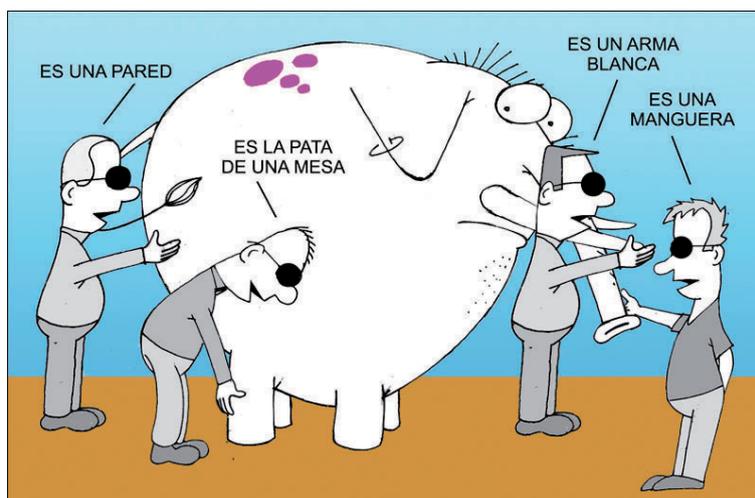
- La acidez y la falta de oxígeno van siempre de la mano.
- Un entorno ácido es siempre un entorno sin oxígeno.
- Las células sanas requieren oxígeno para vivir, mientras que las células cancerosas pueden vivir sin él.
- Todas las formas de cáncer se caracterizan por dos condiciones básicas: la acidosis y la hipoxia (falta de oxígeno).
- Las células cancerosas son anaeróbicas (no respiran oxígeno) y no pueden sobrevivir en presencia de altos niveles de oxígeno.

En definitiva, lo que descubrió Warburg, y muchos otros científicos corroboraron posteriormente, es que el cáncer no es más que un mecanismo de defensa que tienen ciertas células del organismo para continuar con vida en un entorno ácido y carente de oxígeno.

Un cuerpo sano y saludable es un cuerpo alcalino, en el que las células están perfectamente oxigenadas.

Veremos que son varios los factores que permiten regular el nivel de acidez o alcalinidad en nuestro organismo, y que está en nuestras manos controlar en todo momento este equilibrio.

No obstante, el nivel de acidez es tan solo una de las posibles lecturas que podemos hacer. En realidad, como si de distintas caras de una misma moneda se tratase, podemos hablar de acumulación de radicales libres, de bajas frecuencias energéticas, de compresión y desactivación de códigos en las hélices de ADN, de desequilibrios de polaridad magnética, etc.



Como ocurre en la fábula de los seis ciegos y el elefante, en la que cada uno de los invidentes toca una parte distinta del animal y lo describe imaginando que esa parte es el elefante mismo, en el tema de la salud acostumbra a darse una ceguera parcial. Cada uno mira exclusivamente aquello que le interesa, o aquello en lo que es experto, dejando de lado el resto de los descubrimientos e investigaciones. Si lo observas con detalle y amplitud de miras, te das cuenta de que todas esas visiones parciales forman parte de un todo, y que todas las piezas encajan como si de un puzle se tratara.

Abordar de forma integral nuestra propia responsabilidad en el mantenimiento de la salud requiere conocer las distintas perspectivas, y de ese modo hacernos conscientes de todos y cada uno de los elementos que nos llevarán a mantenernos sanos.

Una de estas perspectivas nos lleva a fijarnos en el pH del organismo, y en consecuencia en la acidez o la alcalinidad. El pH de la sangre humana debe ser ligeramente alcalino. Si el pH neutro es el 7, la sangre debe estar entre 7,35 y 7,45. En general, un pH por debajo de 7 es ácido, y obliga a las células a mutar para adaptarse a dicho entorno. En el caso concreto de la sangre, un pH inferior a 7 nos llevaría a un estado de coma.

Otro punto de vista nos permite ser conscientes de que las personas contenemos distintos campos y circuitos de energía eléctrica que recorren nuestro cuerpo. Cuando esta circulación se ve interrumpida o bien es objeto de interferencias, aparecen desequilibrios de polaridad magnética o acumulamos grandes cantidades de radicales libres (moléculas con carga positiva). Para compensar estos desequilibrios, nuestras células se ven obligadas a mutar. ¿Te suena?

