



Cambios en nuestras vidas

Un cuaderno de ejercicios de Sheila A. McBeath

Primera edición, diciembre de 2018

Revisado en agosto de 2026



Navegación de PDF:

Usar marcadores (esquina superior izquierda)

Utilice Alt + Flecha izquierda para volver al
hipervínculo en el que hizo clic

Impresión: Tamaño carta 8,5" x 11" (22 cm x 28 cm)

Tabla de contenido

Dedicación	6
Introducción	6
<i>Acerca de la conciencia espiritual</i>	6
<i>El proceso</i>	6
<i>La buena noticia</i>	7
<i>Componentes de nuestra dieta espiritual</i>	7
<i>El poder del pensamiento</i>	8
<i>El pensamiento que se manifiesta en la materia produce vida física</i>	8
<i>Autoevaluación</i>	8
Sección 1. Autoconciencia espiritual	9
<i>¿De verdad importa lo que pensemos?</i>	9
<i>Reeduca tu cerebro</i>	11
<i>Pasos para convertirse en espiritual autoconsciente</i>	12
<i>Limpieza espiritual (ordenar nuestros pensamientos)</i>	12
Sección 2. Modificación de nuestras respuestas automáticas	14
<i>Respuestas automáticas</i>	14
<i>Orden a partir del caos</i>	15
<i>Cultiva una relación con tu niño interior.</i>	15
<i>Establezca una relación con su guía.</i>	15
<i>El proceso de trabajo con el niño interior</i>	16
<i>Acerca de los sistemas de creencias</i>	18
<i>Adicciones</i>	19
Sección 3 Una nueva forma de meditación	21
<i>Volver a casa significa encontrar el equilibrio</i>	21
Sección 4 Meditación y comunicación	26
Sección 4-1 Normas básicas de comunicación	27
<i>Meditación y sueños</i>	27
<i>Cómo se comunican los guías con nosotros</i>	28
<i>¿Cómo puedo estar seguro de que estoy recibiendo la Verdad Universal?</i>	29
<i>Autoevaluación</i>	32

Sección 4-2 Significado espiritual de los colores	33
<i>Calidad del color</i>	33
Sección 4-3 Significado espiritual de los números	33
<i>Interpretaciones sugeridas para los números</i>	34
Sección 4-4 Significado espiritual de los símbolos	37
<i>Interpretaciones sugeridas</i>	37
Sección 5 Componente espiritual de las condiciones físicas	44
<i>A</i>	45
<i>B</i>	61
<i>C</i>	77
<i>D</i>	89
<i>E</i>	96
<i>F</i>	102
<i>G</i>	110
<i>H</i>	116
<i>I</i>	128
<i>J</i>	133
<i>K</i>	135
<i>L</i>	137
<i>M</i>	146
<i>N</i>	158
<i>O</i>	163
<i>P</i>	166
<i>Q</i>	182
<i>R</i>	182
<i>S</i>	186
<i>T</i>	204
<i>U</i>	215
<i>V</i>	217
<i>W</i>	220
<i>Y</i>	222

Z	222
<i>¿Sufres de...?</i>	223
Sección 6. Glosario espiritual de términos.	224
A	225
B	228
C	230
D	233
E	236
F	237
G	243
H	246
I	248
J	249
M	250
O	253
P	254
Q	258
R	258
S	260
T	267
U	269
V	270
W	271
Sección 7. Preguntas espirituales frecuentes.	272
<i>Las preguntas</i>	272
<i>Las respuestas</i>	275
1. <i>Acerca de Dios</i>	275
2. <i>Acerca de las guías</i>	277
3. <i>Sobre espiritualidad, sanación y genes</i>	278
4. <i>Sobre las almas</i>	288
5. <i>Sobre la vida, la muerte, la reencarnación y el karma</i>	291

6. Sobre la religión y el pecado	295
7. Sobre el diablo, el infierno y las energías negativas	297
8. Acerca del fin de los tiempos	301
9. Sobre el comportamiento humano	302
Sección 8 Cuestionario espiritual	315
<i>Parte 1 – La infancia</i>	315
<i>Parte 2 - Educación y Empleo</i>	320
<i>Parte 3 - Familia</i>	323
<i>Parte 4 - Estado civil</i>	329
<i>Parte 5 – Generalidades</i>	335
Sección 9 Ejercicios espirituales	341
<i>Pedir disculpas</i>	341
<i>Aliviador de culpa</i>	342
<i>Perdón</i>	343
<i>Duelo</i>	347
<i>Cómo aumentar la autoestima</i>	349
<i>Cómo detener los francotiradores</i>	350
<i>Cómo desarrollar tolerancia</i>	351
<i>Cómo dejar de preocuparse</i>	353
Sección 10 Recursos externos	354
Sección 11 El camino	359
<i>Recorriendo el sendero</i>	359
<i>Quiénes somos</i>	360
<i>Donde vivimos</i>	360
<i>¿Quién está al mando? (Jerarquía de gobierno)</i>	361
<i>Niveles de conciencia espiritual y sus características</i>	367
Sección 12 El futuro de la humanidad	370
<i>Cronología de los acontecimientos durante la Tribulación</i>	370
<i>El fin de los tiempos en la profecía bíblica</i>	372
<i>Descripción general</i>	372
<i>Las profecías</i>	375

<i>Temas</i>	375
<i>Glosario de la Sección 12</i>	430
Apéndice A: Preguntas y respuestas de autoevaluación	432
Apéndice B Los niveles de desarrollo espiritual y sus características	433
Apéndice C: Sopa de letras espiritual	435
Apéndice D: Tarjetas de bingo espiritual	435
Apéndice E - Visitas espirituales: Qué hacer y qué no hacer	435
Acerca de	436

Dedicación

A todos, por todo.

Sheila McBeath / 2026

Introducción

Acerca de la conciencia espiritual



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 01 Ondulaciones

En el vasto universo de la humanidad, nuestros pensamientos, palabras y acciones generan ondas de energía que, con el tiempo, impactan a los demás. Nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos pueden ser bondadosos o crueles. Sin embargo, para alcanzar la paz mundial, será necesario incrementar drásticamente los actos de bondad y reducir considerablemente los de crueldad. No podremos lograr un cambio tan profundo a menos que, y hasta que, transformemos nuestros pensamientos negativos.

Negar simplemente tener pensamientos negativos no sirve de nada más que para excusarnos de hacer cambios; igual que culpar a otros por nuestros pensamientos negativos. Hasta que no reconozcamos que los tenemos, somos incapaces de cambiarlos.

Dado que nuestros pensamientos crean nuestra realidad, es lógico pensar que cambiar nuestros pensamientos transformará nuestra realidad. Aprende a trabajar con tu guía para modificar los patrones de pensamiento que generan dolor, enfermedad e infelicidad. Los guías nos ayudan a descubrir la verdad sobre los problemas que nos mantienen anclados en el pasado y a sanar las heridas emocionales de nuestra vida.

Este cuaderno de trabajo presenta el proceso mediante el cual cambié mis patrones de pensamiento, y mediante el cual tú también puedes cambiar los tuyos. Cualquiera puede hacerlo, siempre que esté dispuesto a reflexionar sobre sí mismo y sobre la humanidad de una manera nueva. No somos simplemente hijos de nuestros padres terrenales; en esencia, somos seres espirituales. Somos hijos de la Inteligencia Universal: el Todo.

El proceso

Este proceso no tiene nada que ver con la religión, sino con este hecho fundamental: no estamos solos en nuestro camino; cada uno de nosotros está acompañado por un guía espiritual. En cualquier momento, nuestro guía está a solo una pregunta de distancia. Conocer nuestra esencia y saber que no estamos solos en nuestro camino constituye la base misma de este trabajo.

Al igual que la luz, los pensamientos se comportan como ondas y partículas. Quienes han experimentado la depresión saben que el efecto onda es muy real. Con cada pensamiento depresivo, sentimos cómo aumenta la angustia y esperamos que desaparezca para poder sentirnos mejor. Del mismo modo, sabemos que los pensamientos son partículas. De hecho, los sentimos físicamente y les damos un nombre: «emociones/sentimientos».

Ten en cuenta lo siguiente: En cualquier momento, podemos optar por comunicarnos con nuestro guía y comenzar a construir la nuestra como la mejor realidad posible.

La buena noticia

La buena noticia es que, dado que nuestros pensamientos crean nuestra realidad, podemos cambiarla cambiando nuestros pensamientos. Los pensamientos que cultivamos (nuestra nutrición espiritual) son tan importantes como los nutrientes que comemos y bebemos (nuestra nutrición física). Puedes lograr un cambio profundo y duradero en tu vida modificando tus patrones de pensamiento. Este sitio te enseña cómo hacerlo. Aprenderás a:

- Resuelve los conflictos internos y reduce, incluso elimina, la necesidad de repetir comportamientos negativos.
- Descubre la verdad sobre los problemas que nos mantienen anclados en el pasado.
- Descubre el componente espiritual de las lesiones, las enfermedades y la infelicidad.
- Desarrolla la autoestima y practica otras habilidades importantes para la vida espiritual.
- Obtén respuestas a tus preguntas espirituales.
- Transforma una dieta espiritual pobre en una rica en pensamientos, actitudes y emociones positivas.

Nuestros pensamientos guían cada una de nuestras acciones e inacciones; determinan el rumbo de nuestras vidas. Prestar atención a nuestros pensamientos nos permite comenzar a cambiarlos. Si no les prestamos atención (nuestro alimento espiritual), corremos el riesgo de convertirnos en víctimas de ellos. Al dejar esta vida, solo nos llevamos nuestros pensamientos.

Una dieta espiritual basada en el miedo, la ira, la preocupación o la culpa es muy parecida a una dieta física basada en papas fritas, dulces y refrescos. Este sitio web enseña cómo transformar una dieta espiritual deficiente en una rica en pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos positivos. Practica el trabajo personal que se presenta aquí y observa cómo tus respuestas automáticas ante personas y situaciones difíciles maduran y mejoran.

Componentes de nuestra dieta espiritual



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 02 Componentes de nuestra dieta espiritual

Este trabajo personal traerá cambios positivos a tu vida. Tú decides cuánto. Puedes hacer tanto o tan poco como quieras. Incluso si solo resuelves un conflicto interno, tu vida mejorará. Claro que todos tenemos muchos conflictos internos, así que cuantos más problemas logres resolver, más probabilidades tendrás de alcanzar el verdadero y pleno potencial de tu alma. Después de resolver los

conflictos internos y transformar los patrones negativos, quizás te preguntes: "¿Qué más hay que hacer? ¿Esto es todo?". En efecto, hay más. La Sección 11 ofrece información sobre cómo continuar tu camino hacia una mayor conciencia y crecimiento espiritual.



Para reflexionar

Piensen en los miles de millones de dólares y los vastos recursos que podríamos ahorrar si perdonáramos a quienes nos hacen daño. Piensen en el dolor y el sufrimiento innecesarios que podríamos evitar si nos perdonáramos a nosotros mismos. Se podrían evitar enfermedades crónicas, así como actos dañinos cometidos por desesperación, ira u odio.

El poder del pensamiento

El inmenso poder de nuestros pensamientos es innegable. Nada existe en el plano físico sin haber existido primero en el pensamiento. Nuestros pensamientos impulsan cada una de nuestras acciones e inacciones. La condición actual de la humanidad se debe a nuestros pensamientos, sean positivos o negativos. Si queremos reducir la negatividad en el mundo, primero debemos cambiar nosotros mismos; no podemos cambiar hasta que reconozcamos, refinemos y moderemos nuestros propios pensamientos. Debemos dejar de culpar a los demás (al diablo, al clima, a la luna, a otras personas, a las circunstancias, etc.) y empezar a asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos negativos.

Si quieres cambiar los pensamientos negativos pero no sabes cuáles puedes tener, o si crees que no tienes ninguno, investiga las afecciones físicas que padeces y observa los patrones de pensamiento que las propician.

El pensamiento que se manifiesta en la materia produce vida física

[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)



Ver ilustración 03 El pensamiento que se manifiesta en la materia produce vida física

Autoevaluación

La Escuela de Pensamiento - Cuestionario de Lectura del Sitio Web (sitio externo)

Introducción: [Inglés](#) o [Español](#)

Sección 1. Autoconciencia espiritual

¿De verdad importa lo que pensemos?

Sí, así es. Nada existe en el plano físico sin haber existido primero en el pensamiento. El pensamiento impulsa cada una de nuestras acciones e inacciones y determina el rumbo de nuestras vidas. El estado actual de la humanidad se debe a nuestros pensamientos. Los problemas que enfrentamos actualmente son muchos, pero todos se reducen a unos pocos patrones de pensamiento cruciales, principalmente la ira, el miedo y la codicia. Para cambiarlos, debemos dejar de culpar al diablo, a la luna, a otras personas, a las circunstancias, etc., por nuestros problemas. Aceptar nuestra responsabilidad nos fortalece y nos eleva, mientras que no hacerlo nos impide entrar en la siguiente etapa de la evolución espiritual de la humanidad; quienes no lo hagan deberán repetir las lecciones que no han comprendido. Prestar atención a nuestros pensamientos, actitudes y emociones, y aprender sobre nuestras creencias y deseos nos permite comenzar a cambiarlos.



Para reflexionar

Para cambiar verdaderamente como personas, es necesario cambiar nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos.

Todos pensamos, todo el tiempo



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 04 Todos pensamos, todo el tiempo

Nuestros pensamientos impulsan cada una de nuestras acciones e inacciones y determinan el rumbo de nuestras vidas. Prestar atención a nuestros pensamientos y conocer nuestras creencias y deseos nos permite comenzar a cambiarlos.

¿Qué son los "pensamientos" al fin y al cabo?

Nuestros pensamientos expresan nuestras reacciones espirituales ante lo que sucede en nuestro interior y a nuestro alrededor. Los patrones de pensamiento comienzan a formarse tan pronto como un alma se asienta en su forma humana. La Inteligencia Universal escucha cada uno de nuestros pensamientos y conoce el patrón que cada uno expresa. Por ejemplo, pensar algo tan simple como «Al menos no soy como *esa* persona» expresa una actitud de autosuficiencia. Nuestro guía señala esto como una lección que debemos aprender, y las experiencias futuras nos brindarán oportunidades para aprender humildad. Nuestras reacciones espirituales se expresan de las siguientes maneras :

Los pensamientos son ideas que se transforman en lenguaje mediante palabras, imágenes o símbolos. Nuestros pensamientos dan origen a las actitudes, emociones, creencias, deseos y comportamientos que todos poseemos.

Las actitudes surgen de nuestros pensamientos y sistemas de creencias.

Las emociones surgen de nuestros pensamientos y actitudes, aunque a una velocidad vertiginosa. Puede parecer que primero sentimos una emoción y luego pensamos en ella, pero no es así.

Los sistemas de creencias (o creencias) son historias que utilizamos para justificar nuestras actitudes, emociones, deseos y comportamientos.

Los deseos son el resultado de nuestros pensamientos, actitudes, emociones y creencias.

Los comportamientos reflejan nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos.

Puede que resulte difícil de creer, pero apenas escuchamos una décima parte de nuestros pensamientos. El sencillo ejercicio que aparece a continuación te ayudará a adentrarte en las profundidades de tu mente.

¿Qué opinas?

Revisa la siguiente lista de autoevaluación y observa si hay algún patrón que te defina. Si aparecen tres o más, significa que tu alimentación espiritual podría estar poniendo en riesgo tu salud física:

- Quiero/Necesito gustarle a todo el mundo.
- Finjo ser feliz pero en realidad no lo soy / Lloro fácilmente pero no sé por qué.
- Culpo a los demás si las cosas no salen como yo quiero.
- Me rindo si las cosas no funcionan bien a la primera.
- Siempre estoy con dolor
- Me cuesta mucho conciliar el sueño y me cuesta aún más levantarme por la mañana.
- Me duermo rápido, pero me despierto después de un par de horas y no puedo volver a dormirme.
- Me odio a mí mismo y odio mi vida, y estoy bastante seguro de que Dios también me odia.

Esta es la puerta de entrada para aprender cómo nuestros pensamientos afectan nuestras vidas. Detrás de cada afirmación anterior, hay una historia. Por ejemplo, "Quiero/Necesito gustarle a todo el mundo". Para cambiar este patrón de pensamiento, debemos tomar conciencia de nuestra historia. ¿Cuántas veces nos quedamos sin amor, compasión, comprensión o aliento cuando más lo necesitábamos, de la persona de quien más lo necesitábamos? ¿A qué conclusiones llegamos al creer que no éramos amados ni respetados? Tal vez simplemente nos sentimos invisibles. Quizás pensamos: "A nadie le gusto" o "No soy digno de amor". También podemos pensar: "Como me trataron así, está bien que yo trate así a los demás". Tal vez descargamos nuestro dolor en un hermano menor o en una mascota. Tal vez desarrollamos trastornos alimenticios o conductas autolesivas. También podemos haber reaccionado decidiendo: "Cuando sea mayor, nunca trataré a nadie así" o "Cuando sea mayor, ayudaré a la gente".

¿Pensamientos negativos? ¿Yo?



Al despertar, somos tan inconscientes de nuestros sueños como de nuestros pensamientos durante el día.

Antes de poder cambiar nuestros pensamientos negativos, debemos reconocer que los tenemos. Si la humanidad ha de dar su próximo salto evolutivo, primero debemos cambiar nosotros mismos; no podemos cambiarnos a nosotros mismos a menos que cambiemos nuestros pensamientos.



Si quieres cambiar patrones de pensamiento negativos pero no sabes cuáles tienes, o si crees que no tienes ninguno, investiga el componente espiritual de tus dolencias físicas.

Una alimentación espiritual sana nos permite sentir alegría, amor y optimismo, y ser amables, generosos, pacientes y tolerantes, no solo con los demás, sino también con nosotros mismos. La desnutrición espiritual se produce con la negatividad crónica y nos impide vivir bien. Prestar atención a nuestros pensamientos revela un flujo constante de miedo, ira, preocupación, culpa e incluso resentimiento. Una alimentación espiritual deficiente también contribuye a muchas experiencias negativas de la vida, como la adicción, el dolor y la enfermedad crónicos, las relaciones de codependencia, los fracasos repetidos y la sensación de victimismo.

Es muy fácil negar que tenemos pensamientos negativos, pero rara vez es nuestra intención tenerlos. Simplemente parecen surgir, casi como un reflejo. (Intenta ver la televisión durante dos minutos sin juzgar ni criticar a nadie). No es que seamos malos por tener pensamientos negativos; más bien, depende de nosotros reconocerlos y cambiarlos. Nuestros pensamientos, positivos o negativos, son el gran igualador. Todos pensamos, todo el tiempo. Nuestros pensamientos impulsan cada una de nuestras acciones o inacciones, así que si la humanidad ha de dar su próximo salto evolutivo, primero debemos cambiar nosotros mismos; no podemos cambiarnos a menos que cambiemos nuestros pensamientos. Aquí hay algunas frases comunes y el patrón de pensamiento negativo que expresan:

Esta frase...

Estoy enfadado contigo, así que no te hablo.

No pasa nada si rompo las reglas. Las reglas son para todos los demás.

No quiero ni necesito esto, pero me lo quedaré de todos modos.

Es bueno, excepto por...

Tiene que hacerse de esta manera, a mi manera, de la manera correcta.

Te odio y nunca te perdonaré.

Te haré pagar por haberme lastimado.

es este patrón de pensamiento

Abandono.

Arrogancia.

Avaricia.

Crítica

Perfeccionismo.

Resentimiento.

Venganza.

Nombrar los patrones de pensamiento

Un lector preguntó: "¿Por qué es importante el nombre? ¿Es importante? Si entiendo qué es, qué significa, ¿es importante la palabra/el nombre?"

El nombre es importante al trabajar para resolver, reducir y refinar patrones de pensamiento negativos. Nombrarlos ayuda a identificarlos rápidamente para corregirlos (reestructurarlos). No identificarlos conlleva el riesgo de perderlos en el flujo constante de la conciencia, donde seguirán reapareciendo. Nombrarlos nos permite encontrar el evento desencadenante, el cual podemos resolver. Repetir este proceso numerosas veces crea una nueva vía neuronal que conduce a la liberación definitiva del patrón.

Reeduca tu cerebro



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 05 Reentrena tu cerebro

El cerebro es el centro de control del alma durante la encarnación física, y es la primera parte del cuerpo humano en reaccionar físicamente a nuestros pensamientos, actitudes y emociones. Nuestros pensamientos recurrentes se imprimen en él, formando vías neuronales. Si alguna vez has intentado (sin éxito) dejar de pensar en algo, comprenderás a qué me refiero cuando digo que esas vías pueden parecer imposibles de redirigir. Podemos reeducar nuestros patrones de pensamiento caóticos resolviendo los problemas que causan el caos.

Pasos para convertirse en espiritual autoconsciente



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 06 Pasos para alcanzar la autoconciencia espiritual

En gran medida, somos quienes somos debido a nuestras reacciones o pensamientos sobre nuestras experiencias de la primera infancia. **Prestar atención** a nuestros pensamientos y **reconocer** que, en efecto, tenemos pensamientos negativos nos permite cambiarlos. **Meditar** para encontrar las raíces de estos pensamientos y luego **resolver** los conflictos internos derivados de nuestras experiencias nos brinda paz interior. Estar en paz nos libera para tomar decisiones más sabias sobre nuestras vidas, lo que posibilita **un cambio profundo**. Eso es todo. Ese es el proceso.

Limpieza espiritual (ordenar nuestros pensamientos)



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 07 Despeje espiritual

La limpieza espiritual implica resolver conflictos internos, refinar nuestra comprensión de nuestros patrones de pensamiento y, finalmente, reducir la cantidad de pensamientos. Esto nos permite sentirnos mejor, prestarnos más atención y escuchar mejor a nuestra guía interior.

Resolver conflictos internos



¿Qué es un conflicto interno?

Un conflicto interno surge cuando creemos en dos o más ideas opuestas que nos arrastran en direcciones diferentes.

Los conflictos internos nos mantienen estancados. Pueden hacer que tomar decisiones sea doloroso, una tarea que se evita a toda costa. Crean patrones de comportamiento negativos y, en general, nos impiden vivir bien. Nos aferramos a las creencias formadas en nuestra infancia, incluso si no están alineadas con la Verdad Universal. Es posible que nos las hayan inculcado figuras de autoridad o que las hayamos desarrollado por nuestra cuenta, sin la influencia de nuestros cuidadores. Sin embargo, una vez que las tenemos, cambiarlas puede parecer casi imposible. Resolver los conflictos internos también se conoce como trabajo con el niño interior y es el medio por el cual construimos una base espiritual sólida.

Perfecciona tus ideas

Refinar tus pensamientos significa saber cómo suena un patrón de pensamiento en particular, para poder reducirlo gradualmente e incluso eliminarlo. Por ejemplo, el juicio puede adoptar muchas formas:

- Ves a alguien haciendo algo a una hora extraña del día. Decides que obviamente está haciendo algo mal o que es una tontería. Sin embargo, esa persona puede tener una rutina completamente diferente. Puede que padezca alguna enfermedad que le impida llevar una vida normal. La verdad es que no podemos saberlo a menos que preguntemos directamente. Suponer que lo sabemos es un juicio.
- Observas a una persona comiendo y decides que tiene sobrepeso o que debería comer más porque está demasiado delgada. Suponer que sabemos cuál debería ser su dieta, cuál debería ser su peso ideal, qué es lo mejor para ella, implica suponer que conocemos las lecciones espirituales que se le presentan en esta vida. Esto es cuestión de criterio.
- Miras a una persona y decides, basándote únicamente en su apariencia física, que no merece tu respeto, ni disfrutar de la vida, ni recibir el amor incondicional de Dios. Ahora imagina que la persona que has juzgado eres tú mismo. ¿Crees que tus palabras podrían dañar tu autoestima ?

¿Cuántas veces al día emites juicios de este tipo? Te sorprendería. Los pensamientos negativos como el juicio, la crítica y la condena se transforman prestando atención a nuestros pensamientos y a las señales que nos da nuestro guía, y comprendiendo dichas señales durante la meditación . Lo que nosotros consideramos juicio y lo que los guías consideran juicio pueden ser muy diferentes, y por eso se nos dan señales. Nos recuerdan que debemos prestar atención a nuestros pensamientos y hacernos preguntas para comprenderlos mejor.

Reduce tus pensamientos

¿Te imaginas cuánto tiempo dedicamos a preocuparnos por cosas que no podemos controlar? ¿O con qué frecuencia repasamos sucesos pasados, deseando de alguna manera un resultado diferente?

La limpieza espiritual nos permite reducir gradualmente la cantidad de pensamientos que tenemos. Cuantos menos tengamos, más podremos simplemente observar y lograr una visión general .

Con menos pensamientos negativos, nos sentimos mejor no solo físicamente, sino también espiritualmente. Tendemos a tener pensamientos más positivos, esperanzadores y optimistas. Este proceso se retroalimenta casi por completo: cuanto menos negativos somos, más positivos nos volvemos.



Para reflexionar

Nuestra capacidad de cambio es limitada si creemos que no necesitamos cambiar.

Reduce los pensamientos negativos y aumenta los positivos.

Reduzca estos

Condenación

Miedo

Codicia

Aumentar estos

Compasión

Fe

Gratitud

<u>Culpa</u>	<u>Alegría</u>
<u>Odio</u>	<u>Amar</u>
<u>Celos</u>	<u>Merced</u>
<u>Juicio</u>	<u>Paciencia</u>
<u>Mintiendo</u>	<u>Paz</u>
<u>Manipulación</u>	<u>Respeto</u>
<u>Resentimiento</u>	<u>Sacrificio</u>
<u>Venganza</u>	<u>Tolerancia</u>
<u>Justicia social</u>	<u>Confianza</u>
<u>Preocuparse</u>	<u>Verdad</u>

Próximos pasos

La limpieza espiritual se logra siguiendo los siguientes pasos:

- aprender a cambiar nuestras respuestas automáticas ([Sección 2](#)) y
- aprender a meditar de una manera nueva ([Sección 3](#)).

En conjunto, estas acciones permiten resolver los problemas de la infancia y fortalecen la autoestima. Nuestras vidas adquieren un nuevo significado y nuestra autoconciencia espiritual aumenta. A través de este proceso, el dolor del pasado parece desaparecer mágicamente, no porque lo ignoremos o lo mediquemos, sino porque realmente lo afrontamos.

Autoevaluación

La Escuela de Pensamiento - Cuestionario de Lectura del Sitio Web (sitio externo)

Sección 1: [Inglés](#) o [Español](#)

Sección 2. Modificación de nuestras respuestas automáticas

Respuestas automáticas

Somos como cebollas, con nuestras múltiples capas de creencias antiguas o falsas que envuelven nuestro núcleo en oscuridad y ocultan nuestra verdadera naturaleza, que es una chispa de inteligencia universal. Reemplazar tales creencias con una comprensión más reciente reconstruye el núcleo sobre una base sólida de verdad universal. Véase [Discernir la verdad](#).



Realizar este trabajo nos permite alcanzar una verdadera libertad de pensamiento, ya que dejamos de repetir los pensamientos que crean nuestros patrones de vida negativos, lo que nos permite centrarnos en el presente.

La clave para cambiar nuestras respuestas automáticas o reacciones instintivas ante las experiencias cotidianas reside en descubrir las razones que nos llevan a reaccionar como lo hacemos. Estas razones se encuentran en lo más profundo de nuestros recuerdos de infancia y requieren un esfuerzo consciente para revelarlas. El trabajo con el niño interior consiste en recuperar estos recuerdos y resolver los problemas que generaron. Esto da inicio al proceso de purificación espiritual. Comienza por construir una relación con tu niño interior y con tu guía espiritual. Consulta [la Sección 8](#) para obtener ayuda para recordar detalles de tu infancia.

Orden a partir del caos



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 08 Nube de preocupación

Cuando nos alteramos emocionalmente, nuestros pensamientos pueden desatar negatividad y generar un estado de caos o agobio. Recuperar el equilibrio (**la paz y la calma interior**) puede parecer imposible. Cuando algo nos preocupa o nos enfada, resulta casi imposible dejar de pensar en ello. El pensamiento se repite sin cesar y, después de un tiempo, puede que ni siquiera lo oigamos, pero sigue presente. Sin resolverlo, estos pensamientos recurrentes provocan accidentes, enfermedades y confusión crónica al disminuir nuestra [frecuencia vibracional \(FV\)](#) y mantenernos atrapados en ciclos de retroalimentación, por no hablar de las situaciones kármicas que generan.

Resolver los conflictos internos libera nuestra mente consciente para que se centre en el presente. Podemos concentrarnos en el asunto que nos ocupa. Esto mejora nuestra memoria, nuestra capacidad de concentración y aprendizaje, y nuestra habilidad para resolver problemas.



Rescate del caos

Cómo lidiar con el bloqueo mental o la sobrecarga espiritual:

- Respirar
- Enfocar
- Busque orientación

Cultiva una relación con tu niño interior.

Empieza a hacer cosas que te apoyen y te honren, y que fomenten la autoexpresión. Haz las cosas que te encantaba hacer (o que deseabas hacer) de niño: dibujar, colorear, pintar con los dedos, correr, jugar a la comba o a la rayuela, hacer hula-hoop, escribir en un diario; cualquier cosa que te diera consuelo o alegría. Usa tu imaginación. Estas actividades ayudarán a tu niño interior a sentirse reconocido, respetado y seguro. Intenta hacerlo al menos una o dos veces por semana, aunque solo sean 30 minutos o una hora. Hagas lo que hagas, intenta plasmar tus pensamientos y experiencias escribiendo en un diario.

Establezca una relación con su guía.

En la vida nos acompaña nuestro ángel guía/maestro, un Mensajero Divino de Dios. Los guías son el puente que nos conecta con la Inteligencia Universal. Nada escapa a su atención. Nada de nuestra

experiencia es ignorado ni pasado por alto. Nuestros pensamientos son tan audibles para nuestro guía como las palabras que escuchamos. De hecho, toda nuestra experiencia vital queda registrada en nuestros registros akáshicos .

Aprender a comunicarnos conscientemente con nuestro guía, formulando preguntas y, lo que es igual de importante, escuchando atentamente las respuestas, nos abre la puerta a descubrir las causas profundas de nuestros comportamientos negativos. Armados con este conocimiento, podemos resolver las dificultades de nuestra vida y comenzar a cumplir el propósito de nuestra alma.

El proceso de trabajo con el niño interior



Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones (en YouTube)

Ver ilustración 09 El proceso de trabajo con el niño interior

1. Identificar un comportamiento negativo

El primer paso es identificar un comportamiento negativo que nos cause problemas. Podría ser una adicción , llegar tarde con frecuencia , lanzar pullas verbales , retener la comunicación , mentir patológicamente , sentirse víctima o cualquier patrón que te genere problemas y que desees cambiar.

Asegúrese de nombrar los patrones de pensamiento que surjan al identificar el comportamiento (la lista de patrones de pensamiento se puede encontrar en [la Sección 6](#)).

Esto puede resultar complicado, ya que solemos sentirnos plenamente justificados en nuestras acciones. Hasta que no aceptemos que no somos perfectos, que hacemos cosas que nos perjudican a nosotros mismos y a los demás, y que nuestras motivaciones no siempre son puras, seguiremos sin poder cambiar. Aprender la raíz de los comportamientos negativos también puede ser difícil, puesto que nuestros recuerdos de la infancia no siempre son completos ni precisos. Aquí es donde nuestra guía puede ser de ayuda.

2. Conozca su causa raíz

El segundo paso consiste en recordar el o los eventos traumáticos que desencadenaron inicialmente el patrón negativo. Esto puede resultar difícil si descartamos un evento simplemente porque no fue necesariamente traumático en el sentido clínico, o si creemos que los eventos de la primera infancia no se pueden recordar. Pídele a tu guía que te muestre el evento en estado meditativo y luego presta atención a tus pensamientos. Estos revelarán tu reacción original ante el evento. Es probable que tu cuerpo sienta lo mismo que sentiste entonces. Hay un cuestionario disponible para ayudarte en este proceso. Ponte en contacto con el autor si deseas recibir el documento por correo electrónico.



Si no se modifica el patrón de pensamiento que impulsa una conducta negativa, esta se manifestará ante el siguiente evento desencadenante. Por mucho que nos digamos "¡Bueno! ¡Nunca volveré a hacer eso!", no podremos evitar repetir la conducta. Resuelva el problema para cambiar la conducta.

Recuerda los pensamientos, actitudes y emociones que sentiste cuando sucedió. Recuerda la decisión que tomaste diciendo: "Voy a (completa el espacio en blanco)". Esto podría ser algo tan simple como

"Nunca volveré a llorar" o tan complejo como "No merezco respeto ni amor" o "Soy malo". La decisión que tomaste entonces es la causa principal que sigue generando negatividad en tu vida porque la tomaste sin comprender. Las experiencias no resueltas tienden a repetirse en nuestros pensamientos mientras intentamos continuamente averiguar por qué sucedieron. Nos sentimos afectados cada vez que recordamos el evento o la conclusión que sacamos de él. El trabajo con el niño interior nos permite aprender nuestras motivaciones y validar nuestras experiencias dolorosas. También nos ayuda a ver que no fuimos los únicos responsables de que ocurrieran porque, después de todo, como niños, simplemente no somos responsables.

Trabaja con tu guía para comprender plenamente por qué ocurrió el evento, por qué reaccionaste de esa manera y por qué sigues comportándote así. Como adultos, podemos analizar nuestras experiencias infantiles y encontrar una comprensión que los niños pequeños no tenían. Esto no significa culpar a nadie, sino aceptar nuestra responsabilidad y reconocer que, de niños, no éramos los únicos responsables de los hechos.

3. Lamentar las pérdidas que ha causado

El tercer paso es sentir las emociones y pensar aquello que no podíamos expresar de niños. Lamentar las pérdidas sufridas y expresar en voz alta la rabia, si es posible. Llorar, llorar, llorar. Dejarlo salir todo, por aterrador que parezca, pues llorar es una parte importante del proceso de sanación física (y espiritual). Los problemas no resueltos, reprimidos o suprimidos generan toxinas dañinas en el cuerpo, y llorar les proporciona una vía de escape. Reconocer el dolor que nos llevó a reaccionar como lo hicimos, sin subestimar su importancia.

Estos acontecimientos fueron importantes; nuestras reacciones ante ellos nos moldearon hasta convertirnos en quienes somos hoy. No importa si otros consideran que nuestras experiencias fueron dolorosas. Lo importante es que nos sucedieron, nos hirieron, fueron traumáticas. Todas estas experiencias han contribuido a generar los pensamientos y conflictos internos que tenemos ahora, dando lugar a nuestros comportamientos negativos.

4. Perdonar

El cuarto paso es perdonarse a uno mismo y a los demás. Esto es fundamental. Sin perdón, permanecemos anclados en el pasado, reviviendo constantemente experiencias no resueltas en nuestra mente, con la esperanza de comprender por qué ocurrieron o de trascender mágicamente la experiencia con solo recordarla.



Para reflexionar

Realizar este trabajo nos permite alcanzar una verdadera "libertad de pensamiento" porque nos liberamos de los patrones de pensamiento repetitivos que crean nuestros patrones de vida negativos.

Lograr la paz

El último paso consiste en apreciar la paz que surge al resolver un problema. Disfrútala y usa esa satisfacción como motivación para continuar trabajando. Luego, será el momento de identificar otro comportamiento negativo y repetir el proceso.

Este trabajo de crecimiento personal transforma nuestra forma de relacionarnos con los demás, y es posible que nuestros familiares y amigos no reciban con entusiasmo un cambio inesperado. Sin embargo, no esperes el permiso ni la aprobación de nadie antes de emprender este camino. Esta es tu vida; esta es tu decisión; solo tú puedes determinar qué es lo mejor para ti.

5. Identifica otro comportamiento negativo

Identifica otro comportamiento negativo y repite el proceso. Al fin y al cabo, todos tenemos más de un mal hábito. Las razones de nuestros comportamientos son múltiples y están interrelacionadas, por lo que siempre hay más que aprender. Sigue trabajando para cultivar tu paz interior y tu crecimiento personal. Si necesitas motivación, ten en cuenta que la ciencia está demostrando que las experiencias traumáticas infantiles no resueltas afectan nuestra salud en la edad adulta. Los siguientes recursos analizan las posibles consecuencias de las experiencias traumáticas adversas en la infancia:

- Experiencias Adversas en la Infancia (EAI)
"Todo en Familia", una producción de CBC Radio sobre "Enfermedades cardiovasculares. Obesidad. Alcoholismo. Diabetes. Estas afecciones pueden tener un factor sorprendente en común: el trauma infantil, según un extenso estudio llamado "Experiencias Adversas en la Infancia" o EAI. ... [PARTE 1](#) | [PARTE 2](#) | [PARTE 3](#)
- [LA INFANCIA, Y QUE ESTOS FACTORES VARIABAN SEGÚN EL GÉNERO Y LA RAZA. SIN EMBARGO, SEGÚN UNA NUEVA INVESTIGACIÓN PUBLICADA HOY](#)
(27 de abril de 2022) en el Journal of the American Heart Association, una revista de acceso abierto y revisada por pares de la American Heart Association, quienes describieron su vida familiar como bien organizada y contaron con la participación de sus familiares durante la infancia, tenían menos probabilidades de presentar un aumento de los factores de riesgo cardiovascular en la edad adulta.
- [CICATRICES GENÉTICAS - UN REPORTAJE DE CBC NEWS PRESENTACIÓN SOBRE SALUD](#)
"Tu vida está dejando cicatrices genéticas que podrían manifestarse en los genes de tu hijo: cada vez hay más pruebas de que la experiencia vital puede transmitirse genéticamente de una generación a otra".
- [LA CRIANZA ESTRICTA PODRÍA PREDISPONER A LA DEPRESIÓN A UNA PREDISPOSICIÓN GENÉTICA EN LOS NIÑOS - SCITECHDAILY.COM](#)
"La forma en que el cuerpo interpreta el ADN de los niños podría cambiar como resultado de una crianza estricta. Estas alteraciones podrían quedar 'registradas' en el ADN de los niños que perciben a sus padres como severos, aumentando su riesgo biológico de sufrir depresión en la adolescencia y en la edad adulta."
- [CÓMO EL TRAUMA INFANTIL AFECTA LA SALUD A LO LARGO DE LA VIDA: UNA PRESENTACIÓN DE TEDMED TALKS A CARGO DE LA DRA. NADINE BURKE-HARRIS](#)
"Nadine Burke-Harris revela un factor poco comprendido, pero universal, de la infancia que puede tener un profundo impacto en las enfermedades que aparecen en la edad adulta".

Acerca de los sistemas de creencias

creencias fundamentales son increíblemente poderosas. Nuestra autoestima depende de ellas; determinan cómo interpretamos y experimentamos la vida. Comenzamos a formarlas en la infancia y nuestro sesgo de confirmación innato asegura que sigamos considerándolas verdaderas. El trabajo con

el niño interior erradica las creencias negativas o inexactas y revela la Verdad Universal sobre ellas, en lugar de lo que hemos llegado a aceptar como verdad. Al recordar nuestra infancia como adultos, podemos rememorar los pensamientos que teníamos de pequeños y encontrar validación en ellos. He aquí un ejemplo de lo que puede suceder si los conflictos internos quedan sin resolver:

Cuando mi amiga era niña, sus padres se separaron. Su padre se mudó con su hermano a una nueva casa en secreto, sin que su madre lo supiera. Fue una experiencia traumática para todos, pero Kim sufrió una enorme culpa. ¿Por qué? Creía, de verdad creía, que ella había causado todo ese caos. Como resultado, creció sintiéndose responsable de su hermano y su padre, así como de cuidar la casa. ¡Solo tenía ocho años! Perdió muchos de sus objetos favoritos en la mudanza, ya que no tenía control sobre cuáles de sus pertenencias la acompañaron. No es de extrañar que acumular objetos se convirtiera en su refugio. Kim no solo acumulaba objetos físicos, sino también angustia emocional y espiritual. "Víctima" se convirtió en su identidad, y la usó como excusa para no rendir al máximo. Murió de cáncer de mama a los cincuenta y tantos años, sin querer y aparentemente incapaz de superar su dolor ni la creencia de que era "mala".



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 10 Encajando todas mis piezas

Problemas relacionados con los padres o cuidadores

Muchas experiencias que vivimos de niños son minimizadas por nuestros cuidadores, o la verdad de nuestras experiencias puede quedar oculta tras su negación. Así, sus problemas pueden convertirse en los nuestros (véase [patrones familiares heredados](#)). Podemos llegar a creer que estamos equivocados, locos o simplemente malos, lo que genera muchos de nuestros conflictos internos. Podemos imitar sus comportamientos, convirtiéndonos en su reflejo, y, como todos sabemos, a nadie le gusta ver cómo actuamos nosotros mismos. Este efecto espejo puede causar mucha agitación en las familias, además de agitación interna y conflictos internos sin resolver en nosotros.

Depende de nosotros validarnos aprendiendo a interpretar nuestras reacciones ante las dolorosas experiencias de nuestra infancia y reconociendo cómo esas reacciones conforman la base misma de nuestra vida. La meditación nos permite fortalecernos y tener confianza en nosotros mismos al asegurar que nuestras creencias se basan en la Verdad Universal, en lugar de en la versión potencialmente sesgada (a su favor) de los acontecimientos cruciales de nuestra vida que tiene otra persona.

Adicciones

Dado que las adicciones comienzan como pensamientos que a su vez crean comportamientos, pueden modificarse e incluso, en ciertos casos, eliminarse por completo. Lograr un cambio tan drástico requiere gran fuerza, determinación y compromiso, pero el cambio es posible. Sin embargo, hasta que no se reconozca, resuelva y elimine la causa raíz de la necesidad de la adicción, existe la probabilidad de recaída. Muy a menudo, la causa raíz es la creencia. «Dios debe odiarme, así que merezco ser castigado». El juego excesivo puede deberse a una necesidad crónica de ganar, de demostrar que «Dios me ama».

Cómo romper un hábito adictivo

Quienes han intentado superar una adicción a las sustancias o un hábito autodestructivo quizás hayan notado que no se trata de un solo hábito. Permítanme explicarles. Gracias a un programa de cesación gradual de varios meses ofrecido por mi asociación provincial de neumólogos, puedo compartir mi historia como exfumador.

La asociación me proporcionó muchísima información útil que leí y asimilé, así que estaba lo mejor preparado posible para el proceso que estaba por comenzar. Los participantes debían llevar un registro de cada cigarrillo que fumaban o que deseaban pero no tenían, anotando la hora, la intensidad del antojo y las posibles razones para quererlo. Este era un concepto nuevo para mí, ya que no era precisamente la persona más observadora en lo que respecta a prestar atención a mí mismo. Sin embargo, empecé a darme cuenta de que quería fumar en ciertos momentos específicos e incluso predecibles... con una taza de café, después de las comidas, al empezar y terminar una llamada telefónica, al arrancar el motor del coche, etc. No se trataba de un solo hábito, sino de muchos. También vi que fumar se había convertido en parte de mi sistema de recompensa; incluso en medio de tareas físicamente exigentes, me detenía para fumar porque, al fin y al cabo, merecía una "recompensa", cuando en realidad lo que necesitaba era descansar unos instantes. Esta práctica de observación me permitió empezar a considerarme una persona no fumadora, lo cual es un componente vital del proceso de cambio: vernos a nosotros mismos bajo una nueva luz.

Último cigarrillo

Aproximadamente dos meses después de comenzar el programa, me cansé de registrar cada cigarrillo. Una noche tuve una fuerte discusión con mi madre. En cuanto terminamos la llamada, me dieron unas ganas tremendas de fumar. Mientras fumaba y pensaba qué información debía registrar, me di cuenta de que la discusión era importante. Aunque no tenía la capacidad ni la perspicacia para analizarlo más allá de decir: «Bueno, de ninguna manera le daré a mi madre tanto poder en mi vida (como para que me haga fumar)», decidí, con firmeza, que este sería mi último cigarrillo. Durante los días y semanas siguientes, mis antojos aparecían cada vez más tarde y duraban menos segundos. Al poco tiempo, mi deseo de fumar desapareció por completo.

Síntomas de abstinencia espiritual

Ahora viene la parte complicada. Mencioné los antojos anteriormente, y ciertamente, los antojos desempeñan un papel fundamental en el cambio de patrones de pensamiento y comportamientos. Ya sea que estemos intentando dejar ciertas sustancias o cambiar comportamientos negativos, es muy probable que surjan antojos. Otro desafío, posiblemente incluso mayor que dejar la sustancia o el comportamiento, es lidiar con el aumento de pensamientos obsesivos sobre el o los problemas que nos sentimos incapaces o no estamos dispuestos a afrontar y resolver.



Creemos que nuestras adicciones nos sostienen, pero en realidad, son nuestros pensamientos los que sostienen nuestras adicciones.

Al intentar cambiar nuestros comportamientos, nuestro cerebro se activa al máximo y nos recuerda todas las razones por las que deseamos y necesitamos aquello que buscamos, pero eso no es todo. Nuestros pensamientos vuelven obsesivamente a los problemas subyacentes que originan nuestra necesidad, a los desencadenantes, y todo nos recuerda nuestro dolor, el dolor de las heridas que no podemos soportar afrontar (o peor aún, que nos han enseñado a ignorar o negar). La tentación de usar

aquello que buscamos puede resultar abrumadora, incluso si prestamos atención a nuestros pensamientos. Si no lo hacemos, es probable que experimentemos efectos y antojos aún más intensos y duraderos.

Por ejemplo, alguien con problemas de abandono es propenso a recrear los mismos problemas que su adicción le permite manejar. Tales problemas podrían hacernos pelear con un ser querido para que (a) explote con nosotros, dándonos una excusa para terminar la relación, (b) termine la relación, demostrando así que de hecho no somos dignos de amor, o (c) y esto rara vez sucede, nos consuele y alivie con amor. En este caso, la adicción es la necesidad de recibir pruebas y confirmaciones regulares y constantes de que somos amados y apreciados. Cualquier información en contrario provoca nuestra reacción instintiva de arremeter. Podríamos sufrir un bloqueo mental espiritual, dejándonos incapaces de pensar con calma o coherencia, empeorando la situación. Pero no tenemos que ceder ni darnos por vencidos. Tenemos herramientas. Tenemos cerebros que se pueden reentrenar. Tenemos información. Tenemos libre albedrío. Y lo más importante, tenemos a nuestro guía.

Siguiente paso

El siguiente paso en el camino hacia la autoconciencia espiritual es aprender a meditar de una manera nueva.

Autoevaluación

La Escuela de Pensamiento - Cuestionario de Lectura del Sitio Web (sitio externo)

Sección 2: [Inglés](#) o [Español](#)

Sección 3 Una nueva forma de meditación



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 11 Comunicación bidireccional



Para reflexionar

La oración es una comunicación unidireccional: nosotros hablamos con la Fuente. La meditación o "regresar a casa" es una comunicación bidireccional: nosotros hablamos con la Fuente y la Fuente nos habla a nosotros.

Volver a casa significa encontrar el equilibrio

La Inteligencia Universal enseña una nueva forma de meditar. Se llama «Volver a Casa», para ilustrar la idea de conectar conscientemente con la Fuente a través de nuestro guía. Una de las mejores maneras de conocernos a nosotros mismos es meditar de esta nueva forma. Esto significa centrarnos y prestar

atención a nuestros pensamientos. Requiere práctica, mucha práctica, pero como me dice mi guía cada vez que aprendo algo nuevo: «La práctica hace al maestro».



Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones (en YouTube)

Ver ilustración 12 Regreso a casa

¿Qué hace que esta técnica sea diferente?

Quizás seas consciente, en cierto nivel, de que hay un ángel o guía contigo, pero ¿sabías que podemos comunicarnos con ellos, y ellos con nosotros? La práctica de "Regresar a Casa" fomenta la comunicación telepática bidireccional con nuestro guía. Esto implica prestar atención a nuestros pensamientos, en lugar de reprimirlos en busca del silencio. La intención de dejar de pensar puede, de hecho, impedir la comunicación que más nos puede ayudar. Esta técnica desarrolla la autoconciencia espiritual, que es la capacidad de comprender por qué pensamos lo que pensamos, creemos lo que creemos y, sobre todo, por qué hacemos lo que hacemos (nuestros comportamientos).

¿Cuáles son los objetivos?

El objetivo es concentrarnos en prestar atención a nuestros pensamientos para practicar la comunicación telepática bidireccional con nuestro guía. A medida que aprendemos a identificar nuestros patrones de pensamiento, nuestros conflictos internos se hacen evidentes. De esta manera, podemos reducir gradualmente nuestros pensamientos negativos y aumentar los positivos.

¿Cuándo y con qué frecuencia debe hacerse?

Comienza practicando el Regreso a Casa dos veces al día: una al despertar y otra antes de dormir. Esto te ayudará a incorporar la comunicación con tu guía a tu rutina. Después de una o dos semanas, podrás encontrar tu espacio de concentración con facilidad. Una vez que nos acostumbramos a la presencia de nuestro guía, el Regreso a Casa se convierte en algo natural. Podemos pedirle ayuda en cualquier momento, en cualquier situación. Si tenemos una pregunta cuya respuesta desconocemos, podemos consultarla con nuestro guía. Podemos comunicarnos con él a cualquier hora del día o de la noche, bajo cualquier circunstancia. Si podemos oír nuestros pensamientos, podemos oír a nuestro guía.

¿Y qué hay de la protección contra las energías negativas?

No se necesita protección porque no existen las energías negativas. Incluso si existieran, nuestra alma está encerrada en una envoltura que la protege.

¿Cuánto debe durar una sesión?

Dedica de cinco a diez minutos, o el tiempo que te resulte cómodo y puedas mantener la concentración, a prestar atención a tus pensamientos. Si pierdes la concentración o te olvidas de prestar atención durante unos segundos, simplemente vuelve a escuchar tus pensamientos. Escúchalos como si fueran palabras dichas por otra persona. Es normal quedarse dormido al principio. Intenta tener paciencia contigo mismo durante todo el proceso de aprendizaje. Al fin y al cabo, aprender cualquier habilidad nueva requiere tiempo y esfuerzo.

¿Qué puede suceder cuando estoy centrado?

Presta mucha atención a tu mente y a tu cuerpo, incluso si no cierras los ojos. Tus pensamientos pueden sonar diferentes una vez que te centres, o puedes sentir que tu energía cambia. Tu guía también puede darte señales físicas para confirmar su presencia.

Si te sientes cómodo cerrando los ojos

Adelante, hazlo. Sabrás que estás en el lugar correcto cuando tus párpados parpadeen ligeramente. Uno de los efectos especiales que pueden ocurrir al regresar a casa es una impresión visual —en nuestra mente— de lo que yo llamo "remolinos". Se trata de una serie de luces y formas de colores que se encogen, se expanden y danzan en nuestro campo de visión, como si la parte interna de nuestros párpados fuera una pantalla de proyección. Es hermoso de ver y es una señal de nuestro guía de que hemos alcanzado nuestro espacio centrado.

A veces, durante la meditación, los guías utilizan palabras como "tú", "tu", "tú", etc., al trabajar con nosotros. Otras veces, se dirigen a nosotros como "Hijo de Dios" o "Hijo". Esto se hace con amor y respeto. Cuando esto sucede, es inconfundible que es nuestro guía quien habla, y no nuestros propios pensamientos. Podemos estar seguros de que hay información específica esperándonos, por lo que debemos formular preguntas para acceder a ella. Luego, debemos trabajar con nuestro guía para comprender plenamente el mensaje.

Si no te sientes cómodo cerrando los ojos

Sin embargo, dejarlas abiertas puede indicar un problema sin resolver que podría impedirle obtener los mejores resultados posibles.

Tener los ojos abiertos puede impedir que te concentres en tus pensamientos. Además, si los tienes abiertos, tus párpados no se moverán y es posible que no veas las imágenes o visiones que tu guía quiera mostrarte. Intenta crear un espacio seguro para relajarte con los ojos cerrados. Empieza con unos segundos y ve aumentando gradualmente hasta llegar a unos minutos.

Ya sea que tengas los ojos abiertos o cerrados, presta mucha atención a tu mente y a tu cuerpo. Tus pensamientos pueden sonar diferentes una vez que te centres, o puedes sentir que tu energía cambia. Tu guía también puede darte señales físicas que van desde una sensación de calor o frío, hasta escalofríos o cansancio.

Cómo volver a casa (meditar)

Ejercicio 1

Centrarse

Regresar a casa requiere centrarse. El objetivo de este ejercicio es encontrar tu centro, prestar atención a tus pensamientos y alcanzar una sensación de paz y armonía, aunque sea solo por unos instantes. Prestar atención a tus pensamientos es un paso importante para lograr la autoconciencia espiritual y cambiar patrones de pensamiento. Nuestro cuerpo físico tiende a interrumpir o perturbar nuestros pensamientos conscientes, así que ponte completamente cómodo. ¿Por qué? Si tenemos hambre, nuestros pensamientos se centrarán en la comida y en comer; si tenemos sed, en los líquidos. Si estamos saciados, nuestro cuerpo se centrará en la digestión. Si nuestros músculos no están relajados, nos retorceremos para encontrar una posición cómoda. Rasca todo lo que te pique. Suénate la nariz o frótate los ojos si es necesario. En otras palabras, asegúrate de atender tus necesidades físicas para tener todas las ventajas posibles. Una vez que estés tranquilo y cómodo, intenta cerrar los ojos. Esto te ayudará a evitar distracciones externas y a concentrarte mejor en tus pensamientos.

- Comienza por buscar un lugar tranquilo donde puedas estar sin interrupciones durante cinco o diez minutos. Una vez que te sientas cómodo, inhala lenta y profundamente, y exhala suavemente.
- Pide ayuda a tu guía.

- Presta atención a tus pensamientos.

Estar centrado también puede denominarse « modo de observación », un estado de conciencia en el que prestamos atención a todo lo que sucede a nuestro alrededor y en nuestro interior. Basta con estar dispuesto a ello.

No es necesario respirar de una manera específica, pero puede ser útil concentrarse en la respiración como una forma de conectar con el interior. No se necesita ningún equipo ni material especial. Si lo desea, puede encender una vela o escuchar música relajante para desconectar. Sin embargo, no se necesita nada más que el deseo de comunicarnos. No se requieren rituales; de hecho, realizarlos puede indicar miedo, ya que este sugiere que ocurrirá algo terrible si no se lleva a cabo. Entonces, el ritual se convierte en superstición, que no es más que miedo convertido en hábito. Intente mantener este estado durante periodos de tiempo cada vez más largos, incluso hasta 30 minutos, si su horario lo permite.

Algunas sugerencias de música para la despedida al volver a casa:

- [YOUTUBE - MÚSICA AMBIENTAL](#)
- [YOUTUBE - ANUGAMA - SANACIÓN](#)
- [YOUTUBE - ANUGAMA - SUEÑO CHAMÁNICO](#)
- [YOUTUBE - MONJES TIBETANOS CANTANDO OM](#)

¿Qué pasó?

¿Qué experimentaste? ¿Hubo algún mensaje? ¿Viste colores o imágenes? ¿Sentiste calor o frío, cansancio, relajación o paz? Si solo viste un montón de pensamientos confusos, intenta recordarlos y anotarlos.

Si no pasaba nada

Es normal que no pase nada. Ni colores, ni palabras, ni imágenes, ni sentimientos, nada. Si no te pasa nada, vuelve a consultar [Cómo centrarse](#).

Comportamiento

Sea cual sea la experiencia, es necesario formular preguntas para comprender plenamente lo que se nos ha revelado. ¿Por qué? Porque la Ley del Libre Albedrío exige que nuestro guía nos diga lo que queremos oír, o lo que ya creemos que es verdad; por lo tanto, depende de nosotros tomar la decisión consciente de dejar de lado nuestras ideas y creencias preconcebidas. De hecho, reconocer nuestras creencias se vuelve crucial si queremos cambiar nuestros patrones de pensamiento. Tras practicar esto durante una o dos semanas, podrás encontrar tu espacio de concentración con bastante facilidad. Entonces será el momento de pasar al Ejercicio 2.

Usa un bloc de notas



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 13 Usa un bloc de notas

Pase lo que pase, anota tus experiencias en un diario, como constancia de tu camino hacia la autoconciencia espiritual. Más importante aún, la información que ahora no tiene sentido puede adquirirlo a medida que adquieras mayor consciencia. Los guías pueden ayudarnos a recordar detalles

si se lo pedimos. Incluso los detalles aparentemente insignificantes pueden ser una parte importante del mensaje. Aprende qué representan espiritualmente las personas o las cosas (consulta [la Sección 4.4](#)). Consejo: Ten papel y bolígrafo o lápiz a mano cuando duermas o medites.

Utiliza un diccionario



Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones (en YouTube)

Ver ilustración 14 Utilice un diccionario

Si una palabra o frase se repite constantemente en tus pensamientos, búscala para descubrir todos sus posibles significados. Luego, pregúntale a tu guía qué significado(s) se aplican a ti en este caso particular y escucha atentamente su respuesta, ya que la intención de nuestro guía podría no coincidir con la nuestra.

Ejercicio 2

Ahora que puedes encontrar tu espacio de concentración con mayor facilidad y te estás acostumbrando a escuchar tus pensamientos, es momento de empezar a hacerte algunas preguntas. Al principio, lo mejor es hacer preguntas sencillas y directas, por ejemplo:

- ¿Cuál es el nombre de mi alma?

Cuando estés en un estado de concentración, pídele a tu guía que te llame por tu nombre de alma. Escucha atentamente. Si no lo oyes, pídele que te lo deletree, letra por letra si es necesario.



Los nombres de alma no pertenecen a ningún idioma terrenal; están en el lenguaje universal de la Verdad.

- ¿Cómo se llama mi guía?

Los guías suelen usar nombres en lenguas de la Tierra, para nuestra comodidad o para proporcionar contexto.

- ¿Cuál es el propósito de mi alma?

Encontrar el propósito de tu alma puede no ser tan sencillo. Si tienes un miedo o una creencia arraigada, tu guía no interferirá con ella (debido al libre albedrío). Es posible que tu guía se vea obligado a decirte exactamente lo que quieres, esperas o temes oír. Además, el verdadero propósito de tu alma en esta vida puede ser algo que ni siquiera puedes imaginar en esta etapa de desarrollo. Puede que requiera tiempo y aprendizaje para que se te revele gradualmente. Piénsalo así: ¿puede un niño pequeño ponerse de pie y caminar sin haber aprendido primero a gatear?

Sin importar el tema, lleva a la meditación preguntas cuidadosamente formuladas y trabaja con tu guía para encontrar la Verdad Universal.

Recuerda pedir ayuda mientras te centras y luego formula tus preguntas. Escucha tus pensamientos durante al menos 15 a 30 segundos después de cada pregunta. Presta mucha atención a tu cuerpo, ya que los guías pueden usar señales físicas para comunicarse hasta que seamos capaces de comunicarnos telepáticamente con ellos.

Una de las primeras preguntas que le hice a mi guía fue: "¿Por qué no me protegiste?". No obtuve respuesta, pero tampoco la esperaba. Incluso si hubiera respondido, podría haber dicho algo como: "Ese no es nuestro trabajo". Eso me habría enfurecido y probablemente habría acabado con cualquier interés que tuviera en conectar con él. Desde entonces, el Universo me ha enseñado que hay ciertas lecciones de vida necesarias para cada uno de nosotros, y nuestro guía se asegura de que las aprendamos.

¿Qué pasó?

¿Había algún mensaje? ¿Había colores o alguna imagen? ¿Experimentaste alguna sensación en particular, como calor o frío, cansancio, relajación o paz? Si solo parecieron ser un cúmulo de pensamientos, intenta recordar al menos algunos. Escribe tus experiencias en un diario.

Comportamiento

Ante cualquier experiencia, es necesario formular preguntas para encontrar la interpretación correcta y comprender plenamente lo que se nos ha revelado. ¿Por qué? Porque la Ley del Libre Albedrío exige que los guías nos digan lo que queremos oír o lo que ya creemos que es verdad; por lo tanto, depende de nosotros tomar la decisión consciente de dejar de lado nuestras ideas y creencias preconcebidas. De hecho, reconocer todas nuestras creencias se vuelve crucial al trabajar con nuestro guía.

En lo que pensamos, nos convertimos



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 15 Nos convertimos en lo que pensamos

Próximos pasos

La sección 4 ofrece más información sobre la meditación y la comunicación con nuestros guías.

Autoevaluación

La Escuela de Pensamiento - Cuestionario de Lectura del Sitio Web

Sección 3: [Inglés](#) o [Español](#)

Sección 4 Meditación y comunicación



Una de las mejores maneras de conocernos a nosotros mismos es meditar, y la mejor manera de aprender a meditar es practicar, practicar y practicar.

La sección 4 se divide en cuatro subsecciones:

[Sección 4.1 Reglas básicas de comunicación](#)

Aquí encontrarás información más detallada sobre el Regreso a Casa. Aprende cómo se comunican con nosotros los guías, la importancia de hacerles preguntas y herramientas para encontrar el significado espiritual de tus sueños y sesiones de meditación.

Sección 4.2 Significado espiritual de los colores

Los guías suelen mostrarnos colores en la meditación y los sueños, así como en la vida cotidiana. Esta sección ofrece un punto de partida para interpretar diversos colores.

Sección 4.3 Significado espiritual de los números

¿Tienes un número favorito? ¿Sabes qué representa? ¿Ves a menudo algún número repetido en tu vida cotidiana? Esta sección te ofrece un punto de partida para interpretar los números del cero al 38.

Sección 4.4 Significado espiritual de los símbolos

Los guías utilizan el lenguaje universal del simbolismo para comunicarse con nosotros en sueños, meditación y en la vida cotidiana. Las interpretaciones que se ofrecen en esta sección son solo sugerencias; para comprender su significado, es necesario consultar con nuestro propio guía.

Sección 4-1 Normas básicas de comunicación

Meditación y sueños

La meditación o "Regreso a Casa" nos transporta a un mundo con un significado mucho más profundo del que jamás hubiéramos imaginado. Nos convertimos en participantes conscientes de nuestro propio desarrollo espiritual. Una de las primeras cosas que notamos son las imágenes y frases que aparecen en nuestros pensamientos, en sueños, durante la meditación e incluso en la vida cotidiana. Puede parecer algo nuevo, pero en realidad no lo es. Todos recibimos comunicación, pero solemos asumir que se trata solo de nuestros propios pensamientos. Regresar a Casa nos ayuda a bajar el ritmo, a escuchar y a recordar mejor nuestros pensamientos. Esto puede parecer mucho trabajo, pero prestar atención a nuestros pensamientos fortalece la autoestima y la autoaceptación, además de crear un nuevo patrón para el crecimiento personal.

En las primeras etapas de la práctica de Regreso a Casa, los guías nos ayudan a escuchar nuestros pensamientos para que podamos comprender lo que estamos creando en nuestras vidas. Construir nuevos sistemas de creencias basados en la Verdad Universal nos permite resolver nuestros conflictos internos y, posteriormente, liberarnos de viejos patrones que nos mantienen atrapados repitiendo experiencias negativas, lo que también se conoce como estar "perdidos en el patio de recreo".

Pensamiento ciego

¿Alguna vez has oído la expresión: «Ni siquiera puedo oír mis propios pensamientos»? Pues bien, muchos de nosotros nos hemos vuelto ciegos al pensamiento, o mejor dicho, sordos al pensamiento. Literalmente, no nos oímos a nosotros mismos. Todo el día, todos los días, repetimos viejos pensamientos y revivimos experiencias pasadas, hasta el punto de que nos volvemos sordos a ellas.

Cómo pueden sonar nuestros pensamientos



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 16 Así pueden sonar nuestros pensamientos

“Veamos, las instrucciones dicen que haga una pregunta y escuche mis pensamientos para obtener la respuesta. Bien, ¿cuál es el nombre de mi alma? *Cosimia* ... Me pregunto si alguien me responderá. Probablemente no, pero bien podría seguirles el juego. Bien, ¿cuál es el nombre de mi alma? *Cosimia*... Creo que me está dando dolor de cabeza. ¿Qué debería cenar esta noche? Bien, ¿cuál es el nombre de mi alma? *Cosimia* ... Espero que haga buen tiempo el fin de semana. Estoy tan enfadada porque nunca me salgo con la mía. ¿Por qué nunca me defiendo? Me duele la espalda. Supongo que después de todo no hay nadie. Me rindo. Tenía muchas esperanzas de obtener una respuesta. ¿Qué es *Cosimia*?”

Cómo se comunican los guías con nosotros

Nuestros guías se comunican con nosotros telepáticamente, mediante imágenes, palabras o señales físicas para mostrarnos las áreas de nuestra vida que necesitan atención. ¿Por qué? Si simplemente nos dijeran que estamos haciendo algo "mal", sería juzgarnos y controlarnos. Esto violaría la Ley espiritual del Libre Albedrío, a la que se adhieren.

Los guías tienen una habilidad asombrosa para llamar nuestra atención sobre las personas, los lugares y las cosas adecuadas, inspirándonos a hacernos preguntas. Por ejemplo, soñar con nuestra madre terrenal podría indicarnos que actuamos como ella lo haría. Quizás hemos adoptado uno de sus comportamientos negativos y esto está causando conflictos en nuestras vidas. Sin embargo, hasta que no lo reconozcamos, no podremos cambiarlo. Una vez que sabemos que está dentro de nosotros, podemos encontrar y resolver el problema subyacente que nos lleva a repetir el patrón.

El silencio cuando estamos molestos o disgustados con alguien es una forma muy eficaz de control. Si un padre o cuidador utiliza este castigo con nosotros, es probable que aprendamos a imitarlo: aprendemos a dejar de hablar. Perdemos la capacidad de pensar y comunicarnos cuando nos sentimos amenazados o enojados. Este patrón perjudica nuestra capacidad para tener conversaciones y relaciones saludables.

Aunque nuestros guías no siempre respondan a nuestras preguntas al instante, nunca lo hacen como castigo. Si nos abstenemos de comunicarnos, nuestro guía nos dará pistas en sueños y meditación para ayudarnos a comprender que (a) lo estamos haciendo, (b) es perjudicial y (c) el cambio es posible. Cambiar este patrón implica superar el proceso de aprendizaje de una autoexpresión sana. ¿Fácil? No. ¿Vale la pena el esfuerzo? Sin duda.

Las guías utilizan diversas formas de simbolismo. Colores, números, imágenes de personas que conocemos o conocimos, animales: todo lo que experimentamos en la vida puede ayudarnos a comprendernos mejor, a cualquier hora del día o de la noche. Descubre el significado espiritual de [los colores](#), [los números](#) y [los símbolos](#).

Símbolos de sueños y meditación



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 17 Símbolos de sueños y meditación

Otros métodos que utilizan los guías para comunicarse con nosotros

Pueden jugar con las palabras. Por ejemplo: un sueño podría destacar el papel tapiz de una habitación, haciendo hincapié en la unión entre el papel tapiz y el techo. ¿El mensaje? «Mira la conexión». También podría aparecer un coche, un Lincoln Continental... el mismo mensaje. Ambos sueños con «conexiones» buscan ayudarnos a ver el vínculo entre cosas que quizás no consideremos relacionadas. Podemos pensar que nuestro comportamiento es completamente diferente al de otra persona, pero en realidad podríamos estar haciendo exactamente lo mismo.

Si vemos el rostro de alguien que conocemos o conocimos, podemos preguntarle a nuestro guía qué representa esta persona. Nuestra madre terrenal puede representar los viejos tiempos, las viejas costumbres o conceptos anticuados, o la idea de la crianza. Nuestro padre terrenal puede representar algún aspecto de la relación que tenemos (o tuvimos), pero también podría representar a nuestro Padre Celestial (el Todo). La imagen de un familiar podría significar que existe una relación en algún ámbito de nuestra vida que no se reconoce o se malinterpreta, o podría significar que nosotros, o alguien a nuestro alrededor, se comporta de manera similar (o diferente) a ese familiar.

Los guías usarán imágenes de libros, computadoras, televisores y teléfonos para mostrarnos que la comunicación es necesaria o debe interrumpirse. Entonces, tendremos que hacer más preguntas. Quizás repitan mentalmente algunas frases de una canción. Aunque las palabras parezcan obvias, debemos asegurarnos preguntando.

Nuestro guía puede repetir el nombre de una persona o una frase en particular hasta que se formulen las preguntas correctas. "¿Qué estoy haciendo que se parezca o no al comportamiento de esta persona?" es un buen punto de partida. Dada la gran cantidad de posibles interpretaciones, es fácil comprender la importancia de hacerle preguntas a nuestro guía y escuchar sus respuestas.

¿Cómo puedo estar seguro de que estoy recibiendo la Verdad Universal?

Nuestro guía nos dirá exactamente lo que creemos, a menos que le pidamos específicamente la Verdad Universal en lugar de aquello que queremos, esperamos o tememos oír. Por lo tanto, debemos formular preguntas que permitan a nuestro guía brindarnos nueva información. Después de todo, si nos dicen lo que ya sabemos o creemos, ¿cómo podemos crecer o cambiar? Véase [Discernir la verdad, Honestidad](#).

Cuantas más preguntas podamos hacer, mejor. Debemos estar dispuestos a reconocer cualquier idea preconcebida o sistema de creencias, incluso si no sabemos exactamente cuáles son, y debemos estar dispuestos a dejarlos de lado. Debemos estar verdaderamente dispuestos a afrontar una verdad sobre nosotros mismos o nuestras motivaciones, nuestros seres queridos o nuestras experiencias que puede no coincidir con lo que nos han enseñado o con lo que queremos creer.

- Si la información recibida está libre de ego, control, ira, condena, etc., podemos estar razonablemente seguros de que estamos recibiendo la Verdad Universal; asimismo, si la respuesta es lógica, sensata y directa.
- Si nuestro guía nos dice algo y tenemos la sensación de "¡Ajá, ya lo sabía!", esto es una gran señal de que estamos obstaculizando el camino e impidiendo que nuestro guía nos revele la Verdad Universal.
- Si la información proporcionada ya es de conocimiento común, entonces estamos limitando las posibilidades de alguna manera, tal vez debido a un sistema de creencias. Es bueno entonces reconocerlo y pedir que se deje de lado para que se pueda proporcionar nueva información.
- Si la respuesta se presenta como una gran actuación, puede que haya una creencia en el camino.
- Si estamos tratando de decidir cuál es el mejor curso de acción, pero ya sabemos lo que queremos hacer (o lo que no haremos), esto impedirá que nuestro guía nos dé nuevas opciones. Es poco probable que nos diga que estamos equivocados. Además, si el miedo nos hace querer evitar algo, nuestro guía no nos dirá que atravesemos ese miedo. Debemos estar dispuestos a dejar de lado nuestro miedo cuando nuestro guía nos brinde la oportunidad de enfrentarlo.
- Si un guía responde a una pregunta con un simple «Como desee», es posible que existan ideas preconcebidas que le impidan brindar información nueva. En ese caso, debemos expresar nuestra disposición a dejar de lado nuestras creencias para poder considerar nuevas opciones.

Obstáculos

Algunas creencias pueden impedir que nuestro guía nos responda. Si hacemos una pregunta y no obtenemos respuesta, puede haber una creencia que lo impida; podría ser algo como:

- "Nadie me va a contestar porque no hay nadie ahí".
- "No soy digno ni capaz de recibir comunicación".
- "No tengo pensamientos ni comportamientos negativos".
- "Ya sé lo que esto significa"

Este tipo de creencias se pueden superar perseverando en la práctica de la meditación. Al fin y al cabo, ¿qué se consigue rindiéndose? Ten la seguridad de que hay alguien ahí para ti, eres valioso y capaz. Se necesita deseo, práctica y determinación para desarrollar esta habilidad.

Pautas para formular preguntas



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 18 Directrices para formular preguntas

Aunque creamos conocer el significado de un sueño, una imagen o una frase meditada, nuestro guía podría haber incluido otro mensaje aún más importante. Si creemos comprender el símbolo por completo, nuestro guía no tendrá más remedio que estar de acuerdo. Debemos tener la intención de buscarlo. Haz preguntas sencillas y directas. Es mejor no indagar en la privacidad de nadie ni pedir a los guías que juzguen a nadie. Si tu pregunta no recibe respuesta, pregúntale a tu guía el motivo y escucha atentamente tus pensamientos para encontrar la respuesta.

Ejemplos de preguntas

Aquí tienes algunas preguntas de ejemplo para ayudarte a comprender mejor:

- ¿Este sueño pretende mostrar más de una idea?
- ¿A quién (o a qué) representa esta persona o cosa?
- ¿Es esta una visión del pasado, del presente o del futuro?
- ¿Es esta la dirección correcta para mí?
- ¿Cuál es mi papel en mi relación con (nombre de la persona)? (Con demasiada frecuencia, culpamos al otro de nuestros problemas de pareja y no asumimos nuestra responsabilidad).
- ¿Qué significa el (color/número/imagen) que se acaba de dar?
- ¿Cuáles de mis creencias me impiden avanzar en la vida?
- ¿Lo he entendido completamente?

Hasta que nuestro guía nos indique que hemos comprendido correctamente el tema, seguiremos preguntando. Haz una pregunta a la vez y reflexiona sobre tus pensamientos durante al menos 10 o 15 segundos antes de continuar. Algunas preguntas no se pueden responder hasta que comprendamos mejor otro tema, así que se requiere paciencia.

Consulta el artículo de WikiHow [SOBRE CÓMO HACER MEJORES PREGUNTAS](#).

Alertar

Al recordar conscientemente las preguntas que le hemos hecho a nuestro guía, comenzamos a ver las respuestas a nuestro alrededor mientras vivimos nuestras vidas. Este proceso nos brinda revelaciones y nos ilumina espiritualmente. Encontraremos aquello que buscamos. Incluso si olvidamos que le pedimos que nos mostrara algo, nuestro guía puede recordarnos (de alguna manera) que estemos atentos cuando algo importante está sucediendo. Entonces podemos hacer preguntas para averiguar qué se necesita. Ser conscientes de nuestro entorno personal puede revelar nuevos niveles de información. Los programas de televisión, las relaciones con las personas que nos rodean —en el trabajo, en la escuela, en el ocio— pueden mostrarnos nuevas facetas de nosotros mismos para examinar.



Nuestras experiencias cotidianas encierran nuestras lecciones.

Si nuestro guía se comunica con nosotros de una manera que parece grosera o cruel, es para ayudarnos a comprender cómo tratamos a los demás o a nosotros mismos. Aquello que más odiamos en los demás suele estar dentro de nosotros, pero cuando nos esforzamos por mejorar, nuestros guías persistirán hasta que comprendamos el mensaje. Una vez que sepamos lo que estamos haciendo, podremos empezar a cambiar ese patrón.

Dado que los guías trabajan únicamente con amor incondicional, no pueden actuar por rencor, venganza ni ningún otro propósito negativo. Esperan que comencemos a hacer preguntas. Intenta preguntar:

- ¿Te comunicas de esta manera para reflejar mi propio comportamiento hacia mí?
- ¿Te comunicas de esta manera para mostrarme cómo me trata alguien?
- ¿Por qué te comunicas conmigo de esta manera?

Una amiga iba conduciendo cuando alguien le dijo: «Gira a la izquierda aquí, Turquía». Me lo contó riendo y exclamó: «¡Eso mismo diría yo!». Y ese es precisamente el quid de la cuestión. Su guía reflejaba el comportamiento de mi amiga para que lo viera y, con suerte, lo modificara. Los insultos son juicio, crítica y condena, y si decidimos cambiar ese patrón, recibiremos ayuda. Si no vemos nada malo en hacerlo, probablemente seremos objeto de burlas.

La meditación y el arte de hacer preguntas

Problema

Las personas pueden sentirse frustradas si no reciben respuesta a sus preguntas.

Análisis

- Puede que no podamos distinguir entre las palabras de nuestro guía y las nuestras.
- Es posible que hagamos una pregunta y luego no le demos a nuestro guía la oportunidad de responder.
- Puede que nuestra pregunta no esté formulada con claridad.

Solución



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 19 Epifanía

Piensa como un periodista y considera con precisión qué información necesitas. El método «Quién, Qué, Cuándo, Dónde, Por qué y Cómo» puede ayudarte. Prepara tus preguntas con antelación. Usa la menor cantidad de palabras posible, con frases sencillas y claras. Haz una pregunta a la vez y espera al menos 30 segundos para obtener la respuesta antes de pasar a la siguiente. A menudo hacemos afirmaciones y luego esperamos a que el universo esté de acuerdo o en desacuerdo con nosotros, así que asegúrate de formular una pregunta concreta.

Asegúrate de pensar en casa antes de formular tu pregunta. Hazla en voz alta e inmediatamente presta atención a tus pensamientos, como si estuvieras esperando la respuesta de otra persona. Las revelaciones llegarán con la práctica y la perseverancia.

Próximos pasos

Es importante adquirir un conocimiento básico de [los colores](#), [los números](#) y [los símbolos](#), ya que los guías los utilizan para comunicarse con nosotros en los sueños, en la meditación y en la vida cotidiana.

Autoevaluación

La Escuela de Pensamiento - Cuestionario de Lectura del Sitio Web (sitio externo)

Sección 4-1: [Inglés](#) o [Español](#)

Sección 4-2 Significado espiritual de los colores

Calidad del color

Los guías a menudo nos muestran colores en la meditación y los sueños, así como en la vida cotidiana. Si los colores que se te muestran son apagados o descoloridos, pregúntale a tu guía qué colores los componen: un marrón apagado puede ser una combinación de verde y rojo. Entonces, el mensaje podría ser algo como: "Una herida emocional ha generado ira o resentimiento, y se requiere sanación (perdón)". Si son claros y brillantes, el mensaje podría ser positivo, pero aún así necesita ser comprendido por completo. Como siempre, debemos consultar a nuestro propio guía para encontrar la Verdad Universal sobre los colores que se nos muestran.

¿No escuchas a tu guía? Descubre [cómo los sistemas de creencias pueden impedir la comunicación](#).

Significado espiritual de los colores



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 20 Significado espiritual de los colores

Sección 4-3 Significado espiritual de los números

Valor numérico de las letras del alfabeto inglés



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 21 Valor numérico de las letras del alfabeto inglés

Como todo en el universo, cada número tiene una [frecuencia vibracional específica](#). Los guías utilizan números y letras para llamar nuestra atención sobre problemas que no hemos reconocido o para darnos retroalimentación sobre nuestro progreso.

Si el mensaje de tu guía contiene más de un dígito (por ejemplo, 12), pregunta si es necesario reducirlo a un solo dígito ($1+2=3$) para encontrar el mensaje requerido. Si no es así, analiza el significado de cada dígito individualmente (1 y 2) o el número completo (12).

Se ha asignado un valor numérico a las letras del alfabeto inglés. La teoría postula que cada letra, en virtud del número que representa, posee una frecuencia de vibración específica.

Además, aquí les comparto un recurso que me ha resultado útil:

[LOS NÚMEROS EN LA BIBLIA, POR R. D. JOHNSTON](#) (enlace externo - descarga gratuita)

Interpretaciones sugeridas para los números

Como siempre, asegúrate de preguntarle a tu guía cuál es el mensaje que el Universo tiene destinado para ti.

Sintonización cero (0)

Estado de paz. O no. Puede indicar sensación de estancamiento, pero incapacidad o falta de voluntad para actuar.

Una (1) Iniciativa

El comienzo de un nuevo ciclo. Puede indicar que se está intentando hacer algo solo, sin ayuda (ego).

Dos (2) Comunicación

Capacidad y disposición para dar y recibir información, o dificultad para decidir si decir la verdad.

Tres (3) armonías

Unidad de mente, cuerpo y espíritu. Puede indicar que el conflicto y el desacuerdo impiden la paz.

Cuatro (4) Intenciones

Capaz y dispuesto a hacer lo que sea necesario para cumplir con el trabajo. O no.

Cinco (5) Cambio

Se ha logrado el cambio, o estamos luchando contra el cambio, o no vemos que el cambio sea necesario.

Seis (6) misiones

La búsqueda de la comprensión espiritual puede indicar que estamos listos para un nuevo nivel de aprendizaje.

Siete (7) Aprendizaje

Puede indicar que necesitamos un tiempo a solas para reflexionar sobre lo que ha estado sucediendo.

Ocho (8) Unión

Nuestra interconexión con el Todo . O sentirnos abandonados o traicionados. Anhelar apoyo.

Nueve (9) Patrimonio

Puede indicar un patrón familiar positivo o negativo. ¿Se lo estamos transmitiendo a los demás?

Diez (10) Completado

Una etapa, ciclo o proyecto ha finalizado y puede comenzar un nuevo ciclo. O estamos atascados.

Once (11) Oportunidades

Una puerta. Ahora se abren nuevas posibilidades u oportunidades. ¿A quién o a qué hay que dejar atrás? ¿Hay culpa o remordimiento?

Doce (12) Generosidad

Capaz de dar sin esperar nada a cambio. Puede indicar codicia o celos.

Trece (13) Conciliación

Dispuesto a hacer lo que sea necesario para llegar a soluciones justas y equitativas. Puede indicar incapacidad o falta de voluntad para hacerlo.

Catorce (14) Creatividad

Constructivo, productivo, expresivo. Puede indicar miedo a la expresión personal.

Quince (15) Curiosidad

Buscando la Verdad Universal y la comprensión. Puede indicar una creencia que ya comprendemos completamente.

Dieciséis (16) Sabiduría

Capaz de ver más allá de sí mismo. Puede indicar narcisismo.

Diecisiete (17) Principios rectores

Capaz de buscar orientación sin temor a perderse a sí mismo. Puede indicar falta de voluntad para buscar orientación.

Dieciocho (18) Fe

Creencias basadas en la Verdad Universal y el amor incondicional. O no.

Diecinueve (19) Cooperación

Capacidad o falta de ella para compartir conocimientos y reconocer nuestras deficiencias.

Veinte (20) Esfuerzos

Dispuesto y capaz de trabajar duro para alcanzar nuestros objetivos. Puede indicar falta de deseo de trabajar.

Veintiuna (21) Igualdad

Tratar a uno mismo y a los demás con justicia y respeto. Puede indicar que tenemos un doble rasero.

Veintidós (22) Perseverancia

Seguir adelante a pesar de los obstáculos, o tener la costumbre de rendirse ante el primer signo de problemas o dificultades.

Veintitrés (23) Revolución

Se ha logrado un cambio positivo profundo en uno mismo y en nuestras creencias o comportamientos, o se necesita ese cambio.

Veinticuatro (24) Propósito

Seguir nuestras motivaciones superiores. Puede indicar resistencia a seguir un camino superior.

Veinticinco (25) Sacrificio

Disposición a satisfacer las necesidades de los demás antes que las nuestras. Puede indicar falta de voluntad para actuar desinteresadamente.

Veintiséis (26) Transformación

Convertir un pasivo en un activo. Puede indicar la creencia de que el cambio es imposible para nosotros.

Veintisiete (27) Reconciliación

Capaz de resolver las diferencias de manera justa y de perdonar sin expectativas. Puede indicar resentimiento, venganza o falta de voluntad para perdonar.

Veintiocho (28) Optimismo

Capaz y dispuesto a buscar el lado positivo en las dificultades. Puede indicar falta de voluntad para hacerlo.

Veintinueve (29) Oportunidades

Una nueva oportunidad nos espera. Puede indicar falta de voluntad para salir de nuestra zona de confort.

Treinta (30) Inspiración

Escuchar nuestra voz interior y actuar en consecuencia. Ver nuevas posibilidades. Puede indicar resistencia al crecimiento, la mejora o el cambio.

Treinta y uno (31) Intuición

Buscar orientación sobre el mejor curso de acción y seguirla. Puede indicar falta de voluntad para seguir las indicaciones, pensando que nuestro camino es más fácil, mejor o más seguro.

Treinta y dos (32) Análisis

Abierto a considerar todas las opciones. Puede indicar incapacidad o falta de voluntad para mirar más allá de la salida fácil.

Treinta y tres (33) razones

Capaz de pensar con claridad, pero sintiendo las emociones de una situación. Puede indicar falta de deseo de concentrarse.

Treinta y cuatro (34) Quietud

Aprecia los períodos de inactividad. Pueden indicar incapacidad o falta de voluntad para relajarse.

Treinta y cinco (35) Acuerdo

Un acuerdo sin ira puede abrir la puerta a nuevas posibilidades. Un acuerdo con necesidades o deseos no expresados crea una paz que no puede durar.

Treinta y seis (36) Compartiendo

Capaz y dispuesto a dar y recibir de forma justa. Puede indicar que solo estamos dispuestos a dar o solo estamos dispuestos a recibir. Se aplica tanto a los bienes materiales como a la comunicación.

Treinta y siete (37) Fe

Saber cuál es el siguiente paso se revelará a su debido tiempo. Puede indicar incapacidad o falta de voluntad para confiar en la Fuente para que nos proporcione lo que necesitamos para avanzar espiritualmente.

Treinta y ocho (38) Evolución

Capaz y dispuesto a cambiar y crecer. Puede indicar que queremos que todos los demás cambien.

Sección 4-4 Significado espiritual de los símbolos

Los guías utilizan el lenguaje universal del simbolismo para comunicarse con nosotros en la meditación y en los sueños, para ayudarnos a comprender nuestras experiencias o para brindarnos información que necesitaremos en el futuro. Nuestro reto consiste en recordar los símbolos al regresar a la consciencia cotidiana. Si no estamos atentos, pueden desvanecerse rápidamente y dejarnos con la sensación de que algo quedó pendiente.

El proceso requiere reconstruir nuestro flujo de pensamientos. A veces puede ser sencillo, otras veces puede parecer imposible y, en ocasiones, algo sucede horas después que activa el recuerdo. Es importante no criticarnos por no poder recordar o por no comprender el mensaje. Se necesita práctica para desarrollar estas habilidades, mucha práctica.

Interpretaciones sugeridas

Las interpretaciones que aparecen a continuación son solo sugerencias y se deben consultar con nuestro guía para encontrar su significado. significado para nosotros.

Actores

Nuestros sentimientos hacia la persona o personas que se muestran pueden revelar cómo nos sentimos acerca de algún aspecto de nosotros mismos o de alguien con quien estamos relacionados.

Animales y mascotas

Puede representar pensamientos, actitudes y emociones no reconocidas. ¿Es una criatura de la tierra, el mar o el aire? ¿Es amigo o enemigo? ¿Tiene nombre? ¿De qué color es? ¿Qué emociones te provoca? ¿Te habla?

Pájaro

En busca de una nueva verdad espiritual, libertad; o un sistema de creencias estancado, prisión.

Gato

Relación sana e interdependiente; o una relación codependiente donde uno u otro siempre debe tener el control.

Perro

Amigo; o peligro de traición

Delfín

Alegría; o espíritu reprimido

Elefante

Se reveló un secreto y no pasó nada malo; o todos intentan evitar hablar de lo terrible que todos ya saben.

Pez

Alimento espiritual; o tener un sistema de creencias falso que mantenemos obstinadamente como verdadero.

Mono

¿Alguien se está comportando como un niño?

Serpiente

Sentirse en paz con uno mismo; o creer que somos "malos" y que hemos sido condenados por Dios y que el perdón no es posible.

Sangre

Sustancia que transporta las vibraciones de nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos a cada componente de nuestro cuerpo físico. Puede representar nuestros deseos más profundos o mostrarnos que alguien se comporta como una víctima o un mártir.