Si miramos las frecuencias energéticas, observamos que las células sanas vibran en un determinado rango de frecuencias, mientras que las enfermas presentan frecuencias totalmente diferentes, y mucho más lentas que las de las células sanas. Técnicas de diagnóstico médico como el TAC o la resonancia magnética se basan en este hecho. Si permitimos que nuestras células vibren en frecuencias muy lentas, las estaremos obligando a mutar para poder sobrevivir. ¿Te suena?

Si profundizamos en los conocimientos sobre el ADN, encontramos que las hélices de ADN cambian físicamente en función del entorno. Se expanden o se contraen, al tiempo que se activan o desactivan algunos de sus sesenta y cuatro códigos de aminoácidos en función de determinados estímulos. Cuando las hélices de ADN se contraen y se desactivan algunos de sus códigos, estamos abriendo la puerta a la mutación de las células. ¿Te suena?



Podemos fijarnos también en la inflamación, siempre existente cuando se desarrollan ciertas enfermedades, en la activación de determinadas enzimas como respuesta ante estímulos concretos, en los déficits de vitaminas y minerales, etc.

En definitiva, son muchas las visiones parciales sobre el mismo tema. Todas ellas tienen razón, forman parte de la misma realidad, y por tanto son complementarias y nos ayudan a ver la totalidad del problema.

Para simplificar, en el resto del libro se hablará de las consecuencias de cada estímulo exclusivamente desde la perspectiva de la acidez y la alcalinidad, aun sabiendo que al hacerlo se deja a un lado todo el resto de los factores que concurren en el proceso de generación de la enfermedad.

La enfermedad, en cualquiera de sus múltiples caras, puede ser el resultado de factores como:

- Alimentación deficiente.
- Ingerir sustancias tóxicas.
- Exposición a campos electromagnéticos.
- Sedentarismo y conformismo.
- Acumulación de emociones no digeridas.
- Creencias alineadas con no merecer, no desear o no considerarse capaz de estar sano.
- Excusas para no llevar a cabo una actividad a la que no queremos decir «no» de una manera directa, pero tampoco nos sentimos capaces de realizar.
- Fórmulas de escape ante una situación a la que no vemos salida.
- Excusas para llamar la atención de las personas queridas.

- Mecanismos de supervivencia como resultado de una vida que no nos satisface.
- Medios para culpar a la persona a la que creemos responsable de todos nuestros sufrimientos.
- ...

Cualquiera de estas situaciones, al igual que muchas otras, genera reacciones químicas, energéticas, biológicas, magnéticas, etc., en nuestro organismo, de modo que abre las puertas para que aparezcan las enfermedades, en un intento de nuestras células de buscar el equilibrio.

Es posible y totalmente recomendable recuperar tu poder personal.

Es posible y totalmente recomendable estar sano.

Es posible y totalmente recomendable ser feliz.

Es posible y totalmente recomendable definir y alcanzar tus metas.

En definitiva, es posible y totalmente recomendable

tomar las riendas de tu propia vida.

Nuestras células se reproducen continuamente, sin descanso, los siete días de la semana y los trescientos sesenta y cinco días del año. En tres meses se regenera totalmente la estructura ósea, el hígado lo hace en seis semanas, la piel tarda entre tres y cuatro semanas, los ojos en dos días, etc. En un año, todas las células de nuestro cuerpo son completamente nuevas. Basta que haya una célula sana en el cuerpo para que exista la posibilidad de regenerarse por completo. Una célula madre puede regenerar todo un órgano, y cualquier célula puede ser convertida en célula madre.

Además, podemos cambiar nuestros patrones de conducta y reprogramar la memoria de nuestras células, de forma que a medida que se van dividiendo y regenerando, tengan ya desde su origen un mensaje positivo. En consecuencia, las noticias no podrían ser mejores: aprender a vivir de un modo sano está al alcance de todo el mundo.

Ha llegado el momento de dejar de vivir la vida de forma pasiva, al ritmo de los demás, para empezar a vivirla de forma proactiva, decidiendo cómo comportarte a cada instante para alcanzar los objetivos que tú decidas por ti mismo. Ha llegado el momento de permitirte desarrollar todas tus capacidades con plenitud, asumiendo una responsabilidad plena sobre tu vida, tu salud y tu felicidad.