Pulseras, pendientes de aro y anillos

Puede representar los ciclos de la vida, la unidad de propósito, la comunicación; o puede representar la sensación de estar atrapado en un ciclo interminable de negatividad.

Respirar, respirar

Representa la inspiración divina o la falta de ella.

Exhalando

Si es normal : Confía en que todo está bien.

Si soplar puede representar rendición

Si la dificultad para exhalar puede representar resistencia a compartir nuestra comprensión con aquellos que podrían beneficiarse de escuchar un nuevo punto de vista.

Inhalación

Si es normal : Confía en que todo está bien.

Si jadeas : Necesidad desesperada de iluminación a través de información basada en la Verdad Universal. En asuntos espirituales, cansado de escuchar las mismas viejas explicaciones que ya no nos parecen ciertas.

Puentes, puertas y portones

Puede representar conexiones, posibilidades, transiciones, etc. ¿Cuál es el color y el estado? ¿Es funcional? Puede mostrar que hay una manera de conectar con lo que sea que esté al otro lado; uno solo debe estar verdaderamente dispuesto a dar los pasos.

direcciones cardinales

Representan la dirección que está tomando nuestra vida; o dónde se busca información.

Norte

Mirando hacia arriba, hacia la Fuente, hacia Dios, hacia la Inteligencia Universal , mirando hacia el espíritu.

Sur

Bajar la mirada, apartar la mirada de la Fuente, mirar hacia lo físico, mirarse a uno mismo o a los demás.

Este

Mirando a la derecha

Oeste

Mirando hacia la izquierda

Ropa

Puede representar nuestros sistemas de creencias espirituales . ¿Qué estilo se lleva puesto? ¿Qué colores se llevan? ¿Es nuevo o viejo, limpio o sucio, comprado, prestado o robado? ¿Cómo son los zapatos? ¿El sombrero? ¿Los guantes? ¿Los calcetines? ¿La ropa interior?

Monedas

Puede representar el cambio. También puede representar metal, temple, medalla o intromisión. ¿Tenemos o necesitamos algunas, o se encontraron o se perdieron monedas?

Columnas

Representar el apoyo, o la falta del mismo.

Oscuridad

Puede representar lo desconocido, el inconsciente. ¿Qué sentimientos se experimentan en el sueño y al recordarlo?

Muerte

Puede representar a un ser querido fallecido (¡o a alguien odiado!). También puede representar un cambio potencial o necesario. Puede ser una preparación para lo eventual con el fin de eliminar el miedo; o para mostrarnos que el temor está presente. Puede indicar que un gran cambio ha ocurrido o está a punto de ocurrir.

Puertas

Representa opciones, posibilidades, decisiones. ¿Estamos dentro o fuera? ¿Hay una ventana?

Puerta cerrada

Puede indicar que hemos terminado algo; o que somos incapaces o no estamos dispuestos a buscar nuevas posibilidades.

Puerta cerrada con llave

Puede representar nuestro deseo de ocultar algo, o de escondernos de algo, o puede usarse para indicar que alguien nos impide acceder a algo, o que aún no es el momento adecuado para dar el siguiente paso. ¿Tenemos la llave? Si es así, ¿funciona? ¿De qué color es?

Puerta abierta

Puede mostrar nuevas opciones, ahora hay nuevas posibilidades disponibles.

Puerta sin llave

Puede demostrar que es el momento adecuado para dar el siguiente paso.

Ascensores

Puede representar un cambio repentino en cómo nos sentimos con nosotros mismos. ¿Mejor? ¿Peor? ¿Más o menos equilibrados? ¿Qué tipo de ascensor es? ¿Antiguo, nuevo, exprés (donde se omiten los pisos inferiores)?

Emociones

¿Qué emociones se sintieron mientras el sueño se desarrollaba? ¿Qué emociones se sienten al recordar el sueño?

Escaleras mecánicas

Puede representar un cambio gradual en cómo nos sentimos con nosotros mismos. ¿Mejor? ¿Peor?

Alimento

Puede representar nuestra dieta espiritual, ya sea la que es o la que debería ser. ¿La comida está fresca o en mal estado? ¿Es basura o nutritiva? ¿Qué colores se muestran?

Vuelo

Puede mostrarnos que nos sentimos libres, o que necesitamos liberarnos de algo, o que todo va bien.

Jardines, plantas, arbustos, árboles

Puede representar crecimiento o falta de este. Puede mostrar la necesidad de buscar la causa raíz de un problema.

Genitales y relaciones sexuales

Puede representar comunicación, reproducción o conexión con la Fuente.

Vaso

(taza, jarra, vaso, espejo, ventana) Si se trata de un recipiente para beber, puede representar nuestra capacidad para asimilar las lecciones espirituales. ¿Está limpio? ¿Transparente? ¿De color? ¿Sucio? ¿Agrietado? Si está roto, puede indicar que un cambio ha ocurrido o está a punto de ocurrir. Si pisamos o caminamos sobre vidrios rotos, puede indicar que nuestro camino en la vida está lleno de dolor y necesita ser limpiado.

hospitales

Puede revelar conflictos internos, creencias poco saludables y dolor emocional no reconocido. ¿Es usted el paciente, un visitante o un cuidador? ¿Cómo es la habitación? ¿Quién está presente o ausente? ¿La iluminación es brillante u tenue? ¿Es de día o de noche?

Hoteles

Puede representar una "instalación" (consulta la definición y pregunta a tu guía qué significado se aplica). Puede mostrar que nos sentimos como invitados en nuestra propia casa (sin aceptar la propiedad ni la responsabilidad).

Casas

(y las habitaciones que contiene) Puede representar dónde vivimos espiritual o físicamente, o nuestro cuerpo físico. ¿Es una casa del pasado? ¿Es familiar? ¿Está en buen estado? ¿Cuál es el número de su calle?

Ático

¿Dónde guardamos nuestras cosas? ¿Está limpio o desordenado?

Sótano

El inconsciente. ¿Está limpio o desordenado? ¿La iluminación es brillante o tenue?

Dormitorio

¿Dónde nos comunicamos? ¿Se está usando la cama? ¿Está hecha o deshecha? ¿Hay alguien en ella? ¿Está la persona equivocada? ¿Se está produciendo la comunicación?

Cocina

¿Dónde preparamos y comemos nuestro alimento espiritual? ¿Está fresco o en mal estado? ¿Es comida chatarra?

Sala de estar

¿Dónde vivimos? ¿Qué emociones se experimentan? ¿En qué estado se encuentra? ¿Cómo son los muebles? ¿Cuál es la fuente de luz?

Llaves

Puede representar un sistema de creencias fundamental, un plan, una idea creativa. ¿Tenemos la llave? ¿Funciona? ¿Se ha perdido o la han robado? ¿Es nueva o vieja? Si la han robado, podría ser una advertencia. ¿De qué metal es: latón, oro, plata? ¿De qué color es? ¿Está en un llavero?

Besos, besos franceses

Representa afecto, fe, confianza

Alguien que nos besa : Representa el don de la información divina que nos otorga nuestro guía, independientemente de si la persona que nos besa se parece a alguien que conocemos o no.

Nosotros besando a alguien : Muestra nuestro creciente nivel de confianza y fe en la guía que recibimos o la necesidad de confiar.

Imágenes de luz

(Velas, linternas, lámparas, sol, luna, estrellas, bombillas incandescentes, fluorescentes o normales, iluminación en una habitación, etc.) Puede representar el amor incondicional de Dios o la iluminación. ¿Alguien se acerca o se aleja de la fuente de luz? Si la iluminación es tenue, puede indicar que se necesita mayor comprensión. Si es brillante, puede mostrar que se ha alcanzado o se necesita la iluminación. ¿Qué emociones se están sintiendo?

Espejos

Puede representar cómo nos vemos a nosotros mismos, o cómo creemos que nos ven los demás. Si está roto, puede mostrar la necesidad de algunos cambios serios, o necesitamos reconocer algunos cambios que hemos hecho.

Modos de comunicación

(Libros, computadoras, banderas, periódicos, radios, telégrafos, teléfonos, televisores) La comunicación es necesaria o no recomendable. Si es necesaria, ¿con quién se debe tratar el tema? Si no se recomienda, ¿por qué?

Medios de transporte

(Bicicletas, coches, autobuses, trenes, barcos, aviones) Pueden representar la forma en que recorremos nuestro camino espiritual o nuestro cuerpo físico. ¿Cuál es su estado de conservación? ¿A quién pertenece? ¿A qué velocidad se mueve? ¿Viaja de forma temeraria o controlada? Los autobuses y trenes pueden usarse para representar el trabajo o las vacaciones.

Dinero

Puede representar cómo nos sentimos con nosotros mismos o nuestra situación financiera. En el sueño, ¿tenemos suficiente o necesitamos algo?, ¿hemos pedido prestado o prestado, donado o robado, apostado o ganado, gastado tontamente o acumulado? Ver la pérdida de pertenencias, monedero

Música y letras de canciones

Sea cual sea el estilo musical, puede tener un significado simbólico para nosotros. Por ejemplo, el rock and roll puede usarse para mostrar una actitud rebelde hacia alguien o algo; la música clásica, para mostrar que existe una vasta inteligencia en el universo, aunque no podamos verla; el rhythm and blues, para mostrar que el duelo por una pérdida nos beneficiaría; y la música tradicional, para mostrar si hemos adoptado o no las enseñanzas tradicionales. Las letras de las canciones pueden ayudarnos a comprender algún aspecto de nosotros mismos o de nuestras experiencias. Si las letras se repiten durante todo el día, hay un mensaje en ellas que no estamos captando del todo. Medita para descubrirlo. Algunas sugerencias de música para el regreso a casa:

- [YOUTUBE - MÚSICA AMBIENTAL](#)
- [YOUTUBE - ANUGAMA - SANACIÓN](#)
- [YOUTUBE - ANUGAMA - SUEÑO CHAMÁNICO](#)
- [YOUTUBE - MONJES TIBETANOS CANTANDO OM](#)

Desnudez

Puede representar cómo nos sentimos con respecto a nosotros mismos. ¿Hay vergüenza, incomodidad o necesidad de privacidad? ¿Quién más está presente?

Gente

Puede representar aspectos de nosotros mismos. También puede representar problemas internos sin resolver. ¿A quién se muestra? Un padre/cuidador puede representar amor/retención de amor, apoyo/control, los viejos tiempos o las viejas costumbres, etc. Si la persona que se muestra ya no está viva, el

Universo está utilizando nuestro conocimiento de esa persona o de nuestra relación para mostrarnos algo sobre nosotros mismos.

Lugares de educación

(Escuelas, universidades, bibliotecas, museos, archivos) Puede representar una lección. ¿Qué se necesita aprender, investigar, descubrir, desenterrar? ¿Qué se necesita para completar la lección? Si llega tarde a clase o a un examen, podría estar indicando un problema sin resolver o un comportamiento negativo como el absentismo o la impuntualidad crónica.

Lugares de culto

Puede usarse para mostrarnos cómo nos sentimos acerca de nuestra relación con el Todo, o que tenemos una creencia religiosa que no está alineada con la Verdad Universal sobre un tema actual de la vida.

Policía

(También pueden ser salas de audiencias, jueces) Pueden representar leyes humanas o espirituales. ¿Qué emociones se sienten? ¿Alguien está siendo acusado de un delito? ¿Alguien está testificando a favor o en contra de alguien? Si es así, ¿quién es y qué representa? ¿Qué emociones se sienten? ¿Alguien está testificando a favor o en contra de alguien? Si es así, ¿quién es y qué representa?

Cartera

(Pueden ser carteras, dinero, maletines, equipaje) Pueden representar riqueza o seguridad, un sistema de creencias arraigado, o problemas profesionales sin resolver o no reconocidos. ¿Lo tienes, lo has perdido o se te ha quedado atrás? ¿Es pesado o fácil de llevar? ¿Te lo han robado?

Hortalizas de raíz

(Remolacha, zanahoria, patata, etc.) Pueden representar sistemas de creencias no reconocidos o recuerdos enterrados. La salud y el estado de la verdura pueden revelar cómo nos sentimos acerca de la creencia o el recuerdo.

Nieve

Puede representar una necesidad de descanso y relajación, o de introspección. Podría significar que una relación está a punto de cambiar, o que un problema difícil necesita ser resuelto (o ya lo ha sido).

Dientes

Puede mostrar nuestra capacidad/incapacidad para procesar información que va en contra de nuestras creencias o deseos. Los problemas dentales pueden indicar que se necesita un gran cambio, que está a punto de ocurrir o que ha ocurrido recientemente.

Objetos Voladores No Identificados (OVNI) y/o extraterrestres

¿Podría esto indicar que hemos alcanzado un nuevo nivel de reconocimiento de la Inteligencia Universal, o que existe un plan para nuestro camino espiritual? ¿Nos estamos resistiendo a él?

Caminando

Puede representar cómo recorreremos nuestro camino espiritual. ¿Se nos enredan los pies? ¿Corremos con libertad? ¿Cojeamos? ¿Usamos bastón o muletas? ¿No podemos caminar?

Instalaciones sanitarias

Puede indicar que una idea necesita ser publicada o que tenemos dificultades para publicar un problema. ¿Las instalaciones están limpias y en buen estado? ¿Es difícil publicarlo? ¿Hay una puerta para mayor privacidad? Si es así, ¿está en buen estado o rota? ¿La iluminación es brillante o tenue?

Imágenes de agua

(Río, estanque, lago, océano, piscinas, etc.) Puede representar la espiritualidad. ¿El agua está fría o tibia, clara o turbia, torrencial o tranquila? ¿De qué color es? Si es un río, ¿fluye en la dirección correcta? ¿Está limpio o lleno de basura?

Windows

Puede representar nuestra perspectiva del mundo, cómo creemos que el mundo nos ve o cuánta «luz» dejamos entrar. ¿Estamos dentro o fuera de la ventana? ¿Están las ventanas limpias o sucias, manchadas o embarradas, pequeñas o grandes, abiertas o atascadas, viejas o nuevas, tapiadas o cubiertas? Si están rotas, pueden indicar que algo ha sucedido o va a suceder que podría cambiar drásticamente nuestra perspectiva.

Lugar de trabajo

(Cualquier lugar de trabajo) Puede representar nuestro camino espiritual. ¿Estás trabajando? ¿Cómo te sientes al respecto? ¿Cuál es tu puesto? ¿Quién es el jefe y dónde está, y qué opinas de él o ella? El jefe puede representar a Dios, a una persona o a una idea. Si hay otros empleados presentes, ¿quiénes son, qué opinas de ellos, qué están haciendo? ¿Qué estás haciendo tú?

Sección 5 Componente espiritual de las condiciones físicas



Piensen en los miles de millones de dólares y los vastos recursos que podríamos ahorrar si perdonáramos a quienes nos hacen daño. Piensen en el dolor y el sufrimiento innecesarios que podríamos evitar si nos perdonáramos a nosotros mismos. Se podrían evitar enfermedades crónicas, así como actos dañinos cometidos por desesperación, ira u odio.

Esta sección enumera afecciones físicas y sus componentes espirituales, así como partes de la anatomía humana junto con su aspecto espiritual. Dado que somos seres tanto espirituales como físicos, nuestros pensamientos, actitudes y emociones afectan nuestra salud *al menos* tanto como el mundo físico. La sanación profunda es posible cuando abordamos tanto los aspectos espirituales como los físicos de una afección. Utilice esta sección para abordar los componentes espirituales de una afección. Busque atención médica de su profesional de la salud para abordar los aspectos físicos. Para obtener información más detallada, consulte [¿Por qué enfermamos, sufrimos lesiones o tenemos accidentes?](#)

A

Abdomen

Los órganos situados en el abdomen permiten que nuestras reacciones espirituales a nuestras experiencias vitales se manifiesten en nuestro cuerpo físico.

Problemas que pueden surgir: [Aneurisma aórtico abdominal](#), [hinchazón abdominal](#), [distensión abdominal](#), [picazón abdominal](#), [intertrigo abdominal](#), [dolor abdominal](#)

Aneurisma aórtico abdominal

Incapaces de superar un incidente [vergonzoso](#) que destruyó nuestra creencia en quiénes somos y qué representamos.

Hinchazón abdominal

Dar demasiada o muy poca importancia a uno mismo. Véase [ego](#), [autoestima](#), [importancia personal](#).

Distensión abdominal

Pensamientos excesivos de [ego](#), [autoimportancia](#), [autocondenación](#) o [vergüenza](#). Véase [autoestima](#).

Intertrigo abdominal

Deseando recibir atención comprensiva, ahora

Picazón abdominal

Ver [ansiedad](#), [señales](#)

Dolor abdominal

Ver [angustia](#)

Capacidad de aprendizaje

Mejora cuando nos sentimos dignos de estar vivos, de recibir alimento, de recibir atención amorosa y enfocada, y de participar de manera significativa en la familia.

Problemas que pueden surgir: [TDA/TDAH](#), [trastornos del aprendizaje](#)

Ausentismo / Tardanza (comportamiento)

El absentismo y la impuntualidad crónica son formas [pasivo-agresivas de abandono](#) en las que somos incapaces o no estamos dispuestos a cumplir con nuestras responsabilidades. Es la fuente de muchas dificultades en la vida y puede enfurecer a quienes nos esperan, y a veces ese es precisamente el objetivo.

Factores contribuyentes : [Evitación](#), [dilación](#), [desafío](#), [rebeldía silenciosa](#)

Efectos espirituales: Falta de voluntad o incapacidad para cumplir con los compromisos, [depresión](#).

Efectos físicos: [Arritmia](#), [hipotiroidismo](#)

Cambia el patrón: [Medita](#) para encontrar y resolver la razón por la que quieres molestar a la gente. Visita Wikipedi para [APRENDER A ESTABLECER PRIORIDADES](#).

propensión a los accidentes

La culpa o la vergüenza pueden llevarnos inconscientemente a buscar castigo, a desear demostrar que no somos tan buenos como todos creen, o a sentir que merecemos ser castigados por tener éxito si un ser querido fracasa. Esto puede manifestarse físicamente en forma de lesiones o accidentes que suelen ocurrir justo antes de que nuestro desempeño sea evaluado o puesto a prueba (miedo al fracaso/éxito). Las lesiones también son una forma de mostrar dolor y angustia, y de necesitar atención y apoyo. Véase moretones.

Cambia el patrón: Desarrolla una autoestima estable para permitir la expresión madura de nuestras necesidades emocionales.

neurotransmisor acetilcolina

Deficiencia

Negamos que nuestros pensamientos y acciones jueguen algún papel en nuestras dolorosas experiencias de vida.

Efectos espirituales: Culpa, autosuficiencia, victimismo

Efectos físicos: enfermedad de Alzheimer, demencia, miastenia gravis

Exceso

No estamos seguros de qué, si es que queremos algo, queremos traer a nuestra realidad.

Efectos espirituales: Desesperación, miedo al fracaso o al éxito.

Efectos físicos: Dolores de cabeza, urticaria, insomnio

Síndrome de Achenbach o hematoma paroxístico en el dedo

Miedo a tener que defenderse y a que el resultado sea desfavorable, miedo a la confrontación.

Factores contribuyentes: Anomalías congénitas y trastornos genéticos, patrón familiar hereditario

Acné

Demasiada fricción en nuestro entorno emocional y no saber qué hacer al respecto.

Efectos espirituales: Sentimientos crónicos de vergüenza, culpa, perfeccionismo, vergüenza

Cambia el patrón: La próxima vez que tengas un brote, intenta recordar qué te sucedió durante los 3 o 4 días anteriores. Busca algo que te haya podido afectar emocionalmente. Tal vez hubo una discusión, tal vez alguien sufrió un accidente o se enfermó, tal vez sucedió algo en el trabajo, etc. A menos que hayas sido personalmente responsable de lo que sea, resiste la tentación de culparte y, lo más importante, no aceptes la culpa de nadie más. Si fuiste responsable, toma medidas para cambiar. Desarrollar una autoestima fuerte y estable disminuirá la gravedad de los brotes y ayudará a que tu piel se aclare más rápido. Lo mejor es que gradualmente, el tiempo entre brotes se irá alargando y la gravedad disminuirá.

Acné excoriée (también conocido como acné excorior o acné de los pellizcar)

Efectos espirituales: Perfeccionismo

Efectos físicos: Acné, comportamientos obsesivo-compulsivos, trastorno de arrancarse la piel.

Artritis de la articulación acromioclavicular o AC

Llevar consigo pensamientos, actitudes y emociones negativas sobre las cargas que soportamos.

Factores contribuyentes : Cartílago

queratosis actínica

Viejas heridas emocionales que creíamos olvidadas resurgen a la superficie de la conciencia, desencadenadas por incidentes que nos hacen sentir como cuando éramos jóvenes e indefensos.

Insuficiencia suprarrenal aguda (crisis addisoniana)

Puede ocurrir al descubrir que un sistema de creencias fundamental y muy apreciado es falso.

leucemia mieloide aguda

el castigo de Dios sea cierto es cierta, pero ten en cuenta esto... La justicia universal siempre está atemperada por el perdón y la misericordia.

Factores contribuyentes: Anomalías congénitas y trastornos genéticos, karma

Dolor de garganta agudo (faringitis aguda o garganta empedrada)

Deseamos que alguien que siempre está demasiado ocupado, demasiado importante para escucharnos, para que realmente nos oiga, por una vez, nos escuche. Sus necesidades siempre parecen más importantes que las nuestras. Ver Dolor de garganta (faringitis)

TDA/TAH

Significa, literalmente, que recibimos muy poca o demasiada atención durante la infancia. La hiperactividad es una respuesta física a nuestra necesidad desesperada de obtener, o evitar, atención focalizada.

Parece que: Reaccionamos de forma exagerada a las experiencias de la vida como excusa para asegurarnos de recibir mucha atención. Los intentos de los demás por calmarnos son como un bálsamo adictivo, pero el riesgo es que eventualmente se cansen de hacerlo. Si no obtenemos la respuesta deseada (atención favorable), nuestra agitación puede aumentar hasta el punto de llorar o incluso tener rabietas disfrazadas de respuesta al miedo, con la esperanza de que se rindan y nos consuelen. Incluso si ese "consuelo" se presenta de forma negativa, como gritos o humillaciones, es preferible a no recibir atención.

Efectos espirituales: Puede manifestarse como una necesidad crónica de validación por parte de los demás. Véase relaciones de codependencia, autoestima.

Efectos físicos: Problemas de oído y audición, problemas de visión y ojos, problemas de comprensión y memoria.

Cambia el patrón: Cultiva una relación con tu niño interior. Al prestar más atención a nuestras necesidades, nos resulta más fácil prestar atención en la vida diaria. Hacer esto nos da algo significativo en lo que concentrarnos: nuestra felicidad. Cuanto más atención prestamos a nuestras necesidades, más fácil es mantener la concentración, ¡un beneficio adicional!

Adicción

Resultado de un deseo espiritual de evitar dolor o huida de la verdad, de las responsabilidades, de nuestros pensamientos y emociones, e incluso de la vida. Puede deberse a una sustancia química como la comida, el tabaco, las drogas o el alcohol, o a cualquier comportamiento (como apostar, ir de compras, usar en exceso el teléfono móvil o un dispositivo personal, etc.). Véase abandono, comportamientos obsesivo-compulsivos.

Los síntomas espirituales de las adicciones pueden variar desde contar constantemente historias sobre cómo todos me han "hecho daño" (patrón de víctima), hasta mentir patológicamente, usar la culpa para manipular a los demás, o evitar tomar decisiones (acumulación compulsiva).

Cambia el patrón... Rompe el hábito.

Adicción al dolor

Si no podemos expresar nuestras necesidades emocionales, decirles a los demás que sentimos dolor físico es una forma de obtener la atención que tanto necesitamos. Esto puede ser adictivo.

Enfermedad de Addison

Incapaces o reacios a reconocer nuestros errores. Esto ocurre si habitualmente nos victimizamos cuando alguien intenta pedirnos cuentas. La alternativa, aceptar la responsabilidad, está fuera de toda discusión, ya que creemos que hacerlo sería devastador.

Adenocarcinoma

Privarnos de alimento espiritual (alegría, satisfacción, optimismo, placer) porque, después de todo, realmente no merecemos ser felices... deberíamos sufrir.

Factores de riesgo espirituales: Sentirse como un mártir o una víctima, y desear que alguien, aunque solo fuera por una vez, nos brindara su atención amorosa y plena, pero no estar dispuesto a dársela a los demás. Ver culpa, remordimiento, vergüenza.

Factores de riesgo físicos: Véase adicción, trastorno obsesivo-compulsivo.

Cambia el patrón: Si bien cambiar nuestra dieta física puede ser bastante difícil, cambiar nuestra dieta espiritual requiere aún más esfuerzo. Adopta una rutina de autocuidado espiritual que incluya prácticas como la meditación, el perdón y la limpieza espiritual.

Adenoiditis

Sentirse incómodo, no invitado y rodeado de negatividad.

Adenoides

Representa nuestra capacidad para proteger nuestra autoestima de ser dañada por las opiniones negativas de los demás sobre nosotros. Ver sistema inmunitario

Problemas que pueden surgir: Adenoiditis

Adenomiosis

Dolor y angustia no resueltos por nuestra infancia, y/o los hijos que tenemos o no hemos tenido, el tipo de padres que tuvimos o el tipo de padres que podríamos haber tenido o que hubiéramos sido.

infecciones por adenovirus

Representan nuestra capacidad de tolerar con paciencia las muchas irritaciones de la vida en el plano físico. Los brotes pueden indicar que una experiencia reciente nos hizo sentir inconscientemente enojados o resentidos, de nuevo.

Adiposis dolorosa (enfermedad de Dercum)

La creencia o el miedo a la expresión desinhibida de nuestros pensamientos más íntimos nos llevará al desastre. Ver zona afectada

Efectos físicos: Enfermedades autoinmunes, anomalías congénitas y trastornos genéticos, cerebro, hormonas, lipoma.

Glándulas suprarrenales

Representan nuestra capacidad de regular nuestra reacción al estrés emocional.

Problemas que pueden surgir: Insuficiencia suprarrenal aguda, cáncer de glándulas suprarrenales, insuficiencia suprarrenal, enfermedad de Addison, hiperplasia suprarrenal congénita, síndrome de Cushing, hiperaldosteronismo, otras infecciones de las glándulas suprarrenales, tuberculosis.

Cáncer de glándulas suprarrenales

Pérdida severa de fe en la decencia humana tras ser duramente criticados, incluso si nosotros mismos somos extremadamente críticos y prejuiciosos. Actitud que dice: "Solo para mí está bien ser honesto".

Insuficiencia suprarrenal

Primario

Renunciar a la vida porque sentimos que la vida nos ha abandonado.

Factores contribuyentes: Enfermedades autoinmunes, hemorragia en las glándulas suprarrenales.

Secundario

Sentirse abrumado y desesperanzado

Factores contribuyentes: Enfermedad de la glándula pituitaria, interrupción repentina del tratamiento con corticosteroides.

hormona adrenocorticotrópica (ACTH)

Véase glándula pituitaria, hormonas de la glándula pituitaria.

Problemas que pueden surgir:

Bajo

Desesperado por recibir atención y comprensión.

Alto

Ver Tumor de la glándula pituitaria

Ageusia (falta de sentido del gusto)

Representa la incapacidad o la falta de voluntad para discernir los peligros que nuestros pensamientos negativos representan para nuestra salud física, lo que nos hace menos capaces de protegernos. Véase [COVID-19](#), [Sentido del gusto](#).

Trastorno de ansiedad agresiva

Patrón de arremeter contra otros, ya sea física o verbalmente, cuando se siente incapaz de [controlar](#) una situación.

Efectos físicos: [Trastorno explosivo intermitente](#), [estrés](#)

Comportamiento agresivo/pasivo

Comportamiento desagradable diseñado para someter a otros. Este patrón infantil y abusivo resulta de crecer en un hogar extremadamente controlado o completamente permisivo. La fase agresiva puede manifestarse como gritos de órdenes, [críticas](#) o [manipulación emocional](#), [rabietas](#), amenazas de agresión física o financiera, o [abandono](#). Cuando la [víctima](#) se somete y se vuelve obediente y dócil, comienza la fase pasiva. El agresor muestra [misericordia](#) colmando a la víctima de afecto, calidez y elogios, dando regalos o recompensas y, en general, siendo dulce y atento... hasta la próxima vez. La fase pasiva induce a la víctima a una falsa sensación de seguridad, e incluso puede crear un sentimiento [de culpa](#) por haber dudado alguna vez del agresor.

Efectos espirituales : [Desconfianza](#), [codicia](#), [mentira patológica](#), autosuficiencia [moral](#).

Efectos físicos : [Presión arterial alta](#), [problemas dentales](#) (pueden provocar la [pérdida de dientes](#)), [pereza](#), [acumulación compulsiva](#).

Cambia el patrón: Si este comportamiento es un problema para ti, ya sea como agresor o como víctima, visita [la Sección 2](#) y comienza a cambiar tu vida.

Acatisia

Puede desencadenarse por fármacos antipsicóticos utilizados para tratar [enfermedades mentales](#).

Factores contribuyentes: Las anomalías [congénitas](#) y los [trastornos genéticos](#) pueden influir, así como los medicamentos utilizados para tratar cualquiera de las siguientes afecciones: [TDAH](#), [ansiedad](#), [depresión](#), [encefalitis](#), [insomnio](#), [náuseas y/o vómitos](#), y [traumatismo craneoencefálico](#).

Efectos físicos: [Trastornos del movimiento](#)

Trastorno del neurodesarrollo relacionado con el alcohol (ARND)

Véase [Trastornos del espectro alcohólico fetal \(TEAF\)](#).

Ver posibles problemas: [Capacidad de aprendizaje](#)

Defectos congénitos relacionados con el alcohol (DCRA)

Consulte los posibles problemas y las áreas afectadas: [Corazón](#), [Riñones](#), [Esqueleto](#), [Problemas de oído y audición](#), [Trastornos del espectro alcohólico fetal \(TEAF\)](#).

Alexitimia

Puede manifestarse como un rasgo de personalidad si uno abandonó una encarnación anterior sufriendo un trauma emocional severo, o puede manifestarse en la vida actual debido a un malestar psicológico.

Ver afecciones asociadas: Trastorno del espectro autista, adicción, TDAH, alergias, reacciones alérgicas, anorexia, ansiedad, asma, bulimia, depresión, dispepsia, fibromialgia, hipertensión arterial, enfermedad inflamatoria intestinal, síndrome del intestino irritable, migraña, náuseas, trastorno de estrés postraumático (TEPT), accidente cerebrovascular, lesión cerebral traumática

Alérgenos , alergias

Representan el miedo a las cosas sobre las que no tenemos control.

Ver tipo: Alergia a individuos específicos, alergias a animales, alergia al polvo, alergias ambientales, alergias alimentarias, alergia a picaduras o mordeduras de insectos, alergia al moho, sensibilidad química múltiple, alergia al semen

sinusitis fúngica alérgica

Incapaces o reacios a reconocer ante los demás que hemos sufrido una experiencia increíblemente dolorosa, y los constantes recordatorios de ella nos hacen sentir que será imposible perdonar u olvidar. Hemos construido una represa espiritual para impedir que fluyan nuestras lágrimas.

Reacciones alérgicas

Representan una súplica tácita de ayuda para afrontar una situación traumática en curso.

Problemas que pueden surgir: Mocos

Ver tipo: Sinusitis fúngica alérgica, Síndrome alfa-gal, Anafilaxia, Fiebre del heno (estacional), Intolerancia a la histamina, Erupción cutánea como reacción alérgica, Efectos secundarios de la medicación

Reacciones alérgicas como efecto secundario

Reacción adversa a una intervención médica para solucionar el problema, de tal manera que el problema se resuelve pero se crea uno nuevo: un círculo vicioso que nos sentimos impotentes para cambiar. ¿La solución? Encontrar y resolver el componente espiritual de raíz del problema original.

Alérgico a una o varias personas específicas.

Malestar emocional extremo cuando cierta persona está cerca y la creencia de que absolutamente no debemos, NUNCA PODEMOS, revelar nuestros verdaderos sentimientos hacia ella, sean positivos o negativos.

Alopecia

Autocondenación crónica por cada error que hemos cometido.

Ver tipos

Alopecia areata : Ver descripción para enfermedades autoinmunes.

Alopecia androgénica (pérdida de cabello con patrón)

Si sus familiares presentan un patrón de pérdida de cabello similar al suyo, consulte la [sección sobre anomalías genéticas](#).

Alopecia cicatricial centrífuga central (alopecia cicatricial)

Deseamos poder dejar de tener pensamientos repetitivos, negativos y dañinos, y evitar la autocondenación si no podemos hacerlo. Ver [Despeje espiritual](#).

Alopecia inducida por quimioterapia (efluvio anágeno)

Vea el tipo de [cáncer](#) para el que está recibiendo tratamiento .

Alopecia persistente inducida por quimioterapia (pCIA)

Vea el tipo de [cáncer](#) por el que recibió tratamiento .

Alopecia fibrosante frontal y liquen planopilar (ambas son alopecias cicatriciales)

[Pensamientos obsesivos](#) sobre una pérdida [traumática](#) y la incapacidad de ver cómo el no superarla afecta todos los aspectos de nuestra vida.

efluvio telógeno

Querer alejarse de la vida; desear regresar a la infancia para empezar de nuevo.

Alopecia por tracción

Pensamiento rígido; incapacidad o falta de voluntad para siquiera considerar la adopción de cambios que podrían ser realmente beneficiosos.

Tricotilomanía (arrancarse el pelo)

Ver [Depilación autoinfligida](#)

Síndrome de alfa-gal

Tras sentirse criticado por alguien, obsesionarse con lo que dijeron y pensar "Ojalá hubiera dicho lo que realmente quería decir en lugar de fingir que no me había ofendido" o "Ojalá se me hubiera ocurrido decir tal cosa". Véase [también congelación cerebral](#) , [reacciones alérgicas](#) , [alergias alimentarias](#) y [enfermedades zoonóticas](#).

Cambia el patrón : [Medita](#) para descubrir el origen de nuestra incapacidad para decir la verdad y/o enfrentarnos a los demás. Ver [autoestima](#)

enfermedad de Alzheimer

Autoengaño crónico. [Negamos habitualmente](#) haber tenido algún papel en nuestras experiencias negativas, pero sentimos [culpa](#) por las decisiones que tomamos y que tuvieron consecuencias devastadoras, y/o un fuerte deseo de hacer creer a todos que somos inocentes. En otras palabras, queremos vivir en un cuento de hadas y escapar de la responsabilidad (ver [miedo a la retribución](#)). La culpa y [la vergüenza subyacentes](#) pueden crear una mentalidad [de víctima y una necesidad constante de culpar](#) . Ver [demencia como](#)

Genitales ambiguos

Puede ocurrir como una lección de vida para aquellos que, en una existencia anterior, tomaron decisiones poco consideradas para alguien a su cargo que era totalmente dependiente.

Factores contribuyentes: Anomalías congénitas y trastornos genéticos, experiencias de vida necesarias y ¿Qué es el karma?

Amenorrea

Si no es causado por la lactancia materna, el embarazo o la menopausia : Miedo profundo y posiblemente no reconocido a cualquiera o a todas las siguientes cosas: ser un adulto con responsabilidades, ser una mujer adulta, atraer atención sexual, quedar embarazada, dar a luz, convertirse en madre.

Líquido amniótico

Representa protección

Un exceso o una escasez de líquido amniótico puede reflejar la capacidad o la voluntad de la madre para brindar al niño un cuidado y una protección equilibrados. Por ejemplo, un exceso de líquido amniótico representa una tendencia a ser sobreprotectora, mientras que una escasez representa una tendencia a ser desatenta. Puede indicar que tanto el alma que llega como la familia requieren ciertas experiencias para su aprendizaje.

Factores contribuyentes: Anomalías congénitas y trastornos genéticos, patrones familiares heredados.

Amputación

Ya sea accidental o quirúrgica, la amputación es una manifestación física de nuestra incapacidad para reconocer el papel que desempeñamos en una experiencia vital traumática o trágica. Véase culpa, negación, mártir, autosuficiencia, víctima. Si la amputación fue accidental, véase propensión a los accidentes. Si la amputación fue quirúrgica, véase condición(es) física(s) contribuyente(s). Si la amputación se produjo debido a un acto de terror o guerra, véase Experiencias vitales requeridas.

Amusia

Puede ser consecuencia de una lesión cerebral traumática, así como de eventos traumáticos emocionales no resueltos.

Amígdala

Representa nuestra capacidad de reaccionar ante nuestras experiencias vitales con emociones apropiadas.

Problemas que pueden surgir: Agrandamiento, Secuestro

Secuestro de la amígdala

Incapaces o reacios a aceptar la responsabilidad de nuestros actos cuando sentimos emociones fuertes, y utilizando habitualmente nuestras emociones fuertes como excusa para comportarnos de forma irresponsable.

Cambia el patrón: Medita y realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9.

Amilosis

Sentirse como un prisionero en nuestra situación de vida. Ver lengua agrandada, artritis reumatoide, tuberculosis, víctima

Esclerosis lateral amiotrófica (ELA), de inicio en la edad adulta.

Ver [enfermedades de las neuronas motoras](#)

[Negamos](#) nuestra necesidad crónica y desesperada de evitar ciertos temas, pero anhelamos hablar de ellos abiertamente. El problema radica en tomar esa decisión. Claro que todos tenemos razones para evitar ciertos temas; a menudo, porque pensamos que los demás reaccionarán mal ante asuntos que ellos mismos prefieren evitar. Esta incertidumbre sobre qué temas son "seguros" genera un efecto de tensión constante en los nervios y [músculos](#), que se contraen y relajan inconscientemente a un ritmo frenético, creando una presión inimaginable en el organismo. Tras muchos años viviendo con este patrón, se produce daño a nivel celular, lo que puede derivar en ELA.

No todas las personas con este problema desarrollan ELA (véase [Esclerosis Lateral Primaria](#)). En quienes padecen ELA, el comportamiento es grave, crónico y persistente. No se trata de un solo tema que se evita; la indecisión se manifiesta en todas las opciones de temas para compartir o evitar. Aquellos que se discuten generan respuestas o reacciones negativas, lo que nos lleva a [juzgarnos](#), [criticarnos](#) y [condenarnos](#) a nosotros mismos por causar problemas. Los que se mantienen ocultos permanecen en nuestros pensamientos, generando aún más daño.

El reto consiste en cambiar el patrón, compartir y debatir lo que es importante para nosotros y mantener oculto aquello que aún no deseamos revelar, conscientes de que no podemos controlar cómo reaccionan los demás. Sus reacciones son simplemente eso: sus reacciones.

Si es hereditario: Consulte [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [patrones familiares heredados](#) y [¿Qué es el karma?](#)

fisura anal

[Culpar](#) a alguien por presionarnos para que nos demos prisa y rindamos, pero no ver que la presión (el [estrés](#)) proviene de nuestra propia necesidad de ganarnos su aprobación.

Anafilaxia

Frustración por sentirnos inseguros al compartir nuestros verdaderos pensamientos sobre una situación problemática actual.

Ver factores contribuyentes : [Alérgenos](#), [angioedema](#)

Andropausia

Los grandes cambios físicos en la vida ponen a prueba nuestra [autoestima](#). Nuestra capacidad de adaptación puede ayudarnos a comprender mejor los desafíos que enfrentan los adolescentes durante la pubertad o los desafíos físicos que enfrentan las mujeres a lo largo de su vida (véase [compasión](#)). Combinar el tratamiento médico con [la meditación](#) para comprender y resolver el componente espiritual de los problemas físicos que surgen puede reducir la frecuencia, la gravedad y la duración de los síntomas. Véase [hormonas](#).

Anemia

Rendirse. Sentirse impotente y [enojado porque](#) todos los demás parecen tener tanto poder. Ver [culpa](#), [víctima](#).

Problemas que pueden surgir: [Anemia falciforme](#), [talasemia](#).

Anendofasia

¿Significa tener esta condición que uno no tiene un guía espiritual, ángel o maestro ? En absoluto. Cada alma en forma humana está acompañada por un representante divino. Los guías se comunican con nosotros de la manera que mejor se adapte a nuestras capacidades y necesidades de aprendizaje únicas. No están limitados por las condiciones físicas humanas. Consulta este ARTÍCULO DE SciTECH: "ANENDOFASIA: CIENTÍFICOS DESCUBREN EL EXTRAÑO IMPACTO COGNITIVO DE VIVIR SIN UNA VOZ INTERIOR ".

Aneurisma

Negativa crónica a aceptar que nuestras creencias negativas se basan en la fantasía y no en la Verdad Universal.

Ver tipo: Aneurisma de aorta abdominal , aneurisma cerebral , aneurisma de aorta torácica

Angina de pecho

Miedo repentino e intenso: corremos el riesgo de repetir un error del pasado.

Angioedema

Mantener en secreto nuestras verdaderas reacciones emocionales, pero temer que todos se enteren de alguna manera. Ver vergüenza , anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Anhidrosis

Factores contribuyentes: Adicción al alcohol , diabetes , síndrome de Guillain-Barré , psoriasis

alergias a los animales

Enojados porque todos los demás siempre hacen lo que quieren. Vean las fiestas de autocompasión.

Anisocoria (síndrome de Horner o de Bernard-Horner, parálisis oculosimpática)

Puede ocurrir a los pocos días de recibir un golpe espiritual a nuestra autoestima, a nuestra percepción de quiénes somos o a cómo creemos que nos ven los demás, lo que puede dejarnos traumatizados. Véase sistema nervioso simpático . ¿Por qué enfermamos, sufrimos lesiones o tenemos accidentes?

Artritis de tobillo

Duda crónica sobre uno mismo

bursitis de tobillo

Miedo a tomar decisiones equivocadas, o creer que cada decisión que hemos tomado es errónea.

tobillos

Representan la seguridad en uno mismo o la falta de ella.

Problemas que pueden surgir: Artritis de tobillo , Fractura de tobillo , Bursitis de tobillo , Dislocación , Tobillos hinchados o con exceso de grasa , Quiste ganglionar , Esguince , Distensión , Subluxación , Debilidad de tobillos

Enfermedades de aniversario

Síntomas físicos y/o nuevas [situaciones traumáticas](#) que surgen al acercarse el aniversario de eventos traumáticos pasados no resueltos. Véase [Fiebre del heno \(estacional\)](#), [Trastorno afectivo estacional](#), [¿Por qué nos enfermamos?](#)

Cambia el patrón: [Medita](#) para encontrar el/los evento(s) desencadenante(s) y luego realiza los ejercicios espirituales de [la Sección 9](#) para obtener resolución y liberación.

Anorexia nerviosa

Tan desesperado por tener algún [control](#) en un entorno caótico que privarse de comida parece la única solución. Puede usarse para castigarse a sí mismo o para [fastidiar](#) a una [figura de autoridad](#).

Anosmia (pérdida del sentido del olfato)

Incapaces o reacios a discernir las amenazas y tomar medidas para protegernos

Congénito

[Patrón familiar tradicional](#) de ocultar información crucial sobre el estado emocional/espiritual de algunos de sus miembros. Véase [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#).

Temporario

Incapacidad o falta de voluntad para vincular nuestro estado emocional/espiritual actual con un problema o conflicto interno específico. Ver [COVID-19](#).

Anosognosia

A diferencia de [la negación](#), donde sabemos que tenemos un problema pero nos negamos a reconocerlo, esta condición nos impide reconocer nuestros problemas médicos. Véase [accidente cerebrovascular](#), [lesión cerebral traumática](#).

picaduras de hormigas

Dado que las hormigas son criaturas sociales y muy trabajadoras, la picadura de una podría indicar que es hora de ponernos manos a la obra con algo que hemos estado posponiendo, o que es hora de contactar con alguien con quien hemos estado posponiendo comunicarnos.

Hormona antidiurética (ADH)

Véase [Glándula pituitaria](#), [Hormonas de la glándula pituitaria](#)

Problemas que pueden surgir:

Alto

Ahogándome en un mar de lágrimas no derramadas. Veo [el dolor](#).

Bajo

[El miedo al](#) desastre está a la vuelta de la esquina. Ver [ansiedad](#), [angustia](#), [diabetes insípida](#).

síndrome antifosfolípido

Primario

Sentirse amenazado por [un cambio inminente](#). Ver [ansiedad](#), [angustia](#), [diabetes insípida](#).

Secundario

Miedo crónico a la invasión

Parálisis por ansiedad

Incapaz o no dispuesto a hacer lo que se necesita

Ver factores espirituales que contribuyen: ansiedad, trauma emocional, miedo extremo o fobias.

Disección aórtica

(La catástrofe aórtica más común)

Resulta extremadamente difícil comprender cómo alguien pudo haber sido tan cruel.

Afantasia

Condición kármica resultante de la incapacidad o falta de voluntad en vidas pasadas para confiar en uno mismo, debido a haber tomado decisiones catastróficas o que acabaron con la vida. Puede crear la necesidad en la vida actual de que otros nos digan qué hacer. Ver relaciones de codependencia.

Consulta este artículo de SciTechDaily: « CIENTÍFICOS DESCUBREN LA CONEXIÓN ENTRE LA FALTA DE IMAGINACIÓN VISUAL Y LA MEMORIA A LARGO PLAZO ». Consulta este reportaje de la Australian Broadcasting Corporation: « UNA MENTE SORDA Y CIEGA: CÓMO ES NO TENER IMAGINACIÓN VISUAL NI VOZ INTERIOR » - ABC NEWS.

Cambia el patrón: Medita y practica el ejercicio de autoestima de la Sección 9.

Afasia

Firme creencia de que la Inteligencia Universal nos está castigando (o que deberíamos ser castigados) por todas las cosas horribles que hemos dicho y hecho. Ver accidente cerebrovascular, lesión cerebral traumática, culpa, vergüenza, amor incondicional.

Cambia el patrón: Medita y practica estos ejercicios espirituales: Pedir disculpas y liberar la culpa, Combatir la culpa, Perdón, Duelo.

Problemas que pueden surgir: Palilalia

Apendicitis

Vivir con críticas constantes, ya sean propias o ajenas. Intentar digerir y aceptar una idea cruel que sabemos que es falsa.

Dolor en el brazo

No estar dispuesto o sentirse incapaz de soportar la carga.

cáncer de axila

Desesperada por ocultar un sucio secreto y viviendo con el temor constante de que salga a la luz.

intertrigo axilar

Intentar ocultar información, ya sea a uno mismo o a otra persona.

axilas

Representar nuestra comodidad o falta de ella mediante una comunicación abierta y honesta con nosotros mismos y/o con los demás. Ver brazos, hombros.

Problemas que pueden surgir: [Cáncer](#), [Corazón](#), [Infección](#), [Intertrigo](#)

Brazos

Representar la voluntad de trabajar y/o de cumplir con los compromisos.

Ver componentes: [Hombros](#), [Codos](#), [Muñecas](#), [Manos](#)

Problemas que pueden surgir: [Brazo roto](#), [dolor en el brazo](#)

Arritmia

Incapaz o reacio a someterse a una rutina por [miedo](#) a parecer débil. Ver [coágulos de sangre](#).

Displasia arritmogénica del ventrículo derecho

Ocultar la verdad sobre nuestro dolor (incluso a nosotros mismos) para que todos crean las historias inventadas que contamos sobre lo amable y cariñosa que es o fue nuestra familia.

Arteriosclerosis / Aterosclerosis

Incapaces o reacios a "dejarse llevar". Discutiendo con cualquiera que cuestione nuestra autoridad, porque creemos saberlo todo, sobre todo.

Artritis, osteoartritis

Compensación excesiva por una debilidad percibida en un área particular. Puede desarrollarse después de una lesión en una articulación. Liberar [la ira](#) y [la culpa](#) por la lesión puede ayudar a prevenir su formación.

Ver tipo o área afectada: [Artritis de la articulación acromioclavicular o AC](#), [Artritis de tobillos](#), [Espolones óseos](#), [Artritis de pies](#), [Artritis de dedos](#), [Gota](#), [Artritis de caderas](#), [Artritis de rodillas](#), [Artritis de cuello](#), [Artritis psoriásica](#), [Artritis reactiva](#), [Artritis reumatoide](#), [Artritis de hombros](#), [Artritis de columna](#), [Artritis de dedos del pie](#), [Artritis de muñeca](#)

Asma

Reaccionar habitualmente ante lo desconocido con [miedo](#), [confusión](#), [desconfianza](#), agitación y [ansiedad](#), es un reflejo del entorno familiar. Un ataque puede ser una forma de [controlar](#) situaciones familiares tensas.

Astigmatismo

Incapaz de encontrar algo valioso en la vida en lo que centrarse

prostatitis inflamatoria asintomática

[Negar que](#) tenemos emociones fuertes, pero aun así sentir las, manifestarlas y vernos afectados por ellas, y [odiarnos](#) a nosotros mismos por tenerlas o por ser incapaces de controlarlas.

Ataxia

Si se adquiere

Consulte las condiciones o factores contribuyentes: [Enfermedades autoinmunes como la esclerosis múltiple](#), [la enfermedad celíaca](#) | Anomalías cerebrales como [absceso cerebral](#) o [tumor cerebral](#) | Cánceres como [el de pulmón](#), [ovario](#), [mama](#) o [sistema linfático](#) | [Parálisis cerebral](#) | [COVID-19](#) |

[Conmoción cerebral](#) | Infecciones como [la varicela](#), [el VIH](#), [la enfermedad de Lyme](#) | [Efectos secundarios](#) de ciertos medicamentos o sustancias | [Accidente cerebrovascular](#) | [Problemas de tiroides](#) | [Deficiencia de vitaminas](#)

Si desde el nacimiento

[Patrón familiar tradicional](#) en el que los padres ejercen un control estricto sobre sus hijos por temor a perderlos y a que estos dejen de ser útiles. Véase [temor al abandono](#).

Pie de atleta

[víctima](#) inconsciente e inocente de la falta de cariño de alguien.

Fibrilación auricular

Desear cumplir con los horarios y rutinas establecidos por otros porque es lo correcto, pero resistirse ferozmente porque la idea de obedecer crea [caos mental](#) y agitación emocional que resulta físicamente perturbadora.

Daño del nervio auditivo

“Déjame en paz”. Ver [abandono](#), [evasión](#), [indiferencia](#), [aislamiento](#).

Trastorno del espectro autista

Más allá del aspecto físico de este complejo trastorno, existen componentes espirituales que deben considerarse. Es necesario examinar los antecedentes familiares y los patrones de comportamiento, junto con las necesidades de aprendizaje espiritual de la unidad familiar y del individuo afectado. El éxito espiritual se mide por el grado en que se manifiesta el amor. Véase [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [karma](#), [reencarnación](#), [experiencias vitales necesarias](#).

Síndrome de inmunodeficiencia (SIDA)

Muchos creen que esta condición es un castigo divino. No lo es (véase [amor incondicional](#)). Puede presentarse en presencia de [desesperación absoluta](#) o profunda [vergüenza](#), o cuando existe una completa falta de [autoestima](#) o de sentido de valía personal. Puede ocurrir si uno ha sido privado de la aprobación de cuidadores y/o seres queridos. Puede ocurrir cuando somos [víctimas](#) de la falta de consideración egoísta de alguien hacia los demás. Véase [herpes genital](#), [VIH](#), [enfermedades de transmisión sexual \(ETS\)](#), [tuberculosis](#).

Enfermedades autoinmunes

Exigirse estándares excesivamente altos ([perfeccionismo](#)), pero preguntarse por qué, ya que nadie más lo hace, y [condenarse severamente](#) por la más mínima infracción. Las enfermedades pueden surgir si no podemos predecir si quienes nos rodean serán crueles o amables. Nuestro sistema habitualmente compensa en exceso con la autoprotección, por si acaso atacan.

Condiciones que pueden surgir: Enfermedad [de Addison](#), [Alopecia](#), [Espondilitis anquilosante](#), Síndrome [antifosfolípido](#), Pancreatitis [autoinmune \(IgG4\)](#), [Enfermedad celíaca](#), [Enfermedad de Crohn](#), [Diabetes insípida](#), [Diabetes tipo 1](#), [Eritromelalgia](#), [Endometriosis](#), [Fibromialgia](#), [Arteritis de células gigantes](#), [Enfermedad de Graves](#), [Síndrome de Guillain-Barré](#), [Hidradenitis supurativa](#), [Lupus](#), [Enfermedad inflamatoria intestinal](#), [Cistitis intersticial](#), [Enfermedad de Lyme](#), [Enfermedad de Ménière](#), [Miositis](#), [Psoriasis](#), [Artritis psoriásica](#), [Síndrome de piernas inquietas](#), [Artritis reumatoide](#), [Síndrome](#)

de Sjögren, Síndrome de la persona rígida, T enfermedad ocular tiroidea, colitis ulcerosa, vasculitis, vitíligo

Trastornos autoinmunes

Nuestro sistema inmunológico se desequilibra al no saber si esperar crueldad o bondad de quienes nos rodean, y compensa en exceso con autoprotección, por si acaso.

Pancreatitis autoinmune (IgG4)

Tipo 1

Desesperados por que alguien con autoridad reconozca nuestro verdadero valor, aunque nos sintamos indignos.

Tipo 2

Véase enfermedad inflamatoria intestinal

Sistema nervioso autónomo

Controla las actividades involuntarias. Transforma nuestro bienestar espiritual en físico. Véase ¿Por qué enfermamos, sufrimos lesiones o tenemos accidentes?

Divisiones del sistema nervioso autónomo

Sistema nervioso entérico

Representa la capacidad de absorber o asimilar información de nuestras experiencias vitales, comprender o procesar cómo nos ha afectado, y dejar ir o excretar la información que ya no nos beneficia.

Sistema nervioso parasimpático

Representa nuestra capacidad o deseo de motivarnos para satisfacer nuestras necesidades físicas.

Sistema nervioso simpático

Representa nuestra capacidad o deseo de motivarnos para huir o luchar, y permite que nuestro sentido de identidad se mantenga estable incluso cuando está amenazado. Véase abandono.

Componentes del sistema nervioso autónomo

nervios frénicos

Representa nuestro nivel de comodidad dentro de los entornos en los que vivimos, aprendemos, jugamos y trabajamos. Ver hipo.

nervios vagos

Se manifiesta físicamente el estado de nuestra salud emocional y nuestra perspectiva espiritual de la vida. Ver duelo, alegría, desmayo.

Gripe aviar

Sentirnos atrapados y desear poder simplemente volar lejos, pero saber que incluso si pudiéramos, no solucionaría nada. Ver enfermedad cardíaca, problemas renales, conjuntivitis, neumonía, infección respiratoria

Trastorno de personalidad por evitación

Evitar crónicamente todo lo nuevo o desconocido por miedo al fracaso o a parecer tonto. Este patrón puede llevarnos a relaciones tóxicas o de codependencia, donde culpamos a la supuesta necesidad de control de la otra persona como excusa para guardar silencio, permanecer en un segundo plano y, en general, evadirnos de la vida. Sentirse como una víctima indefensa puede generar una profunda ira y frustración, y puede derivar en comportamientos pasivo-agresivos.

Trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos (ARFID, por sus siglas en inglés)

Desesperado por recibir atención amorosa o comprensiva y centrada.

B

Síndrome de Baastrup (síndrome del beso en la columna)

Esforzarse demasiado y tener miedo de dejar de intentarlo, por temor a que ocurra algo terrible. Ver vértebra lumbar afectada, autoestima

habla balbuceante

Profunda necesidad de ser el centro de atención. Miedo crónico a que, si se presenta la oportunidad, alguien más diga lo que intentamos evitar oír (culpa, vergüenza). La charla puede usarse como defensa ante un desafío percibido. Puede ser una necesidad de chismorrear. Incapacidad o falta de voluntad para expresar emociones. Puede ser una falta de preocupación o interés por los demás. Ver arrogancia, narcisismo, egocentrismo. Visita WikiHow para ver 3 MANERAS DE SER AMIGO DE ALGUIEN QUE HABLA DEMASIADO.

Lenguaje infantil en adultos

Intentar permanecer en la niñez para evitar ser tomado en serio, responsabilizado o sometido a un alto nivel de exigencia. Puede usarse como excusa para un bajo rendimiento. Forma de control y manipulación.

Atrás

Representa si nos sentimos apoyados en la vida.

Ver componentes : Huesos, Articulaciones, Esqueleto, Columna vertebral, Vértebras

Parte posterior del cuerpo físico

El lugar del que venimos (pasamos)

Dorso de la mano - si está lesionado

Querer abofetear a alguien o temer represalias

Dolor de espalda

Sentirse solo, sin apoyo y en riesgo. Ver esqueleto, columna vertebral, vértebra individual

Superior

Miedo a la invasión o a lo que depara el futuro, pavor, desconfianza. Véase vértebra torácica

Medio

Incapacidad para resolver un problema actual y creencia de que nadie puede o quiere ayudar. Véase vértebra torácica

Más bajo

Miedo al abandono, evitación crónica de afrontar problemas dolorosos. Vivir una mentira. Véase vértebra lumbar, sacro, cóccix.

biopelícula bacteriana

Sentirnos responsables de todo el dolor y la negatividad en nuestra vida, sentir que no tenemos derecho a ser tratados con respeto. Ver culpa, desesperación, misandria, misoginia, autoestima, vergüenza, víctima.

prostatitis bacteriana

Agudo

Autocrítica repentina y severa sobre una acción tomada o no tomada en los últimos uno o dos días, de tal manera que se manifiesta físicamente.

Crónico

Autocrítica crónica y severa sobre la mayoría de las acciones tomadas o no tomadas, junto con una obstinada negativa a reconocer su impacto negativo en uno mismo o en los demás.

Dolor de garganta bacteriano

Ver Infección bacteriana versus viral, faringitis estreptocócica

vaginosis bacteriana

creencia específica, falsa y negativa nos controle. Ver vaginitis

Mal aliento (halitosis)

Ocultamos la verdad que creemos que es fea y que deseamos que no fuera cierta, pero pensamos que de todos modos no importa lo que creamos porque nadie puede oír nuestros pensamientos, ¿verdad?

Quiste de Baker

Intentando protegernos de golpes devastadores a nuestra autoestima.

Calvicie

Frustración ante cualquier imperfección. Preocupación, preocupación, preocupación.

Dolor en la planta del pie

Creencia o miedo a que cualquier cosa que hagamos para ayudarnos a nosotros mismos se vuelva en nuestra contra. Ver metatarsalgia

Picazón del barbero

Irritación con una figura de autoridad, desconfianza

Quiste de Bartholin

Desesperada por evitar la intimidad debido a la ira no resuelta, ya sea hacia uno mismo o hacia la pareja. Ver infección, quistes vaginales.

Carcinoma basocelular

Incapaz o reacio a afrontar una herida espiritual. Véase parte del cuerpo afectada, duelo.

Las líneas de Beau

Prueba visible de un evento traumático no reconocido. Observe el dedo afectado. Ver diabetes, escarlatina, sarampión, papera, neumonía, deficiencia de zinc (mineral).

Síndrome de Beckwith-Wiedemann

El niño se ha unido a la familia para experimentar lo que significa depender de la buena voluntad de sus cuidadores. Ya sea que el alma encuentre bondad o crueldad, existe una tremenda oportunidad para el crecimiento espiritual.

Úlcera por presión (úlceras de decúbito)

Sensación de estar siendo frotado hasta quedar en carne viva sin forma de escapar

Enuresis

Miedo crónico a que una figura de autoridad nos responsabilice de todo lo que está mal o ha estado mal. Véase miedo a la represalia.

Ser golpeado en la boca

Teme que Dios esté usando a alguien o algo para castigarnos.

Creencia de tener (o desarrollar) una enfermedad terminal.

Pensamientos obsesivos: cada tic, picazón, bulto o dolor es síntoma de un trastorno mortal. Creencia: cada advertencia sobre alimentos, sustancias, enfermedades, posibles efectos secundarios, etc., se aplica a uno mismo. Creencia: si nuestros conocidos desarrollan una enfermedad, "es solo cuestión de tiempo hasta que yo también la contraiga". Véase propensión a los accidentes, miedo a la muerte/morir, miedo a la invasión, hipocondría.

Parálisis de Bell

Conteniendo las lágrimas. Rechazo a disfrutar de la vida (rencor). Rechazo a expresar verbalmente la tristeza y/o la angustia. Buscando una salida, miedo a ser descubierto y responsabilizado. No querer escuchar, negación.

Miositis aguda benigna infantil (MABI)

Creencia de que causamos, o no pudimos prevenir, el suceso malo que ocurrió y deseo de evitar el ridículo o la vergüenza por ello. Véase Enfermedades autoinmunes, Miositis.

Dedo doblado

Creencia errónea en un área en particular. Ver el dedo afectado.

Pene doblado

Sentir que hemos fracasado al intentar convertir nuestras esperanzas y sueños en realidad.

Trastorno bipolar

Un ciclo aparentemente interminable de extrema autoaprobación y extremo autodesprecio, generalmente como respuesta directa a palabras o acciones que se han interpretado como una recompensa o un ataque personal. Incapacidad o falta de voluntad para aceptarse a sí mismo como un alma más en forma humana, con altibajos. Necesidad crónicamente insatisfecha de recibir atención amorosa, por lo que hacemos todo lo posible por obtenerla siempre que sea posible, siendo los mejores o los peores en todo.

Fase depresiva

Se produce tras percibir un fracaso y pensar: «Me rindo». «Soy un inútil y un ser horrible, y todo el mundo me odia». «No soy perfecto y todo el mundo lo ve». «No puedo soportar la vergüenza». «Dios me odia». «Me odio a mí mismo».

Fase maníaca

Se produce tras percibir un éxito y pensar: «Puedo hacer cualquier cosa». «Las reglas no se aplican a mí (arrogancia)». El componente espiritual de este tipo de pensamiento puede ser la idea de que «no me importa lo que Dios —ni nadie más— piense de mí».

Dedo gordo del pie (hallux)

Fuerte rechazo a la dirección que está tomando algo importante.

Obstrucción del conducto biliar

Reprimir opiniones llenas de ira y odio para ocultar nuestros verdaderos sentimientos a los demás.

Síntomas que pueden presentarse: Dolor abdominal (en la parte superior derecha), fiebre, picaón, ictericia, náuseas y/o vómitos, orina oscura.

Cáncer de las vías biliares

Odiarse a uno mismo por vivir la mentira que nos trajo el éxito, pero no estar dispuesto a dejarla ir y revelar la verdad. Sentirse justificado al aferrarse a ella porque, después de todo, todos los demás también lo hacen. Ver vesícula biliar, hígado.

cálculos en los conductos biliares

Obsesivamente Nos preocupamos por lo que los demás piensan de nosotros o de nuestras decisiones, pero no queremos discutir ni debatir al respecto porque lo que pensamos es la verdad, ¿verdad?

Conductos biliares

Representar nuestra capacidad o voluntad de expresar emociones fuertes y/o perdonar, incluyendo el autoperdón.

Problemas que pueden surgir: Obstrucción de las vías biliares, cáncer de las vías biliares, cálculos biliares.

Discinesia biliar

Obsesivamente Repetir nuestras razones para creer que nada parece funcionar bien, NUNCA. Podría ser algo como: "Dios me odia" o "Nadie me ayuda ni me apoya". Ver culpa, víctima.

Trastorno por atracones

Los episodios pueden desencadenarse por la incapacidad o la renuencia a expresar lo que realmente pensamos. El malestar físico de comer en exceso, junto con la culpa, la vergüenza y la incomodidad de sentirnos fuera de control, desvía nuestra atención del problema original, aunque sea por un breve periodo. Véase adicción, rebelión silenciosa, comportamientos obsesivo-compulsivos.

anomalías congénitas y trastornos genéticos

Manifestación física de problemas espirituales no resueltos dentro del individuo afectado si es congénito, o dentro de la relación parental o familiar si es genético.

Las almas encarnan para reflejar o amplificar la condición espiritual de la familia, en conjunción con las necesidades de aprendizaje del individuo. Podemos experimentar una vida extremadamente corta o larga. Podríamos ser enviados para ser médicos y atender a los necesitados, así como podríamos ser enviados para convertirnos en alguien necesitado. Solo la Inteligencia Universal sabe lo que realmente se requiere para nuestro avance espiritual. Véase ¿ Qué es un patrón familiar de legado?, Experiencias de vida requeridas, ¿ Qué es el karma?, ¿ Qué es la reencarnación?

marcas de nacimiento

Representan problemas no resueltos de vidas pasadas o de patrones familiares heredados que existen en la familia actual. El niño intentará aprender cómo sus cuidadores manejan las emociones intensas. Puede resultar difícil creer que los bebés y los niños puedan comprender tales conceptos, pero dado que esta condición surge de experiencias de vidas pasadas, debemos aceptar que, si bien el bebé aún no tiene habilidades lingüísticas, su alma posee una gran inteligencia. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Ver tipo: Hemangioma infantil, Nevo simple

morderse el labio

Accidentalmente

Reprimiendo palabras que, si se dijeran en voz alta, podrían causarnos problemas.

A propósito

Querer demostrarle a alguien lo mucho que deseamos hacerlo bien

Cuello negro (Acantosis nigricans)

Sentir una profunda vergüenza, dolor, culpa y/o humillación, y sentirse como una víctima, atrapado sin escapatoria. En realidad, escapamos cambiando nuestros patrones de pensamiento. ¿No sabes cómo? Revisa la Introducción y lee al menos hasta la Sección 4.1 inclusive.

Si se adquiere

Consulte cáncer de colon, cáncer de hígado, linfoma o cáncer de estómago, diabetes tipo 2, obesidad/sobrepeso, síndrome de ovario poliquístico (SOP) o síndrome ovárico metabólico poliendocrino (SOMP).

Si desde el nacimiento

Véase [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [culpa heredada](#).

Lengua negra

Ojalá pudiéramos decir lo que pensamos y pensar lo que decimos. Siempre.

Vejiga

Representa [la paciencia](#) y [la tolerancia](#) hacia uno mismo al expresar nuestras necesidades o emociones fuertes.

Problemas que pueden surgir: [Problemas de vejiga](#), [cáncer de vejiga](#), [infección de vejiga](#), [inflamación de vejiga](#), [cistitis intersticial](#), [incontinencia urinaria](#), [vejiga hiperactiva](#), [pólipos de vejiga](#), [prolapso de vejiga](#), [reflujo vesicoureteral](#).

Cáncer de vejiga

Obsesionado con las injusticias sufridas (falta de [perdón](#)). No dispuesto a asumir la responsabilidad de sí mismo, pero sintiéndose obligado a aceptarla.

Infección de vejiga

[Evitación](#), [vergüenza](#) y/o [odio](#) hacia uno mismo por ser incapaz de dejar de tener emociones fuertes.

Inflamación de la vejiga

[Enojo](#) (cabreado) y renuente a expresarlo porque 'ellos' ya deberían saberlo.

Pólipos de vejiga

Intentar ocultar emociones fuertes o reprimir la expresión de nuestras necesidades.

Problemas de vejiga

Falta de [paciencia](#), [miedo](#) a expresar emociones fuertes. Ver [infecciones del tracto urinario](#).

Prolapso de vejiga (anterior)

No saber cuándo aferrarse o cuándo soltar el bagaje emocional y ser incapaz de dejar de pensar en todo ello.

Encías sangrantes

[Preocuparse](#), preocuparse, preocuparse. Haga el [ejercicio para dejar de preocuparse](#).

Hemorragia en las glándulas suprarrenales

Ocurre después de una lesión física, que a su vez ocurre después de una lesión emocional extremadamente dolorosa que nos hace cuestionar la razón de seguir viviendo.

Sangrado nasal

[Preocupación](#), preocupación, preocupación. Si en un funeral, preocupación no reconocida por la muerte o sus consecuencias. Preocupación de que algo que necesitamos no se nos proporcionará.

Blefaritis

Tristeza crónica y no darnos cuenta de que tenemos el poder de cambiar nuestras circunstancias. Esperar a que alguien/todos los demás hagan algo diferente o sean diferentes.

Huevo anembrionado

la creencia obstinada de la madre de que Dios no la ama determina el fracaso del embrión. Véase Aborto espontáneo debido a problemas fetales.

Ceguera

Si se adquiere

Sentir que la vida te ha tomado por sorpresa. Miedo profundo a afrontar una verdad difícil o dolorosa, o deseo de ocultarla. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos, cámara de eco.

Si se debe a la diabetes

Incapaz o reacio a ver lo que necesita ser visto, o incapaz de imaginar un significado diferente para un evento familiar traumático.

Si desde el nacimiento

Se está produciendo un fuerte patrón familiar que nadie percibe, y todos culpan a otros por su comportamiento. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos, patrón familiar hereditario.

Ampollas

Tememos que nuestro verdadero deseo sea negado. Mira las ampollas de sangre.

Conducto lagrimal obstruido

Puede ser consecuencia de no permitirnos habitualmente llorar por experiencias importantes de la vida, ya sean dolorosas o placenteras. Reprimir la autoexpresión es una clara señal de que hemos sufrido represión.

Sangre

Sustancia que transporta las vibraciones de nuestros pensamientos a cada componente de nuestro cuerpo físico. Puede representar nuestros deseos más profundos, o que alguien se comporta como una víctima o un mártir.

Problemas que pueden surgir: Anemia, colesterol alto, coágulos sanguíneos, hematomas, hemocromatosis, hemofilia, leucemia, neutropenia, pirroluria.

ampollas de sangre

Herida autoinfligida por intentar lo mismo una y otra vez esperando resultados diferentes. Ver la parte del cuerpo afectada.

cáncer de sangre

Creencias sobre el Universo, nuestro lugar en él y nuestro derecho a existir, que son incorrectas e imposibles debido a la verdadera naturaleza de la Inteligencia Universal. En los niños, puede ser un reflejo de las creencias de los padres o de una situación kármica. Véase miedo a la retribución, leucemia, amor incondicional.

Suena como: “ El universo está en mi contra ” .

coágulos de sangre

Si bien las lesiones físicas pueden causar los llamados coágulos sanguíneos "buenos" ([hematomas](#)), el componente espiritual de los coágulos sanguíneos anormales es una reacción exagerada del organismo ante una lesión espiritual, autoinfligida o no. Los siguientes factores y/o afecciones graves se asocian con coágulos sanguíneos anormales:

Factores contribuyentes: [Arritmia](#), [ciertos medicamentos](#), [factor V Leiden](#), [antecedentes familiares](#), [insuficiencia cardíaca congestiva](#), [hernia de hiato](#), [obesidad](#), [enfermedad arterial periférica](#), [policitemia vera](#), [embarazo](#), [reposo prolongado sentado o en cama](#), [tabaquismo](#), [cirugía](#)

Ver tipo: [Síndrome antifosfolípido](#), [Arteriosclerosis/Aterosclerosis](#), [Hematoma coriónico](#), [Trombosis venosa profunda](#), [Flebitis](#), [Embolia pulmonar](#), [Accidente cerebrovascular](#)

Coágulos de sangre debido a ciertos medicamentos

Ver [cáncer de mama](#), [desequilibrio hormonal](#), [efectos secundarios](#), [¿Por qué nos enfermamos...?](#)

Coágulos sanguíneos debidos al factor V Leiden

Ver [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#)

Coágulos de sangre debido a antecedentes familiares de coágulos de sangre.

Consulte la sección [sobre anomalías congénitas y trastornos genéticos](#) y [¿Hay esperanza de que no desarrolle ninguna de las enfermedades que tuvieron mis padres?](#)

Coágulos de sangre debido a estar sentado o en reposo prolongado en cama.

Observa la condición que causa la inactividad.

Problemas que pueden surgir: [úlceras por presión](#), [depresión](#).

Coágulos de sangre debido al tabaquismo

Encuentre y resuelva la razón subyacente por la que comenzó a fumar o continuó haciéndolo. Consulte [adicción](#), [coágulos de sangre](#).

Coágulos de sangre debido a una cirugía

Considere la condición física que requiere la cirugía.

Coágulos de sangre durante el embarazo (hematoma coriónico)

(incluye desprendimiento de placenta, preplacentario, retroplacentario, subamniótico)

[creencias](#) negativas sobre [el embarazo](#), el parto o nuestra capacidad para ser buenos padres. Ver [coágulos de sangre](#)

Presión arterial

Representa el temperamento, el autocontrol y cómo afrontamos [el estrés](#).

Problemas que pueden surgir: [Presión arterial alta](#), [presión arterial baja](#), [hipertensión ortostática](#)

ojos inyectados en sangre

Creer que alguien no está viendo/apreciando todo lo que supuestamente estamos haciendo por ellos, supuestamente desinteresadamente.

vasos sanguíneos

Representan una autopista de la información por la que viajan nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos. Consulta el artículo "[IRA Y ARTERIAS: UNA SORPRENDENTE CONEXIÓN DESCUBIERTA POR LA ASOCIACIÓN AMERICANA DEL CORAZÓN](#)" - [SciTechDaily.COM](#)

Problemas que pueden surgir: [Enfermedad arterial periférica](#), [enfermedad de vasos pequeños del corazón](#), [arañas vasculares](#), [telangiectasias](#), [venas varicosas](#), [demencia vascular \(o enfermedad cerebral de vasos pequeños\)](#), [vasculitis](#)

Visión borrosa - temporal

Se requiere una mayor comprensión del asunto en cuestión.

olor corporal



Esto no se refiere a las personas que tienen acceso limitado a instalaciones para bañarse o lavar la ropa.

El olor corporal excesivo puede ser una forma de [rebelión silenciosa](#). Puede comenzar como un acto de [rencor](#). Negación de aprobación, falta de [respeto](#) hacia los demás o hacia uno mismo.

Forúnculos y carbuncos

Demasiada fricción en nuestro entorno emocional, y [culpar](#) a otros por ello ([víctima](#)), o sentirse responsable por ello ([mártir](#)).

cáncer de hueso

Creencia no basada en [la Verdad Universal](#), de que no somos dignos de amor y, por lo tanto, no somos amados (en los niños, puede ser un reflejo de las creencias de los padres). Véase [leucemia](#), [amor incondicional](#).

médula ósea

Representa nuestra capacidad para mantener la firmeza de propósito. Véase [sistema linfático](#).

Problemas que pueden surgir: [Leucemia](#), [anemia falciforme](#).

espolones óseos

Consecuencias físicas de la falta crónica de [perdón](#), ya sea hacia uno mismo o hacia los demás.

Huesos

Representan nuestra infraestructura espiritual de [sistemas de creencias](#). Ver [huesos rotos](#), [esqueleto](#), [cráneo](#), [columna vertebral](#), [vértebras](#).

Problemas que pueden surgir: [espolones óseos](#), [cáncer de hueso](#), [osteogénesis imperfecta](#), [osteomielitis](#), [osteoporosis](#), [enfermedad de Paget](#).

Mocos (moco nasal seco, concreción nasal)

Tener mocos es una función física normal y no una afección médica en sí. Sin embargo, un exceso de mucosidad puede producir más mocos. Consulte estas afecciones que causan un aumento en la producción de mucosidad: Alérgenos y reacciones alérgicas, Congestión crónica, Resfriado común, COVID, Gripe, VRS, Sinusitis (infección de los senos paranasales), Infecciones de las vías respiratorias superiores. Consulte también Nariz, cavidades sinusales.

Problemas que pueden surgir: Anosmia, vergüenza, sonarse o hurgarse la nariz de forma obsesiva, goteo posnasal.

Trastorno límite de la personalidad

Sensación profunda de que uno fue, es y siempre será un fracaso, incapaz de pensar o actuar "correctamente". Esto puede ocurrir si un niño ve todas sus decisiones controladas por otros o si no tiene a nadie que lo guíe; en otras palabras, si no experimenta lo que significa tomar decisiones correctas o incorrectas en un entorno de aprendizaje seguro. Esto puede resultar en una falta casi total de confianza en uno mismo, junto con enojo por el control impuesto por otros y miedo a que se le quite ese control (miedo al abandono). Véase conflicto interno.

Patizambo

Fingir que no pasa nada, aunque parezca que nuestro mundo se está desmoronando. Ver raquitismo

Intestino

Representa nuestra capacidad de liberar aquello que ya no es necesario.

Problemas que pueden surgir: fisura anal, prolapso intestinal, encopresis, enfermedad inflamatoria intestinal, síndrome del intestino irritable, diarrea, necrosis intestinal.

Prolapso intestinal (posterior)

No saber si dar o retener afecto, atención o aprobación, ni cuándo hacerlo.

bradicardia

Desear que el tiempo pase tan lentamente como parecía en la infancia, o desear revivir la infancia.

Problemas que pueden surgir: Síndrome del seno enfermo y bradicardia, bradicardia sinusal, bradicardia sinusal con intervalo PR corto.

Cerebro

El cerebro es el centro de control del alma durante la encarnación física; la glándula pineal es su timón, y las glándulas pituitaria e hipotálamo son sus comandantes. El cerebro es el primer lugar del cuerpo humano en reaccionar físicamente a nuestros pensamientos. Desde allí, se envían señales a los nervios de la columna vertebral y, desde allí, a la zona del cuerpo afectada por cada pensamiento, actitud o emoción en particular.

Problemas que pueden surgir: Absceso, acatisia, amusia, amígdala, aneurisma, anosognosia, afantasia, afasia, ataxia, cáncer, enfermedad de Creutzfeldt - Jakob (ECJ), demencia, encefalitis, epilepsia y/ o convulsiones, prosopagnosia (ceguera facial), trastorno neurológico funcional / trastorno de conversión, enfermedad de Huntington, hidrocefalia, meningitis, parálisis supranuclear progresiva, crisis psicógena no epiléptica, metamorfopsia de inversión de la visión, trastorno del procesamiento

sensorial, sinestesia táctil-espejo, sinestesia visuoespacial/olor-color, lesión cerebral traumática, tumor

absceso cerebral

Pensamientos obsesivos, desagradables y tóxicos sobre una persona, lugar o cosa específica. Ver infección.

Aneurisma cerebral

Repetir obsesivamente una mentira a uno mismo, con la esperanza de que si la decimos lo suficientemente a menudo, la creeremos.

cáncer cerebral

Firme creencia en nuestra propia maldad (autocondenación crónica). Arrepentimiento extremo por algo que hemos hecho o dejado de hacer. Creencia que dice: «Dios puede perdonarme, pero yo no».

Congelación cerebral (espiritual)

Aparentemente incapaz de pensar o hablar con coherencia cuando se siente estresado o amenazado. Véase Orden a partir del caos en la Sección 2

Aparentemente incapaz de pensar o hablar con coherencia cuando se siente estresado o amenazado. Ver rescate del caos

Problemas que pueden surgir: síndrome de alfa-gal

Tumor cerebral

obsesivos que eventualmente se manifiestan físicamente dentro del cerebro.

Mama

Representa el cuidado, la bondad, la necesidad, la falta o la provisión de. Véase glándulas mamarias.

Problemas que pueden surgir: Cáncer de mama, enfermedad fibroquística de la mama, enfermedad de los implantes mamarios, pezón invertido, picañón en los senos, lactostasis, mastitis, dolor de mama, granos entre los senos, tamaño de los senos

Cáncer de mama

Existen más de 80 tipos de cáncer de mama, por lo que el componente espiritual puede ser cualquiera o todos los siguientes factores: Adoptar una personalidad que sentimos que nos fue impuesta por otros o por experiencias negativas de la vida. Creer que la forma en que nos tratamos a nosotros mismos y a los demás es afectuosa, cuando no lo es. Guardar rencor (resentimiento). Necesidad de ser madre o de serlo. Sentirse poco amado o incapaz de ser amado. Vivir con la constante amenaza del abuso emocional de alguien, sentirse responsable cuando sucede y sentirse incapaz de defenderse. Apreciarse a uno mismo por decir "No" a un abusador, pero aún así desear que el abusador cambie mágicamente en una buena persona (control). Anhelar ser amado y apreciado, desear la atención positiva de todos.

enfermedad relacionada con los implantes mamarios

Miedo a las represalias o miedo a parecer estúpido por haber tomado la decisión equivocada, otra vez. Véase confusión crónica, fatiga crónica, pérdida de memoria, erupción cutánea, dolor articular.

Cambia el patrón: Medita para comprender por qué necesitas la aprobación de los demás. Ver autoestima

intertrigo mamario (inferior)

Querer que me dejen en paz

dolor de mama

Anhelos de cuidar o ser cuidado. Miedo a estar solo o a tener que valerse por sí mismo. Señal de que podrían estar gestándose problemas en la familia.

tamaño de los senos

Aunque no sea un problema en sí mismo, el tamaño de los senos genera mucha confusión en nuestras vidas, independientemente de nuestro género. La consideración más importante con respecto al tamaño de los senos (o cualquier parte del cuerpo) son nuestros pensamientos sobre ellos. Algunas personas con senos más grandes de lo que su complexión sugiere pueden ser muy cariñosas y amables, o muy frías y crueles. Lo contrario también es cierto para quienes tienen senos más pequeños de lo que su complexión sugiere. Si alguien tiene senos pequeños y aumenta considerablemente de peso, sus senos podrían crecer, pero sus patrones de pensamiento podrían no cambiar. De igual manera, alguien con senos grandes podría someterse a una reducción, pero sus patrones de pensamiento podrían o no cambiar. Pero los senos sí representan el cariño y la bondad, así que si surgen problemas, este es el punto de partida para buscar el componente espiritual del asunto. ¿Recibimos suficiente cariño? ¿Somos amables con los demás? ¿Nos sentimos merecedores de recibir bondad o cariño? ¿Tratamos a los demás con cuidado y consideración?

Posición de nalgas

Si se produce la posición de nalgas, puede indicar el entusiasmo del alma entrante (si va de pies) o la falta de este (si va de nalgas) por entrar en esta encarnación.

Tobillo roto

Arrepentirse de una decisión reciente en la vida y querer, pero a la vez no querer, cambiarla (indecisión).

Brazo roto

Querer una razón sólida y visible para ser excusados de compromisos que desearíamos no haber asumido. Ver codo, húmero, radio, cúbito, muñeca

Fractura de columna (espalda)

Ver columna vertebral, vértebras

Huesos rotos

Pensamiento habitual: "Por favor, déjenme en paz" (víctima, juicio, crítica, condena). Es hora de dejar atrás los viejos tiempos o las viejas costumbres, pero no se está dispuesto a soltar el pasado.

Ver afecciones que contribuyen a su aparición: [Osteogénesis imperfecta](#), [Osteoporosis](#), [Enfermedad de Paget](#)

Mentón roto

Autoestima destrozada debido a una experiencia reciente que cambió mi vida.

Fractura de clavícula (articulación acromioclavicular o AC)

Una decisión o un acontecimiento reciente nos ha hecho cuestionar nuestra ética, nuestra moral y nuestros valores.

Codo roto

Sabiendo que es hora de cambiar nuestra actitud hacia nuestra pareja o carrera, pero negándonos obstinadamente

Fémur fracturado

Terror ante la idea de tener que mantenerse a sí mismo

Fractura de peroné

Una decepción extrema: alguien que creíamos fiable y sólido ha fallado.

Dedo roto

Toma de conciencia repentina de una creencia errónea en un área en particular. Ver [el dedo afectado](#).

Pie roto

Desea que una situación problemática cambie, pero es incapaz o no está dispuesto a hacer nada al respecto.

Mano rota

Una decisión reciente ha generado resultados imprevistos y desfavorables.

Síndrome del corazón roto

Se desencadena por situaciones [estresantes](#) como la muerte, una enfermedad física grave o una lesión de un ser querido. Resulta de la repentina constatación de que no tenemos control sobre dichas situaciones. Véase [paro cardíaco](#).

Fractura de cadera

[Enojo](#) por verse obligados a cambiar debido a circunstancias ajenas a nuestro [control](#). Ver [víctima](#).

fractura de húmero

Sentirse obligado a hacerlo todo, sin considerar las consecuencias para uno mismo o para los demás.

Mandíbula rota

[Temer que](#) una decisión o evento reciente tenga consecuencias desastrosas.

Rodilla rota

Siempre con la sensación de estar en riesgo de ser humillado públicamente.

Pierna rota

Tememos que una decisión reciente haya sido terriblemente errónea o que una experiencia negativa reciente demuestre nuestra incapacidad para desenvolvernó en la vida. Véase fémur, peroné, tibia.

Uña rota

Un acto o rol se está desintegrando y no sabemos qué hacer al respecto. Puede ocurrir cuando hacemos cambios positivos y nuestros seres queridos se asustan. (No hay que hacer nada. No le corresponde a la persona que hace los cambios arreglar a quienes no están dispuestos a cambiar). Observe el dedo afectado para obtener más información. Ver uñas.

Nariz rota

Una experiencia reciente nos dejó sintiéndonos expuestos y vulnerables, pero no hemos hecho nada para protegernos de las amenazas. Ver víctima.

Radio roto

Incapaces o no dispuestos a comprender el impacto negativo potencial de nuestras acciones.

Costilla rota

Demasiada presión autoimpuesta para superar a todos los demás. Véase vértebra individual, esternón.

Hombro fracturado

Intentar hacer todo lo necesario para ganarse la aprobación de todos.

Columna vertebral (espalda) y vértebras fracturadas

vértebra afectada

Esternón roto

Las cosas no pueden seguir como hasta ahora. Ver ¿ Por qué tenemos accidentes?

Coxis roto

Decidir creer que no somos dignos de respeto, ni de ser tratados con amabilidad o consideración, ni de tener una vida feliz. Véase mártir, rencor, víctima.

Fractura de tibia

Tememos que nos arrebaten nuestro mayor apoyo.

Dedo del pie roto o doblado

Toma de conciencia repentina de un hecho doloroso en un área particular. Pensamiento habitual: "Déjame en paz" (víctima, juicio, crítica, condena). Es hora de dejar atrás los viejos tiempos o las viejas costumbres, pero no se está dispuesto a soltar el pasado. Ver dedo afectado.

Diente roto

Incapaces o reacios a procesar información que vaya en contra de nuestras creencias o deseos.

Cúbito roto

Incapaces o reacios a aceptar nuestro papel en la familia, estamos bajo amenaza.

Vértebra rota

vértebra afectada

Muñeca rota

Desear que la vida tenga un nuevo significado pero temer lo desconocido, y por lo tanto querer retrasar los cambios inevitables que la vida trae consigo.

Bronquiectasias

Sentirse víctima de un entorno familiar emocionalmente doloroso y sentirse impotente para escapar de la negatividad constante. Agobiado por el estrés de intentar mantener una actitud positiva en situaciones aparentemente desesperadas. Ver fibrosis quística, neumonía grave, tuberculosis, tos ferina.

Bronquitis

Sentirse obligado a ser el responsable y estar enojado por ello. Sentirse poco valorado.

Bronconeumonía

Decepción extrema por haber perdido una oportunidad importante, o miedo extremo a que nos descubran todos nuestros errores. Véase COVID-19, neumonía.

Ojo morado

Disgusto por algo que acabamos de aprender sobre nosotros mismos (culpa, vergüenza).

Uña magullada

Teme que una acción o decisión reciente esté siendo o vaya a ser juzgada severamente. Observe el dedo afectado para obtener más información .

Bazo magullado

Ver hematomas, traumatismos

Hematomas



No se refiere a personas con afecciones físicas que provocan hematomas excesivos. Véase hemofilia.

Dificultad para procesar un golpe emocional reciente a nuestra autoestima. Los hematomas crónicos pueden indicar una necesidad de atención compasiva o el deseo de presentarse como una víctima pobre e indefensa. Véase propensión a los accidentes.