Si pones al ser humano en un entorno nocivo, igual que la célula, enferma. Si lo trasladas a un entorno sano, entonces sana.

BRUCE LIPTON

- 2 -

LOS PILARES DE TU SALUD

*Tú eliges hacia dónde y tú decides hasta cuándo,
porque tu camino es un asunto exclusivamente tuyo.*

JORGE BUCAY

Cual funámbulo que camina por una cuerda suspendida en el aire, cada uno de nosotros se desplaza por la vida intentando mantener su salud en equilibrio. Avanzamos por la cuerda de nuestra salud sin conocer cuáles son sus puntos de anclaje, cuáles los pilares en los que se sostiene la cuerda, ni cuáles los factores que dan solidez a dichos pilares. Nos movemos entre la salud y la enfermedad al son de los estímulos que nos llegan, sin ser habitualmente conscientes de su verdadero impacto.

Son diversos los factores generadores de estímulos, que nos conducen a vivir en la salud o en la enfermedad. Estímulos que generan en nuestro organismo la necesidad de buscar el equilibrio, haciendo que nuestras células estén sanas o enfermas. Pero ¿quién controla realmente estos estímulos? ¿Quién tiene la capacidad de impedir aquellos que

nos conducen directamente a la enfermedad y de activar los que nos conducen a la salud? ¿Son realmente nuestros genes los que nos llevan a tener salud o a enfermar? ¿Cuáles son realmente los factores que generan estímulos de salud o enfermedad? ¿Podemos, cada uno de nosotros, controlar estos factores?

Estas y muchas otras preguntas hallarán respuesta en las siguientes páginas.

¿QUIÉN ESTÁ AL MANDO?

La mente intuitiva es un regalo sagrado y la mente racional es un fiel sirviente. Hemos creado una sociedad que rinde honores al sirviente y ha olvidado el regalo.

ALBERT EINSTEIN

Al igual que sucede con todos los demás ámbitos de nuestras vidas, somos nosotros mismos quienes de forma inconsciente, por medio de nuestras decisiones y acciones diarias, generamos los estímulos que dirigen nuestro equilibrio en el ámbito de la salud.

Por lo general, somos poco conscientes del poder y la responsabilidad que tiene sobre nuestras vidas la mente subconsciente. A menos que hayamos sido entrenados para reconocer su lenguaje y cómo funciona, podríamos pasar su existencia por alto completamente, pero no por ello deja de realizar su importante labor.

Nuestra mente presenta una dualidad importante: la mente consciente y la mente subconsciente.

La mente consciente es la creativa y la analítica, la que puede conjurar los pensamientos positivos. Por el contrario, la mente subconsciente es estrictamente maquinal: repite las mismas respuestas a las señales vitales una y otra vez. Los actos de esta última son de naturaleza refleja y no están controlados por la razón o el pensamiento; evita que seamos conscientes de todo lo que hacemos: respirar, masticar, parpadear, hacer la digestión, estornudar, conducir, crear nuevas células, etc. Por otro lado, también presenta desventajas, ya que una vez memorizado algo, reproduce siempre el mismo patrón de comportamiento.

La mente subconsciente es una gran amiga que realiza las funciones biológicas que nos mantienen vivos cada día, y lo hace automáticamente para que podamos enfocar nuestra atención en otras cosas. Es la responsable directa del equilibrio de nuestro organismo, y por tanto de hacer evolucionar las células para adaptarse a los estímulos que reciben a cada instante.

El subconsciente es como una base de datos en la que se almacena todo lo que has experimentado a lo largo de tu vida, y cuya función se limita únicamente a interpretar las señales medioambientales y a activar las respuestas apropiadas a cada situación sin hacer juicios ni preguntas. Es como un disco duro regrabable en el que se almacenan todas nuestras experiencias.

*La mente subconsciente es nuestro piloto automático,
mientras que la mente consciente es el control manual.*

La mente subconsciente es mucho más grande y poderosa que la mente consciente. Procesa alrededor de veinte millones de estímulos por segundo frente a los cuarenta que interpreta la mente consciente en el mismo tiempo. Examina con detenimiento el mundo que nos rodea y las señales externas, y percibe las condiciones del entorno y reacciona de inmediato seleccionando un comportamiento previamente adquirido, sin participación alguna de la mente consciente. Más del noventa y cinco por ciento de nuestras experiencias cotidianas están dirigidas desde el nivel subconsciente.