Nariz bulbosa

Incapacidad o falta de voluntad habitual para expresar emociones fuertes como el miedo y la ira. Véase adicción, enfermedad del hígado graso no alcohólico.

Ojos saltones (exoftalmos o proptosis)

Vivir en un estado de shock no reconocido. Autosuficiencia moral. Véase enfermedad de Graves, infecciones.

Venas abultadas en la frente

Presión autoimpuesta para resolver cualquier problema importante, pero temiendo fracasar... otra vez... como siempre. Ver Hipertensión arterial, estrés

Bulimia nerviosa

Ciclo de autoaprobación, luego culpa y condena, y finalmente castigo. Véase depresión, conductas obsesivo-compulsivas.

bloqueo de rama del haz

Incapacidad o falta de voluntad para confiar en nuestros impulsos para hacer lo necesario para cuidarnos. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos, autoestima, trauma mortal en una encarnación anterior.

juanetes

Evasión: de nuestra verdadera vocación, de la verdad, del deseo. Atribuir habitualmente a cualquier otra persona o cosa menos a nosotros mismos la responsabilidad de nuestros problemas y fracasos, sintiéndonos siempre responsables de todos y de todo. Agravado por tener que cargar con el peso de otra persona o sentir que llevamos todo el peso solos y no somos apreciados. Ver juanete de sastre.

Ardor de oído

Condena, vergüenza, humillación

Ardor en las manos o en los pies

Si no está relacionado con la temperatura ambiental, el miedo a ser juzgados injustamente puede recordarnos todas las cosas que hemos hecho, o dejado de hacer, que nos hacen sentir avergonzados.

Consulte los factores físicos que contribuyen a la enfermedad: pie de atleta, síndrome del túnel carpiano, CRPS o RSD, diabetes, eritromelalgia, hipotiroidismo, enfermedad de Raynaud, enfermedad arterial periférica, deficiencia de vitamina B12.

Síndrome de boca ardiente

Temor a represalias si decimos la verdad porque podrían pensar que somos malos.

Dolor ardiente

Una experiencia reciente emocionalmente traumática nos ha dejado con una sensación de impotencia o desesperanza de que la situación pueda solucionarse, y con un sentimiento de temor de que pueda volver a ocurrir fácilmente. Véase víctima y véase parte del cuerpo o afección afectada.

Quemaduras e incendios

Ira, culpa, autocastigo, desesperación por atención o reconocimiento compasivo.

Eructar

Miedo a ser olvidado, ignorado o perdido entre la multitud.

Nalgas

Resultado de ocultarnos a nosotros mismos nuestros motivos negativos. Ver acné, moretones, dolor.

Dolor en las nalgas

¿Quién o qué nos irrita? Medita para encontrar una mejor manera de lidiar con ello que simplemente quedándote de brazos cruzados.

C

Cáncer

Representa pensamientos negativos obsesivos sobre un tema específico.

Ver área o tipo afectado: Leucemia mieloide aguda, Adenocarcinoma, Glándulas suprarrenales, Axila, Carcinoma basocelular, Conductos biliares, Vejiga, Sangre, Huesos, Cerebro, Mama, Ciego, Cuello uterino, Melanoma coroideo, Colon, Esófago, Vesícula biliar, Riñón, Glándula lagrimal, Carcinomatosis leptomenígea, Leucemia, Hígado, Pulmón, Sistema linfático, Linfoma, Mesotelioma, Boca, Mieloma múltiple, Ovario, Cáncer de páncreas, Glándula pineal, Glándula pituitaria, Liposarcoma pleomórfico, Próstata, Cavidades sinusales, Piel, Carcinoma de células escamosas, Estómago, Testículos, Garganta, Tiroides, Lengua, Útero

Candida

la condena de otra persona como excusa para comportarse mal, tener un rendimiento inferior, ser vengativo, odiarse a uno mismo o tener episodios de comportamientos obsesivo-compulsivos como atracones de alcohol, comida, drogas, compras compulsivas, etc. Ver depresión, candidiasis

aftas

Reprimir las palabras venenosas, incluso si creemos que son ciertas. Para evitar el contagio y acelerar la curación, descubre o reconoce la verdadera razón por la que las pensamos y por la que no las decimos.

Síndrome de hiperemesis por cannabinoides

Patrón de pensamiento que exige un castigo severo por la más mínima infracción de nuestros estándares personales. Véase adicción, bulimia, náuseas, perfeccionismo, autocondenación.

Cambia el patrón: Realiza los ejercicios de perdón y autoestima de la Sección 9.

Paro cardíaco

Miedo repentino a que nuestras decisiones de vida hayan sido incorrectas y dañinas (ver perdón) y que no haya manera de reparar el daño (vergüenza).

miocardiopatía

Sentirse cansado y abrumado por los constantes desafíos y molestias de la vida. Ver músculo

Ver tipos: Displasia arritmogénica del ventrículo derecho, miocardiopatía dilatada, miocardiopatía hipertrófica, miocardiopatía restrictiva

Si se adquiere

Incapaces o reacios a reconocer la verdad sobre el entorno espiritual de nuestra familia.

Si desde el nacimiento

Factores contribuyentes: Anomalías congénitas y trastornos genéticos

Síndrome del túnel carpiano

Hacer un trabajo que preferiríamos no hacer, sentirnos insatisfechos, poco apreciados y frustrados, y resistirnos a hacer cualquier cambio.

Cartílago

Representa la capacidad de resistir y recuperarse de un impacto o [traumatismo](#). Véase [articulaciones](#), [ligamentos](#), [músculos](#), [tendones](#).

Problemas que pueden surgir: [Espondilitis anquilosante](#), [artritis](#), [cartílago dañado](#), [artritis reumatoide](#).

Cataratas

Querer ver el mundo no como es, sino como queremos que sea, o como creemos que solía ser.

Cáncer de ciego

Ver [cáncer de colon](#)

Inflamación cecal (incluye enterocolitis neutropénica, síndrome ileocecal o cecitis)

Problemas que pueden surgir: [SIDA](#), [cáncer](#), [intoxicación alimentaria](#), [inflamación](#).

Dolor cecal

Ver [diverticulitis](#)

vólvulo cecal

Incapaces o reacios a considerar que no estamos haciendo todo de manera perfecta y correcta, a pesar de la abundante evidencia de lo contrario.

Ciego

Representa nuestra capacidad y/o voluntad de incorporar nuestras reacciones espirituales a nuestras experiencias de vida en nuestra conciencia.

Problemas que pueden surgir: [Distensión abdominal](#), [dolor abdominal](#), [cáncer de ciego](#), [inflamación del ciego](#), [dolor de ciego](#), [vólvulo de ciego](#), [estreñimiento](#), [diarrea](#), [náuseas y/o vómitos](#).

enfermedad celíaca

Incapacidad para aceptar el cuidado, pero capacidad para cuidar a otros, o sentir la necesidad imperiosa de cuidar a otros, ya sea para obtener su aprobación o porque creemos que a nadie más le importa lo suficiente. Puede ocurrir cuando termina nuestro trabajo o si un hijo se va de casa, provocando la sensación de que la vida ha perdido sentido.

adicción al teléfono móvil

¿Usamos el dispositivo para evitar a la persona o [personas](#) en cuestión? ¿Nos proporciona una sensación de importancia, superioridad o protección? Véase [adicción](#), [comportamientos obsesivo-compulsivos](#).

Celulitis

Problemas no resueltos en torno a nuestras relaciones con [las figuras de autoridad](#) y su aparente falta de voluntad para estar a la altura de los estándares y expectativas que nos imponen. Las figuras de autoridad son como todos los demás, con fortalezas y debilidades, éxitos y fracasos; Colocarlos en un pedestal puede generar ira y decepción inútiles y hacernos sentir [víctimas](#).



Aunque puede resultar antiestética, la celulitis rara vez requiere tratamiento médico.

Celulitis

La supresión no reconocida de un profundo [dolor](#) y la sensación de ser [víctima](#) de las tragedias de nuestra vida, pero también de ser responsable de ellas.

Problemas que pueden surgir: [Insuficiencia venosa crónica](#), [gangrena](#), [infección](#), [sepsis](#).

Sistema nervioso central

Véase [Sistema nervioso](#), [Sistema nervioso periférico](#)

Ver componentes: [Cerebro](#), [Columna vertebral](#)

Apnea central del sueño (incluye la apnea central del sueño que surge durante el tratamiento)

Sentirnos asfixiados por cualquiera que nos diga qué hacer y desear que simplemente nos dejen tomar nuestras propias decisiones, pero a la vez aterrorizados de no poder prosperar.

parálisis cerebral

[Miedo](#), miedo, miedo, tanto en la madre como en el niño. Puede ser consecuencia de [una ira explosiva no expresada o no reconocida](#) en la madre. Véase [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#).

cáncer de cuello uterino

[obsesivos/compulsivos](#) sobre el hijo (o hijos) que podríamos haber tenido/deberíamos haber tenido o no deberíamos haber tenido.

Displasia cervical

[Temer](#) que la [alegría](#) que se obtiene al crear no proporcione felicidad o plenitud duraderas debido a experiencias dolorosas recientes.

espondilosis cervical

Compensar en exceso la falta de [creencia](#), [fe](#) y [confianza](#) en uno mismo.

Vértebras cervicales

Ver [Vértebras](#)

C1	Mantener creencias que sabemos que son falsas; por ejemplo, creer que nuestros cuidadores son (o fueron) santos, pero sabiendo que no lo eran.
----	--

C2	Evitar la comunicación
C3	Sofocar o ahogar a alguien o algo, o sentirse sofocado o ahogado por alguien o algo.
C4	Sentirse sin apoyo
C5	Incapaz o no dispuesto a hacer lo que hay que hacer.
C6	Incapaz o reacio a intentar comprender un concepto importante.
C7	Intentar <u>controlar</u> a todos y a todo.
C8	(Nervio espinal) Incapaz o reacio a cumplir con sus compromisos. Véase <u>abandono</u> .

Cervicitis

Enojo hacia uno mismo por sofocar nuestra creatividad en favor de obtener la aprobación de los demás.

Cuello uterino

Representa la capacidad de mantener, gestionar y sostener los impulsos creativos.

Problemas que pueden surgir: cáncer de cuello uterino, cervicitis, displasia cervical, incompetencia cervical.

Cesárea (parto por cesárea)

Dado que la cesárea es un tratamiento y no una enfermedad, revise el componente espiritual de los factores que hacen necesaria la cirugía, algunos de los cuales se enumeran a continuación:

Ciertas afecciones cerebrales o cardíacas de la madre o el niño, coágulos de sangre durante el embarazo, presentación de nalgas, hidrocefalia grave, placenta previa, miomas uterinos.

enfermedad de Chagas

Véase parásitos, ectoparásitos.

Chalazión (quiste palpebral o quiste de Meibomio)

Asumir las responsabilidades de otras personas porque somos incapaces de decir "No" por miedo a perder su aprobación. Véase autoestima. O... apresurarse a hacer el trabajo de alguien porque probablemente lo hará mal. Véase perfeccionismo.

Cambia el patrón: Aprende a permitir que otros experimenten las consecuencias por no hacer su trabajo, o por no hacerlo bien.

Labios agrietados o con sensación de ardor

Ardiendo por expresar pensamientos negativos

Calambre muscular

Miedo repentino a quedarnos solos o sin apoyo (miedo al abandono). Ver calambre.

Mejillas

Representar la vulnerabilidad emocional

Ver tipo : [Glúteos](#) , [Mejillas](#)

Queilitis

Mantener [creencias dañinas](#) incluso sabiendo que son falsas.

Angioma cereza (también conocido como lunar rojo, angioma senil o mancha de Campbell de Morgan)

Señal de alerta: estamos obsesionados con algo, pero somos incapaces o no estamos dispuestos a hacer nada al respecto. Ver la parte del cuerpo afectada y [los lunares](#).

malformación de Chiari

[Condición kármica](#) resultante del arrepentimiento extremo por un [trauma que puso fin a la vida en una encarnación anterior](#) . Véase [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#).

Varicela

Queremos recibir las mismas consideraciones especiales que creemos que reciben todos los demás. Ver [herpes zóster](#).

sabañones

Desear vivir en un entorno diferente pero no ver la manera de lograrlo, y sentir impaciencia y frustración. Ver [lupus](#) , [enfermedad de Raynaud](#).

Ver zona afectada: [Cara](#) , [Dedos de las manos](#) , [Dedos de los pies](#)

Escalofríos, temblores o piel de gallina

[Miedo](#) o [preocupación](#) . Observa [las señales](#) .

Mentón

Representa nuestra capacidad o voluntad de afrontar desafíos. Ver [señales](#).

Problemas que pueden surgir: [Rotura](#) , [granos](#) , [temblores o espasmos](#).

Diente astillado

[Teme que](#) una debilidad secreta quede al descubierto para que todos la vean.

Ahogo sin razón aparente

Tuvimos un pensamiento [impulsivo](#) o nuestra atención se desvió de aquello que debíamos estar escuchando o viendo. Ver [señales](#)

Atragantarse con comida o bebida

No estamos satisfechos con la conversación actual, o nuestra atención se ha desviado. Ver [señales](#)

Colesterol

Representa nuestra capacidad de reconocer lo que es beneficioso o perjudicial para nuestra salud, y de mantener límites apropiados sobre nuestros impulsos, elecciones y acciones.

Problemas que pueden surgir: [Colesterol alto](#) , [colesterol bajo](#)

Colesteatoma (granuloma de colesterol)

No queremos oír toda la negatividad y el odio que nos rodea. El problema es que nos sentimos responsables de su sufrimiento. El reto consiste en abandonar esa creencia, ya que, en realidad, no tenemos ningún control sobre lo que otros dicen, piensan o hacen. Ver [quistes, bultos y protuberancias](#) , [dolor de oído](#) , [mastoiditis](#).

hematoma coriónico

(incluye desprendimiento de placenta, preplacentario, retroplacentario, subamniótico)

[creencias](#) negativas sobre [el embarazo](#) , el parto o nuestra capacidad para ser buenos padres. Ver [coágulos de sangre](#)

melanoma coroideo

Centrarse en los defectos de los demás y creer que nadie puede cambiar realmente. Resignarse a vivir con lo que consideramos una imperfección permanente, en lugar de tomar medidas para cambiar nuestra opinión.

confusión crónica

Surge de la repetición habitual de pensamientos negativos o de creer en las [críticas constantes](#) de nuestros cuidadores o seres queridos. Hay demasiadas [personas](#) a las que complacer. Véase [miedo a parecer estúpido](#) .

Cambia el patrón: Consulta la sección 1 sobre cómo ordenar espiritualmente y realiza el ejercicio de autoestima en la sección 9.

Congestión crónica

El autocontrol constante de todo lo que decimos o hacemos, para evitar sorpresas si alguien [critica](#) nuestras palabras o acciones, es una forma de mantener [el control](#) sobre el [miedo](#) a perder la aprobación de los demás, pero no aporta [alegría](#) a nuestras vidas. Ver [víctima](#).

Problemas que pueden surgir: [Mocos](#)

Cambia el patrón: Realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9.

Enfermedad crónica

Según la Agencia de Salud Pública de Canadá, « las enfermedades crónicas, también conocidas como enfermedades no transmisibles o ENT, son enfermedades persistentes y generalmente de progresión lenta que pueden tratarse, pero no curarse». De acuerdo con la definición del Centro Nacional de Estadísticas de Salud de EE. UU. anterior a 2025, «una enfermedad crónica es aquella que dura tres meses o más. Por lo general, las enfermedades crónicas no se pueden prevenir con vacunas ni curar con medicamentos, ni tampoco desaparecen por sí solas».

Según la [Inteligencia Universal](#) , el componente espiritual de las enfermedades crónicas radica en haber sufrido [eventos traumáticos no reconocidos y, por lo tanto, no resueltos](#) . La ciencia está verificando esta conexión. Vea este video de TED Talks de la Dra. Nadine Burke-Harris: [Cómo el trauma infantil afecta la salud a lo largo de la vida](#).

síndrome de fatiga crónica

Sentimiento habitual de que no hay manera de librarse de los compromisos que nos sentimos presionados a aceptar por miedo a perder la aprobación de alguien si simplemente decimos "No". Ver ME/CFS

Cambia el patrón: Revisa tu autoestima

dolor crónico

Conflicto interno no resuelto o aferrarse a creencias falsas.

Prostatitis crónica / Síndrome de dolor pélvico crónico

La autocrítica habitual sobre cada pequeña cosa y la creencia de que es imposible ser lo suficientemente bueno como para ganarse la aprobación de alguien importante para nosotros.

encefalopatía traumática crónica

Véase Lesión cerebral traumática

Insuficiencia venosa crónica

Incapaz o reacio a soltar nada, jamás. Sentirse víctima y creer que tiene derecho a darse caprichos sin importarle los demás y el costo. De hecho, cuanto más caro y más problemas cause a los demás, mejor. Véase trombosis venosa profunda.

Afecciones que pueden surgir: Celulitis, arañas vasculares, venas varicosas

Factores espirituales que contribuyen: Ira, Culpa, Codicia, Manipulación, Resentimiento

Cirrosis

Negativa obstinada a ver lo bueno: en uno mismo, en los demás, en el mundo. Actitud que dice: "¿Para qué?".

labio hendido o paladar hendido

Ver experiencias de vida requeridas

Si ambiental

Incapacidad o falta de voluntad de los padres para comprender, o desconocimiento de, la realidad que nuestros pensamientos manifiestan en el mundo físico.

Si es genético

Ver anomalías congénitas y trastornos genéticos, situaciones kármicas, patrones familiares heredados

Hablador cercano

Compartir información especial o secretos para hacer que otros sientan que son nuestro único confidente de confianza y que tenemos un vínculo especial. El receptor entonces siente, posiblemente erróneamente, que tiene un amigo de confianza que nunca le haría daño. Puede ser la base de relaciones poco saludables. Intentar tener el control. Ver susurros.

Opciones de vestimenta

Representan una necesidad tácita de atención o un deseo de ser invisible.



Esta categoría no se refiere a quienes tienen pocas opciones de ropa o carecen de acceso a servicios de lavandería.

Ver opciones: [Ropa mal ajustada - demasiado grande](#), [Ropa mal ajustada - demasiado pequeña](#), [Ropa informal inapropiada](#), [Ropa formal inapropiada](#), [Ropa reveladora inapropiada](#), [Persona que viste de forma ruidosa](#), [Persona que viste de forma silenciosa](#), [Ropa sucia](#)

orina turbia

Ver [diabetes](#), [infecciones del tracto urinario](#)

Clavo de club

Sentir que nuestro trabajo necesita protección, ya sea contra [el juicio](#) o el robo. Ofenderse fácilmente, baja o inestable [autoestima](#), [victimismo](#). Consulte el dedo afectado para [obtener](#) más información.

Ver [EPOC](#), [enfermedad hepática](#), [VIH](#)./ [SIDA](#)

Pie equinovaro

[Miedo](#) a lo que podría suceder si hacemos todo lo posible y aun así no logramos ser "perfectos". Véase [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#).

Discurso desordenado

[Temo que](#) la gente en realidad no quiera prestarnos atención, o que nos estén observando atentamente y esperando que fracasemos.

Manos o pies fríos

Si no están relacionados con la temperatura ambiental, los pensamientos o situaciones que provocan [miedo](#), [ansiedad](#) o [estrés](#) pueden desencadenar nuestra respuesta de "lucha o huida".

Consulte los factores físicos que contribuyen: [Anemia](#), [Diabetes](#), [Enfermedad de Raynaud](#), [Hipotiroidismo](#), [Enfermedad arterial periférica](#), [Deficiencia de vitamina B12](#).

Herpes labial, ampollas febriles, panadizo herpético (HSV-1)

[Creencias](#) erróneas sobre uno mismo, por ejemplo, "Soy tan malo" o "Soy tan maravilloso". Incapacidad o falta de voluntad para aceptar que no somos ni mejores ni peores que nadie; simplemente somos normales.

Colitis

[Vergüenza](#) oculta y [culpa no reconocida](#) que te consumen. Ver [enfermedad de Crohn](#), [colitis ulcerosa](#).

Colapso pulmonar

[Creemos](#) que acabamos de sufrir un ataque intencional de una fuente completamente inesperada y totalmente confiable.

Clavícula

Representa la capacidad de mantener [la autoestima](#).

Problemas que pueden surgir: Artritis de la articulación acromioclavicular o AC, fractura de clavícula, osteólisis clavicular distal, osteomielitis, síndrome del desfiladero torácico.

Colon

Representa nuestra capacidad o voluntad de desprendernos de aquello que ya no necesitamos. Véase ciego.

Problemas que pueden surgir: Colitis, cáncer de colon, enfermedad de Crohn, diverticulitis, fístula, hemorroides, pólipos de colon, colitis ulcerosa.

cáncer de colon

Nos aferramos a cada pequeña herida y nos aseguramos de que todos sepan que estamos heridos. Cada nueva ofensa aumenta la carga y fortalece nuestra determinación de no hacer nada al respecto.

pólipos de colon

Intentando contener aquello que necesita ser liberado

Daltonismo (mala visión de los colores)

Creencia de que está bien hacer cosas para irritar a los demás.

Factores contribuyentes: Adicción al alcohol, enfermedad de Alzheimer, diabetes, glaucoma, leucemia, degeneración macular, enfermedad de Parkinson, anemia falciforme.

Cálculos en el conducto biliar común

Obsesivamente Nos preocupamos por lo que los demás piensan de nosotros o de nuestras decisiones, pero no queremos discutir ni debatir al respecto porque lo que pensamos es la verdad, ¿verdad?

Resfriado común

Puede ocurrir cuando nos sentimos atrapados haciendo demasiado por los demás y nuestros esfuerzos no son apreciados. Resfriarse parece la única salida.

Problemas que pueden surgir: Mocos

Síndrome compartimental

Agudo

Resultados de una lesión física tras una experiencia traumática que hemos ignorado o minimizado . Véase ¿Por qué enfermamos, sufrimos lesiones o tenemos accidentes?

Crónico

Necesitar la aprobación de alguien y repetir lo mismo para conseguirla, sin éxito.

Sistema inmunitario comprometido

crónico a ser atacado, ya sea verbal, emocional, física o espiritualmente.

Hiperplasia suprarrenal congénita

Resultado de la incapacidad o falta de voluntad de los padres para proporcionar al niño las necesidades espirituales básicas de la vida, como el amor incondicional, la compasión y/o el apoyo emocional.

trastorno de conducta

rabia e indignación intensas por nuestra situación vital, junto con la creencia de que nunca cambiará porque aquellos que son responsables de nosotros, aquellos que deberían preocuparse más, nos están haciendo daño, no ayudándonos.

sordera congénita

Consulte la sección sobre anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Tortícolis muscular congénita

Refleja la incapacidad o falta de voluntad de un padre o cuidador para ponerse de acuerdo en un sistema de creencias fundamental sobre el propósito de la vida.

insuficiencia cardíaca congestiva

Incapaz de soportar la presión de fingir éxito mientras se siente un fracaso. Véase arteriosclerosis, coágulos sanguíneos, presión arterial alta.

Constipación

Codicia, querer aferrarse a todo, desear lo mejor de todo. Retener la aprobación propia o ajena. Control, desafío a las figuras de autoridad, negación. Atascado en el pasado, aferrándose a él, pero deseando cambiarlo. Retener el perdón. Puede indicar relaciones de codependencia.

Bronquiolitis constrictiva

Expectativa crónica, silenciosa, escalofriante y debilitante de muerte inminente sin causa aparente.

dermatitis de contacto

Irritación no reconocida hacia alguien o algo. Véase negación.

EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica)

Siempre esperando el próximo castigo que sabemos que la vida nos deparará. Ver infección de las vías respiratorias superiores.

Callos y durezas

Anhelar la aprobación de todos y cada uno, pero fingiendo no necesitarla y negándosela a todos.

costocondritis

Conciencia repentina de que se avecina un cambio no deseado. Ver inflamación

Tos

Si no se debe a una enfermedad, es una señal para indicarnos que necesitamos hablar (¡o guardar silencio!), o que simplemente tuvimos un pensamiento crítico.

Cubrirse la boca al comunicarse

Vergüenza o incomodidad. Si se usan los labios para cubrir los dientes al hablar, puede indicar conflictos internos no resueltos o miedo a ser descubierto. Véase esconderse detrás del cabello al hablar.

COVID-19

Nos sentimos atrapados en un entorno que sabemos que no es ni física ni espiritualmente saludable, y sentimos que no tuvimos ninguna participación en su creación. Véase [trastorno negativista desafiante](#), [neumonía](#), [tinnitus](#), [miedo a la invasión](#), [autosuficiencia moral](#), [rebelión silenciosa](#), [víctima](#).

Problemas que pueden surgir: [mocos](#), pérdida del sentido del [olfato](#) o [del gusto](#), COVID [dedos de los pies](#) (similar a [sabañones](#)), [confusión](#), [diarrea](#), [náuseas y/o vómitos](#), [conjuntivitis](#), [neumonía](#), [sarpullido](#)

Cambia el patrón: Aunque no podamos cambiar nuestro entorno físico, podemos *cambiar* nuestros pensamientos. También podemos proteger nuestra salud física siguiendo las directrices de salud pública.

Vértebra del coxis (hueso de la cola)

Ver [Vértebras](#)

Co1	Representa cómo nos sentimos acerca de nuestra historia personal. Si está rota o herida, repase la última semana para encontrar el evento que desencadenó un recuerdo doloroso intenso. Problemas que pueden surgir: Fractura de coxis , Dolor en el coxis
-----	---

Labios agrietados

Incapaz o reacio a permitir que otros tengan la dignidad de cometer errores.

Crujidos o chasquidos en las articulaciones

Intencional

Sentimos que no tenemos voz y que no merecemos atención, así que la robamos en lugar de esperar a recibirla. Ver [articulación afectada](#)

Involuntario

No actuar según nuestros deseos, o no conocerlos pero querer ser reconocidos de alguna manera. Ver [articulación afectada](#)

Cofia láctea

Resultado del deseo de los padres (o del niño) de que el bebé permanezca en la etapa de bebé. Los padres (o el niño) pueden parecer muy necesitados de atención.

Antojo

Representa una necesidad no reconocida de atención amorosa hacia uno mismo, pero creemos que la nuestra no es suficiente para aliviar el dolor y la herida. Entonces, buscamos consuelo en el exterior a través de diversos comportamientos o sustancias. Véase [adicción](#), [relaciones de codependencia](#), [comportamientos obsesivo-compulsivos](#), [culpa](#), [autoestima](#).

enfermedad de Crohn

Reacción exagerada ante una amenaza percibida. Sentirse siempre como una [víctima](#) y [culpar](#) a cualquiera menos a uno mismo por nuestros fracasos. "¡Quiero a mi papá!" Ver [colitis](#)

Dientes torcidos

Sentirse responsable de todo lo que está mal y avergonzado por no poder solucionarlo.

mordida cruzada

Necesidad crónica de cuidados excesivos

Ojos bizcos

Incapaces o reacios a centrarnos en lo que hay que ver o hacer, y haciendo todo lo posible para evitar que otros lo vean.

Si desde el nacimiento

Consulte la sección sobre anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Crup (laringitis obstructiva)

Incapaces de decir lo que realmente queremos decir, o reacios a decir lo que realmente sentimos.

Dientes apiñados

Sentirnos atrapados y creer que nunca tendremos la libertad de ser nosotros mismos.

Síndrome cuboide

Autoestima baja o inestable, que lleva a la autocondenación ante el primer indicio de desacuerdo. Se desencadena una cascada de pensamientos y emociones negativas, como ira, miedo y sentimiento de víctima. Véase Rescate del caos.

síndrome de Cushing

Incapaz o reacio a confiar y simplemente estar en paz

Cistadenomas

Queremos expresar nuestra espiritualidad de una manera nueva, pero no estamos seguros de cómo proceder.

Fibrosis quística

Ambiente emocional sofocante y explosivo en el hogar y deseo de apagar el fuego. Ver anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Quistes, bultos y protuberancias

Convencidos de que no somos dignos. Punto.

Ver tipo: Adiposis dolorosa (enfermedad de Dercum), quiste de Baker, chalazión (quiste palpebral o quiste de Meibomio), cistadenomas, quiste dermoide, endometriomas, quiste ganglionar, lipoma, linfangioma, neuroma, quiste ovárico, quiste pilar, quiste pilonidal, tumor

Citomegalovirus (HHV-5)

Sentirnos víctimas de nuestro propio cariño y preocupación.

D

Cartílago dañado

Resistencia a los cambios de la vida que nos lleva a examinar nuestro ser espiritual.

Caspa (Cuero cabelludo seco)

Preocupación constante de que alguien en una posición de poder juzgue, critique y condene nuestro trabajo.

Ojeras o hundimientos debajo de los ojos

Pensar y sentirse como una víctima

Factores contribuyentes: Alergias, dermatitis de contacto, eccema (dermatitis atópica), fatiga por insomnio, herencia genética, fiebre del heno estacional, sinusitis, signos visibles de envejecimiento.

orina oscura

Ver problemas renales, enfermedad hepática

Holgazanear (comportamiento)

Acto de venganza diseñado para molestar a alguien retrasando la realización de aquello que se nos ha pedido. Forma de agresión pasiva. La manipulación se realiza a menudo cuando sentimos que no tenemos voz ni otras opciones.

Parece que: Cuando nos piden que hagamos algo, decidimos hacer un montón de otras cosas que nos decimos a nosotros mismos que debemos hacer primero (aunque no tengan relación con la tarea); o fingimos no haber entendido la petición y hacemos todo tipo de preguntas al respecto, o empezamos a hacerlo, pero tan despacio como nos es humanamente posible. Nos preguntamos por qué se enfadan con nosotros, cuando en realidad ese puede ser el motivo de nuestra dilación. Véase evasión, rebelión silenciosa, víctima.

Cambia el patrón: medita para aprender el origen del deseo de enfadar a los demás.

Sordera

Frustración extrema: nadie dice nunca lo que queremos oír, o siempre dicen cosas que no queremos oír. Ver miedo al abandono, autoestima.

Trombosis venosa profunda

Profunda necesidad de que todos dejen de hacer lo que estén haciendo para ayudarnos, porque nosotros mismos no estamos dispuestos a hacer nada. Deseo paralizante de hacer que todos los demás sean tan miserables como uno mismo. Analice la condición o la creencia que causa la inactividad. Véase insuficiencia venosa crónica, flebitis.

Enfermedad degenerativa del disco

Pérdida gradual o repentina de la capacidad para afrontar eventos traumáticos. Cada nueva experiencia difícil genera más y más dolor y confirma nuestra creencia de que nuestra vida nunca mejorará. Ver vértebra afectada

Eyacuación retardada

Autocondenación hasta el punto de negarse a sí misma el placer de la plenitud. A menudo afecta otras áreas de la vida además del sexo y/o la reproducción.

Retraso en el habla en niños

Puede ser una señal de alerta temprana de relaciones de codependencia dentro de una familia.

Demencia

Incapacidad progresiva para funcionar dentro de los límites de las mentiras que nos contamos a nosotros mismos y a los demás sobre el tipo de persona que somos o fuimos. Véase enfermedad de Alzheimer, enfermedad de las vacas locas, enfermedad de Huntington, enfermedad de Parkinson.

Fiebre del dengue

Leve

Ver fiebre, dolores de cabeza, dolor articular, dolor muscular, náuseas y/o vómitos, dolor ocular, sarpullido

Severo

Ver sangrado de encías o sangrado nasal, fiebre, dolor intenso, vómitos persistentes

Absceso dental

Ver tipo: Periapical, Periodontal

caries dentales

Mantenerse en el juicio, la crítica y la condena, pero seguir pensando y creyendo en esos pensamientos. Retener la aprobación, baja o inestable autoestima, sentirse poco querido y poco apreciado.

Trastorno de despersonalización-desrealización

La incapacidad o la falta de voluntad para reconocer nuestras elecciones, nuestras acciones o nuestras palabras pueden haber contribuido a crear nuestro dilema actual.

Ver factores contribuyentes : Abandono, Evasión, Culpa, Negación, Desesperación, Miedo a la represalia, Culpa, Estrés, Trauma, Víctima

Problemas que pueden surgir: Ansiedad, confusión crónica, depresión, problemas de memoria, comportamientos obsesivos / compulsivos.

Depresión

En lugar de ser un estado constante, la depresión tiende a ser como las olas del océano. Justo cuando nos recuperamos de un episodio, una nueva experiencia puede desencadenar otro. La depresión puede convertirse en una reacción refleja a una experiencia específica, como cometer un error (aunque nadie más lo sepa), decepcionar a alguien o que alguien nos diga que no. Hasta que no se identifique y se aborde la causa raíz, la depresión solo puede controlarse.

La depresión se basa en nuestra autoestima y autovaloración. Un episodio depresivo suele aparecer cuando sospechamos haber perdido la aprobación de alguien muy importante para nosotros. Si nuestra identidad está completamente ligada a esa persona, como puede ocurrir al vivir o trabajar en

relaciones de codependencia, sentimos que perderemos nuestra identidad sin su aprobación. Haremos casi cualquier cosa para sobrellevar nuestra sensación de pérdida y carencia. Por lo general, esto implica realizar diversas conductas negativas con la esperanza de que esa persona nos ayude a recuperarnos y a retomar la relación. Entonces, nos decimos a nosotros mismos, todo volverá a estar bien.

Y así será, por un tiempo. Hasta que, casi de repente, otra experiencia desencadene otra oleada de autodesprecio. Entonces volvemos al punto de partida... castigándonos y haciéndonos daño... consumiendo alcohol o drogas en exceso, privándonos de comida o comiendo en exceso/purgándonos, reteniendo la comunicación, comprando cosas que no necesitamos con dinero que no tenemos, cortándonos hasta sangrar, contemplando o intentando suicidarnos, dejando de hacer las cosas que realmente amamos... oh, la lista es interminable. Hay otra forma de vivir, pero implica cambiar cómo nos relacionamos con los demás y, más importante aún, cómo nos relacionamos con nosotros mismos. Implica tomar conciencia de nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos, y cambiarlos. Si la depresión está afectando tu calidad de vida, consulta la sección "Elige un patrón".

Dermatitis

Representa actitudes que creemos que otros pueden ver, pero que nosotros mismos ignoramos. Patrón crónico de respuesta a los desafíos de la vida (grandes o pequeños) con impaciencia o intolerancia.

Ver tipo: Dermatitis de contacto, Eczema (dermatitis atópica)

quistes dermoides

Situación kármica en la que asuntos no resueltos de vidas pasadas se manifiestan físicamente. Véase ¿Qué es el karma?

Desprendimiento de la retina

Temo que hayamos pasado por alto un mensaje muy importante y que no se repita porque la vida es así de injusta.

Tabique desviado

Si se adquiere

Profunda tristeza por una decisión reciente y deseando que hubiéramos tomado la otra opción.

Si desde el nacimiento

Nació en una familia que reprime la creatividad y prefiere que los niños hagan lo que se les dice y se espera de ellos, en lugar de lo que ellos preferirían hacer: "Deberías ser abogada, no actriz".

Diabetes

Falta de fe o esperanza de que el futuro pueda ser bueno, o creencia de que no lo será. Estado crónico de angustia; creencia habitual de que algo malo está a punto de suceder. Perder la esperanza.

Ver tipo: Diabetes insípida, Gestacional, Diabetes tipo 1, Diabetes tipo 2

Problemas que pueden surgir: Antojos, Hiperglucemia, Hipoglucemia, Efectos secundarios (Ceguera, Gangrena en las extremidades, Insuficiencia renal)

Diabetes insípida

una ansiedad crónica extrema no diagnosticada . Véase enfermedades autoinmunes , hipopituitarismo.

Diabulimia

Castigo autoimpuesto por creer que uno mismo es la causa de todo el sufrimiento, la miseria y la tragedia en nuestra familia.

Intertrigo del pañal (dermatitis del pañal)

Querer recibir cuidados según sea necesario, en lugar de según el horario de otra persona.

Tensión del músculo diafragmático

Miedo al próximo evento traumático que seguramente está por venir.

Factores físicos contribuyentes: Problemas de vejiga , hernia de hiato , músculos , embarazo , trastorno de estrés postraumático (TEPT) .

Factores espirituales que contribuyen: Ansiedad , Miedo

Problemas que pueden surgir: Síndrome del ligamento arcuato medio (MALS)

Cambia el patrón: practica la meditación para centrarte y prestar atención a tus pensamientos. Visita WikiHow y APRENDE A RESPIRAR MEJOR.

Diarrea

Deseo de avanzar rápidamente hacia el futuro, pero temor a dejar atrás el pasado. Condena , angustia , miedo . Si un bebé o un niño pequeño presenta esta condición, puede indicar que alguien está intentando presionarlo para que avance rápidamente. Ver estrés.

Diástasis de rectos abdominales

Al intentar arreglar algo por nuestra cuenta, nosotros mismos no lo rompimos.

Digestión

Representa cómo absorbemos, utilizamos y liberamos las lecciones de nuestra vida espiritual. Ver trastornos alimentarios.

Problemas que pueden surgir: Hinchazón abdominal , Distensión abdominal , Apendicitis , Eructos , Enfermedad celíaca , Atragantamiento , Perforación diverticular , Diverticulitis , Desequilibrio electrolítico , Flatulencia , Alergias alimentarias , Intoxicación alimentaria , Gastroenteritis , Gastroparesia , Gastritis , Gula , Acidez estomacal/indigestión , Hipo , Síndrome de malabsorción , Deficiencia de minerales o vitaminas , Mareo por movimiento , Náuseas/vómitos , Obesidad/sobrepeso , Raquitismo , Retención de sal , Mesenteritis esclerosante , SIBO , Gases abdominales atrapados

miocardiopatía dilatada

Querer ser todo para todos _Puede ocurrir debido al deseo de resolver los problemas de los demás como una forma de evitar lidiar con los nuestros.

Difteria

Sentirse poco querido, invisible, insignificante, no invitado y no bienvenido.

Glándula pituitaria enferma

Sentimos que corremos el riesgo de ser dañados por enemigos invisibles. (Ver [¿Pueden las energías y entidades negativas dañarnos?](#))

Esternón dislocado

De repente nos dimos cuenta de que, a propósito y sin necesidad, habíamos fallado en protegernos.

Osteólisis clavicular distal

[Creencia](#) inconsciente y absorbente de que simplemente no somos lo suficientemente buenos tal como somos. Ver [autoestima](#)

Perforación diverticular

[Culpamos](#) a todos menos a nosotros mismos por nuestras [relaciones tóxicas y disfuncionales](#), y nos asombramos y enfurecemos porque no cambian. Dado que desempeñamos un papel crucial en la creación de nuestras relaciones, si cambiamos, nuestras relaciones cambiarán. Ver [víctima](#)

Diverticulitis

[Culpar](#) a otros por no haber evitado experiencias desagradables y negarse a [perdonarlos](#) por ello. Ver [víctima](#).

Mareos - Vértigo

Desesperado por amor y aprobación, pero sin saber dónde buscarlos. [Preocupación](#), preocupación, preocupación. Intentando asegurarse de que todo se haga ([control](#)) y se haga [a la perfección](#) . Intentando [evitar](#) ver una verdad incómoda, [negación](#) . Ver [laberintitis](#), [enfermedad de Ménière](#), [náuseas](#).

Útero doble

[Situación kármica](#) como resultado de una línea familiar que estuvo repetidamente al borde de la extinción debido a la hambruna, los desastres naturales o la guerra, y que apenas sobrevivió.

Doble vagina

[Situación kármica](#) como resultado de una línea familiar que estuvo repetidamente al borde de la extinción debido a la hambruna, los desastres naturales o la guerra, y que apenas sobrevivió.

Arrastrar los pies

Si es anciano o está enfermo

Se pierde el sentido del equilibrio y esto puede generar la necesidad de arrastrar los pies.

Si no es anciano o enfermo

Patrón de renuencia a hacer lo que sea que haya que hacer. Véase [evasión](#), [dilación](#), [procrastinación](#), [rebelión silenciosa](#).

Caída del pie

[Tememos](#) ser incapaces de vivir de forma independiente.

Seco

Representa la necesidad de desarrollar nuestra espiritualidad.

Ver área afectada: Orejas secas, ojos secos, cabello seco, talones secos, labios secos, boca seca, caspa, piel seca, alvéolo seco

oídos secos

Anhelamos comprensión y crecimiento espiritual, pero tememos fracasar.

ojos secos

Falta de compasión y empatía hacia uno mismo. «A nadie le importan *mis* heridas, ¿por qué deberían importarme a mí?»

Cabello seco

Tendencia a sobrepensar cada pequeña cosa por miedo a cometer un error. Sentimiento de riesgo de sufrir un ataque emocional, físico o verbal inminente.

Talones secos o agrietados

Privarse a uno mismo del disfrute y culpar a otra persona por hacernos hacerlo.

labios secos

Incapaces de saciar nuestra sed de algo que sabemos que es mejor dejar intacto. Sentirse privado.

Boca seca

Crónico

un miedo constante de baja intensidad

Ocasional

Sabiendo que nuestras palabras son falsas y/o deliberadamente divisivas y que probablemente generarán desaprobación.

Piel seca

Anhele una experiencia espiritual significativa

Alveolitis seca

diente o dientes individuales afectados

Andar con los pies como patos

Sentirse plenamente justificado al tomar más de lo que nos corresponde. Ver codicia, pies extendidos

Dolor sordo

Anhele de consuelo y, por lo tanto, repetición de creencias falsas y dañinas para calmarse. Dolor o tristeza emocional o espiritual no resuelto. O... Cansancio de hacer siempre lo mismo y preguntarse cómo salir de la rutina sin herir los sentimientos de nadie. Sí, hay una manera diplomática de hacerlo. Hazles saber a todos que vas a empezar a hacer las cosas de manera diferente, cambiar tu horario, reducir el tiempo que pasas con los demás para poder concentrarte en ti, etc. No es para lastimarlos, sino para ayudarte a ti mismo. Hazles saber cuánto aprecias su paciencia y comprensión mientras recorres este nuevo camino.

Contractura de Dupuytren

Intentando comprender un concepto espiritual importante que parece estar fuera de nuestro alcance. Está relacionado con nuestra dinámica familiar y se vuelve más importante con cada año que pasa, pero es más difícil de definir. No comprenderlo solo empeora las cosas para uno mismo y para los miembros de la familia, que se exasperan. Ver [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [¿Qué es el karma?](#)

alergia al polvo

¿Qué persona, comportamiento o situación es una fuente inagotable de irritación en la familia?

Disautonomía

Incapacidad o falta de voluntad para comunicarse de forma clara y honesta con los demás (o consigo mismo) sobre asuntos dolorosos dentro de la unidad familiar, a menudo debido al [miedo a las represalias](#) por haber causado problemas.

Consulte las condiciones o factores contribuyentes: [Adicción \(al alcohol\)](#), [amiloidosis](#), [anemia](#), [síndrome antifosfolípido](#), [enfermedades autoinmunes](#), [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [enfermedad celíaca](#), [malformación de Chiari](#), [diabetes](#), [síndrome de Ehlers-Danlos](#), [virus de Epstein-Barr](#), [síndrome de Guillain-Barré](#), [hepatitis C](#), [VIH / SIDA](#), [lupus](#), [enfermedad de Lyme](#), [enfermedad mitocondrial](#), [esclerosis múltiple](#), [enfermedad de Parkinson](#), [neumonía](#), [embarazo](#), [artritis reumatoide](#), [traumatismo](#), [deficiencia de vitamina A](#).

Disgeusia (alteración del sentido del gusto)

Sentirse amenazado por personas sobre las que antes teníamos control y temer que nos traten como nosotros las tratamos a ellas; o por cosas sobre las que antes teníamos control y temer una mayor pérdida de [autonomía](#). Véase [Sentido del gusto](#).

Dishidrosis

[de fe](#) es una guerra interminable llena de batallas constantes y sin períodos de paz.

Disfagia

Vivir una [mentira](#) que nosotros mismos hemos creado, o sentir que nadie nos dirá la verdad. Guardar secretos.

Disforia

Ciclo de patrones de pensamiento negativos desencadenados por [el juicio](#), [la crítica](#) y [la condena percibidos](#) por parte de los demás. Ver [autoestima](#)

Ver tipo: [Disforia de género](#), [Trastorno disfórico premenstrual](#), [Disforia sensible al rechazo](#)

Distonía

Si se adquiere

Manifestación física de patrones de pensamiento rígidos. [Medita](#) para comprender la razón de la supresión de la creatividad y/o la expresión verbal.

Si desde el nacimiento

Puede ser un reflejo del ambiente emocional de la familia. En este caso, intente identificar cualquier situación tensa en casa. Podría ser que alguien use el silencio como castigo o que evite situaciones tensas mediante el uso de sustancias o comportamientos. Después de identificar las situaciones, comience a modificarlas. Por ejemplo, que un compañero se levante y salga de la habitación para terminar una conversación es una forma de abandono . Puede ayudar a modificar ese comportamiento estableciendo una consecuencia. Comience compartiendo cómo le hace sentir ese comportamiento y fomentando la expresión verbal de sentimientos.

E

Dolor de oídos

Angustia por nuestra vida familiar (muchas culpas y agitación emocional) y desesperanza de que vaya a cambiar.

Hongos en el oído

Autoestima baja o inestable , vergüenza , lágrimas no derramadas por lo que se oye o no se oye.

dolor de oído

Sentirse atrapado escuchando algo que no queremos oír, o no oír lo que sí queremos oír. Ver señales

pólipos del oído

Intentar evitar escuchar lo que dicen los demás.

Sonido de oídos destapados sin motivo aparente.

Presta atención a tus pensamientos. Observa las señales.

Acumulación de cerumen en los oídos

Satisfacer las necesidades de los demás antes que las nuestras y sentirse infeliz por ello. Incapaz o reacio a denunciar un trato injusto. Véase miedo al abandono .

Oídos y audición

Representar cómo interpretamos lo que escuchamos

Problemas que pueden surgir: Daño del nervio auditivo , Ardor , Colesteatoma (granuloma de colesterol) , Sordera congénita , Sordera , Oídos secos , Dolor de oído , Obstrucción de la trompa de Eustaquio , Hongos , Pérdida de audición , Picazón , Laberintitis , Mastoiditis , Enfermedad de Ménière , Misofonía , Otosclerosis , Dolor , Pólipos , Chasquidos , Perforación del tímpano , Dermatitis seborreica , Sordera selectiva , Tinnitus , Agua atrapada , Acumulación de cerumen

Trastornos alimentarios

Representan nuestra reacción no reconocida o no resuelta a situaciones traumáticas de la infancia (posiblemente aún presentes) sobre las que sentíamos que no teníamos ningún control. Véase adicción , cleptomanía , comportamientos obsesivo-compulsivos.

Ver tipo : Anorexia nerviosa , Trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos (ARFID) , Trastorno por atracones , Bulimia nerviosa , Diabulimia , Trastorno de la alimentación no especificado

(EDNOS), Trastorno de la alimentación, Dismorfia muscular, Síndrome de alimentación nocturna, Ortorexia nerviosa, Pica, Trastorno purgativo, Síndrome de rumiación

Trastorno alimentario no especificado (TANE)

Incapaces de discernir exactamente quién o qué es responsable de nuestro dolor, sabiendo solo “Me duele”

Comiendo con la boca abierta

Si se debe a la debilidad de los músculos de la mandíbula

Ver músculos, miastenia gravis, trastornos de la ATM

Si es anciano o está enfermo

Podría tratarse de una forma de demencia o de la enfermedad de Alzheimer, en la que los músculos han olvidado qué hacer o la mente ha olvidado cómo procesar los alimentos.

Si no es anciano o enfermo

Puede que le hayan enseñado una etiqueta diferente en la mesa, puede que esté desafiando a la sociedad y sus reglas (arrogancia, rebeldía, rebeldía silenciosa) o puede que tenga problemas respiratorios (pulmones, nariz, senos paranasales).

Virus del Ébola y virus de Marburgo

Patrón de sentir que necesitamos algo desesperadamente, pero no sabemos cómo conseguirlo y tememos o creemos que nunca lo recibiremos.

ectoparásitos

(incluyendo oxiuros [lombrices intestinales], sarna, chinches comunes, pulgas y piojos, incluyendo piojos corporales, púbicos y de la cabeza)

Sentirse como una víctima inocente de cosas en nuestro entorno de las que no somos conscientes y sobre las que, por lo tanto, no tenemos control. Véase miedo a la invasión.

riñón ectópico

Si se adquiere

Patrón crónico de evitar asumir la responsabilidad de nuestras decisiones, culpando en cambio a otros de nuestras acciones. Véase reflujo vesicoureteral.

Si desde el nacimiento

Patrón familiar tradicional de prometer hacer lo correcto, pero nunca cumplirlo realmente debido al riesgo de meterse en problemas. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Embarazo ectópico

autoestima de la madre sufre un duro golpe en los días previos a la concepción, junto con el temor de que sea imposible recuperarla. Véase Aborto espontáneo.

Eczema (dermatitis atópica)

(incluye eccema seborreico) Antagonismo manifiesto, pero creyendo que una pelea sería inútil e imposible de ganar. Pensar como una víctima.

síndrome de Ehlers-Danlos



Si bien el síndrome de Ehlers-Danlos (EDS) suele ser una afección hereditaria, algunos tipos pueden no serlo. La información aquí presentada se aplica a los tipos confirmados como hereditarios, incluido el hEDS.

Miedo al abandono que se ha manifestado en la constitución genética de la familia. Los problemas derivados de este síndrome pueden mitigarse al creer que merecemos amor y apoyo, y al trabajar para eliminar los patrones de abandono en nuestra vida. Véase herencia genética.

El patrón de abandono puede manifestarse de muchas maneras, y aquí presentamos algunas (sin ningún orden en particular). Busca estas características en tu familia:

- Rendirse fácilmente si se encuentran dificultades al realizar una tarea.
- Trastorno por consumo de sustancias ante decisiones difíciles
- Desaparecer durante un período de tiempo:
 - después de desacuerdos o peleas familiares
 - después de experimentar un fracaso o cometer un error

Es posible que ya seas consciente de estos comportamientos en tus familiares. Reconocerlos en ti mismo te permitirá verlos como lo que son: comportamientos heredados de tus antepasados. Aquí es donde comienza el trabajo de cambio. Cambiar la forma en que respondes a las situaciones difíciles cambia tu perspectiva espiritual y te da el poder de cambiar tu vida.

bursitis del codo

Nos quejamos de que los demás no hacen lo suficiente, pero no estamos dispuestos a hacer nuestra parte.

Dolor de codo

Sabiendo que es hora de cambiar nuestra actitud hacia nuestra pareja o carrera, pero negándonos obstinadamente

codos

Representan nuestra actitud hacia el deber. Ver ligamentos, tendones.

Problemas que pueden surgir: Fractura de codo, Bursitis, Dislocación, Epicondilitis medial (codo de golfista), Lesión de ligamentos, Dolor, Subluxación, Epicondilitis lateral (codo de tenista).

Desequilibrio electrolítico

Incapaces o reacios a mantener nuestra estabilidad espiritual debido al deseo de ser nutridos, rescatados o cuidados. Nota: Si sabe qué electrolito está afectado, puede buscarlo en Google para conocer los factores de riesgo y los síntomas de su desequilibrio, y consultarlos en este libro electrónico o en mi sitio web.



Si sabe qué electrolito está afectado, puede buscarlo en Google para conocer los factores de riesgo y los síntomas de su desequilibrio, y consultarlos en este libro electrónico o en mi sitio web.

Factores de riesgo: Quemaduras, cáncer, cirrosis, insuficiencia cardíaca congestiva, diarrea, trastornos alimentarios, fiebre, presión arterial alta, hiperhidrosis, infección, enfermedad renal, trastorno por consumo de sustancias (ver adicción), vómitos

Síntomas: Arritmia, estreñimiento, fatiga, dolores de cabeza, calambres musculares, espasmos musculares, entumecimiento, hormigueo o vibración en los pies, entumecimiento, hormigueo o vibración en las manos, vómitos.

Enfisema

Incapaces o reacios a abandonar creencias tóxicas y asfixiantes.

Síndrome de silla turca vacía (ESS)

Miedo a perder nuestra capacidad de controlarnos en situaciones que nos ponen en riesgo de estar a merced de otros. Véase agencia.

Encefalitis

Primario

Procesando pensamientos tóxicos. Queriendo liberarlos pero temiendo que puedan ser ciertos.

Secundario

Una experiencia reciente ha reactivado pensamientos tóxicos que aún no hemos superado por completo porque podrían ser ciertos.

Encopresis

Creencia de que seremos olvidados si nos tomamos un tiempo para nosotros mismos. Ver miedo al abandono, autoestima

glándulas endocrinas

Ver tipo: Pineal, hipófisis, timo, tiroides y dos glándulas suprarrenales

Véase órganos que actúan como glándulas: riñones, ovarios, páncreas, testículos.

Endometriomas

El deseo inconsciente de permanecer anclados en el pasado nos hace querer evitar el cambio, pero a la vez anhelarlo.

Endometriosis

Necesidad de controlar absolutamente todo. Excesiva dependencia de la pareja (relación codependiente). Aferrarse a un sistema de creencias estrecho o anticuado. Véase infertilidad, aborto espontáneo.

Endometritis

Ira no reconocida hacia uno mismo y hacia nuestro papel en el proceso reproductivo. Ver aborto espontáneo.

Amígdala agrandada

Incapaz o reacio a calmarse a sí mismo. Ver ansiedad, trastorno del espectro autista, depresión, hipervigilancia, hipocondría, automutilación, estrés.

Cambia el patrón: Medita y practica el ejercicio de autoestima de la Sección 9.

Agrandamiento de la próstata (Hiperplasia prostática benigna (HPB))

Miedo a perder el control sobre nuestros asuntos personales. Este miedo puede manifestarse como una resistencia obstinada a cambiar nuestro comportamiento de cualquier manera.

Bazo agrandado

Sentirse cada vez más amenazado dentro de una determinada relación.

Factores contribuyentes: Anemia, Cirrosis, Infección, Leucemia, Linfoma

Lengua agrandada o grande

Si se adquiere

Ver amiloidosis, diabetes

Si desde el nacimiento

Condición kármica que requiere que el alma experimente ciertas vivencias. Véase síndrome de Beckwith-Wiedemann, anomalías congénitas y trastornos genéticos, hipotiroidismo congénito.

alergias ambientales

Manifestación física de un miedo crónico a la contaminación o miedo a lo desconocido.

Enzimas

Representar la automotivación y la capacidad de acción.

Problemas que pueden surgir: deficiencia de G6PD

foliculitis eosinofílica

Una profunda vergüenza por creer que otros nos condenan porque conocen nuestros secretos y pecados más profundos y oscuros. Véase ¿ Existe alguna diferencia entre crimen y pecado?

Epilepsia - Convulsión

Representa la incapacidad o la falta de voluntad para afrontar que se le diga "No". Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos, crisis psicógena no epiléptica.

Ver tipo: Crisis focales, Crisis generalizadas

Virus de Epstein-Barr (HHV-4)

Decir "No" pero ser ignorado o presionado para aceptar, o sentir que no hay manera de librarse de compromisos que nos sentimos obligados a aceptar por miedo a decir "No". Y sigue ocurriendo. Véase mononucleosis.

Psoriasis eritrodérmica

Creemos que estamos en riesgo inminente de ataque, pero no nos damos cuenta de que la amenaza proviene de nuestro interior.

Eritromelalgia

Comprensión gradual (o repentina) de que tal vez no haya escapatoria de la situación actual, ni alivio de las cargas espirituales que llevamos. Véase enfermedades autoinmunes, anomalías congénitas y trastornos genéticos, vasos sanguíneos, dolor crónico, inflamación, lupus, neuropatía periférica, policitemia vera, enfermedad de Raynaud, distrofia simpática refleja (DSR) o CRPS.

Eritrofobia (miedo a sonrojarse)

Miedo o creencia de que los demás nos ridiculizarán sin importar lo que digamos o hagamos, porque perciben nuestra insuficiencia. Creencia de que nunca seremos lo suficientemente buenos. Puede ser resultado de las críticas constantes durante la infancia o de no haber logrado que nuestra familia se llevara bien y tuviera éxito en la vida. Véase Parentificación.

Factores espirituales que contribuyen: ansiedad, miedo a parecer estúpido, vergüenza, culpa, pudor

Cambia el patrón: Medita para descubrir el origen de tu baja autoestima. Consulta el apartado de organización espiritual.

Cáncer de esófago

Retener el alimento físico y espiritual y/o la información a uno mismo y a los demás.

Estenosis esofágica

Sentirse indigno de estar vivo. Ver culpa, autocondenación, vergüenza.

temblor familiar esencial

Autocondenación crónica y habitual, y miedo a las represalias por reaccionar de forma exagerada o insuficiente ante la constante avalancha de desafíos que presenta la vida. Ver la parte del cuerpo afectada.

Obstrucción de la trompa de Eustaquio

No estar dispuestos a prestar atención a nuestras necesidades emocionales, por miedo a causar estragos en nuestra familia o grupo, y/o condenarnos a nosotros mismos por nuestra incapacidad para controlar nuestras emociones cuando estamos estresados.

Somnolencia diurna excesiva

Deseamos que todos, aunque solo sea por una vez, nos presten atención o, en su defecto, que simplemente se vayan y nos dejen en paz. Esto es una forma de abandono.

Crecimiento excesivo del vello

Intentando encubrir un secreto. [Autocondenación.](#)

glándulas exocrinas

Ver tipo: [Lagrimal](#), [mamario](#), [salival](#), [sebáceo](#), [sudoríparo](#)

moscas volantes

Queremos creer que no tenemos problemas sin resolver, pero sabemos que hay áreas que necesitan mejorar.

dolor de ojos

Sentirse atrapado viendo algo que no queremos ver, o no ver lo que queremos ver.

Ojos y visión

Representar cómo interpretamos lo que vemos

Problemas que pueden surgir: [Anisocoria](#), [Astigmatismo](#), [Blefaritis](#), [Ceguera](#), [Ojos inyectados en sangre](#), [Visión borrosa](#), [Ojo magullado](#), [Ojos saltones](#), [Cataratas](#), [Chalazión \(quiste palpebral o quiste de Meibomio\)](#), [Melanoma coroideo](#), [Daltonismo](#), [Estrabismo](#), [Ojeras o hundimientos debajo de los ojos](#), [Desprendimiento de retina](#), [Ojos secos](#), [Moscas volantes](#), [Dolor ocular](#), [Hipermetropía](#), [Distrofia de Fuchs](#), [Glaucoma](#), [Síndrome de dispersión pigmentaria](#), [Conjuntivitis](#), [Presbicia](#), [Ptosis](#), [Ojos hinchados](#), [Retinitis pigmentosa](#), [Retinosquiasis](#), [Metamorfopsia \(inversión de la visión\)](#), [Orzuelo](#), [Lagrimo](#), [Enfermedad ocular tiroidea](#), [Espasmos oculares](#), [Desprendimiento del vítreo](#)

Enfermedad por reflujo extraesofágico (EERD) o reflujo laringofaríngeo (LPR)

Incluye el reflujo laringofaríngeo (RLF)

Reprimir nuestros pensamientos amargos en lugar de expresarlos en voz alta. Esto solo sirve para mantenernos en el papel [de víctimas](#) y, literalmente, enfermarnos.

F

Rostro

Representa cómo afrontamos la vida. Nuestra autoimagen puede manifestarse en el rostro. Las anomalías faciales en los niños pueden ser un reflejo de dificultades espirituales dentro de la unidad familiar que no se están abordando o "afrontando".

Problemas que pueden surgir: [Acné](#), [parálisis de Bell](#), [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [mejillas](#), [sabañones](#), [mentón](#), [ceguera facial](#), [dolor facial](#), [hinchazón facial](#), [rosácea](#), [neuralgia del trigémino](#), [arrugas](#).

Prosopagnosia (ceguera facial)

Si se adquiere

Consulte las condiciones que contribuyen a este problema: [TDAH](#), [trastorno del espectro autista](#), [accidente cerebrovascular](#), [lesión cerebral traumática](#).

Si desde el nacimiento

Patrón familiar tradicional en el que generaciones de niños son dejados solos durante largos periodos, ya sea por decisión de los padres o por circunstancias imprevistas. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos, miedo al abandono.

Dolor facial

Querer esconderse de lo que tememos que sea una revelación dolorosa, o el miedo a las represalias.

mejillas faciales

Los problemas pueden surgir del disgusto y/o el castigo de una figura de autoridad. Véase acné, rosácea, vergüenza, pudor.

Dolor facial

Querer esconderse de aquello que tememos que sea una revelación o confrontación dolorosa.

Hinchazón facial

Necesitamos compasión, cuidado y simpatía para todo nuestro sufrimiento. Ver inflamación

Ver factores contribuyentes : Reacciones alérgicas, Celulitis, Desequilibrio hormonal, Ojo rosado, Estrés autoinducido , Efectos secundarios, Sinusitis, Orzuelo, Cirugía, Problemas de tiroides

Desmayo (síncope vasovagal)

Ver factores contribuyentes:

Permanecer de pie durante largos períodos de tiempo o exposición al calor.

Incapacidad o falta de voluntad para atender nuestras necesidades personales o sentirnos víctimas de una figura de autoridad indiferente. Ver autoestima

Ver sangre, que le extraigan sangre o el miedo a sufrir lesiones corporales.

Incapaces de aceptar que existimos en materia física

Esfuerzo (como al defecar o con tos intensa)

Intentar con demasiado ahínco librarnos de un pensamiento negativo y repetitivo porque secretamente lo creemos, pero queriendo conservarlo por si acaso no tenerlo nos debilita.

Problemas de las trompas de Falopio

Sentir que nuestro progreso en la vida está siendo bloqueado por fuerzas invisibles, a menudo llamadas "mala suerte" o creyendo que "Dios debe odiarme". Ver ¿Pueden las energías y entidades negativas hacernos daño?

voz de falsete

Aunque no se trata de un trastorno propiamente dicho, hablar con un tono de voz agudo y aparentemente alegre puede ocultar un profundo dolor o malestar emocional. Los mártires suelen usar este tono de voz. Véase culpa, manipulación emocional, víctima.

Enfermedad de Creutzfeldt-Jakob familiar (hereditaria)

Creíamos firmemente en una verdad falsa que nuestros cuidadores reforzaban repetidamente de forma negativa, y que ellos creían que era forma de crianza, o al menos que nos convertiría en una "buena" persona.

Temblor familiar

Patrón familiar heredado de autocondenación habitual y miedo a la represalia. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Hipermétrope

Más enfocado en los demás que en sí mismo (evitación, culpabilización).

Fascia

Representa la manifestación de la autoestima en materia física. Refleja nuestra capacidad espiritual para protegernos de los ataques o recuperarnos de las lesiones, e indica nuestro nivel de flexibilidad espiritual para afrontar los desafíos de la vida. Véase dolor, señales

Problemas que pueden surgir: Síndrome compartimental, contractura de Dupuytren, síndrome de Ehlers-Danlos, hernia femoral, hernia inguinal o hernia umbilical, hombro congelado, síndrome de Marfan, síndrome de dolor miofascial, enfermedad de Peyronie, fascitis plantar.

Hablador rápido

Culpa, vergüenza. Deseo de esconderse. Miedo a las represalias.

caminante rápido

Profunda necesidad de tener el control; evitación de estar en el momento presente.

Tobillos hinchados o con grasa

Compensar en exceso una debilidad percibida

Fatiga debida al insomnio

Evitar pensar en algo o tratar de recordarlo todo (ansiedad, preocupación).

Miedo a vomitar (emetofobia)

Miedo a ensuciar algo que creemos que tendremos que limpiar sin ayuda, como castigo por algún error desconocido que cometimos. Puede ser consecuencia de que los padres o cuidadores retengan la comunicación como castigo, pero ¿cómo podemos aprender si nadie nos dice qué hicimos mal? Ver náuseas y/o vómitos.

Problemas que pueden surgir: Ansiedad, evitación, hiperactividad vigilancia, aislamiento, trastorno obsesivo-compulsivo y/o comportamientos

Trastorno de la alimentación

Lucha de voluntades entre el niño y el padre o cuidador como resultado de una situación kármica.

Pies

Representa cómo nos sentimos acerca de la dirección de nuestro camino en la vida.

Ver componentes: Talones , Articulaciones , Nudillos , Dedos de los pies , Marcha (deambulaci3n)

Problemas que pueden surgir: Artritis , pie de atleta , dolor en la planta del pie , fractura de pie , juanetes , bursitis del pie , pie zambo , callos y durezas , síndrome cuboideo , pie caído , pie de pato , pie plano , infecciones por hongos , quiste ganglionar , deformidad de Haglund , arco alto , metatarsalgia , neuroma de Morton , fascitis plantar , fibroma plantar , verrugas plantares , pronaci3n , dolor en la planta del pie , pies doloridos , pies abiertos , juanete de sastre , entumecimiento , hormigueo o vibraci3n , dolor en la parte superior del pie

hernia femoral

Sentirse atrapado y querer huir, pero incapaz de abandonar la situaci3n actual por temor a condiciones aún peores en otro lugar. Víctima

Trastornos del espectro alcoh3lico fetal (TEAF)

Si el incidente se produce cuando la futura madre expone involuntariamente a su beb3 nonato al alcohol, se est3n presentando experiencias vitales necesarias para toda la familia.

Si la causa es que la futura madre exponga intencionalmente a su beb3 nonato al alcohol, existe una situaci3n k3rmica o una deuda entre la madre, el beb3 y toda la familia.

Si bien actualmente no tiene cura f3sica, los efectos de los trastornos del espectro alcoh3lico fetal (TEAF) pueden aliviarse enormemente si toda la familia practica el amor incondicional , la paciencia , la tolerancia y el perd3n , y si no se culpa ni se genera sentimiento de culpa . Véase adicci3n , anomalías congénitas y trastornos genéticos.

secundarios que pueden surgir : TDAH , adicci3n , ansiedad , depresi3n , trastornos alimentarios , TEPT

Ver tipo: Síndrome alcoh3lico fetal (SAF) , Trastorno del neurodesarrollo relacionado con el alcohol (ARND) , Defectos congénitos relacionados con el alcohol (ARBD) , Trastorno neuroconductual asociado a la exposici3n prenatal al alcohol (ND-PAE)

Síndrome de alcoholismo fetal (SAF)

los posibles problemas y las áreas afectadas: TDAH , cerebro , rostro , audici3n , coraz3n , articulaciones , lesi3n de la médula espinal , visi3n , autoestima , trastornos del espectro alcoh3lico fetal (TEAF) .

Fiebre

Sentir ira extrema , vergüenza o arrepentimiento por una decisi3n reciente.

enfermedad fibroquística de la mama

Cansado de tener que lidiar con lo mismo de siempre cada mes y anhelando un cambio pero sin saber cómo lograrlo.

Fibrodisplasia Osificante Progresiva

Temo que nos arrebatan nuestros cimientos y nuestro apoyo.

Fibromialgia

Creencia de que nadie se preocupa más por nadie ni por nada que nosotros mismos. Incapacidad para discernir el valor de las diferencias entre las personas. Deseo de que lo dejen en paz. Miedo al próximo ataque, no solo de la enfermedad, sino también de un ser querido o un supuesto amigo. Ver enfermedades autoinmunes.

Efectos espirituales : Ansiedad , Depresión , Desconfianza , Martirio , Perfeccionismo , Autorrealidad , Victimización , Preocupación

Efectos físicos: Artritis , mareos , síndrome del intestino irritable , problemas de rodilla .

Cambia el patrón: Medita para aprender a reconciliarte con el pasado.

Quinta enfermedad

Sentir que hemos sido culpados y avergonzados públicamente por algo en cuya creación no tuvimos ninguna participación.

Quinto dedo o dedo meñique

Representa nuestra comodidad o falta de ella con nuestro lugar en la familia. Si está herido, vive en un mundo de ensueño y siente que está siendo amenazado. También puede indicar que habrá un comportamiento infantil y quejumbroso cuando no consigamos lo que queremos o cuando nos sintamos amenazados.

Quinto dedo o nudillo del dedo meñique

Deseo oculto de volver a la infancia y liberarse de responsabilidades.

Quinto dedo del pie, dedo meñique o dedo del bebé

Reacción infantil ante una situación problemática

artritis en los dedos

Dar demasiada importancia a lo que otros hacen mal (juicio , crítica y condena). Señalar con el dedo constantemente. Temer no terminar todo a tiempo. Ver dedo afectado , nudillo.

bursitis digital

Incapaz o reacio a adaptarse a cambios inesperados en nuestro trabajo. Ver dedo afectado.

Hongos en los dedos

Pensamientos desagradables que nos atormentan (condena , vergüenza , culpa , humillación). Ver dedo afectado.

Dedos

nos sentimos acerca del trabajo de nuestra vida . Ver Manos , Uñas , Articulaciones , Nudillos .

Problemas que pueden surgir: Síndrome de Achenbach , artritis en los dedos , dedos más cortos de lo normal , dedo doblado , dedo roto , sabañones , bursitis digital , luxación articular , infecciones o enfermedades por hongos , uña encarnada , subluxación articular , dedos más largos de lo normal , entumecimiento , hormigueo o vibración en las manos , dedo en gatillo , dedos unidos por membranas

Ver dedos individuales: Pulgar, Segundo dedo o índice, Tercer dedo o dedo medio, Cuarto dedo o anular, Quinto dedo o meñique, Más de cinco dedos

Fístula

Sentirnos presionados a tomar atajos que sabemos que probablemente fracasarán.

Pies planos (arcos caídos)

Incapaz de defenderse. Sin esperanza de volver a sentir alegría en la vida después de una pérdida devastadora.

Cambia el patrón: Lamenta las pérdidas, Construye una autoestima estable, Perdona

Flatulencia

Sentir que siempre nos pasan por alto y enojarnos por ello; egocentrismo

rótula flotante

Intentar con demasiado ahínco protegerse de peligros o enemigos desconocidos. Vivir en constante temor.

Gripe, influenza

Puede ocurrir si estamos a punto de ser puestos a prueba y tememos el fracaso o el éxito. A menudo se usa como excusa para evitar compromisos que deseáramos no haber asumido (evitación); simplemente decir "no" puede ser una vacuna. El miedo a ser considerados responsables puede hacernos desear estar enfermos y, dado que la Inteligencia Universal responde a nuestros pensamientos, he aquí que enfermamos. Miedo a ser una víctima. Profunda necesidad de atención individual o de recibir las mismas consideraciones especiales que nuestros amigos enfermos, o un deseo de ser cuidados.

Problemas que pueden surgir: Mocos

Crisis epilépticas focales

Ver tipo: Crisis epiléptica del lóbulo frontal, Crisis epiléptica del lóbulo occipital, Crisis epiléptica del lóbulo temporal

Foliculitis

Incapaces o reacios a expresar nuestros pensamientos y sentimientos sobre la verdadera causa de nuestra miseria y sufrimiento. Véase tiña del barbero, forúnculos y ántrax, infección.

Ver tipo: foliculitis eosinofílica

Alergias alimentarias

Profunda necesidad de recibir atención amorosa de una figura de autoridad específica. Miedo crónico a estar en peligro inminente, sin saber qué hacer al respecto y creyendo que nadie podrá ayudar. Consecuencia física de una situación traumática no resuelta que tememos que vuelva a ocurrir. Visita SciTechDaily.com y descubre ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UNA ALERGIA ALIMENTARIA Y UNA INTOLERANCIA ALIMENTARIA?

Ver factores contribuyentes : síndrome de alfa-gal

Intoxicación alimentaria

Señala que nos disgusta profundamente uno o más de los temas de conversación durante una comida, pero que somos incapaces o no estamos dispuestos a expresar nuestros verdaderos pensamientos o sentimientos, y que nos odiamos a nosotros mismos por ello.

artritis en el pie

El dolor emocional de experiencias pasadas aún no se ha liberado (falta habitual de perdón hacia uno mismo y hacia los demás). Cada nueva herida emocional se suma a la acumulación. Ver dedo afectado, nudillo.

bursitis del pie

Incapaces o reacios a adaptarse a cambios inesperados en el camino de nuestra vida. Ver talón afectado, dedo del pie

Dolor de pies

Recorriendo nuestro camino con asuntos espirituales sin resolver.

Frente

Representa la intimidad espiritual, con uno mismo o con los demás.

La frente es una puerta de entrada que nos permite conectar rápidamente con nuestro cerebro, por extraño que parezca. Piénsalo... a menudo usamos la frente para expresar nuestros pensamientos inconscientes sin usar palabras. Nos secamos la frente si nos sentimos aliviados o queremos mostrarle a alguien lo mucho que estamos trabajando, nos la frotamos si estamos estresados o exasperados con alguien, nos la frotamos para aliviar la fatiga visual, nos tocamos la piel si tenemos un problema que resolver, e incluso nos damos un golpecito si tenemos una revelación repentina. A veces la cubrimos para darnos un momento de privacidad muy necesario. Tocar la frente con la de otra persona puede proporcionar una conexión profundamente íntima.

Problemas que pueden surgir: Venas abultadas en la frente, migraña.

síndrome del acento extranjero

Si se adquiere

Desear ser otra persona, alguien diferente a todos los demás, alguien que sea respetado y que reciba las consideraciones especiales que sentimos que merecemos.

Factores contribuyentes: migraña, accidente cerebrovascular, traumatismo craneoencefálico.

Si desde el nacimiento

Consulte la sección sobre anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Olvido

A menudo se utiliza como excusa para la comprobación y revisión obsesiva/compulsiva. Sin embargo, esto no es olvido, sino incapacidad o falta de voluntad para estar presente en el momento. Puede ser una forma de llamar la atención sobre uno mismo, como una manera de decir: «No eres lo suficientemente importante como para que me moleste en recordar nada sobre ti», o como una forma

de encubrir nuestros errores o defectos. El uso habitual del olvido como excusa puede contribuir a la aparición de la [enfermedad de Alzheimer](#). Véase [TDA/TDAH](#).

Cuarto dedo o anular

Representa cómo nos sentimos respecto al matrimonio o la soltería, las relaciones de pareja y las amistades. Si está lesionado, puede deberse a problemas no reconocidos o no resueltos con una pareja o conocido.

Cuarto dedo o nudillo del dedo anular o del dedo del pie

Deseo oculto de estar en una relación cercana o de salir de ella.

Cuarto dedo del pie (anillo)

[Angustia](#) por una relación sabiendo que es inútil continuarla, pero aun así deseando que funcione. Véase [relaciones codependientes](#), [relaciones tóxicas](#).

Micción frecuente (nicturia)

Incapaz de relajarse y [confiar plenamente](#) en que todo está bien. Ver [ansiedad](#), [vejiga](#), [diabetes](#), [riñones](#), [embarazo](#), [prostatitis](#), [infecciones del tracto urinario](#), [vaginitis](#).

Crisis epilépticas del lóbulo frontal

Reacio a centrarse en el asunto en cuestión y con ganas de escapar de la situación. Ver [desafío](#).

Congelación

Incapacidad o falta de voluntad para hacer lo necesario para protegerse. Esto puede deberse a la [creencia](#) de que "Dios me protegerá". Somos seres espirituales en cuerpos físicos y, por lo tanto, estamos sujetos a las leyes físicas. Esperar que el universo doblegue esas leyes a nuestro favor es una insensatez.

Líneas de expresión

Las líneas de expresión se forman al repetir pensamientos negativos a lo largo de los años. Estos pensamientos surgen de [conflictos internos no resueltos](#) y experiencias dolorosas de la vida. Inevitablemente, afectan nuestra perspectiva de la vida, lo cual, por supuesto, se refleja en nuestro [rostro](#). ¿Son [visibles los signos del envejecimiento](#), [las arrugas](#)? ¿[Existe una solución milagrosa](#)?

Hombro congelado

Ojalá alguien compartiera las tareas, aunque probablemente las harían todas mal.

Distrofia de Fuchs

Incapaces o reacios a reconocer nuestro disgusto con aquellos que no son o no hacen lo que deseamos.

Trastorno neurológico funcional/trastorno de conversión

[Miedo](#) o [creencia](#) repentina e inadvertida de que algo anda mal con nosotros personalmente. Estos pensamientos pueden volverse [obsesivos](#), [preocupación](#) que en realidad puede alterar nuestra función [cerebral](#)

Cambia el patrón: Consulta el libro "[Desorden espiritual](#)" y aprende a escuchar e identificar tus pensamientos para poder cambiarlos.

Infecciones o enfermedades causadas por hongos

Querer ocultar, y querer esconderse de, la verdad (supuestamente) [vergonzosa](#) y sucia. Es muy importante recordar que, si bien Dios nunca [nos juzga](#), [critica](#) ni [condena](#), sí nos permite experimentar las consecuencias lógicas de nuestras decisiones espirituales. Véase [libre albedrío](#), [culpa](#).

Ver área afectada o tipo: [Pie de atleta](#), [Candida](#), [Hongos en el oído](#), [Sinusitis fúngica](#), [Hongos intestinales](#), [Tiña inguinal \(Tiña de la ingle\)](#), [Hongos pulmonares](#), [Alergia o sensibilidad al moho](#), [Mucormicosis](#), [Infección por micotoxinas \(Micotoxicosis\)](#), [Hongos en las uñas](#), [Hongos en la piel](#), [Fiebre del valle](#)

Sinusitis fúngica

Incapaces o reacios a reconocer ante los demás que hemos sufrido una experiencia increíblemente dolorosa, y que hay recordatorios de ella por todas partes, haciéndonos sentir que será imposible olvidarla, hemos construido una represa espiritual para impedir que nuestras lágrimas fluyan.

Hongos (incluye moho, moho negro)

Representa aferrarse a ideas o [creencias negativas](#) sobre uno mismo o los demás. Véase [infecciones o enfermedades por hongos](#), [alergia o sensibilidad al moho](#), [infección por micotoxinas \(micotoxicosis\)](#), además de síntomas de las vías respiratorias superiores como estornudos, tos, congestión, irritación ocular y posiblemente un empeoramiento de los síntomas del asma.

G

deficiencia de G6PD

Sentirse como una [víctima](#). Ver [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [patrones familiares heredados](#)

Reflejo nauseoso: hiperactivo o hipersensible, hiperactivo

[Miedo](#) a ser silenciado por la fuerza o a quedar incapacitado para hablar.

Factores espirituales que contribuyen: [ansiedad](#), [desconfianza](#), [angustia no reconocida](#), [conflictos internos no resueltos](#).

Factores físicos contribuyentes: [reflujo ácido \(enfermedad por reflujo gastroesofágico \(ERGE\)\)](#), [goteo posnasal](#), estimulación oral por cubiertos o procedimientos dentales o médicos).

Galactorrea

Profunda curiosidad sobre la lactancia materna, o un deseo insatisfecho de cuidar o de ser cuidado.

Vesícula biliar

Representa nuestra capacidad de procesar o digerir nuestros pensamientos, actitudes y emociones.

Problemas que pueden surgir: [Absceso](#), [Ataque](#), [Biliary dyskinesia](#), [Cáncer](#), [Cálculos en la vesícula biliar \(colecistitis\)](#), [Cálculos biliares \(pancreatitis\)](#), [Inflamación](#), [Perforación](#), [Pólipos](#), [Colangitis esclerosante](#)

Absceso de la vesícula biliar

y obsesivos centrados en justificar nuestra decisión de actuar o no actuar de cierta manera.

Ataque de vesícula biliar

Condenarnos a nosotros mismos por una decisión que tomamos hace poco tiempo, hasta uno o dos días antes del ataque ("¿Qué he hecho?!"). Podríamos justificar la decisión de diferentes maneras, pero en nuestro interior, tememos que otros piensen que se tomó por razones puramente egoístas y también nos condenen por ello.

Cáncer de vesícula biliar

obsesivos y tóxicos han infectado todas nuestras creencias sobre la vida y el proceso de vivir. Nos odiamos a nosotros mismos por pensarlos, pero nos sentimos completamente justificados y, por lo tanto, no hacemos nada para cambiar.

Inflamación de la vesícula biliar

obsesivamente pensamientos sobre todos nuestros supuestos actos desinteresados, para construir autoestima donde casi no existe o para justificar nuestra autosuficiencia moral. arrogancia. Ver inflamación

Perforación de la vesícula biliar

Renunciar a encontrar alguna vez algo bueno en alguien o en algo, especialmente en uno mismo.

Pólipos de la vesícula biliar

Calmando falsamente nuestros sentimientos heridos con amargas mentiras.

Cálculos en la vesícula biliar (colelitiasis)

obsesivos sobre que otros piensen que no somos buenos

Cálculos biliares (pancreatitis)

Creencias crueles sobre uno mismo que surgen de la incapacidad o la falta de voluntad para ver o buscar la Verdad. Véase fiestas de autocompasión, víctima.

quiste ganglionar

Patrón de negación de nuestra verdadera vocación, tanto a nosotros mismos como a cualquiera que quiera escuchar. Ver área afectada.

Gangrena

Renunciar a la idea de que nuestro dolor y angustia puedan ser compensados por quienes nos han hecho daño (resentimiento), y dado que nuestro dolor es peor que el de cualquier otra persona, nunca podrá resolverse ni liberarse. Véase celulitis, diabetes, infección.

Extremidades gangrenosas

Colocarse crónicamente en " modo víctima " como forma de controlar y manipular a los demás. Véase diabetes, gangrena, infección.

Cálculos biliares gangrenosos

Convenciéndonos con éxito de la veracidad de nuestros horribles pensamientos sobre nosotros mismos, y completamente reacios a ver o buscar la Verdad.

Espacios entre los dientes

Sentirse expuesto, como si no hubiera dónde esconderse. Ver [los dientes adyacentes](#).

Gastritis

Incapaces de soportar toda la negatividad en nuestras vidas, pero sin saber qué hacer al respecto.

Problemas que pueden surgir: [Acidez estomacal/ indigestión](#), [inflamación](#), [náuseas y/o vómitos](#).

Factores contribuyentes: Tratamiento [del cáncer](#), enfermedad [celíaca](#), [enfermedad de Crohn](#), [diabetes tipo 1](#), [consumo excesivo de alcohol](#), [VIH/ SIDA](#), [hipotiroidismo](#), [infección](#), [sarcoidosis](#), [estrés](#).

Agudo

Busquemos en los acontecimientos recientes algo impactante o repugnante que haya provocado una reacción extrema en nosotros, aunque no lo hayamos expresado en voz alta.

Crónico

[Juicio](#), [crítica](#) y [condena](#) habituales hacia alguien cercano (ya sea uno mismo u otros) por palabras o acciones mezquinas o amargas.

Gastroenteritis (virus de Norwalk, infección por norovirus)

[Creer que](#) otros están diciendo [mentiras horribles](#) sobre nosotros y todos las creen ciertas, pero desearíamos que no fuera así.

Infeccioso

El autodesprecio se manifiesta físicamente debido al [deseo](#) de escuchar lo peor de los demás (ver [chismes](#)) para ayudarnos a sentirnos menos "mal" con nosotros mismos.

No infeccioso

[Creerse](#) a uno mismo como la única persona "mala" del mundo.

Gastroparesia

Incapaces de tolerar o digerir (absorber, utilizar y liberar) el cruel alimento espiritual que nos dieron de niños y que aún consumimos. Puede ser consecuencia del [abuso infantil](#), incluyendo la sensación de que nuestras [necesidades espirituales básicas](#) no fueron satisfechas.

disforia de género

Puede ser consecuencia del rechazo familiar y social, el ridículo y la humillación pública por el simple hecho de ser diferente. Se ha convertido en una crisis cada vez mayor, ya que más personas se sienten con derecho a imponer sus creencias y opiniones personales a quienes ocupan una posición minoritaria en la sociedad. Para la persona afectada, véase [ansiedad](#), [depresión](#), [angustia](#), [trastornos alimentarios](#), [automutilación o autolesión](#), [abuso de sustancias](#). Para quienes realizan la humillación pública, etc., véase [acoso](#), [odio](#), [prejuicio](#), [autoestima](#), [autosuficiencia moral](#), [tolerancia](#), [amor incondicional](#).

Convulsiones generalizadas

Ausencia

Sentirse extremadamente vulnerable ("¡Quiero a mi mamá!"). Intentar "captar" la atención de alguien. Ira, miedo.

Atónico

Tememos no llegar nunca al lugar donde queremos estar, que es cualquier lugar menos donde estamos ahora mismo.

Clónico

Desesperados por desviar la atención del asunto en cuestión.

Mioclónico

Perdidos en nuestros pensamientos sobre todo lo que preferiríamos hacer antes que "esto", o todos los lugares donde preferiríamos estar antes que "aquí".

Tónico

Profundamente preocupados por la situación actual y desistimos de intentar cambiarla, porque de todas formas nadie nos escucha.

Tónico-clónico

Profundamente preocupado por la situación actual, pero sin querer o sintiéndose incapaz de hacer nada al respecto. Sintiendo atrapado.

Anomalías genéticas, herencia genética

Afecciones derivadas de eventos traumáticos no resueltos de la vida de nuestros antepasados familiares. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Herpes genital, panadizo herpético (HSV-2)

Creencia de que el sexo es malo, o creencia de que Dios dice que el sexo es malo, pero sensación de impotencia para dejar de desearlo. Culpa, autocondenación, vergüenza. Véase VIH / SIDA, enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Intertrigo en la zona genital

Irritación con nuestra pareja, o irritación porque no tenemos pareja.

Verrugas genitales

Creencia de que el sexo es vergonzoso, o que nuestra historia sexual es vergonzosa y, por lo tanto, requiere castigo. Véase Virus del papiloma humano (VPH), Verrugas

Lengua geográfica

Preocupación crónica de que algo ande mal, e incapacidad o falta de voluntad para que se le asegure lo contrario.

Rubéola

No querer dar el siguiente paso en soledad. Miedo al abandono, miedo a lo desconocido.

diabetes gestacional

Tememos que el bebé pueda tener experiencias de vida infelices debido a los comportamientos negativos del padre, lo que nos causará un dolor y una culpa interminables.

Síndrome de Gianotti-Crosti

Miedo extremo y profundo a la represalia

Factores contribuyentes: Trauma mortal en una encarnación anterior más enfermedad de manos, pies y boca, citomegalovirus, virus de Epstein-Barr, gastroenteritis, hepatitis B, infección respiratoria, virus sincitial respiratorio, meningitis viral

arteritis de células gigantes

Siempre pensando: "Si hubiera sabido que mi vida iba a ser así, jamás me habría permitido ser feliz. Jamás." Ver enfermedades autoinmunes, polimialgia reumática

Cambia el patrón: Es hora de algunos ejercicios espirituales. Pruébalos todos, pero especialmente Perdón, Duelo, Combatir la Culpa

Síndrome de Gitelman

Incapaz o reacio a cuidarse a sí mismo, prefiere depender de los demás mediante la manipulación y la manipulación emocional.

Si se adquiere

Véase enfermedades autoinmunes, síndrome de Sjögren.

Si desde el nacimiento

Patrón familiar tradicional de relaciones codependientes, manipulación emocional y engaño.

Glándulas

Las glándulas representan nuestra capacidad y/o deseo de mantenernos y nutrarnos. Su función mejora o se ve afectada por nuestras reacciones a nuestras experiencias vitales.