Mientras ocupamos nuestra mente consciente con pensamientos de cualquier tipo, o mientras dormimos, es nuestra mente subconsciente la que está al mando de nuestro cuerpo y de todas nuestras funciones. Es la responsable por tanto de mantenernos con vida.

¿Recuerdas haberte dormido después de horas de enfrentarte a un problema, para despertar al día siguiente con la solución? ¡Tu mente subconsciente había estado trabajando toda la noche en el problema, y lo había resuelto! Estas situaciones se dan con más frecuencia de lo que pensamos, ya que nuestra mente subconsciente no descansa nunca.

El subconsciente no espera a realizar un análisis de la situación, simplemente actúa. Y teniendo en cuenta que el noventa y cinco por ciento de nuestras decisiones, acciones, emociones y conductas provienen de él, si nuestras percepciones o aprendizaje no han sido correctos, nuestras respuestas tampoco lo serán. Es decir, nuestras respuestas a los estímulos externos están controladas por nuestras percepciones e ideas, que en realidad se convirtieron en creencias.

Somos nosotros mismos, por medio de nuestra mente subconsciente, los que movemos los hilos de nuestra salud. Somos nosotros mismos, de acuerdo con las creencias y bloqueos emocionales que tenemos a cada instante, los que determinamos los alimentos que ingerimos, el tabaco, alcohol o drogas que consumimos, los campos electromagnéticos a los que nos exponemos, las emociones que permitimos que controlen nuestra existencia o las respuestas automáticas ante nuestra concepción de la vida, de las relaciones, de la salud, etc.

La clave está en esa base de datos que consulta nuestro subconsciente cuando se encuentra ante cualquier estímulo, y que es la responsable de nuestros hábitos.

La clave está en nuestras creencias.

La clave está en las creencias y bloqueos emocionales que componen esa base de datos, llevando a nuestro subconsciente a generar unos determinados patrones de comportamiento de forma repetitiva. Debemos conseguir que esos patrones de comportamiento nos conduzcan siempre hacia la salud. Ese mismo es el objetivo que persiguen los ejercicios incluidos a lo largo de este libro.

Ahora bien, la reprogramación de las creencias, así como la liberación de los bloqueos emocionales, requiere técnicas específicas. La razón se halla en las diferencias físicas existentes entre nuestra mente consciente y nuestra mente subconsciente. La primera funciona a cuarenta ciclos por segundo, mientras que la segunda lo hace a veinte millones de

ciclos por segundo, diferencia de tal magnitud que hace físicamente imposible la resonancia entre ambas.

Las creencias, al igual que ocurre con los bloqueos emocionales, se almacenan en nuestras células en forma de frecuencias energéticas. Modificar estas frecuencias requiere la aplicación de otras frecuencias de características similares, a fin de generar una cierta resonancia, ya sea constructiva o destructiva. Como la mayoría habrá podido comprobar en multitud de ocasiones a lo largo de su vida, la simple intención generada por nuestra mente consciente no basta para llevar a cabo esa transformación a nivel subconsciente.

Las técnicas y ejercicios que se muestran en este libro permiten acceder al nivel subconsciente, generando frecuencias de características similares a las que utilizan nuestras creencias y bloqueos emocionales. De modo que se trata de técnicas y ejercicios tremendamente poderosos que te recomiendo encarecidamente realices llegado el momento.

LA FALACIA DEL DETERMINISMO GENÉTICO

Tendremos que pensar de un modo sustancialmente nuevo si queremos que la humanidad sobreviva.

ALBERT EINSTEIN

Desde que, en el siglo XIX, Darwin afirmara que los rasgos individuales se transmiten de padres a hijos como factores hereditarios, los científicos se centraron en la estructura de la célula como mecanismo de transmisión. Un siglo más tarde, en 1953, James Watson y Francis Crick descubrieron la estructura y la función de la doble hélice de ADN,

definiéndola como la molécula perfecta para la herencia. Desde entonces su teoría se convirtió en la base de la biología molecular.

Por suerte, multitud de investigaciones en el campo de la epigenética nos han abierto los ojos a una realidad muy diferente: no somos víctimas de nuestros genes, sino los dueños y señores de nuestros destinos. La información que regula la biología comienza con señales ambientales, o lo que es lo mismo, es el ambiente el que regula el desarrollo y comportamiento de las células, como tan bien nos muestra Bruce Lipton en su libro *La biología de la creencia*.