Ver tipo: Glándulas endocrinas, Glándulas exocrinas

Glaucoma

superioridad moral crónico, mártir. Actitud de "ya verán", pero sintiendo que nadie los observa porque a nadie le importa realmente (abandono). Reacio a perdonar, prejuicioso, intolerante.

Codo de golfista

Enfadado por todos los estúpidos obstáculos en nuestro camino.

Glotonería

Tememos no recibir lo que nos corresponde, así que tomamos todo lo que se nos ofrece y más. Esto se aplica a la comida y otras sustancias, así como a la atención. Véase codicia, egocentrismo.

Góndolas

Proporcionar los componentes básicos de la vida física como ser humano. Cuando el espermatozoide fertiliza el óvulo, se abre un portal de energía a través del cual puede entrar un alma.

Ver tipo: [Ovarios](#), [Testículo](#), [testículos](#)

Gota

[Negar](#) nuestra [ira habitual](#) hacia un padre u otra [figura de autoridad](#) . Ver [patrón familiar de legado](#).

Granuloma anular

Sentirse como el blanco de la mala voluntad de alguien ([víctima](#)). Ver [picaduras o mordeduras de insectos](#) , [infecciones](#) como [la hepatitis](#) , [efectos secundarios](#). de medicamentos o tratamientos , [trauma](#)

Canas (si es menor de 30 años)

Manifestación física de un patrón familiar de renuencia a mostrar vulnerabilidad o debilidad.

Lengua gris

Véase [eccema](#) , [úlceras pépticas](#)

Rechinar los dientes (bruxismo)

[Enojado](#) y siempre a la espera de la próxima lesión o ataque. Ver [trastornos de la ATM](#).

Región inguinal o púbica

Representa la parte del cuerpo que reacciona con fuerza ante pensamientos de agresión, ira, miedo, odio, sexo y violencia. Véase [pelvis](#) . Refleja nuestra capacidad y/o voluntad de hacer lo necesario para avanzar.

Issues that can arise: [hongos](#), [dolor en la ingle](#), [tiña inguinal](#), [ETS](#) , [ingle tensa](#)

Dolor en la ingle

Sentirnos en riesgo de sufrir daños por parte de alguien que tiene poder sobre nosotros.

hormona del crecimiento (GH)

Deseo de permanecer en la infancia, dependiendo de nuestros cuidadores. Ver [glándula pituitaria](#) , [hormonas de la glándula pituitaria](#) .

Problemas que pueden surgir:

Alto

Ver [Tumor de la glándula pituitaria](#)

Bajo

Querer permanecer en la infancia, dependiendo de nuestros cuidadores.

síndrome de Guillain-Barré

[Creer que](#) una decisión o acción reciente nos ha dejado vulnerables a la invasión y el tormento de fuerzas negativas invisibles. Véase [enfermedades autoinmunes](#) . [¿Pueden las energías y entidades negativas dañarnos?](#)

Enfermedad de las encías

Sentirse estresado, sobrecargado de trabajo y poco valorado.

Cena

Representa nuestros sentimientos más íntimos sobre el autosostenimiento. Ver labios, boca, dientes, lengua.

Problemas que pueden surgir: sangrado de encías, enfermedad periodontal, inflamación de las encías, retracción de las encías, hinchazón de las encías.

psoriasis guttata

Cree que cualquier información que provenga de ti mismo es inválida o falsa y será ridiculizada.

H

Infección por H. pylori (Helicobacter pylori)

Consulte las afecciones que pueden surgir con esta infección para encontrar los patrones de pensamiento que contribuyen a su desarrollo: hinchazón, eructos frecuentes, eccema (dermatitis atópica), urticaria, náuseas y/o vómitos, úlceras pépticas, cáncer de estómago, dolor de estómago.

Gripe H1N1

El deseo de ser tomados en serio o de ser recompensados a pesar de nuestros fracasos o deficiencias.

Deformidad de Haglund

¿Qué nos atormenta? La insatisfacción con el camino que estamos recorriendo . Una profunda tristeza por una mala decisión en la vida y culpar a alguien más por ello.

Cabello

Representa nuestros pensamientos y cómo nos sentimos al respecto.

Problemas que pueden surgir: Alopecia, Calvicie, Rotura, Caspa, Cabello seco, Foliculitis eosinofílica, Crecimiento excesivo del cabello, Foliculitis, Canas (prematuras), Ocultarse detrás del cabello, Vello encarnado, Pérdida de pestañas, Depilación autoinfligida

rotura del cabello

Si se produce una rotura, puede ser resultado de la ira, aunque el ataque percibido aún no haya ocurrido.

Lengua peluda

Preocupación crónica por no estar haciendo lo suficiente. Punto.

Alucinaciones al quedarse dormido

Creemos que nuestros miedos más profundos y oscuros se manifestarán al quedarnos dormidos.

Alucinaciones al despertar

Tememos que nuestros peores miedos se hagan realidad hoy.

Dedo en martillo (dedo en garra o dedo en mazo)

Aferrarse desesperadamente a la vida por sentir que no recibe apoyo de quienes deberían cuidarnos. Miedo. Apretar los dientes. Vivir con pavor. Sentir como si constantemente camináramos sobre

cristales rotos (puede indicar que nuestro camino en la vida está lleno de dolor y necesita ser limpiado). Ver [el dedo afectado](#).

Enfermedad de manos, pies y boca (virus Coxsackie)

Necesidad crónicamente insatisfecha de atención positiva y afectuosa por parte de un cuidador o [una figura de autoridad](#).

Lateralidad, preferencia manual

Representa un conjunto determinado de lecciones de vida o desafíos para personas zurdas, diestras o ambidiestras. Véase [Experiencias de vida requeridas](#).

Preguntas para que todos reflexionen... ¿Cómo tratamos a quienes son diferentes? ¿Cómo se tratan a sí mismos quienes son diferentes? ¿Somos sensibles al sufrimiento propio? ¿Y al de los demás? Ver tipo:

Ambidextrismo

Aprende [humildad](#) y [compasión](#) por los demás. Aprende a apreciar todos los puntos de vista de los problemas.

Zurdo

Aprende a confiar en ti mismo incluso a riesgo de exclusión, persecución o burla por expresar ideas que se desvían de la norma. Aprende que la autoaceptación es más importante que la aprobación de los demás.

Manos mixtas

Aprende a superar la indecisión. Ábrete a encontrar nuevas soluciones para viejos problemas.

Diestro

Aprende [tolerancia](#) y aceptación hacia quienes son diferentes. Aprende a cooperar.

Manos

[nos](#) sentimos acerca de nuestro trabajo y nuestro desempeño en él. Ver [componentes : Dedos , Uñas , Articulaciones , Nudillos](#) .

Problemas que pueden surgir: [Síndrome de Achenbach](#) , [artritis en las manos](#) , [dorso de la mano](#) , [fractura de mano](#) , [síndrome del túnel carpiano](#) , [contractura de Dupuytren](#) , [hongos en las manos](#) , [quiste ganglionar](#) , [dolor en las manos](#) , [verrugas en las manos](#) , [entumecimiento](#) , [hormigueo o vibración en las manos](#) , [palma de la mano lesionada](#) .

Artritis en las manos

Dar demasiada importancia a lo que otros hacen mal ([juzgar](#) , [criticar](#) y [condenar](#)). Señalar con el dedo constantemente. [Temer que](#) todo lo que hay que hacer no se haga a tiempo.

Hongos en las manos

Pensamientos desagradables que nos atormentan ([vergüenza](#) , [culpa](#) , [autocondenación](#) , [humillación](#)).

Dolor en las manos

Trabajar demasiado por las razones equivocadas

verrugas en las manos

Tememos que nuestro trabajo sea malo, inútil o no apreciado. Ver verrugas

Escritura

Si es ilegible: querer no ser comprendido o querer ser malinterpretado y guardar secretos.

Padrastro

Tememos no estar haciendo lo que se debe hacer. Observe el dedo afectado.

Resaca

Representa el autocastigo. Véase adicción, abandono, culpa, vergüenza, autocondenación.

Crónico

Puede surgir de la necesidad de consolarnos por haber soportado el abuso de otros. Quizás pensemos que nos estamos recompensando, pero ¿es realmente una recompensa si nos hace daño?

Ocasional

Puede ocurrir después de celebrar algo por lo que no sentimos verdadera alegría.

Síndrome pulmonar por hantavirus (SPH)

Preocuparse habitualmente por los demás antes que por uno mismo. Este patrón conlleva el riesgo de agotamiento, lesiones o enfermedades, cualquiera de las cuales puede limitar nuestra capacidad para ayudar a los demás. Véase Enfermedades zoonóticas.

Fiebre del heno (estacional)

¿Quién a nuestro alrededor es tan irritante que nos enfurece y nos dan ganas de llorar? Ver enfermedades de aniversario

De niño, mi amigo visitaba con frecuencia a su querida abuela. Su jardín delantero estaba repleto de flores de todo tipo. Desde la primavera hasta el otoño, el aire se impregnaba de aromas celestiales. Cuando la abuela falleció, a mi amigo no se le permitió asistir a su funeral y fue objeto de burlas por llorar. Aprendió a reprimir su dolor, hasta el punto de que cualquier aroma floral desencadenaba sus síntomas. No solo reprimía su tristeza, sino que su ira hacia su familia por haberlo rechazado le impedía aprender a gestionar sus emociones de forma positiva. Al reconocer esto, comenzó su sanación.

Dolor de cabeza

Sentirse atrapado. Los dolores de cabeza se utilizan a menudo como una forma de castigarnos, de escapar de responsabilidades o compromisos, o de tener un rendimiento inferior al esperado. Véase abandono, evitación, confusión crónica, angustia, miedo al compromiso, preocupación.

Ver tipo: Dolor de cabeza migrañoso

golpes en la cabeza

Un recordatorio tangible para prestar atención a nuestros pensamientos y actuar según los principios de la verdad universal y el amor incondicional. En serio, presta mucha atención a lo que sucede a tu alrededor y, sobre todo, a tus pensamientos al respecto. ¡Es importante!

Dolor de cabeza

Querer evitar a alguien o algo. Ver dolores de cabeza.

pérdida de audición

Miedo a oír lo que no se dice, evitar oír lo que se dice, querer que el ruido cese.

Corazón

Representa nuestra capacidad de mantenernos

Problemas que pueden surgir: Angina, disección aórtica, arritmia, fibrilación auricular, bradicardia, síndrome del corazón roto, bloqueo de rama del haz de His, paro cardíaco, miocardiopatía, insuficiencia cardíaca congestiva, trombosis venosa profunda, eritromelalgia, infarto de miocardio, cardiopatía, soplo cardíaco, problemas cardíacos en niños, arritmia, miocarditis, cáncer de pericardio, pericarditis, pericardio, flebitis, enfermedad de Raynaud, aneurisma de la aorta torácica

Ataque cardíaco (infarto de miocardio)

Creer que un cambio inminente será letalmente devastador.

Cardiopatía

Patrón de evitar afrontar nuestros problemas y centrarse en asuntos que escapen a nuestro control. También puede manifestarse en nuestro hogar físico como problemas con el sistema de calefacción/refrigeración. Quienes padecen enfermedades cardíacas pueden ser percibidos como insensibles o altruistas... nadie lo sabe con certeza.

Suena como: “Me estás rompiendo el corazón” (conspiración para hacerme sentir culpable, victimismo)

Soplo cardíaco

Patrón familiar de frialdad emocional o asfixia emocional —en extremo— y condena a cualquier miembro de la familia que se atreva a comportarse de manera diferente. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos, karma.

Problemas cardíacos en niños

Puede ser un reflejo de dificultades espirituales o emocionales dentro de la unidad familiar. Los trastornos cardíacos o pulmonares también pueden manifestarse en nuestro hogar como problemas en el sistema de drenaje o de calefacción/refrigeración. Un ritmo cardíaco irregular puede indicar que somos incapaces o no estamos dispuestos a seguir un horario o una rutina. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Enfermedad de las válvulas cardíacas (enfermedad valvular cardíaca)

Tememos que alguien nos juzgue si dedicamos tiempo o dinero a cuidar nuestro bienestar. Esperar su permiso es una tontería, pero esperamos, y esperamos, y esperamos, y nos sentimos cada vez más como víctimas. Desarrollar una autoestima fuerte y estable nos permite y nos empodera para decidir con confianza qué es lo mejor para nosotros. Ver agencia, acidez estomacal/indigestión.

Acidez estomacal/indigestión

Incluye dispepsia y enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) o reflujo ácido.

Solo estoy esperando la próxima experiencia irritante. Me disgusta mucho lo que vemos y oímos.

Problemas que pueden surgir: [Enfermedad por reflujo extraesofágico \(EERD\)](#)

bursitis del talón

Las falsas [creencias](#) sobre nuestra infancia dificultan que [recorramos](#) el camino de la vida con [alegría](#).

Espolones calcáneos

Sentirse [abandonado](#) o sin apoyo por parte de los seres queridos y, por lo tanto, sentirse plenamente justificado para ser egocéntrico, ensimismado y [egocéntrico](#).

Latigazo de talón

Queremos que los demás vean lo mucho que nos esforzamos por ganarnos su aprobación.

Tacones

Representar las creencias fundamentales sobre el papel que hemos asumido en esta vida actual.

Problemas que pueden surgir: [Talones secos o agrietados](#), [bursitis del talón](#), [espolones calcáneos](#), [latigazo del talón](#), [talones estrechos](#).

Quejica que rechaza la ayuda

Viven de una catástrofe o desengaño a otro y, aunque aparentemente desean ayuda para cambiar su situación aparentemente desesperada, se resisten a cualquier sugerencia que pueda ayudarlos. Dicen cosas como "Ya lo intenté". "Eso no me funcionará porque...". "Nada me funciona nunca". Exasperante para nosotros, pero aún más para ellos. El componente espiritual es estar atrapados en un [círculo vicioso](#) de [anhelo](#) de atención y reconocimiento por todo su sufrimiento, pero necesitando seguir sufriendo para justificar su compulsión. Véase [culpa](#), [víctima](#).

Cambia el patrón: [Medita](#) para descubrir a quién le faltó atención durante y después de un [evento traumático](#). Consulta estos [resultados de búsqueda de Google](#) para obtener más información.

Cómo ayudar: Haga preguntas en lugar de hacer sugerencias.

Hemocromatosis

[Creencia de](#) que llevamos una carga mucho más pesada en la vida de la que merecemos, y que es mucho más pesada de la que cualquier otra persona debe llevar. Ver [diabetes](#), [corazón](#) problemas, [enfermedad hepática](#)

Hereditario

Consulte la sección sobre [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#).

Juvenil

Consulte la sección sobre [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#).

Neonatal

Ver [enfermedades autoinmunes](#)

Secundario

Ver [anemia](#), [enfermedad hepática crónica](#)

Hemofilia

Patrón familiar heredado resultante del miedo a la represalia . Véase culpa heredada .

Hemorroides

Intentar ganarse la aprobación de una figura de autoridad que se niega obstinadamente a otorgarla. Sentir la presión de apresurarse y sentir que no hay suficiente tiempo. Presionar demasiado o intentar forzar a uno mismo o a otro a hacer lo que uno quiere.

Hepatitis

Cualquiera o todas las siguientes características: Asumir la responsabilidad de cada pequeño error en nuestra vida, o no aceptar la responsabilidad de nuestras deficiencias, y la tendencia a culpar a cualquier persona o cosa menos a nosotros mismos por nuestros problemas. Sentir una profunda culpa y vergüenza por vivir una mentira. Ser extremadamente difícil de complacer. Ver críticas , perfeccionismo , hígado , enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Hernia

Representa esforzarse demasiado

Ver tipo: Hernia femoral , Hernia hiatal , Hernia incisional , Hernia inguinal , Hernia paresofágica , Hernia deportiva , Hernia umbilical

Hernia discal (o disco desplazado o roto)

Extrema dificultad para aceptar la compasión o la misericordia de los demás debido a nuestra carga de culpa . Véase mártir , víctima , vértebra afectada

Cambia el patrón: Realiza los ejercicios para combatir la culpa y mejorar la autoestima en la Sección 9.

Virus del herpes simple (VHS)

Ver infección

Ver tipo: Herpes labial , ampollas febriles , panadizo herpético (HSV-1) , citomegalovirus (HHV-5) , virus de Epstein-Barr (HHV-4) , herpes genital , panadizo herpético (HSV-2) , síndrome de Ramsay Hunt , herpes zóster ótico (HSV-3) , culebrilla (HSV-3)

Hernia de hiato

Vivir en un entorno excesivamente controlado; demasiada presión para seguir las reglas y cumplir con las expectativas de los demás. Ira , represión , supresión . Ver coágulos de sangre.

Hipo

Recordatorio físico para prestar atención a nuestros pensamientos y actuar de acuerdo con los principios de la verdad universal y el amor incondicional . Querer cambiar de tema de conversación para evitar hablar de algo; o querer retractarse de las palabras que se acaban de decir.

Escondarse detrás del cabello

Maniobra para negar el acceso a quienes se atreven a mirar o cuestionar.

Hidradenitis supurativa

Demasiada fricción en casa o en el trabajo y ocultar nuestros sentimientos al respecto. Sentimientos crónicos de vergüenza, culpa, pudor, perfeccionismo.

Altos niveles de anticuerpos antihistonas

Tomamos conciencia repentinamente de que sostenemos un sistema de creencias falso, desfasado con la Verdad Universal. El impacto se propaga a nivel celular, atacando nuestra esencia y sembrando dudas sobre nuestras creencias. Véase ¿Por qué enfermamos, sufrimos lesiones o tenemos accidentes?

Arco alto (pie hueco o cavo)

Nos hacemos pasar por amados y apoyados, aunque en realidad no lo somos. ¿Acaso la gente no ve lo mucho que necesitamos su aprobación y apoyo?

Hipertensión

Enojo y frustración constantes, y la espera de la próxima molestia.

Efectos espirituales: Ansiedad, angustia, desconfianza, miedo, estrés, victimismo, preocupación.

Efectos físicos: Aterosclerosis, insuficiencia cardíaca, problemas renales, accidente cerebrovascular.

colesterol alto

Creerse una buena persona que nunca actúa con malicia (autosuficiencia). Nada es nunca lo suficientemente bueno (crítica, perfeccionismo). Nada sale nunca del todo bien (víctima). Nunca recibir reconocimiento por nuestros supuestos sacrificios (mártir). No encontrar alegría en la vida. Consulta este artículo de SciTechDaily: "EL ABUSO INFANTIL SE RELACIONA CON UN MAYOR RIESGO DE COLESTEROL ALTO..."

Alta presión intracraneal

Si se debe a problemas del sistema nervioso: Incapacidad o falta de voluntad para prestar atención a nuestros pensamientos y honrar nuestras mejores intenciones haciendo lo correcto.

Si se debe a otras afecciones contribuyentes: Ver aneurisma cerebral, tumor cerebral, encefalitis, hidrocefalia, traumatismo craneoencefálico.

Caderas

Representa nuestra comodidad (o falta de ella) al dejar ir el pasado. Ver pelvis

Problemas que pueden surgir: Fractura de cadera, Artritis de cadera, Bursitis de cadera, Desgarro del labrum de la cadera, Dolor de cadera, Dolor en la cresta ilíaca, Dolor en el ilíaco (músculo), Dislocación articular, Subluxación articular

Artritis de cadera

Miedo a dejar a alguien o algo atrás, a ser abandonado (miedo al abandono), o a volverse inútil u obsoleto. Incapacidad o falta de voluntad para cambiar creencias anticuadas .

bursitis de cadera

Enojo y angustia por los constantes cambios que trae la vida.

Desgarro del labrum de la cadera

Si se adquirió: Determine el/los evento(s) traumático (s) que causaron la lesión, junto con lo que estaba sucediendo en su vida durante los tres días previos aproximadamente. Intente recordar haber tenido pensamientos de no poder dejar ir a un ser querido o del pasado. Ver Artritis de cadera , Dolor de cadera

Si es desde el nacimiento: Ver Herencia genética , Patrón familiar de legado n

Osteonecrosis de cadera

Convicción profunda de que no podemos avanzar porque "ellos" no pueden arreglárselas sin nosotros.

Dolor de cadera

Intentar traer al futuro algo que debería haberse quedado en el pasado. Ver artritis de cadera .

Intolerancia a la histamina

Incapaz o reacio a enfrentarse a un agresor. Ver miedo a la represalia

Proteínas histonas

Creencias espirituales fundamentales que regulan nuestra capacidad de ser no solo honestos, sino también fieles a nosotros mismos.

Problemas que pueden surgir: Alto nivel de anticuerpos antihistonas

Pulgar de autoestopista

Dado que se trata de un rasgo hereditario, observe la actitud de su familia respecto a su inteligencia. Véase Pulgar , anomalías congénitas y trastornos genéticos , patrón familiar hereditario .

Urticaria (y urticaria por frío)

Tememos que nuestras reacciones normales ante las experiencias cotidianas sean criticadas por una figura de autoridad.

Desencadenantes: Alérgenos , enfermedades autoinmunes y:

Intolerancia a la histamina

Incapaz o reacio a enfrentarse a un agresor. Ver miedo a la represalia

Proteínas histonas

Creencias espirituales fundamentales que regulan nuestra capacidad de ser no solo honestos, sino también fieles a nosotros mismos.

Problemas que pueden surgir: Alto nivel de anticuerpos antihistonas

Pulgar de autoestopista

Dado que se trata de un rasgo hereditario, observe la actitud de su familia respecto a su inteligencia. Véase Pulgar , anomalías congénitas y trastornos genéticos , patrón familiar hereditario .

Urticaria (y urticaria por frío)

Tememos que nuestras reacciones normales ante las experiencias cotidianas sean criticadas por una figura de autoridad.

Desencadenantes: Alérgenos, enfermedades autoinmunes y:

Genética

Patrón familiar de parecer una persona completamente diferente en público que en casa. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos, trauma de encarnación anterior.

Medicamentos

Ver efectos secundarios

Afecciones médicas subyacentes

Ver Citomegalovirus, Virus de Epstein-Barr, Hepatitis, VIH / SIDA, Lupus, Cáncer del sistema linfático, Afecciones tiroideas

Acaparamiento

Necesidad emocional crónica y desesperada, y una obstinada negativa a aceptar ayuda, optando en cambio por satisfacer nuestras propias necesidades. La necesidad de acumular objetos inservibles demuestra que nos hemos condenado a nosotros mismos y nos sentimos inútiles (víctima), mientras que la necesidad de comprar artículos nuevos muestra la necesidad de ser recompensados por todo nuestro sufrimiento (mártir). Véase adicción, evitación, desafío, negación, codicia, insolencia, aislamiento, manipulación, mentira patológica, rebelión silenciosa. Véase acumulación compulsiva de mascotas.

Voz ronca

Reprimir nuestra voz puede llevar a afecciones más graves como faringitis estreptocócica, bronquitis, etc. Querer ocultar la verdad sobre algo importante por miedo a lo que pueda suceder.

Anquilostoma

Santurrón Creemos que nosotros, nuestras mascotas y nuestra propiedad están limpios, libres de enfermedades e irreprochables.

Desequilibrio hormonal

Incapaces o reacios a adaptarse a cambios que aparentemente escapan a nuestro control. Ver víctima.

Hormonas

Representan nuestra capacidad de regular nuestras reacciones ante experiencias vitales desafiantes. Ver glándulas.

Problemas que pueden surgir: Andropausia, Desequilibrio, Lipedema, Menopausia

Virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)

Creencia de que no merecemos tener una vida feliz y saludable, ni siquiera estar vivos. Ver SIDA, herpes genital, tuberculosis, culpa, vergüenza, víctima.

Virus del papiloma humano (VPH)

Creemos que el sexo es vergonzoso, o que nuestra historia sexual es vergonzosa y, por lo tanto, debemos ser castigados.

enfermedad de Huntington

Patrón familiar heredado de ocultar información crucial a quienes hacen preguntas. Deseo de que quien pregunta "sufra como yo he sufrido". Forma sutil de tortura destinada a mantener bajo control a quien pregunta. Véase avaricia, mentira, venganza, rencor, anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Suena como: "Si no lo sabes, no voy a ser yo quien te lo diga". "¿No te gustaría saberlo?".

Cambia el patrón: si alguien te hace una pregunta, di toda la verdad y resiste la tentación de ocultar ciertos detalles cruciales.

hidrocele

Si está presente al nacer, puede indicar problemas no resueltos de una vida anterior (ver karma) o ser resultado de un patrón familiar heredado. Es probable que el problema se presente en esta nueva vida. Ver inflamación, hernia inguinal, torsión testicular.

hidrocefalia

Incapacidad o falta de voluntad para aceptar el flujo y reflujo de las emociones derivadas de las experiencias vitales. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos, infección, meningitis, papera, traumatismo craneoencefálico, eventos traumáticos.

Presión normal

Incapaz o reacio a aceptar haber causado grandes problemas a los demás.

Obstrutivo

Bloquear el flujo de emociones que surgen de las experiencias de la vida.

hidronefrosis

Tenemos la costumbre de no decir lo que pensamos por miedo a herir a alguien que puede castigarnos. Sin embargo, reprimir el dolor y la angustia no resuelve nada, y podemos terminar sintiéndonos como víctimas impotentes que nunca pueden expresar lo que realmente sentimos.

Si se adquiere

Ver inflamación, cálculos renales, reflujo vesicoureteral.

Si desde el nacimiento

Ver patrones familiares heredados

Hiperaldosteronismo

Sentir habitualmente ira, engaño y ofensa por experiencias de la vida que nunca parecen salir como queremos. Ver víctima.

Hipercalcemia

Incapaces o reacios a expresar nuestras necesidades, recurriendo en cambio a la manipulación de otros para que nos ayuden. Véase manipulación emocional, martirio.

Condiciones que pueden surgir: Arritmia, insuficiencia renal, cálculos renales, osteoporosis y afecciones del sistema nervioso como confusión y demencia.

Cambia el patrón : Descubre cómo construir una autoestima estable.

Hiperdoncia

Compensar en exceso una debilidad percibida

Hiperemesis gravídica

Literalmente enferma de preocupación (¿Y si, y si, y si...?), y deseando que el proceso se detenga por el miedo a que surjan tantas incógnitas. Gran preocupación de que nuestros sistemas de apoyo puedan fallar.

Cambia el patrón: Descubre cómo dejar de preocuparte.

Hiperglucemia

Compensar en exceso nuestro supuesto fracaso al no impedir que la familia sufriera daños o tuviera experiencias negativas.

Hiperhidrosis

El miedo a que se descubran nuestros verdaderos pensamientos y sentimientos.

Hiperparatiroidismo

Primario

creencia negativa o dañina está minando nuestra capacidad de prosperar al debilitar nuestros huesos, músculos, sistema nervioso y dientes. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos, ¿ Por qué enfermamos...?

Secundario

Sentirnos siempre inferiores a los demás, sobrecompensar nuestras deficiencias o debilidades y esperar que alguien finalmente vea lo mucho que nos esforzamos. Ver autoestima

Hiperpigmentación

Querer ocultar defectos o querer esconderse de nuestra verdadera identidad.

Hiperprolactinemia

Deseo frustrado de cuidar a otros en lugar de ser cuidado. Véase Prolactinoma

Hipertiroidismo - Enfermedad de Graves

Sentirse vulnerable y sobreprotegerse

miocardiopatía hipertrófica

Incapaz o no dispuesto a sentir compasión por nadie que sufra dolor o pérdida. Puede ocurrir debido a un patrón familiar heredado de egocentrismo, codicia

Hipocondría sis

Necesidad crónica y compulsiva de recibir atención centrada y comprensiva de una figura de autoridad, de robar la atención de los demás (véase envidia), de evitar responsabilidades, de estar en crisis o de castigarse a uno mismo asumiendo que se padece una enfermedad grave o potencialmente mortal como forma de compensar cualquier éxito. Miedo a la retribución por cada error cometido; o miedo a no estar a la altura del propósito de la vida y, por lo tanto, ser castigado; o miedo a no tener valor ni derecho a vivir, o al menos a sufrir. Preocupación, preocupación, preocupación. Véase Creencia de tener (o desarrollar) una enfermedad terminal, Síndrome de Munchausen por poder, Trastorno de síntomas somáticos

Hipodoncia

Sentirse mal preparado para vivir la vida con éxito. Puede ser resultado de una situación kármica.

Hipogammaglobulinemia

Sentimos que estamos librando una batalla que nunca podremos ganar. Ver víctima

Hipoglucemia

Anhelar la verdadera felicidad y buscarla por todas partes, pero temer que nunca la encuentre.

Hipopigmentación

Querer desaparecer entre la maleza, o creer que nunca seremos importantes o conocidos. Ver vitiligo

Hipopituitarismo

Deseo no reconocido de ser cuidado en lugar de cuidar a otros o miedo al fracaso como padre o madre.

Factores contribuyentes: Anomalías congénitas y trastornos genéticos, ciertos medicamentos, deficiencia de hormonas de la glándula pituitaria, meningitis, sífilis (ver ETS), tuberculosis, accidente cerebrovascular, tumor.

Hiposmia

Incapaces o reacios a identificar nuestra condición emocional/espiritual con precisión u honestidad.

Glándula hipotálamo

El cerebro es el centro de operaciones del alma durante la encarnación física; la glándula pineal es su timón, y las glándulas pituitaria e hipotálamo son sus comandantes. Esta glándula estimula o inhibe muchos de los procesos más importantes de nuestro cuerpo de acuerdo con nuestras reacciones a nuestras experiencias de vida.

Problemas que pueden surgir: Diabetes insípida, hipopituitarismo, síndrome de Sheehan.

Hipotiroidismo (tiroiditis de Hashimoto)

Sentirse responsable de todo y de todos, pero a la vez querer liberarse de la responsabilidad.

I

No me apetece el síndrome

Cuando se nos presenta la oportunidad de hacer algo útil o productivo, solemos usar la vieja excusa de "No me apetece". En realidad, lo que decimos es "No". Se trata de poder y control, y hacer lo que se nos pide puede interpretarse como una señal de debilidad. Decir "No me apetece" es la forma educada de mantener el control y sentirnos fuertes. El reto consiste en hacer lo que se nos pide, aunque no queramos. En lugar de convencernos de que ya hacemos lo suficiente, hagamos un esfuerzo extra. Eso sí, prepárense para trabajar, porque una vez que empezamos, nuestra mentalidad suele cambiar y surge el entusiasmo. Este patrón no es una manifestación de pereza, sino más bien de desafío y rebeldía silenciosa.

ECJ iatrogénica (contaminación a través de procedimientos médicos o dentales)

en la creencia es capaz de restaurar nuestra salud y es responsable de ello.

Ictiosis vulgar

Patrón familiar de mantener en secreto información familiar negativa, un "velo de secreto", por así decirlo, y desalentar la comunicación sobre cualquier cosa remotamente relacionada con ella. Los niños de la familia pueden no saber exactamente cuál es el secreto, pero la condición puede desencadenarse cuando comienzan a comprender el significado de la deshonestidad, o si descubren el secreto por casualidad. Guardar secretos familiares puede llevar a vergüenza inconsciente y autoestima inestable, junto con trastornos obsesivo-compulsivos. perfeccionismo

Dolor en la cresta ilíaca (síndrome iliolumbar)

Angustia por el miedo a perder aquello en lo que más confiamos. Ver dolor del ilíaco (músculo), ligamentos, dolor sacroilíaco.

Dolor en el músculo ilíaco

Tememos no poder seguir adelante si sufrimos una pérdida devastadora, viviendo con la sensación de que es inevitable. Ver dolor en la cresta ilíaca, músculos

Ropa mal ajustada - Demasiado grande

Queriendo esconderse pero esperando ser visto; deseando atención comprensiva.

Ropa mal ajustada - Demasiado pequeña

Intentando crear drama y caos con el yo como protagonista.

Sistema inmunitario

Representa nuestra capacidad de protegernos a nosotros mismos.

Ver área afectada: Adenoides, Médula ósea, Ganglios linfáticos, Membranas mucosas, Piel, Glándula timo, Glándula tiroides, Amígdalas

Problemas que pueden surgir: Síndrome antifosfolípido, Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), Enfermedades autoinmunes, Trastornos autoinmunes, Comprometido, Citomegalovirus,

Arteritis de células gigantes, Síndrome de activación de mastocitos, Polimialgia reumática, Síndrome de Sjögren

Diente impactado

Sintiendo desesperanza, ¿alguna vez seremos libres para ser fieles a nosotros mismos?

Impétigo

Observar cómo nuestros seres queridos y figuras de autoridad tratan a otros con crueldad o descortesía y temer que sea solo cuestión de tiempo hasta que nos traten de la misma manera.

Impotencia

Trastorno complejo causado por una combinación de varios factores físicos junto con el componente espiritual subyacente de desear privarse del placer a uno mismo o a la pareja. Ver disfunción sexual.

Componentes espirituales: Ansiedad, depresión, miedo, venganza, rencor, estrés.

Componentes físicos: Adicción, aterosclerosis, pene curvado, diabetes, enfermedad cardíaca, presión arterial alta, colesterol alto, esclerosis múltiple, obesidad/sobrepeso, enfermedad de Parkinson, trastornos del sueño, lesión de la médula espinal

Vestimenta inapropiada - Informal

Muestra falta de respeto por las cosas que otros respetan y/o admiran.

Vestimenta inapropiada - Formal

Querer escapar de la realidad, no querer ser considerado responsable.

Vestimenta inapropiada - Reveladora

Deseo de desestabilizar a la gente para mantener el control de la situación.

Hernia incisional

Aferrarse obstinadamente a viejas heridas emocionales (resentimiento) y sentirse completamente justificado

miositis por cuerpos de inclusión

Aterrorizados ante la idea del próximo desafío y el daño que causará a nuestra vida, y esperando que llegue en cualquier momento. Ver Enfermedades autoinmunes, Miositis aguda benigna infantil (BACMI), Miositis

Quiste de inclusión

Temor a la intimidad. Ver eventos traumáticos, quistes vaginales.

Incompetencia cervical

Tememos no poder superar el dolor de eventos traumáticos recientes o en curso.

Incontinencia pigmentaria

Esta condición genética (ver [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#)) puede ser el resultado de un [patrón familiar](#) de [larga data de culpa](#), [reproche](#) y [vergüenza heredados](#), y de sentirse como una [víctima](#) debido a que realmente no se conoce la razón de todo y se siente incapaz de escapar.

[que](#) pueden surgir y áreas afectadas : [Enfermedades autoinmunes](#), [ojos](#), [piel](#), [columna vertebral](#), [dientes](#).

Cambia el patrón: [Medita](#) para aprender los patrones de pensamiento que contribuyen a ello. Desarrolla un patrón de [perdón](#) hacia ti mismo por las palabras pasadas dichas o no dichas y por las acciones realizadas o no realizadas.

Hemangioma infantil

Representan problemas no resueltos de vidas pasadas o [patrones familiares heredados](#) en la familia actual. Estos problemas pueden surgir de la forma en que el alma abandonó una [encarnación anterior](#), posiblemente a través de una lesión traumática, ya sea autoinfligida o infligida por otra persona, accidental o intencional. Sería beneficioso ser [paciente](#) y [tolerante](#) con el niño, enseñándole con el ejemplo en lugar de con la frase: «Haz lo que digo, no lo que hago». Ver [marcas de nacimiento](#).

Infección

La frustración surge cuando nuestros deseos siempre son negados y [la creencia](#) de que nunca se cumplirán.

Ver tipo: [Celulitis](#), [Infecciones por hongos](#), [Gangrena](#), [Virus del herpes simple \(VHS\)](#), [VIH](#), [Mastoiditis](#), [Osteomielitis](#), [Parásitos](#), [Infección respiratoria](#), [Sepsis](#), [Tuberculosis](#), [Enfermedades zoonóticas](#)

Suena como: "Nunca consigo lo que quiero" o "¿Cuándo me tocará a mí?". Ver [víctima](#).

Infección bacteriana versus infección viral

bacterianas pueden ocurrir espontáneamente, con el componente espiritual puramente desde dentro de uno mismo, es decir, desde nuestros pensamientos, y no requieren ningún aporte del entorno para manifestarse físicamente. Las infecciones transmisibles, ya sean bacterianas o virales, se propagan por contacto con personas o animales infectados o superficies, aire, alimentos o agua contaminados. En estos casos, el componente espiritual surge desde dentro de uno mismo, pero la infección requiere aporte del entorno.

Ver tipo: [Biopelícula bacteriana](#), [Infecciones fúngicas](#), [Infección por H. pylori](#), [Gangrena](#), [VIH](#), [Lipedema](#), [Parásitos](#), [Infección respiratoria](#), [Sarcoidosis](#), [Sepsis](#), [Enfermedades zoonóticas](#)

Esterilidad

Representa la incapacidad o la falta de voluntad no reconocida para reproducirse. Véase [aborto espontáneo](#), [experiencias vitales requeridas](#).

Factores contribuyentes: [Hiperplasia suprarrenal congénita](#), [eyaculación retardada](#), [endometriosis](#), [endometritis](#), [problemas en las trompas de Falopio](#), [anomalías genéticas](#), [bajo recuento de espermatozoides](#), [niveles bajos de hormona luteinizante](#), [eyaculación precoz](#), [prolactinoma](#), [infertilidad secundaria](#), [alergia al semen](#), [problemas de peso](#).

enciás inflamadas

Incapaces o no dispuestos a dedicar el tiempo necesario para atender nuestras necesidades físicas.

Inflamación

Incapaz o reacio a dejar atrás el pasado. Ver [miedo al cambio](#).

Si es crónico

Falta de [perdón](#) para quienes nos han hecho daño, incluido uno mismo.

enfermedad inflamatoria intestinal

Véase [enfermedad de Crohn](#), [colitis ulcerosa](#)

Pelo encarnado

[Tememos que](#) nuestros mejores esfuerzos por ocultar un secreto fracasen.

Uña encarnada

Sentir que siempre llegamos tarde. Ver [culpa](#), [venganza](#), [rencor](#). Mira el [dedo afectado del pie o de la mano](#) para obtener más información.

Hernia inguinal

[Autocondena](#), intentando ganarse a un crítico duro.

Alergia a picaduras o mordeduras de insectos

crónico [a ser un incauto](#). Ver [reacciones alérgicas](#).

Picaduras o mordeduras de insectos

crónico [a ser un incauto desprevenido](#); o miedo a las cosas que no podemos [controlar](#).

Problemas que pueden surgir: [Anafilaxia](#), [enfermedad de Lyme](#)

Ver tipo: [Picaduras de hormigas](#)

Insomnio

Intentar [evitar](#) pensar en algo, intentar recordar todo o intentar averiguar cómo recuperar la aprobación de alguien ([ansiedad](#), [miedo](#), [preocupación](#)). Haz el ejercicio [Cómo dejar de preocuparse](#) y consulta [CÓMO CONSEGUIR UN SUEÑO DE CALIDAD \(CON IMÁGENES\) - WIKIHOW](#)

Problemas que pueden surgir: [Fatiga debida al insomnio](#)

Trastorno explosivo intermitente

Comportamiento que consideramos plenamente justificado. Se utiliza como medio para mantener [el control](#) en cualquier situación en la que podríamos perder la batalla. Véase [comportamiento agresivo/pasivo](#).

cistitis intersticial

Incapaz de relajarme y [confiar plenamente](#) en que todo está bien.

Intertrigo

Irritación con alguien que nos presta muy poca atención cuando la queremos, o demasiada atención cuando no la queremos .

Ver área afectada: Abdomen , [Axila](#) , Seno , [Dermatitis del pañal](#) , [Zona genital](#)

Hongos intestinales

Alimentarnos con pensamientos desequilibrados con [el amor incondicional](#) y [la Verdad Universal](#) , y usar esos pensamientos como excusa para nuestras deficiencias. Ver [Candida](#)

Presión intracraneal

Representa nuestra capacidad de equilibrar lo que queremos hacer con lo que se nos pide, sin sentir [pena](#) ni [culpa](#) . Véase [autoestima](#).

Ver tipo: [Presión intracraneal alta](#) , [Presión intracraneal baja](#)

miomas intramurales

Deseo reprimido de crecimiento

Muerte fetal intrauterina

La primera entrada de un alma en forma humana, o su reentrada después de una experiencia [traumática previa que puso fin a la vida \(véase reencarnación\)](#) . La reentrada en forma humana puede realizarse en etapas cada vez más largas de tiempo que se pasa en forma física, a lo largo de una o más oportunidades de encarnación. La misma alma puede o no regresar a esta madre.

Ver factores físicos contribuyentes: [Aborto espontáneo debido a problemas fetales](#) , [Accidentes del cordón umbilical](#).

Psoriasis inversa

Escondiéndonos de nuestros pensamientos o creencias feas, nos sentimos no amados y no somos dignos de ser amados.

Pezón invertido

[Miedo](#) a no poder criar "correctamente" o negativa a proporcionar cuidados.

Iritis

No ver a los demás puede hacer que nuestras acciones parezcan poco amables ([autosuficiencia moral](#)).

Arritmia

Incapaz o reacio a seguir un horario o rutina. Véase [rebelión silenciosa](#).

Síndrome del intestino irritable (SII)

Ver [Estreñimiento](#) , [Diarrea](#)

Picar

Recordatorio físico para prestar atención a nuestros pensamientos y actuar de acuerdo con los principios de [la verdad universal](#) y [el amor incondicional](#). Señal de que estamos [ansiosos](#) o nerviosos por lo que está sucediendo en ese momento.

Ver zona afectada: [Picazón en el abdomen](#), [picazón en el ano](#), [picazón en la espalda](#), [picazón en el pecho](#), [picazón en el oído](#), [picazón en el ojo](#), [picazón en los pies o las piernas](#), [picazón en las manos o los brazos](#), [picazón en la cabeza](#), [picazón en el cuello](#).

Picazón en el ano

Obsesionarse con un error o descuido reciente (¿cómo pude haberlo pasado por alto?). Ver [señales](#)

Picazón en la espalda

“¿Qué me estoy perdiendo?” Ver [señales](#)

Picazón en el pecho

Necesidad no reconocida de nutrir o una necesidad repentina de ser nutrido. Ver [señales](#).

Picazón en el oído

Presta atención a lo que oyes o piensas. Observa [las señales](#).

Picazón en el ojo

Presta atención a lo que ves o piensas. Observa [las señales](#).

Picazón en los pies o las piernas

Con muchas ganas de ponerse en marcha. Ver [señales](#)

Picazón en las manos o los brazos

Con muchas ganas de ir a trabajar. Ver [señales](#)

Picazón en la cabeza

[Preocupación](#). Observa [las señales](#).

Picazón en el cuello

Hay que buscar la solución en otro sitio. Ver [señales](#)

J

Ictericia

Actitud amarga ante la vida; temperamento desagradable; crueldad. Si se trata de un recién nacido, adopta las actitudes de la madre. Véase [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#).

Mandíbula

Representa la determinación y la perseverancia.

Problemas que pueden surgir: [Fractura de mandíbula](#), [Dislocación articular](#), [Trismo](#), [Osteonecrosis](#), [Subluxación](#), [Trastorno de la ATM](#)

Osteonecrosis mandibular

Incapaz o reacio a dejar de quejarse. Cree que los demás no cumplen con sus responsabilidades, pero nosotros siempre cumplimos con las nuestras. Véase quejica que rechaza la ayuda, moralista.

Tiña inguinal (Tiña de la ingle)

Someterse a un estrés excesivo para sobresalir a pesar de factores que escapan a nuestro control. Véase Infecciones por hongos, Tiña.

bursitis articular

Representa inflexibilidad, falta de voluntad para "dejarse llevar por la corriente".

Ver articulación afectada: Bursitis de codo, bursitis de dedo, bursitis de pie, bursitis de talón, bursitis de cadera, bursitis de rodilla, bursitis de nudillos, bursitis de hombro, bursitis de dedo del pie, bursitis de muñeca

Crujido de juntas - intencional

Sentir que no tenemos voz y que no merecemos recibir atención. Ver articulación afectada

Agrietamiento de juntas - involuntario

No actuar según nuestros deseos, no conocerlos pero querer ser reconocidos de alguna manera. Ver articulación afectada

Dislocación articular

Pérdida repentina de estabilidad espiritual y fe en que estamos haciendo lo correcto para nosotros. Esta descripción se aplica a todas las articulaciones excepto la luxación de esternón.

inflamación de las articulaciones

Sobrecompensación de déficits espirituales. Ver articulación afectada

dolor articular

Incapaz o reacio a hacer lo que se necesita hacer. Ver articulación afectada

subluxación articular

No saber qué camino tomar ni dónde buscar orientación o ayuda. La misma descripción se aplica a todas las articulaciones.

Articulaciones

Representa nuestra facilidad y comodidad, o la falta de ellas, ante el cambio. Ver huesos rotos, cartílago, ligamentos, músculos, tendones.

Tobillos | Codos | Dedos | Caderas | Mandíbula | Rodillas | Nudillos | Cuello | Hombros | Columna vertebral | Dedos de los pies | Muñecas

Problemas que pueden surgir: Artritis, bursitis articular, crujidos articulares, síndrome de Ehlers-Danlos, luxación articular, inflamación articular, daño ligamentoso, dolor articular, subluxación articular.

K

Enfermedad de Kennedy

Ver [enfermedades de las neuronas motoras](#)

Patrón materno de [resentimiento heredado](#) hacia los familiares varones que se manifiesta físicamente en su(s) hijo(s). El hijo siente una profunda insatisfacción con cómo se desarrolla su vida, pero es incapaz de expresarla verbalmente. Véase [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#) y [¿Qué es el karma?](#)

queratocono

Querer evitar mirar lo que tenemos justo delante, por si acaso desafía nuestras [creencias](#). Véase [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [retinosis pigmentaria](#).

Queratosis pilaris

Tratando de protegerme del embate de la agitación emocional de nuestra familia, [temiendo](#) que eventualmente explote y consuma todo lo bueno en la vida.

Cáncer de riñón

Procesar nuestras experiencias de vida con una actitud crónica de “pobre de mí” ([víctima](#)).

Problemas renales

Incapaz o reacio a discernir la verdad debido a cuidadores deshonestos en la infancia y empleadores deshonestos en la edad adulta, y actuando como un niño para evitar conflictos. Odia cada minuto de ello, pero es incapaz o reacio a realizar cambios significativos. Ver [víctima](#).

Insuficiencia renal

Factores contribuyentes: [Diabetes](#), [daño directo](#), [alteración del flujo sanguíneo](#), [obstrucciones urinarias](#).

Insuficiencia renal debida a diabetes

Extremadamente difícil de complacer, [rabietas crónicas](#), incluso si no se expresan en voz alta. Véase [crítica](#), [perfeccionismo](#).

Insuficiencia renal debida a daño directo en los riñones.

Ocurre como resultado de una decisión reciente (en los últimos 1-5 días) infantil, caprichosa y malintencionada tomada únicamente para dañarse a sí mismo o a otros. Ver [rencor](#).

Insuficiencia renal debido a una disminución del flujo sanguíneo a los riñones.

[berrinche](#) espiritual habitual cada vez que se presenta un obstáculo

Insuficiencia renal debida a obstrucciones urinarias.

[La ira](#) habitual se ha convertido en [un odio](#) hirviente hacia prácticamente todo el mundo y todo lo demás.

Cálculos renales

Obsesionarse con lo que los demás piensan de nosotros o de nuestras decisiones y creer que nos consideran estúpidos, porque nosotros mismos nos creemos estúpidos y, por lo tanto, indignos. Tendencia a privarse de las necesidades espirituales de la vida debido a la autocondenación y a sentirse como un mártir o una víctima.

Riñones

Representan nuestra capacidad de distinguir entre el bien y el mal.

Problemas que pueden surgir: riñón ectópico, síndrome de Gitelman, hidronefrosis, problemas renales, insuficiencia renal, cálculos renales, enfermedad renal poliquística, proteinuria.

Síndrome de Klein-Levin

Querer escapar a un cuento de hadas (abandono)

Cleptomanía

Cuando nuestras necesidades espirituales básicas no se satisfacen, la desesperación puede llevarnos a compensarlo robando objetos ajenos. Los trastornos alimentarios también pueden manifestarse junto con otros comportamientos obsesivo-compulsivos.

Artritis de rodilla

Desconfianza en nuestra capacidad para recuperarnos de la derrota o la pérdida. Vivir habitualmente en modo víctima, temiendo siempre la próxima agresión. Ver problemas de rodilla, miedo a la invasión.

bursitis de rodilla

Enojo por sentirse desprotegido

Derrame en la rodilla (inflamación o hinchazón)

enfada tener que ceder siempre ante los demás. ¿Cuándo nos lo van a agradecer? ¿Cuándo nos van a dejar hacer las cosas a nosotros por una vez?

osteonecrosis de rodilla

Intensa convicción de que no tenemos poder ni voz.

Dolor de rodilla

Odiamos lo que hacemos, hay demasiada presión para rendir, estamos cansados de hacer siempre lo mismo.

Problemas de rodilla

Miedo a ser atacado por la espalda o por un enemigo desconocido e invisible. Miedo a convertirse en víctima y ser doblegado. Véase desconfianza, arrogancia y/o ego.

rodillas

Representan nuestra capacidad para afrontar el aprendizaje de que las personas y las cosas no son como creemos o esperamos que sean.

Problemas que pueden surgir: Artritis, quiste de Baker, fractura de rodilla, bursitis, dislocación, derrame articular de rodilla, rótula flotante, miositis por cuerpos de inclusión, problemas de rodilla, verrugas en las rodillas, rodillas valgus (en X), daño de ligamentos, dolor de menisco, rotura de menisco, enfermedad de Osgood-Schlatter, subluxación.

verrugas en las rodillas

Miedo a ser humillado públicamente (avergonzado). Ver verrugas

Rodillas juntas

Miedo, miedo, miedo y no haber aprendido las herramientas emocionales para dejarlo de lado

bursitis de nudillo

No saber si luchar o huir en situaciones difíciles.

Nudillos

Representa nuestra facilidad o falta de ella para expresar nuestros deseos ocultos. Véase el dedo afectado.

L

Tubérculo labial (mediano)

Representa nuestro grado de comodidad, o incomodidad, con nuestra apariencia física y atractivo. Pueden surgir problemas al culpar a nuestra apariencia física por experiencias dolorosas o traumáticas de la primera infancia. Sin embargo, los niños no son responsables de las acciones de sus cuidadores, por lo que esta creencia es falsa o inexacta y puede contribuir a conflictos internos.

Laberintitis

Confusión sobre el propósito de nuestra vida; sensación de que solo estamos pasando el tiempo. Inseguros sobre qué camino tomar y temerosos de que toda nuestra vida se desperdicie en una búsqueda equivocada.

Prolapso de la glándula lagrimal

Incapaz o no dispuesto a dejar de sentirse sobrecargado y estresado. Puede resultar difícil pedir ayuda incluso cuando se está desesperado.

Inflamación de la glándula lagrimal

Si es agudo

Ver virus de Epstein-Barr, paperas

Si es crónico

Véase pseudotumor orbitario, sarcoidosis, enfermedad ocular tiroidea.

Tumor de la glándula lagrimal

Ya sea benigno o maligno, un tumor puede indicar que nuestros pensamientos se centran en asuntos dolorosos que necesitan ser reconocidos, resueltos y liberados. Véase Despeje espiritual.

Glándulas lagrimales

Estas glándulas cumplen funciones tanto físicas como espirituales. Su función física es mantener la superficie del ojo limpia e hidratada mediante lágrimas. Espiritualmente, nos permiten liberar emociones intensas (ira, miedo, alegría, alivio, amor incondicional) a través de las lágrimas que se liberan al llorar. El acto de llorar es una expresión física de nuestro dolor o placer espiritual.

Problemas que pueden surgir: Obstrucción del conducto lagrimal, sequedad ocular, conjuntivitis, prolapso de la glándula lagrimal, sarcoidosis, inflamación de la glándula lagrimal, tumor de la glándula lagrimal, lagrimeo excesivo o lloroso.

Intolerancia a la lactosa (o a otros alimentos)

Puede ser cualquiera de los siguientes o todos ellos:

- Problemas maternos no resueltos (ira, duelo no resuelto)
- Un profundo deseo de recibir atención que sabemos que sería excesivo, pero queriéndola de todos modos.
- Enojado con alguien que brinda demasiados o muy pocos cuidados, pero con miedo a pedirle que cambie por temor al abandono.
- Manifestación física de intolerancia hacia la feminidad o hacia la expresión o exhibición de emociones. Véase misoginia.

Visita SciTechDaily.com y descubre CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UNA ALERGIA ALIMENTARIA Y UNA INTOLERANCIA ALIMENTARIA.

Lactostasis

Puede ser resultado del miedo al fracaso o al éxito, la ira a tener que ser responsable y/o un patrón de rebelión silenciosa contra las figuras de autoridad

Laringitis

Retener la comunicación para castigarse a sí mismo o a otra persona. Véase indiferencia, venganza, rencor.

Problemas que pueden surgir: Crup

Inclinación pélvica lateral

Condenarse a uno mismo por pasar demasiado tiempo haciendo lo que consideramos una actividad incorrecta, pero hacerlo de todos modos.

Pereza (comportamiento)

Rechazar hacer lo que hay que hacer (véase rebelión silenciosa). Hacer todo muy despacio es holgazanear, no pereza (véase comportamiento pasivo/agresivo y/o agresivo/pasivo). Decirles a los demás que son perezosos es juzgarlos y puede indicar autosuficiencia moral . Véase procrastinación.

Ojo vago

Ver que nuestros padres o cuidadores no trabajan juntos como un equipo y temer que sea solo cuestión de tiempo hasta que nosotros también quedemos fuera del equipo.

Incontinencia urinaria

Incapaz de lidiar con las muchas pequeñas frustraciones de la vida sin enojarse.

Marcha inclinada hacia adelante

Patrón de pensamiento habitual que dice: “Mi vida es muy difícil. Me estoy esforzando mucho. ¿Ves? ¡Mira lo mucho que me esfuerzo!”

Trastornos del aprendizaje

Incluye trastorno del procesamiento auditivo, discalculia, disgrafía, dislexia, trastorno del procesamiento del lenguaje, dificultades de aprendizaje no verbales y déficit perceptivo visual/visomotor.

Puede ser consecuencia de cualquiera de los siguientes factores o de todos ellos:

- El niño se siente no invitado o no bienvenido en la familia.
- Falta de implicación de los padres en el desarrollo del niño
- anomalías congénitas y trastornos genéticos
- Eventos traumáticos no reconocidos y/o no resueltos

Cambia el patrón: Medita para descubrir creencias incorrectas o falsas sobre ti mismo que surgieron en la primera infancia y reemplázalas con la verdad y la comprensión. Consulta el trabajo con el niño interior.

Legionelosis

Utilizar el comportamiento negativo de los demás como excusa para ser mezquino, desagradable o infantil.

Dolor en las piernas

Creencia de que no se nos permite estar a la altura de nuestro potencial

Piernas

Representa cómo nos desenvolvemos a lo largo de la vida.

Ver componentes: Tobillos, Pies, Caderas, Rodillas, Muslos, Dedos de los pies, caminar (marcha)

Problemas que pueden surgir: Fractura de pierna, Rotación de fémur, peroné o tibia, Dolor, Periostitis tibial, Arañas vasculares, Várices

Carcinomatosis leptomeníngea

Los patrones de pensamiento negativos en el cerebro se han manifestado físicamente en las células tumorales (véase cáncer de mama, cáncer de pulmón, melanoma), lo que constituye un círculo vicioso mortal dentro del cuerpo.

Leucemia

Representa nuestras creencias sobre el Universo, nuestro lugar en él y nuestro derecho a existir, que son incorrectas e imposibles debido a la verdadera naturaleza de la Inteligencia Universal. En los niños, puede ser un reflejo de los sistemas de creencias de los padres o de una situación kármica.

Suena como: “El universo está en mi contra”. Ver miedo a la retribución, amor incondicional.

Leucorrea

Miedos no reconocidos o no resueltos o arrepentimientos por ser mujer

Inflamatorio

Arrepentimientos por nuestra actividad sexual. Después de dar a luz, arrepentimientos por nuestro comportamiento durante el proceso del parto o sus consecuencias.

Parásito

Desear desesperadamente ser tan deseable como otra persona. Ver infección parasitaria.

Fisiológico

Temer ser mujer conllevará ciertos peligros o limitará nuestras opciones de vida.

Liquen plano

Reflexiona sobre un evento traumático reciente y sobre quién o qué lo causó para descubrir qué desencadenó inicialmente la situación. Dado que nuestras creencias se manifiestan físicamente, podríamos pensar que merecemos sufrir por todos nuestros fracasos y malas acciones, o que Dios nos está castigando por alguna razón desconocida, o que Dios nos odia... o algo similar. La culpa exige castigo, y el universo coopera con nuestras creencias y deseos debido a la ley espiritual del libre albedrío.

Ver inflamación, picazón

Desprendimiento (descamación) de la uña

Tememos que nuestros defectos queden al descubierto para que todos los vean. Miremos el dedo afectado.

Daño de ligamentos

Incapaces o no dispuestos a mantenernos comprometidos con el camino elegido, o viviendo sin un propósito firme y, por lo tanto, desviándonos de un proyecto a otro sin lograr nada y odiándonos a nosotros mismos por ello.

ligamentos

Representa la capacidad de cumplir con los compromisos. Véase cartílago, articulaciones, músculos, tendones.

Problemas que pueden surgir: Daño de ligamentos, Fibrodisplasia Osificante Progresiva

Sistema límbico

Sistema de nervios y redes en el cerebro que responden instantáneamente a nuestros pensamientos y patrones de pensamiento.

Problemas que pueden surgir: Bloqueo del sistema límbico

Bloqueo del sistema límbico

Aunque no se trata de una condición médica formal, el término se refiere al efecto de un flujo aparentemente imparable de pensamientos caóticos derivados de experiencias traumáticas. Véase Congelación cerebral espiritual

Cambia el patrón: Consulta [Reentrena tu cerebro](#) y [Despeje espiritual](#).

Labios

[Patrón familiar tradicional](#) en el que los padres retienen la comunicación sobre asuntos que afectan a toda la familia, no solo entre ellos, sino también a sus hijos, por creer que no necesitan saberlo porque son incapaces de comprenderlo. Véase [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), indiferencia, anquiloglosia ([frenillo lingual corto](#)).

Lipedema

Actitud que dice: "No valgo nada y no tengo cualidades redentoras. No hay manera de cambiar quién soy, así que estoy atrapado aquí, tal como soy". Esto puede llevar a sentimientos de desesperanza y [aislamiento](#), y puede paralizar cualquier deseo de vernos de manera diferente. Puede conducir a un patrón de pensamiento que dice: "¿Para qué molestarme en intentar algo? Nada de lo que hago me funciona". Véase [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [patrón familiar hereditario](#), [víctima](#)

Lipoma

Manifestación física de patrones de pensamiento que dicen que no está bien que viva [con alegría](#). Ver [quistes, bultos y protuberancias](#), [culpa heredada](#), [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), parte del cuerpo afectada.

Labios

Representa cómo nos expresamos sin palabras. Ver [encías](#), [boca](#), [dientes](#), [lengua](#).

Problemas que pueden surgir: [Morderse el labio](#), [labios agrietados o con sensación de ardor](#), [queilitis](#), [labio leporino o paladar hendido](#), [herpes labial/ampollas febriles](#), [labios agrietados](#), [labios secos](#), [tubérculo labial \(mediano\)](#), [frenillo labial corto](#), [hacer pucheros](#), [labios fruncidos](#)

Ceceo

Intentando sonar inofensivo. Queriendo permanecer en la infancia.

Hígado

Representa nuestra capacidad de expresar o procesar emociones fuertes.

Problemas que pueden surgir: [Cirrosis](#), [hepatitis](#), [ictericia](#), [cáncer de hígado](#), [enfermedad hepática](#), [enfermedad del hígado graso no alcohólico](#).

cáncer de hígado

Procesar las experiencias de la vida con una actitud de "todos los demás son idiotas y han causado todos mis problemas" ([culpabilización](#)), o "soy un idiota y todos los demás son mejores que yo" ([autocondenación](#)). [Ira](#) profunda y arraigada, y la sensación de estar plenamente justificado al aferrarse a ella. [Miedo al abandono](#). Ver [enfermedad hepática](#).

Enfermedad hepática

[Ira](#), [envidia](#), [celos](#), [venganza](#): ahí están, disfrutando y saboreándose, sin querer reconocer que todo eso es negativo, dañino y hiriente.

Trismo

Incapaz o reacio a dejar de [obsesionarse](#) con la razón de una lesión reciente, posiblemente [culpando](#) a alguien por ella. [El perdón](#) es clave para aliviar los efectos.

Logorrea

Incapaz o reacio a dejar de hablar, a permitir el silencio o a dejar que otra persona hable... hasta el punto de que el oyente se ve sobrecargado de detalles innecesarios. Véase [afasia](#), [balbuceo](#), [trastorno bipolar](#), [trastorno obsesivo-compulsivo](#), [lesión cerebral traumática](#). Visita WikiHow y consulta [3 MANERAS DE SER AMIGO DE ALGUIEN QUE HABLA DEMASIADO](#).

Dedos de las manos o de los pies más largos de lo normal (Aracnodactilia)

Sentirse sin apoyo y, por lo tanto, sentirse siempre responsable de todos y de todo (si no lo hago yo, no se hará), pero deseando poder permanecer en la libertad de la infancia, donde nunca tuvimos que ser responsables de nadie ni de nada.

Diarrea

[Creemos que](#) no tenemos credibilidad ni valor. [Condena](#), [víctima](#).

Perder las pertenencias

Puede ocurrir cuando no nos concentramos en lo que estamos haciendo en el momento presente. Si sucede con frecuencia, puede ser una señal de vivir en modo [víctima](#), una necesidad de vivir en [el caos](#) para evitar lidiar con problemas sin resolver, o una necesidad no reconocida de ser cuidado.

Pérdida de pestañas

No hay manera de protegerse del dolor que produce ver la fealdad en el mundo.

Cómoda ruidosa

Suplicar en silencio que se le confronte para justificar el deseo de silenciar a alguien a gritos. [Desafío](#).

Hablador ruidoso

“¡ESCÚCHAME, MÍRAME!”

Presión arterial baja

Tristeza crónica, aunque no se exprese en voz alta. Sentimiento de impotencia ("Quiero a mi papá") o incluso desánimo ante la vida. Véase [enfermedad de Addison](#), [anafilaxia](#), [anemia](#), [choque séptico](#), [problemas de tiroides](#), [deficiencia de vitaminas](#).

colesterol bajo

Incapaces de soportar la presión de querer hacer lo que queremos hacer, incluso si nos perjudica.

[Ver condiciones](#) contribuyentes: [Anemia](#), [Ansiedad](#), [Anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [Cáncer](#), [Depresión](#), [Enfermedades hepáticas como la Hepatitis \(C\)](#), [Síndrome de malabsorción](#), [Malnutrición \(ver Digestión\)](#), [Trastornos de la alimentación](#), Sentirse como un [mártir](#) o [una víctima](#), [Problemas de tiroides](#)

Baja presión intracraneal

Si es espontáneo

Tememos que nuestro secreto más profundo y oscuro sea revelado, y creemos que simplemente no somos lo suficientemente buenos.

Si se debe a otras condiciones contribuyentes

congénitas y trastornos genéticos, lesión de la médula espinal, traumatismos

Recuento bajo de espermatozoides

Problemas no reconocidos y/o no resueltos con nuestro padre .

infecciones de las vías respiratorias inferiores

Sensación de represión, ya sea por elección propia o por sentirse obligado a autocensurarse. Véase bronquitis, bronquiolitis constrictiva, EPOC, neumonía, enfermedades zoonóticas.

Vértebras lumbares (parte baja de la espalda)

Ver Vértebras

L1	<u>Miedo</u> a dejar atrás a alguien o algo.
L2	Incapaz o no dispuesto a vivir el momento.
L3	Ocultar <u>experiencias traumáticas</u>
L4	Sentir o <u>temer</u> que estamos fracasando en la vida.
L5	Intentando apresurarse por la vida

Dolor de la fascia lumbodorsal

Cuanto más nos resistimos a los cambios que se nos imponen, menos capaces somos de fluir con la vida. Véase desafío.

Nudo en la garganta (Globus pharyngeus, G lobus sensation , G lobus hystericus)

Nos abstenemos de decir lo que realmente queremos decir por miedo a que alguien nos castigue, ridiculice o avergüence.

físicos contribuyentes: Reflujo ácido (ERGE), estenosis esofágica, goteo posnasal, estrés

Componentes espirituales que contribuyen: Ansiedad, miedo, baja o inestable autoestima .

Cambia el patrón: Desarrolla una autoestima fuerte y estable . Visita WikiHow y APRENDE A HABLAR BIEN.

Cáncer de pulmón

Si la persona fuma, busque la verdadera razón por la que empezó a fumar. Si nunca ha fumado, podría tratarse de una actitud sobreprotectora (ocultar la verdad, sobreproteger a un ser querido o ser sobreprotegido por un ser querido, etc.). ¿Se encuentra la persona en una relación de codependencia ?

Ver tipo: Mesotelioma

Hongos pulmonares (aspergilosis)

Ahogándose en un pantano de tristeza. Vea el dolor y haga el ejercicio de duelo .

Pulmones

Representan nuestra capacidad de darnos espacio para respirar, de sentirnos libres para tomar decisiones, expresar nuestros pensamientos y vivir la vida como queramos. Los trastornos pulmonares pueden manifestarse en nuestro hogar físico como problemas con el sistema de calefacción/refrigeración.

Problemas que pueden surgir: [asma](#), [bronquiectasias](#), [bronquitis](#), [cáncer de pulmón](#), [EPOC](#), [colapso pulmonar](#), [bronquiolitis constrictiva](#), [fibrosis quística](#), [enfisema](#), [legionelosis](#), [micosis pulmonar](#), [mesotelioma](#), [pleuresía](#), [neumonía](#), [fiebre de Pontiac](#), [dificultad para respirar](#), [tuberculosis](#), [tos ferina](#).

Lupus

Siempre esperando el próximo ataque (no de lupus). Ver [ansiedad](#), [culpa](#), [autocondenación](#), [víctima](#).

hormona luteinizante (LH)

Responde a nuestras [creencias](#) sobre la reproducción. Véase [Glándula pituitaria](#), [Hormonas de la glándula pituitaria](#).

Alto

Cuestionando nuestro papel en la vida, sin saber qué camino tomar

Factores físicos contribuyentes: [Enfermedades autoinmunes](#), [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [infertilidad](#), [síndrome de ovario poliquístico \(SOP\)](#) o [síndrome ovárico metabólico poliendocrino \(SOMP\)](#).

Factores espirituales que contribuyen: [Patrón familiar heredado](#), [experiencias de vida requeridas](#).

Bajo

No queremos competencia por la atención de nuestros seres queridos.

Factores contribuyentes: [Glándula hipotálamo](#) problemas, problemas [de la glándula pituitaria](#), [estrés](#)

Problemas que pueden surgir: En mujeres: [Infertilidad](#), [Menopausia](#). En hombres: Pérdida de densidad ósea y/o masa muscular.

Mintiendo

Incapaz o no dispuesto a revelar la verdad por cualquiera de las siguientes razones:

- para conseguir lo que queremos (ver [manipulación](#))
- para protegerse de consecuencias desagradables ([miedo](#))
- para obtener ventaja en una situación determinada.
- aparentar amabilidad y generosidad cuando [la codicia](#) es nuestro verdadero motivo (véase [autoengrandecimiento](#)).
- para obtener la aprobación de alguien
- para no herir los sentimientos de alguien
- [Autoestima](#) baja o inestable
- [Culpa](#) o [vergüenza](#) extrema por [experiencias traumáticas](#).
- [Víctima](#) de abuso crónico, ya sea físico, sexual, emocional o verbal.

Consulte ¿Por qué miente la gente? en la Sección 7 y mira el vídeo "[Detector de mentiras](#)", una presentación de TED Talks a cargo de Pamela Meyer.

Crónico

Inventar historias para intentar evitar [rendir cuentas](#) o para parecer amable y generoso.

Patológico

Tejer deliberadamente una red de mentiras alrededor de una pizca de verdad para mantener a todos en la incertidumbre, de modo que SIEMPRE tengamos el [control](#) y estemos presentes en la mente de todos. Llevado al extremo, puede convertirse en [un pseudo síndrome de Munchausen por poder](#).

enfermedad de Lyme

[Miedo](#) intenso a ser lastimados por alguna fuerza invisible por alguna razón desconocida, posiblemente porque alguien nos ha deseado una [maldición](#). También puede ser resultado de creer que Dios nos quitará todo lo bueno de nuestras vidas porque no somos dignos. Véase [miedo a la retribución](#), [enfermedades autoinmunes](#).

ganglios linfáticos

Representan nuestra capacidad de defendernos del abuso verbal o emocional.

Problemas que pueden surgir: [Linfoma](#), [ganglios linfáticos inflamados](#).

Linfangioma (malformación linfática)

Patrón familiar arraigado de reprimir cualquier tipo de expresión de emociones fuertes como [ira](#), decepción, [miedo](#), [tristeza](#), etc. Véase [quistes, bultos y protuberancias](#), [herencia genética](#), [sistema linfático](#), [patrón familiar hereditario](#).

Sistema linfático

Representa nuestra capacidad para defendernos de las amenazas, ya sean reales o imaginarias. Véase [médula ósea](#), [ganglios linfáticos](#), [vasos linfáticos](#), [bazo](#), [glándula del himen](#).

[Problemas](#) que pueden surgir: [Linfangioma](#) [Cáncer del sistema linfático](#), [linfedema](#)

Cáncer del sistema linfático (linfoma)

Incapaz o reacio a [perdonarse a sí mismo o a los demás](#). [Resentimiento](#) extremo y crónico que crea la necesidad de infligir dolor a otros. Incapaz o reacio a prestar atención a [las señales](#) debido a la sensación de que a nadie le importamos realmente o de que estamos destinados a sufrir. Viviendo en un torbellino emocional. [Víctima](#), aparentemente incapaz de protegerse a sí mismo.

vasos linfáticos

Representa nuestra capacidad o voluntad de desprendernos de aquello que ya no es necesario.

Linfedema

Temeroso de dejar atrás el dolor por [miedo](#) a que vuelva a suceder

M

Degeneración macular

Miedo crónico a ser percibidos como un viejo tonto y débil. Véase [miedo a parecer estúpido](#).

agujero macular

[Miedos](#) no reconocidos sobre el [proceso de envejecimiento](#) y cómo nos afectará, y [preocupación](#) sobre cómo nuestra familia nos tratará a medida que envejecemos.

enfermedad de las vacas locas (enfermedad de Creutzfeldt-Jakob, ECJ)

[Creencia](#) central obstinadamente arraigada en la falsedad.

Ver tipo: [ECJ familiar](#), [ECJ iatrogénica](#), [ECJ espontánea](#), [variante \(vECJ\)](#)

síndrome de malabsorción

Incapaces de aceptar que somos dignos, y no peores que cualquier otra alma en forma humana.

[Efectos](#) y/o componentes físicos: [Infección](#), [inflamación](#), [traumatismo](#). Si es consecuencia de una cirugía, observe la condición física que hizo necesaria la cirugía.

Condiciones físicas que contribuyen: [enfermedad celíaca](#), [enfermedad de Crohn](#), [fibrosis quística](#), intolerancia [a la lactosa \(o a algún alimento\)](#), [pancreatitis crónica](#)

Cambia el patrón: [Medita](#) para identificar los pensamientos de [culpa](#) o [vergüenza](#) que impiden la autoaceptación.

Malaria

[Temor](#) a que, cuando menos lo esperemos, haya consecuencias por todos los errores que hemos cometido y seguimos cometiendo. Véase [temor a la represalia](#), [sangre](#), [hígado](#), [parásitos](#).

infección por hongos en hombres

[sistema de creencias](#) negativas. Reconocerlo, junto con el tratamiento del trastorno físico, puede acelerar la curación. Frustración por no recibir nunca admiración, atención positiva ni reconocimiento por nuestros numerosos actos (supuestamente) desinteresados. Véase [mártir](#).

glándulas mamarias

Representa el cuidado. Ver [pecho](#)

Problemas que pueden surgir: [Galactorrea](#), [ectasia de los conductos mamarios](#), [fibromatosis mamaria](#).

Ectasia del conducto mamario

Deseamos fervientemente cuidar a alguien de nuestra elección, en lugar de a aquellos que están bajo nuestro cuidado.

fibromatosis mamaria

Conjunto de [creencias](#) negativas [obsesivas](#) sobre la feminidad, la maternidad y la crianza.

síndrome de Marfan

Ya sea desde el nacimiento o desarrollándose más adelante en la vida, se trata de una situación kármica en la que la persona afectada experimentó, o causó que otra persona experimentara, lo que es estar a merced de alguien con una completa falta de empatía o compasión. Su desafío ahora es aprender, a nivel del alma, que todos merecemos ser tratados con respeto, cariño y compasión. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos.

síndrome de activación de mastocitos

Reacción exagerada ante recordatorios de eventos traumáticos anteriores que aún no se han resuelto.

Componentes espirituales: Angustia, desconfianza, miedo a la invasión, autoestima baja o inestable, estrés.

Componentes físicos: Consulte el trastorno individual o la zona afectada del cuerpo.

Mastitis

Ya sea por sobreprotección, por sentirse sobreprotegido o por estar enfadado por tener que sobreproteger a alguien que realmente no debería necesitar tanto apoyo. Véase mastitis periductal.

Mastoiditis

Cansado de todas sus ruidosas discusiones; me siento responsable de ello pero no sé cómo hacer que pare. Ver infección

síndrome de Yo también

Patrón de repetición de palabras que otra persona acaba de decir, como si se las robara. Puede deberse al miedo a expresar nuestros propios pensamientos (por temor a que suenen ridículos) o al miedo a que no estén de acuerdo con nosotros y a sentirnos incapaces de explicar nuestro punto de vista. La persona cuyas palabras se repiten puede sentirse como si le hubieran robado. Véase autoestima.

Cambia el patrón:

Si alguien nos lo hace

Si bien no podemos hacer que nadie cambie, ni siquiera que quiera cambiar, la mejor manera de ayudar es hablando con ellos al respecto. Después de todo, puede que ni siquiera sepan que hacen esto.

Si lo hacemos

¡Alto! Visita WikiHow y APRENDE A HABLAR BIEN.

Sarampión

Creemos que nuestras necesidades emocionales están siendo descuidadas y tememos que la situación nunca mejore.

Ver tipo: Alemana (Rubéola), Roja (Rubéola)

Síndrome del ligamento arcuato medio (MALS) (síndrome de compresión de la arteria celíaca, síndrome del eje celíaco, síndrome de Dunbar)

Asumimos la culpa por eventos traumáticos que no causamos o sobre los que no teníamos control. Creemos que esto es más fácil o seguro que permitir que el verdadero culpable rinda cuentas, pero la culpa exige castigo, por lo que experimentamos el castigo en forma de dolor extremo en nuestra alimentación (aire y/o comida). El perdón es el primer paso para cambiar este patrón.

Si es desde el nacimiento: Ver [Anomalías genéticas](#), [Patrón familiar heredado](#)

Problemas que pueden surgir : [Dolor crónico](#), depresión, rigidez [del músculo diafragmático](#), [ligamentos](#).

Procedimientos médicos o dentales, incluida la cirugía.

Si el procedimiento es electivo, es decir, médicamente innecesario

Al decidir si someterse a un procedimiento como la cirugía plástica, es importante considerar detenidamente las razones por las que desea realizarlo, así como los posibles efectos secundarios o daños no deseados. Analice cuidadosamente toda esta información y decida si los beneficios superan los riesgos antes de seguir adelante. Antes de decidirse a someterse a un procedimiento con el único objetivo de obtener la aprobación de los demás, tenga en cuenta [la autoestima](#).

Si el procedimiento es necesario para reparar daños o aliviar una condición

Haz todo lo posible por cuidarte antes del procedimiento. Dedica tiempo a revisar tus hábitos diarios y, si es necesario, comienza a hacer pequeños pero importantes cambios en tu estilo de vida. Comer bien, dormir lo suficiente y hacer ejercicio, practicar meditación y atención plena, escribir un diario... hacer todo esto te ayudará a crear el hábito de considerar tus necesidades básicas.

Cómo obtener los mejores resultados posibles

Durante los días, semanas o meses previos al procedimiento, intente dedicar unos cinco minutos al día a:

- Concéntrate
- Deja de lado el miedo y la preocupación.
- Deja de lado cualquier deseo de seguir enfermo.

Tomar estas medidas elevará tus endorfinas y preparará tu cuerpo para aceptar la curación. Luego, justo antes del procedimiento, repite conscientemente los pasos anteriores y repite: "Estoy en buenas manos" cuando comience.

Melasma

[Tememos que](#) nuestros secretos más profundos y oscuros sean revelados.

Memoria

Representaciones energéticas de nuestras experiencias vitales y nuestras reacciones ante ellas. A continuación, una breve explicación de su funcionamiento desde una perspectiva espiritual.

Una persona tiene una experiencia. En el cerebro se crea un recuerdo personal mediante la activación de las neuronas. Este recuerdo contiene todos los detalles de la experiencia, incluyendo la información que proviene de ella (quién, cuándo, dónde, por qué, qué, cómo) y la información sensorial que proviene de los órganos físicos (vista, olfato, oído, gusto, tacto y pensamiento).

Cada neurona consta no solo de una memoria personal y física, sino también de una memoria espiritual o "cuántica". La memoria personal se almacena en el cerebro, mientras que la memoria cuántica se almacena en los registros akáshicos o del alma. Tras la muerte física del individuo, se revisa la experiencia vital y el alma se prepara para su siguiente conjunto de experiencias vitales. Se puede acceder a los registros durante una encarnación, así como durante los intervalos entre encarnaciones, para revisar el progreso espiritual del alma.

Problemas que pueden surgir: enfermedad de Alzheimer, demencia, olvido, recordar todo, amnesia global transitoria, incapacidad para olvidar

Enfermedad de Ménière

Negarse a hacer lo que sabemos que deberíamos estar haciendo y poner todo tipo de excusas al respecto.

Meningitis

Nuestro entorno doméstico y/o laboral es exasperante y no hay forma de cambiarlo. Temer protegernos de él es imposible y es solo cuestión de tiempo hasta que nos volvamos como ellos (con aires de superioridad moral).

Dolor de menisco

Sentimos que estamos siendo atacados por una fuente confiable. Nos están diciendo algo que no queremos oír y no hay forma de protegernos de la cruda verdad.

Desgarro de menisco

creencia arraigada era falsa, y la nueva verdad se siente como un golpe a nuestro ego.

Menometrorragia

Resultado de un patrón familiar heredado de violencia emocional o física cíclica, aunque impredecible, hacia las mujeres de la familia, sus hijos o sus mascotas. Ver hemorragia nasal.

Menopausia

Cambios físicos importantes en la vida que pueden poner a prueba nuestra autoestima. Puede mostrarnos cómo nos adaptamos al cambio. Puede ayudarnos a comprender mejor los desafíos que enfrentan los adolescentes durante la pubertad (ver compasión). Al igual que la gripe y el ciclo menstrual, la menopausia se usa a menudo como excusa cuando necesitamos descansar pero no podemos o no queremos defendernos. También se usa como excusa para tener un bajo rendimiento o para ser "malhumoradas". Quienes tienen problemas graves con la menopausia pueden tener una mentalidad de víctima o mártir, o conflictos internos sin resolver. El dolor o la incomodidad a menudo se pueden reducir o incluso eliminar simplemente diciendo "No" sin culpa. Los efectos incómodos de los sofocos se pueden reducir prestando atención a nuestros pensamientos críticos o condenatorios. Los efectos incómodos de la micción frecuente se pueden reducir disminuyendo la preocupación.

Menorragia

Resultado de un patrón familiar heredado de abuso emocional y/o físico cíclico hacia las mujeres de la familia, sus hijos o mascotas. Esto crea la creencia inconsciente de que la vida de una mujer se reduce al sufrimiento, y que el cuerpo coopera con esta expectativa. Véase trastorno disfórico premenstrual.

ciclo menstrual

Significa el inicio de un nuevo ciclo, una nueva forma de vida o una nueva oportunidad. También puede representar el reconocimiento de nuestras limitaciones o nuestra tendencia a resistirnos a cualquier cambio sugerido por otros (véase [desafío](#)), la negativa a adaptarnos o la simple molestia de discutir. Este ciclo puede consistir en una o dos semanas al mes en las que culpamos a nuestro cuerpo en lugar de admitir que tenemos necesidades. Al igual que la [gripe](#) y [la menopausia](#), este proceso se usa a menudo como excusa para un bajo rendimiento o para comportarse de forma desagradable.

Quienes padecen ciclos menstruales dolorosos pueden tener una mentalidad [de víctima](#) o [mártir](#). Este dolor, malestar y otros efectos pueden reducirse, o incluso eliminarse, al no permitirse el lujo de usarlo como excusa. Después de todo, la Inteligencia Universal coopera con nuestros deseos y expectativas. Algunas personas [mienten](#) y dicen tener ciclos dolorosos aunque no los tengan. Esto puede deberse al deseo de aprovecharse de la compasión ajena o de evadir responsabilidades. Véase [infertilidad](#), [aborto espontáneo](#), [pelvis](#), [fibromas uterinos](#), [útero](#).

Problemas que pueden surgir: [Adenomiosis](#), [Amenorrea](#), [Endometriosis](#), [Endometritis](#), [Menometrorragia](#), [Menorragia](#), [Metrorragia](#), [Ausencia de menstruación](#), [Trastorno disfórico premenstrual](#), [Síndrome premenstrual](#), [Fibromas /pólipos uterinos](#)

enfermedad mental

Refleja nuestra incapacidad o falta de voluntad para vivir con la sabiduría emocional y conductual suficiente para prevenir [el caos interno](#) y protegernos de actividades dañinas. Es importante recordar que, al igual que los comportamientos, los patrones de pensamiento pueden modificarse.

Saber si hemos tenido una experiencia espiritual o si padecemos una enfermedad mental puede ayudarnos a mantenernos en el camino correcto en nuestro desarrollo espiritual. Vea “¿[Es una experiencia espiritual o una enfermedad mental?](#)”, una presentación de CBC Radio Canada.

Ver tipo: [Trastorno de ansiedad agresiva](#), [Comportamiento agresivo/pasivo](#), [Trastorno de personalidad por evitación](#), [Trastorno bipolar](#), [Trastorno límite de la personalidad](#), [Confusión crónica](#), [Trastorno de conducta](#), [Trastorno de despersonalización-desrealización](#), [Depresión](#), [Disforia](#), [Queja que rechaza la ayuda](#), [Trastorno explosivo intermitente](#), [Cleptomanía](#), [Logorrea](#), [Crisis de la mediana edad](#), [Trastorno de personalidad múltiple](#), [Narcisismo](#), [Comportamientos obsesivo-compulsivos](#), [Trastorno obsesivo-compulsivo \(TOC\)](#), [Trastorno negativista desafiante](#), [Paranoia](#), [Trastorno pasivo-agresivo](#), [Complejo de persecución](#), [Trastorno de apego reactivo](#), [Esquizofrenia](#)

Mesotelioma

Sentirse abandonado/traicionado por quienes se supone que deben protegernos. Ver [cáncer de pulmón](#).

Metatarsalgia

Incapaces o reacios a consolarnos a nosotros mismos, creyendo que merecemos sufrir, en cada paso del camino de nuestra vida. Ver [dolor en la planta del pie](#).

Metrorragia

Resultado de un [patrón familiar heredado](#) de violencia cíclica, predecible, emocional o física hacia las mujeres de la familia, sus hijos o sus mascotas.

crisis de la mediana edad

Nos sentimos estancados, conscientes de que no podemos seguir así, y con una necesidad imperiosa de hacer algo, lo que sea, para aliviar ese anhelo de cambio. Así que intentamos con un nuevo trabajo, pareja, casa, coche, o lo que sea, pero pronto descubrimos que nada funciona. Los sabios comprenden que la solución no está fuera, sino dentro de nosotros mismos... necesitamos cambiar.

El anhelo puede surgir de haber cargado con cargas emocionales y espirituales durante muchos años. La idea de seguir cargándolas durante otras décadas resulta insoportable. ¿La solución? Consulta el libro "Despeje espiritual".

Aura migrañosa

Incapacidad para aceptar la verdad sobre un problema preocupante porque interferiría con el curso de acción deseado. Véase Dolor de cabeza, Migraña.

Migraña

Sentirse impotente y desesperanzado para resolver un problema persistente, pero incapaz o reacio a buscar opciones o pedir ayuda. Ver Dolor de cabeza, Aura migrañosa, Migraña ocular, Migraña retiniana.

Deficiencia de minerales o vitaminas

Incapaz de comprender y asimilar el significado clave de un problema en curso. Una pieza de información faltante resolvería el enigma, si tan solo pudiera encontrarse. Medita para encontrarla.

Ver tipo: Desequilibrio electrolítico, Retención de sal

Aborto espontáneo

Representa el final de una fase de desarrollo. Puede ser desencadenado por las condiciones de salud espiritual o física de la madre o del feto. La insuficiencia fetal por cualquier motivo puede causar infección uterina (infección séptica) . aborto espontáneo). Ver embarazo

Factores contribuyentes: Embarazo ectópico, aborto espontáneo debido a problemas fetales, aborto espontáneo debido a causas maternas asuntos

Aborto espontáneo debido a problemas fetales

Factores contribuyentes: Óvulo anembrionario, muerte fetal intrauterina, embarazo molar o molar parcial.

Aborto espontáneo debido a problemas maternos

Factores contribuyentes: Problemas cervicales, diabetes no controlada, problemas hormonales, infección séptica, enfermedad tiroidea, problemas uterinos.

misofonía

Detestamos nuestro entorno personal y nos enfurece que nadie comprenda ni se compadezca de nuestro doloroso dilema. Nuestra constante furia hacia los idiotas que nos rodean, sumada a la impotencia de intentar hacerlos entrar en razón, nos hace sentir que estas personas nos irritarán para siempre. Este estrés constante disminuye nuestra frecuencia vibratoria y crea tanta tensión que ciertos sonidos nos causan dolor físico.

Períodos menstruales ausentes

Factores contribuyentes: [embarazo o lactancia](#), [trastornos alimentarios](#), [quistes ováricos](#), [síndrome de ovario poliquístico \(SOP\)](#) o [síndrome ovárico poliendocrino metabólico \(SOMP\)](#), [insuficiencia ovárica prematura](#) o actitud de "me rindo", [enfermedad inflamatoria pélvica](#), [miomas uterinos](#).

Diente faltante o extraído

Puede indicar que ha ocurrido o está a punto de ocurrir un gran cambio. Puede ser el resultado de no abordar los problemas de manera positiva. Por ejemplo, sentirse atrapado en la vida y no hacer nada para cambiar la situación. La probabilidad de perder un diente (o dientes) aumenta con cada año que pasa, ya sea por accidente (rotura) o por una mala higiene dental que lleva a [caries](#) o [Enfermedad de las encías](#). También puede ser consecuencia de no cuidarse lo suficiente como para buscar ayuda cuando se siente dolor.

Ausencia o desarrollo insuficiente del útero

Si desde el nacimiento

Consulte la sección sobre [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#).

Si se extirpa quirúrgicamente

Consulte la(s) condición(es) contribuyente(s) que crean la necesidad de eliminación.

mitocondrias

Representan la capacidad del cuerpo para nutrirse y mantenerse a sí mismo.

Problemas que pueden surgir: [Enfermedad mitocondrial](#)

Enfermedad mitocondrial

Si se adquiere

Ver zona afectada más [rebelión silenciosa](#)

Si desde el nacimiento

Consulte la sección sobre [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#).

Embarazo molar o molar parcial

Deseo paterno (no reconocido) de ser el más grande y el mejor, a cualquier precio. Véase [Aborto espontáneo debido a problemas fetales](#).

Alergia o sensibilidad al moho

Sentir que no hay escapatoria de nuestra situación actual. Dado que no podemos cambiar a los demás, debemos cambiarnos a nosotros mismos modificando nuestras reacciones ante las experiencias de la vida. Ver [experiencias de vida requeridas](#), además de [ira](#), [culpa](#), [autoestima](#), [autocondenación](#), [vergüenza](#), [relaciones tóxicas](#), sentirse [víctima](#).

topos

Retención de la comunicación. Querer que todos lean nuestra mente para no tener que decir nunca nada negativo. Ver [angioma cereza](#), [miedo a la confrontación](#), [autoestima](#), [preocupación](#)

Problemas de dinero

Representar la incapacidad o la falta de voluntad para protegerse a sí mismo y a nuestra propiedad.

Relacionado con la falta de autoestima y/o autoaprobación. Estas creencias pueden ser resultado de patrones de comportamiento familiar que, en efecto, le dicen al Universo: "No soy digno de vivir cómodamente", "Merezco sufrir" o "Soy una persona horrible". Estas creencias pueden estar relacionadas con [la culpa](#) o [la vergüenza crónicas](#), o con sentirse [víctima](#). Ganar [dinero](#) no resuelve el patrón a menos que se reconozcan y resuelvan los patrones de pensamiento subyacentes. Si no se resuelven, tener dinero puede generar otros comportamientos autodestructivos como [la adicción](#), [los trastornos alimenticios](#) y [la acumulación compulsiva](#).

Cambia el patrón: Realiza los ejercicios para combatir la culpa y mejorar la autoestima en la Sección 9.

Virus de la viruela del mono

Creencia de que estamos siendo, o seremos, castigados por un error reciente que creíamos haber ocultado. Ver [fiebre](#), [dolor de cabeza](#), [dolor muscular](#), [sarpullido](#), [ganglios linfáticos inflamados](#).

Cambia el patrón: Quítale el poder al miedo a ser descubierto siendo honesto sobre el error, tanto contigo mismo como con los demás.

Mononucleosis

Factores contribuyentes : [adenovirus](#), [citomegalovirus](#), [virus de Epstein - Barr](#), [hepatitis](#), [VIH](#), [rubéola](#), [toxoplasmosis](#)

Suena como: Déjenme en paz. Solo quiero dormir. No quiero tener que seguir órdenes.

Más de cinco dedos (polidactilia)

Consulte la descripción para ver [los dedos adyacentes](#).

Problemas que pueden surgir: Véase [el síndrome de Achenbach](#).

Más de cinco dedos de las manos o de los pies

Consulte la descripción para [los dedos de las manos](#) o [de los pies adyacentes](#).

Más de cinco dedos (polidactilia)

Consulte la descripción para ver [los dedos adyacentes](#).

enfermedad de Morgellons

Profunda necesidad de reconocimiento por haber sobrevivido a todo lo que hemos sufrido, y gratitud por haber hecho tantos sacrificios



No es un sacrificio si esperamos algo a cambio). Véase [fiestas de autocompasión](#), [autoestima](#), [víctima](#).

náuseas matutinas

Preocuparse por intentar anticipar todos los problemas que puedan surgir durante el parto. Véase [Hiperémesis gravídica](#).

Morfea

Sentirse atacado por las personas y las cosas que ayudan y apoyan a todos los demás. Ver persona que se queja y rechaza la ayuda, víctima.

Neuroma de Morton

Subestimarse habitualmente para obtener compasión o eludir responsabilidades, o exagerar habitualmente nuestras habilidades o logros para obtener la aprobación de alguien.

mareo por movimiento

Enojo, frustración y desesperación: seguiremos atrapados en nuestra situación actual, incluso cuando termine el viaje por carretera, el vuelo o la travesía marítima. Sentirse atrapado.

Enfermedades de las neuronas motoras

Ver tipo : Esclerosis lateral amiotrófica, enfermedad de Kennedy, poliomielitis, síndrome post - poliomielitis, esclerosis lateral primaria, parálisis bulbar progresiva, atrofia muscular progresiva, atrofia muscular espinal

Boca

Representa la expresión física de nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos. Véase encías, labios, dientes, lengua.

Pueden surgir problemas como: ageusia, mal aliento, golpes en la boca, síndrome de boca ardiente, cáncer, aftas bucales, cubrirse la boca al hablar, sequedad bucal, candidiasis oral e inflamación de las glándulas salivales.

cáncer de boca

Masticar palabras venenosas. Creencias erróneas que tiñen negativamente todas las experiencias de la vida.

Trastornos del movimiento

Ver tipo: Acatisia, Ataxia, Distonía, Enfermedad de Huntington, Atrofia multisistémica, Enfermedad de Parkinson, Atrofia muscular progresiva, Síndrome de piernas inquietas, Síndrome de la persona rígida, Síndrome de Tourette

Variante de MTHFR (metilentetrahidrofolato reductasa)

Los problemas que surgen pueden deberse a un patrón familiar heredado que niega a los niños cualquier sentido de autonomía o individualidad, de modo que sus necesidades espirituales básicas quedan insatisfechas. Sentir que no importamos. Ver anomalías congénitas y trastornos genéticos, autoestima

Efectos espirituales : Ansiedad, trastorno bipolar, depresión, esquizofrenia

Efectos físicos: Coágulos sanguíneos, fatiga crónica, dolor crónico, cáncer de colon, infarto de miocardio, leucemia aguda, migraña, aborto espontáneo (recurrente), embarazo con defectos del tubo neural como espina bífida, accidente cerebrovascular

Mucormicosis

Ver zona afectada, [COVID-19](#)

Penfigoide de las membranas mucosas (MMP)

[Creencia de](#) que somos "malos" y, por lo tanto, merecemos sufrir.

Membranas mucosas

Representa nuestra capacidad para proteger nuestra [autoestima](#) de ser dañada por las opiniones negativas de los demás sobre nosotros. Ver [sistema inmunitario](#)

Problemas que pueden surgir: [Síndrome de boca ardiente](#) , [penfigoide de las membranas mucosas](#).

Sensibilidad química múltiple

Así como existen muchos desencadenantes físicos para esta condición, también existen muchos componentes espirituales subyacentes. Entre ellos destacan varios miedos posibles ([miedo a la contaminación](#) , [miedo a la muerte/morir](#) , [miedo a la invasión](#) y [miedo a la represalia](#)) , junto con una profunda necesidad de atención individualizada y enfocada (ver [TDA/TDAH](#)) , posiblemente sentirse como una [víctima](#) y ser [hipercrítico](#) con las cosas que no nos gustan.

Mieloma múltiple

[La culpa](#) , [la vergüenza](#) , [el reproche](#) y [el dolor](#) no reconocidos o no admitidos desde nuestra primera infancia por algo que hicimos o de lo que fuimos falsamente acusados, o el arrepentimiento por algo que no hicimos y desearíamos haber hecho, nos impiden aceptar todo lo bueno que la vida tiene para ofrecer. Los sentimientos de extrema indignidad pueden llevarnos a buscar todo tipo de castigos. Ver [anomalías de nacimiento y trastornos genéticos](#) , [sangre](#) , ¿ [Qué es un patrón familiar de legado?](#) , ¿ [Qué es la culpa de legado?](#) , ¿ [Por qué enfermamos/sufrimos lesiones/tenemos accidentes?](#)

Trastorno de personalidad múltiple , trastorno de identidad disociativa

Lo que no es: No son otras almas habitando nuestra mente o cuerpo. Lo que sí es :

- Comportamiento realizado por una profunda necesidad de protegerse de las acciones y/o opiniones de los demás.
- [Miedo](#) a revelar nuestra verdadera naturaleza y protegernos ocultándonos tras diversos papeles.
- Deseo de “mantenerlos en vilo”. Los beneficios son múltiples: esto puede darnos la sensación de tener siempre el [control](#) , porque como solo “yo” conozco el secreto, los demás nunca pueden estar seguros de con quién están tratando. Si alguien expresa su disgusto con nosotros, podemos decirnos a nosotros mismos que en realidad no importa porque no fui yo quien me [condenó](#) .

Efectos espirituales: Pérdida gradual del deseo o la capacidad de recordar nuestro verdadero yo, renuencia a afrontar la verdad sobre nuestros motivos, [autoestima inestable](#).

Efectos físicos: [TDA/TDAH](#) , [mentira patológica](#)

Cambia el patrón: [Medita](#) para aprender las razones iniciales para elegir ese comportamiento.

Esclerosis múltiple

Profunda necesidad de ser perfectos, no tanto para ser mejores personas, sino para que los demás vean cuánto nos esforzamos por obtener su aprobación. Sentirse abrumados y sin esperanza de que la carga se alivie alguna vez, pero sin estar dispuestos a hacer nada para cambiarla. Véase mártir, víctima.

atrofia multisistémica (AMS)

Negativa obstinada a cambiar, a adaptarse, a colaborar, a cooperar. Véase desafío.

Masculleo

Fuerte deseo de recibir atención especial o de desviar la atención del asunto en cuestión.

Paperas

Miedo a dar el siguiente paso, miedo al fracaso o al éxito.

Síndrome de Munchausen por poder

Necesidad crónica de atención y compasión de todos. Incapacidad para reconocer que los demás también tienen necesidades y sentimientos. Puede manifestarse como el asesinato de una pareja embarazada por parte de su cónyuge o el asesinato de un padre, un hermano o una mascota por parte de un hijo. Véase mártir, egocentrismo, celos.

Problemas que pueden surgir: Síndrome de Munchausen por poder - Pseudo

Síndrome de Munchausen por poder - Pseudo

Puede ocurrir con mentiras patológicas, inventando historias sobre seres queridos, a veces afirmando que uno de ellos ha muerto. ¿Por qué? Para aprovecharse de la ingenuidad y la compasión de la gente y así evadir obligaciones y responsabilidades, ¡porque, al fin y al cabo, tienen que asistir a un funeral!

Músculo

Representa nuestra capacidad de nutrirnos, cuidarnos, apoyarnos y mantenernos. Ver cartílago, articulaciones, ligamentos, trastornos del movimiento, dolor muscular, señales, tendones.

Problemas que pueden surgir: calambre muscular, atrofia muscular, calambre muscular, diástasis de los rectos abdominales, dismorfia muscular, distonía, miositis por cuerpos de inclusión, dolor muscular, enfermedad de Parkinson, rabdomiólisis, espasmo muscular, esguince muscular, rigidez muscular, distensión muscular, desgarro muscular, espasmos o tics musculares, debilidad muscular

atrofia muscular

Factores contribuyentes: Alcoholismo, Fracturas óseas, Lesiones, Malnutrición (ver Digestión, Trastornos de la alimentación), Lesión de la médula espinal, Accidente cerebrovascular

calambre muscular

Recordatorio físico para prestar atención a tus pensamientos y actuar de acuerdo con los principios de la verdad universal y el amor incondicional. Señal de que acabamos de tener un pensamiento negativo. ¿Era sobre uno mismo? ¿Sobre otra persona? Ver condenación, culpa, víctima. Ver calambre muscular.

dismorfia muscular

Creemos que somos ineficaces, impotentes, incompetentes e incapaces de solucionar toda la agitación emocional en nuestra familia. Ver víctima.

Dolor muscular

Anhelando ser nutrido o consolado

Espasmo muscular

Indecisión sobre si aferrarse o dejar ir el asunto en cuestión, viendo que ambas opciones presentan peligro y sin estar seguro de cuál es la opción más segura.

Esguince muscular

Intentar forzarse a tomar una decisión importante, o lamentar una elección reciente y desear que hubiera habido otra opción disponible. Ver articulación afectada

rigidez muscular

Resistentes a cualquier cambio que nosotros mismos no hayamos elegido, o queriendo que las cosas permanezcan como estaban antes de que sucediera lo que creó el caos para nosotros.

Distensión muscular

Incapaz de elegir el mejor curso de acción, o intentando prever con demasiado ahínco todos los resultados posibles para evitar errores. Véase articulación afectada.

Desgarro muscular

Desear deshacer un error reciente que causó daño, o querer que las cosas sean diferentes sin tener que hacer nada diferente en realidad.

Espasmos o tics musculares

Recordatorio físico para prestar atención a tus pensamientos y actuar de acuerdo con los principios de la verdad universal y el amor incondicional. Necesidad de ponerse en marcha o de quedarse quieto. Si no puedes ponerte en marcha (por ejemplo, no puedes empezar un proyecto), puede deberse al miedo al fracaso o al éxito, o a ejercer control por el deseo de no actuar (ver pasivo/agresivo). Si no puedes quedarte quieto, puede deberse a la creencia de que SIEMPRE DEBEMOS estar haciendo algo productivo, ¡o si no! Desconfianza en lo que se dice o se piensa.

Debilidad muscular

Sentirnos indignos de recibir un trato justo, respeto o amabilidad de quienes tienen poder y autoridad puede impedirnos defendernos. Véase víctima. Consulta este artículo de SciTech.com: NUEVAS INVESTIGACIONES REVELAN QUE EL TRAUMA PUEDE "METERSE BAJO LA PIEL", DEBILITANDO LOS MÚSCULOS A MEDIDA QUE ENVEJECEMOS.

Distrofia muscular

Patrón familiar heredado de mantener sistemas de creencias erróneos que impiden el crecimiento, el progreso y/o el movimiento fluido. Incapacidad para llevar a cabo las decisiones y autocondenación por ello. También puede ser resultado de una crianza extremadamente sobreprotectora o insuficiente. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Encefalomielitis miálgica/síndrome de fatiga crónica (EM/SFC)

Sentir una profunda desesperación por nuestra situación vital y sentirnos abrumados por todo aquello que nos gustaría que fuera diferente, pero sentirnos impotentes para cambiarlo; es decir, sentirnos como víctimas y no ver ninguna salida. Ver SFC.

Factores físicos contribuyentes: Enfermedades autoinmunes, digestión, fibromialgia, genética, infección, síndrome de taquicardia ortostática postural (POTS), eventos traumáticos y trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Cambia el patrón: Consulta la sección sobre la víctima y descubre ¿Qué es un patrón familiar heredado?

Miastenia gravis

Incapacidad o falta de voluntad para protegerse incluso del mínimo riesgo de autolesión al realizar actividades cotidianas sencillas; o al satisfacer nuestras necesidades personales. Sentirse como una víctima.

Infección por micotoxinas (micotoxicosis)

Vivir o trabajar en un entorno insalubre en el que no se puede confiar en nadie. Véase infecciones por hongos, hongos / moho negro / moho.

Miocarditis

Miedo al cambio, deseo de que todo permanezca igual. Ver inflamación.

síndrome de dolor miofascial

Dolor espiritual que se manifiesta físicamente como pequeños bultos en los músculos y dolor irradiado si se irritan. Resuelva el dolor espiritual para reducir el malestar físico. Ver dolor

miositis

Miedo a las represalias por las acciones realizadas (o no realizadas) o las palabras dichas (o no dichas), y creer que cualquier cosa mala que haya sucedido fue resultado directo de nuestro fracaso o error. Véase Enfermedades autoinmunes, Miositis aguda benigna infantil (MABI), Miositis por cuerpos de inclusión.

N

morderse las uñas

Angustia; necesidad de atención positiva y/o aprobación de seres queridos o figuras de autoridad. Observe el dedo afectado para obtener más información.

rotura de uñas

Un acto o rol se está desintegrando y no sabemos qué hacer al respecto. Esto puede ocurrir cuando hacemos cambios positivos y nuestros seres queridos se asustan. (No hay que hacer nada. No le corresponde a la persona que hace los cambios arreglar a quienes no están dispuestos a cambiar). Observe el dedo afectado.

hongos en las uñas

Pensamientos desagradables que nos atormentan ([vergüenza](#) , [bochorno](#) , [culpa](#) , [condenación](#)). Observe el dedo afectado para [obtener](#) más información .

Picaduras en las uñas

Sentirse atacado por cualquier nimiedad. Ver [alopecia](#) , [psoriasis](#) , [artritis psoriásica](#) . Consulte el [dedo afectado \(dedo del pie o de la mano\)](#) para obtener más información.

psoriasis ungueal

[Creencia de](#) que somos incapaces e indignos de protegernos de los muchos peligros ocultos en las relaciones. Véase [artritis psoriásica](#) . Consulte el dedo afectado para [obtener](#) más información .

Estrías ungueales (horizontales)

Hemos restado importancia a nuestros [eventos traumáticos](#) , por lo que no nos sentimos justificados a buscar ayuda para afrontarlos. Consulte el dedo afectado para [obtener](#) más información .

Separación de uñas

Sensación de extrema vulnerabilidad o impotencia. Ver [reacciones alérgicas](#) , [psoriasis](#) , [problemas de tiroides](#) , [situación kármica](#) . Observe el dedo afectado para [obtener](#) más información .

Clavos

uñas

Representa nuestros pensamientos acerca de nuestro trabajo. Ver [dedo individual](#)

Uñas de los pies

Representa nuestros pensamientos sobre cómo estamos recorriendo nuestro camino. Ver [dedo individual](#)

Problemas que pueden surgir: [Líneas de Beau](#) , [Mordeduras](#) , [Rotura](#) , [Contusión](#) , [Acropaquia](#) , [Hongos](#) , [Padastro](#) , [Uña encarnada](#) , [Levantamiento](#) , [Pinza](#) , [Picadura](#) , [Psoriasis](#) , [Artritis psoriásica](#) , [Crestas](#) , [Separación](#) , [Hendidura](#) , [Cuchara](#) , [Uñas de Terry](#)

Narcisismo

[Creencia de que](#) todo gira en torno a mí, que todos piensan en mí, que siempre tengo razón y que cualquiera que discrepe es una amenaza que debe ser destruida, silenciada o ridiculizada públicamente. Creencia de que no basta con ganar: todos los demás tienen que perder. Incapaz o no dispuesto a tolerar que nadie más que tú hable durante más de unos pocos segundos. Este patrón suele conducir al [aislamiento](#) , ya que muy pocas [personas](#) desean estar cerca de alguien que no está dispuesto a escuchar, compartir el protagonismo o reconocer el mérito de otro; sin embargo, si el narcisista ocupa una posición de poder o autoridad, muchos están más que dispuestos a renunciar a sus necesidades personales y venderse en favor de la autopromoción. Véase [autoimportancia](#).

Narcolepsia

Vivir en un estado de [hipervigilancia](#) y una necesidad casi constante de recibir la seguridad de una [figura de autoridad](#) de que todo está bien. Necesidad crónica de atención afectuosa o comprensiva, junto con una incapacidad o falta de voluntad para brindarla a los demás. Puede presentarse con los siguientes síntomas:

Somnolencia diurna excesiva, alucinaciones al conciliar el sueño, alucinaciones al despertar, síndrome de piernas inquietas, parálisis del sueño, pérdida repentina del tono muscular.

tacones estrechos

Temo que nunca seremos capaces de hacer todo lo que se espera de nosotros.

Voz nasal

"Por favor, no te metas conmigo". Muchas historias tristes (culpa, víctima), aunque no se digan en voz alta. También puede indicar una actitud moralista.

Náuseas y/o vómitos

Dieta espiritual repleta de pensamientos repugnantes como la condena, la angustia, el miedo, el resentimiento y la venganza . Ver resaca.

Miope

Más centrado en sí mismo que en los demás (autoimportancia). Viviendo en el pasado.

Cuello

Representa cómo nos sentimos acerca de nuestra perspectiva de la vida y cómo lidiamos con diferentes puntos de vista.

Ver componentes: Vértebrales cervicales, clavícula

Problemas que pueden surgir: Cuello negro, espondilosis cervical, tortícolis muscular congénita, dislocación, dolor de cuello, tortícolis espasmódica, subluxación, latigazo cervical .

Artritis de cuello (espondilosis cervical)

Compensar en exceso la falta de confianza en uno mismo

Dolor de cuello

Intentando evitar afrontar una verdad dolorosa. ¿Hay alguien cerca que sea una verdadera molestia?

intestino necrótico

Desesperación total y absoluta , e incapacidad o falta de voluntad para tomar medidas que permitan realizar cambios y así mejorar las circunstancias.

Hemocromatosis neonatal

Ver enfermedades autoinmunes

Neuralgia

Ver la parte del cuerpo afectada

Sistema nervioso

Red de comunicación a través de la cual nuestros pensamientos más íntimos se manifiestan en el cuerpo físico.

Véanse las divisiones: Sistema nervioso central, Sistema nervioso periférico

Trastorno neuroconductual asociado a la exposición prenatal al alcohol (ND-PAE)

Ver [capacidad de aprendizaje](#) , [rabieta](#) , [trastornos del espectro alcohólico fetal \(TEAF\)](#)

Síncope neurocardiogénico o vasovagal

Incapaz o no dispuesto a ocuparse del asunto en cuestión. Véase [desmayo](#).

Trastornos neurológicos

Incapaces o reacios a prestar atención a nuestros pensamientos y a honrar nuestras mejores intenciones.

Factores contribuyentes: [Anomalías congénitas y trastornos genéticos](#) , traumatismo [craneoencefálico](#) , [tumor cerebral](#) , [infección](#) , [lesión de la médula espinal](#) .

Problemas que pueden surgir: [enfermedad de Alzheimer y otras demencias](#) , [parálisis de Bell](#) , [parálisis cerebral](#) , [epilepsia y/o convulsiones](#) , ciertos trastornos [del sistema inmunitario que](#) afectan los tejidos del cuerpo, [migraña y otros dolores de cabeza](#) , [esclerosis múltiple](#) , [enfermedad de Parkinson](#) , [accidente cerebrovascular](#)

Neuroma

Presión autoimpuesta para "¡Rinder! ¡Rinder! ¡Rinder!" sin importar qué. Ver [neuroma de Morton](#)

Cambia el patrón: [Medita](#) para aprender exactamente a quién estamos tratando de obtener la aprobación. Ver [autoestima](#)

Neuropatía o neuropatía periférica

Las circunstancias de nuestra vida nos hacen sentir impotentes para generar cambios. Sentirse como una [víctima](#).

Neurotransmisores

Permitir que nuestro cuerpo responda a nuestros pensamientos.

Ver tipo: [Acetilcolina](#) , [Taurina](#)

Nautropenia

Sentirse indigno de estar seguro, protegido y a salvo.

Factores físicos contribuyentes: [Enfermedades autoinmunes](#) , [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#) , trastornos [de la médula ósea](#) , [cáncer](#) , [infecciones](#) , [deficiencia de minerales o vitaminas](#) , problemas [del bazo](#).

Problemas que pueden surgir: [Bradicardia](#) , [diarrea](#) , [fiebre](#) , [infección](#) , [dolor de garganta](#) , [ganglios linfáticos inflamados](#) , [úlceras](#) , problemas [urinarios](#).

Nevo simple (beso de ángel, mordedura de cigüeña o mancha salmón)

El niño intentará aprender cómo reaccionan sus cuidadores ante los acontecimientos que provocan que ellos (los padres) se comporten de forma errática o impredecible. Véase [marcas de nacimiento](#).

síndrome de alimentación nocturna

Intentar evitar sentir las emociones derivadas de un evento traumático ocurrido durante la noche y que se repite constantemente en nuestros pensamientos, especialmente por la noche. Ver insomnio.

terrores nocturnos

Miedo, incapacidad o falta de voluntad para expresar lo que realmente está mal; inseguridad. Puede ser consecuencia de haber experimentado un final traumático en una vida anterior. Véase trauma de encarnación anterior.

Candidiasis del pezón

Tememos que el alimento que proporcionamos sea dañino en lugar de nutritivo.

Efecto nocebo

Deseo crónico de demostrar que todos, especialmente los expertos, están equivocados. Discrepar con todos y con todo. Incapaz de admirar el buen trabajo de los demás. Poco cooperativo. Si no se controla, puede llevar a creer que todo lo malo del mundo es resultado de conspiraciones. Ver control, desconfianza, rencor, efectos secundarios.

enfermedad del hígado graso no alcohólico

Se ofende con facilidad y es incapaz o no está dispuesto a dejar ir la ira resultante, que puede convertirse fácilmente en resentimiento y deseo de venganza.

vaginitis no infecciosa

Creencias: Las niñas son sucias o malas y no tienen ninguna utilidad excepto la reproducción. Ver vaginitis.

Nariz

Representa la tolerancia o la falta de ella. Véase cavidades sinusales.

Problemas que pueden surgir: Anosmia, sangrado nasal, mocos, nariz rota, nariz bulbosa, tabique desviado, hiposmia, nariz dislocada, nariz hipersensible a los olores, pólipos nasales, goteo posnasal, nariz roja, rinofima, nariz sensible a la temperatura, estornudos, ronquidos.

Nariz dislocada

Ira. Se ofende fácilmente.

Nariz hipersensible a los olores

Tendencia a juzgar y criticar a uno mismo y/o a los demás.

Pólipos nasales

Sentimos que nuestra capacidad de prosperar está siendo reprimida.

La nariz es sensible a la temperatura.

Aferrarse a los remordimientos

Pies entumecidos, con hormigueo o vibrantes

Creer que algo que deseamos que suceda nunca sucederá. Una señal de nuestro guía durante una situación estresante de que todo va a estar bien.

Manos entumecidas, con hormigueo o vibrantes

Creencia de que nunca encontraremos nuestra carrera ideal. Señal de que estamos siendo guiados, por ejemplo, si al comprar y nuestra mano comienza a hormiguesar sobre cierto objeto, o lo COMPRA o lo DEJA, es decir, es momento de preguntarse si comprarlo o dejarlo.

O

Obesidad/Sobrepeso

Intentar ocultar secretos vergonzosos. Incapacidad o falta de voluntad para expresar emociones fuertes. Usar habitualmente la comida como recompensa o como excusa para evitar responsabilidades o problemas. Ver adicción, arrogancia, culpa del superviviente, coágulos de sangre, problemas de peso.

Comportamientos obsesivo-compulsivos

Incapacidad para afrontar la vida sin realizar ciertas rutinas tras determinados sucesos, o un impulso aparentemente incontrolable de repetir una conducta, ya sea real o impulsiva. A menudo se realiza en respuesta a la represión o supresión de emociones intensas, para recuperar cierto control cuando nos sentimos víctimas. Es una forma de adicción tan difícil de tratar como la dependencia química; sin embargo, con dedicación a la sanación personal, es posible un cambio trascendental. Antes de repetir cualquier conducta, es importante recordar que tenemos la capacidad de elegir. Véase libre albedrío, trastorno obsesivo-compulsivo, perfeccionismo.

Efectos físicos: Autocalmarse mediante el uso excesivo de sustancias o comportamientos. Hacerlo puede repeler a las personas (a veces esa es la idea principal) o enfadarlas (un beneficio secundario), creando a menudo la situación exacta que creemos estar evitando.

Cambia el patrón : Medita identificar y resolver conflictos internos

Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Ocultar la angustia y la rabia inútil por no poder cambiar ciertas situaciones crea una necesidad crónica de hacer algo, lo que sea, para desviar nuestra atención de estos pensamientos. Esto da lugar a comportamientos obsesivo-compulsivos, ya que realizar una conducta, incluso si es autodestructiva, nos permite sentir que tenemos al menos un poco de control. Véase adicción, TOC puro.

Crisis epilépticas del lóbulo occipital

Incapaz de afrontar una situación demasiado emotiva y desesperado por cambiar de tema.

Fractura ocular u orbitaria

Nueva información de una fuente fidedigna nos lleva a cuestionar una creencia fundamental. Si resulta ser cierta, podría implicar reconsiderar nuestras decisiones de vida. Véase ¿ Por qué sufrimos accidentes?

Migraña ocular

Sentirse traicionado por todos en quienes creíamos poder confiar y pensar que no hay a dónde acudir en busca de apoyo. Ver [Dolores de cabeza](#), [Aura migrañosa](#), [Dolor de cabeza migrañoso](#), [Migraña retiniana](#).

Sinusitis maxilar odontogénica

Hacer todo lo que creemos que los demás necesitan que hagamos y, al final del día, estar demasiado cansados para cuidarnos. Tener una alta tolerancia al dolor puede hacernos ignorar las señales de alerta temprana, lo que, por supuesto, aumenta la probabilidad de que surja la afección. La falta de autocuidado puede llevarnos a sentirnos estafados y resentidos, con pensamientos como "¿Por qué nadie se preocupa por mí?" o "¿Cuándo me tocará a mí?", o sentirnos como sirvientes o esclavos, sin recibir nunca un reconocimiento significativo por nuestros esfuerzos.

Factores físicos contribuyentes: [Caries dentales](#), [tratamiento de conducto radicular fallido](#), [pericoronitis](#), [absceso periodontal](#), [caries sinusales](#), [sinusitis](#).

Cambia el patrón: Aprende a reconocer cuándo has llegado a tu límite para poder decir "no" sin sentirte culpable ni grosero. Si no te gusta pedir ayuda porque crees que alguien más no lo hará bien, consulta el tema [del perfeccionismo](#). Enseña a otros cómo hacer las cosas que tú haces para que tengas ayuda disponible cuando la necesites. Exigir más de los demás no es necesariamente algo malo. Consulta el tema de [la autoestima](#).

Mordida abierta

Falta de orientación amorosa y protectora en la infancia.

Trastorno negativista desafiante (TND)

Patrón de desobediencia a [las figuras de autoridad](#), además de comportamiento [airado](#), [desafiante](#), [rencoroso](#) y/o [vengativo](#) debido a sentirse [traumatizado](#) o [victimizado](#), o [a creer](#) que "nadie me ama de verdad". Véase [rebelión silenciosa](#).

candidiasis oral

[Creencia](#) en nuestra maldad intrínseca, de tal modo que nada bueno puede surgir jamás de nosotros. Véase [autocondenación](#).

pseudotumor orbitario

[Temo que](#) si empezamos a llorar, quizás nunca podamos parar.

Ortorexia nerviosa

Castigarse a uno mismo construyendo una imagen de alguien dedicado a la alimentación saludable, como una forma de compensar el sufrimiento causado a la familia. Cuanto más difícil sea encontrar alimentos "puros", menos apetitosos resultan, y cuanto más caros, mejor. Este patrón tiene la ventaja añadida de desviar la atención de nuestros supuestos fracasos.

Hipertensión ortostática

Incapaz o reacio a simplemente bajar el ritmo debido al deseo de no perderse las cosas que todos los demás parecen estar obteniendo. Ver [autoestima](#) y saber que, en la vida, todo lo que sea verdaderamente necesario para el bien supremo de nuestra alma será provisto.

enfermedad de Osgood-Schlatter

Dificultad para procesar cambios rápidos; impaciencia por ver qué viene después. Buscar por todas partes orientación sobre qué tipo de persona ser, pero sin saber en quién confiar ni a quién tomar como modelo.

Osteogénesis imperfecta

Problema no reconocido de los padres: tener o no tener fe en un Dios amoroso o en una creencia igualmente importante que constituye la base sobre la que el niño se sustentará o fracasará. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Osteomielitis

Tememos estar solos, sin apoyo e incapaces de valernos por nosotros mismos. Ver infección

Osteonecrosis

Aferrarse obstinadamente a creencias inexactas y no querer discutir sobre ellas, aunque llegar a la verdad podría cambiar nuestra vida para mejor.

Encontrar y comprender el componente espiritual y liberarse de las creencias erróneas puede restablecer el flujo sanguíneo a la zona afectada. Véase culpa, víctima.

Ver zona afectada: Cadera, mandíbula, rodilla, hombro

Osteoporosis

una creencia arraigada es falsa y parece imposible encontrar un reemplazo positivo. Puede deberse a la pérdida de nuestra fe en un Dios amoroso, a una infraestructura espiritual en ruinas, a creencias frágiles o erróneas o a una salud espiritual frágil. Véase huesos, huesos rotos, esqueleto

Otras infecciones de las glándulas suprarrenales

Es decepcionante constatar que realmente no tenemos control sobre lo que los demás piensan de nosotros. Véase cáncer de glándulas suprarrenales, tuberculosis.

otosclerosis

Patrón familiar en el que los miembros afectados se niegan a escuchar lo que otros miembros tienen que decir. Si no se aborda la falta de voluntad para escuchar, puede manifestarse físicamente alterando la estructura ósea del oído.

cáncer de ovario

Incapaces o reacios a dejar ir la vida que podría/debería haber sido con el hijo que podríamos/deberíamos haber tenido. Temer que Dios nos haya abandonado o nos esté castigando al no darnos lo que queremos. Fuerte creencia de que algo anda terriblemente mal con nosotros y con todo lo que creamos.

Quiste ovárico

Desear hacer o crear algo fuera de nuestro ámbito de experiencia, pero no saber qué es ni cómo materializarlo. Ver hormonas, embarazo, endometriosis, infección pélvica.

Problemas que pueden surgir: cistadenomas, quistes dermoides, endometriomas.

Rotura ovárica

Rabia inútil e impotente ante la sensación de no poder expresarnos plenamente.

Torsión ovárica

El miedo a ser juzgados, criticados o condenados nos impide expresar nuestra creatividad.

Problemas que pueden surgir: rotura ovárica, síndrome de ovario poliquístico (SOP) o síndrome ovárico poliendocrino metabólico (SOMP), insuficiencia ovárica prematura.

ovarios

Producen óvulos, que, si son fertilizados por espermatozoides, son el medio por el cual las almas pueden manifestarse en la materia.

Problemas que pueden surgir: Infertilidad, cáncer de ovario, quiste ovárico, rotura ovárica, torsión ovárica, dolor de ovulación (Mittelschmerz), síndrome de ovario poliquístico (SOP) o síndrome ovárico poliendocrino metabólico (SOMP), insuficiencia ovárica prematura.

Vejiga hiperactiva

Miedo a ser excluido u olvidado (esta condición a menudo puede crear precisamente esa situación). Véase desconfianza, miedo al abandono, disfunción del suelo pélvico.

Sobremordida

Convencidos de que todos tienen razón en que no servimos para nada. ¡Qué vergüenza!

Dolor de ovulación (Mittelschmerz)

Problemas sin resolver relacionados con los hijos, la maternidad y la responsabilidad parental. Si el dolor es intenso o severo, consulte apendicitis, embarazo ectópico, enfermedad inflamatoria pélvica.

P

enfermedad de Paget

Sentimos un profundo arrepentimiento por no haber hecho más en nuestra vida y deseamos poder retroceder en el tiempo y volver a empezar.

Dolor (dolor nociceptivo)

La Inteligencia Universal enseña que el dolor físico no relacionado con enfermedades o lesiones existe para mostrarnos que estamos sufriendo dolor emocional o espiritual debido a problemas no reconocidos o no resueltos. Además, para algunos que no pueden expresar sus necesidades emocionales, contarles a otros sobre su dolor físico es la única manera de obtener la atención que tanto necesitan (aunque no sea por la verdadera razón). Véase propensión a los accidentes, automutilación, señales.

Ver zona afectada: Dolor abdominal, dolor de brazo, dolor de espalda, dolor de pecho, dolor de ciego, dolor de oído, dolor de codo, dolor de ojo, dolor de cara, dolor de pie, dolor de mano, dolor de cabeza, dolor de cadera, dolor articular, dolor de rodilla, dolor de pierna, dolor de cuello, dolor de hombro, dolor de estómago, dolor de coxis, dolor de muelas, dolor en la parte superior del pie

Consulte los tipos o problemas que pueden surgir: [Adicción al dolor](#), [Dolor urente](#), [Dolor crónico](#), [Dolor sordo](#), [Fascitis plantar](#), [Dolor agudo y punzante](#), [Dolor debido a la rigidez](#)

Palilalia

[Miedo](#) extremo a expresar nuestra opinión —toda ella— a que, sin darnos cuenta, provoque algo horrible (similar a creer en la superstición de que pisar una grieta le romperá la espalda a nuestra madre). Véase [afasia](#), [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [síndrome de Tourette](#).

Palma de la mano si está lesionada

Incapaz o reacio a dar y recibir, o con ganas de abofetear a alguien.

Páncreas

Representa nuestra capacidad de mantener nuestro sentido de autoestima, validez, identidad o nuestro lugar en el universo sin la aprobación de los demás.

Problemas que pueden surgir: [Pancreatitis autoinmune \(IgG4\)](#), [cáncer de páncreas](#), [pancreatitis](#)

Cáncer de páncreas

Necesidad crónica de [controlar](#) a todos y a todo. Profunda frustración ante cualquier [imperfección](#), para evitar perder la aprobación de los demás. Sentirse siempre como el segundo o incluso el tercer mejor. Frágil [autoestima](#).

Pancreatitis

[Creencias](#) tóxicas sobre la razón por la que ocurrió una experiencia de vida negativa o dolorosa.

Agudo

Ocurre entre dos y tres días después de recibir un golpe devastador al [ego](#), como que alguien nos [critique](#) o nos retire repentinamente su aprobación sin motivo aparente.

Crónico

Ocurre después de repetidos ataques a nuestro [ego](#), como ser constantemente [criticado](#) o nunca recibir la aprobación de alguien.

Paniculitis

Aferrarse al [autoodio](#), creyendo que no hacerlo sería desleal a quienes nos enseñaron a hacerlo. Ver parte del cuerpo afectada, [mesenteritis esclerosante](#).

Parálisis

Incapacidad o falta de voluntad para hacer lo que se necesita, o puede ser una [experiencia vital requerida](#). Ver [parálisis por ansiedad](#).

Ver tipo: [Monoplejía](#), [Paraplejía](#)

Parálisis de una extremidad (monoplejía)

Incapaz o reacio a hacer lo que hay que hacer, o a ir al lugar donde sabemos que debemos estar. Véase [desconfianza](#), [miedo](#). Véase [brazo](#) o [pierna](#) afectados, [parálisis](#).

Factores físicos contribuyentes: Anomalías congénitas y trastornos genéticos, debilidad muscular, trastornos neurológicos, lesión de la médula espinal, accidente cerebrovascular

Factores espirituales que influyen : ansiedad, trauma emocional, miedo extremo o fobias.

Paranoia

Ciertos seres (todos los seres sintientes y la Inteligencia Universal) y todo en el entorno que ha sido pervertido por los humanos, conspiran contra Mí y esperan mi fracaso para demostrarme mi impotencia ante ellos. Mis experiencias negativas en la vida son consecuencia de ellos , no mía. Este patrón puede deberse a un control excesivo o insuficiente por parte de nuestros cuidadores y/o a una atención positiva o negativa, así como a la incapacidad de los padres para modelar una responsabilidad equilibrada. Véase ansiedad, evitación, maltrato infantil, miedo, autoestima, egocentrismo, autosuficiencia.

Paraplejía

Incapaz o reacio a hacer lo que se necesita, o puede ser una experiencia vital requerida . Ver parálisis

Factores físicos contribuyentes: Anomalías congénitas y trastornos genéticos, trastornos neurológicos, lesión de la médula espinal.

Parásitos , enfermedad o infección parasitaria

El miedo a que alguien se aproveche de nosotros, ya sea por lástima hacia esa persona o su situación, o por sentirnos en deuda con ella. Sabemos que este sentimiento de impotencia es un arma poderosa que otros usan contra nosotros, pero sentimos que es imposible cambiar la situación. Si bien no podemos cambiar a los demás, sí podemos cambiarnos a nosotros mismos.

Cambia el patrón: Medita para aprender las razones por las que necesitas la aprobación de los demás . Ver culpa, autoestima, víctima.

Problemas que pueden surgir: ectoparásitos, toxoplasmosis, enfermedades zoonóticas.

Hernia paresofágica

Obligarnos a creer lo que sabemos que es una mentira horrible para mantener una relación.

enfermedad de Parkinson

Necesidad crónica y paralizante de tener el control total o de no ser responsable en absoluto de todo y de todos (lo que hacen, piensan, sienten, dicen y creen). Juicio habitual, crítica, miedo, perfeccionismo.

Trastorno pasivo-agresivo

Incapaz o reacio a defenderse, pero resentido por la supuesta falta de respeto de los demás y su supuesta necesidad de control . Quejas, lamentos y lloriqueos constantes, pero reacio a asumir la responsabilidad de su papel en cualquier situación negativa (víctima).

Parece ser: Retención de la comunicación, abandono, extrema lentitud para actuar o reaccionar, para hablar, para moverse, para ofrecer ayuda. Véase impuntualidad crónica ; procrastinación crónica, dilación, mentira crónica

Efectos físicos: Propensión a los accidentes, adicciones, problemas dentales, dolor de cabeza o migraña.

Laterales de clavija

Sentirse poco querido y sin apoyo

Disfunción del suelo pélvico

Cualquiera o todas las siguientes características: incapacidad o falta de voluntad para superar el resentimiento, necesidad de aprobación de una figura de autoridad que la niega, o vivir sin rutina ni horario, usándolo como excusa para evadir responsabilidades. Véase absentismo.

enfermedad inflamatoria pélvica

Conflicto interno respecto a nuestra creatividad o la decisión de tener hijos.

Prolapso de órganos pélvicos

Ver tipo: Prolapso de vejiga, Prolapso intestinal, Prolapso de recto, Prolapso de útero, Prolapso de vagina

Dolor pélvico

(también conocida como disfunción de la sínfisis púbica o dolor de la cintura pélvica)

Miedo a dar el siguiente paso debido a un profundo dolor no resuelto o arrepentimiento por errores pasados.

Pelvis

Representa la proyección del pensamiento en acción.

Problemas que pueden surgir: Inclinación pélvica lateral, disfunción del suelo pélvico, enfermedad inflamatoria pélvica, prolapso de órganos pélvicos, dolor pélvico.

Pénfigo vulgar

Al igual que con muchas enfermedades autoinmunes y problemas de la piel, la raíz espiritual proviene de la creencia errónea en nuestra propia maldad intrínseca. Consideremos un evento traumático ocurrido poco antes de que comenzara la afección, y del cual nos sentimos responsables. La culpa exige castigo y el universo coopera con nuestras creencias y deseos debido a la ley espiritual del libre albedrío. Véase herencia genética, efectos secundarios.

Absceso peneano

Resultados de un golpe reciente a la autoestima que creemos que deberíamos haber podido evitar o soportar.

Pene

Representa el impulso

Problemas que pueden surgir: pene curvado, disfunción sexual, candidiasis masculina, absceso peneano.

Úlcera péptica

Permitir que los pensamientos, actitudes y emociones negativas corroan y destruyan el yo. Véase [duelo](#), [rencor](#).

Absceso periapical

Pensamientos negativos no reconocidos sobre una lesión, que minan nuestra [autoestima](#).

Cáncer de pericardio

[Tememos que](#) el muro espiritual protector que hemos construido alrededor de nuestras emociones se derrumbe, dejándonos en riesgo de experimentar nuevamente las emociones de los [eventos traumáticos de nuestra infancia](#).

Pericarditis

Ahogar la [alegría](#) de vivir con pensamientos interminables sobre cómo nos impiden disfrutar de la vida ([culpa](#)). Esto puede deberse a nuestro trabajo, nuestro pasado, familiares, amigos, compañeros de trabajo o incluso completos desconocidos. [Miedo](#) a lo que depara el futuro .

Cambia el patrón: Aprende a [construir una autoestima estable](#).

Pericardio

Representa nuestra capacidad para protegernos espiritualmente y gestionar los efectos emocionales de [las experiencias traumáticas de la vida](#) .

Problemas que pueden surgir: [cáncer de pericardio](#) , [pericarditis](#).

Pericoronitis

Frustrado por ser tratado siempre como un niño tonto y no saber qué hacer al respecto.

Mastitis periductal

[Sentir resentimiento hacia](#) aquellos a quienes nos sentimos obligados a cuidar.

Dermatitis perinasal

Actitud despectiva hacia nuestras [figuras de autoridad](#), ya sea en el hogar o en el [trabajo](#).

dermatitis periocular

Aferrarse a pensamientos negativos sobre experiencias que creemos que podrían haberse manejado mejor, revivirlas constantemente y sentirnos irritados y frustrados porque el pasado no se puede cambiar.

Trastorno de movimientos periódicos de las extremidades (TMPE)

Atrapados en un [círculo vicioso](#) de repasar las decisiones que hemos tomado, pensando que fueron "incorrectas", pero al revisar las opciones disponibles, vemos que tomamos la única decisión posible. Incluso si nuestra elección parecía la única opción viable, seguimos dudando, [desconfiando](#) y castigándonos con [culpa](#) y remordimiento. Véase [el síndrome de piernas inquietas](#).

Cambia el patrón: Realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9.

Absceso periodontal

Pensamientos negativos sobre una lesión y no decir ni hacer nada para defenderse.

Dermatitis perioral

Creemos que nuestras palabras serán juzgadas, criticadas y condenadas por otros, por lo que retiene la comunicación por despecho o para protegerse a sí mismo.

Sistema nervioso periférico

Representa la autopista de la información por la que viajan las vibraciones eléctricas de nuestros pensamientos.

Consta de dos componentes: el sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso somático.

Enfermedad vascular periférica (o arterial)

Incapaces o reacios a cooperar, como una forma de asegurar que los demás se sientan sumisos y nos vean como una figura de autoridad.

Factores espirituales que contribuyen : Arrogancia , Control , Desafío

Factores físicos contribuyentes: A) aterosclerosis , B) coágulos sanguíneos , enfermedad de Raynaud.

Complejo de persecución (pensamiento, actitud, emoción)

Sentir que todos están en nuestra contra, nos juzgan , piensan en nosotros o desean que fracasemos (ver narcisismo , egocentrismo , autocompasión , victimismo). Puede deberse a una atención favorable insuficiente o excesiva en la primera infancia.

Suena como: Todos piensan que soy malo y me están haciendo la vida imposible para castigarme.

Efectos físicos: Dificultad para entablar o mantener relaciones cercanas y satisfactorias, cubrirse la boca al comunicarse , ocultar el rostro al hablar , murmurar o hablar rápido , escribir de forma ilegible.

Cambia el patrón: Realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9.

Trastorno de excitación genital persistente

Problemas que pueden surgir: TDA/TDAH , ansiedad , depresión , trastorno obsesivo-compulsivo , vejiga hiperactiva , baja o inestable autoestima.

acumulación de mascotas

La creencia de que "nadie cuidará de este pobre animal indefenso excepto yo" se debe a un problema no resuelto relacionado con haber recibido, según nuestra percepción, demasiada o muy poca atención durante nuestra infancia.

enfermedad de Peyronie

Tejido cicatricial resultante de heridas espirituales en el ego o sentido de poder excesivo de un hombre, que disminuye su capacidad de funcionar. Véase pene curvado , anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Flebitis

Furia por nuestra incapacidad para controlar a todos y a todo. Negativa crónica a simplemente soltar y confiar. Deseo paralizante de hacer que todos los demás sean tan miserables como uno mismo. Ver trombosis venosa profunda

Cuerpo físico

Representa cómo nos sentimos acerca de dónde hemos estado, dónde estamos ahora y hacia dónde vamos.

Ver área :

Atrás

La dirección desde la que vinimos (pasado)

Frente

La dirección hacia la que vamos (futuro)

Lados: lado izquierdo y lado derecho

Las interpretaciones de los lados de nuestro cuerpo son específicas para cada individuo. Dado que todos somos diferentes, lo que significa izquierda o derecha para cada uno puede ser distinto. ¿Qué significan para ti? Ideas a considerar: Los lados pueden representar lo masculino o lo femenino, lo espiritual o lo físico, la fuerza o la debilidad, lo consciente o lo inconsciente, etc. Como siempre, al buscar comprensión sobre asuntos espirituales (o terrenales), podemos consultar a nuestro guía espiritual en meditación.

Pica

Culpar a la persona o personas responsables de todo el dolor y sufrimiento en nuestra vida, negándonos a perdonar a nadie, nunca, por si acaso tuvieron algo que ver, y queriendo que vean lo mucho que sufrimos por sus fallos.

Factores contribuyentes: Dolor, rencor, venganza

marcha con los pies hacia adentro

Justiciero, víctima

Síndrome de dispersión pigmentaria

Creencias erróneas y no reconocidas sobre uno mismo que nos impiden sentir compasión. Ver glaucoma.

Quiste pilar

Alimentar los problemas o inquietudes en nuestros pensamientos, en lugar de hacer algo al respecto.

Quiste pilonidal

Creer que lo que "estamos" haciendo no es lo que "deberíamos" estar haciendo, pero ser incapaces o no estar dispuestos a realizar cambios de comportamiento y sentirse como una víctima.

granos

Granos entre los senos

Irritación con nuestra madre, aunque no esté viva.

Granos en la espalda

Irritación consigo mismo

Granos en la barbilla

Tomarse a pecho cosas que no nos conciernen personalmente

Uña en pinza

Patrón de fingir que todo está siempre bien, nunca pensamos en cómo alguien o algo nos molesta.

Observe el dedo afectado para [obtener](#) más información .

Glándula pineal

El [cerebro](#) es el centro de operaciones del alma durante la encarnación física; la glándula pineal es su timón, y las glándulas [pituitaria](#) e [hipotálamo](#) son sus comandantes. Desde aquí, nuestro camino vital se traza y regula, según nuestras reacciones a nuestras experiencias de vida. Es el punto de entrada del alma a la vida física y la estructura a través de la cual recibimos información de la Inteligencia Universal.

Problemas que pueden surgir: [Quiste de la glándula pineal](#), [tumor de la glándula pineal](#).

Quiste de la glándula pineal

[Obsesivo](#) , [preocupación](#) constante durante un largo período de tiempo. Ver [dolores de cabeza](#) , [hidrocefalia obstructiva](#) , [glándula tiroides](#) , [vértigo](#) .

Tumor de la glándula pineal

Aferrarnos [obsesivamente a cada experiencia dolorosa que hemos tenido y revivirla](#). Ver [tumor](#)

conjuntivitis

[Ira](#) y tristeza por una decepción reciente y creer que la [culpa es de otra persona](#) . Véase [autosuficiencia moral](#) , [víctima](#) , [COVID-19](#) .

Hormigueo

[Preocuparse](#) por quedar atrapado en una situación sobre la que no tenemos [control](#) , sentirse como una [víctima](#) .

Glándula pituitaria

El [cerebro](#) es el centro de mando del alma durante la encarnación física; la [glándula pineal](#) es su timón, y las glándulas pituitaria e [hipotálamo](#) son sus comandantes. Esta glándula monitorea nuestro cuerpo físico y ajusta los procesos corporales y las hormonas según sea necesario para permitir el funcionamiento requerido para las lecciones de esta vida en particular. Nuestros guías utilizan los problemas que surgen como una [señal](#) para alertarnos sobre áreas de nuestra vida que necesitan nuestra atención. Ver [hormonas de la glándula pituitaria](#) , [¿Qué es el tercer ojo?](#)

Problemas que pueden surgir: [Enfermedad de la glándula pituitaria](#) , [síndrome de silla turca vacía](#) , [hipopituitarismo](#) , [síndrome de Sheehan](#) , [tumor de la glándula pituitaria](#) .

Hormonas de la glándula pituitaria

Ver tipo: Adrenocorticotrópico (ACTH), Antidiurético (ADH), Crecimiento (GH), Luteinizante (LH), Prolactina (PRL), Estimulante de la tiroides (TSH)

Tumor de la glándula pituitaria

Pensamientos obsesivos sobre el funcionamiento saludable (o no saludable) de los individuos dentro de nuestra unidad familiar. Ver tumor

Si el tumor no funciona

Obsesionante miedo y preocupación de que perderemos nuestra identidad dentro de la familia porque la gente asumirá que somos iguales al resto; o miedo y preocupación obsesivos de que seamos iguales al resto de los miembros de nuestra familia.

Si el tumor está funcionando

“Inundando la zona” con una sobreproducción de hormonas para demostrar a todos que nos consideramos feos, indignos de amor y que sufrimos. Tememos que la Inteligencia Universal nos odie. Observa el amor incondicional.

Placenta accreta (incluye Placenta increta y Placenta percreta)

Deseo profundo, aunque posiblemente no reconocido, de permanecer embarazada.

Placenta previa

Miedo, incertidumbre y preocupación. Sobre todo... ¿Y si estoy con la pareja equivocada? ¿Y si mi pareja no quiere este hijo? Quizás no debería tenerlo. Quizás no soy capaz de tenerlo. No puedo mantenerlo. No quiero tenerlo. Dios debe odiarme. Esto no formaba parte de mis planes.

Fascitis plantar

Arrepentimiento por un camino de vida tomado que no deseábamos ni elegimos. No es que estemos descontentos con la situación actual; simplemente nos preguntamos qué habría pasado si hubiéramos elegido ese camino.

Fibroma plantar

Temor a que, cuando nuestra etapa actual de la vida o proyecto haya terminado, no se revele ningún nuevo "siguiente paso" o proyecto, y nos volvamos inútiles. Esto es el "síndrome del nido vacío" que se manifiesta físicamente.

Verrugas plantares

Recorrer nuestro camino de forma fría y despiadada, culpando a alguien por ello. Ver VPH, verrugas.

Plaquetas

Representan nuestra capacidad o voluntad de protegernos de los efectos nocivos de los sistemas de creencias falsos mediante la búsqueda de la Verdad. Véase sangre, coágulos de sangre, médula ósea.

Problemas que pueden surgir: Trombocitopenia (bajo recuento de plaquetas), Trombocitosis (alto recuento de plaquetas)

Liposarcoma pleomórfico

Desesperados por ocultar nuestros vergonzosos secretos y viviendo con el temor constante de que sean descubiertos.

Pleuritis

Reaccionar ante una lección de vida reciente rechazándola o resistiéndose a ella. Si la lección se acepta y se asimila, es posible una curación completa. Si no, puede desarrollarse un patrón de reacción similar ante futuras lecciones de vida, lo que puede provocar que la pleuresía resultante se vuelva crónica.

Enfermedad de Plummer (bocio)

Intentando ganar batallas imposibles, imposibles debido a nuestra negativa a aceptar la responsabilidad.

Neumonía

Decepción extrema por haber perdido una oportunidad importante, o miedo extremo por haber cometido un error muy grave. Véase Bronconeumonía, COVID-19.

Hiedra venenosa

La erupción aparece dos o tres días después de haber intervenido (incluso con las mejores intenciones) donde no deberíamos. Reconocer el impacto de nuestras acciones puede reducir la gravedad de los síntomas.

Polio

Ver enfermedades de las neuronas motoras

Deseo de que la familia permanezca inmutable, miedo al cambio. Véase síndrome post-polio.

Fiebre de Pontiac

Es una sensación repugnante que nos hayan privado de las cosas buenas de la vida, otra vez, como siempre.

Poliquistosis renal

Incapaces o reacios a dejar atrás la culpa y el resentimiento por viejas heridas que consideramos injustificadas y, por lo tanto, imperdonables. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos, patrones familiares heredados, quistes, bultos y protuberancias.

Síndrome de ovario poliquístico (SOP) o síndrome ovárico metabólico poliendocrino (SOMP)

Preocupación profunda de que tener un hijo provoque que nuestros seres queridos nos ignoren en favor del niño (miedo al abandono), o temor de que el niño nos cause un dolor infinito , como creemos que nos lo causó a nuestros padres (autocondenación). Véase obesidad/sobrepeso.

Policitemia vera

Compensación excesiva por la falta de alegría en nuestra vida. Ver cáncer de sangre, coágulos de sangre.

Polimialgia reumática

Cansado... de la vida, de trabajar duro pero nunca parecer lograr lo que realmente queremos, de ya no recibir el cariño que solíamos recibir. Ver [arteritis de células gigantes](#) (afección relacionada), [depresión](#), [dolor de cadera](#), [dolor muscular](#), [dolor de hombro](#),

pólipos

Representan un crecimiento que creemos que nos ayudará, pero que en realidad es perjudicial.

Ver tipo: [Pólipos de vejiga](#), [Pólipos de colon](#), [Pólipos de oído](#), [Pólipos de vesícula biliar](#), [Pólipos nasales](#), [Pólipos sinusales](#), [Pólipos de estómago](#), [Pólipos uterinos](#), [Pólipos de cuerdas vocales](#)

Porfiria (aguda intermitente)

[Angustia](#) extrema por problemas preocupantes que estamos tratando de resolver por nuestra cuenta por [temor](#) a ser [juizados](#) por tenerlos.

Goteo posnasal

Lloramos en silencio para que nadie nos vea ni nos oiga, pero con la esperanza de que alguien se dé cuenta y nos ofrezca consuelo o al menos nos pregunte qué nos pasa.

Síndrome post-polio (SPP)

Ver [enfermedades de las neuronas motoras](#)

[Temer que](#) la unidad familiar se rompa y no querer que cambie de ninguna manera. Ver [polio](#). Esta es una forma de "síndrome del nido vacío" que se manifiesta físicamente, sin importar nuestra edad.

Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Puede surgir tras sucesos aterradores sobre los que no teníamos [control](#). De alguna manera, sentimos que deberíamos haber podido prevenirlos, o evitar que volvieran a ocurrir, o al menos haber podido solucionarlos. Los sucesos no tienen por qué haber puesto en peligro nuestra vida; basta con que nos hayan asustado personalmente. Véase [Estrés traumático secundario](#).

Efectos espirituales: Si nos sentimos responsables, podemos experimentar [ira](#), [ansiedad](#), [culpa](#) y [vergüenza](#). Si sentimos que otros son responsables, podemos adoptar una mentalidad [de víctima](#) y volvernos [pasivos](#) o [agresivos](#). Véase [culpa](#), [depresión](#), baja o inestable [autoestima](#), [estrés](#), [experiencia\(s\) traumática\(s\)](#), [incapacidad para olvidar](#), [preocupación](#).

Efectos físicos: Ver [hipervigilancia](#), [insomnio](#), [comportamientos obsesivo-compulsivos](#).

Depresión posparto

[Miedo](#) a perder nuestra identidad, miedo a ser eclipsados por el niño. En su forma extrema, puede convertirse en [el síndrome de Munchausen por poder](#).

Síndrome de taquicardia ortostática postural (POTS)

Necesidad insaciable de recibir cuidados incondicionales. Véase [EPOC](#), [insuficiencia cardíaca congestiva](#).

Postura

Representa nuestra perspectiva de la vida y cómo nos sentimos con nosotros mismos.

Encorvado

Sentirse desesperanzado o indefenso. Puede ser una forma de rebelión silenciosa.

Recto pero relajado

Confiado, esperanzado

Recto pero tenso

Esperando el próximo asalto o ataque.

Haciendo pucheros

Sentir lástima por uno mismo y querer que el mundo sepa que nos hemos sentido ofendidos. Ver víctima.

Virus Powassan

Lamentar el resultado de un intento reciente y desear retroceder en el tiempo para no haberlo hecho o para volver a hacerlo y obtener un resultado diferente.

síndrome de Prader-Willi

Uno de los padres no satisface las necesidades del otro, incluso si no se han expresado verbalmente. La desesperación, la frustración y/o la ira resultantes afectan al feto en desarrollo, y el niño nace con esta condición, y queda tratando de resolver la angustia del padre.

Preeclampsia (incluye eclampsia y preeclampsia posparto)

Miedo a ser eclipsada por el niño y sus necesidades, o a perderse a sí misma en la nueva identidad de la maternidad. Ver ojos y visión, dolores de cabeza, presión arterial alta, riñones, hígado, pulmones, náuseas y/o vómitos, TEPT, estrés, accidente cerebrovascular

Embarazo

Representa el inicio de una nueva etapa de la vida, una nueva identidad, nuevas posibilidades.

Problemas que pueden surgir: Líquido amniótico, coágulos de sangre durante el embarazo, presentación de nalgas, diabetes gestacional, hiperémesis gravídica, aborto espontáneo, ausencia de menstruación, náuseas matutinas, placenta accreta, placenta previa, depresión posparto, preeclampsia, estrías

eyaculación precoz

Sentirse indigno de experimentar el placer del acto sexual. Ver vergüenza, culpa, pudor.

Insuficiencia ovárica prematura

Creencia o temor de que "Dios me odia porque no he hecho nada significativo en mi vida" o una actitud de "me rindo".

Trastorno disfórico premenstrual

Para algunas personas, la menstruación es algo que temen. No hay consuelo posible porque el próximo ciclo está a la vuelta de la esquina, esperando para hacernos daño. Esto puede ser consecuencia de un patrón familiar de violencia emocional o física cíclica, aunque impredecible, hacia las mujeres de la familia, sus hijos o sus mascotas. Véase síndrome premenstrual.

Síndrome premenstrual

Para algunas personas, el ciclo menstrual es un recordatorio de todo lo que está mal en su vida. El peso de esta preocupación se manifiesta como una carga emocional que, a su vez, genera malestar físico.

Presbicia

Inflexibilidad. ¿Es hora de cambiar la perspectiva de la vida?

Esclerosis lateral primaria

Ver [enfermedades de las neuronas motoras](#)

[Negamos](#) nuestra necesidad crónica y desesperada de evitar hablar de temas dolorosos o delicados, pero anhelamos sacarlos a la luz. El problema radica en la lucha interna sobre si debemos hablar de algo importante o mantenerlo oculto. Claro que todos tenemos razones para evitar ciertos temas; a menudo, porque pensamos que los demás reaccionarán mal cuando abordemos asuntos que ellos mismos prefieren evitar.

Esta incertidumbre sobre qué temas son seguros para conversar —la indecisión— crea un efecto de tensión constante en el cuerpo. [Los nervios y los músculos](#) se tensan y relajan inconscientemente a un ritmo frenético, generando una presión inimaginable en los sistemas. Aceptar [la](#) autoexpresión puede aliviar los síntomas y, potencialmente, evitar que la afección se convierta en [esclerosis lateral amiotrófica](#).

Si es hereditario: Consulte [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [patrón familiar hereditario](#) y [¿Qué es el karma?](#)

Proctalgia fugaz (variante del síndrome del elevador del ano)

[Una señal](#) muy fuerte y dolorosa que nos indica que nos resulta difícil comprender por qué los demás no hacen lo mismo que nosotros, cuando para nosotros es tan evidente que lo nuestro es lo correcto. Véase [juicio](#), [crítica](#), [condena](#), [control](#), [autosuficiencia moral](#).

Suena como: ¿Por qué no hacen simplemente...? ¿Es que no ven que...?

Cambia el patrón: [Medita](#) para aprender que todos somos almas en forma humana en diferentes etapas de desarrollo, a veces bien, a veces mal.

Parálisis bulbar progresiva

Véase [Esclerosis lateral amiotrófica](#), [Enfermedades de las neuronas motoras](#)

Atrofia muscular progresiva

Ver [enfermedades de las neuronas motoras](#)

También puede tratarse [de esclerosis lateral amiotrófica de progresión lenta](#).

parálisis supranuclear progresiva

Deseo frustrado de tener el [control](#) y sentir que todos los demás lo tienen todo; en otras palabras, sentirse como una [víctima](#). Sentir que Dios nos ha señalado para castigarnos por algo que hemos hecho y que creemos que es un pecado imperdonable que todos cometen. No estar dispuestos a reconocer nuestro error y la ira [reprimida](#), [ira](#), [culpa](#), [vergüenza](#), [odio a uno mismo](#)

hormona prolactina (PRL)

Representa el equilibrio entre nuestro deseo de cuidar y de ser cuidados. Véase [hormonas de la glándula pituitaria](#).

Problemas que pueden surgir: [hipopituitarismo](#), [hiperprolactinemia](#), [prolactinoma](#).

Prolactinoma

Desesperado por recibir atención amorosa pero sabiendo que es poco probable que se la den.

Prolapso de vejiga

No saber cuándo aferrarse o soltar el bagaje emocional, y ser incapaz de dejar de pensar en todo ello.

Pronación

Representa nuestra capacidad o voluntad de permanecer en el momento presente.

sobrepronación

Deseamos que nuestro pasado hubiera sido diferente para poder ser personas distintas hoy. Si bien el pasado no se puede cambiar, sí podemos cambiar nuestra reacción ante él. Véase [miedo al cambio](#), [pies planos](#), [rodillas juntas](#), [perdón](#), [pesimismo](#).

Subpronación

[Miedo](#) a ser notado pero anhelo de atención. Véase [dedo en martillo](#), [trauma mortal en una encarnación anterior](#).

Próstata

Representa nuestro sentido de responsabilidad sobre aquello que mostramos al mundo, o aquello que creamos.

Problemas que pueden surgir: [cáncer de próstata](#), [agrandamiento de la próstata](#), [prostatitis](#).

Cáncer de próstata

Negativa a aceptar la responsabilidad por la negatividad en nuestra vida ([culpa](#), [víctima](#)).

Prostatitis

Ver tipo: [Prostatitis inflamatoria asintomática](#), [Prostatitis bacteriana](#), [Prostatitis crónica / Síndrome de dolor pélvico crónico](#)

Proteinuria

[La creencia de que](#) nuestra fuerza solo puede usarse si alguien nos da permiso. Esto puede ocurrir si un padre o cuidador [avergüenza públicamente](#) a un niño por no haber podido evitar cometer un error o por sufrir una lesión. La [ira resultante del niño](#) y su [autoestima destrozada](#) pueden crear un patrón en el que el niño se atrofia emocionalmente y, por lo tanto, depende excesivamente de otros para su liderazgo emocional. Véase [miedo al fracaso/éxito](#), [miedo a parecer estúpido](#).

Músculo psoas (o músculo iliopsoas)

Representa nuestra capacidad de movernos con facilidad a través de las lecciones y desafíos constantes de la vida. La forma en que nos adaptamos a la corriente refleja nuestra flexibilidad y, a su vez, la determina.

Problemas que pueden surgir: Dolor en los glúteos, dolor en la ingle o el pubis, dolor de cadera, dolor lumbar, dolor muscular, rigidez muscular, síndrome del psoas.

Síndrome del psoas

de vida a cada paso. Ver Negación, músculo psoas

Incapaz o reacio a soltar nada. Véase duelo, resentimiento.

Psoriasis (Psoriasis vulgar)

Cicatrización exagerada de heridas. Reacción desproporcionada ante una amenaza percibida.

Problemas que pueden surgir: psoriasis eritrodérmica, psoriasis guttata, psoriasis inversa, psoriasis ungueal, psoriasis pustulosa, artritis psoriásica, psoriasis del cuero cabelludo, dermatitis seborreica

Artritis psoriásica

Alternar habitualmente la autocondenación con la autocomplacencia. Este patrón se origina en que nuestros cuidadores han sido, de forma alterna e impredecible, demasiado severos o demasiado cariñosos. Nuestro sistema inmunitario se desequilibra al no saber si esperar crueldad o bondad de quienes nos rodean, y compensa en exceso con autoprotección, por si acaso. Véase enfermedades autoinmunes, autoestima, soriasis

crisis psicógena no epiléptica

Reprimir inconscientemente la búsqueda de ayuda para procesar experiencias traumáticas de la vida.

Factores espirituales que contribuyen: ansiedad, angustia, vergüenza, pudor.

Factores físicos contribuyentes: trastorno de estrés postraumático (TEPT), trastorno de síntomas somáticos

Cambia el patrón: Medita para identificar el/los trauma(s) y los patrones de pensamiento que surgen de él para poder resolverlos y liberarlos. Ver Despeje espiritual.

Ptosis

Patrón de lucha interna con cada decisión que tomamos debido a que no se nos permitió tomar decisiones apropiadas para nuestra edad durante la infancia y la adolescencia. Podemos llegar a ser incapaces o reacios a confiar en nosotros mismos para hacer lo correcto.

Factores contribuyentes : Cáncer tumor o quiste en la columna vertebral, cuello traumatismo, accidente cerebrovascular

Problemas que pueden surgir: Esclerosis lateral amiotrófica, enfermedades autoinmunes, síndrome de Guillain-Barré, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson.

En los niños

Consulte la sección sobre [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#).

Ojos hinchados

Irritados o tristes por lo que vemos o presenciamos.

Embolia pulmonar

Negativa obstinada a ceder en nada, jamás, a menos que no haya absolutamente otra opción que ceder. Necesidad crónica de tener el control. [Crítico](#) y rápido para [condenar](#). Incapaz de [perdonar](#) a los demás, pero desesperado por tener la aprobación de todos. Espera que todos nos sigan la corriente porque saben que les haremos la vida imposible si no lo hacen.

TOC puro

Cuando los padres o cuidadores permiten que el caos y la agitación familiar continúen a largo plazo sin tomar medidas positivas para detenerlos, no reconocen el daño que su inacción causa a toda la unidad familiar y se resisten obstinadamente a buscar ayuda fuera de la familia, uno o más miembros de la familia pueden reaccionar retirándose al silencio o al autoaislamiento, a menudo en proporción directa al nivel de caos: a mayor caos, mayor aislamiento. ¿Para qué aumentar el caos con nuestras insignificantes preguntas o problemas? ¿Acaso sorprende que la ira, la desesperación, la frustración, la sensación de que nunca seremos escuchados y la invisibilidad ante quienes nos cuidan nos lleven a pensar en nosotros mismos? El autoaislamiento puede parecer el único lugar seguro. Véase [Trastorno obsesivo-compulsivo](#), [Parentalidad](#), Baja o inestable [autoestima](#).

aplasia pura de glóbulos rojos

Incapaz o no dispuesto a protegerse, sintiéndose como una [víctima](#).

trastorno de purga

Una profunda tristeza por el rumbo que está tomando nuestra vida y la sensación de impotencia para cambiarlo (sentirse como una [víctima](#)).

labios fruncidos

Guardamos nuestras [críticas](#) para nosotros mismos, pero esperamos que alguien note nuestro disgusto de todos modos.

Psoriasis pustulosa

[Creemos que](#) nuestras decisiones de vida y nuestro trabajo corren un riesgo inminente de ser duramente [criticados](#) y/o [condenados](#).

Piroluria

[victimismo](#) autoimpuesto.

Si se adquiere

Mira [el caos](#)

Si desde el nacimiento

Ver [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [patrón familiar hereditario](#)

Q

Cómoda silenciosa

Deseo de evitar cualquier tipo de contacto o comunicación.

R

Envenenamiento por radiación



No se aplica a las víctimas de exposición masiva a la radiación.

Aferrarse a viejas heridas emocionales; contar siempre la misma vieja historia triste. Ver [fiestas de autocompasión](#), [miedo a la contaminación](#), [víctima](#).

Síndrome de Ramsay Hunt, herpes zóster ótico (HSV-3)

El deseo de esconderse de la fealdad y la negatividad en los demás, y [negarlo](#) o no darse cuenta de que también está dentro de uno mismo. Está dentro de cada ser humano.

Erupción

Incapaces o reacios a expresar nuestras emociones, pero deseando que los demás sepan que sentimos profundamente lo que está sucediendo. Ver [erupción cutánea como reacción alérgica](#).

Erupción cutánea como reacción alérgica

Reacción adversa a la intervención que supuestamente iba a solucionar el problema, de modo que este se reduce pero se crea uno nuevo: un círculo vicioso que nos sentimos impotentes para cambiar. ¿La solución? Encontrar la causa raíz del problema original y resolverlo, eliminando así la necesidad de la intervención.

enfermedad de Raynaud

Patrón de respuesta exagerada ante amenazas percibidas para recuperar [el control](#) de una situación. El efecto puede ser manifiesto (como gritar al ver un insecto o tener un [berrinche](#) si no conseguimos lo que queremos) o encubierto (reprimir la expresión de emociones fuertes o incluso negarse rotundamente a hablar [véase [indiferencia](#)]). Véase [enfermedad vascular periférica](#).

Artritis reactiva

Ocultar nuestra verdadera reacción ante una amenaza a nuestra [autoestima](#). Dado que los síntomas pueden no aparecer hasta una o cuatro semanas después del evento desencadenante, puede ser difícil recordar el pensamiento. De todos modos, intente recordar lo que estaba sucediendo en el momento de la [infección inicial](#), ya que la información ayudará al proceso de curación.

Trastorno reactivo del apego

Resulta de la falta de formación de vínculos afectivos saludables con los cuidadores en la primera infancia, debido a que los cuidadores no pueden o no quieren conectar emocionalmente con el niño, y no al revés. Puede convertirse en un patrón familiar generacional.

Retracción de las encías

Enojo por no poder ganarse la aprobación de alguien que es muy poco probable que la otorgue.

Prolapso rectal

Sentir todo siempre es más difícil para nosotros que para los demás, y nunca tenemos golpes de suerte. Ver estreñimiento, víctima

Sarampión rojo (Rubéola)

Deseo de posponer indefinidamente el siguiente paso en el desarrollo. Miedo a lo desconocido.

Nariz roja

Emociones reprimidas o suprimidas

Distrofia simpática refleja (DSR) / Síndrome de dolor regional complejo (SDRC)

Nuestros cuidadores/seres queridos no reconocen nuestro dolor después de una lesión y no nos permiten tiempo para sanar. Esperan que sigamos como si nada hubiera pasado, mostrando una total falta de empatía o compasión. Nos sentimos desatendidos, poco queridos o incluso invisibles, lo que inevitablemente lleva a sentimientos de indignidad, profunda tristeza y la necesidad de medicar el dolor. Empieza a construir una autoestima estable.

disforia sensible al rechazo

Incapaz de tolerar la aparente pérdida de la aprobación ajena sin caer en una espiral emocional que puede desencadenar una serie de comportamientos negativos. La pérdida percibida puede ser consecuencia del más mínimo desacuerdo con nuestras opiniones, de cualquier sugerencia sobre cómo podríamos mejorar algo que hemos hecho, o incluso de una insinuación de que podríamos haber cometido un error. Véase autoestima.

Recordándolo todo

Recordar constantemente eventos, pérdidas, experiencias, victorias o heridas por si acaso son necesarios para obtener ventaja en las discusiones (ver manipulación emocional), o para darnos una sensación de superioridad.

Infecciones respiratorias

Representa una necesidad no reconocida o no expresada de cualquiera o de todas las siguientes: asistencia, relajación, alivio, descanso, apoyo.

Ver tipo: Infecciones de las vías respiratorias inferiores, Infecciones de las vías respiratorias superiores

Virus respiratorio sincitial (VRS)

Sentir la necesidad de recibir un poco de cariño y atención, y que la única manera de obtenerlo sea estando enfermo.

Problemas que pueden surgir: Mocos

Síndrome de piernas inquietas

Querer patear a alguien o algo. Ira. Saber que necesitamos ponernos en marcha, pero resistirnos.

miocardiopatía restrictiva

Proyectar nuestros motivos negativos en los demás como una forma de evitar ver la dura verdad sobre nosotros mismos.

Migraña retiniana

Sentirnos sorprendidos por las acciones de alguien a quien considerábamos un amigo.

Ver Dolores de cabeza, Aura migrañosa, Dolor de cabeza migrañoso, Migraña ocular

Retinitis pigmentosa

basada en creencias está bien para el otro, pero nosotros personalmente no necesitamos esas tonterías. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos, queratocono.

Retinosquisis

Incapaz o reacio a discernir o reconocer ante sí mismo en quién podemos confiar realmente para que sea honesto. Ver quistes, bultos y protuberancias, anomalías congénitas y trastornos genéticos, desconfianza, patrón familiar heredado

Útero retrovertido o “inclinado”

Genético

Patrón familiar tradicional de tratar a los hijos como "inferiores" o indignos.

No genético

Patrón personal de culpar de nuestros fracasos a otras personas o a experiencias que creemos que están fuera de nuestro control.

Inversión de la metamorfopsia visual

Miedo repentino e impactante a que podamos estar pasando por alto algo de vital importancia, o a que las cosas no sean como creíamos o percibíamos. Véase accidente cerebrovascular, lesión cerebral traumática, vértigo.

Rabdomiólisis

Representa una crisis de fe. Buscamos desesperadamente respuestas a preguntas espirituales profundas... buscando en todas partes menos en nuestro interior por miedo a equivocarnos. Hasta que aprendamos a conectarnos directamente con nuestro guía a través de la meditación, estaremos a merced de la información que nos llega a través de otros, que puede no estar basada en la Verdad Universal.

Artritis reumatoide

Incapaces de aceptar que estamos bien. Creemos que somos malos o indignos porque, al fin y al cabo, así nos criaron. Nos quejamos constantemente de lo que hacen, dicen o piensan los demás con la esperanza de que vean *nuestra* bondad. Ira, culpa, vergüenza, victimismo.

Rinofima

Temo que todos piensen que somos estúpidos si creemos que somos perfectos o que tenemos algún valor.

Extracción de costillas (voluntaria)

Desesperados por que los demás se centren en nuestra apariencia física en lugar de en nuestras habilidades o inteligencia, que sentimos que no son, ni serán nunca, suficientemente buenas.

Costillas

Representan nuestra capacidad de mantenernos y protegernos. Véase [vértebra torácica](#), [esternón](#).

Problemas que pueden surgir: [Costilla rota](#), [extracción voluntaria de costilla](#).

Raquitismo

Esconderte de la vida. Si un niño vive en un entorno sobreprotegido pero [sus necesidades espirituales básicas](#) no están siendo satisfechas.

Tiña

Ideas negativas que se infiltran y se arraigan. Ver [infecciones por hongos](#).

Ver tipo: [Tiña inguinal \(tiña de la ingle\)](#), [tiña corporal](#), [tiña del cuero cabelludo](#)

Tiña del cuerpo

Sentíamos que éramos un objetivo desprevenido de alguien a quien creíamos un aliado.

Tiña del cuero cabelludo

Incapaces o reacios a reconocer que tenemos los mismos problemas que alguien cercano a nosotros.

Tratamiento de conducto radicular (síndrome del diente fisurado)

Sentir que nuestra integridad se ha visto comprometida ([autocondenación](#)).

Rosácea

Necesidad crónica de [controlar](#) a los demás y sentirse plenamente justificado al hacerlo, aun sabiendo que está mal, o sentir que hemos sido [juzgados con dureza](#), o [creer](#) que hemos sido ridiculizados o humillados públicamente. Véase [rostro](#), [autoestima](#), [vergüenza](#).

Rotación del fémur, peroné o tibia

La vida da vueltas sin rumbo fijo, buscando soluciones por todas partes pero sin poder decidirse por un camino concreto por miedo a que sea el equivocado. Ver: [quejica que rechaza la ayuda](#).

Síndrome de rumiación

Queremos que la familia sepa que no creemos en el repugnante alimento espiritual que nos están dando.

Tímpano roto

[Creencia de](#) que hicimos algo mal o incorrecto. Ver [miedo a la represalia](#), [dolor de oído](#)

Bazo roto

Incapaz de soportar el dolor espiritual de un suceso reciente. Ver [víctima](#).

Rotura de tendón

Sentirse incapaz de recuperarse de una [lección de vida reciente](#).

S

Vértebras sacras (sacro)

Ver [Vértebras](#)

S1	(Articulación sacroilíaca) El miedo a que nuestras necesidades no se satisfagan puede llevarnos a aferrarnos a todo y a sentirnos incapaces o reacios a soltarlo. Véase perdón , avaricia , acumulación compulsiva .
S2	Miedo al abandono
S3	Miedo a lo desconocido
S4	Desconfianza
S5	Retener la aprobación

Dolor sacroilíaco

[Temer al abandono](#) por parte de alguien sin quien sentimos que no podemos prosperar ni siquiera sobrevivir. Ver [dolor de la cresta ilíaca](#), [dolor del ilíaco \(músculo\)](#).

Glándulas salivales

Representan nuestra capacidad de saborear la vida. Ver [boca](#)

Problemas que pueden surgir: [Obstrucción de las glándulas salivales](#), [cáncer de las glándulas salivales](#).

Obstrucción de las glándulas salivales

Si se debe a:

Infección

Pensar cosas feas y dolorosas. Ver [boca seca](#), [piedras](#)

Piedras

[Crítica](#) constante de uno mismo y de los demás.

Hinchado

[Miedo a las represalias](#) si otros descubrieran lo que realmente pensamos. Véase [COVID-19](#), [gripe](#), [paperas](#).

Cáncer de glándulas salivales

[Obsesionarnos](#) con lo malos que somos y [creer](#) que nadie nos ama de verdad y que nunca podría hacerlo.

Retención de sales (sodio y cloruro)

Aferrarse a viejas heridas, resentimientos, arrepentimientos o tristezas, y ser incapaz o no estar dispuesto a dejarlas ir, o derramar lágrimas por ellas, o encontrar [el perdón](#).

Sarcoidosis

Incapaces o reacios a dejar atrás las heridas del pasado y obsesionados con lo que haremos para vengarnos . Ver parte del cuerpo afectada, resentimiento.

Psoriasis del cuero cabelludo

Extrema preocupación: nos encontramos en peligro inminente.

Escarlatina

Terror ante la idea de que una figura de autoridad descubra que hemos hecho algo vergonzoso , y hacer todo lo posible por ocultar la verdad.

cicatrices

Resultado del acné o lesiones cutáneas traumáticas . ¿Es posible la curación completa? Se desconoce. Espiritualmente, se necesitaría un esfuerzo decidido y constante para resolver los problemas que los originan.

Enfermedad de Schamberg, capilaritis, PPP

Tememos no estar cumpliendo con el propósito de nuestra alma y/o no estar a la altura de nuestro potencial espiritual. Creemos que todos pueden ver nuestro fracaso. Creemos que es demasiado tarde para cambiar de rumbo.

físicos contribuyentes: Insuficiencia venosa crónica , Herencia genética , Infección , Efectos secundarios

Esquizofrenia

Puede ser consecuencia de los siguientes patrones de pensamiento crónicos: ira inútil , ansiedad , angustia , desconfianza , culpa , vergüenza , autocondenación , junto con una infancia llena de caos , inestabilidad emocional crónica, trauma y/o falta de atención parental positiva. Además, la condición puede ser un requisito kármico , por ejemplo, la necesidad de aprender compasión por aquellos que están a merced de su cuidador y carecen de autodeterminación o capacidad de acción.

Ciática (incluye el síndrome piriforme)

Intenso temor constante y la sensación de que nos dejarán solos o sin apoyo, como siempre. Véase miedo al abandono.

Esclerodermia

Un ataque emocional proveniente de una fuente confiable y, por lo tanto, inesperada, crea el deseo de retraerse o volverse invisible, con la esperanza de evitar futuros ataques similares.

colangitis esclerosante

Episodios repetidos de condena feroz hacia uno mismo o hacia los demás, seguidos de períodos de remordimiento y esperanza de que las palabras no sean ciertas, pero dudando de que lo sean.

mesenteritis esclerosante

Incapaces de soportar los constantes pensamientos de odio hacia nosotros mismos que sentimos que estamos obligados a sentir. Ver culpa , autocondenación , vergüenza.

Escoliosis

Miedo al próximo ataque de un ser querido y deseo de evitarlo, pero sin querer que el ser querido sepa que le tememos a él y a su poder.

Trastorno afectivo estacional (TAE)

Al acercarse la fecha del aniversario de eventos traumáticos pasados que aún no se han resuelto ni superado, surgen síntomas emocionales. Véase enfermedades relacionadas con el aniversario.

Cambia el patrón: Medita para encontrar el/los evento(s) desencadenante(s) y luego realiza los ejercicios espirituales de la Sección 9.

glándulas sebáceas

Representan nuestra capacidad o voluntad de protegernos y recuperarnos de los daños que se producen en la vida cotidiana.

Problemas que pueden surgir: cáncer de glándulas sebáceas , quiste de glándulas sebáceas , hiperplasia sebácea.

Cáncer de glándulas sebáceas

El miedo crónico a que exista una amenaza inminente, aún invisible, para nuestra vida

quiste de las glándulas sebáceas

Tememos que nuestras imperfecciones espirituales queden expuestas al mundo.

Hiperplasia sebácea

Anhelamos la misericordia de quienes no pueden o no quieren brindarla. Necesitamos que nos aseguren que todo está bien, que estamos bien, que estamos haciendo un buen trabajo, que somos apreciados y amados, y que está bien tomarnos un tiempo para recuperarnos. Todo esto conforma nuestra necesidad de recibir misericordia . El problema surge cuando la necesitamos de otros porque no la aceptamos de nosotros mismos. Además, nuestros guías no nos la proporcionarán, ya que hacerlo violaría la Ley espiritual del Libre Albedrío . Por lo tanto, depende de nosotros reconocer nuestra valía y aceptar la misericordia y la bondad de las personas o de nuestro guía sin dudar de ella.

dermatitis seborreica

Quejarse habitualmente en nuestros pensamientos debido a la sensación de impotencia ante las numerosas molestias de la vida. Cambiar nuestra actitud es clave para reducir y eliminar esta condición. Véase autocondenación.

Ver tipo: Costra láctea , Caspa , Psoriasis , Dermatitis seborreica - oídos , Eczema seborreico

Dermatitis seborreica - oídos (eccema de oído)

Quejarse habitualmente en nuestros pensamientos se debe a la sensación de impotencia ante las numerosas molestias de la vida. Cambiar nuestra actitud es clave para reducir y eliminar esta condición. Véase autocondenación.

queratosis seborreica

Representación física de nuestros pensamientos y acciones por los que continuamente nos condenamos a nosotros mismos y por los que tememos que Dios nos condene.

Segundo dedo o índice

Representa nuestra tolerancia (o falta de ella) hacia nosotros mismos y los demás. Si se nos hiere, el juicio, la crítica y la condena constantes, ya sea dirigidos a nosotros mismos o a otro, ya sea expresados en voz alta.

Segundo dedo índice o segundo nudillo del dedo del pie

Deseo oculto de hacer callar a la gente

Segundo dedo del pie o dedo largo

Condenar nuestra estúpida decisión, o la de otra persona, por crear la situación negativa actual.

Efectos secundarios de la diabetes

Posibles complicaciones: ceguera, gangrena en las extremidades, insuficiencia renal.

Hemocromatosis secundaria

Ver anemia, enfermedad hepática crónica

Infertilidad secundaria

Miedo a parecer codicioso

Estrés traumático secundario

La fatiga por compasión puede surgir en quienes cuidan a alguien que necesita atención constante, o en quienes se dedican a cuidar a víctimas de experiencias traumáticas.

Cambia el patrón: Puede que el/los evento(s) parezcan imposibles de olvidar, pero es posible al menos hacer las paces con ellos. Realiza los ejercicios de Perdón, Duelo, Cómo superar la culpa y Cómo dejar de preocuparse.

Convulsión

Sentirse extremadamente vulnerable ("¡Quiero a mi mamá!"). Intentar "captar" la atención de alguien. No poder aceptar que le digan "No". Ira, miedo. Ver epilepsia.

Sordera selectiva

Patrón de fingir incapacidad para oír, no todo, solo la información que nos disgusta. Bloquear la información que contradice nuestras creencias puede ser un patrón perjudicial que impide el debate abierto sobre cualquier tema potencialmente controvertido (política, religión, sanidad, etc.). Puede ser consecuencia de una necesidad imperiosa de tener razón y control. Véase cámara de eco, trastorno pasivo-agresivo.

Cambia el patrón: medita para aprender por qué necesitamos tener razón y visita WikiHow para aprender CÓMO LIDIAR CON LOS DESACUERDOS.

Depilación autoinfligida

(Incluye depilación excesiva de cejas, arrancamiento de vello o depilación corporal excesiva)

Dolor emocional o espiritual profundo después de una o varias experiencias traumáticas . Culpa , vergüenza , rencor .