Lo que determina nuestra realidad física no son los genes, sino el entorno. Es nuestro entorno a través de las señales ambientales que absorbemos, generando la reacción de nuestro subconsciente, lo que genera nuestra realidad.

Las señales ambientales abarcan todo tipo de energía, desde el Sol y los planetas hasta nuestros propios pensamientos. Nuestro cuerpo es energía, nuestros pensamientos son energía, y toda esta energía influye en nuestra biología.

Nuestra mente, a través de los pensamientos, sentimientos y emociones que genera, es responsable directa de nuestra biología y nuestra genética.

Son muchas las investigaciones y experimentos científicos que nos muestran cómo nuestras emociones tienen el poder de cambiar la estructura de nuestro ADN, eliminando de este modo una gran parte de los condicionamientos genéticos que históricamente nos han venido inculcando.

En esta misma línea, el doctor George W. Crile nos dice que el cáncer no se contagia ni se hereda; lo que se hereda son las costumbres alimenticias, ambientales y vitales que lo producen.

Diversos estudios sobre el cáncer que incluyen a hijos adoptados, como el realizado por Sørensen, Nielsen, Andersen y Teasdale en 1988, publicado por la revista *New England Journal of Medicine*, han demostrado que los antecedentes no tienen nada que ver con el desarrollo del cáncer en los descendientes. En concreto, el estudio citado concluyó que los genes de familias en que abuelo y el padre murieron de cáncer antes de los cincuenta años, teniendo genes con predisposición a esa enfermedad, no influyeron en absoluto en sus hijos biológicos que fueron adoptados y vivieron en otras familias. Asimismo, niños sin predisposición genética al cáncer que fueron adoptados y convivieron con familias cuyos padres habían muerto de cáncer antes de los cincuenta años habían multiplicado por siete el riesgo de contraer dicha enfermedad.

Basándose en todo esto, se puede afirmar que tener antecedentes de cáncer en la familia no nos predispone a padecer esa enfermedad, siempre y cuando se cambien los factores ambientales que estaban detrás del origen.

Los seres humanos como organismos vivos no estamos determinados por nuestros genes, sino condicionados por el entorno y sobre todo por nuestras creencias. Somos, por tanto, dueños absolutos de nuestro destino.

Nuestros genes establecen las características de la carretera por la que circulamos a lo largo de nuestras vidas, pero somos nosotros los que decidimos la velocidad, el carburante, el cuidado y el mantenimiento del vehículo con el que circulamos. Si vamos por una carretera con muchas curvas a ciento ochenta kilómetros por hora, es seguro que tendremos un accidente. Lo mismo ocurre con nuestra salud. Si nuestros genes tienen unas determinadas características, entre otras

cosas, deberemos ser más sensibles a nuestra alimentación o a la correcta gestión de nuestras emociones que otras personas con genes «más resistentes».

Si nuestro subconsciente percibe, a través de la información que le llega, que el ambiente es seguro, ordenará a las células que se pongan en modo crecimiento, mientras que si percibe que no lo es, la orden será funcionar en modo supervivencia. Si la célula funciona en modo supervivencia durante mucho tiempo, deja de crecer y reproducirse, lo que genera un deterioro enorme en el órgano en que se encuentra.

*La evolución de nuestro cuerpo está regulada por
las percepciones que tenemos del entorno.*

En definitiva, el entorno y la interpretación que de este hace nuestro subconsciente es lo que interfiere en la regulación genética, guiando la evolución del organismo, y no como postulan el neodarwinismo y su determinismo genético cuando afirman que son los genes los que lo dirigen.

LOS CUATRO PILARES DE LA SALUD

Todo hombre es divino y fuerte por sí mismo. Lo débil y malvado en él son sus hábitos, sus deseos y sus pensamientos, pero no él mismo.

RÁMANA MAHARSHI

Vivir una vida en plenitud de condiciones comporta dar solidez a los cuatro pilares fundamentales: físico, mental, emocional y espiritual. Cada uno de estos pilares adquiere propiedades distintas en función de los estímulos a los que

es sometido, dirigiéndonos hacia el equilibrio o el desequilibrio, hacia el estrés o la tranquilidad, hacia la tensión o la relajación, hacia la salud o la enfermedad.

Son por tanto cuatro los pilares en los que se ancla la cuerda de nuestra salud, aun sabiendo, como veremos en los siguientes capítulos, que son diversos los factores que determinan la estructura de cada uno de estos pilares.

Cada pilar representa el nivel en el que debemos buscar y gestionar correctamente nuestro equilibrio para mantenernos sanos y en plenitud de condiciones. Haciendo un símil, podríamos decir que mantener el equilibrio en cada uno de estos pilares es como mantener afinado un instrumento musical. Una excesiva tensión o relajación en cualquiera de sus cuerdas lleva al instrumento en cuestión a estar desafinado, a no producir un sonido agradable. A las personas nos ocurre lo mismo: debemos mantener un cierto equilibrio en las cuatro áreas si queremos disfrutar de una vida sana.

El área gestionada por el **PILAR FÍSICO** incluye aspectos que habitualmente presentan una enorme incidencia en el deterioro de la salud. En general se trata de exposiciones continuadas a determinados estímulos, ya sea a través de la alimentación, de la bebida, de los campos electromagnéticos a los que estamos expuestos, de sustancias tóxicas que introducimos en nuestro organismo o incluso de nuestros hábitos en relación con el ejercicio físico, el descanso, etc.

Estoy hablando de hábitos poco saludables, que generan acidez en nuestro organismo y obligan a nuestras células a adaptarse a este entorno carente de oxígeno.

También puede tratarse de algo que no hacemos, como la falta de deporte o el déficit en la ingesta de algunos minerales

o vitaminas absolutamente necesarios para el correcto equilibrio de nuestro organismo.

Tomar conciencia de cada uno de los aspectos que influyen en esta área, así como de lo que podemos hacer para controlarlos, integrando todo ello en nuestro subconsciente para que nos resulte fácil caminar en la dirección correcta, será el objetivo del capítulo «Pilar físico».

El **PILAR EMOCIONAL** incluye la correcta gestión de las emociones. Cada emoción, cuando es generada, supone un determinado mensaje que nuestro subconsciente nos está transmitiendo y requiere de una determinada actuación.

No gestionar correctamente las emociones cuando se presentan conlleva el peligro de generar bloqueos emocionales. Las emociones se quedan entonces vibrando en nuestras células, presentándose repetidamente en nuestras vidas cada vez que nos encontramos en situaciones en las que son susceptibles de aparecer de nuevo. Se trata de emociones que en su momento nos fueron útiles para superar aquella situación que las originó, pero que en la actualidad nos pueden mantener anclados en patrones de comportamiento altamente autodestructivos.

Los bloqueos emocionales negativos, que incluyen emociones como la ira, el miedo, la culpa o la vergüenza, entre otras, mantienen a nuestras células vibrando en bajas frecuencias energéticas, que generan acidez a su alrededor y que las obligan a mutar para sobrevivir.

Mantenernos libres de bloqueos emocionales, liberando aquellos que tengamos dentro, así como saber gestionar correctamente las emociones cuando se presentan serán los caminos que nos llevarán a mantener el equilibrio en el área emocional, y que se desarrollarán en el capítulo «Pilar emocional».

El **PILAR MENTAL** nos ayuda a mantener nuestro cerebro en constante actividad. Al igual que ocurre con cualquier otra parte de nuestro cuerpo, si dejamos de utilizar nuestro cerebro a nivel intelectual, rápidamente se deteriora. Afortunadamente, con independencia de la edad, podemos activar nuestro cerebro a voluntad, generando nuevas conexiones neuronales una y otra vez. Nunca es tarde para hacerlo. Y de este modo podemos seguir disfrutando de una vida intelectualmente activa de forma prácticamente indefinida.

Son nuestras creencias las que nos llevan a perder la ilusión y el entusiasmo llegado un determinado momento en la vida. Es lo que pensamos de nosotros mismos y de nuestra capacidad para mantenernos sanos, activos y con proyectos lo que nos lleva a frenar esa actividad intelectual, y en consecuencia a inhabilitar gran parte del cerebro, perdiendo rápidamente capacidades que hasta ese momento teníamos. Las consecuencias son tremendas, ya que se aceleran el envejecimiento y la decadencia de buena parte del organismo.

El capítulo «Pilar mental» te permitirá entender el funcionamiento de tu cerebro y te guiará en la transformación de todas las creencias necesarias para poner a funcionar de forma óptima ese órgano tanpreciado, y al mismo tiempo tan desconocido.