Automutilación (autolesión)

Una súplica silenciosa de ayuda o atención. Mostrar nuestro dolor al mundo, esperando que alguien — quien sea— se apiade de nosotros. Véase desesperación y angustia crónicas , comportamientos obsesivo-compulsivos .

Autocomplacencia (autogratificación)

Incluye enroscarse el pelo, mecerse, pellizcarse la piel, chuparse el dedo, etc. Estos comportamientos pueden ayudarnos a mantenernos centrados en situaciones de estrés o al intentar resolver un problema. Se puede considerar una adicción , pero a un comportamiento más que a una sustancia. Dichos comportamientos satisfacen una necesidad tan real como el hambre o la sed: la necesidad de recibir afecto. Véase comportamientos obsesivo-compulsivos .

Alergia al semen

Problema no reconocido o no resuelto con nuestro compañero

Sentido del gusto (gustación)

Representa nuestra capacidad de discernir entre lo seguro y lo inseguro, lo bueno y lo malo, la verdad y la mentira, etc. Si se percibe un sabor metálico

Condiciones que pueden surgir: Ageusia , Disgeusia

Dientes sensibles

Cansado de esforzarme demasiado. Firme creencia de que nunca ganaremos ni tendremos éxito .

Trastorno del procesamiento sensorial

Dificultad para aceptar que estamos en un cuerpo físico. El alma puede haber abandonado una experiencia de vida anterior de forma traumática , o esta puede ser la primera encarnación del alma en forma humana.

Esternón separado

Incapaces o reacios a reconocer nuestras limitaciones, incluso hasta el punto de arriesgarnos a sufrir lesiones personales.

Septicemia

Creencia tóxica y negativa, arraigada con obstinación, que de repente se vuelve destructivamente cruel. Para iniciar el proceso de sanación desde dentro, descubre qué desencadenó la erupción. Ver infección

Factores espirituales que contribuyen: ira , angustia , ego , autosuficiencia moral , vergüenza .

disfunción sexual

Trastorno complejo causado por una combinación de varias condiciones físicas y espirituales. Sin embargo, el componente espiritual de raíz puede rastrearse hasta el deseo de privar del placer a uno mismo o a la pareja. Se aplica tanto a la disfunción eréctil (ver [impotencia](#)) como a la... disfunción sexual femenina

Componentes espirituales: [ansiedad](#), [depresión](#), [miedo](#) a quedar embarazada, [miedo a la intimidad](#), [miedo a la invasión](#), [venganza](#), baja o inestable [autoestima](#), [rencor](#), [estrés](#).

Enfermedades de transmisión sexual (ETS)

[Creer](#) o [temer](#) que tener o desear sexo es malo, y que es solo cuestión de tiempo hasta que Dios nos castigue.

Ver tipo: [Hepatitis B](#), [virus del herpes simple \(VHS\)](#), [virus de la inmunodeficiencia humana \(VIH\)](#), [virus del papiloma humano \(VPH\)](#), [tricomoniasis](#)

Dolor agudo y punzante

[Señal de](#) que acabamos de tener un pensamiento cruel y negativo, como [ira](#), [envidia](#) o [juicio](#).

Síndrome de Sheehan

Condiciones que pueden surgir: [Insuficiencia suprarrenal aguda](#), [Hipotensión](#), Pérdida [de peso](#) involuntaria, [Irregularidades menstruales](#)

Periostitis tibial

Intentar con demasiado ahínco terminar con algo desagradable, o intentar lograr demasiado, demasiado rápido para ganarse la aprobación de un crítico severo, posiblemente uno mismo.

Herpes zóster (HSV-3)

Reacción infantil ante una experiencia vital difícil. [Creencia de](#) que no hay protección contra la fealdad y la negatividad del mundo. [Víctima](#).

Dedos de las manos o de los pies más cortos de lo normal (braquidactilia)

[Patrón familiar heredado](#) de sentirse "inferior" o "marginado", y luchar para superar las carencias creadas por el [sistema o sistemas de creencias](#). Véase [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [karma](#).

Dificultad para respirar (disnea)

Manifestación física de [ansiedad](#), [miedo](#), [miedo al fracaso](#), [miedo a la represalia](#) o [miedo a lo desconocido](#).

Artritis de hombro

[Creencia de](#) que somos indispensables o que llevamos una carga más pesada que los demás. Véase [bronquitis](#), [juanetes](#).

bursitis de hombro

[Ira](#) explosiva no canalizada y [resentimiento](#)

osteonecrosis del hombro

No dispuesto a asumir la responsabilidad debido a una creencia intensa No lo soltarán, o no estarán dispuestos a ceder la responsabilidad de una tarea debido a una creencia intensa. *Lo harán todo mal.*

Dolor de hombro

Necesidad de tener el control de todo. Sentir que tenemos que hacer más que los demás, o que somos indispensables. Ofenderse con facilidad.

Espalda

Representar nuestra actitud hacia el trabajo y nuestra capacidad de desempeño

Problemas que pueden surgir: Artritis, Fractura, Bursitis, Dislocación articular, Hombro congelado, Subluxación articular, Dolor de hombro, Desgarro del manguito rotador

Carácter sibilante

Actitud de “Por favor, no seas malo conmigo” o “Por favor, no me hagas responsable”

SIBO (sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado)

Creencias no reconocidas o no resueltas que erosionan nuestra capacidad misma de prosperar. Véase miedo a la represalia, bucle de retroalimentación, culpa y culpa heredada, vergüenza, intolerancia, victimismo.

Factores contribuyentes: enfermedad celíaca, enfermedad de Crohn, diabetes, diverticulitis, intolerancia a la histamina, desequilibrio hormonal, cálculos renales, síndrome de malabsorción, deficiencia de minerales o vitaminas, osteoporosis, esclerodermia.

Cambia el patrón: Medita para aprender el evento desencadenante inicial para poder resolverlo.

Síndrome del seno enfermo y bradicardia (bradicardia sinusal)

Sentir que el mundo nos está dejando atrás y no saber qué hacer al respecto.

Cambia el patrón: deja de buscar fama, fortuna y aprobación de los demás; comienza a construir una autoestima fuerte y estable.

Anemia falciforme

Patrón familiar heredado que resulta de creer que la familia no es digna de nada bueno en la vida, punto. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos, ¿Qué es la culpa heredada?

Efectos secundarios

Reacción adversa o no deseada a una intervención médica para solucionar un problema, de tal manera que el problema se resuelve pero se crea uno nuevo: un círculo vicioso que nos sentimos impotentes para cambiar. Puede surgir como resultado de nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos sobre:

- lo que se ha prescrito o administrado como tratamiento
- la persona que nos dio la receta o el tratamiento
- nuestro deseo de seguir enfermos o de mejorar
- nuestras creencias sobre nuestra capacidad de sanar

- nuestras creencias sobre si merecemos ser ayudados
- nuestro deseo o falta de él de cooperar con las figuras de autoridad

Estas son solo algunas posibilidades que afectan los resultados de los tratamientos/medicamentos; sin embargo, una vez que hemos reconocido los componentes espirituales de la causa de nuestros efectos secundarios, podemos comenzar a sanar desde adentro resolviendo realmente el problema. Piensa en cómo nuestra sanación podría mejorar si trabajamos en reconocer cuál de estos problemas se aplica y meditamos para encontrar y resolver su causa raíz. Ver ¿Por qué los medicamentos tienen efectos secundarios?

Señales

Nuestros guías nos dan recordatorios físicos para que prestemos atención a nuestros pensamientos, para que actuemos de acuerdo con los principios de la verdad universal y el amor incondicional, o para que sepamos cuándo hemos alcanzado la Verdad Universal o la comprensión correcta.

Ver área afectada: Escalofríos, temblores o piel de gallina, Asfixia sin razón aparente, Asfixia con comida o bebida, Tos, Golpes en la cabeza, Hipo, Picazón, Calambre muscular, Espasmo o tic muscular, Entumecimiento, hormigueo o vibración en el pie, Entumecimiento, hormigueo o vibración en la mano, Dolor, Astilla, Estornudo, Dedo del pie golpeado, Ojos llorosos o lagrimeados, Tinnitus, Cansancio o apatía, Temblor o espasmos en la barbilla, Espasmos oculares

Tratamiento silencioso

Retener la comunicación como castigo. Comportamiento infantil y manipulador diseñado para castigar, herir o enfurecer a alguien que nos ha ofendido. Véase culpabilización, indiferencia, manipulación emocional.

bradicardia sinusal

Temer que la vida pase de largo antes de que podamos hacer todo lo que esperábamos hacer cuando éramos jóvenes.

Bradicardia sinusal con intervalo PR corto

¡El tiempo se acaba! ¡Debo darme prisa y terminarlo todo a tiempo!

Cavidades sinusales

Representa nuestra capacidad o voluntad de dejarnos llevar por la corriente. Ver nariz

Problemas que pueden surgir: Sinusitis alérgica por hongos, mocos, cáncer de cavidades sinusales, congestión crónica, sinusitis maxilar odontogénica, pólipos en las cavidades sinusales, sinusitis

Cáncer de las cavidades sinusales

Saber que otros sufren y que podríamos ayudar, pero negarles la ayuda porque, después de todo, nadie nos ayudó nunca. Se merecen sufrir como nosotros.

Pólipos de las cavidades sinusales

Condenamos nuestro fracaso al no sofocar la esperanza de tiempos mejores, pero vivimos con una decepción crónica .

Sinusitis

Miedo crónico a estar rotos y necesitar ser arreglados, o a ser pronto descubiertos y castigados por nuestros errores (miedo a la represalia).

Problemas que pueden surgir: Sinusitis fúngica alérgica , mocos , sinusitis maxilar odontogénica.

Síndrome de Sjögren

Negarse habitualmente el autocuidado y ser incapaz o no estar dispuesto a reconocer nuestras heridas.

Componentes espirituales: Desesperación , dolor , mártir , víctima

Componentes físicos: Enfermedades autoinmunes , ojos secos , boca seca , lupus , artritis reumatoide

Esqueleto

Representa nuestra infraestructura espiritual de sistemas de creencias . Ver huesos , huesos rotos , cráneo , columna vertebral , vértebras.

Problemas que pueden surgir: Artritis , cáncer de hueso , osteoporosis , enfermedad de Paget.

Piel

Representa la autoprotección

Problemas que pueden surgir: Acné , Acné excoriée , Queratosis actínica , Angioedema , Piña del barbero , Carcinoma basocelular , Cuello negro , Ampollas , Ampollas de sangre , Forúnculos y ántrax , Hematomas , Celulitis , Angioma cereza , Sabañones , Dermatitis de contacto , Costra láctea , Caspa , Dermatitis , Piel seca , Dishidrosis , Eczema , Foliculitis , Congelación , Líneas de expresión , Síndrome de Gianotti-Crosti , Granuloma anular , Hidradenitis supurativa , Urticaria , Hiperpigmentación , Hipopigmentación , Ictiosis vulgar , Impétigo , Intertrigo , Picazón , Piña inguinal , Queratosis pilaris , Liquen plano , Lipoma , Melasma , Lunares , Enfermedad de Morgellons , Morfea , Dermatitis perinasal , Dermatitis periocular , Dermatitis perioral , Quiste pilar , Espinillas , Hiedra venenosa , Psoriasis , Erupción cutánea , Erupción cutánea como reacción alérgica , Rinofima , Tiña , Rosácea , Cicatrices , Esclerodermia , Dermatitis seborreica , Cáncer de piel , Hongos en la piel , Trastorno de exoriación cutánea , Acrocordones , Síndrome de Stevens-Johnson , Estrías , Quemaduras solares , Úlcera cutánea , Eczema venoso , Vitíligo , Verrugas , Arrugas

Cáncer de piel (melanoma)

Envolverse en un manto de autodesprecio o autosuficiencia moral . Ver área afectada.

Hongos en la piel (pitiriasis rosada o tiña versicolor)

Deseando ser compadecidos por todo el dolor que hemos experimentado, y queriendo cubrirnos con una manta protectora para evitar más sufrimiento. Ver fiestas de autocompasión.

trastorno de arrancarse la piel

Necesidad obsesiva de parecer perfecto , generalmente para ganarse la aprobación de alguien. Ver acné excoriée.

Acrocordones

Crítica , autocondenación por cada pequeña cosa

Úlcera cutánea

Sentirse perseguido ([culpa](#) , [víctima](#)). No reconocer nuestro propio poder.

Cráneo

Representa nuestra capacidad de proteger nuestro sentido de identidad.

Problemas que pueden surgir: [malformación de Chiari](#) , [fractura de cráneo](#)

Fractura de cráneo

Un reciente [suceso emocionalmente traumático](#) ha generado la necesidad de reevaluar nuestra vida: relaciones, carrera profesional, aficiones, estudios; en resumen, todo. Véase [enfermedad de Paget](#) , [lesión cerebral traumática](#).

Dormir

Representa la autoaceptación

Problemas que pueden surgir: [enuresis nocturna](#) , [insomnio](#) , [síndrome de Klein-Levin](#) , [narcolepsia](#) , [terrores nocturnos](#) , [trastorno de movimientos periódicos de las extremidades](#) , [apnea del sueño](#) , [babeo durante el sueño](#) , [parálisis del sueño](#) , [sonambulismo](#) , [dormir con la boca abierta](#).

Consulta este artículo de WikiHow titulado [CÓMO CONSEGUIR UN SUEÑO REPARADOR](#) y este artículo de CNN titulado [¿POR QUÉ ME DESPIERTO A LAS 3 DE LA MAÑANA TODAS LAS NOCHES?](#)

Apnea del sueño

Atrapado entre el deseo de independencia y el temor a tener que asumir responsabilidades. Ver [relación de codependencia](#) , [ciclo de retroalimentación](#).

Ver tipo: [Apnea central del sueño](#) , [Ronquidos \(Apnea obstructiva del sueño\)](#)

Babeo durante el sueño

[Un trauma](#) infantil nos ha dejado en un estado de shock no reconocido y con una sensación de impotencia, como un ciervo paralizado por las luces de un coche. Puede manifestarse durante la vigilia como una sensación de entumecimiento o desconexión y como un anhelo de sentirse protegido. Véase también [dormir con la boca abierta](#) .

Cambia el patrón: [lamenta las experiencias dolorosas](#) de la infancia, busca comprender sus causas, [perdona](#) a quienes no nos protegieron .

Factores físicos contribuyentes: Debilidad de [los músculos de la mandíbula](#) , [miastenia gravis](#) , [trastorno de la articulación temporomandibular](#).

Factores espirituales que contribuyen: [Miedo al abandono](#) , [miedo a la confrontación](#) , [miedo a la muerte/morir](#) , [miedo a lo desconocido](#).

parálisis del sueño

[Miedo](#) a perder [el control](#) ante una amenaza desconocida e incognoscible; miedo a ser prisionero. Véase [¿Pueden las energías y entidades negativas hacernos daño?](#)

posiciones para dormir

Solemos tener una postura favorita para dormir y, dado que necesitamos dormir en una u otra posición, no es que haya ningún problema con ninguna de ellas. Más bien, si de repente sentimos la necesidad de cambiar nuestra postura habitual, es posible que esta necesidad se haya desencadenado por un acontecimiento significativo reciente. Es necesario identificar dicho acontecimiento y reconocer y resolver nuestros pensamientos al respecto. Estas descripciones de posturas pueden ayudar a identificarla:

Subir una escalera

Intentar escapar de la realidad o intentar siempre superarse a uno mismo (sin sentirse nunca lo suficientemente bueno).

Acostado boca arriba o acostado boca abajo

Representa problemas de confianza

Natal

Sentirse cómodo o necesitar ser consolado

Lado

Evitar mirar a alguien o algo, o ser incapaz o no estar dispuesto a cambiar de punto de vista.

De lado con tobillos y/o brazos cruzados

Temer estar en peligro o querer que nos dejen en paz

Somnambulismo

Intentar huir (abandono o evasión)

Dormir con la boca abierta

Factores contribuyentes: Congestión crónica , desviación del tabique nasal , apnea del sueño , babeo nocturno , trastorno de la ATM , infección de las vías respiratorias superiores.

Astilla

Señal de que nos hemos criticado duramente a nosotros mismos o a otra persona, ya sea en voz alta o en nuestros pensamientos.

Hablador lento

Fuerte deseo de captar la atención de nuestra audiencia para controlar el contenido o la dirección de una conversación. Puede ser una forma de enfadar al oyente. Puede provenir de baja autoestima o egocentrismo , o de una incapacidad para pensar con claridad. Véase confusión crónica.

caminante lento

Si se trata de un adulto, una profunda necesidad de reafirmar nuestro control sobre alguien que desea obtener independencia. Si se trata de un niño, la necesidad de recibir atención directa y concentrada.

Enfermedad de los vasos pequeños - Corazón

Incapaz o reacio a confiar en que todo está bien.

Angustia crónica , desconfianza , miedo , preocupación.

Ver factores físicos contribuyentes: Anomalías congénitas y trastornos genéticos, Diabetes, Colesterol alto

Conversador persuasivo

Pretendiendo tener el control de todo, pero temiendo ser descubierto como un fraude.

Estornudo o cosquilleo en la nariz

Recordatorio físico para prestar atención a nuestros pensamientos y actuar de acuerdo con los principios de la verdad universal y el amor incondicional. Aunque ahora no parezca importante, esta información será relevante en un futuro próximo. Ver señales.

Ronquidos (apnea obstructiva del sueño)

reprimidas o suprimidas. Sentirse asfixiado por las presiones de la vida y desear ser rescatado. Sentirse como una víctima, tendencia hacia un comportamiento pasivo/agresivo.

Hablador suave

Intentar parecer inofensivos o forzar a nuestra audiencia a una sumisión silenciosa.

Ropa sucia

Forma de rebelión silenciosa

Planta del pie - dolor

Reacio a perdonar el daño causado por otra persona, creyendo que fue intencional.

Sistema nervioso somático

Controla las actividades voluntarias, permitiéndonos convertir nuestros pensamientos en acciones físicas.

Trastorno de síntomas somáticos (o psicosomáticos)

Patrones de pensamiento habituales que nos mantienen atrapados en un círculo vicioso de preocupación crónica por enfermarnos, además de miedo a la muerte y pensamientos obsesivos sobre nuestra salud o eventos traumáticos del pasado. Véase ansiedad, depresión, hipocondría, ideación suicida.

Dolor en los pies

Recorriendo nuestro camino con problemas espirituales sin resolver y sin deseo de cambiar. Ver cámara de eco.

Dolor de garganta (faringitis)

Frustrados por no poder expresar nuestros pensamientos debido a que sentimos que nadie nos escucha como quisiéramos.

Ver tipo: Dolor de garganta agudo, Dolor de garganta bacteriano, Dolor de garganta viral

Ver factores físicos contribuyentes: Alérgenos, reacciones alérgicas, ciertos tipos de cáncer, ambiente seco, enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE), VIH, irritantes como humo, productos químicos o ciertos alimentos o bebidas, garganta distensión muscular

Tortícolis espasmódica

Las creencias sobre uno mismo y nuestro lugar en el Universo no se basan en la verdad.

Discurso

El habla es la expresión física de nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos. Algunos patrones de habla que se describen a continuación pueden resultar molestos para los demás, pero como rara vez escuchamos lo que decimos o cómo lo decimos, es posible que no nos demos cuenta de cómo nuestro habla nos perjudica. Visita WikiHow y PRACTICA HABLAR BIEN.



“Procura hablar de tal manera que los demás disfruten escuchándote. Procura escuchar de tal manera que los demás disfruten hablando contigo.” ~ Desconocido

Notas:

(1) Estas descripciones no se aplican a quienes han sufrido o se están recuperando de una enfermedad o lesiones traumáticas.

(2) Aunque no sea un trastorno como tal, si una persona emigra a un país donde se habla un idioma diferente y no logra aprender ese nuevo idioma, pueden surgir relaciones de codependencia.

Problemas que pueden surgir: Balbuceo, Habla infantil en adultos, Habla demasiado cerca, Taquigrafía (habla), Retraso en el habla en niños, Voz de falsete, Habla rápido, Síndrome de acento extranjero, Voz ronca, Laringitis, Ceceo, Habla alto, Murmullo, Voz nasal, Sibilancia, Tratamiento silencioso, Habla lento, Habla suave, Habla suave, Habla forzada, Tartamudeo, Anquiloglosia (frenillo lingual corto), Síndrome de Tourette, Voz ascendente, Pólipos de las cuerdas vocales, Quejidos, Susurros

venas varicosas

Deseando estar en otro lugar, en cualquier otro sitio, o con otra persona, y sintiéndonos estancados en el proceso de planificación para lograr el cambio. Ver Insuficiencia venosa crónica.

Espina bífida

Situación kármica en la que la persona afectada sufrió daños físicos brutales a manos de un ser querido, o causó que un ser querido sufriera lo mismo. Véase anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Columna vertebral , médula espinal

Representa nuestra infraestructura espiritual de sistemas de creencias.

El cerebro es el primer lugar del cuerpo humano en reaccionar físicamente a nuestros pensamientos, actitudes y emociones. Desde allí, se envían señales a los nervios de la médula espinal y, desde allí, a la zona del cuerpo afectada por el pensamiento, la actitud o la emoción que se acaba de experimentar. El daño vertebral se produce cuando se supera un umbral específico de tolerancia espiritual. Véase espalda, huesos, esqueleto, vértebras.

Problemas que pueden surgir: Síndrome de Baastrup, enfermedad degenerativa del disco, hernia discal, luxación articular, subluxación articular, escoliosis, espina bífida, artritis de la columna

[vertebral \(espondilitis anquilosante\)](#), [lesión de la médula espinal](#), [atrofia muscular espinal](#), [estenosis espinal](#), [lordosis lumbar o hiperlordosis](#)

Artritis de la columna vertebral (espondilitis anquilosante)

[Creencia](#) firme y fundamental sobre un tema específico, basada en la falsedad y la ilógica, lo que implica que la creencia de todos los demás es errónea, errónea y errónea. Véase [autosuficiencia moral](#).

Lesión de la médula espinal

[vértebras](#) afectadas, [columna vertebral](#), [sistemas de creencias](#), [¿Qué es el karma?](#), [¿ Por qué enfermamos/sufrimos lesiones/tenemos accidentes?](#)

Atrofia muscular espinal

Ver [enfermedades de las neuronas motoras](#)

Consulte [Anomalías congénitas y trastornos genéticos](#) y [¿Qué es el karma?](#)

estenosis espinal

Disminución de la capacidad para sentir [compasión](#) y falta de deseo de comprender el porqué. Ver [artritis](#).

Pies extendidos

Buscando sin cesar a alguien que nos proporcione estabilidad emocional o espiritual, pero sin encontrar a nadie. Ver pies [planos](#), arco [alto](#)

Bazo

Representa nuestra capacidad para afrontar o combatir las amenazas verbales a nuestra seguridad personal.

Problemas que pueden surgir: [Bazo magullado](#), [bazo agrandado](#), [bazo roto](#).

hemorragia por astilla

Resultado de trastornos emocionales que sentimos profundamente, pero que somos incapaces o no estamos dispuestos a reconocer ante los demás por miedo a su burla y a perder su aprobación. Véase [autoestima](#).

Uña partida

Recuerda que hay un [conflicto interno](#) que debe resolverse. Observa [el dedo afectado](#).

Enfermedad de Creutzfeldt-Jakob espontánea (esporádica)

[Creencia](#) firme en una historia falsa que surgió de nuestras reacciones negativas a las experiencias de la vida. Cualquier intento de otros por cuestionar o desafiar esta creencia se topa con [una ira firme \(y posiblemente explosiva\)](#) y la negativa a considerar cualquier otra posibilidad ([negación](#)).

Cuchara ing clavo

Frustrado porque todos los demás reciben tanta atención y aprecio: "¿Qué me pasa a mí?". Ver [anemia](#), [hígado](#), [mártir](#), [autosuficiencia](#), [víctima](#), [acumulación compulsiva](#). Observar [el dedo afectado](#).

hernia deportiva

Esperando que alguien vea lo mucho que nos esforzamos, a pesar del dolor que nos causa. La esperanza es que cuanto más duela, más simpatía, compasión o cariño recibiremos. Ver [mártir](#)

Esguince de tendón

Lamentar una decisión reciente y desear que hubiera habido una opción diferente disponible.

Esguince de muñeca

Resistirse a dar el siguiente paso en un proyecto importante. Ver [miedo al fracaso/éxito](#).

Carcinoma de células escamosas

Negarnos a nosotros mismos la alimentación física porque, después de todo, no deberíamos tener que cuidarnos a nosotros mismos; eso se supone que le corresponde a mamá y/o papá.

Factores de riesgo espirituales: Sentir falta de [control](#) que lleva a [culpar](#) a otros por nuestra miseria.

Factores de riesgo físicos: Consumir alimentos que pueden tener un sabor delicioso pero que nos hacen sentir mal, resistencia al ejercicio físico, [adicción](#), [insomnio](#).

Cambia el patrón: Es nuestra responsabilidad adoptar hábitos de vida saludables. No estar dispuestos a atender nuestras necesidades físicas supone una carga indebida para los demás. Ver [relaciones de codependencia](#), [misandria](#), [misoginia](#), comportamientos [pasivo-agresivos](#), [autoestima](#).

miedo escénico

Condición paralizante que surge del [miedo al fracaso/éxito](#), [del miedo a parecer estúpido](#), debido a la falta de confianza en el mensaje que se va a transmitir. Véase [ansiedad](#).

Efectos físicos: [Sequedad bucal](#), [náuseas y/o vómitos](#), [sudoración en las palmas de las manos](#).

Cambia el patrón:

Espiritualmente: [Medita](#) para encontrar y resolver la causa subyacente del [miedo](#).

Físicamente: Prepárate para tu presentación practicando tantas veces como sea necesario para ganar confianza. Únete a un grupo de oratoria como [TOASTMASTERS INTERNATIONAL](#) o visita Wikihow para [PERFECCIONAR TUS HABILIDADES DE PRESENTACIÓN](#).

Esternón (hueso del pecho)

Representa nuestra capacidad o voluntad de proteger aquello que es más importante para nosotros... nosotros mismos. Ver [costillas](#).

Problemas que pueden surgir: [fractura de esternón](#), [costocondritis](#), [luxación de esternón](#), [separación de esternón](#).

Síndrome de Stevens-Johnson

Sentirse profundamente insultado o agredido emocionalmente sin siquiera saber que estábamos en riesgo, y estar furioso por ello. El primer paso hacia la sanación es [el perdón](#), tanto para uno mismo como para el/los ofensor/es. Ver [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [cáncer de sangre](#), [gota](#), [debilidad del sistema inmunitario](#), [infección](#), [karma](#), [dolor](#), [efectos secundarios](#).

Síndrome de la persona rígida

Indecisión sobre cómo afrontar una situación traumática continua que, para nuestra desesperación, escapa a nuestro control. ¿Debemos luchar o huir? ¿Acaso importa lo que hagamos? Véase enfermedades autoinmunes, epilepsia, espasmos musculares, rigidez muscular.

Dolor por rigidez

Pensamiento rígido

Discurso forzado

Profunda necesidad de ser visto como más sabio que todos los demás, usar deliberadamente palabras desconocidas, ser excesivamente moral, educado y/o respetuoso, y por lo tanto tener derecho a un trato especial.

Estómago

Representa nuestra capacidad de usar el alimento espiritual con el que nos alimentamos, es decir, nuestros pensamientos, para nutrirnos y sostenernos. Véase digestión, trastornos alimentarios.

Problemas que pueden surgir: Gastritis, úlcera péptica, mesenteritis esclerosante, cáncer de estómago, dolor de estómago, pólipos estomacales, úlcera estomacal (péptica).

Cáncer de estómago

Una alimentación espiritual repleta de pensamientos repugnantes sobre uno mismo, los demás, Dios o el mundo en el que vivimos. Angustia crónica por nuestras experiencias vitales.

Dolor de estómago

Ver angustia

Pólipos estomacales

Intentamos aferrarnos a cada pizca de afecto y/o amabilidad que recibimos por temor a que eventualmente se den cuenta de lo indignos que somos.

Úlcera de estómago (péptica)

Permitir que los pensamientos, actitudes y emociones negativas corroan y destruyan el yo. Véase duelo, rencor.

Distensión en la ingle

Resistirse a dar el siguiente paso, preferir permanecer en un lugar seguro aunque eso signifique perder.

Tendón distendido

Intentar con demasiado ahínco prever todos los resultados posibles para evitar errores.

Faringitis estreptocócica

Reprimir la verdad por miedo a que nos perjudique y nos meta en grandes problemas.

estrías

Prueba visible de ciertas experiencias que cambian la vida. Cuando se debe a:

Embarazo

Sentimientos negativos no reconocidos sobre nuestra capacidad o deseo de criar al bebé.

Cambios rápidos de peso

Ver [adicción](#), [trastornos alimentarios](#), [comportamientos obsesivo-compulsivos](#), [paciencia](#)

Ataque

Frustrados por no poder expresar con precisión nuestros pensamientos sobre una experiencia difícil, enterramos el secreto para siempre. Ver [coágulos de sangre](#)

Dedo del pie golpeado

Recordatorio físico para prestar atención a nuestros pensamientos, estar presentes, en el momento, y actuar de acuerdo con los principios de [la Verdad Universal](#) y [el amor incondicional](#). Ver [dedo afectado](#).

Tartamudeo

[Culpa](#), [vergüenza](#), [autocondenación](#)

Orzuelo

Incapaces o reacios a llorar por nuestras experiencias dolorosas. Si es crónico, haga el ejercicio [de duelo](#).

Fibromas submucosos

Deseo frustrado de reducir o aumentar nuestra familia.

Fibromas submucosos pediculados

Deseo insatisfecho de crear algo de importancia duradera

miomas subserosos

Frustración por nuestra incapacidad o falta de voluntad para completar proyectos.

miomas pediculados subserosos

Deseo insatisfecho de crear algo de importancia duradera

Chuparse los dientes

[Nos preocupa](#) y [tememos](#) que se descubran nuestros defectos.

Síndrome de muerte súbita

Síndrome de muerte súbita del adulto (SADS)

Profunda necesidad de [controlar](#) hasta el último detalle. Ver afecciones que contribuyen a ello: [arritmia](#), [catástrofe aórtica](#), [infarto de miocardio](#), [embolia pulmonar](#), [accidente cerebrovascular](#)

Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)

Las almas entran en forma humana para reflejar o amplificar la condición espiritual de la familia, en conjunto con las necesidades de aprendizaje del individuo. Solo el Todo sabe lo que realmente se requiere para nuestro avance espiritual, por lo que podemos experimentar una vida extremadamente

corta o larga. Véase [¿Qué es la reencarnación?](#), [¿Qué es el karma?](#), [¿Qué es un patrón familiar de legado?](#), [Experiencias de vida requeridas](#).

Pérdida repentina del tono muscular (cataplejía)

Puede ocurrir si habitualmente [reprimimos](#) la expresión de emociones fuertes.

Retirada repentina del tratamiento con corticosteroides

Ocurre después de sentir que hemos perdido el apoyo de aliados que no deberían habernos fallado.

ideación suicida

A menudo se piensa que surge únicamente del [dolor](#), o desesperación, la ideación suicida también puede ser una forma de [abandono](#), o un acto de [sacrificio](#). La comunicación relacionada con el suicidio puede ser una forma de [control](#), [rencor](#) o [manipulación](#). Puede surgir si:

- Nuestro compañero en una [relación de codependencia](#) se libera (ya sea por decisión propia o por fallecimiento). El superviviente realmente no puede ver que la vida sea posible sin la pareja y se siente desesperanzado.
- Sentimos que cometimos un error imperdonable, o que el daño derivado del mismo será imposible de reparar (ver [depresión](#)).
- Sufrimos una pérdida devastadora o experimentamos un trauma profundo y sentimos que la recuperación a un nivel de funcionamiento adecuado no es posible.

Existen muchas formas de [autolesión potencialmente letales](#), pero todas tienen algo en común: la persona pierde toda oportunidad de cambiar si la autolesión resulta en la muerte. La autolesión no mortal puede generar dificultades físicas o mentales que requieren un esfuerzo increíble para superarlas, y entonces existe la oportunidad de un profundo avance espiritual. La Fuente ve la [Verdad Universal](#) de todas las circunstancias que contribuyen a la ideación suicida de la persona, y es la Fuente quien decide cuándo es el momento de que una persona regrese a Casa. La persona nunca es [juzgada](#), [criticada](#) ni [condenada](#), pero es simplemente [amado incondicionalmente](#)

Recurso externo: Lista de líneas de ayuda para crisis suicidas (Wikipedia)

Quemaduras solares , daño solar (poiquilodermia de Civatte)

Un patrón de incapacidad o falta de voluntad para protegerse a uno mismo puede ser el resultado de un par de factores:

- [Creencia](#): “Dios me protegerá”. Dado que somos seres espirituales en cuerpos físicos, estamos sujetos a las leyes físicas. Esperar que el Universo doblegue las leyes a nuestro favor es una insensatez.
- Dejar de lado nuestras necesidades para satisfacer las de los demás, aunque bienintencionado, ignora el hecho de que corremos el riesgo de no poder ayudar a nadie si enfermamos o nos lesionamos. ¿De qué sirve entonces? Como se suele decir, primero ponte tu propia mascarilla de oxígeno antes de ayudar a los demás. Ver [autoestima](#)

Lordosis o hiperlordosis

Sentirse agobiado por deberes que sentimos que nos fueron impuestos. Ver [dolor de espalda](#), [postura](#)

Andar tambaleante

"¡Mírame!"

glándulas sudoríparas

Representa nuestra capacidad o voluntad de relajarnos y confiar en que estamos seguros, protegidos y competentes.

Problemas que pueden surgir: Anhidrosis, hidradenitis supurativa, hiperhidrosis

Goloso

Antojo paz interior y armonía

encías inflamadas

Estrés autoimpuesto

Ganglios linfáticos inflamados

Sentirse como una víctima, incapaz de defenderse. Ver autoestima

Glándulas salivales inflamadas

Miedo a las represalias si otros descubrieran lo que realmente pensamos. Véase COVID-19, gripe, papera.

Sinestesia - Tacto espejo

Si se adquiere

Resultados de la cooperación del Universo con el profundo deseo del alma de sentir.

Si desde el nacimiento

Condición kármica dada de acuerdo con la necesidad del alma de experimentar todas las almas en forma física tienen sentimientos y experimentan placer y dolor, no solo el yo

Sinestesia - Visoespacial / Olfato-color

Condición kármica propiciada por el deseo del alma de ayudar a construir la comprensión de la humanidad y su capacidad para experimentar la vida en forma física.

T

Dolor en el coxis

Decidir creer que no somos dignos de tener una vida feliz porque no estamos haciendo lo que creemos que se debe hacer (condena, vergüenza).

Juanete de sastre

Esperar que otros hagan nuestro trabajo por nosotros. Después de todo, es fácil para ellos ya que no tienen nuestra discapacidad, así que no deberían importarles dejar lo que estén haciendo para ayudarnos.

Acumulación de sarro (cálculo dental)

Dado que la acumulación de sarro es consecuencia de hábitos físicos como una higiene bucal inadecuada, junto con el consumo excesivo de alimentos y bebidas azucaradas y/o el tabaquismo, es necesario comprender la(s) causa(s) espiritual(es) subyacente(s) de estas conductas para poder lograr un cambio.

La baja o inestable [autoestima](#) es un factor importante. Los niños pequeños que se resisten habitualmente a hacer lo que se les pide (o se les dice) pueden desarrollar un patrón de [rebeldía](#) que perdura hasta la edad adulta y puede contribuir a consecuencias para la salud potencialmente graves.

Problemas que pueden surgir: [Mal aliento](#), [absceso dental](#), [caries](#), [enfermedad periodontal](#), [infarto](#), [pérdida de dientes](#), accidente [cerebrovascular](#)

Neurotransmisor taurina

Deficiencia

Incapacidad o falta de voluntad para cuidarse a uno mismo, optando en cambio por depender de otros para el cuidado físico y el apoyo espiritual, y sufriendo una profunda decepción cuando no cumplen con lo que creemos que nos deben. Véanse las afecciones asociadas: [depresión](#), [problemas oculares y de visión](#), [deficiencia de minerales o vitaminas](#). See [culpa](#), [víctima](#), [Depresión relacionada con la disminución de taurina \(SciTech Daily\)](#), [¿Qué es la taurina? \(Healthline.com\)](#)

Exceso

Compensación excesiva por aquello que sentimos que se nos niega y culpar a otros por hacernos responsables de sus fracasos. Véase [culpa](#), [rencor](#), [víctima](#)

Ojos llorosos o con lágrimas

Negativo: Reprimir las lágrimas a propósito como castigo. Positivo: Sentir [amor incondicional](#). Ver [glándulas lagrimales](#), [señales](#)

Dientes

Representan nuestra capacidad o voluntad de procesar las experiencias de la vida y de tolerar información que vaya en contra de nuestras creencias o deseos. Véase [encías](#), [labios](#), [boca](#), [lengua](#).

Problemas que pueden surgir: [Diente roto](#), [Diente astillado](#), [Dientes torcidos](#), [Mordida cruzada](#), [Dientes apiñados](#), [Absceso dental](#), [Caries dentales](#), [Alveolitis seca](#), [Espacios entre los dientes](#), [Rechinar de dientes](#), [Hiperdoncia](#), [Hipodoncia](#), [Diente impactado](#), [Dientes faltantes o extraídos](#), [Sinusitis maxilar odontogénica](#), [Mordida abierta](#), [Sobremordida](#), [Dolor de muelas](#), [Diente lateral concéntrico](#), [Pericoronitis](#), [Endodoncia](#), [Dientes sensibles](#), [Chuparse los dientes](#), [Golosina](#), [Acumulación de sarro](#), [Toros mandibulares y palatinos](#), [Dos filas de dientes](#), [Sobremordida inferior](#), [Problemas con las muelas del juicio](#), [Dientes amarillentos](#)

Los dientes individuales



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 22 Los dientes individuales

La tabla que aparece a continuación muestra el componente espiritual de los problemas de cada diente en la boca de un adulto, numerados del 1 al 32, comenzando con el 1 en la parte superior derecha y terminando con el 32 en la parte inferior derecha, contando en sentido contrario a las agujas del reloj.

Aspecto espiritual de los dientes individuales

Parte superior de la boca, de derecha a izquierda.

Diente No.	Nombre del diente	Aspecto espiritual	Edad de ingreso
01	Tercer molar (de la sabiduría)	Falta de estímulo para seguir nuestro corazón	19
02	Segundo molar	<u>Miedo a lo desconocido</u>	12
03	Primer molar	<u>Trauma</u> no reconocido	6
04	Segundo premolar (bicúspid)	<u>Temiendo</u> cambiar	11
05	Primer premolar (bicúspid)	Sentirse invisible y/o inútil	10
06	Cúspide (canino)	Pensamientos negativos no expresados	11
07	incisivo lateral	<u>Creer que</u> solo "yo" tengo este problema en particular	8
08	Incisivo central (anterior)	Autodesprecio, <u>culpase</u> a uno mismo por TODO	7
09	Incisivo central (anterior)	<u>Creo que</u> todo el mundo me <u>odia</u>	6
10	incisivo lateral	<u>Creer que</u> solo "yo" tengo este problema en particular	8
11	Cúspide (canino)	Pensamientos negativos no expresados	11
12	Primer premolar (bicúspid)	Sentirse invisible y/o inútil	10
13	Segundo premolar (bicúspid)	<u>Temo</u> al cambio	11
14	Primer molar	<u>Trauma</u> no reconocido	6
15	Segundo molar	<u>Miedo a lo desconocido</u>	12
16	Tercer molar (de la sabiduría)	Falta de estímulo para seguir nuestro corazón	19

Boca inferior, de izquierda a derecha

Diente No.	Nombre del diente	Aspecto espiritual	Edad de ingreso
17	Tercer molar (de la sabiduría)	Escondarse de uno mismo	19
18	Segundo molar	<u>Desconfianza</u> en uno mismo	12
19	Primer molar	Intentando guardar secretos	6
20	Segundo premolar (bicúspid)	Incapaz o no dispuesto a cambiar	11
21	Primer premolar (bicúspid)	Atrapados en un ciclo de <u>dolor</u> y <u>culpa</u>	10
22	Cúspide (canino)	Ocultar nuestro verdadero yo a los demás	11
23	incisivo lateral	Sentirse atrapado	7
24	Incisivo central (anterior)	<u>Creo que</u> todo el mundo me <u>odia</u>	6
25	Incisivo central (anterior)	<u>Odio a uno mismo</u> , <u>culpase</u> a uno mismo por todo lo malo	7
26	incisivo lateral	Sentirse atrapado	7
27	Cúspide (canino)	Ocultar nuestro verdadero yo a los demás	10
28	Primer premolar (bicúspid)	Atrapados en un ciclo de <u>dolor</u> y <u>culpa</u>	10
29	Segundo premolar (bicúspid)	Incapaz o no dispuesto a cambiar	11
30	Primer molar	Intentando guardar secretos	6
31	Segundo molar	<u>Desconfianza</u> en uno mismo	12
32	Tercer molar (de la sabiduría)	Escondarse de uno mismo	19

Telangiectasia

Creer que la vida es peligrosa puede llevarnos a un estado de hipervigilancia (o estado de "lucha o huida").

Si se adquiere

Puede ser consecuencia de un trauma no resuelto . Ver área afectada del cuerpo, además de enfermedades autoinmunes , anomalías congénitas y trastornos genéticos , enfermedad hepática , lupus , embarazo , esclerodermia , arañas vasculares , venas varicosas .

Si desde el nacimiento

Puede ser el resultado de un trauma que puso fin a la vida en una encarnación anterior o de un patrón familiar heredado .

Crisis epilépticas del lóbulo temporal

Sentir frustración porque parece que nadie está de acuerdo con nosotros. Ver víctima

Tendinitis

Sentirse incapaz de recuperar la autoestima después de una pérdida reciente.

Problemas que pueden surgir: Epicondilitis lateral (codo de tenista) (tendinitis calcificante)

Tendones

Representa la capacidad de mantenerse firme ante la oposición. Ver área afectada más cartílago , articulaciones , ligamentos , músculos .

Problemas que pueden surgir : Rotura , esguince , distensión , tendinitis , desgarro

Codo de tenista (tendinitis calcificante)

Sentirnos obligados a malgastar nuestro tiempo y energía en una búsqueda equivocada. Incapaces o reacios a reconocer la cruda verdad sobre las razones por las que guardamos resentimiento .

Las uñas de Terry

Incapacidad o falta de voluntad para prestar atención a nuestros pensamientos y sentimientos sobre lo que sucede a nuestro alrededor. Consulte el dedo afectado (dedo de la mano o del pie) para obtener más información. Véase insuficiencia cardíaca congestiva , diabetes , insuficiencia renal , enfermedad hepática .

Cáncer testicular

una idea o creencia negativa sobre uno mismo, los demás, Dios o el mundo en que vivimos, y el miedo a que se manifieste en la realidad se está intensificando.

Dolor testicular

Sensación de ser atacado por un enemigo invisible y desconocido. Ver accidentes , hernia inguinal , cálculos renales , prostatitis , infecciones del tracto urinario .

torsión testicular

Miedo a lo que nos depara el futuro y fuertes dudas de que tendremos éxito en la vida.

Testículo, testículos

Produce esperma, el vehículo mediante el cual el pensamiento puede manifestarse en materia.

Problemas que pueden surgir: [cáncer testicular](#), [hidrocele](#), [dolor testicular](#), [torsión testicular](#), [varicocele](#).

talasemia

[Patrón familiar heredado](#) resultante de pérdidas y fracasos repetidos o falta de éxito, lo que lleva a los miembros de la familia a percibirse a sí mismos como "inferiores" a los demás. Véase [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#), [víctima](#).

Muslos

Representar el apoyo

Problemas que pueden surgir: Ver [fractura de fémur](#)

tercer dedo o dedo medio

Representa nuestro nivel de [paciencia](#) con nosotros mismos y con los demás. Si ocurre una lesión, nos ofendemos fácilmente.

Tercer o medio dedo del pie o nudillo del dedo del pie

Deseo oculto de decirle a alguien lo [enojados](#) que estamos con ellos.

Tercer dedo del pie (medio)

[Enojo](#) por nuestra incapacidad para prever las consecuencias de las decisiones.

Aneurisma de la aorta torácica

Incapaces o reacios a admitir que cometimos errores que perjudicaron a nuestros seres queridos.

Síndrome del desfiladero torácico

Cargar con un pesado peso de dolor emocional y no saber qué hacer al respecto.

Vértebras torácicas (parte superior de la espalda)

Ver [Vértebras](#)

T1	Enojado por los obstáculos y desafíos de la vida.
T2	Incapaz o no dispuesto a asumir la responsabilidad
T3	Incapaz o no dispuesto a pedir ayuda o a ayudar
T4	Sentirse traicionado
T5	Sentirse atrapado
T6	Sentirse vulnerable
T7	Sentirse impotente
T8	Sentir que no hay suficiente tiempo para todo.
T9	Sentirse insatisfecho
T10	Sentirse poco querido y, por lo tanto, buscar la aprobación de todos.

T11	Sentirse improductivo o <u>temer</u> volverse inútil
T12	Sentirse en bancarrota o <u>temer</u> la bancarrota (de la cartera o del espíritu)

Unión toracolumbar

Representa nuestro nivel de comodidad con los cambios que no esperábamos, planeábamos o buscábamos.

Problemas que pueden surgir: dolor en la fascia lumbodorsal, disfunción de la función toracolumbar.

Disfunción de la unión toracolumbar (síndrome de Maigne)

Anhelamos los cambios que queremos en nuestras vidas, pero tememos que nunca se hagan realidad porque nadie nos da la oportunidad de hacer lo que queremos.

Síntomas que pueden aparecer: dolor de cadera, dolor en la cresta ilíaca, dolor en la ingle o el pubis, dolor testicular, dolor sacroilíaco.

cáncer de garganta

Intentar tragarse una historia falsa, o intentar contarle una historia falsa a otra persona; vivir una mentira. Sentirse asfixiado. Reprimir crónicamente las lágrimas o las palabras. Desear que alguien satisfaga nuestras necesidades emocionales no expresadas.

Cosquillas en la garganta

Recordatorio físico para prestar atención a nuestros pensamientos y actuar de acuerdo con los principios de la verdad universal y el amor incondicional. Algo necesita ser dicho en voz alta.

Garganta

Representa la comunicación

Problemas que pueden surgir: Dolor de garganta bacteriano, cáncer de garganta, atragantamiento sin razón aparente, atragantamiento con comida o bebida, tos, disfagia, estenosis esofágica, reflejo nauseoso, voz ronca, laringitis, dolor de garganta, faringitis estreptocócica, cosquilleo en la garganta, cálculos amigdalinos, amigdalitis, dolor de garganta viral, pólipos de las cuerdas vocales

Trombocitopenia (bajo recuento de plaquetas)

Deseo de cuestionar las creencias con las que hemos sido criados, pero temor a enfadar a aquellos de quienes aún dependemos, por si pudieran sentirse ofendidos. Véase plaquetas, autoestima.

Trombocitosis (recuento elevado de plaquetas)

Aferrarse obstinadamente a creencias que sabemos que son falsas, por un sentido de lealtad mal entendido. Véase plaquetas, autoestima.

Pulgar

Representa cómo nos sentimos acerca de nuestra capacidad para comprender lo que está sucediendo. Si estamos heridos, tememos la oposición o nos sentimos enfrentados.

Problemas que pueden surgir: Pulgar del autoestopista

Nudillo del pulgar o del dedo gordo del pie

El deseo oculto de hacer lo que queremos hacer en lugar de lo que todos los demás quieren que hagamos.

Hiperplasia tímica (agrandamiento de la glándula timo)

Desea desesperadamente ser nutrido y cuidado con amor tras un reciente suceso traumático.

Glándula timo

Representa nuestra capacidad y/o deseo de defendernos de aquello que no se puede ver. Véase enfermedades autoinmunes, sistema inmunitario, ganglios linfáticos, bazo, colitis ulcerosa, además de ¿Pueden las energías y entidades negativas dañarnos?

Problemas que pueden surgir: Hipogammaglobulinemia, miastenia gravis, aplasia pura de glóbulos rojos, cáncer de glándula timo, hiperplasia tímica.

Cáncer de la glándula timo

Creemos que todas las amenazas a nuestra salud y bienestar provienen de fuera de nosotros.

Glándula tiroides

Representa nuestra capacidad de regular nuestro estado emocional.

Problemas que pueden surgir: Hipertiroidismo, Hipotiroidismo, Enfermedad de Plummer, Cáncer de tiroides, Enfermedad ocular tiroidea, Tiroiditis

Cáncer de tiroides

No controlar nuestras palabras para filtrar el juicio, la crítica o la condena, creyendo que es aceptable compartir información hiriente porque pensamos que es la verdad y *que* necesitan escucharla.

Enfermedad ocular tiroidea

Incapacidad o falta de voluntad para relajarse y confiar; estar siempre en guardia y alerta ante el peligro. Odiar gran parte de lo que vemos a diario y no darse cuenta del inmenso potencial curativo de cambiar nuestra perspectiva de la vida. Véase enfermedades autoinmunes, hipertiroidismo (enfermedad de Graves).

Hormona estimulante de la tiroides (TSH)

Ver hormonas de la glándula pituitaria

Problemas que pueden surgir: Hipertiroidismo (enfermedad de Graves), Hipotiroidismo (tiroiditis de Hashimoto)

Tiroiditis

Sentir que hemos perdido nuestro poder y no saber a dónde acudir en busca de ayuda.

Tinnitus

Incapaces o reacios a afrontar aquello que sabemos que estamos evitando. Ver señales.

Zumbido o murmullo

Haz una señal para avisarnos de que nuestro guía tiene información específica y oportuna para nosotros. Pregunta y luego presta atención a tus pensamientos y a lo que sucede a tu alrededor.

Pulsátil

Sensación intensa de que nos falta algo importante y no sabemos qué hacer al respecto, o no estamos dispuestos a hacer nada al respecto. Ver señales

Ver componentes espirituales que contribuyen: ansiedad, angustia, miedo, preocupación.

Consulte los factores físicos que contribuyen: Anemia. Aneurisma. Aterosclerosis. Problemas vasculares. Tumores de cabeza y cuello. Traumatismo craneoencefálico (consulte Lesión cerebral traumática). Hipertensión arterial. Hipertiroidismo. Enfermedad de Paget. Problemas sinusales.

Zumbido

Pensar que sabemos lo que es mejor y no querer ningún desacuerdo al respecto. Irritación (enojo). Ver señales

Andar de puntillas

Miedo, andar con pies de plomo. Intentar cumplir las expectativas de otra persona. Deseo de sorprender y asustar a la gente (control). Ver dedo en martillo.

Cansado o apático (sin razón aparente)

Recordatorio físico para prestar atención a tus pensamientos y actuar según los principios de la verdad universal y el amor incondicional. Señal de nuestro guía de que estamos posponiendo algo que preferiríamos no hacer, pero que hemos aceptado hacer. Ver síndrome de fatiga crónica, depresión, procrastinación.

Trastorno de la ATM

Descontento con nuestro entorno emocional, pero sintiéndonos incapaces o tercamente reacios a hacer algo al respecto. Querer que todos los demás cambien. Creencias rígidas y negativas. Ver culpa, víctima.

Artritis en los dedos del pie

Sentir que no podemos seguir nuestro propio camino debido a que “hacemos” cosas por los demás. Ver Parentalización. Ver dedo afectado.

Problemas que pueden surgir: gota, inflamación.

bursitis del dedo del pie

Incapaces o reacios a adaptarse a los cambios inesperados en el camino de nuestra vida. Ver el dedo afectado.

Dedos de los pies

Representan nuestros pensamientos sobre nuestro pasado, presente y futuro. Ver pies, nudillos, uñas de los pies.

Vea los dedos individuales:

Dedo gordo, segundo dedo, tercer dedo, cuarto dedo, quinto dedo, más de cinco dedos

Problemas que pueden surgir: [Dedo del pie roto o doblado](#), [juanetes](#), [sabañones](#), [dislocación articular](#), [subluxación articular](#), [gota](#), [dedo en martillo](#), [uña encarnada](#), [dedos del pie más largos de lo normal](#), [dedos del pie más cortos de lo normal](#), [dedo del pie golpeado](#), [juanete de sastre](#), [artritis en los dedos del pie](#), [bursitis en los dedos del pie](#), [dedos unidos por membranas](#)

Lengua

Representa nuestra capacidad de comunicarnos, y de nutrirnos, cuidarnos y sostenernos a nosotros mismos. Ver [encías](#), [labios](#), [boca](#), [dientes](#).

Problemas que pueden surgir: [Lengua negra](#), [Lengua agrandada](#), [Lengua geográfica](#), [Lengua gris](#), [Lengua vellosa](#), [Cáncer de lengua](#), [Anquiloglosia \(frenillo lingual corto\)](#), [Lengua blanca](#)

Cáncer de lengua

[Obsesionante](#) Reflexiones sobre cómo nos comunicamos y conectamos con los demás. Ver [Virus del papiloma humano](#)

Anquiloglosia

El niño llega a la familia para ilustrar el efecto físico de un [patrón familiar heredado](#) de retención de la comunicación como castigo para aquellos con quienes los miembros de la familia están disgustados. Véase [frenillo labial corto](#).

Cálculos amigdalinos (tonsilolitos)

Fingir que todo está bien, por [miedo](#) a no ser creídos (o incluso a ser ridiculizados) si decimos la verdad sobre lo cruelmente que creemos que alguien nos trata. Ver [autoestima](#)

Amigdalitis

Que nos digan constantemente que estamos equivocados (y que incluso somos ridículos) y creerlo, aunque deseemos que no fuera cierto. Sentirnos excluidos y no bienvenidos.

amígdalas

Representa nuestra capacidad para proteger nuestra [autoestima](#) de ser dañada por las opiniones negativas de los demás sobre nosotros. Ver [sistema inmunitario](#)

Problemas que pueden surgir: [cálculos amigdalinos](#), [amigdalitis](#)

Dolor de muelas

Sentimientos heridos no reconocidos o pensamientos hirientes

Parte superior del pie - dolor

[Miedo a las represalias](#) de una fuente cruel.

Toros - mandibulares y palatinos

Resultados derivados de desear más apoyo para defendernos de los ataques emocionales, pero sin encontrarlo en nuestros seres queridos. Ver [diente individual correspondiente](#).

Factores contribuyentes: [Rechinar de dientes](#), [herencia genética](#), [apnea obstructiva del sueño](#), [deficiencia de vitaminas](#).

Desgarro del manguito rotador

Siempre queriendo más pero sin tener control sobre cómo conseguirlo.

Tendón desgarrado

Deseando deshacer un error reciente y perjudicial.

síndrome de Tourette

Necesidad imperiosa de desviar la atención de alguien o algo. Vergüenza, bochorno.

Toxoplasmosis

víctima inocente de personas o cosas que creemos que no deberían ser peligrosas ni dañinas. Véase miedo a la invasión.

Amnesia global transitoria

Ocurre cuando nos relajamos y alcanzamos un nivel superior de conciencia, lo que permite a nuestro guía presentar información de una experiencia de vida pasada o futura relacionada con nuestra encarnación actual. Véase Registros Akáshicos. Si desea hablar sobre su experiencia, póngase en contacto con el autor.

mielitis transversa

Puede ocurrir cuando tememos o nos asusta volvernos incapaces de asumir responsabilidades.

Factores contribuyentes: virus Coxsackie (enfermedad de manos, pies y boca), citomegalovirus, virus del herpes simple (incluyendo varicela, virus de Epstein-Barr, herpes zóster), rubéola, hepatitis, VIH, influenza, papera, poliovirus, sarampión rojo (rubeola), virus del Nilo Occidental, infección por el virus Zika.

Gases abdominales atrapados

Ver angustia

Agua atrapada en el oído

Hacer una tarea normalmente placentera a toda prisa para satisfacer las necesidades de otra persona y sentirse infeliz por ello.

Lesión cerebral traumática (incluye conmoción cerebral)

Véase también encefalopatía traumática crónica

Si es leve (conmoción cerebral)

Puede ser una señal, una especie de "llamada de atención espiritual". Repase los dos o tres días previos a la lesión para recordar cualquier cosa que le haya resultado preocupante o perturbadora. Medita para comprender mejor el incidente o los incidentes, de modo que pueda aprender de ellos y liberarse.

Si es grave

Se presenta un desafío profundo de acuerdo con el camino de aprendizaje del alma. Consulte las experiencias de vida requeridas.

Exponerse a situaciones en las que es probable sufrir lesiones cerebrales traumáticas puede indicar un sentimiento de culpa extrema que exige castigo. Véase propensión a los accidentes.

Mentón tembloroso o convulso

Recordatorio físico para prestar atención a nuestros pensamientos y actuar de acuerdo con los principios de la verdad universal y el amor incondicional. Fuerte impulso de expresar nuestros pensamientos o sentimientos.

Tricomoniasis

Sentimos que no contribuimos a la sociedad, como si fuéramos parásitos y, por lo tanto, mereciéramos un castigo. Una experiencia reciente nos ha hecho darnos cuenta de que no estamos cumpliendo nuestro verdadero propósito en la vida, pero no sabemos cómo descubrir cuál es (meditar). Ver vaginitis .

Neuralgia del trigémino (tic doloroso)

sistema de creencias erróneo o un conflicto interno nos presiona cada vez más para resolverlo de una vez por todas. Identifique el problema examinando lo que desencadena el dolor. Corrija la creencia errónea aprendiendo la Verdad Universal a través de la meditación . Resuelva el problema perdonando a uno mismo y a los demás. Véase cáncer cerebral , traumatismo facial , esclerosis múltiple , endodoncia , accidente cerebrovascular

Dedo en el gatillo

Frustración extrema en un área específica. Ver el dedo afectado.

Tuberculosis

Creer que somos débiles. Sentirnos a merced de los fuertes y poderosos. Renunciar a nuestra capacidad de sobrevivir. Ver VIH / SIDA

Tumor

Ya sea canceroso (maligno) o no canceroso (benigno), obsesivo pensamientos críticos o juiciosos sobre uno mismo o sobre los demás.

Ojo tembloroso

Recordatorio físico para prestar atención a nuestros pensamientos y actuar de acuerdo con los principios de la verdad universal y el amor incondicional. Examine más detenidamente nuestros pensamientos acerca de lo que estamos viendo.

Dos filas de dientes

Deseo interior de permanecer en la infancia pero anhelando independencia

diabetes tipo 1

Puede ocurrir después de que la familia reciba un golpe devastador, y nadie ve ni le importa que estemos asumiendo toda la responsabilidad y la culpa por ello.

diabetes tipo 2

Una tristeza crónica y aplastante porque sabemos que las historias felices que contamos a los demás (y a nosotros mismos) sobre nuestra familia son falsas, pero esperamos que las crean de todos modos.

Tifoidea

Confianza mal depositada o inmerecida en los demás o en nuestra capacidad para discernir lo que es seguro para el consumo.

U

Úlceras

Sentirnos incapaces de protegernos del daño.

Ver tipo: Úlcera por presión, Úlcera cutánea, Úlcera de estómago

Colitis ulcerosa

Asumir la responsabilidad de las experiencias negativas de todos y sentir la necesidad de ser castigado por ellas.

Accidentes del cordón umbilical

Tales eventos no son enviados por el Universo para castigar a nadie. Son accidentes resultantes de las leyes físicas y sus consecuencias muy reales. No son culpa de la madre ni del feto, sino más bien las necesidades de aprendizaje del alma entrante sobre las leyes físicas y sus resultados, ya sean positivos o negativos. Si el bebé sobrevive al nacimiento, pueden surgir problemas de salud. Estos pueden incluir experiencias de aprendizaje kármico no solo para el niño, sino para toda la familia. Lo mismo ocurre con la madre y la familia si el bebé no sobrevive.

Compresión del cordón umbilical

Si la compresión ocurre antes de que comience el parto, puede producirse la muerte fetal. Si la compresión ocurre después de que comience el parto, la intervención médica puede prevenir la muerte fetal, pero es probable que tanto la madre como el niño experimenten un trauma. Como ocurre con todas las experiencias de la vida, es la forma en que cada uno responde a su trauma particular (o lección de vida) lo que contribuye, para bien o para mal, a su desarrollo espiritual.

Prolapso del cordón umbilical

Si el feto sobrevive al nacimiento, puede presentar problemas de salud a largo plazo, con experiencias asociadas para la familia. Sin intervención, puede producirse la muerte fetal. El componente espiritual de la muerte puede recaer tanto en la madre como en el feto, dependiendo de sus patrones de pensamiento.

Hernia umbilical

Intentar forzar a alguien a entrar en una relación de codependencia.

Incapaz de olvidar

Puede surgir a raíz de eventos traumáticos. Véase TEPT.

Mordida inferior

Queriendo demostrar que todos están equivocados sobre nosotros.

Hablando arriba

Puede surgir del deseo de parecer alegre, positivo y no amenazante ([mártir](#)). Este comportamiento puede hacer creer a nuestra audiencia que se les está dando la oportunidad de participar en la conversación, pero como en realidad no se buscan respuestas, rara vez sucede. Puede [manipular](#) al oyente para que dé su aprobación después de cada frase u oración.

infecciones de las vías respiratorias superiores

Vivir en un entorno emocionalmente cruel donde nadie ofrece consuelo ni apoyo, y donde nadie habla de los secretos familiares, crea una necesidad desesperada de atención y comprensión. Esta necesidad crónicamente insatisfecha de simple amabilidad puede conducir a la [adicción](#) o incluso [a la ideación suicida](#).

Problemas que pueden surgir: [Mocos](#)

Ver tipo: [Resfriado común](#) , [Virus respiratorio sincitial](#) , [Problemas sinusales](#) , [Dolor de garganta](#) , [Faringitis estreptocócica](#) , [Amigdalitis](#) , [Enfermedades zoonóticas](#)

Incontinencia urinaria (pérdida del control de la vejiga)

Incapacidad o falta de voluntad para dejar de necesitar la aprobación de los demás debido a una [autoestima baja o inestable](#) . Véase [estreñimiento](#) , [infección del tracto urinario](#).

Retención urinaria

Aferrarnos al [dolor](#) de una confrontación reciente con alguien cuya aprobación necesitamos, y [temer](#) haber perdido para siempre su favor debido a nuestro arrebató [de ira](#).

Infección del tracto urinario (ITU)

Extremo disgusto con cómo están resultando las cosas y sensación de impotencia para cambiar nada. Ver [víctima](#) .

Orina

Representación física de nuestra capacidad para limpiar y liberar aquello que ya no necesitamos espiritualmente. Véase [vejiga](#) , [riñones](#).

Problemas que pueden surgir: [orina turbia](#) , [orina oscura](#) , [micción frecuente](#) , [incontinencia urinaria](#) , [retención urinaria](#) , [infecciones del tracto urinario](#).

cáncer de útero

Pensamientos [obsesivos sobre nuestro fracaso al crear la perfección](#) ([autocondenación](#)).

Estenosis cervical uterina (cierre cervical cerrado)

No estar dispuestos o sentirnos incapaces de materializar aquello que deseamos crear.

Cambia el patrón: simplemente haz lo que quieras y ve a dónde te lleva, en lugar de imaginar todas las posibles formas de fracasar o todas las posibles razones por las que otros te condenarán a ti y a tus esfuerzos. Ver [autoestima](#)

Fibromas y/o pólipos uterinos

Representa la creatividad reprimida junto con el deseo de una experiencia que cambie la vida y, sin embargo, el miedo a lo desconocido. El miedo a tener un bebé dañaría para siempre nuestras posibilidades de recibir el afecto y/o la bondad que anhelamos y sentimos que merecemos.

Ver tipo: Miomas intramurales, miomas submucosos, miomas submucosos pediculados, miomas subserosos, miomas subserosos pediculados

Infección uterina

Odio a uno mismo y/o desprecio hacia la intolerancia de los demás hacia todo lo femenino.

Útero

Representa la transición del espíritu (impulsos creativos) a la forma física.

Problemas que pueden surgir: útero doble, endometriosis, endometritis, útero ausente o subdesarrollado, útero retrovertido, cáncer de útero, estenosis cervical uterina (cuello uterino cerrado), miomas uterinos, infección uterina, prolapso uterino.

Prolapso uterino

Incapaces de liberar el dolor y la angustia por la pérdida de nuestra posición o estatus.

V

Vagina

Representa una puerta de enlace de transición

Problemas que pueden surgir: Doble vagina, leucorrea, quistes vaginales, prolapso vaginal, vaginitis, infección por hongos.

Atrofia vaginal

creencias negativas sobre el envejecimiento y/o temer volverse viejo, feo o poco digno de amor.

Quistes vaginales

Querer evitar la intimidad, pero sentir que nuestro "No" no es una razón suficiente, mientras que un problema de salud sí debería ser legítimo. Ver quistes, bultos y protuberancias, sistemas de creencias, autoestima

Ver tipo: Quiste de Bartholin, Quiste de inclusión

Prolapso vaginal

Cuestiones sin resolver sobre lo que hemos producido, o no.

vaginismo

Incapaz o reacio a confiar. Ver vaginitis

Vaginitis

Ver tipo: Vaginosis bacteriana, Vaginitis no infecciosa, Tricomonomiasis, Vaginismo, Infección por hongos

nervio vago

Véase Sistema nervioso autónomo

Se manifiesta físicamente en el estado de nuestra salud emocional y nuestra perspectiva espiritual de la vida. Véase el duelo, la alegría y otras emociones intensas enumeradas en la Sección 6, Desmayo (síncope vasovagal).

fiebre del valle

La exposición al hongo se produce a los pocos días de haber tomado la decisión de hacer (o no hacer) algo y de empezar a dudar gradualmente de uno mismo, pero sin estar dispuesto a admitir ante nadie que nos gustaría cambiar nuestra elección por miedo a parecer estúpido o débil de carácter.

Variante de la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob (vECJ)

(contaminación por consumo de carne de res infectada con la proteína priónica anormal)

Una creencia errónea y paralizante está entrelazada con nuestra identidad.

Varicocele

Queriendo permanecer en la comodidad de la infancia, temiendo tener que ser un adulto responsable .

Varices

Deseando estar en otro lugar, en cualquier otro lugar, o con otra persona, pero incapaces o reacios a hacer nada al respecto (víctima).

Demencia vascular (o enfermedad de los pequeños vasos cerebrales)

Incapaces o reacios a reconocer nuestro papel en nuestras dolorosas experiencias vitales.

Angustia crónica , desconfianza , miedo , preocupación.

Factores físicos contribuyentes: anomalías congénitas y trastornos genéticos , diabetes , colesterol alto , accidente cerebrovascular

vasculitis

de ira , sentimientos crónicos de indignación moralista o sentirse como un mártir o una víctima.

Factores contribuyentes: Anomalías congénitas y trastornos genéticos , cáncer de sangre , hepatitis B o C , efectos secundarios , enfermedades autoinmunes como artritis reumatoide , lupus o esclerodermia , que pueden desencadenar ataques a los vasos sanguíneos.

Problemas que pueden surgir: un aneurisma , coágulos de sangre , pérdida de visión o ceguera , neumonía , sepsis.

eccema venoso

Irritación o decepción extrema consigo mismo por no poder o no querer tomar medidas para cambiar nuestras circunstancias. Véase [Insuficiencia venosa crónica](#) , [varices](#).

Vértebras

Representan la base sobre la que descansan nuestras reacciones ante las experiencias de la vida. Véase [espalda](#) , [esqueleto](#) , [columna vertebral](#).

Ver tipo: [Cervical \(cuello\)](#) , [Cóccix \(hueso de la cola\)](#) , [Lumbar \(parte baja de la espalda\)](#) , [Sacro \(sacro \)](#) , [Torácico \(parte superior y media de la espalda\)](#)

Problemas que pueden surgir: [Síndrome de Baastrup](#) , [Fractura de columna/vértebra](#) , [Dislocación articular](#) , [Osteoporosis](#) , [Subluxación articular](#)

Reflujo vesicoureteral

Si se adquiere

Incapacidad o renuencia a expresar plenamente emociones intensas por [temor](#) a que se revele la causa subyacente. Véase [riñón ectópico](#).

Si desde el nacimiento

[Patrón familiar heredado](#) de desear, pero a la vez temer, la expresión de emociones fuertes como [la ira](#) o [el dolor](#) . Véase [anomalías congénitas y trastornos genéticos](#).

Fiebres hemorrágicas virales (FHV)

Sentimiento de impotencia. Las víctimas de esta familia de enfermedades suelen ser [víctimas](#) de situaciones que aparentemente escapan a su control. La mejor protección suele ser la más difícil: [creer](#) —de hecho, saber— que una persona puede generar un cambio profundo en su mundo. Véase [enfermedades zoonóticas](#).

Dolor de garganta viral

Consulte las afecciones asociadas: [varicela](#) , [resfriado común](#) , [COVID-19](#) , [crup](#) , [gripe \(influenza\)](#) , [sarampión](#) , [mononucleosis](#).

Signos visibles de envejecimiento

Al igual que [las líneas de expresión](#) , [las arrugas](#) , [las canas](#) o [los dientes amarillentos](#) , a menos que haya molestias físicas o una afección médica subyacente, [las ojeras](#) o [las bolsas debajo de los ojos](#) no son motivo de preocupación. Véase ¿ [Existe una píldora mágica...?](#) y ¿ [Por qué enfermamos, sufrimos lesiones o tenemos accidentes?](#)

Síndrome de nieve visual (estática visual)

[suceso traumático](#) reciente (ocurrido una o dos semanas antes de su inicio) y de la incapacidad o falta de voluntad para reconocer o comprender el papel que desempeñamos en él. También puede surgir de un patrón habitual, o de un [patrón familiar heredado](#) , de evitar la verdad y negar su importancia, junto con nuestra incapacidad o falta de voluntad para discernirla.

Cambia el patrón : Crea un nuevo patrón de [búsqueda de la verdad y la comprensión](#) , tanto en la meditación como en la vida cotidiana. No te conformes con menos.

Vitíligo

Miedo a perder, o a no encontrar jamás, nuestra identidad y propósito en la vida. Consulte el área afectada para obtener el mensaje específico.

Desprendimiento del vítreo

Creemos que la vida es más dura para nosotros que para la mayoría de los demás, y nos enoja que nuestros seres queridos no estén haciendo todo lo posible para facilitarnos la vida, o al menos para brindarnos un lugar seguro donde refugiarnos.

Pólipos de las cuerdas vocales

Patrón de autocondenarse por dejarse llevar por las emociones de una situación y hablar demasiado, demasiado alto, o por negarse a hablar.

Voz

Permite la expresión vocal de nuestros pensamientos.

Afecciones que pueden surgir: Ronquera, Laringitis, Dificultad para respirar, Pólipos en las cuerdas vocales

W

Caminar (marcha)

Representa cómo recorreremos nuestro camino espiritual. Ver pies, caderas, piernas.

Problemas que pueden surgir: Piernas arqueadas, arrastrar los pies, pie caído, marcha con los pies hacia abajo, caminar rápido, rodillas juntas, marcha inclinada hacia adelante, marcha con los pies hacia adentro, pronación, rotación del fémur, peroné o tibia, periostitis tibial, caminar lento, marcha balanceándose, marcha de puntillas, caminar con los brazos rígidos

Caminar con los brazos rígidos

Arrogancia con falsa humildad o intentar ocultar las emociones

verrugas

Creencia de que no somos dignos

Ver zonas afectadas: Pies (verrugas plantares), Genitales, Manos, Rodillas

Tobillos débiles

Miedo a tener que ser independiente; falta de confianza en uno mismo.

Dedos de las manos o de los pies unidos por membranas (sindactilia)

Patrón familiar heredado de sentir que nunca se nos dará lo suficiente para satisfacer nuestras necesidades, por lo que debemos tomarlo por nosotros mismos y si piensan que somos codiciosos por hacerlo, es culpa suya. Véase dedos de las manos o de los pies afectados, anomalías congénitas y trastornos genéticos.

Problemas de peso

Falta de estabilidad espiritual. Véase [trastornos alimentarios](#), [obesidad](#) o enfermedad contribuyente.

Virus del Nilo Occidental

Leve

Ver [fiebre](#), [gripe](#), [picaduras o mordeduras de insectos](#).

Severo

Ver [encefalitis](#), [fiebre](#), [gripe](#), [meningitis](#)

Gimoteo

Forma infantil de hacerles saber a los demás que estamos descontentos con algo o que queremos que hagan algo por nosotros. Diseñada para que nos tengan lástima y hagan lo que sea necesario para mejorar la situación, para que no tengamos que hacerlo nosotros mismos. Ver [manipulación](#).

Latigazo

Se produce después de enterarnos de que un ser querido o una [figura de autoridad](#) sostiene una [creencia impactante](#) con la que discrepamos profundamente.

Susurro

Querer hacer creer a alguien que es un confidente, un aliado. Véase persona [que habla con cautela](#), [persona que habla en voz baja](#).

Lengua blanca

Ver [candidiasis oral](#)

Tos ferina

¡ESCÚCHAME!

Problemas con las muelas del juicio

[Juzgarse](#), [criticarse](#) y [condenarse](#) a uno mismo por no atender nuestras necesidades, pero [temer](#) quitar tiempo a los demás para atendernos a nosotros mismos. Ver [diente impactado](#)

Arrugas

Resultado de repetir las mismas respuestas a experiencias similares a lo largo de nuestra vida. Ver [líneas de expresión](#).

Artritis de muñeca

Estoy harto de tener que hacer siempre las mismas tareas aburridas y deseo estar haciendo algo/cualquier cosa más.

bursitis de muñeca

[Autocondenación](#) por [creer que](#) estamos fracasando en el trabajo que hemos elegido y no saber qué hacer al respecto.

Muñecas

Representan nuestra capacidad o voluntad (o falta de ella) para terminar tareas antiguas o aceptar otras nuevas.

Problemas que pueden surgir: [Artritis](#), [Fractura de muñeca](#), [Síndrome del túnel carpiano](#), [Dislocación articular](#), [Subluxación articular](#), [Quiste ganglionar](#), [Esguince de muñeca](#), [Distensión de tendón](#), [Bursitis de muñeca](#)

Y

Bostezar

Intentando llamar la atención de alguien. Buscando una manera de escapar de una conversación o situación aburrida.

infección por hongos

una nueva [creencia negativa](#). Reconocerla, junto con el tratamiento del trastorno físico, puede acelerar la curación. Frustración por no parecer recibir nunca admiración, atención positiva ni reconocimiento por nuestros numerosos actos (supuestamente) desinteresados. Véase [mártir](#), [vaginitis](#).

Fiebre amarilla

Agudo

[Temer](#) que una decisión reciente tomada por motivos equivocados tenga consecuencias negativas. Ver [fiebre](#), [gripe](#).

Tóxico

Querer escapar de las inevitables consecuencias negativas de esa elección. Ver [fiebre](#), [gripe](#).

Dientes amarillentos

A menos que exista una dolencia física que contribuya, no hay un componente espiritual porque esta condición no es una enfermedad. Si bien pueden ser antiestéticas, las manchas amarillas en los dientes no causan dolor. Los factores físicos que contribuyen, como fumar y comer alimentos oscuros que manchan los dientes (como vino tinto, café, té, chocolate, etc.), podrían consumirse en exceso, lo que aceleraría el amarillamiento, y el componente espiritual de dicho consumo excesivo podría ser [la adicción](#) o [comportamientos obsesivo-compulsivos](#). Si bien los signos [visibles del envejecimiento](#) no se pueden prevenir (todavía no, al menos), existen varios métodos, a menudo gratuitos, para blanquear los dientes.

Z

Infección por el virus Zika

Sentir que no hay escapatoria de las responsabilidades, y que algo horrible sucederá si bajamos la guardia aunque sea por un momento.

Enfermedades zoonóticas

arrogante de que los humanos son diferentes y superiores a todas las demás formas de vida, y que estas solo existen para servirnos. Muchos virus causan enfermedades tanto en humanos como en animales, incluyendo la enfermedad de las vacas locas, el SARS, el MERS, el resfriado común y la COVID-19. Véase fiebres hemorrágicas virales (FHV).

Ver tipo: Síndrome alfa-gal, Gripe aviar, Enfermedad de Chagas, Resfriado común, COVID-19, Crup, Dengue, virus del Ébola y virus de Marburgo, H1N1, enfermedad de manos, pies y boca, anquilostomiasis, enfermedad de Lyme, malaria, virus de la viruela del mono, tuberculosis, virus del Nilo Occidental, fiebre amarilla, infección por el virus Zika



Así como somos seres espirituales y estamos sujetos a leyes espirituales, también somos seres físicos y estamos sujetos a leyes físicas. No cuidar nuestro cuerpo físico nos pone en riesgo de sufrir lesiones o enfermedades; después de todo, nos bañamos, nos cepillamos los dientes, lavamos nuestra ropa, limpiamos nuestra casa y refrigeramos nuestros alimentos, ¿verdad? ¿Por qué, entonces, nos arriesgaríamos a contraer o propagar una enfermedad extremadamente infecciosa al negarnos a usar mascarilla, mantener el distanciamiento social o vacunarnos, basándonos en la creencia de que nuestra fe en Dios nos protege? Nuestras decisiones tienen consecuencias. Si elegimos ignorar las mejores prácticas de protección de la salud, podríamos causar la enfermedad, el sufrimiento e incluso la muerte no solo de otros, sino también de nosotros mismos. Tal elección no proviene del amor, sino del deseo de desafiar las leyes de la salud. figuras de autoridad.

¿Sufres de...?

Esta sección enumera patrones de pensamiento que contribuyen a diversas dolencias físicas.

Culpa

Incluye Culpa, Viajes de culpa, Culpa heredada, Culpa del superviviente

Propensión a los accidentes, acné, enfermedad de Alzheimer, afasia, pie de atleta, balbuceo, trastorno por atracones, ojo magullado, bulimia, quemaduras e incendios, colitis, antojo, trastorno de despersonalización-desrealización, voz de falsete, hablar rápido, trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF), hongos en los dedos, infecciones por hongos, herpes genital, diabetes gestacional, arteritis de células gigantes, resaca, enfermedad cardíaca, hernia discal, hidradenitis supurativa, virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), incontinencia pigmentaria, lipoma, infecciones de las vías respiratorias inferiores, mentir, malaria, menopausia, problemas de dinero, calambres musculares, hongos en las uñas, obesidad/sobrepeso, parásitos, trastorno de estrés postraumático (TEPT), eyaculación precoz, progresivo Parálisis supranuclear, recordar todo, artritis reumatoide, esquizofrenia, mesenteritis esclerosante, depilación autoinfligida, enfermedades de transmisión sexual (ETS), sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado (SIBO) | anemia falciforme, silencio, tartamudeo, lesión cerebral traumática

Resentimiento

Cáncer de mama, bursitis (hombro), gangrena, hernia incisional, enfermedad de Kennedy, cáncer del sistema linfático, náuseas y/o vómitos, enfermedad del hígado graso no alcohólico, disfunción del suelo pélvico, sarcoidosis, epicondilitis lateral (codo de tenista).

Autoestima baja o inestable

Capacidad de aprendizaje, Propensión a los accidentes, Andropausia, Afantasia, Síndrome de inmunodeficiencia (SIDA), Trastorno de personalidad por evitación, Síndrome de Bastrup, Quiste de Baker, Fractura de clavícula, Hematomas, Síndrome de hiperemesis cannabinoide, Confusión crónica, Congestión crónica, Síndrome de fatiga crónica, Uña en palillo de tambor, Antojo, Síndrome cuboide, Absceso dental, Caries dentales, Depresión, Osteólisis clavicular distal, Hongos en el oído, Embarazo ectópico, Desmayos, Trastornos del espectro alcohólico fetal (TEAF), Pies planos, Inflamación de la vesícula biliar, Hernia discal, Ictiosis vulgar, Mentir, Síndrome de activación de mastocitos, Lunares, Problemas de dinero, Variante MTHFR, Trastorno de personalidad múltiple, Cáncer de páncreas, Paranoia, Parásitos, Pericarditis, Complejo de persecución, Persistencia genital, Trastorno del despertar, proteinuria, artritis reactiva, distrofia simpática refleja (DSR) o CRPS, rosácea, habla lenta, ganglios linfáticos inflamados, tendinitis, cálculos amigdalinos, quistes vaginales

Preocuparse

Calvicie, sangrado de encías, sangrado nasal, escalofríos, piel de gallina, cálculos en el conducto biliar común, estreñimiento, caspa, ojeras, mareos/vértigo, fibromialgia, lengua geográfica, lengua vellosa, dolor de cabeza, presión arterial alta, hiperémesis gravídica, hipocondría, insomnio, pica, en la cabeza, menopausia, lunares, náuseas matutinas, quiste de la glándula pineal, hormigueo, tumor de la glándula pituitaria, placenta previa, malos resultados en procedimientos médicos o dentales, trastorno de estrés postraumático (TEPT), enfermedad de vasos pequeños - corazón, succión de los dientes, demencia vascular

Sección 6. Glosario espiritual de términos.

Esta sección aborda el aspecto espiritual de muchas expresiones humanas (pensamientos, actitudes y emociones), algunos comportamientos y algunas palabras o frases de uso común. Se incluyen los efectos espirituales que dichas expresiones pueden generar. Si algo no resuena contigo, pregúntale a la Inteligencia Universal durante la meditación o contáctame.

Para los fines de este libro de ejercicios, se utilizan las siguientes definiciones:

Pensamientos : ideas que se transforman en lenguaje mediante palabras, imágenes o símbolos, y que pueden o no expresarse en voz alta. Nuestros pensamientos generan actitudes, emociones, creencias, deseos y comportamientos.

Las actitudes surgen de nuestros pensamientos y sistemas de creencias.

Las emociones surgen de nuestros pensamientos y actitudes, aunque a una velocidad vertiginosa. Puede parecer que primero sentimos las emociones y luego pensamos, pero no es así.

Los sistemas de creencias (o "creencias") son historias que utilizamos para justificar nuestros pensamientos, actitudes, emociones, deseos y comportamientos.

Deseos : cosas que nos decimos a nosotros mismos que necesitamos o queremos, que resultan de nuestros pensamientos, actitudes, emociones y creencias.

Comportamientos : acciones que realizamos como resultado de nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos.

A

Abandono (pensamiento, actitud, emoción, comportamiento)

Deseo irresistible de huir de una situación difícil. Puede ser una respuesta habitual a nuestros problemas desencadenantes. Ver [Abandono inverso](#).

Puede adoptar muchas formas:

- Retener la comunicación con las personas o con nuestro guía como castigo (ver [indiferencia](#), [aislamiento](#), [rechazo](#)).
- Escapar de una situación mediante el uso de una sustancia química (alimentos, drogas o alcohol).
- Hacer cosas para excluir a los demás (escuchar [música a todo volumen](#), leer un libro, jugar o trabajar en el ordenador, hablar por teléfono, ver la televisión o películas).
- Colgar bruscamente el teléfono a alguien con quien acabamos de tener un desacuerdo o darle la espalda bruscamente y salir de la habitación.
- Ojalá un vecino desagradable se mudara.
- Negarse a tener cualquier tipo de trato con alguien después de que haya hecho algo que nos enfada (puede deberse al [resentimiento](#) o a la necesidad de [venganza](#)).
- Tener deseos de muerte para cualquier persona con la que se presenten dificultades emocionales de forma relativamente regular (cónyuge, hijo, empleador, profesor, compañero de trabajo, etc.).
- [ideación suicida](#)

Suena como: Renuncio. Me doy por vencido. Hazlo tú mismo. No me importa.

Efectos espirituales: Incapacidad o falta de voluntad para completar proyectos o perseverar en tiempos difíciles.

Origen del patrón: Ser abandonado física o emocionalmente por los padres o cuidadores, perderse, no recibir ayuda cuando la necesitábamos, sentirnos insignificantes, no invitados y/o no bienvenidos.

Cambia el patrón: en lugar de huir, expresa lo que piensas. Aunque creas que la otra persona no quiere oírlo, no le importa lo que pienses, se enfadará o se sentirá herida, dilo, en lugar de abandonar a la persona o la situación.

Agencia (pensamiento, actitud)

Confianza y seguridad en que somos capaces y libres de gestionar o influir con éxito, a nuestra manera, en cualquier situación que la vida nos presente. Ver [autoestima](#)

Ira (pensamiento, emoción)

Fuerte sentimiento de disgusto u hostilidad. Si la ira no se gestiona y se libera, si se reprime o suprime, puede convertirse en resentimiento. Las personas pueden usar la amenaza de un arrebato de ira para controlar y manipular a otros. Si permitimos que nuestro miedo a un arrebato de ira de alguien nos impida decir la verdad, podríamos estar culpándolo por nuestro propio comportamiento. El miedo a la confrontación puede impedirnos expresar nuestros verdaderos sentimientos, pero aun así los sentimos. La energía que se necesita para suprimirlos crea estrés y tensión en el cuerpo, lo que puede derivar en enfermedades o provocar accidentes con lesiones. Véase indignación justa.

Por supuesto, la energía que surge de la ira también puede utilizarse para generar cambios positivos; puede canalizarse para encontrar soluciones creativas a problemas que parecen imposibles de resolver.

Suena como: ¿Por qué nunca puedes...? ¿Por qué siempre...? ¿Cuándo será mi turno? ¿Cómo pudiste hacerme esto?

Efectos espirituales: Puede desarrollarse un patrón de buscar siempre una excusa para explotar. En su extremo, puede convertirse en una incapacidad o falta de voluntad para sentirse satisfecho a menos que los demás se sientan molestos.

Cambia el patrón: medita para encontrar la causa raíz de aferrarte a la ira en lugar de expresarla. Desarrolla el hábito de hacer preguntas en lugar de asumir que ya lo entendemos.

Duelo anticipado

Ver temor, dolor

Ansiedad (pensamiento, emoción)

Sensaciones intensas de temor, inquietud o aprensión que surgen sin razón aparente y se vuelven tan abrumadoras que pueden desencadenar el pánico. Surgen de pensamientos temerosos no reconocidos o no resueltos. Ignorar estos pensamientos solo proporciona un alivio a corto plazo y puede contribuir a la adicción a la agitación constante y a otros comportamientos obsesivo-compulsivos, así como a tener problemas irresolubles que requieren la atención de todos. Véase angustia, temor, preocupación.

La ansiedad puede convertirse en un patrón familiar que empeora con las generaciones sucesivas; sin embargo, con toda la ayuda disponible hoy en día, cada vez más personas están resolviendo sus ansiedades y enseñando a sus hijos cómo hacerlo.

Efectos espirituales: Incapacidad o falta de voluntad para confiar

Cambia el patrón:

Cambia el patrón: Medita para identificar la experiencia que originó el miedo y encontrar una solución, y aprende la(s) razón(es) por las que eliges reaccionar ante la vida de esta manera en particular.

Físicamente: Visita WikiHow y APRENDE A RESPIRAR MEJOR.

Arrogancia (pensamiento, actitud)

Actitud que se sitúa por encima de los demás y tendencia a proclamar esta superioridad. Puede deberse a un exceso o una falta de confianza en uno mismo. La arrogancia implica creer que las normas y leyes solo se aplican a los demás, demostrando una falta de respeto hacia ellos, sus posesiones, sus límites y/o sus necesidades y sentimientos.

La arrogancia se puede observar en los acosadores, quienes tienden a ser ruidosos, agresivos y controladores. Las personas arrogantes se sienten justificadas en todo lo que hacen, pero no intentan comprender ni excusar el comportamiento de los demás. Actúan como si el mundo les debiera algo o como si satisfacer sus necesidades debiera ser la máxima prioridad de todos. Las personas arrogantes suelen llegar tarde o faltar por completo a citas y eventos programados. Véase comportamientos pasivo-agresivos, narcosis.

Suena como: Está bien si infrinjo la ley. Está bien si hago trampa. Está bien si guardo rencor y resentimiento y busco venganza.

Efectos espirituales: Dificultad para construir y/o mantener relaciones significativas, codicia, baja o inestable autoestima.

Cambia el patrón: Medita para aprender a quién intentamos herir realmente y por qué.

Al menos yo... (pensamiento, actitud)

Decir "al menos yo..." para compararnos con otra persona demuestra que hemos juzgado, criticado y condenado a alguien. Véase autosuficiencia moral.

Sesgo de atribución (pensamiento, actitud)

Exigir a los demás un alto nivel de moral y ética y condenarlos rápidamente si no lo cumplen, mientras que excusamos alegremente nuestro propio fracaso, o peor aún, creemos que SIEMPRE estamos a la altura de nuestros estándares.

Parece que: Alguien nos cierra el paso en el tráfico e inmediatamente lo culpamos de ser un maleducado, un conductor imprudente. Nosotros cerramos el paso a alguien en el tráfico y nos excusamos culpando a otros conductores, a las condiciones de la carretera o del clima, o a nuestra necesidad de ir rápido para llegar a tiempo a una cita. No tenemos forma de saber si un conductor maneja habitualmente de esa manera, así que no podemos juzgar sus motivos.

Cambia el patrón: Sé tan generoso con los demás como lo eres contigo mismo. Ofrece a los demás el beneficio de la duda que nos gustaría recibir.

Figura de autoridad

Para los niños, una figura de autoridad es aquella a cuyo cuidado se nos confía y en quien se nos enseña a confiar y obedecer. Para los adultos, es cualquier persona que tenga poder y control sobre nosotros. Una ruptura espiritual de la confianza ocurre cuando las figuras de autoridad abusan de su posición a expensas de quienes están a su cargo, y esto puede ser traumático.

Aspecto: Puede ser cualquiera de los siguientes: padres, maestros, cuidadores, niñeras, persona que presta servicios profesionales (médicos, abogados, etc.), entrenadores, líderes de grupo, empleadores, líderes religiosos, representantes del gobierno, policía, etc.

Evitación (pensamiento, comportamiento)

Patrón de querer posponer indefinidamente las decisiones que deben tomarse o las acciones que deben realizarse. Puede parecer similar a [la dilación](#), pero la evasión es retrasar la acción, mientras que la dilación es hacerla, pero a paso de tortuga. La evasión puede afectar todos los aspectos de nuestra vida y molestar a quienes nos rodean.

[El miedo al fracaso o al éxito](#), junto con el temor a asumir responsabilidades, puede provocar este comportamiento. Nos exaspera tener que esperar su decisión, pero quienes siguen este patrón se sienten atrapados, inmovilizados e incapaces de avanzar. Los niños a quienes no se les enseña a tomar decisiones pueden crecer [temiendo](#) hacerlo y encontrar casi imposible colaborar con los demás. Si no se nos enseña responsabilidad, encontraremos mil excusas para posponer lo que se nos pide.

El término "[procrastinación productiva](#)" se ha acuñado para referirse a aquellos que se engañan a sí mismos creyendo que están tan ocupados siendo productivos que no encuentran tiempo para tomar decisiones aparentemente trascendentales o para hacer aquello a lo que se han comprometido. Véase [culpa](#), [víctima](#).

Suena como: Hoy no. No tengo tiempo. Estoy demasiado cansado. [No me apetece](#).

Parece que: Fingir estar ocupado si alguien quiere nuestra atención.



Al trabajar con nuestra guía para resolver [conflictos internos](#), se respetará el deseo de evitar la resolución a menos que declaremos que, aunque tengamos miedo, realmente queremos afrontar el pasado y cambiar el patrón.

Efectos espirituales: Incapacidad o falta de voluntad para comenzar o terminar proyectos. Riesgo de convertirse en [víctima](#) de reproches. La evitación puede crear [codependencia](#) entre quien evita y quien reprocha.

Cambia el patrón: [Medita](#) para aprender qué estamos tratando de crear evitando acciones y decisiones. Visita WikiHow y [PRACTICA LA TOMA DE DECISIONES](#).

B

necesidades espirituales básicas

Además de ciertas necesidades básicas para la vida, los seres humanos también tienen necesidades espirituales básicas que, si no se satisfacen o [se niegan deliberadamente](#), pueden provocar el desarrollo de patrones de comportamiento negativos. Estos, a su vez, pueden conducir a [accidentes que causan lesiones y enfermedades crónicas](#). Algunas de esas necesidades espirituales son: [compasión](#), aliento, [perdón](#), bondad, liderazgo, [paciencia](#), privacidad, [respeto](#) y comprensión.

Sistema de creencias , Creencias

A menudo, nos hacemos afirmaciones generalizadas que reflejan cómo nos sentimos con respecto a nosotros mismos o al mundo que nos rodea. Estas afirmaciones pueden surgir de las reacciones de nuestros cuidadores ante nuestras experiencias de la primera infancia, de sus explicaciones sobre por qué ocurrieron o de nuestros propios intentos por comprenderlas. Repetimos nuestras creencias cada

vez que experimentamos algo similar en la edad adulta, para justificar nuestras decisiones o acciones. Generalmente, no se basan en la verdad, sino en opiniones sesgadas o egocéntricas.

- “Yo fui la causante del divorcio de mis padres porque era una mala hija”.

Se repite cada vez que estamos a punto de tener éxito. Puede ser consecuencia de la falta de comunicación por parte de nuestros cuidadores sobre acontecimientos importantes de la vida sobre los que, de niños, no teníamos control. Puede generar miedo al abandono, miedo al fracaso o al éxito, baja o inestable autoestima y duelo no resuelto.

- “Nadie me cree ni me toma en serio”.

Se repite justo antes de que vayamos a hablar. Puede ser consecuencia de que las figuras de autoridad nos ignoren repetidamente o nos digan que somos tontos o ridículos. Puede crear confusión crónica. Nos impide participar en debates significativos y expresar nuestra verdad.

- “Dios me odia”

Decimos esto cuando sentimos que solo nosotros tenemos mala suerte o experimentamos fracasos o eventos traumáticos. Puede ser el resultado de que nuestros cuidadores fallen repetidamente en evitar que suframos algún daño. Crea desconfianza e impide la verdadera alegría.

Más información

Culpa (pensamiento, actitud, emoción)

Culpar a los demás

Patrón de pensamiento que nos impide buscar la verdad sobre nuestra responsabilidad en nuestra propia desgracia y que contribuye a los patrones de negación, manipulación emocional y sentimiento de víctima.

Suena como: Me hiciste fracasar. Me lastimaste. Es tu culpa. Es culpa de ellos. No es mi culpa.

Efectos espirituales: Incapacidad o falta de voluntad para aceptar la responsabilidad por resultados menos que positivos. Véase perfeccionismo.

Cambia el patrón: Medita para aprender a quién buscamos la aprobación fingiendo ser inocentes de nuestros defectos.

Culparse a uno mismo

Patrón de pensamiento que nos impide buscar la verdad sobre el papel de los demás en nuestras dolorosas experiencias vitales y que nos impide darnos permiso para vivir bien.

Suena como: Yo mismo me busqué esto (esta dolorosa experiencia). Dejé que esto sucediera. No merezco ser bien tratado.

Efectos espirituales: Incapacidad o falta de voluntad para aceptar que otros son responsables de sus decisiones. Disculpas constantes, sentimiento de victimismo.

Cambia el patrón: medita para aprender a quién estamos tratando de obtener la aprobación fingiendo ser responsables de todo lo malo en nuestras vidas.

Acoso escolar (pensamiento, actitud, comportamiento)

Utilizar cualquier fuerza necesaria para imponer nuestra voluntad a otro, especialmente a alguien que parece ser una presa fácil. En los niños, puede ser el resultado de la frustración del niño por vivir en una unidad familiar disfuncional donde hay abuso físico y/o emocional continuo, aunque impredecible. En los adultos, puede ser la continuación de un patrón de la infancia que sentimos que estamos plenamente justificados en continuar.

Ira crónica , arrogancia.

Cambia el patrón: realiza los ejercicios de duelo , autoestima y deja de criticar . Visita WikiHow: CÓMO DETENER EL ACOSO ESCOLAR , CÓMO DEJAR DE SER UN ACOSADOR , CÓMO SER ASERTIVO EN LUGAR DE AGRESIVO.

C

Maltrato infantil (pensamientos, comportamiento)

Privar a un niño de las necesidades físicas o espirituales básicas de la vida o negárselas como castigo: amor, aprobación, atención, afecto, privacidad, apoyo emocional, alimento físico, sueño, un entorno seguro, por nombrar solo algunas. El maltrato infantil puede ocurrir cuando un cuidador trata a un niño de manera negativa para ganarse la aprobación de otra autoridad, ya sea una persona o una cosa (como un libro). El maltrato y la negligencia infantil se consideran un fracaso de los cuidadores al no proporcionar tanto el cuidado físico como el apoyo emocional a quienes están a su cargo. Es responsabilidad del cuidador encontrar maneras de enseñar al niño sin ser abusivo. Algunas víctimas de maltrato infantil nunca se recuperan y desarrollan adicciones o recurren al crimen, sin encontrar jamás la paz.

Parece ser: Infligir dolor físico o emocional a un niño, ya sea como castigo por una mala acción o para enseñar disciplina.

Efectos espirituales: Autocondenación habitual, autoestima baja o inestable , confusión crónica , vivir en el caos , dolor emocional y espiritual potencialmente de por vida.

Cambia el patrón: Medita para aprender que no somos responsables de las habilidades parentales de nuestros cuidadores, y mírate a ti mismo como un hijo de la Inteligencia Universal en lugar de un hijo de nuestros cuidadores.

Relación de codependencia (pensamiento, comportamiento)

Existen cuatro tipos principales de relaciones, que se sitúan en una escala gradual: dependiente, independiente, codependiente e interdependiente. Nuestro objetivo es la interdependencia. Se trata de una relación en la que ambas partes se sienten satisfechas consigo mismas y tienen bastante confianza en sí mismas. Son capaces de dar y recibir ayuda cuando la necesitan. Aprecian los beneficios de tener compañía, pero saben que no es necesaria para vivir una vida plena y exitosa. Por supuesto, casi cualquier relación humana puede volverse codependiente. Deja de ser sana o constructiva cuando empieza a impedir el pensamiento y la acción independientes, y muestra una falta de confianza, ya sea en uno mismo o en la otra persona.

Angustia extrema ante la idea de perder a la otra persona. Miedo al abandono ; celos ; creencia de que la persona es nuestra alma gemela y que sin ella no podemos/no podremos sobrevivir, o que sin ella perderemos nuestra identidad. Incapacidad o falta de voluntad para ser autosuficiente.

Cambia el patrón: medita para encontrar la causa raíz de la necesidad de estar en ese tipo de relación. Visita WikiHow y aprende A RECONOCER LAS RELACIONES DE CODEPENDENCIA.

Disonancia cognitiva

Incapaces o reacios a reconocerlo, mientras que nos apresuramos a excusar nuestras malas decisiones y comportamientos autodestructivos, tendemos a no conceder a los demás la misma consideración. Sabemos que los excesos pueden ser perjudiciales para nuestra salud, pero no parecemos establecer la conexión entre nuestros pensamientos negativos y nuestros comportamientos. Véase adicción, negación, hipocresía, mentira, autoestima.

Suena como: Quiero bajar de peso pero... Sé que no debería fumar pero... Sé que consumir alcohol y drogas puede dañar mi salud pero... Sé que debería hacer mis deberes pero... Sé que mi pareja es abusiva pero...

Cambia el patrón: Medita para encontrar la causa raíz de la necesidad de castigarte a ti mismo.

Compasión (pensamiento, actitud, emoción)

Sentir una profunda preocupación y cuidar de quienes sufren o están necesitados. Desear compasión de los demás pero negársela, ya sea a ellos o a nosotros mismos, es un patrón que nos perjudica a todos y nos mantiene atrapados en el ciclo del karma y la reencarnación en el planeta Tierra.

Cultiva esta cualidad: Siempre que cometas un error, y antes de condenarte, recuerda que todos somos almas en forma humana, a veces haciendo las cosas bien y a veces mal. Mírate con benevolencia; date el beneficio de la duda. Pronto, sentir compasión por ti mismo y, cada vez más, por los demás, se convertirá en algo natural para ti.

Autocomplacencia (pensamiento, actitud)

Actitud que dice: “Ya lo tengo resuelto. Es fácil”. Este estado mental nos pone en piloto automático y nos impide estar presentes, en el momento. También nos impide prestar atención a nuestros pensamientos, lo que nos pone en riesgo de sufrir accidentes y lesiones.

Condena (pensamiento, actitud, emoción)

Declarar un castigo para alguien a quien hemos encontrado culpable de algo. Indica que se ha producido un juicio y una crítica. Véase resentimiento, venganza.

Suena como: No eres tan bueno como yo (juicio y crítica), así que mereces sufrir (condena); Eres tan estúpido (juicio y crítica), no me extraña que a nadie le importe lo que pienses (condena); Eres demasiado gordo/demasiado delgado/del color equivocado/de la religión equivocada/de la orientación sexual equivocada, etc. (juicio y crítica), así que mereces ser maltratado/ridiculizado/castigado (condena).

Parece: Poner los ojos en blanco o mirar a alguien con desprecio. Ver desdén.

Efectos espirituales: Dificultad para mostrar aprecio o permitir que otros reciban reconocimiento o elogios.

Cambia el patrón: Medita para comprender por qué falló tu autoestima. Puedes alcanzar una profunda autoaceptación y tolerancia al comprender que todos somos simplemente humanos, en diferentes

etapas de desarrollo espiritual, con fortalezas y debilidades, a veces bien y a veces mal. Realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9 .

Sesgo de confirmación (pensamiento, actitud)

Tendencia a buscar e interpretar información que confirme nuestras creencias preexistentes y nos exima de cambiar comportamientos dañinos y negativos. Este patrón contribuye al desarrollo de enfermedades crónicas y también inhibe el crecimiento espiritual. Véase cámara de eco.

Teorías de la conspiración (pensamiento)

Las teorías de la conspiración son una táctica utilizada por aspirantes a dictadores y sus cómplices para promover uno de los objetivos del fascismo: erosionar la capacidad del público para discernir la verdad . Al simplemente sembrar dudas sobre verdades y normas aceptadas, quienes producen estas teorías buscan capitalizar el caos cívico resultante para usurpar el poder en beneficio propio. ¿Por qué? Porque funciona. Porque las masas oprimidas se sienten estafadas por "El Sistema" (véase envidia). Porque la gente cree que quienes difunden estas teorías desean elevarlos (a los pobres, sin educación, víctimas de las injusticias sociales) a posiciones de autoridad y vengar a quienes, según ellos, les han arrebatado su supuesta herencia legítima. Nada más lejos de la realidad. La verdad es que los teóricos de la conspiración fascistas tienen un solo objetivo: elevar y enriquecer únicamente a su líder y, por ende, a sí mismos. Véase noticias falsas.

Desprecio (pensamiento, actitud)

Tendencia a considerar a uno mismo o a los demás indignos de respeto , paciencia , tolerancia o compasión . Este patrón puede impedir encontrar la paz interior o la satisfacción. Indica que se han producido juicios , críticas y condenas . Suele ir acompañado de arrogancia y desprecio.

Suena como: Ni siquiera vales el tiempo que tomaría explicarte

Efectos espirituales: Incapacidad o falta de voluntad para reconocer los esfuerzos de los demás.

Cambia el patrón: Medita para comprender por qué falló nuestra autoestima . Se puede alcanzar una profunda autoaceptación cuando comprendemos que todos somos simplemente humanos, en diferentes etapas de desarrollo espiritual, con fortalezas y debilidades, a veces bien y a veces mal.

Control (pensamiento, actitud, comportamiento)

Ejercer nuestra voluntad sobre otro, sin importar cuán pura o impura sea la intención o la motivación. Ejemplos de control:

- Pedirle favores a Dios para otra persona, incluyendo la sanación (algunas personas quieren estar enfermas; para ellas, su enfermedad satisface alguna necesidad).
- Imponer nuestra ayuda a otro cuando no ha sido invitado.
- En los desacuerdos, sacar a relucir el pasado como una forma de obtener control (ver manipulación emocional , memoria) .
- Los padres adoptivos pueden usar la manipulación emocional como medio para mantener el control sobre sus pupilos, ya sean niños o adultos. Por ejemplo: "Si no fuera por nosotros, serías huérfano".
- Suponiendo que sabemos lo que piensa otra persona

- Fingir que lo sabemos todo. Incluye mentir y decir que ya sabemos algo que acabamos de aprender.
- Las bromas pesadas son una forma de control; simplemente no es gracioso ridiculizar a alguien por no saber lo que nosotros sabemos.
- Robar la atención de alguien, sin importar el motivo, o una necesidad crónica de validación de los demás. Ver TDA/TDAH . autoestima
- Nos dejamos controlar cuando hacemos lo que alguien nos dice que hagamos, incluso si no queremos hacerlo. Véase culpa , víctima.

Suena como: Déjame hacerlo (perfeccionismo). Llámame cuando llegues a casa para que no tenga que preocuparme . Deberías...

Efectos espirituales: No permitir que los demás hagan las cosas a su manera puede hacer que quieran evitar hacer cosas con nosotros (riesgo de ser conocido como un "maniático del control").

Cambia el patrón: Medita para aprender el origen de nuestra necesidad de tener el control. Antes de decirle a alguien lo que tiene que hacer, piensa en cómo te sientes cuando alguien te dice qué hacer o cómo hacerlo.

Crítica (pensamiento, actitud)

Hacer comentarios hirientes sobre uno mismo o sobre otra persona, ya sea en voz alta o en silencio, con o sin invitación. Puede ser consecuencia de la baja autoestima o del perfeccionismo . A menudo somos muy críticos con nosotros mismos, y algunas personas utilizan esto para justificar sus duras críticas hacia los demás.

Parece que: Siempre está buscando pillar a alguien en un error

Efectos espirituales: Infelicidad crónica y reticencia a dar elogios o comentarios positivos.

Cambia el patrón: Medita para aprender el origen de la necesidad de hacer que uno mismo o los demás se sientan inferiores.

D

Desafío (pensamiento, actitud)

Proviene de problemas no resueltos con una figura de autoridad . Véase rebelión silenciosa.

Parece ser: Resistencia abierta a estar de acuerdo con cualquiera, sobre cualquier cosa, nunca. Negativa a admirar cualquier cosa que la sociedad dominante aprecie. Discutir solo por el placer de antagonizar.

Cambia el patrón: Medita para comprender la razón por la que quieres demostrar que todos están equivocados.

Déjà vu (pensamiento, emoción)

Esta experiencia es un puente entre la realidad física y el pensamiento. Nuestro guía nos la brinda para indicarnos que estamos en el lugar correcto en el momento adecuado y que todo va por buen camino.

También puede indicar que se presentará una lección próximamente, así que presta atención a lo que sucede a tu alrededor. Medita para practicar la escucha de tus pensamientos.

Déjà vu en tiempo real

Ver una imagen o escuchar una frase en nuestros pensamientos, que luego se manifiesta casi de inmediato en tiempo real. Podría ser un videoclip mental de algo, ver el rostro de alguien o escuchar el título o la letra de una canción. Medita para practicar la escucha de tus pensamientos.

Negación (pensamiento, comportamiento)

La negación nos impide aceptar la responsabilidad de nuestras palabras y acciones, y crea la necesidad de culpar a cualquier desgracia a alguien o algo más. La negación y la evasión van de la mano.

Suena como: No. Estás equivocado. Jamás diría/pensaría/haría algo así.

Parece ser: Incapacidad o falta de voluntad para afrontar la verdad sobre uno mismo, nuestras acciones pasadas, experiencias dolorosas o nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias o deseos negativos.

Efectos espirituales: Parecer estar por encima de toda crítica puede generar una obstinada autosuficiencia moral.

Cambia el patrón: Medita para aprender el origen de nuestra necesidad de hacer creer a los demás que nuestros motivos son irreprochables, o que nunca hemos tenido ni causado una experiencia negativa.

Desesperación (pensamiento, emoción)

Sentirse derrotado y sin esperanza. Incapaz de admitir la ira y la frustración ante circunstancias que escapan a nuestro control. Ver víctima.

Suena como: ¿Para qué? Nada de lo que haga marcará la diferencia. Me rindo.

Efectos espirituales: Capacidad para sentir solo una gama limitada de emociones. Ver angustia, preocupación.

Cambia el patrón: medita para descubrir la fuente de la razón subyacente de la sensación de impotencia.

Discernir la verdad (pensamiento, actitud, comportamiento)

La información precisa proporciona una base sólida sobre la cual fundamentar nuestras decisiones. Tomar decisiones basadas en información falsa o engañosa es como construir una casa sobre cimientos de arena (Mateo 7:24-27). Una base espiritual sólida se forma con patrones de pensamiento positivos. El perdón, la tolerancia, la misericordia, la generosidad... todo esto surge del amor incondicional. La verdad nos permite resistir la manipulación de personas con segundas intenciones.

Las mentiras, el engaño y la manipulación nacen de la codicia. Los mentirosos de hoy, con regocijo, inundan el mercado con tonterías (teorías conspirativas, noticias falsas y mentiras descaradas). Intencionadamente siembran dudas y desconfianza sobre la información veraz para distraernos y agotarnos, dejándonos así vía libre para saquear. Confiar en estas personas para mantenernos informados, en lugar de tomarnos el tiempo para verificar lo que dicen, solo sirve para debilitarnos, como corderos listos para el matadero. La esencia de su poder reside en nuestro resentimiento. Nos

creemos sus disparates porque apelan a nuestro deseo de venganza y retribución... queremos que alguien más sufra como nosotros hemos sufrido. Sabiendo esto, estos mentirosos siempre encuentran a algún grupo al que culpar de nuestros males.

No es culpa suya que seamos tan fáciles de manipular. No tienen la culpa de nuestras decisiones. Depende de nosotros resistir la tentación de confiar en ellos. Nuestra ignorancia (no sabemos), apatía (no nos importa) y pereza (no nos apetece) nos impiden investigar por nuestra cuenta. Nos decimos a nosotros mismos que ya es hora de que alguien se haga responsable del sufrimiento en nuestras miserables vidas, y así nos convertimos en sus cómplices, esperando y confiando en que se vengarán.

Construyendo una base espiritual sólida

La verdadera fortaleza reside en nuestra capacidad de reconocer nuestras debilidades. Debemos estar dispuestos a afrontar aquellas partes de nosotros mismos que no quisiéramos que nadie viera. Esas partes rotas nos mantienen atrapados en pensamientos negativos y comportamientos de defensa, y necesitamos la Verdad para resolverlas. Nuestros guías cooperan con nuestras creencias (véase [¿Cómo puedo estar seguro...?](#)), por lo que nuestra tarea es ir más allá del punto de no querer oír nada negativo sobre nosotros mismos. Naturalmente, queremos creer que no tuvimos nada que ver con nuestras dolorosas experiencias infantiles. Quizás fuimos víctimas inocentes, pero ¿podemos permitirnos ignorar la información que nuestro guía nos proporciona solo para evitar sentirnos mal? Puede ser humillante reconocer nuestros errores de juicio, pero para alcanzar la Verdad, debemos dejar de lado nuestro ego el tiempo suficiente para considerar otras posibilidades. Hasta que no podamos afrontar la Verdad sobre nosotros mismos, discernir la verdad en el mundo cotidiano es imposible.

Ver [organización espiritual](#) .

Ver temas relacionados: [creencias](#), [sesgo de confirmación](#), [cámara de eco](#), [noticias falsas](#), [búsqueda de la verdad y la comprensión](#)

Angustia (pensamiento, emoción)

Malestar físico, emocional o espiritual intenso, junto con la sensación de que hay que hacer algo, pero sin saber qué es ni cómo hacerlo. El malestar prolongado puede convertirse en [ansiedad](#), [temor](#) y [preocupación](#).

Suena como: Sé que algo horrible va a suceder.

Efectos espirituales: Incapacidad para relajarse o sentirse cómodo.

Cambia el patrón: [medita](#) para descubrir el origen del miedo subyacente.

Desconfianza (pensamiento, actitud, emoción)

Falta de [fe](#) o confianza, en uno mismo, en los demás, en Dios. Hay una delgada línea entre [la confianza](#) y la desconfianza. Confiar demasiado en la buena voluntad de los demás puede llevar a la decepción y la desilusión. Incluso podemos ponernos en peligro si dependemos demasiado de la bondad ajena. La desconfianza crónica puede aislarnos, impedirnos trabajar juntos hacia un objetivo común y hacernos sentir perseguidos. La desconfianza puede surgir de una [condena generalizada](#) de la humanidad.

Suena como: Sé que seré yo quien salga lastimado. Todos buscan su propio beneficio.

Efectos espirituales: Relaciones insatisfactorias, prejuicios y/o desprecio, resentimiento por el pasado, paranoia, necesidad de culpar a otros por cualquier desgracia, celos, sentimiento de víctima, fobias.

Cambia el patrón: medita para aprender el origen del deseo de vivir con miedo y aislamiento.

Doble rasero (pensamiento, actitud)

Forma de condena que castiga a una persona o grupo por un determinado comportamiento, pero lo permite o recompensa por otro, debido a que se ha juzgado al primero como menos digno que al segundo.

Efectos espirituales: arrogancia, culpa, hipocresía, autosuficiencia moral.

Cambia el patrón: Medita para aprender humildad.

Miedo (pensamiento, emoción)

Tememos que nuestra vida y todo lo que nos suceda sea negativo y doloroso. Esto puede ser consecuencia de haber sufrido un trauma en una encarnación anterior.

Espiritual Efectos: Ansiedad, angustia, pesimismo crónico, fobias, procrastinación, preocupación.

Cambia el patrón: medita para aprender que la vida es una oportunidad de aprendizaje en lugar de algo que temer o evitar.

E

Cámara de eco (pensamiento, actitud)

Podríamos decir que vivimos en una burbuja espiritual autoimpuesta si rechazamos de inmediato las ideas sobre espiritualidad que discrepan de las nuestras. ¿Cómo podemos crecer espiritualmente, ser más sabios, si nos negamos a considerar nueva información?

Efectos espirituales : arrogancia, desafío, miedo, autosuficiencia

Cambia el patrón: Decide al menos considerar nuevas opciones o puntos de vista.

Ego (pensamiento, actitud)

Sentido del yo. Un ego hiperactivo dice: "Siempre se trata de mí". Los pensamientos excesivos de autoelogio (orgullo) pueden convertirse en prepotencia o perfeccionismo.

Suena como: Afirmaciones excesivas o falta de preguntas. Puede manifestarse en pensamientos como: Soy tan bueno que todos me necesitan; soy indispensable porque solo yo sé lo que es mejor. También puede ser la actitud opuesta: Soy tan malo que nadie me quiere ni se preocupa por mí; soy un inútil y nunca llegaré a nada.

Efectos espirituales: Falta de relaciones significativas

Cambia el patrón: Medita para comprender la razón por la que creemos ser superiores o inferiores y, poco a poco, date cuenta de que esa creencia es errónea. Esto puede propiciar una profunda autoaceptación basada en el reconocimiento de que todos somos simplemente humanos, con fortalezas y debilidades, a veces bien y a veces mal.

Vergüenza (pensamiento, emoción)

Sensación incómoda de que nos acaban de pillar haciendo algo mal.

Suena como: Lastimé a alguien y nunca lo olvidaré, así que nunca podré perdonarme. Cometí un error y me atraparon, y los demás pensarán que soy estúpido o malo. Ver vergüenza

Efectos espirituales: Si es crónico, puede crear un ciclo de autoestima cada vez más decreciente.

Cambia el patrón: Medita para aprender la razón por la que crees que no está bien equivocarse. Haz los ejercicios de perdón.

Envidia (pensamiento, actitud, emoción)

Sentimientos de descontento y privación debido a que otros poseen cosas que deseamos, y que sentimos que nos son negadas deliberadamente, ya sean necesidades básicas, amigos, posesiones, atributos personales o incluso buena suerte. Esto se origina en la sensación de no ser amado o respetado durante la infancia, lo que resulta en una autoestima baja o inestable y en la creencia de ser una víctima. La envidia crónica puede distorsionar nuestra percepción de la justicia y la equidad, llevándonos por un camino de ira latente, culpa, codicia, odio, intolerancia, resentimiento, necesidad de venganza y sentimiento de superioridad, todo lo cual puede contribuir a que creamos en teorías conspirativas o incluso a que nos radicalicemos. Este riesgo existe mientras el problema subyacente de sentirnos estafados por la vida permanezca sin abordar ni resolver.

Suena como: “Ojalá tuviera tu...” “¿Por qué tienen más que yo?” “¿Por qué nunca tengo suerte?”

Efectos espirituales: Infelicidad crónica y sensación de nunca ser lo suficientemente bueno.

Cambia el patrón: medita y realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9, visita WikiHow y aprende CÓMO LIDIAR CON LA ENVIDIA.

El mal (pensamiento, actitud, emoción, comportamiento)

El mal no es una entidad ni una fuerza, y no nos obliga a hacer ni a dejar de hacer nada (véase ¿ Existe el diablo?). El mal es una forma abreviada de describir nuestros pensamientos, palabras y acciones crueles, mezquinas y desagradables que surgen de nuestros problemas y traumas no resueltos.

F

Fe (pensamiento, actitud)

Un profundo sentimiento de saber que somos amados incondicionalmente por nuestro Creador y que estamos conectados con él. Esta fe permite que nuestros sistemas de creencias fundamentales se basen en un sólido fundamento de autoestima. Nos informa que nuestros padres terrenales son simplemente el vehículo por el cual entramos a la vida en forma humana; somos hijos del universo para siempre. La falta de esta fe nos impide acceder plenamente a las fuerzas creativas que constituyen nuestra herencia espiritual. La fe es un componente clave de la confianza.

Noticias falsas (pensamiento, comportamiento)

¿Qué son las noticias falsas y por qué funcionan?

Las noticias falsas son una forma de chisme y de mentira. Comienzan como un acto de malicia contra un competidor u oponente, en un intento por ganarse a otros para nuestro bando. Son astutas,

solapadas y cobardes, pero funcionan. ¿Por qué? Porque nos encanta pensar lo peor de quienes parecen tener más éxito que nosotros ([envidia](#) , [celos](#)), y escuchar chismes nos hace sentir como si alguien compartiera con nosotros información privilegiada. Nuestra credulidad nos hace muy fáciles de [manipular](#) . Quienes difunden [el odio](#) lo saben y nos utilizan para sus propios fines. Ver [teorías de la conspiración](#) .

En Internet

Constantemente vemos chismes en internet, sobre todo en las redes sociales. A diario aparecen noticias falsas, supuestas advertencias sobre peligros o consejos sobre qué hacer y qué no hacer, y, por supuesto, las inevitables publicaciones "recomendadas" (es decir, anuncios pagados). Su número y frecuencia aumentan, ¡porque funcionan! Si tan solo pudiéramos ignorarlas y no hacer clic en ellas, contribuiríamos a reducir esta manipulación masiva de nuestro tiempo, energía y talento.

Comprueba los hechos

Antes de hacer clic, reenviar o compartir publicaciones, compruébalas tú mismo en [Snopes](#) , [Politifact](#) o [FullFact](#) (para el Reino Unido). Si es cierta, entonces no es una noticia falsa. Recuerda verificar la historia por ti mismo. Compartir una historia o publicación que alguien más haya verificado no tiene sentido, porque no tenemos forma de saber con certeza si realmente lo hizo. Si la información no se puede verificar, no la compartas.

Miedo (pensamiento, emoción)

Sensación intensa de que algo malo va a suceder. El miedo puede ser nuestro aliado al alertarnos sobre un peligro potencial, pero con demasiada frecuencia permitimos que nos impida hacer lo necesario para avanzar en la vida. Si permitimos que nuestros miedos nos paralicen, no podremos recorrer el camino de la vida con [fe](#) , [confianza](#) y [alegría](#) . Al igual que [la depresión](#) , el miedo puede manifestarse en oleadas.

El miedo se usa a menudo como excusa para no afrontar nuestro dolor interior; por ejemplo: "Tengo miedo de que si empiezo a llorar, no podré parar nunca".

El temor a la ira de Dios está muy extendido en la sociedad y a menudo llegamos a extremos para evitarla, ya sea realizando rituales o evitando hacer ciertas cosas.

El miedo extiende sus tentáculos hasta cada célula de nuestro ser. Nos impide tomar decisiones acertadas en la vida y emprender acciones positivas, haciéndonos sentir como víctimas indefensas.

Suena como: ¡Jadeo! Yo nunca podría... ¡Jadeo! ¿Y si... (completa el espacio en blanco)?

Efectos espirituales: Puede manifestarse como [ansiedad](#) o [temor](#) , [evitación habitual de todo aquello que no podemos controlar](#) , [trastorno obsesivo-compulsivo](#) , [fobias](#) .

Cambia el patrón: [Medita](#) para aprender qué desencadena nuestros miedos y para darnos cuenta de que creamos nuestra propia realidad. Consulta el artículo de WikiHow sobre [CÓMO SUPERAR EL MIEDO](#) .

Miedo al abandono (pensamiento, emoción, creencia)

[Creemos](#) que, como castigo por disgustar a alguien, nos quedaremos solos y sin apoyo. Este miedo puede generar la necesidad de ocultar nuestros pensamientos y sentimientos, y dificultar enormemente la formación de relaciones mutuamente satisfactorias.

Las personas con este miedo pueden parecer muy desagradables o muy dulces y dóciles. Parecer desagradables les permite mantener el control de sus relaciones. "Si soy lo suficientemente malo, nadie querrá tener nada que ver conmigo y entonces no habrá peligro de que me abandonen" o "Haré que me dejes para no sorprenderme cuando lo hagas" (ver [abandono](#), [abandono inverso](#)). Quienes parecen dóciles y amables a menudo se disculpan por cualquier cosa, incluso si no son responsables. Les resulta difícil expresar sus pensamientos, sus verdaderas opiniones o sus emociones fuertes. Detestan cualquier tipo de confrontación e intentan volverse indispensables para los demás. Son candidatos ideales para desarrollar [relaciones de codependencia](#).

Efectos espirituales: [Autoestima baja o inestable](#)

Cambia el patrón: [Medita](#) para aprender que nunca estamos realmente solos; nuestro [guía](#) está siempre con nosotros.

Miedo al cambio (pensamiento, emoción)

Sentir que si algo cambia, de cualquier forma, perderemos algo importante para nosotros. Esto puede ser consecuencia de crecer en un entorno extremadamente controlado o extremadamente caótico. El desafío consiste en aceptar que el cambio es una parte inevitable de la vida, por lo que necesitamos desarrollar habilidades positivas para afrontarlo.

Cambia el patrón: Consulta [el sesgo del status quo](#). Visita WikiHow y aprende [CÓMO AFRONTAR EL CAMBIO](#).

Miedo al compromiso (pensamiento, emoción)

La intensa sensación de entrar en cualquier tipo de acuerdo o convenio con alguien es un acto de debilidad y una renuncia al poder y al [control](#). Las personas con este miedo pueden aceptar un compromiso sin tener ninguna intención de cumplirlo. Este patrón contribuye en gran medida a sentimientos de [culpa](#) y/o [vergüenza](#). Véase [desconfianza](#), [trastorno pasivo-agresivo](#).

Miedo a la confrontación (pensamiento, emoción)

Este miedo nos impide expresarnos si sentimos que hemos sido tratados injustamente. Proviene del [miedo al abandono](#) y del miedo a perder la aprobación de alguien. Puede ser el miedo a que la otra persona explote (o implosione) de [ira](#) y las consecuencias sean insoportables. El miedo a un arrebató de ira se usa a menudo como excusa para no defendernos a nosotros mismos o a quienes están a nuestro cargo. Este miedo puede hacer que resulte doloroso observar a otros discutir. Ver [víctima](#)

Cambia el patrón: Visita WikiHow y aprende [CÓMO SER ASERTIVO](#) en lugar de sumiso o débil.

Miedo a la contaminación y/o enfermedad (pensamiento, emoción, creencia)

[Creencia](#) de que el contacto con ciertas cosas provoca enfermedades; por ejemplo, gérmenes, insectos, animales, otras personas, la luz del sol, teléfonos celulares, hornos microondas, etc. Creencia de que somos [víctimas](#) del medio ambiente, o creencia de que somos "malos" y seremos castigados con enfermedades.

Efectos espirituales: Aunque sin darse cuenta, los niños pequeños pueden desarrollar alergias para imitar [los](#) miedos de sus cuidadores o para reflejar desequilibrios espirituales dentro de la familia. Véase [ansiedad](#), [culpa](#), [hipocondría](#), [preocupación](#).

Cambia el patrón: Medita para descubrir la causa original del patrón. Ver fobias.

Miedo a la muerte y al morir (pensamiento, emoción)

Puede sonar macabro, pero es cierto: como alguien dijo una vez, "Si naces, tienes una probabilidad de 1 entre 1 de morir". Puede que no sepamos el momento ni las circunstancias de nuestra muerte, pero va a suceder. Sin fe en que volveremos a la Fuente cuando muramos, podemos vivir con sentimientos reprimidos, temor (véase temor a la retribución). La creencia en el "infierno" puede crear un profundo terror a la vida después de la muerte. Junto con nuestro miedo al dolor y la incomodidad cuando uno está muy enfermo o cerca de la muerte, podemos vivir en un estado de evitación de la vida, en lugar de aceptar todo lo que la vida tiene para ofrecer. Desear que quienes nos han hecho daño sean enviados al infierno es una forma de abandono, así como de control y venganza, porque, en efecto, le estamos diciendo a Dios que los condene. También podríamos temer por el destino de nuestros seres queridos, pensando que no podrán arreglárselas sin nosotros.

Efectos espirituales: Hipocondría, comportamientos obsesivo-compulsivos, fobias, trastorno de síntomas somáticos, preocupación

Cambia el patrón: medita para aprender la causa original del miedo y llegar a la paz con la naturaleza del mundo material.

Miedo al fracaso o al éxito (pensamiento, emoción)

Patrón que nos impide terminar proyectos. Esto no se debe a la pereza, sino al miedo a completar una tarea y experimentar consecuencias negativas por el fracaso. El miedo a alcanzar el éxito puede surgir del deseo de no reconocer el mérito de quienes nos ayudaron a fracasar (ver rencor). También podríamos querer evitar ser el centro de atención o eclipsar a un familiar, amigo o compañero de trabajo menos exitoso.

Efectos espirituales: Evitación, comportamientos obsesivo-compulsivos.

Cambia el patrón: Medita para aprender el origen del patrón y la(s) razón(es) por la(s) que te aferras a él.

Miedo a la intimidad (pensamiento, emoción)

Puede ser miedo a tener una relación íntima o sexual, pero también puede ser miedo a expresarse plena y honestamente. Puede provenir de la vergüenza o el pudor por nuestra apariencia física o nuestros pensamientos más íntimos.

Efectos espirituales: Miedo al abandono

Efectos físicos: Problemas en la boca, los dientes y las encías, problemas al mentir, problemas con las gónadas, el pene, el útero y la vagina.

Cambia el patrón: Realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9.

Miedo a la invasión (pensamiento, emoción)

Puede adoptar muchas formas: preocupación extrema de que: alguien con motivos ocultos entre en nuestro espacio sin permiso; todos tengan la intención de robar nuestra información personal y usarla para dañarnos; nuestro cuerpo haya sido invadido por una lesión o enfermedad aún no detectada; los

ovnis sean reales y tengan objetivos o intenciones maliciosas para nosotros; o nuestro equipo electrónico personal (ordenador, teléfono, etc.) esté infectado con malware que no se puede detectar.

Efectos espirituales: Incapacidad o falta de voluntad para relajarse o confiar plenamente, hipervigilancia, hipocondría, egocentrismo.

Efectos físicos: Problemas de rodilla, dolor en la parte media de la espalda.

Cambia el patrón: medita para aprender a alcanzar un espacio de paz y calma. Haz como dice el proverbio ruso: "Confía, pero verifica".

Miedo a parecer estúpido (pensamiento, actitud, emoción)

Creer que cualquier cosa nueva conlleva el riesgo de fracasar, de que otros nos juzguen y de que perdamos su aprobación es una creencia paralizante.

Efectos espirituales: Desconfianza en nuestra capacidad de aprender, vergüenza crónica

Cambia el patrón: Reconoce que nadie lo sabe todo; todos tenemos fortalezas, debilidades y desafíos que superar. Acepta que es imposible saber cómo hacer algo si aún no nos lo han enseñado. No hay nada de malo en no saber. Confía en el proceso y, sobre todo, confía en ti mismo. Además, aprende a hacer aquello que temes, o al menos ten la suficiente fe para confiar en que, pase lo que pase, estaremos bien; podemos afrontarlo. Practica, porque, al fin y al cabo, la práctica hace al maestro.

Miedo a las energías negativas (pensamiento, actitud, emoción)

Nos preocupa profundamente que nuestro fracaso en cumplir con las expectativas religiosas nos exponga al riesgo de sufrir daños por energías negativas sobre las que no tenemos control, como el diablo.

Cambia el patrón: practica la meditación para alcanzar un espacio de paz y calma centrado, y luego aprende que la Inteligencia Universal es amor incondicional.

Miedo a la represalia (pensamiento, emoción)

Preocupación crónica de que alguien nos vaya a castigar, y especialmente creer que Dios nos está haciendo sufrir a nosotros o a nuestros seres queridos por algo que hemos hecho o dejado de hacer.

Efectos espirituales: Incapacidad para permitir que otros se responsabilicen de sus actos, miedo a la muerte/morir.

Cambia el patrón: Practica la meditación para alcanzar un espacio de paz y calma centrado. Lee sobre el amor incondicional para aprender que la Inteligencia Universal no actúa desde el juicio, la crítica o la condena.

Miedo a decir la verdad (pensamiento, emoción)

Terror ante la idea de ser juzgado con dureza. Suele ocurrir si nuestros cuidadores en la infancia nos negaron su aprobación. Véase mentira patológica, miedo al abandono.

Miedo a lo desconocido (pensamiento, emoción)

Sin fe en que somos hijos de Dios, nuestro camino puede estar lleno de constante duda, desconfianza o ansiedad, de encontrarnos con algo que aún no hemos experimentado.

Ciclo de retroalimentación (pensamiento, comportamiento)

Patrón de pensamiento creado al saber que tenemos un problema sin resolver, pero sentirnos impotentes para cambiarlo y repetir obsesivamente: "Ojalá (completa el espacio en blanco) fuera diferente. Podría cambiarlo haciendo (completa el espacio en blanco), pero no puedo porque (completa el espacio en blanco)". Véase [sesgo del statu quo](#), [victimismo](#).

Efectos: Sufrir repetidamente la misma lesión emocional o física.

Cambia el patrón: en lugar de decir "No puedo cambiarlo porque..." di "Debo cambiarlo porque...". Empieza por hacer los ejercicios [de duelo](#) y [perdón](#). Luego, elabora un plan para facilitar el cambio y haz lo que sea necesario para liberarte.

Finalmente (pensamiento, actitud)

Esta es una palabra de [culpa](#) y [condena](#), ya sea dirigida hacia uno mismo, otro ser humano, eventos o el Todo.

Pinchazo (experiencia)

Ya sea un vehículo motorizado o cualquier neumático inflado con aire, esta experiencia puede ocurrir dentro de los dos o tres días posteriores a una gran decepción. Reaccionar con [ira](#), [rabietas](#), sentirse [víctima](#) o creer que Dios nos odia ([miedo al castigo](#)) convierte esto en una oportunidad para comenzar a practicar una [nueva forma de responder a los desafíos de la vida](#).

Tolerancia (pensamiento, actitud, comportamiento)

Capacidad para mantenernos fieles a nuestros compromisos sin importar lo que digan o hagan los demás. Quienes han logrado salir de [relaciones de codependencia](#) conocen los desafíos de realizar cambios cuando otros intentan mantenernos atados a sus "cosas", pero también saben que la tolerancia crece a medida que crece nuestra autoconfianza y [autoestima](#).

El perdón (pensamiento, actitud, emoción, comportamiento)

Perdonar significa no guardar rencor a quienes nos han [enfadado](#), perjudicado o defraudado de alguna manera, sino más bien [buscar la comprensión](#) antes de sacar conclusiones precipitadas.

Saber por qué sucedió algo, o por qué alguien hizo o dejó de hacer algo, puede facilitar el perdón, pero es posible perdonar sin esa información. Aceptar la posibilidad de que aún no lo entendamos nos permite superar las heridas con mayor facilidad.

Puede que no parezca gran cosa, pero el perdón es, en realidad, el primer paso para la sanación y la prevención de enfermedades crónicas. ¿Cómo funciona? Aferrarse a viejas heridas es como guardarlas en una caja fuerte mental. De vez en cuando, abrimos esa caja fuerte y las repasamos, solo para revivir el dolor. Rápidamente volvemos a guardar nuestros recuerdos, por miedo a perderlos y a volver a sufrir. El perdón saca nuestros recuerdos de la caja fuerte mientras buscamos comprender los eventos traumáticos que hemos vivido. Comprenderlos permite recordarlos, e incluso compartirlos, sin volver a provocar angustia emocional.

Desarrolla esta cualidad : realiza los ejercicios [de perdón](#) y lee [más sobre el perdón](#) . Consulta ¿ [Por qué enfermamos, sufrimos lesiones o tenemos accidentes?](#)

Libre albedrío

La ley espiritual nos otorga la capacidad de elegir, tanto nuestras creencias como nuestra actitud ante la vida. El libre albedrío garantiza que experimentemos las consecuencias de nuestras decisiones.

Lea más sobre esta importante ley espiritual.

G

Chismes (pensamiento, actitud, comportamiento)

Usamos el chisme para compartir nuestra opinión negativa sobre una persona o grupo que nos ha ofendido, o para inventar mentiras sobre ellos, con el fin de influir negativamente en la opinión que otros tienen de ellos y para mejorar nuestra propia imagen. Chismear significa difundir, escuchar o ver historias negativas sobre otros. Véase control, noticias falsas, juicio, crítica, condena, manipulación, perfeccionismo, venganza, abandono inverso, autosuficiencia, búsqueda de comprensión.

Efectos espirituales: Dificultad para entablar o mantener amistades, envidia y/o celos crónicos, baja o inestable autoestima.

Cambia el patrón: Medita para aprender las razones de la baja autoestima y realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9.

Gracia (pensamiento, actitud, comportamiento)

Tendencia a ser generoso, servicial y comprensivo consigo mismo y con los demás (lo cual no implica permitir comportamientos abusivos). La Inteligencia Universal y nuestros guías mantienen a la humanidad en un estado de gracia (amor incondicional). Véase ¿Qué es el karma?



La deuda kármica que tenemos con los demás (y con nosotros mismos) se perdona cuando tratamos a los demás (y a nosotros mismos) con misericordia y gracia, en lugar de con ira, codicia, odio, resentimiento o venganza. De la misma manera, podemos liberar la deuda kármica que otros tienen con nosotros.

Gratitud (pensamiento, actitud)

La gratitud es una actitud de agradecimiento y/o aprecio. Darle demasiadas gracias a Dios por cada pequeña cosa puede sonar como si estuviéramos tratando de demostrar algo. La Inteligencia Universal sabe lo que pensamos incluso antes de que lo pensemos, así que perder la oportunidad de dar las gracias no significa que seamos desagradecidos. Dar gracias antes de comer es una buena práctica, pero si se usa como protección contra la ira de Dios o como una forma de aparentar piedad, entonces la gratitud no es el verdadero motivo.

Dando gracias a Dios

Dar gracias a Dios por su amor nace del temor al castigo divino por dar las cosas por sentadas, por ser ingratos. El temor es que Dios piense que nos creemos con derecho a todo y que de ahí al infierno solo hay un paso. Este tipo de temor puede surgir de la necesidad que nuestros cuidadores tienen de que les agradezcamos por habernos provisto de lo básico para vivir.

Alabamos a Dios cuando las cosas nos salen bien y suponemos que hemos hecho algo correctamente, pero ¿qué sucede cuando las cosas salen mal? ¿Acaso suponemos que Dios nos ha juzgado indignos, que nos está castigando o que prefiere a nuestro adversario o enemigo antes que a nosotros?

Gracias a todos por todo.

Se habla mucho de la importancia de sentir gratitud y expresarla, pero a veces nos sentimos presionados a dar las gracias por cada pequeña cosa. Esto va completamente en contra del espíritu de la gratitud. Hay una gran diferencia entre sentir gratitud de verdad y dar las gracias simplemente porque se espera. Expresar nuestra gratitud no es una protección contra las experiencias negativas en la vida. A menudo salimos corriendo a comprar un regalo de agradecimiento por el regalo de agradecimiento que alguien nos dio. Es mucho mejor permitir que quien nos lo dio disfrute de habernos expresado su gratitud y dejarlo ahí.

¿Gratitud?

Alguien en el trabajo le organizó una fiesta sorpresa de cumpleaños al jefe. El jefe había pedido específicamente que no hubiera fiesta, pero la persona no le creyó. En la fiesta, la anfitriona anunció con orgullo que, al final, el jefe sí quería una fiesta y que, por lo tanto, se había encargado de organizarla. Luego esperó sus muestras de agradecimiento y se sintió ofendida (¡muy ofendida!) cuando él dijo, una vez más, que no había querido una fiesta. Entonces... ¿deberíamos agradecerle a alguien algo que no le pedimos ni deseamos?

Codicia (pensamiento, actitud, comportamiento)

Una necesidad aparentemente irresistible de privar a los demás de nuestras posesiones, ya sea dinero, bienes materiales, relaciones, amor o incluso conocimiento, para mitigar el dolor de nuestras heridas emocionales. Formas de codicia:

- Sentirse justificado al tomar más de lo que podemos usar
- No queremos compartir nuestras cosas, pero queremos que otros compartan las suyas y nos ofendemos si no lo hacen.
- Exigimos la aprobación de los demás, pero egoístamente nos negamos la nuestra.
- Te prometí darte esto, pero lo guardaré hasta que me lo pidas de nuevo.
- Me quedaré con la mejor parte de este conjunto, pero el resto te lo puedes quedar.
- Alguien te da un regalo y luego te dice cómo usarlo.
- Dar un regalo acompañado de un sentimiento de culpa. "Aquí tienes tu regalo, y tuve que sacrificarme para conseguirlo".
- Quitar algo para que otros no lo tengan: "Yo no lo quiero, pero tú no puedes tenerlo".
- Los regalos gratuitos que ofrecen las empresas no son gratuitos si nos exigen algo a cambio (véase autoengrandecimiento 1). El costo puede radicar en proporcionar información personal en lugar de dinero.

Origen del patrón: Recibir demasiado poco o demasiado de aquello que más se deseaba en la infancia.

Suena como: "Mis necesidades son más importantes que las de los demás".

Efectos espirituales: Necesidad constante de tener más de todo, ansia crónica de algo desconocido, corrupción de nuestros motivos.

Cambia el patrón: Medita para aprender y resolver las razones por las que te sientes privado, ignorado o descuidado.

Duelo (pensamiento, emoción)

Una profunda tristeza reprimida por lo que sentimos que fue una pérdida inmerecida. Junto con la tristeza pueden surgir pensamientos y sentimientos no reconocidos de miedo, ira o incluso resentimiento hacia Dios por arrebatarlos los sueños que teníamos. Perder a un compañero de vida puede generar ira y resentimiento tanto hacia Dios como hacia el ser querido, porque el cambio nos fue impuesto.

Cambia el patrón: Haz el duelo y ejercicios de perdón



Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones (en YouTube)

Ver ilustración 23 Poema de: Alison Joy Sanders

Guía/Ángel/Maestro

Los guías son representantes divinos que nos acompañan a lo largo de nuestra vida, a menudo denominados nuestra voz interior. No se encarnan al servirnos como guías. No son espíritus de muertos ni familiares (ni mascotas) fallecidos, aunque a menudo, al percibir su presencia, sentimos su amor incondicional. Los guías nos conducen a las experiencias vitales necesarias para el progreso de nuestra alma y para alcanzar la autoconciencia espiritual.

Otros guías, además de nuestro guía personal, también trabajan con nosotros, pero las leyes espirituales que los rigen son diferentes: su presencia es solo temporal. Por ejemplo, los arcángeles nos asisten en situaciones extremas ofreciendo su energía y su profunda sabiduría, pero no permanecen con nosotros durante toda nuestra vida. Si bien los arcángeles no encarnan físicamente durante toda una vida, su avanzada tecnología les permite "materializarse" disminuyendo su frecuencia vibratoria para hacerse visibles a los ojos humanos.

Recursos

Aprende a meditar y a conectar con tu guía.

Consulta el artículo "¿Por qué nuestros guías no nos protegen de sufrir daños?".

¿TODOS TENEMOS UN MONÓLOGO INTERIOR? | LIVE SCIENCE (Sitio externo)

Culpa (pensamiento, actitud, emoción, comportamiento)

Sentirse responsable por no cumplir con las expectativas, sin importar de quién sean, o sentir remordimiento excesivo por actos realizados o no realizados. La culpa exige castigo, por lo que quienes se sienten culpables por una experiencia pasada a menudo experimentan situaciones negativas en el presente, no porque Dios quiera castigarnos, sino porque esperamos o tememos el castigo. Dado que el Todo responde, nuestra expectativa manifiesta la experiencia negativa.

La culpa es tan hiriente y dañina como cualquier pensamiento, actitud o emoción negativa. Puede causarnos mucho dolor y llevarnos a comportarnos de maneras potencialmente dañinas. La culpa, la condena, el reproche y el remordimiento están entrelazados y nos mantienen anclados en el pasado. Es importante recordar que no podemos cambiar el pasado. Solo podemos aprender de él y usarlo para

cambiar el presente. Nunca podemos estar seguros de lo que nos depara el futuro; solo vivimos el presente, y solo el presente se ve afectado por nuestro comportamiento. Véase [el sentimiento de culpa del superviviente](#).

Los padres pueden sentirse culpables por las acciones de sus hijos. Esto no beneficia a nadie; el padre sufre y el hijo no aprende a ser responsable. Véase [culpa heredada](#).

Suena como: Pedir disculpas constantemente o asumir la responsabilidad de cualquier cosa que salga mal.

Cambia el patrón: Haz los ejercicios [de perdón](#) y [de eliminación de la culpa](#).

Sentimientos de culpa (pensamiento, comportamiento)

las personas recurren a [la manipulación emocional](#) para lograr sus objetivos, es decir, para [controlar](#) a los demás. Como sabemos, la culpa puede llevarnos a hacer muchas cosas que normalmente no haríamos: un poderoso motivador.

Suena como: “Es tu culpa”, o “Si no haces lo que te pido, eres malo o egoísta o no me quieres”, “¿Recuerdas cómo me lastimaste cuando...?”, o “Un verdadero amigo haría...”. Declaraciones como estas pretenden hacer que las personas sientan que han perdido nuestra aprobación y que les costará recuperarla.

Cambia el patrón: Sé honesto y pide lo que necesites o desees.

H

Odio (pensamiento, actitud, emoción)

Fuerte aversión u hostilidad hacia alguien o algo. Véase [desprecio](#).

Efectos espirituales: Responder con odio anula cualquier deseo de buscar la comprensión. El odio crea [intolerancia](#), [egocentrismo](#) y, aunque parezca mentira, [vergüenza](#). ¿Por qué vergüenza? Porque en el fondo sabemos que está mal odiar.

Cambia el patrón: Si sentimos odio hacia alguien, esforcémonos por comprender las razones. Hay muchas personas que se comportan de forma horrible, así que habrá muchas oportunidades de crecimiento. Recuerda: aquello que más nos disgusta de los demás a menudo reside en nosotros mismos.

Honestidad (pensamiento, actitud)

Capacidad para afrontar [la Verdad Universal](#): sobre nosotros mismos, sobre nuestras experiencias, sobre los demás. Sin la Verdad Universal, nos quedamos buscando inútilmente una manera de explicar por qué tenemos ciertas experiencias o por qué tenemos ciertos comportamientos. Si somos deshonestos con los demás, es muy probable que también seamos deshonestos con nosotros mismos. Véase [creencia](#), [mentira](#)

Cultiva esta cualidad: Acostúmbrate a la idea de que la Inteligencia Universal nos ama incondicionalmente, aunque no seamos perfectos. Luego, [medita](#) sobre esta idea: si no podemos ser honestos con nosotros mismos, ¿cómo podría el universo brindarnos respuestas basadas en la Verdad? ¿Cómo podríamos distinguir entre la Verdad y la fantasía?

Cuando le hagas preguntas a tu guía, ten claro lo que quieres oír... ¿quieres oír la verdad o quieres oír lo que quieres oír? La falta de disposición para oír la verdad sobre nosotros mismos y nuestros motivos bloquea el flujo de información que puede ayudarnos a crecer.

Ejemplo: Una persona sufre de hipocondría, pero quiere creer que está realmente enferma y necesita urgentemente atención médica. Puede meditar para encontrar las razones de sus numerosos problemas de salud, pero ni siquiera considera la posibilidad de padecer hipocondría. Es incapaz o no está dispuesta a ser honesta sobre lo que realmente desea: que alguien se centre completamente en ella, la cuide y se ocupe de ella y de sus necesidades. Quiere que le expliquen por qué, después de todo lo que ha hecho y sacrificado, no recibe el reconocimiento y la gratitud que cree merecer. Estos deseos ocultos generan un círculo vicioso de ira y resentimiento que la obliga a buscar constantemente validación, lo que se manifiesta físicamente en sus diversos problemas médicos.

Humildad (pensamiento, actitud)

La humildad nos permite aceptar que:

- Todos somos hijos de nuestro Creador.
- Todos nos encontramos en diferentes etapas de desarrollo.
- Todos somos capaces de CUALQUIER COSA, dadas las circunstancias adecuadas.
- Todos estamos sujetos a las leyes espirituales y físicas vigentes durante nuestra estancia en la tierra.
- Todos somos dignos de recibir compasión, gracia y misericordia, incluso si pensamos que no.
- No estamos a cargo de todo

Cultivar la humildad: El reto para aprender humildad reside en practicar la atención a nuestros pensamientos, no solo cuando otros se equivocan, sino también cuando nos equivocamos nosotros mismos. Si no nos tratamos a nosotros mismos y a los demás con el mismo respeto, aún no hemos aprendido la humildad.

Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti: La humildad nos permite tratar a los demás con misericordia y gracia, y también aceptar misericordia y gracia cuando nosotros mismos las necesitamos.

No se trata solo de la ley de Murphy: si juzgamos, criticamos y condenamos a los demás por cualquier motivo, pronto tendremos la oportunidad de ver cómo nos tratamos a nosotros mismos en circunstancias similares. Esto no es solo la ley de Murphy, es el karma en acción, en tiempo real.

Comete un error y observa cómo reaccionas: presta mucha atención a tus pensamientos y palabras. Puede que te encuentres rápidamente excusándote con aires de superioridad moral, culpando a otra persona o a algo que escapa a tu control. La humildad busca aceptar que nadie puede acertar siempre en todo. Si no comprendemos esta lección, ten por seguro que se repetirá.

Hipervigilancia (pensamiento, actitud)

Quienes presentan este patrón se han convertido en víctimas de sus propios miedos, creyendo estar en peligro constante. Véase miedo a la invasión.

Ansiedad crónica, incapacidad o falta de voluntad para confiar o relajarse, para sentirse lo suficientemente bien o para dejar de lado el temor o el miedo. Las víctimas de abuso pueden

(inconscientemente) controlar sus palabras para eliminar cualquier indicio de pensamiento independiente o crítica hacia otra persona para evitar el castigo.

Cambia el patrón: practica la meditación y visita Wikipediawiki para APRENDER A RESPIRAR MEJOR.

Hipocresía (pensamiento, actitud)

Exigir estándares morales más altos para los demás que para uno mismo. Los hipócritas disfrutan señalando con el dedo a las figuras de autoridad que mienten, engañan, manipulan o abusan de su poder, pero se excusan alegremente. Hasta que no cambiemos nuestras propias mentiras, engaños, manipulaciones y abusos de poder, nuestros líderes seguirán haciendo lo mismo.

Efectos espirituales: Arrogancia, muchas culpas, juicios, críticas, condenas, sentimiento de víctima, autosuficiencia moral.

Cambia el patrón: medita para aprender a estar a la altura de las expectativas que tenemos para los demás.

I

Ignorancia (pensamiento, actitud)

El libre albedrío nos lleva a creer que ya sabemos y que no necesitamos comprender más. La ignorancia espiritual puede paralizarnos y hacernos creer que solo hay un lugar para aprender sobre Dios, o que Dios ya no se comunica con sus hijos en forma humana. Esto puede llevarnos a depender de la versión de la verdad de otros.

Efectos espirituales: Prejuicio, desprecio, odio

Cambia el patrón: Medita para aprender que la Inteligencia Universal creó toda la vida; condenarse a uno mismo o a otro por cualquier motivo es condenar la Fuente.

Conflicto interno (pensamiento)

Un conflicto interno surge cuando creemos información que contradice lo que sabemos o tememos que sea cierto. Estas creencias pueden provenir de nuestros padres u otras figuras de autoridad, o bien, podemos haberlas desarrollado por nuestra cuenta, sin la influencia de nadie más. En cualquier caso, es probable que exista ira reprimida. Esto puede derivar en un comportamiento desafiante, con consecuencias a menudo devastadoras.

Ejemplo: Un niño sufre abuso por parte de un hermano. El niño le dice a su cuidador que el hermano "me odia", pero el cuidador le dice: "No seas ridículo. Tu hermano te quiere". El niño sabe que esto es falso, pero se siente obligado a creerle al cuidador. Esto genera un conflicto interno, junto con la creencia de que "el amor duele" y/o "mis sentimientos son ridículos". El niño crece anhelando relaciones amorosas, pero sin lograr encontrarlas.

Efectos espirituales: Relaciones de codependencia, autoestima baja/inestable, desconfianza constante hacia uno mismo.

Cambia el patrón: Medita para aprender la Verdad Universal sobre las creencias fundamentales y observa cómo resolver los conflictos internos.

Insolencia (pensamiento, actitud)

Creencia de que sabemos lo que es mejor, mientras que nuestras figuras de autoridad son unos necios que no tienen ni idea. Puede provenir de haber recibido demasiada o muy poca atención por parte de los cuidadores durante la infancia. La persona insolente a menudo sufre de baja autoestima, lo que contribuye a su necesidad de controlarlo todo. Puede recurrir a rabietas para salirse con la suya. Véase misantrópia.

Suena como: "Soy más inteligente/mejor que todos los demás", "Todos deberían hacer lo que yo quiera", "Puedo hacer lo que quiera", "No tengo que hacer lo que digan los demás".

Efectos espirituales: Arrogancia, falta de respeto por uno mismo y por los demás.

Cambia el patrón: Medita para aprender que el Todo creó toda la vida; condenarse a uno mismo o a otro es condenar la Fuente.

Aislamiento (pensamiento, comportamiento)

Patrón de retención de la comunicación como castigo, sin consideración ni explicación a los demás. Si bien se pretende castigarse a uno mismo, también hiere a los demás (¡un beneficio secundario!). Esperamos que vean cuánto sufrimos e intervengan para consolarnos. Puede perjudicar nuestra capacidad de tener relaciones sanas.

El patrón dice que debemos evitar el contacto con cualquiera que nos haya enfadado o herido o cuya aprobación creamos haber perdido, incluido nuestro guía.

Efectos espirituales: Abandono, indiferencia, depresión, rechazo, estar siempre esperando ser víctima de nuevo, muchas fiestas de autocompasión.

Cambia el patrón: medita para encontrar el componente espiritual, la causa raíz del comportamiento. No permitas que el yo se rinda en la comunicación.

J

Celos (pensamiento, actitud, emoción)

Miedo profundo a perder la aprobación, la atención o el afecto de alguien. Puede provenir de una autoestima baja o inestable, miedo al abandono o incapacidad para confiar. Puede comenzar en la infancia debido a una atención insuficiente o excesiva por parte de nuestros cuidadores.

Suena como: Eres mía, así que nunca podrás tener otras relaciones o intereses.

Efectos espirituales: Relaciones de codependencia o arruinadas, resentimiento. Contribuye a nuestra afición por las noticias falsas y los chismes.

Cambia el patrón: medita, realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9 y visita Wikipediawiki para SABER CÓMO SUPERAR LOS CELOS.

Alegría (pensamiento, emoción)

Sentimientos de placer y alegría que surgen desde dentro, especialmente cuando servimos desinteresadamente a los demás. También

Sin alegría

Nos decimos a nosotros mismos que un acto de venganza traerá alegría, pero ningún acto que

pueden aparecer al hacer algo que nos importa profundamente. Físicamente, la alegría puede sentirse como una burbuja en la garganta que casi hace cosquillas al subir, y puede provocar ganas de reír a carcajadas. Suena como: «Después de todo, soy digno».

dañe a otro puede traer verdadera alegría. La alegría suele ser una víctima de la represión de nuestras emociones fuertes como la ira y el miedo.

Juicio (pensamiento, actitud)

Formamos opiniones negativas o positivas, a veces tras reflexionar, a veces de forma instantánea. Mejoramos este patrón evitando dar por sentado que conocemos las motivaciones de los demás.

Efectos espirituales: Prejuicios, intolerancia, odio. Contribuye a nuestra afición por las noticias falsas y los chismes.

Cambia el patrón: Meditar para aprender que el juicio conduce a otros patrones de pensamiento negativos como la condena, el desprecio, el control y la crítica.

M

Manipulación (pensamiento, actitud, comportamiento)

Patrón de uso de comportamiento negativo para conseguir que otros hagan lo que queremos porque podrían decir que no si simplemente se lo pedimos. Ver control

Uno de los mayores problemas que enfrenta la humanidad es nuestra aparente incapacidad para dejar de permitir que nos manipulen aquellos que tienen algo que deseamos. Nos dejamos seducir tan fácilmente por la idea de la recompensa que no estamos dispuestos o somos incapaces de decir simplemente "no". Nuestro deseo (codicia) por la recompensa nos hace decirnos a nosotros mismos que en el fondo son almas realmente amables y generosas, que realmente se preocupan por nosotros y que quieren que nos beneficiemos de su posición. Sin embargo, en el fondo sabemos que simplemente los estamos utilizando.

Parece que: Dificultades, procrastinación, rabieta

Suena como: Retener la comunicación, permitir que nuestros hijos se comporten mal en lugares públicos, hablar como bebés, hablar con tono ascendente o quejarse, hacer sentir culpables, mentir, pedir favores delante de los demás, humillar públicamente.

Efectos y consecuencias espirituales : Dos cosas pueden suceder si aceptamos su regalo: podemos sentir gratitud, lo que genera una lealtad perversa, o podemos sentir culpa y vergüenza por aceptarlo. De cualquier manera, terminamos siendo manipulados por nuestra propia deshonestidad.

Cambia el patrón: Medita para aprender el origen del miedo a expresar nuestras necesidades o deseos. Visita Wikipedi para SABER CÓMO LIDIAR CON UNA PERSONA MANIPULADORA.

Si lo estamos haciendo

¡Deja de hacerlo! Estamos lastimando a los demás, pero, lo que es más importante, nos estamos lastimando a nosotros mismos. Medita para descubrir la verdadera razón de nuestra incapacidad para ser honestos acerca de nuestros deseos.

Si nos lo están haciendo a nosotros

Simplemente di "no". Arréglatelas sin lo que sea, o encuentra una forma honesta de conseguirlo sin venderte. Debemos aceptar la verdad: están intentando comprarnos. Medita para comprender la verdadera razón por la que necesitan la aprobación de los demás. Realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9.

Martirio (pensamiento, actitud)

Hacer saber a los demás cuánto hemos sufrido y sacrificado para ayudarlos o para servir a Dios, con la intención de que se sientan en deuda con nosotros.

Suena como : Hablar con un tono de voz artificialmente alegre.

Efectos espirituales: Generar sentimientos de culpa de forma habitual.

Cambia el patrón: Medita para aprender cómo el deseo de que otros estén agradecidos por nuestra ayuda conduce a otras malas decisiones espirituales como la condena , el desprecio , el control , la crítica , la manipulación y la autosuficiencia moral.

Meditación (pensamiento, comportamiento)

La meditación es comunicación —comunicación bidireccional— entre nosotros y la Inteligencia Universal . Es el acto de hacer preguntas y luego prestar atención a nuestros pensamientos para escuchar las respuestas. Aprende cómo . Ver oración.

Misericordia (pensamiento, actitud)

Tendencia a ser amable, comprensivo y compasivo con quienes atraviesan dificultades (incluido uno mismo). Ser misericordioso no significa rescatar a alguien haciéndole el trabajo; eso puede ser contraproducente. Significa escuchar sin juzgar o brindar información cuando se solicita. Véase ¿ Qué es el karma?

Necesitar misericordia significa necesitar la seguridad de que todo está bien, de que estás bien, de que estás haciendo un buen trabajo, de que eres apreciado y amado, y de que está bien tomarse un tiempo para recuperarse. El problema surge cuando la necesitamos de otros, porque no la aceptamos de nosotros mismos. Pero si no la aceptamos de nosotros mismos, ¿cómo podemos aceptarla de los demás? Además, nuestros guías no nos la proporcionarán, ya que eso violaría la Ley espiritual del Libre Albedrío . Así que... depende de nosotros SABER que somos dignos y aceptar la misericordia y la bondad de las personas o de nuestro guía sin dudar de nuestra valía.



La deuda kármica que tenemos con los demás (y con nosotros mismos) se perdona cuando tratamos a los demás (y a nosotros mismos) con misericordia y gracia, en lugar de con ira, codicia, odio, resentimiento o venganza . De la misma manera, podemos liberar la deuda kármica que otros tienen con nosotros.

Micro-agresión (pensamiento, actitud, comportamiento)

Acciones que emprendemos cuando sentimos rabia impotente, pérdida de agencia o una sensación de impotencia. Véase rebelión silenciosa

Se ve o suena como:

- Pronunciación incorrecta crónica de palabras (incapacidad o falta de voluntad para seguir las reglas gramaticales), posiblemente como una forma de desviar la atención de nuestros verdaderos sentimientos o de provocar la ira de los demás.
- Pronunciar mal o cambiar repetidamente, a propósito, el nombre de una persona, señalando su nombre y, por extensión, a la persona, no justifica el esfuerzo que supondría pronunciarlo correctamente.
- Negarse a estar de acuerdo o en desacuerdo con alguien en función de si estamos o no enfadados con esa persona, en lugar de simplemente ser honestos sobre lo que pensamos o cómo nos sentimos.
- Persistir obstinadamente en usar una expresión, palabra o pronunciación errónea por pura obstinación, incluso después de haber sido corregido.

Cambia el patrón: Por difícil que sea dejar de necesitar la aprobación de los demás, eso es precisamente lo que se necesita para empezar a cambiar el patrón. Empieza a vivir para ti mismo, en lugar de vivir para que alguien más te diga que lo que haces es bueno, correcto e importante. Puede que a tu ser querido no le guste este cambio y haga todo lo posible para que las cosas vuelvan a ser como antes, así que es importante ser fuerte y saber que no necesitamos la aprobación de nadie más que la nuestra. Cuanto antes aceptemos esta verdad, antes podremos seguir adelante con nuestras vidas y convertirnos en quienes estamos destinados a ser. Realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9

Misandria (pensamiento, actitud)

Aversión hacia los hombres o las criaturas peligrosas (tanto por parte de hombres como de mujeres), y creencia de que, si bien pueden cumplir ciertos propósitos, no son dignos de confianza. Véase misoginia.

Efectos espirituales: Abandono, adicción, culpabilización, acoso, codicia, sentimiento de víctima.

Cambia el patrón: Haz los ejercicios de perdón y tolerancia.

Misantropía (pensamiento, actitud)

Creer lo peor de uno mismo o de la humanidad y no hacer nada al respecto porque, de todos modos, sería inútil, ¿verdad? Ver desconfianza

Efectos espirituales: Es poco probable que se tengan relaciones cercanas y satisfactorias.

Si conoces a alguien con esta actitud: ten compasión, porque no lo hacen porque sean felices.

Si tienes esta actitud: Consigue paz interior con la idea de que todos estamos juntos en esta escuela de la vida, a veces enseñando, a veces aprendiendo, a veces estancados.

Cambia el patrón: Medita para aprender que la Inteligencia Universal se comunica con nosotros y realiza el ejercicio de autoestima en la Sección 9.

Misoginia (pensamiento, actitud, emoción, creencia)

Desprecio hacia las mujeres o criaturas indefensas (tanto por hombres como por mujeres), creyendo que no pueden servir a la sociedad, es decir, a los hombres, más allá de proporcionar mano de obra barata o gratuita y favores sexuales, y que son inferiores, tontas e indignas de respeto o confianza. Algunas mujeres se sienten repelidas al encontrarse con esta actitud en los hombres; quienes no, tienen sus propios problemas que afrontar. Véase [misandria](#).

Efectos espirituales: [Abandono](#), [adicción](#), [culpabilización](#), [acoso](#), [codicia](#), sentimiento de [víctima](#).

Cambia el patrón: Realiza los ejercicios de perdón y tolerancia de la Sección 9.

O

Obediencia (pensamiento, actitud)

Pedirle guía a Dios, esperar el tiempo suficiente para escucharla y luego seguirla. La obediencia no significa hacer lo que otro ser humano te dice que hagas, ni lo que dicen que Dios te dice que debes hacer; significa seguir las instrucciones o recomendaciones que te da tu propio [guía](#) cuando has pedido ayuda a la Inteligencia Universal . Ver [Buscar y seguir la guía](#).

Modo de observación (pensamiento, actitud, comportamiento)

Estado de conciencia en el que simplemente observamos y prestamos atención a todo lo que sucede a nuestro alrededor y dentro de nosotros, sin [juzgar](#) nada. Se alcanza practicando el estar [centrado](#).

Optimismo (pensamiento, actitud)

Patrón de pensamiento que afirma: "Las cosas mejorarán". Resulta de elegir vivir en la luz de [la fe](#), la esperanza y la confianza, en lugar de en la oscuridad de [la desesperación](#), [el temor](#) y la melancolía. El optimismo eleva nuestra frecuencia vibratoria , disminuyendo así la tensión en nuestras células y permitiéndonos recuperarnos de [eventos traumáticos](#) de forma más rápida y completa.

[dice](#) esta cita de [ScienceDaily](#) : "Tras décadas de investigación, un nuevo estudio relaciona el optimismo con una mayor longevidad. Los investigadores han descubierto que las personas con mayor optimismo tienen más probabilidades de vivir más tiempo y de alcanzar una 'longevidad excepcional', es decir, vivir hasta los 85 años o más".

Efecto general

Se produce un cambio en la conciencia espiritual a medida que reconocemos ciertas verdades. La principal de ellas: somos seres espirituales entrelazados con la materia física y temporalmente encerrados en ella, con el objetivo primordial de aprender las profundas implicaciones del [amor incondicional](#).

Agobiar (pensamiento)

Ver [Orden a partir del Caos](#) en la Sección 2

P

Parentalización (pensamiento, actitud, comportamiento)

Situación familiar en la que un niño debe asumir constantemente el rol de padre o madre y/o cuidador, debido a que uno de los padres no está disponible, ya sea por enfermedad crónica, falta de estabilidad emocional o ausencia, ya sea por decisión propia ([abandono](#)) o por fallecimiento. Véase [patrón familiar tradicional](#) , [experiencias vitales requeridas](#).

Efectos espirituales: [Ansiedad](#) , [angustia](#) , [desconfianza](#) , [duelo](#) , [culpa](#) , [trastorno obsesivo-compulsivo](#) , [perfeccionismo](#) , [represión](#) , baja [autoestima](#) , [autosuficiencia](#) , [supresión](#) , sentimiento de [víctima](#) , [preocupación](#).

Recuperación: La recuperación puede incluir el alivio de los síntomas físicos (consulte los componentes espirituales de sus afecciones físicas actuales en [la Sección 5](#)), así como la resolución de conflictos internos (consulte [la Sección 2](#)).

Paciencia (pensamiento, actitud)

Capacidad para esperar sin pensamientos, actitudes ni emociones negativas. En estos tiempos de gratificación casi instantánea, vemos cada vez más arrebatos de [ira](#) : en las carreteras, en los aviones o incluso simplemente haciendo fila. Parece que nos enfadamos por tener que esperar más de 30 segundos por lo que sea que deseemos. Véase [autoimportancia](#).



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 24 Paciencia

Cómo cultivar la paciencia: La próxima vez que estés en una larga fila, haz una pausa en tus pensamientos. Te sentirás mejor. Después de todo, preocuparse y angustiarse no acorta la espera. Usa este tiempo para practicar el estar [centrado](#) y concentrarte en lo que sucede a tu alrededor o dentro de ti.

Paz (pensamiento, actitud, emoción, comportamiento)

Interno

Un estado de serena aceptación que se hace posible cuando asumimos la responsabilidad de nuestras propias decisiones o permitimos que otros disfruten del mismo privilegio. Dicha aceptación se hace posible cuando nos liberamos del deseo humano de [juzgar](#) , [criticar](#) , [condenar](#) y [controlar](#) , porque reconocemos que solo podemos cambiarnos a nosotros mismos.

Mundo

¿Cómo podría lograrse la paz mundial? A menos que se nos imponga (una contradicción en sí misma), se requerirá algo de nosotros para conseguirla. Muchos creen que una inteligencia superior, Jesús, extraterrestres o incluso un político poderoso traerán la paz al planeta. ¿Cómo nos sentiríamos si alguien viniera y nos dijera qué hacer? ¿Queríamos que esa inteligencia superior simplemente le dijera al gobierno qué hacer y que todo se solucionara solo? Entonces nosotros mismos no tendríamos que hacer nada diferente.

¿Y si esa inteligencia superior dijera que, para salvarnos, tendríamos que perdonar a todos los que nos han hecho daño? ¿O que tendríamos que compartir nuestros recursos? ¿Cómo nos sentiríamos si esa inteligencia superior dijera que no podemos seguir albergando desprecio, codicia, intolerancia, prejuicios o resentimiento? ¿Qué haríamos? ¿Seríamos capaces de perdonar por completo? ¿Quién resolvería de una vez por todas las disputas territoriales, de pareja, penales, legales, familiares y vecinales? Piénsalo: para que exista la paz mundial, habría que resolver absolutamente todas las disputas del planeta.

Motivo de esperanza : Véase [la Sección 12](#)

Aunque no lo parezca, el planeta y sus habitantes están al borde de un cambio trascendental. Estos cambios han sido profetizados durante siglos por personas de todo el mundo. Para descubrir qué se ha predicho para nuestro futuro (relativamente cercano), consulta [la Sección 12: El futuro de la humanidad](#).

Cómo construir la paz : Practica [la tolerancia](#), lee sobre [la guerra](#). Haz los ejercicios [de perdón](#). Visita Wikipedia y aprende sobre [LA JUSTICIA RESTAURATIVA](#).

Perfeccionismo (pensamiento, actitud, comportamiento)

Incapacidad o renuencia a aceptar a cualquier persona o cosa que no cumpla con estándares excesivamente rígidos, y tendencia a corregir cada pequeño detalle de lo que decimos o hacemos sin una palabra de elogio o agradecimiento. Nada de lo que hacemos es nunca lo suficientemente bueno. Cuando imponemos estos estándares a otra persona, la estamos controlando, juzgando, criticando y condenando. Es control cuando, en efecto, decimos: «Debes hacer esto a mi manera, la manera correcta, la única manera». Es juicio y crítica cuando decidimos que lo están haciendo mal, y condena cuando decidimos castigarlos de alguna manera por no hacer lo que queremos, como queremos que se haga.

Utilizamos estos estándares para obtener nuestra propia aprobación o la de otros (aunque no estén presentes). Este patrón puede comenzar en la infancia como respuesta a las constantes críticas de nuestros cuidadores por cualquier cosa que no cumpla con sus expectativas.

Por muy molesto que pueda resultar este comportamiento, intenta sentir compasión por los perfeccionistas. Al fin y al cabo, son incluso más críticos consigo mismos que con los demás. Todavía no han aprendido que es mejor esforzarse por la excelencia que por la perfección.

Parece que se trata de "arreglar" lo que alguien más ha hecho porque no nos gusta cómo se hizo.

Suena como si dijera: "Si no lo hago yo, no se hará bien".

Efectos espirituales: Estar siempre buscando pillar a los demás en un error; ser incapaces o reacios a reconocer que acabamos de aprender algo nuevo (porque, por supuesto, ya lo sabemos todo).

Cambia el patrón: medita y practica los ejercicios de tolerancia. Busca la excelencia en lugar de la perfección.

Pesimismo (pensamiento, actitud)

Una perspectiva de la vida que dice: "¿Para qué? Las cosas nunca saldrán como yo quiero". Surge de haber juzgado, criticado y condenado a uno mismo, a los demás y/o a la Inteligencia Universal por no

recompensar nuestros esfuerzos ni darnos lo que deseamos o creemos merecer. El pesimismo reduce nuestra frecuencia vibratoria, aumentando así la carga sobre nuestras células e impidiendo que nos recuperemos de eventos traumáticos de forma rápida y completa.

Efectos espirituales: Puede comenzar como un acto de rencor o venganza. Véase trastorno pasivo-agresivo.

Suena como: Las cosas nunca saldrán bien. ¿Qué novedad? Nunca llegaré a nada.

Cambia el patrón: Ten en cuenta que creamos nuestra propia realidad. Expectativa es igual a resultado.

Petulancia (pensamiento, actitud)

Enfurrñarse como un niño para hacer sufrir a todos por no darnos lo que queremos. Ver culpa, manipulación, rencor, víctima.

Suena como: "Si no me dejas poner todas las reglas y ser la estrella, cogeré mi balón y me iré a casa. Entonces te arrepentirás".

Cambia el patrón: Medita para aprender cómo se desarrolló este patrón. Lee sobre la codicia, la humildad y el sacrificio.

Fobia (pensamiento, actitud, emoción, comportamiento)

Condición en la que nuestro miedo a una experiencia particular se transfiere a una o más criaturas, objetos o actividades, porque eso es más seguro que reconocer el problema real. Las fobias pueden ser resultado de haber sentido una pérdida total de control en una situación, de tal manera que uno se siente obligado a evitar situaciones potencialmente similares.

temor y/o preocupación crónicos

Efectos físicos: Similares a los efectos de la preocupación prolongada, pero que suelen aparecer al encontrarse con el objeto temido: trastornos cardíacos, pulmonares y cutáneos, náuseas, así como comportamientos nerviosos como temblores en las manos, morderse las uñas, rascarse repetidamente, incapacidad para concentrarse o enfocarse en el asunto en cuestión, movimientos espasmódicos.

Cambia el patrón: Espiritualmente: Medita para comprender el miedo subyacente y su raíz espiritual, así como las razones por las que eliges reaccionar ante la vida de esta manera. Físicamente: Visita WikiHow y APRENDE A RESPIRAR MEJOR.

Fiestas de autocompasión

Necesidad crónica de contarle a cualquiera que quiera escuchar cómo todos nos han lastimado, que todos están mejor que nosotros, que nunca nada nos sale bien, que a nadie le caemos bien, que todos siempre se aprovechan de nosotros, etc.

Efectos espirituales Véase negación, mártir, narcisismo, trastorno pasivo-agresivo, víctima

Efectos físicos: Comportamiento agresivo / pasivo, anemia, pie de atleta, cáncer, enfermedad de Crohn, fibromialgia, queja que rechaza la ayuda, VIH / SIDA, hipocondría, problemas de rodilla, artritis reumatoide, venas varicosas.

Cambia el patrón Consulta ¿Cuál es nuestra dieta espiritual? y realiza los ejercicios de Duelo y Autoestima en la Sección 9.

La oración (pensamiento, actitud)

El acto de hablar con la Inteligencia Universal. Parece que siempre estamos pidiendo favores, como si Dios fuera un hada madrina o un genio de la lámpara; por ejemplo, cúrame... cura a alguien más... mantén a alguien con vida... deja que alguien muera... haz que alguien muera... castiga a alguien por mí... deja que mi equipo gane el partido importante... deja que gane la lotería, etc. Simplemente decir las palabras "Hágase tu voluntad" puede evitar muchas preocupaciones innecesarias y angustia. Muchos usan la oración como protección contra el mal o la ira de Dios. Esto no es oración, es ritual y superstición, que no es más que miedo convertido en hábito. En lugar de decirle a Dios lo que queremos, intentemos preguntar en meditación qué podemos hacer para lograr cambios profundos en la vida.

Prejuicio

Aceptar el juicio de otra persona sobre otra, en lugar de formarnos nuestra propia opinión basándonos en nuestras propias experiencias. Ver noticias falsas, chismes.

Cambia el patrón: Haz los ejercicios de autoestima y tolerancia.

Orgullo

Representa el sentido de autoestima.

Aspecto positivo: Sensación de placer ante un logro. Ver alegría

Aspecto negativo: Sentido exagerado de uno mismo y de nuestras habilidades o logros, atribuyéndolos únicamente a nosotros mismos. Véase arrogancia, ego, prepotencia.

trauma de encarnación anterior

Cuando aquellos que experimentan un trauma que termina con su vida Al reencarnar, los recuerdos conscientes (o inconscientes) de traumas de vidas pasadas pueden manifestarse como enfermedades o afecciones, o incluso como terrores nocturnos. Sus cuidadores tienen la oportunidad de ayudarlos a resolver problemas arrastrados de la vida pasada.

Sobre de privacidad

Durante la encarnación, un sobre de privacidad nos protege de entidades distintas a nuestro guía personal o un Mensajero Divino que puedan acceder a nuestros pensamientos.

Procrastinación (pensamiento, actitud)

Posponemos hacer aquello que hemos acordado hacer y luego nos preguntamos por qué nos regañan. El juego de la procrastinación y las quejas puede durar años, y cada persona culpa a la otra por la situación.

Efectos espirituales: Evasión, dilación, pereza, trastorno pasivo-agresivo, rebelión silenciosa.

Efectos físicos: Síndrome de fatiga crónica, problemas de oído y audición, trastornos oculares y de la visión, hipocondría, problemas de memoria.

Cambia el patrón: [Medita](#) para comprender qué pretendemos conseguir evitando hacer aquello a lo que nos hemos comprometido. Consulta este artículo de SciTechDaily.com: [POR QUÉ ESPERAMOS: LA CIENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN.](#)

Q

Entrelazamiento cuántico

Comúnmente conocido como [karma](#), este sistema espiritual de controles y equilibrios garantiza el reconocimiento de todos los favores concedidos y las deudas contraídas a lo largo de cada una de nuestras encarnaciones. Una vez que las almas en forma física han interactuado, permanecen conectadas a través del espacio y el tiempo hasta que comprenden —y [perdonan](#)— sus motivos y acciones, tanto las realizadas como las omitidas. Esta información se registra en los [Registros Akáshicos](#), de modo que nuestros guías saben con exactitud qué se le debe a cada uno. La compensación se manifiesta en forma de lecciones, que el guía de cada alma presenta en la encarnación y el momento adecuados. El sistema se aplica tanto a individuos como a grupos, como se observa en las naciones que se enfrentan continuamente entre sí. Mientras no haya perdón, la [guerra](#) continuará. Véase [culpa heredada](#) y [resentimiento heredado](#).