El **PILAR ESPIRITUAL** está dirigido por la concepción que tenemos de la vida y de nosotros mismos, por nuestros valores, por la forma de entender nuestra presencia en este planeta, por el modo de interpretar la muerte, etc. En esta interpretación se halla el origen de buena parte de nuestros problemas y nuestros miedos.

Son muchas las creencias relacionadas con el pilar espiritual que inciden en nuestro día a día, acercándonos o alejándonos de un equilibrio saludable, acercándonos o alejándonos de nuestro poder personal para crear y vivir la vida que realmente deseamos.

Es nuestro nivel de conciencia el que maneja el área de nuestra vida que depende directamente del pilar espiritual. Una visión de la vida acotada, inconexa, altamente competitiva, que acaba con la muerte física del individuo..., está asociada a un nivel de conciencia de bajas frecuencias, que facilita el desarrollo de una vida poco saludable.

Tomar conciencia de todos estos factores e interiorizar las creencias que nos permiten ampliar nuestra concepción de la realidad y de nosotros mismos, es lo que encontrarás en el capítulo «Pilar espiritual».

TOMANDO LAS RIENDAS

*El que aprende y aprende y no practica lo que sabe
es como el que ara y ara y no siembra.*

PLATÓN

Gestionar correctamente los cuatro pilares que soportan tu salud comporta:

- Conocer los factores que determinan el grado de robustez de cada pilar, provocando que nos desplacemos hacia la salud o la enfermedad.
- Programar tu mente subconsciente para que el noventa y cinco por ciento de tus acciones y decisiones

diarias, que están controladas por esta, permanezcan perfectamente alineadas con hábitos saludables.

En los próximos capítulos se te darán algunas pinceladas de los factores más importantes que dirigen nuestra vida en el ámbito de la salud. Obtendrás un mínimo de conocimientos que te permitirá tomar conciencia y ponerte en el camino que te dirige directamente a afinar tu salud cual instrumento musical.

También encontrarás información práctica para profundizar en cada uno de estos factores cuando lo consideres oportuno. Te animo a que lo hagas, ya que eres tú, y nadie más que tú, el responsable máximo y único de tu salud.

Tratar de convertirse en alguien brillante, productivo o saludable sin cambiar los hábitos básicos y las estructuras de la propia vida es un esfuerzo inútil. En consecuencia, la parte más importante de este libro es la transformación interior que vas a acometer, y que te permitirá adquirir hábitos saludables a partir de ahora.

En cada uno de los próximos capítulos llevarás a cabo un proceso guiado de transformación de creencias, por medio del cual alinearás tu mente consciente y tu mente subconsciente para desarrollar hábitos saludables.

Además, en el capítulo «Pilar emocional», aprenderás a identificar aquellos bloqueos emocionales que arrastres de tu pasado y a liberarte de ellos. Se trata de una herramienta tremendamente poderosa, aunque sencilla y rápida al mismo tiempo.

En todo este proceso hay algunas herramientas que necesitas conocer y que te serán de gran utilidad incluso una vez

hayas finalizado la lectura de este libro. No son las únicas que utilizarás, pero son necesarias para llevar a cabo el proceso satisfactoriamente:

- El **TEST MUSCULAR** te permitirá saber dónde estás en cada momento y cuál es el camino que debes seguir para alcanzar tu equilibrio interior. Será tu brújula personal.
- El **PASO CRUZADO** facilita la activación conjunta de ambos hemisferios del cerebro. Lo utilizaremos cada vez que vayamos a transformar creencias, ya que haciéndolo nos aseguramos de que todo el cerebro esté activado para esas creencias.



Antes de continuar con el descubrimiento y puesta en práctica de estas herramientas, vas a interiorizar varias creencias que te serán de gran utilidad a lo largo del proceso por el que te llevará este libro. Las creencias que vas a interiorizar son las siguientes:

- Soy el responsable de mi salud, y asumo esta responsabilidad.
- Merezco disfrutar de una vida sana.
- Tengo la firme determinación de llevar las riendas de mi vida y hago todo lo necesario para lograrlo.
- Estoy en el camino correcto para disfrutar de una vida sana y plena.
- Mi salud es un tema absolutamente prioritario para mí.
- Me perdono, me acepto y me amo.