R

Furia

[Ira y furia hirvientes y explosivas](#). A menudo se dirigen erróneamente hacia un individuo o un grupo, pero en su raíz, se dirigen hacia uno mismo. Véase [desprecio](#), [odio](#), [juicio](#), [paciencia](#), [tolerancia](#).

Rechazo (pensamiento, comportamiento)

Descartar a alguien o algo porque lo consideramos inferior o imperfecto (ver [indiferencia](#), [aislamiento](#)). Se usa como castigo cuando hemos [juizado](#), [criticado](#) y [condenado](#) a alguien o algo. El rechazo de una persona puede ser una forma de [abandono](#). El rechazo de una idea puede ser una forma de [negación](#). Cuando alguien nos ha rechazado, podemos sentir [vergüenza](#) de nuestras palabras, nuestras acciones o de nosotros mismos.

Cambia el patrón: [Medita](#) para aprender que el rechazo cierra la puerta a la comunicación.

Represión (del pensamiento)

Incapacidad o falta de voluntad para reconocer que hemos tenido una experiencia negativa. Este comportamiento puede comenzar en la primera infancia como una elección consciente, pero se convierte en una reacción aparentemente inconsciente ante cualquier emoción intensa ([negación](#)).

[Arrebatos de ira](#) explosivos aparentemente impredecibles

Cambia el patrón: Haz los ejercicios [de perdón](#) y [duelo](#).

Resentimiento (pensamiento, actitud, emoción)

Guardar un profundo rencor contra alguien que nos ha herido u ofendido. Incluso podemos llegar a ser adictos a la euforia que produce permitir que nuestro dolor nos exima de comportarnos de manera responsable. Puede convertirse en una respuesta habitual a personas o circunstancias que no cumplen con nuestras expectativas.

Suena como: "Te odio y nunca te perdonaré".

Efectos espirituales: Puede crear un deseo crónico de venganza.

Cambia el patrón: Medita para aprender que el resentimiento daña tanto a uno mismo como a los demás. Descubre el resentimiento heredado.

Respeto (pensamiento, actitud)

Disposición a tratarnos a nosotros mismos y a los demás con paciencia y tolerancia, misericordia y perdón, porque todos somos hijos de Dios. Todos nos encontramos en distintas etapas de desarrollo espiritual y todos somos capaces de grandes cosas o de tomar decisiones terribles. Ser respetuosos nos ayuda a construir relaciones sanas; sin embargo, no hay garantía de recibir respeto a cambio.

Parece y suena como: Usar las posesiones de otra persona y/o tomar su propiedad sin su permiso, y luego decir, "No pensé que te importaría" es realmente irrespetuoso y manipulador. El sentimiento de culpa puede llevar a la persona a fingir que no le importa. No pedir permiso puede deberse al miedo a que no se nos conceda o a la creencia de que tenemos derecho a ello. Véase arrogancia.

Justicia restaurativa (pensamiento, actitud, comportamiento)

Fragmento de la sección DE JUSTICIA RESTAURATIVA DE WIKIHOW Artículo: "...un enfoque de la justicia que personaliza el delito al lograr que las víctimas y los delincuentes negocien un acuerdo de restitución que satisfaga a ambas partes, e involucrando también a la comunidad. Esto contrasta con otros enfoques como la retribución, la disuasión, la rehabilitación o la incapacitación." Consulta el perdón.

Venganza (pensamiento, actitud, emoción, comportamiento)

Una profunda necesidad de vengarse de quien nos ha ofendido, hiriendo a alguien/a cualquiera/a todos/as tanto como nos han herido a nosotros. Puede ser un deseo de darle a alguien una lección que jamás olvidará.

Puede que sintamos que herir a los demás es la única manera de lidiar con nuestro dolor, pero existe otra: el perdón. Sin embargo, perdonar requiere (y permite) que dejemos de reaccionar con resentimiento. Compartir nuestros sentimientos es un excelente comienzo para cambiar este patrón, ya que a menudo quienes nos ofenden no se dan cuenta de que sus palabras o acciones nos lastiman. Como mínimo, hacerlo puede validar nuestra experiencia e incluso abrir la puerta a una nueva comprensión.

La paz mundial será imposible hasta que, como individuos, dejemos de desear venganza. Así que no dejemos que el otro, el gobierno u otros países se encarguen de ello. Seamos nosotros quienes demos nuestra capacidad de perdonar.

Suena como: "Me hirieron, así que está bien que yo hiera a otros", "Lo que siembras, cosechas", "Te lo mereces", o "Dios te castigará por esto" o "Dios te hará daño por mí".

Efectos espirituales: Abandono, indiferencia, depresión, comportamientos obsesivo-compulsivos.

Cambia el patrón: Medita para ver cómo el deseo de venganza conduce a otras malas decisiones espirituales como la crítica, la condena, el desprecio, el control y la guerra. Analiza la culpa y el resentimiento heredados.

Abandono inverso (pensamiento, comportamiento)

Algunas personas con miedo al abandono reaccionan mostrando una actitud desagradable, lo que provoca que los demás las abandonen (abandono inverso). Este miedo les impide confiar lo suficiente como para formar relaciones significativas. Ser crueles o indiferentes les permite mantener el control: «Si soy lo suficientemente malo, o si piensan que no me importan, nadie querrá tener nada que ver conmigo y entonces no habrá peligro de que nadie me abandone, o al menos no me sorprenderá cuando lo hagan». Véase aislamiento.

Origen del patrón: Culpar y condenar a quienes nos abandonaron o no nos protegieron ni apoyaron, y usar esto como razón para castigar a todos por sus fallos. En realidad, nos estamos castigando a nosotros mismos, debido a la creencia de que debe haber algo intrínsecamente malo en nosotros que provocó que nos abandonaran.

Cambia el patrón: Reconoce que creamos nuestra propia realidad. Expectativa equivale a resultado: el miedo puede provocar aquello que se teme. Encuentra la raíz del miedo. Si se debe a haber sido abandonado en la infancia, es necesario comprender que los niños no son responsables de las acciones o decisiones de sus cuidadores.

Indignación justa (pensamiento, emoción)

Representa la ira justificada que sentimos cuando se nos niega la justicia (a nosotros o a otros). De niños, nuestros cuidadores tienden a reprimir nuestra indignación de inmediato, por diversas razones. La conclusión a la que llegamos es la siguiente: NO es aceptable que nos indignemos por los daños que sufrimos. Esto alimenta un patrón de autotraición e incluso autoculpabilización en el que toleramos en silencio todo tipo de abusos. Aprendemos a autocensurarnos para evitar causar molestias a los demás, ignorándonos por completo a nosotros mismos. Véase mártir, rabia, víctima.

S

Sacrificio (pensamiento, actitud)

Estar dispuestos a dejar de lado nuestras necesidades o creencias para servir a la Inteligencia Universal. A menudo lo llamamos sacrificio si ayudamos a alguien, incluso si solo lo hacemos porque no podemos decir que no. El verdadero sacrificio significa renunciar a lo que queremos hacer, en favor de lo que la Inteligencia Universal (a través de nuestro guía en la meditación) nos ha pedido, o no hacer algo que queremos hacer porque el Universo (a través de nuestro guía en la meditación) nos ha pedido que no lo hagamos. A veces esto significa no intervenir para ayudar a alguien a menos que nos hayan invitado a hacerlo.

Sarcasmo (pensamiento, actitud, comportamiento)

Palabras, aunque no se pronuncien en voz alta, que pretenden ridiculizarse a sí mismos o a otros, bajo la apariencia de humor.

Cambia el patrón: Medita para aprender las razones de tu comportamiento. Realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9.

Desprecio (pensamiento, actitud)

Tratar a alguien como indigno de nuestro respeto. Resulta de haber juzgado, criticado y condenado a alguien, y nuestro desprecio es el castigo. Véase desdén, hipocresía.

Parece que: está mirando fijamente a alguien.

Cambia el patrón: Realiza los ejercicios de tolerancia y autoestima de la Sección 9.

Búsqueda de la verdad y la comprensión (pensamiento, actitud)

Estar dispuestos a confrontar la Verdad Universal sobre nosotros mismos, nuestras experiencias y nuestros sistemas de creencias puede llevarnos a una comprensión plena, lo que nos permite liberarnos del pasado por completo y con amor. Cuando guardamos resentimiento hacia los demás, podemos sentirnos plenamente justificados al no buscar comprender sus posibles motivos o intenciones. Con demasiada frecuencia, ni siquiera son conscientes de haber causado daño, una de las razones por las que el perdón es tan importante. Véase Discernir la verdad, Despeje espiritual.

Autoengrandecimiento (pensamiento, actitud, comportamiento)

Utilizar a otros para promover nuestros propios intereses, bajo el pretexto de que es para su beneficio. La codicia es la verdadera motivación.

Suena como: Fingir que lo que aconsejamos a los demás es para ayudarlos solo a ellos, e incluso puede perjudicarnos. Vender un producto bajo la falsa premisa de que el comprador se beneficiará gracias a él, o que saldrá perjudicado sin él, cuando la única razón verdadera es el beneficio propio.

Efectos espirituales: Mentiras crónicas

Cambia el patrón: Observa la humildad y realiza el ejercicio de autoestima en la Sección 9.

Autoestima (pensamiento, actitud)

Capacidad de aceptar nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias, deseos y comportamientos, tanto buenos como no tan buenos, sin juzgarlos, criticarlos ni condenarlos.

Una sana autoestima va de la mano con el respeto a uno mismo. Una autoestima baja o inestable nos impide aceptarnos a nosotros mismos a menos que alguien (generalmente una figura de autoridad) nos dé primero su aprobación. También puede hacernos sentir que siempre debemos hacer lo que los demás quieren que hagamos.

Suena así: Puede ser una lucha constante con uno mismo: hacemos algo y podemos pensar que lo hicimos bien, pero tenemos que esperar a que alguien más esté de acuerdo. Si nos dicen que no les gusta lo que hicimos, inmediatamente nos juzgamos, criticamos y condenamos, no solo por haber hecho un trabajo pésimo, sino por haber tenido el descaro de pensar que estaba bien. Sentimos que nos han atacado y respondemos con ira, generalmente (pero no siempre) dirigida hacia nosotros mismos. Hay un pequeño paso hacia una ola de depresión.

Efectos espirituales: Relaciones de codependencia, sentimiento de víctima, incapacidad para decir "no".

Cambia el patrón: Haz el ejercicio de autoestima de la Sección 9 y mira este vídeo de TED Talks: Brittany Packnett Cunningham: El poder de la confianza.

Autoimportancia (pensamiento, actitud)

Creer que merecemos más atención que los demás y que todo lo que experimentamos es de suma importancia para todos. Puede ser la creencia de que somos perfectos, o que todo lo que sucede, ya

sea una experiencia o incluso una conversación, gira en torno a nosotros. Tener una autoestima muy alta. El orgullo y la vanidad son ramificaciones del ego y la autoimportancia. La autoimportancia y la autocondenación a menudo van de la mano, porque incluso si nos sentimos orgullosos de algunos de nuestros logros, también podemos sentir vergüenza de nosotros mismos.

Suena como: ¿Y yo? Yo, yo, yo. Quiero contarte sobre mí y mi familia, o amigos, o mascotas, o trabajo, o pasatiempos, o experiencias; cualquier cosa, siempre y cuando no tenga que escuchar nada sobre ti. Ver parloteo, narcisismo.

Cambia el patrón: Realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9.

Interés propio (pensamiento, actitud)

Utilizar a los demás para nuestro beneficio, pensando únicamente en nosotros mismos. Véase autoengrandecimiento.

Cambia el patrón: Medita para aprender y resolver las razones por las que te sientes privado, ignorado o descuidado.

Autosuficiencia moral (pensamiento, actitud)

Creemos que nuestro ser es moralmente puro e irreprochable, en comparación con alguien a quien hemos juzgado como imperfecto. Nadie puede escapar de la vida en la Tierra sin haber dañado a otro, ya sea física o emocionalmente, intencionalmente o por accidente. Todos somos almas en forma humana, a veces actuando bien y a veces mal.

Suena como: Yo nunca lastimaré a nadie como tú me lastimaste a mí - o - Dios te castigará, pero a mí me perdonará - o - Al menos yo no soy como *esa* persona.

Cambia el patrón: Haz los ejercicios de perdón.

Autosabotaje (pensamiento, actitud, comportamiento)

Proponer deliberadamente, aunque inconscientemente, fracasar o al menos obtener malos resultados. ¿Te preguntas por qué alguien haría algo así? Pues bien, aquí tienes algunas posibles razones:

- para hacer que un hermano se vea mejor o al menos menos mal.
- para asegurarnos de que nuestros padres no puedan atribuirse, por nuestro éxito, su propio éxito como padres.
- para evitar ser considerado responsable
- para obtener la atención comprensiva que tanto necesita
- para evitar que alguien tenga grandes expectativas sobre nosotros

Trastorno de ansiedad por separación (pensamiento, actitud, emoción)

En los niños, la ansiedad por separación puede ser una fase normal del desarrollo. Se convierte en un trastorno si comienza a interferir en la vida diaria, los hábitos alimenticios o los patrones de sueño, o si persiste hasta la edad adulta. Esta lista aborda el patrón que persiste en la edad adulta.

Ante la sola posibilidad de separarse de una persona, surgen sin razón aparente intensos sentimientos de temor, inquietud o aprensión, que se vuelven tan abrumadores que pueden desencadenar el pánico. Estos pensamientos y sentimientos provienen de miedos no reconocidos o no resueltos.

Ignorarlos puede parecer imposible y contribuir al desarrollo de conductas obsesivo-compulsivas o a la adicción a la agitación constante y a problemas irresolubles que requieren la atención de todos. Véase ansiedad, angustia, temor, preocupación, así como relaciones codependientes o tóxicas rabietas.

Efectos espirituales: Incapacidad o falta de voluntad para confiar

Cambia el patrón: Espiritualmente: Medita para identificar la experiencia que originó el miedo y encuentra la solución. Comprende las razones por las que eliges reaccionar ante la vida de esta manera.

Físicamente: Visita WikiHow y APRENDE A RESPIRAR MEJOR

Vergüenza (pensamiento, emoción)

Sentimientos de vergüenza, culpa y remordimiento que surgen al darnos cuenta de que no somos perfectos.

vergüenza crónica

Puede ser consecuencia de abusos en la infancia o de eventos traumáticos no resueltos.

Suena como: Todo es culpa mía y debo ser castigado. Soy malo y todo el mundo lo sabe.

Efectos espirituales: adicción, miedo crónico o incluso ansiedad a ser descubiertos, autoaislamiento habitual, comportamientos obsesivo-compulsivos, TEPT, ideación suicida, culpa del superviviente, sentimientos de indignidad, dudas sobre uno mismo y/o baja o inestable autoestima.

Cambia el patrón: Haz los ejercicios de autoestima, duelo y perdón.

Debería (pensamiento, actitud)

de control se usa para hacerle saber a alguien que sabemos lo que es mejor para él, y que no tiene ni idea. Antes de decirle a alguien lo que debe hacer, piensa en cómo te sientes al recibir consejos no solicitados.

Cambia el patrón: Medita para aprender el origen de nuestro deseo/necesidad de tener el control. Hacer preguntas para ayudar a otros a encontrar sus mejores opciones o soluciones es una excelente manera de comenzar a cambiar el patrón.

Rebelión silenciosa (pensamiento, actitud, emoción)

Acciones que se toman cuando uno se siente completamente impotente para mejorar su situación emocional. Estas acciones solo necesitan causar conmoción, molestia o repulsión en los demás.

La alternativa, abordar el problema directamente, ni siquiera es una posibilidad, pues se crea que sería inútil porque "ellos" siempre ganarán, pase lo que pase. El temor es que el debate incluso empeore las cosas, si eso fuera posible.

Cuando alguien se siente tan impotente que recurre a la rebelión silenciosa, puede sentir que no tiene sentido hacer nada, y mucho menos hacerlo bien. Han perdido la esperanza de que las circunstancias cambien y han aprendido que nada de lo que hagan tendrá un resultado positivo. Para ellos, puede parecer un milagro el simple hecho de poder levantarse de la cama cada día. La pandemia de COVID-19 ha brindado una nueva oportunidad para quienes desean desafiar a las figuras de autoridad. Los

antivacunas, los que se oponen al uso de mascarillas y los "anticientíficos" parecen deleitarse con su desafío, pero es evidente que no son felices.

Esta desesperación absoluta surge del juicio, la crítica y la condena constantes por parte de una figura de autoridad o un ser querido. No importa lo que digan o hagan, esa persona nunca les dará su aprobación, así que, por supuesto, no tienen sueños, ¿para qué? De todas formas, solo recibirán críticas, así que no ven razón alguna para intentarlo.

La frustración persiste hasta que finalmente encuentran la manera de vengarse de quienes, según ellos, provocaron la situación. Entonces, vuelven a caer en comportamientos autodestructivos. Al fin, tras tomar medidas, su dolor y su ira parecen desvanecerse, y eso es lo único que realmente importa.

Las siguientes acciones (sin ningún orden en particular) resultan satisfactorias en virtud de su capacidad para crear caos emocional o mental en los demás:

- pereza
- mala postura
- usar demasiado perfume
- negarse a bañarse
- usar ropa sucia, mal ajustada o reveladora
- usar maquillaje llamativo
- hacerse tatuajes o perforaciones corporales visibles
- peinarse de forma extravagante
- acumular objetos
- Ver micro-agresión

Cambia el patrón: Por difícil que sea dejar de necesitar la aprobación de los demás, eso es precisamente lo que se necesita para empezar a cambiar el patrón. Empieza a vivir para ti mismo, en lugar de vivir para que alguien más te diga que lo que haces es bueno, correcto e importante. Puede que a tu ser querido no le guste este cambio y haga todo lo posible para que las cosas vuelvan a ser como antes, así que es importante ser fuerte y saber que no necesitamos la aprobación de nadie más que la nuestra. Cuanto antes aceptemos esta verdad, antes podremos seguir adelante con nuestras vidas y convertirnos en quienes estamos destinados a ser. Realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9.

Francotiradores

Aprovechar cualquier oportunidad para señalar los defectos de otra persona para hacerla sentir mal y/o para sentirse uno mismo grande y poderoso, especialmente, aunque no necesariamente, delante de los demás. El acoso verbal es juicio, crítica y condena, y un acto pasivo-agresivo de venganza. No se hace por el deseo de ayudar a alguien.

Cambia el patrón: Realiza el ejercicio "Cómo detener el francotirador" en la Sección 9.

Alma gemela

Se cree que estamos incompletos hasta que encontremos a esa persona específica que la Inteligencia Universal creó solo para nosotros. De hecho, esa persona no existe. Fuimos creados como almas

individuales, completas e íntegras. Cada uno pertenece a una familia de almas y podemos experimentar una sensación de familiaridad al conocer a otros miembros. Esta sensación también puede ser resultado de experiencias de vidas pasadas con personas, así que consulta con tu guía si tienes curiosidad.

Efectos espirituales: Relaciones de codependencia, sentimiento de victimismo.

Cambia el patrón: consulta el sesgo de confirmación, realiza el ejercicio de autoestima en la Sección 9 y echa un vistazo a ¿ Encontraré alguna vez a mi alma gemela?

Autoconciencia espiritual (pensamiento)

Capacidad de saber por qué pensamos lo que pensamos y creemos lo que creemos y, especialmente, por qué hacemos lo que hacemos. Más allá de ser conscientes de nosotros mismos como individuos, la autoconciencia espiritual también implica ser conscientes de nosotros mismos como almas individuales entre incontables billones, cada una con una conexión inquebrantable con la Fuente. Esto incluye la conciencia de nuestro nombre de alma, el propósito de nuestra alma durante nuestra encarnación actual y nuestro guía. Véase la Sección 11.

Rencor (pensamiento, actitud, comportamiento)

Acto de autolesión, ya sea espiritual o física, con la esperanza de que quienes nos lastiman lo noten y se sientan culpables por lo que hicieron o dejaron de hacer; en otras palabras, una manipulación emocional no verbal.

Se manifiesta así: Posponer algo que nos han pedido como forma de castigo, pero esto resulta contraproducente y nos perjudica personalmente. Nos perjudica porque lastimar intencionalmente a otros es venganza, y la venganza nos lastima al alimentar la ira y el resentimiento en nuestro interior, lo que contribuye a diversas dolencias físicas (ver más abajo).

Suena como: Retener la comunicación como castigo (la parte más fuerte no se dice en voz alta).

- "Me has lastimado y me niego a que me veas disfrutar de la vida o tener éxito".
- "Quiero que sepas cuánto me lastimaste".
- Devolver un regalo preciado a su dueño original significa, en silencio: "Me lastimaste tanto que no quiero que me recuerdes". o "Estás muerto para mí".
- Consolarse con pensamientos de huir de casa incluso ideación suicida.

Efectos espirituales: "Me niego a disfrutar de la vida por la forma en que me trataste".

Efectos físicos: Adicciones, problemas digestivos, enfermedades cardíacas, colesterol alto, problemas pulmonares, problemas nasales o sinusales, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

Cambia el patrón:

- Medita para aprender cómo el deseo de venganza conduce a otras malas decisiones espirituales como la condena, el desprecio, el control, la crítica y el sentimiento de víctima.
- Dado que esto puede ser un comportamiento aprendido de otros miembros de la familia, investigue el resentimiento heredado.
- Practica intencionalmente el desarrollo de la autoestima

- Aprender a comunicarnos de manera más eficaz (wikiHow) nos permite expresar nuestros sentimientos con asertividad (wikiHow) en lugar de agresiva

Sesgo del statu quo (pensamiento, actitud)

La necesidad de evitar cualquier cambio, a cualquier precio. Surge del miedo al cambio, ya que, por muy desagradable que sea nuestra situación actual, el miedo nos dice que cambiar algo podría empeorar las cosas. Así que seguimos como siempre, deseando un cambio pero aparentemente incapaces de hacer nada para ayudarnos a nosotros mismos. Terminamos siendo nuestra propia víctima.

Efectos espirituales: Fuerte necesidad de control, depresión, frustración crónica, propensión a los accidentes, duelo no resuelto.

Cambia el patrón: Medita para lograr la autoaceptación. Visita WikiHow y aprende CÓMO AFRONTAR EL CAMBIO.

Estrés (pensamiento, actitud, emoción)

Castigo autoimpuesto por haberse juzgado, criticado y condenado a sí mismo como un fracaso. La condena, el castigo, consiste en dañarnos de alguna manera, ya sea espiritual o físicamente. Véase TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático).

Efectos espirituales: Retener de nosotros mismos aquello que más deseamos.

Cambia el patrón: Medita para aprender qué te desencadena.

Supresión (pensamiento, pensamiento)

La decisión consciente de ocultar a los demás nuestros pensamientos, actitudes y emociones sobre experiencias dolorosas puede comenzar como un acto de rencor para castigar a quienes no nos protegieron del daño. Al igual que con la represión, guardar todo dentro puede crear la necesidad de sustancias o hábitos que alteren el estado de ánimo. También puede impedirnos formar vínculos emocionales profundos o relaciones significativas.

Cambia el patrón: realiza los ejercicios de duelo y perdón, además de meditar para encontrar y resolver la causa raíz del comportamiento.

Culpa del superviviente (pensamiento, actitud, emoción)

Una condición debilitante que genera mucho dolor, malestar y negatividad, a la cual podemos volvernos adictos. Perder a seres queridos por la muerte puede generar culpa del superviviente. Mantenerse sano cuando un ser querido enferma también puede generarla, al igual que crecer como un niño normal en una familia con un niño con necesidades especiales. Además, algunos cristianos creen que, dado que Cristo murió en la cruz por ellos, deben demostrar su agradecimiento infligiéndose dolor a sí mismos.

Suena como: Dado que encontrar placer en la vida podría considerarse una traición al ser querido, a la familia o una falta de autocastigo suficiente, nuestros pensamientos podrían decir: "Nunca podré tener éxito. Nada de beneficio duradero puede o podrá provenir de mí. No puede ni podrá haber alegría en mi vida. Si algo bueno sucede, no puedo ni podré celebrarlo. No puedo ni podré contribuir a una sociedad que permitió que (lo que sea) sucediera".

Quienes sufren de culpa del superviviente pueden convencerse a sí mismos (y a los demás) de que su ser querido fallecido merecía mucho más vivir que ellos; sin embargo, estar vivo no es una cuestión de valía, no es una recompensa. El hecho de encarnar forma física es parte de la experiencia integral de aquellas almas que lo hacen.

Recuerda que Dios nunca nos juzga, critica ni condena, y las experiencias de nuestros seres queridos fueron parte de su camino. No podemos recorrer su camino por ellos. Debemos permitirles la dignidad de ser dueños de sí mismos. No debemos usar sus experiencias como excusa para no vivir bien, ni para aferrarnos al resentimiento, ni para buscar venganza, ni para castigarnos a nosotros mismos.

Cambia el patrón: medita para aprender que la Inteligencia Universal está a cargo de los asuntos de la vida y la muerte. Luego medita para aprender nuestro verdadero propósito en la vida.

T

Berrinche (comportamiento)

En adultos, patrón de comportamiento propio de un niño indisciplinado o malcriado para salirse con la suya, controlar a los demás o desviar la atención. La ira puede o no ser el desencadenante de este comportamiento. Véase comportamiento agresivo/pasivo.

Se manifiesta como: lanzar objetos, usar la violencia contra uno mismo o contra otros, despotricar y enfurecerse, pisotear el suelo, comunicarse con intenciones suicidas, ignorar a los demás, negarse a cumplir las leyes o directrices diseñadas para proteger a la sociedad (ver desafío, rebelión silenciosa).

Suena como: «¿Por qué nunca puedes...?» o «¿Por qué siempre tengo que...?» o «Quiero...»

Cambia el patrón: Medita para identificar la causa del patrón y resolver el conflicto interno que lo crea. Visita WikiHow y lee sobre CÓMO DETENER LOS BERRINCHES, SI UN ADULTO LO ESTÁ HACIENDO. EL NIÑO LO ESTÁ HACIENDO.

Pensamientos

Para los fines de este documento, se utilizan los siguientes significados:

Pensamientos : ideas que se transforman en lenguaje mediante palabras, imágenes o símbolos, y que pueden o no expresarse en voz alta. Nuestros pensamientos dan origen a nuestras actitudes, emociones, creencias, deseos y comportamientos.

Las actitudes surgen de nuestros pensamientos y sistemas de creencias.

Las emociones surgen de nuestros pensamientos y actitudes, aunque a una velocidad vertiginosa. Puede parecer que primero sentimos las emociones y luego pensamos, pero no es así.

Sistemas de creencias (o «creencias») : historias que utilizamos para justificar nuestros pensamientos, actitudes, deseos y comportamientos.

Deseos : cosas que nos decimos a nosotros mismos que necesitamos o queremos, que resultan de nuestros pensamientos, actitudes y creencias.

Comportamientos : acciones que realizamos como resultado de nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos.

Tolerancia (pensamiento, actitud, comportamiento)

Capacidad de observar a las personas o tener ciertas experiencias sin tener pensamientos, actitudes ni emociones negativas hacia ellas. La intolerancia genera gran parte de la agitación en este planeta. Como almas en forma humana, nos enfrentamos a muchos desafíos espirituales. El principal de ellos es la tentación de odiar . Si como individuos no comprendemos que todos somos igualmente amados por el Todo, las leyes espirituales de la reencarnación y el karma asegurarán nuestro renacimiento para intentarlo una y otra vez. El fracaso de los grupos y las naciones para "entenderlo" crea patrones sociales negativos como la culpa y el resentimiento heredados . Hasta que se resuelvan los muchos problemas que nos dividen, hasta que permitamos el perdón en nuestras vidas, la humanidad no podrá alcanzar su máximo potencial.

Cambia el patrón: Reduce la intolerancia haciendo los ejercicios de tolerancia .

Relación tóxica

Esta es una relación en la que ninguno de los dos puede prosperar, y cada uno culpa al otro. Ninguno está dispuesto a ceder; ninguno pide disculpas ni perdona; ambos piensan que el otro es exasperantemente terco o controlador; y, sobre todo, simplemente está equivocado.

Quizás la mayor frustración en las relaciones tóxicas sea la incapacidad de arreglarlas, o incluso de salir de ellas sin ser consumidos por la culpa , el resentimiento y el remordimiento. Nos decimos a nosotros mismos que sería mezquino y cruel irnos, así que seguimos intentando que la otra persona cambie; pero, por supuesto, nada funciona. Dado que no podemos hacer que nadie más cambie, ni siquiera que quiera cambiar, el cambio depende de nosotros.

Cambia el patrón: Realiza los ejercicios de perdón y autoestima de la Sección 9. Suelta con amor. Reparar una relación requiere mucho trabajo y dedicación de ambas partes, y esto no es posible cuando ambas sienten que es la otra quien necesita cambiar. En este caso, puede ser preferible dejar ir la relación. El reto es hacerlo sin aferrarse a ninguna negatividad; esto significa no sentir culpa, ni enojo, ni arrepentimientos. También significa no volver repetidamente a la relación para intentarlo una y otra vez. Dios no nos condena por ser lo suficientemente sabios como para saber cuándo es el momento de dejar de intentarlo y soltar. Aquí hay algunos pasos que puedes seguir que, si bien tal vez no reparen una relación, pueden ayudarnos a seguir adelante y comenzar a vivir en paz:

- Deja de lado la necesidad de demostrar que el otro está equivocado (autosuficiencia moral).
- Deja de lado la necesidad de que te pidan disculpas (humildad).
- Deja de lado la necesidad de venganza (perdón).
- Deja de sentirte totalmente responsable (culpa), pero reconoce tu papel en la relación y perdónate a ti mismo y a la otra persona.
- Deja de necesitar el permiso de alguien para hacer cambios en tu vida.
- Deja de pensar que la relación es "buena para mí" porque te enseña paciencia y tolerancia. Esto es una forma de autosabotaje que solo sirve para mantenerte atrapado en la negatividad.

Eventos traumáticos

Cualquier suceso que cause dolor físico o emocional es considerado traumático por la Inteligencia Universal . Si bien algunos sucesos son menos traumáticos que otros, esto no disminuye su impacto, especialmente en niños o personas que dependen de otros para comprender lo sucedido. Sin comprensión, duelo y perdón , la resolución no es posible. El trauma no resuelto puede afectarnos a lo largo de toda la vida, contribuyendo a la adicción , los comportamientos obsesivo-compulsivos y las enfermedades crónicas .

Aquí hay solo algunos eventos de la infancia que a menudo son trivializados por los cuidadores: perderse, sufrir abuso entre hermanos, tener que competir por la atención de los cuidadores, la llegada de un nuevo niño a la familia sin previo aviso ni preparación, ser acusado falsamente de algo malo, ser criticado por tener emociones o funciones corporales humanas normales. Ver TEPT . Vea " Cómo el trauma infantil afecta la salud a lo largo de la vida ", una presentación de TED Talks de la Dra. Nadine Burke-Harris. Consulte este artículo de SciTECHDAILY: "EL ABUSO INFANTIL ESTÁ RELACIONADO CON UN MAYOR RIESGO DE COLESTEROL ALTO...".

Confianza (pensamiento, actitud)

Sabiendo que nuestro Creador nos ama incondicionalmente , se nos proporcionará todo lo necesario para nuestro aprendizaje, y cada experiencia se nos brinda para ayudarnos a aprender a amarnos a nosotros mismos y a los demás incondicionalmente.

U

amor incondicional

Aceptación sin condiciones y ausencia de pensamientos, actitudes y emociones negativas. Somos amados incondicionalmente por la Inteligencia Universal . No hay nada que debamos hacer ni cambiar para ser amados por Dios. La energía universal se manifiesta en nosotros como amor incondicional. Creer que Dios nos juzga es creer que el amor es condicional, lo cual es imposible y falso, ya que el juicio , la crítica y la condena imponen condiciones. El amor incondicional puede considerarse un «amor exigente» porque nos permite experimentar todas las cosas. Nos pone a prueba al permitir consecuencias físicas para nuestras decisiones espirituales. Nos permite sentir dolor; nos permite causar dolor. Véase libre albedrío .

¿Qué se puede sentir?

Para mí, el amor incondicional se siente como una calidez que brota desde lo más profundo de mi alma, que me produce una inmensa felicidad, consuelo y placer, y que incluso me hace llorar. Es un sentimiento envolvente, que lo abarca todo, inconfundiblemente positivo y maravilloso. Me esfuerzo por vivir en ese estado, pero, por desgracia, la vida cotidiana tiende a desviar nuestra atención de esa verdad. Sin embargo, es una práctica constante y enormemente gratificante, y muy recomendable.

Cómo practicarlo

Conéctate con tu guía y ten la certeza de que estás acompañado y en alta estima por nuestros amigos aún invisibles.

Inteligencia Universal



Nada existe en el plano físico sin haber existido primero en el pensamiento.
Reflexiona sobre esto mientras observas todo lo que te rodea.

Aunque recibe muchos nombres (El Todo, Inteligencia Universal, El Universo, Creador, Fuente, Singularidad, Dios, Alá, Yahvé, Padre o Madre Celestial, Gran Espíritu, Ellos, Eso, Ella o Él), en sí mismo es innombrable y andrógino. Nadie lo creó... ES. Se manifiesta como la Fuente de todo; «El Todo». Es energía vasta, profundamente inteligente, receptiva, creativa y amorosa incondicional. Somos parte de ella. Está en nosotros. Al conectar con ella, podemos sentir una oleada de emoción que literalmente nos hace llorar. Entonces podemos saber que todo está bien; no hay nada que debamos hacer o cambiar para ser amados incondicionalmente.

Verdad universal

La información libre de pensamientos, actitudes o emociones negativas es lógica y directa. A medida que crecemos en comprensión espiritual, resulta más fácil reconocer las diferencias entre la verdad universal y nuestra verdad humana. Los problemas surgen cuando las creencias basadas en la verdad humana chocan con la verdad universal. Véase [sesgo de confirmación](#), [discernimiento de la verdad](#), [cámara de eco](#), [búsqueda de la verdad y comprensión](#).

V

Frecuencia vibracional

Cada átomo del universo, incluyendo cada alma, vibra a una frecuencia específica. Esta se estableció en el momento de la creación, pero no es estática, sino que aumenta o disminuye durante la encarnación física, según nuestras reacciones, positivas o negativas, a nuestras experiencias vitales. Nuestro objetivo como almas es regresar a nuestra frecuencia original, la cual nos permitió existir en un estado de profunda consciencia espiritual y [amor incondicional](#). Reducir y refinar nuestros pensamientos negativos lo posibilita. Véanse [las secciones 11 y 12](#).

Víctima (pensamiento, actitud)

Patrón de pensamiento que afirma que no tenemos poder para cambiar nuestra situación vital, que no podemos protegernos de las palabras o acciones negativas de los demás, que todo lo negativo en nuestra vida ha sido causado por alguien o algo menos por nosotros mismos, y/o que no existe protección contra todos los peligros del mundo. Este patrón suele tener su origen en experiencias [traumáticas](#) de la infancia aún no comprendidas o resueltas, lo que impide su liberación. Puede ser consecuencia de una sobreprotección o una falta de protección por parte de los cuidadores. Sentirse víctima implica culpar a los demás y ceder nuestro poder. Ser víctima de un delito puede ser una [lección de vida necesaria](#), pero es importante procesar los pensamientos relacionados con el suceso, [buscar la comprensión y practicar el perdón](#). Si bien no podemos cambiar los acontecimientos del pasado, sí podemos cambiar nuestras reacciones ante ellos y, por lo tanto, cambiar nuestro futuro. Véase ["fiestas de autocompasión"](#).

W

Guerra (pensamiento, actitud, comportamiento)

Para comprender plenamente la existencia de la guerra, debemos reconocer nuestros propios pensamientos negativos, conscientes de que nos llevan a comportarnos de forma negativa. Guardar rencor a alguien por no cumplir con nuestras expectativas o por no darnos lo que queremos es el primer paso hacia la guerra personal. Justificamos nuestros sentimientos diciendo que aquellos a quienes odiamos se lo merecen porque, de alguna manera, son inferiores; no merecen nuestro respeto; merecen sufrir.

Al igual que los matones, los líderes políticos corruptos quieren lo que quieren cuando lo quieren, y lo toman. La guerra a gran escala comienza cuando alguien se levanta y dice que no puede tenerlo. La población es entonces arrastrada a su rabieta, por un camino de furia desenfrenada. El líder dice que es por el bien de los ciudadanos (autoengrandecimiento). Otra sociedad puede entonces verse obligada a asumir el papel de padre para detenerlos.

Suena como:

A nivel personal

Robar a una corporación mediante reclamaciones de seguros falsas o infladas, usar las posesiones o propiedades de alguien sin su permiso, etc.

A nivel nacional

Someter segmentos de una población a diversas formas de control o extinción.

A nivel internacional

Apoderarse por la fuerza de las tierras de otro dominio, sometiendo a sus habitantes a diversas formas de control o extinción.

Cambia el patrón : Lee sobre la culpa y el resentimiento heredados . Realiza todos los ejercicios espirituales de la Sección 9. Visita Wikipedia y lee sobre LA JUSTICIA RESTAURATIVA .

Preocupación (pensamiento, actitud)

Pensamientos inquietos: preguntarse cómo resultará todo; intentar planificarlo todo; preguntarse qué piensan los demás; preguntarse cómo reaccionarán los demás ante nuestras acciones. La preocupación se usa a menudo como un medio de control sobre nuestros seres queridos e indica que los hemos juzgado , criticado y condenado . Por ejemplo, decir que estamos preocupados por alguien es como decir que creemos que es incapaz de hacer lo correcto, o que sufrirá algún daño si continúa haciendo lo que sea que esté haciendo.

Quienes mantienen relaciones de codependencia a menudo se preocupan por su pareja. Afirman preocuparse, pero en realidad se preocupan por sí mismos. Esto no es amor, es control.

Suena como: ¿Y si...? Si hago esto, entonces él/ella hará... Si hago esto, entonces él/ella pensará...

Efectos espirituales: ansiedad , angustia , temor.

Cambia el patrón: Haz el ejercicio de Cómo dejar de preocuparse .

Sección 7. Preguntas espirituales frecuentes.

Las preguntas

1. Acerca de Dios

- 1.1 ¿Existe realmente Dios? ¿Tiene un plan para mí? ¿Cómo puedo descubrir cuál es?
- 1.2 Si Dios ES, ¿por qué hay dolor, sufrimiento y enfermedad en el mundo? ¿Por qué hay guerra?
- 1.3 ¿Está Dios enojado o decepcionado con la humanidad?
- 1.4 ¿No es hora de que Dios nos dé algunas nuevas reglas de conducta?
- 1.5 ¿Son poderosos los pensamientos?

2. Acerca de las guías

- 2.1 ¿Cuál es mi voz interior y cómo puedo escucharla?
- 2.2 ¿Cuál es el nombre de mi guía? ¿Cuántos guías trabajan conmigo?
- 2.3 ¿Por qué nuestros guías no nos protegen de sufrir daños?
- 2.4 ¿Es posible la telepatía mental entre personas?

3. Sobre espiritualidad, sanación y genes

- 3.1 ¿Qué es la espiritualidad?
- 3.2 ¿Cuáles son algunos de los dones espirituales?
- 3.3 ¿Qué es el estado de ser de la quinta dimensión?
- 3.4 ¿Cuáles son las leyes espirituales?
- 3.5 ¿Qué es el “libre albedrío” y cómo nos afecta?
- 3.6 ¿Existe algo así como la curación milagrosa?
- 3.7 ¿Cómo pudo Dios permitir que alguien que había sido sanado milagrosamente volviera a enfermar con la misma enfermedad?
- 3.8 ¿Hay alguna esperanza de que no desarrolle ninguna de las enfermedades que tuvieron mis padres?
- 3.9 ¿Por qué enfermamos / sufrimos lesiones / tenemos accidentes?
- 3.10 ¿Por qué los medicamentos tienen efectos secundarios?
- 3.11 ¿Los espíritus malignos son la causa de nuestro dolor/enfermedad/problemas en la vida?
- 3.12 ¿Por qué permite Dios que los llamados malvados lleguen al poder?
- 3.13 ¿Existe una píldora mágica?
- 3.14 ¿Qué son los chakras y qué papel desempeñan en nuestra sanación?

3.15 ¿Las dolencias físicas provienen de no escuchar nuestros pensamientos o de tener emociones negativas?

3.16 ¿Qué es el tercer ojo?

4. Sobre las almas

4.1 ¿Qué es un alma?

4.2 ¿Qué es un alma vieja?

4.3 ¿Cuál es el nombre de mi alma y cuál es el propósito de mi alma?

4.4 ¿Qué vengo a aprender?

4.5 ¿Por qué estamos aquí?

4.6 ¿Encontraré algún día a mi alma gemela?

4.7 ¿Qué creencias tengo que me impiden avanzar en la vida?

4.8 ¿Cómo puedo superar la culpa por haber causado un accidente de tráfico que le costó la vida a alguien?

4.9 ¿Qué son los Registros Akáshicos?

4.10 ¿Qué son los planos akáshicos?

5. Sobre la vida, la muerte, la reencarnación y el karma

5.1 ¿Por qué las almas adoptan forma humana?

5.2 ¿Existe algo así como una experiencia cercana a la muerte?

5.3 ¿Qué sucede cuando morimos?

5.4 ¿Qué es la reencarnación?

5.5 Si la reencarnación es real, ¿por qué no puedo recordar ninguna de mis vidas pasadas?

5.6 ¿Qué es el karma?

5.7 ¿Por qué algunas personas que conozco me resultan tan familiares?

5.8 ¿Qué es un paciente sin cita previa?

6. Sobre la religión y el pecado

6.1 ¿Por qué existen las sectas religiosas?

6.2 ¿Es cierto que necesito que un líder de la iglesia interceda por mí ante Dios?

6.3 ¿Existe alguna diferencia entre crimen y pecado?

6.4 ¿Es pecado quitarle la vida a alguien?

6.5 ¿Es la homosexualidad un pecado?

6.6 ¿Cómo puedo saber qué alimentos debo comer y cuáles debo evitar?

6.7 Sobre el ayuno

7. Sobre el diablo, el infierno y las energías negativas

- 7.1 ¿Existe el diablo?
- 7.2 ¿Es posible recibir accidentalmente la marca de la bestia, es decir, el número 666?
- 7.3 ¿Existe el infierno?
- 7.4 ¿Pueden las energías y entidades negativas hacernos daño?
- 7.5 ¿Te ha visitado algún espíritu y te ha asustado la experiencia?
- 7.6 ¿Alguien puede robarme mi energía? ¿Alguien puede darme su s ?
- 7.7 ¿Qué son los “Hijos de la Oscuridad”?

8. Sobre el fin de los tiempos

- 8.1 ¿Vendrá Jesús solo a salvar a la humanidad?
- 8.2 ¿Estamos viviendo en los últimos tiempos?
- 8.3 ¿Por qué hay tantos desastres últimamente?
- 8.4 ¿Por qué hay tanto terrorismo en el mundo?

9. Sobre el comportamiento humano

- 9.1 ¿Cuál es nuestra dieta espiritual?
- 9.2 ¿Qué es el "desprecio"?
- 9.3 ¿Por qué la gente retiene su aprobación?
- 9.4 ¿Por qué la gente gasta bromas pesadas?
- 9.5 ¿Por qué la gente es supersticiosa?
- 9.6 ¿Por qué la gente se atribuye el mérito del trabajo realizado por otros?
- 9.7 ¿Por qué las personas juzgan, critican y condenan el trabajo que otros han realizado?
- 9.8 ¿Por qué miente la gente?
- 9.9 ¿Qué pasa si no hay nada malo, pero aun así me siento fatal?
- 9.10 ¿Qué es la culpa heredada?
- 9.11 ¿Qué es el resentimiento por el legado?
- 9.12 ¿Por qué damos regalos?
- 9.13 Sobre el paso del tiempo
- 9.14 Más sobre el perdón
- 9.15 ¿Por qué pensamos que todos los demás son el enemigo?
- 9.16 ¿Cuál es el componente espiritual de la revolución?
- 9.17 ¿Por qué es tan desagradable el mundo de la política?
- 9.18 ¿Qué podemos hacer para combatir el terrorismo?
- 9.19 ¿Afecta la luna a nuestras emociones?

- 9.20 ¿Por qué es tan difícil realizar cambios positivos en nuestras vidas?
- 9.21 ¿Qué es un sabelotodo?
- 9.22 ¿Qué es la contaminación heredada?
- 9.23 ¿De qué planeta eres?
- 9.24 ¿Qué es un patrón familiar de legado?
- 9.25 ¿Cuál es el aspecto espiritual de experimentar una agresión sexual?
- 9.26 ¿Cuál es la verdad espiritual sobre las relaciones románticas?
- 9.27 ¿Cuál es la verdad espiritual sobre la ley de la atracción?

Parte 1 Parte 2 Parte 3 Parte 4 Parte 5 Parte 6 Parte 7 Parte 8 Parte 9

Las respuestas

1. Acerca de Dios

1.1 ¿Existe realmente Dios? ¿Tiene un plan para mí? ¿Cómo puedo descubrir cuál es?

Sí. Dios existe de verdad. Sí, Dios tiene un plan para ti. Descúbrelo meditando de esta nueva manera. Cualquier pregunta dirigida al Todo recibirá una respuesta de acuerdo con la Ley espiritual del Libre Albedrío. Concéntrate y formula tu pregunta con la mayor sencillez posible; luego, escucha la respuesta. Si la respuesta no llega de inmediato, puede que primero se necesite otra información. En ese caso, comienza a crear un hábito de meditación regular con el Todo, trabaja en tus conflictos internos y aprende sistemas de creencias basados en la Verdad Universal.

1.2 Si Dios ES, ¿por qué hay dolor, sufrimiento y enfermedad en el mundo? ¿Por qué hay guerra?

El don del libre albedrío nos permite elegir cómo pensar, cómo comportarnos e incluso en qué creer. Estas elecciones espirituales determinan nuestra realidad física y, de hecho, la condición de la vida en el planeta. No somos juzgados ni castigados por nuestras elecciones, pero el Todo nos permite experimentar sus consecuencias lógicas. Es decir, si juzgamos , criticamos , condenamos , controlamos , culpamos , odiamos , buscamos venganza , etc., somos nosotros mismos quienes debemos lidiar con las consecuencias físicas de estas elecciones espirituales negativas. Nuestro cuerpo físico se asienta sobre los cimientos creados por nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos; nuestro planeta y sus formas de vida experimentan las consecuencias de miles de años de estas acciones. El mundo se está convirtiendo en un lugar mejor a medida que empezamos a comprender esta idea y a medida que realizamos el trabajo necesario para generar un cambio profundo en nuestras vidas.

La guerra , el genocidio, los crímenes de lesa humanidad y los actos de terrorismo siguen ocurriendo, como ha sucedido a lo largo de la historia. Son consecuencia de nuestros pensamientos negativos. Por supuesto, debemos estar preparados, dispuestos y capacitados para enfrentarnos a los agresores y abusadores; el pacifismo no basta para detener a quienes se embarcan en un camino de destrucción

indiscriminada. Debemos estar dispuestos a defender nuestro modo de vida, pero no podemos caer en la barbarie al impartir justicia a los delincuentes. Hacerlo solo perpetúa el ciclo de la deuda kármica . Es mucho mejor emplear la justicia restaurativa .

1.3 ¿Está Dios enojado o decepcionado con la humanidad?

No. La decepción implica juicio, crítica y condena, y dado que el Todo es amor incondicional, la decepción es imposible. Vivimos de acuerdo con la Ley Espiritual Universal del Libre Albedrío, experimentando todo lo que hay que experimentar, y finalmente encontraremos el camino de regreso a la Fuente. Ese es el camino, la verdad y la vida.

1.4 ¿No es hora de que Dios nos dé algunas nuevas reglas de conducta?

Sí, y aquí están. No son mandamientos propiamente dichos, sino más bien objetivos y directrices:

- No juzgues, critiques ni condenes, ni a nuestros semejantes, ni a ti mismo, ni a la Inteligencia Universal.
- No controlen a nuestros semejantes.
- No rescaten a nuestros semejantes de déspotas y dictadores.
- Perdonad a los demás como nos gustaría ser perdonados.
- Esfuérzate por alcanzar la excelencia en lugar de la perfección.
- Busca la guía de la Inteligencia Universal, porque siempre está disponible.

1.5 ¿Son poderosos los pensamientos?

Para su consideración: Nada existe en el plano físico sin haber existido primero en el plano del pensamiento.

Si la afirmación anterior es cierta, entonces este universo fue concebido antes de existir: alguien o algo consideró todos los componentes y procesos necesarios para su crecimiento y desarrollo antes de crearlo. Esto puede sonar como si una Inteligencia pensante hubiera creado todo, pero personalmente, no veo otra forma de que este universo haya surgido. No un ser con una gran barba larga sentado en un trono, dictando a todos los pequeños querubines y ángeles qué debe hacerse, quién, dónde y cuándo, sino un Creador, la Fuente, todopoderoso, omnisciente y, lo más importante, incondicionalmente amoroso , hasta el punto de dotar a muchas de sus creaciones de libre albedrío . En el planeta Tierra, cada forma de vida y proceso está sujeto a ciertas limitaciones, siendo las de forma humana las que tienen menos.

Menos pensamientos

Cuanto más refinemos y simplifiquemos nuestros pensamientos, más fácil será comunicarnos con nuestro guía y con la Inteligencia Universal . A medida que más y más personas realicen este trabajo, nos acercaremos al siguiente paso en la evolución humana: estar preparados, dispuestos y capacitados para buscar —y seguir— la guía de la Inteligencia Universal en todos nuestros asuntos cotidianos. El libre albedrío permite a los humanos optar por ignorar esta sabiduría, y hacerlo nos ha causado considerables problemas, pero ¿qué mejor manera de aprender?

2. Acerca de las guías

2.1 ¿Cuál es mi voz interior y cómo puedo escucharla?

Nuestra llamada voz interior es la sabiduría del Todo, que nos transmite nuestro guía. Al aprender a meditar de una manera nueva, puedes comenzar a comunicarte conscientemente con tu guía.

2.2 ¿Cuál es el nombre de mi guía? ¿Cuántos guías trabajan conmigo?

Quando estés en un estado de concentración, pregúntale a tu guía su nombre. (Aunque los guías no son ni femeninos ni masculinos, suelen respondernos de maneras que parecen femeninas o masculinas). Si escuchas más de un nombre, significa que hay más de un guía contigo. En ese caso, pregunta el nombre de tu compañero personal o guía de enseñanza. Un guía nos acompaña en el viaje de nuestra vida y otros guías nos acompañan mientras Dios lo considere necesario. En realidad, la cantidad de guías que trabajan con nosotros no nos hace más ni menos valiosos que cualquier otro ser humano, ni significa que Dios tenga mayores expectativas de nosotros que de los demás.

2.3 ¿Por qué nuestros guías no nos protegen de sufrir daños?

A veces sí, a veces no; todo depende de lo que requiera el aprendizaje de nuestra alma. Los guías se rigen por la Inteligencia Universal y sus leyes espirituales. Solo ellos saben qué lecciones necesitamos durante una vida en particular. Aunque algunas experiencias dañan el cuerpo físico, el alma adquiere sabiduría de ellas, incluso si no es hasta que se encuentra en paz consigo misma. Desafortunadamente, a menudo es a través de las experiencias más dolorosas y difíciles que aprendemos las lecciones espirituales más complejas.

Que suframos algún daño también depende de si prestamos atención a nuestros pensamientos. Con frecuencia se nos advierte sobre qué hacer o no hacer (en nuestros pensamientos, por supuesto, ya que los guías se comunican con nosotros telepáticamente), o sobre si ir o no ir a algún lugar. Es nuestra decisión si hacemos caso o no a la advertencia. Quizás nunca sepamos cuántas personas han sufrido algún daño por haber ignorado la sugerencia de su guía, pero cada vez oímos hablar más de personas que sí prestan atención y que sobreviven para contarlo.

2.4 ¿Es posible la telepatía mental entre personas?

No. La comunicación telepática es una realidad, pero solo entre una persona (un alma en forma física) y el Todo a través de nuestro guía. Por supuesto, nuestro guía puede colaborar con nuestras creencias y deseos y hacernos creer que leemos la mente de alguien: a veces podemos adivinar lo que alguien está pensando, o podemos tener la premonición de que un ser querido está teniendo una experiencia extraordinaria; pero es nuestro guía quien nos lo comunica, no nuestro ser querido. En este punto de la evolución humana, apenas escuchamos nuestros propios pensamientos, mucho menos los de otra persona. Mientras juzguemos, critiquemos, condenemos e intentemos controlarnos unos a otros, la telepatía mental no será posible.

Parte 1 **Parte 2** **Parte 3** **Parte 4** **Parte 5** **Parte 6** **Parte 7** **Parte 8** **Parte 9**

3. Sobre espiritualidad, sanación y genes

3.1 ¿Qué es la espiritualidad?

La espiritualidad es saber que somos hijos de la Inteligencia Universal y, por lo tanto, amados incondicionalmente. Es saber, en lo más profundo de nuestro ser, que somos mucho más que nuestros cuerpos físicos: somos seres espirituales revestidos de forma humana, aprendiendo a regresar a la Fuente. La espiritualidad es saber que esto es cierto para todos y cada uno de los seres humanos, no solo para unos pocos afortunados. Ser una persona espiritual no significa renunciar a la familia, los amigos, el sexo, la riqueza, el lujo, la comida o la bebida, ni siquiera al trabajo o al ocio. No necesitamos privarnos de las alegrías de la vida, y ciertamente no necesitamos infligirnos dolor para demostrar nuestra devoción a Dios. Después de todo, el Todo escucha cada uno de nuestros pensamientos, así que realmente no hay nada que demostrar.

3.2 ¿Cuáles son algunos de los dones espirituales?

No se trata tanto de dones como de habilidades o capacidades, posiblemente adquiridas en vidas pasadas, que la Inteligencia Universal puede activar en la existencia actual. Cualquier capacidad espiritual que poseamos en forma humana existe porque la Inteligencia Universal la ha habilitado. Nos volvemos más capaces de usar estos dones para ayudar a los demás después de haber superado nuestros problemas y conflictos internos.

Estas habilidades se están volviendo cada vez más conocidas y aceptadas como al menos una posibilidad. Predecir eventos futuros, encontrar personas desaparecidas, canalizar, comunicarse con los muertos, ver entidades que no tienen forma física, interpretar sueños; se cree que todo esto es resultado de la intuición psíquica. La Inteligencia Universal enseña que resultan de que nuestro guía nos brinda información junto con, a veces, efectos especiales espectaculares. El psíquico está dispuesto a sintonizar y escuchar lo que el Universo tiene que decir, y luego compartir la información. Sin embargo, y aquí es donde puede dañar la credibilidad de los psíquicos, la información se filtra a través de sus sistemas de creencias, por lo que el mensaje puede o no llegar intacto. Esta es una de las razones por las que la información en la Biblia puede no contener completamente la Verdad Universal. Los escritores pudieron haber sido influenciados por las normas sociales predominantes de aquellos tiempos antiguos.

Dado que todas las almas provienen de la Fuente, cada uno de nosotros posee un sexto sentido inherente que podemos desarrollar. Para ello, se requiere práctica y dedicación para convertirnos en un canal claro; de lo contrario, corremos el riesgo de transmitir información inexacta. Comienza a convertirte en un canal claro mediante la purificación espiritual. Este trabajo nos encamina firmemente hacia un profundo desarrollo del alma y nos permite servir verdaderamente a Dios y, por ende, a la humanidad. A continuación, se presentan algunos dones espirituales junto con información reciente sobre ellos:

Capacidad para curar a los demás

Aunque bienintencionado, esto es un mito. La sanación se otorga a discreción de la Inteligencia Universal, a veces a través de otro ser humano, a veces no. Véase sanación milagrosa.

Capacidad para ver auras

Esta es la capacidad de ver la energía que emana de otra persona. Por supuesto, la única manera de saber realmente qué significan los distintos colores es preguntarle a nuestro guía en meditación. Recuerda preguntar para quién se ha dado el mensaje. Consulta ¿Qué son los chakras?

Canalización

Proceso de búsqueda de información de la Fuente, donde la Fuente se comunica a través de nosotros mediante nuestra voz u otro medio físico para registrar la información. Concéntrese y escuche activamente (se requiere un esfuerzo consciente para mantener la escucha). Diga o escriba las palabras que le vengan a la mente sin modificarlas. La práctica es esencial para garantizar la precisión de los mensajes.

don de lenguas

Durante la canalización, puede activarse el don de lenguas. Este don es un don espiritual que ha sido ampliamente malinterpretado durante siglos. Se cree que cuando una persona recibe este don, pronunciará palabras que no se parecen a ningún idioma conocido. El problema es que nadie puede traducir esas palabras a un mensaje con sentido... ¿y de qué sirve un mensaje si no se entiende? En realidad, cuando este don se activa, el guía espiritual de cada oyente traduce y transmite telepáticamente las palabras del hablante a cada oyente en su idioma preferido.

Intuición médica

Capacidad para escuchar a nuestro guía decirnos lo que le sucede físicamente a otra persona. Nuestro guía también puede proporcionarnos señales físicas para alertarnos sobre lo que le ocurre físicamente. Por supuesto, cuanto más claros sean nuestros pensamientos y menos creencias erróneas tengamos, más fácilmente podremos escuchar la Verdad Universal o sentir los síntomas de la persona.

Ajuste de fase

La experiencia de la fase se activa gracias a los guías que poseen información específica para ayudarnos a comprender un tema en particular o para prepararnos para un evento futuro. Puede ocurrir espontáneamente cuando nuestros pensamientos están en calma o estamos en modo de observación. Puede parecer un sueño en el que nuestros pensamientos vagan libremente, pero cuando sucede, sentimos que estamos presentes en la visión, participando activamente e incluso comunicándonos con otros.

Es poco probable que las demás personas que se encuentren físicamente presentes con nosotros se den cuenta de que algo está sucediendo.

Proyección astral

Parecer abandonar nuestro cuerpo físico. Esto puede ocurrir cuando estamos en estado meditativo y más abiertos a dejar volar nuestra imaginación. También puede suceder durante una experiencia cercana a la muerte, mostrándonos que la vida continúa después de la muerte del cuerpo físico (un factor determinante en la lucha humana por recordar nuestra naturaleza divina). En cualquier caso, es fundamental hacerle preguntas a nuestro guía sobre la experiencia.

Biubicación

La desfase, o la sensación de estar en dos lugares y tiempos diferentes al mismo tiempo, puede ocurrir si una persona ha alcanzado un nivel de iluminación espiritual que le permite separarse del ego para obtener información. En este caso, la persona está físicamente presente en un lugar y tiempo, y energéticamente presente en otro.

3.3 ¿Qué es el estado de ser de la quinta dimensión ?

Esta es una etiqueta para un nivel de desarrollo espiritual. Así como existen dimensiones en el plano físico de la existencia, también existen dimensiones en el plano espiritual. Véase [Características de los niveles de conciencia espiritual](#).

3.4 ¿Cuáles son las leyes espirituales?

Esta información puede parecer contradictoria con gran parte de lo que se dice, pero es simple y directa. Está libre de las ideas basadas en el miedo que actualmente son ampliamente aceptadas y presenta el concepto de la profunda igualdad de todas las almas. No existe el pecado. No hay juicio, ni crítica, ni condena: todos son libres y capaces de experimentar lo que su alma necesite para reencontrarse con la Fuente. Es importante destacar que cada alma individual fue creada, completa e íntegra, justo antes del instante del Big Bang.

- A todas las almas que entran en forma física se les ha concedido libre albedrío .
- Existe un alma por cuerpo físico a lo largo de la vida, que comienza aproximadamente en el momento del nacimiento y termina aproximadamente en la muerte del cuerpo físico.
- todas las lecciones necesarias para el máximo desarrollo espiritual del alma . Seremos puestos a prueba sin descanso.
- Todas las almas que entran en forma física están acompañadas por un compañero/ guía personal y tienen derecho a comunicarse con él .
- Los guías se rigen por la sabiduría y la guía del Todo y por las leyes espirituales.

3.5 ¿Qué es el libre albedrío y cómo nos afecta?

El libre albedrío es la más importante de las leyes espirituales que afectan a la humanidad. Esto significa que tenemos la libertad de tomar nuestras propias decisiones; de hecho, a menudo se denomina al planeta Tierra como el planeta del libre albedrío. Pero el libre albedrío va mucho más allá de simplemente poder elegir qué acción tomar y cuándo. Es la capacidad de elegir qué pensar, qué desear, qué sentir y cómo reaccionar; aún más importante, es la libertad de creer lo que queramos creer. Dios, la Inteligencia Universal, el Creador, o como prefieras llamar a la Fuente, nos ayuda a mantener e incluso fortalecer nuestros sistemas de creencias, aunque no se basen en la Verdad Universal. Sean cuales sean nuestras creencias, el Universo nos permitirá experimentar, físicamente, sus consecuencias. Ese es el libre albedrío en acción, y parte de la razón por la que es tan importante ser conscientes de nuestros sistemas de creencias fundamentales: son el fundamento sobre el que descansa nuestro cuerpo físico y del que dependen nuestras experiencias vitales.

El libre albedrío es una oportunidad

El libre albedrío también nos brinda la oportunidad de elegir entre hacer lo que deseamos y lo que el Todo nos exige. Solo hay una manera de descubrir lo que Dios requiere de nosotros: preguntarle al Todo, a través de nuestro guía espiritual personal . Solo ellos poseen la Verdad Universal sobre lo que se necesita de cada individuo. Si no preguntamos qué se necesita, la información no se nos dará (porque interferiría con nuestras creencias). Si confiamos en que otros nos digan lo que Dios quiere que hagamos, o en la información presentada en un libro (*cualquier* libro), en la televisión o en internet, no necesariamente encontraremos la Verdad; solo encontraremos lo que alguien más sugiere. De ahí la importancia de comunicarnos con nuestro propio guía.

Libre albedrío y amor incondicional

La otra cara de la moneda del libre albedrío es el amor incondicional. Todos somos hijos de Dios y somos amados incondicionalmente en todo momento; por lo tanto, Dios y los Mensajeros Divinos nunca nos juzgan, critican ni condenan . Sin embargo, esto no nos exime de responsabilidad. Nuestras decisiones y pensamientos tienen consecuencias. Puede que no siempre sean agradables, incluso dolorosas, pero tenemos derecho a la comunicación, la guía, la enseñanza y el amor incondicional a lo largo de toda nuestra vida, independientemente de si creemos merecerlo o no. No obstante, el hecho

de tener libre albedrío no significa que tengamos el control: nuestras lecciones se presentarán según el tiempo de Dios y de la manera que Él considere mejor para nuestro crecimiento espiritual. Seremos puestos a prueba constantemente para asegurar que aprendamos las lecciones.

Si esto no tiene sentido, piensen en un niño pequeño que está aprendiendo a caminar. Si los padres impiden que el niño se caiga, ¿cómo aprenderá a levantarse? Lo mismo ocurre con el Todo. Tenemos derecho a tomar decisiones, a equivocarnos, a caer, o a sobresalir, a elevarnos. Sí, podemos sufrir — incluso otros pueden sufrir por nuestras decisiones—, pero, en última instancia, todos saldremos beneficiados.

¿Destino? ¿O libre albedrío?

No se trata tanto de que nuestro camino esté planeado, sino más bien de que, al inicio de esta iteración del universo, la vasta inteligencia que lo creó conocía todo lo que cada una de sus emanaciones produciría. Después de todo, nosotros (y toda la creación) somos aspectos de la Fuente, así que, por supuesto, la Fuente nos conoce íntimamente. Nuestro registro está escrito en el tejido del espacio-tiempo, y al experimentar el espacio-tiempo, respondemos a él. Si bien puede que no sepamos cómo responderemos a nuestras experiencias, la Fuente sí lo sabe. Por lo tanto, no se trata de que tengamos que elegir la respuesta "correcta"... se trata de hacer lo que queramos en cada momento. Cada una de nuestras decisiones puede basarse en nuestro conocimiento previo o en la información obtenida al buscar guía. Esa elección —ya sea hacer lo que deseamos o lo que recomienda la guía— es nuestra, pero, por supuesto, la Fuente ya conoce nuestra respuesta.

3.6 ¿Existe algo así como la curación milagrosa?

Sí. Hay tres componentes clave: (1) la Inteligencia Universal inicia el proceso de sanación de acuerdo con nuestro deseo de sanar, (2) nuestra fe —a través del efecto placebo— permite que la sanación ocurra (puede ser instantánea o no) y (3) la fuente de la oferta de sanación debe ser creíble, o al menos plausible, para nosotros. Un factor limitante es la Ley espiritual del Libre Albedrío, ya que la sanación no ocurrirá si preferimos permanecer enfermos; otra razón más para tomar conciencia de nuestros pensamientos. Lea sobre el libre albedrío y cómo impacta nuestras vidas.

3.7 ¿Cómo pudo Dios permitir que alguien que había sido sanado milagrosamente volviera a enfermar con la misma enfermedad?

Todo se reduce al libre albedrío. Dado que somos libres de pensar lo que queramos, y puesto que la enfermedad comienza en los pensamientos, es lógico que los pensamientos negativos repetitivos tengan un impacto negativo en nuestra salud. Si bien una enfermedad física puede curarse, los patrones de pensamiento que contribuyeron a su aparición pueden no cambiar, lo que permite que la afección reaparezca.

3.8 ¿Hay alguna esperanza de que no desarrolle ninguna de las enfermedades que les quitaron la vida a mis padres?

Sí. Si bien la comprensión actual de los factores de riesgo hereditarios indica que nacemos con una combinación aleatoria de los genes de cada uno de nuestros padres y de sus antepasados, y así sucesivamente, y que esta combinación no puede modificarse sin intervención médica, la comprensión más reciente afirma que dicha combinación no es ni aleatoria ni estática. La Inteligencia Universal crea esta combinación para reflejar la constitución espiritual de la unidad familiar y para satisfacer las necesidades de aprendizaje espiritual del alma que está a punto de encarnar; además, la combinación se adapta para reflejar la condición espiritual del alma a medida que avanza en la vida. En otras

palabras, nuestros genes son dinámicos. Por lo tanto, incluso si nacemos con la predisposición genética asociada, por ejemplo, a la enfermedad de Alzheimer, siempre que no tengamos los patrones de pensamiento que la acompañan, el trastorno no se desarrollará; otra buena razón para tomar conciencia de nuestros pensamientos negativos, reducirlos y refinarlos.

3.9 ¿Por qué enfermamos / sufrimos lesiones / tenemos accidentes?



La enfermedad no es un castigo enviado por Dios.

Nuestros antepasados no tenían otra explicación para nuestras enfermedades que culpar al diablo, a maldiciones o, a veces, incluso a Dios. La medicina moderna nos ha brindado el proceso, los tratamientos y las curas para muchas afecciones y trastornos, pero aún no tenemos una explicación para su causa. Sabemos qué sucede, pero no por qué. Creo que nuestros pensamientos son la respuesta. Es la conexión mente-cuerpo-espíritu la que genera la enfermedad, incluyendo enfermedades crónicas y contagiosas, afecciones hereditarias y congénitas, enfermedades que se presentan en aniversarios e incluso lesiones, ya sean accidentales o intencionales.

La conexión mente-cuerpo-espíritu

Toda enfermedad, lesión o accidente humano tiene un componente espiritual. Los componentes espiritual y mental de una afección son el resultado de nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos (TAEBSD). Estos son los que nos definen, crean nuestra realidad física y elevan o disminuyen nuestra frecuencia vibratoria personal.

Quizás te preguntes cómo nuestros pensamientos pueden afectar nuestro cuerpo. Al fin y al cabo, nuestros pensamientos son invisibles y nadie los oye, ¿verdad? Si bien es cierto que nadie más oye nuestros pensamientos (a menos que los expresemos en voz alta), nuestro cuerpo sí los percibe y reacciona ante ellos. ¿Cómo? Nuestro sistema nervioso central, ubicado en la columna vertebral, controla las distintas áreas del cuerpo. No solo coordina y controla todos los órganos y estructuras, sino que también transmite nuestros pensamientos —o al menos sus vibraciones— por todo el organismo.

Cada vez que tenemos un pensamiento, como amor u odio, alegría o ira, o un deseo o creencia en particular, el mensaje se transmite a través de la columna vertebral hasta la vértebra responsable de la zona del cuerpo afectada por dicho pensamiento, actitud, emoción, creencia o deseo. A veces, el resultado de un pensamiento es casi inmediato; otras veces, puede tardar días en manifestarse; y algunos patrones de pensamiento habituales pueden tardar años en aparecer físicamente. Sin embargo, tarde o temprano, nuestro TAEBSD nos alcanzará.

Por ejemplo, la primera vértebra cervical está conectada con el suministro de sangre a la cabeza, la glándula pituitaria, los huesos del cuero cabelludo, el cerebro, el oído interno y medio, y el sistema nervioso simpático. El componente espiritual de los problemas con la vértebra C1 radica en tener sistemas de creencias contradictorios; por ejemplo, creer que una persona es o fue santa, aun sabiendo que en realidad no lo es o no lo fue. El efecto de un flujo constante de energía derivado de una creencia crea un desequilibrio en la vértebra, lo que finalmente genera diversas dolencias físicas.

¿Coincidencia?

Muchas personas enferman o sufren accidentes en la misma época del año, todos los años. ¿Es solo una coincidencia o hay algo más significativo en juego? Por increíble que parezca, nuestros problemas

no resueltos pueden desencadenar síntomas físicos o provocar experiencias traumáticas adicionales cerca de la fecha en que se originan.

¿Cómo puede ser esto?

No solemos prestar atención a la mayoría de nuestros pensamientos, pero créanme, pensamos constantemente en nuestros asuntos pendientes. Los revivimos una y otra vez, buscando una explicación a nuestras dolorosas experiencias. Sabemos cuándo ocurrieron; recordamos dónde estábamos, qué hacíamos, quiénes estaban presentes o ausentes, quiénes nos ayudaron o nos perjudicaron, los sonidos, los sabores y los olores. No debería sorprendernos, entonces, que al acercarse la fecha del aniversario, comencemos a sentirnos más estresados de lo normal, sin saber realmente por qué. Este estrés adicional sobrecarga nuestro sistema inmunológico, hasta que contraemos un virus o sufrimos un accidente doloroso que normalmente podríamos evitar. Esto sucede año tras año, y pronto empezamos a temer esa época del año.

Malas noticias/Buenas noticias

Lamentablemente, mientras no se resuelva el conflicto interno, estaremos condenados a repetir un patrón de pensamiento que parece incontrolable. Por suerte, podemos cambiar; podemos resolver estos problemas de una vez por todas practicando la meditación y realizando los ejercicios espirituales de la Sección 9.

Un ejemplo de mi propia vida

Cuando tenía unos 7 años, sufrí una grave infección de oído que derivó en mastoiditis. La cirugía extirpó las partes dañadas y la infección sanó, pero el oído afectado quedó con una pérdida auditiva moderadamente grave. La afección se diagnosticó como incurable y permanecí sordo durante 35 años. Este es el componente corporal de nuestra salud. Consiste en nuestro entorno físico, que incluye nuestro cuerpo y el mundo en el que vivimos.

En 1995, una crisis de salud me motivó a empezar a meditar, y fue entonces cuando todo comenzó a cambiar. Conocí a una mujer extraordinaria, Fay, quien me dijo que, junto con ocho tratamientos energéticos, la recuperación de mi audición estaría directamente relacionada con el esfuerzo que estuviera dispuesta a realizar en mí misma. Tomé en serio esta información y comencé a trabajar en mí, mientras Fay trabajaba en mi oído. Unas semanas después, tras completar el ciclo de tratamientos energéticos y un largo proceso de duelo, perdón, meditación e introspección, recuperé la audición. Lo llamo una curación milagrosa porque, aunque no fue instantánea, no hubo intervención médica.

Una vez que comprendí que mi sordera era consecuencia de mis propios pensamientos y deseos, decidí aprender todo lo posible sobre el componente espiritual no solo de la enfermedad, sino también de la sanación. Mi sordera comenzó porque el Universo cooperó con mi deseo de no oír las constantes discusiones de mis padres ni el parloteo incesante de mi hermana, y terminó debido a un deseo aún más profundo de cambiar mi vida.

Cada vez que mis padres discutían (casi a diario) y mi hermana balbuceaba (también a diario), yo pensaba: «¡Por favor, por favor, por favor, paren!». Este es el componente mental de nuestra salud. Se compone de nuestros pensamientos, actitudes y emociones.

La infección se produjo porque no tenía forma de defenderme de las discusiones y el parloteo, y odiaba tener que escucharlo todo. Este deseo de no oír es el componente espiritual de nuestra salud. Mi sordera surgió cuando el espíritu y la mente trabajaron juntos para proporcionar al cuerpo las circunstancias que permitieran satisfacer mi deseo. Primero llegó mi deseo, luego la infección, después

la mastoiditis y la cirugía, y finalmente la sordera. La sanación fue posible una vez que comprendí que ya no necesitaba ignorar las discusiones y el parloteo. Entonces pude perdonarme no solo por el caos de mi familia, sino también por mí misma. Después de todo, en verdad, mi sordera provenía de mi interior, así que realmente necesitaba perdonarme.

El desafío

Si bien asumir la responsabilidad de nuestra salud puede ser un desafío, reconocer y modificar nuestros pensamientos, actitudes y emociones negativas mejora, sana y cura nuestras dolencias físicas de forma asombrosa. Al usar nuestra mente en conjunto con nuestra voluntad, y al combinar la resolución de nuestros conflictos internos con el tratamiento médico, podemos liberarnos del sufrimiento innecesario.

A medida que empezamos a aceptar la realidad de la conexión entre la salud del espíritu, la mente y el cuerpo, la humanidad se beneficiará de muchas maneras. Sin embargo, puede que lleve tiempo. Al fin y al cabo, a nadie le gusta oír que su sistema de creencias no se basa en la Verdad, ni tampoco admitir que tiene pensamientos, actitudes o emociones negativas. Mientras tanto, seguiremos aprendiendo y creciendo, y con el tiempo, creo, llegaremos a comprender que nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos son cocreadores de las condiciones en el planeta Tierra. Entonces comenzará el verdadero trabajo.

3.10 ¿Por qué los medicamentos tienen efectos secundarios? ¿Por qué dejan de funcionar repentinamente?

Cada alma individual posee una frecuencia vibracional específica, establecida cuando la Inteligencia Universal nos creó. Nuestra frecuencia vibracional cambia según el resultado espiritual de cada vida vivida. El resultado espiritual es la ganancia o pérdida neta que se produce cada vez que aprendemos o no aprendemos las lecciones presentadas en una vida en particular. (Huelga decir que alguien nos monitorea, pues simplemente no poseemos la vasta inteligencia necesaria para administrar tal programa). Nuestra frecuencia vibracional también fluctúa de acuerdo con nuestro TAEBSD diario. Es esta fluctuación diaria la que afecta nuestra salud. Entonces... ¿por qué sufrimos efectos secundarios de los mismos tratamientos y medicamentos que se supone que nos curan?

Escenario: Recibimos un diagnóstico médico para nuestra dolencia, junto con una receta para ayudarnos a sanar. La receta puede ser para medicamentos o para seguir pasos que ayuden en el proceso de curación. Comenzamos a tomar el medicamento y a seguir las recomendaciones, y entonces, justo cuando deberíamos empezar a sentirnos mejor, aparecen los efectos secundarios. Tal vez sean urticaria o sarpullido, tal vez dolores musculares... podría ser casi cualquier cosa que ocurra después de comenzar con el medicamento o el tratamiento, e inmediatamente culpamos a lo que sea que haya sido.

Sin duda hay algo en juego aquí, pero creo que la explicación va más allá del aspecto físico. La Inteligencia Universal lo explica así: nuestro TAEBSD también produce efectos secundarios relacionados con lo siguiente:

- Aquello que se ha prescrito o administrado como tratamiento
- La persona que nos dio la receta o el tratamiento
- Nuestro deseo de permanecer enfermos o de mejorar
- Nuestras creencias sobre nuestra capacidad de sanar
- Nuestras creencias sobre si somos dignos de recibir ayuda

- Nuestro deseo o falta de él de cooperar con las figuras de autoridad (como los proveedores de atención médica).

Dado que nuestros TAEBS son complejos e interrelacionados, lo anterior son solo algunas de las posibilidades que pueden afectar nuestros resultados. Sin embargo, una vez que reconocemos los componentes espirituales de nuestros efectos secundarios, podemos comenzar a sanar desde adentro resolviendo realmente el problema. Entonces, los tratamientos/medicamentos podrán comenzar a hacer efecto. Imagínese cómo nuestra salud podría mejorar al realizar este tipo de trabajo.

3.11 ¿Los espíritus malignos son la causa de nuestro dolor/enfermedad/problemas en la vida?

No. Esta creencia surge de la falta de explicación sobre por qué les suceden cosas malas a las buenas personas. Muchos se esfuerzan al máximo por contratar a alguien que expulse a los demonios y pagan enormes sumas de dinero. El método científico nos trajo la medicina moderna, que ha proporcionado a la humanidad muchos tratamientos y curas, pero ninguna explicación más allá de su causa física, de por qué suceden. Si bien es difícil asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos, estoy aquí para decirles que reconocer —y cambiar— nuestros pensamientos, actitudes y emociones negativas puede mejorar nuestra salud física de manera increíble, especialmente cuando se combina con la medicina.

3.12 ¿Por qué permite Dios que los llamados malvados lleguen al poder?

Adolf Hitler sirve como ejemplo de alguien ampliamente considerado malvado que ascendió a una posición de gran poder. Según relató a G. Ward Price tras la Primera Guerra Mundial, Hitler era soldado en las trincheras durante la guerra. Afirmó haber oído una voz que le decía con firmeza: «Levántate y ve allí», y así lo hizo. Unos instantes después, un proyectil estalló sobre la trinchera que acababa de abandonar. De haberse quedado, habría muerto junto con los soldados que permanecieron allí. Así pues, si el universo no hubiera intervenido, la Segunda Guerra Mundial podría haberse evitado.

Esto plantea la pregunta de por qué Dios permitió que alguien como Hitler llegara al poder. Si bien no podemos comprender del todo las razones, debemos al menos considerar la posibilidad de que el Universo supiera que las decisiones de Hitler propiciarían la creación o resolución de situaciones kármicas o lecciones para millones de almas. Personas como Hitler son instrumentos de cambio. Sus palabras y acciones cumplen una función vital en la evolución de la humanidad, al mostrarnos, de forma contundente, que nuestros pensamientos sí importan. ¿Cuánto tiempo más tardaremos en aceptar la verdad de que somos nosotros mismos quienes debemos cambiar, no solo un individuo o grupo, sino todos nosotros? Si cambiamos, la sociedad cambia.

Es importante destacar que no existe la maldad absoluta. Los pensamientos negativos generan comportamientos negativos, pero el alma que reside en cada persona no es malvada. Todos somos capaces de una gran bondad o de una gran crueldad, según nuestras experiencias de vida y las decisiones que tomamos. El Universo nos conoce íntimamente, a nivel del alma, y sabe lo que se necesita, tanto para el individuo como para la humanidad en su conjunto, para avanzar espiritualmente.

Nos encontramos ante una nueva e invaluable oportunidad de aprendizaje, y tendremos que tomar decisiones. ¿Elegiremos la bondad, la generosidad y la compasión? ¿O nos decantaremos por la intolerancia, el miedo, la codicia y el odio? La decisión es nuestra. Podemos ser instrumentos de amor o de odio. Podemos aprovechar los desafíos que se avecinan para aprender y superarnos, o como excusa para comportarnos mal. Pero debemos elegir, pues como dijo Elie Wiesel: «Debemos tomar

partido. La neutralidad favorece al opresor, nunca a la víctima. El silencio alienta al verdugo, nunca al atormentado».

3.13 ¿Existe una píldora mágica que nos permita curar todas las enfermedades y detener, o al menos ralentizar, el proceso de envejecimiento?

No. Si bien es posible eliminar los patrones de pensamiento negativos que originan las enfermedades, es muy difícil detener los pensamientos negativos cotidianos que afectan el proceso de envejecimiento. Estos pensamientos parecen surgir sin ningún esfuerzo por nuestra parte, pero ocurren. Intenta esperar en una larga fila sin impacientarte o ver un video sin juzgar a nadie.

En este momento, no tengo pruebas de que sea posible estar en forma humana y estar permanentemente y completamente libre de pensamientos, actitudes y emociones negativas, pero ¿significa esto que debemos dejar de intentar mejorar? Por supuesto que no, pero podemos evitar mucha infelicidad si respetamos nuestra necesidad de descanso, rejuvenecimiento y alegría.

- ¿Te sientes cansado? Pide ayuda. Permitir que otros te ayuden les da la oportunidad de hacer una contribución significativa. Claro que esto podría implicar compartir los elogios que todos reciben por nuestros esfuerzos, pero ¿acaso no vale la pena?
- ¿Te sientes demasiado estresado? Permítete el lujo de tomarte un tiempo para reflexionar. Claro que esto podría significar no poder hacer todo, pero ¿qué es más importante: estar sano o que todo sea perfecto?
- ¿Demasiado ocupado para sentir alegría? Dedica un tiempo a cuidarte haciendo algo solo para ti. Claro que esto podría significar dejar que los demás se las arreglen solos por un rato, pero ¿por qué no intentarlo?

Hacer estas cosas nos fortalece para poder servir mejor a los demás. Si nos agotamos, podríamos quedar incapaces de ayudar a nadie. Recuerda que, en un avión, se recomienda a los pasajeros que se coloquen su propia mascarilla de oxígeno antes de ayudar a otros. Lo mismo ocurre en la vida: asegúrate de estar bien y feliz; así podrás ayudar a los demás sin sentirte sobrecargado.

3.14 ¿Qué son los chakras y qué papel desempeñan en nuestra sanación?

Los chakras son expresiones energéticas de nuestro estado espiritual, emocional y físico actual, emitidas a nuestra frecuencia vibracional personal. No desempeñan ningún papel en nuestra sanación. No sanamos los chakras; más bien, cambiamos los patrones de pensamiento que impiden un flujo energético armonioso.

Chakras y aura

Las emisiones energéticas de cada chakra se registran como luz que coincide con nuestra frecuencia vibracional, creando nuestra aura. Estas emisiones se arremolinan y se mezclan, como el humo, para crear el color general de nuestra aura. Las emisiones son el resultado de nuestros pensamientos, actitudes y emociones, y varían en función de ellos. Algunas personas poseen la capacidad de ver auras. Los chakras de otras formas de vida inteligentes (plantas, otros animales e incluso el planeta mismo) varían en tipo, número, propósito y capacidad, y son visibles para algunas personas en ciertos momentos.

3.15 ¿Las dolencias físicas provienen de no escuchar nuestros pensamientos o de tener emociones negativas?

Ambas cosas. Nuestros pensamientos negativos generan emociones negativas y, en conjunto, disminuyen nuestra frecuencia vibratoria. Pueden atraparnos en un círculo vicioso espiritual en el que, cuanto peores sean nuestros pensamientos, peor nos sentimos. Esto puede derivar en lesiones y enfermedades.

Suena como: "Ojalá tuviera su (dinero, suerte, fama, familia o lo que sea)" y simplemente se lamenta en lugar de tomar medidas positivas. Muchas enfermedades y lesiones se pueden evitar reconociendo el verdadero significado de esos pensamientos y trabajando para cambiarlos.

Significado real: La afirmación anterior revela que pensamos que Dios no nos ama tanto como a otros, o que nos castiga sin motivo aparente, o que somos tan malos que no merecemos nada bueno. Estos pensamientos son juicio, crítica y condena, no solo hacia nosotros mismos, sino también hacia nuestro Creador. Pueden expresar celos o mostrar que pensamos como víctimas.

Cambia el patrón: medita para reconocer y encontrar la paz, sabiendo que todos tenemos dones, talentos y desafíos únicos. Todos estamos aquí para aprender ciertas lecciones de vida. Cuanto más amables seamos con nosotros mismos, más probabilidades tendremos de alcanzar nuestro máximo potencial.

3.16 ¿Qué es el "tercer ojo"?

Comúnmente llamado el sexto chakra, el tercer ojo representa la capacidad de percibir aquello que no puede percibirse con los sentidos físicos. Como seres físicos, usamos nuestros sentidos y nuestra inteligencia para comprender el mundo físico. Como seres espirituales en cuerpos físicos, los sentidos espirituales, como la fe y la intuición, nos guían para comprender nuestro lugar en el universo. Depender únicamente del mundo físico para nutrir nuestro ser interior conlleva el riesgo de la desnutrición espiritual, y viceversa. El equilibrio entre ambos aspectos —físico y espiritual— nos permite transitar por la vida con sabiduría y compasión, y tomar decisiones informadas. El acceso a los dones espirituales se abre a medida que meditamos, practicamos la purificación espiritual, perdonamos, buscamos una comprensión profunda y aprendemos a conectar con el Todo a través de nuestro Guía.

Síntomas espirituales del bloqueo del tercer ojo

- Pensamientos caóticos / Incapacidad para concentrarse
- Sentirse "atascado" en conceptos aparentemente simples.
- Sentir incertidumbre sobre casi todo.
- Incapaz de discernir la verdad universal.

Síntomas físicos de bloqueo del tercer ojo

- Congestión crónica
- Problemas de oído y audición
- Problemas oculares y de visión
- dolores de cabeza
- Insomnio u otros problemas del sueño
- Problemas de memoria

- Dolores de cabeza por migraña
- Goteo posnasal

Cambia el patrón

Si bien existen maneras de apoyar físicamente la glándula pineal, es igualmente importante nutrirla con nuestros pensamientos. Reorientar conscientemente nuestros patrones de pensamiento hacia la Verdad Divina realinea (¡o alinea!) la glándula pineal para que funcione correctamente.

El tipo de música que disfrutamos (¡o que nos disgusta!) puede reflejar nuestro estado mental. Nuestro estado mental puede revelar nuestro nivel de VF. Consulta [el Apéndice B](#) para ver las características de cada nivel, leyendo cada fila de izquierda a derecha. Las características que mejor describen tus creencias revelan tu nivel actual.

A medida que ascendemos en la escala aprendiendo más sobre nosotros mismos y nuestro lugar en el Universo, y especialmente a través de la práctica del desapego espiritual, tendemos a ser más abiertos de mente y menos egoístas; más tolerantes con aquellos que "no saben lo que hacen".

Parte 1 Parte 2 Parte 3 Parte 4 Parte 5 Parte 6 Parte 7 Parte 8 Parte 9

4. Sobre las almas

4.1 ¿Qué es un alma?

Cada alma es una «gota de luz», un elemento del Todo. A través de sus viajes y experiencias en forma material, desarrolla personalidades que finalmente se dejan de lado al regresar a la Fuente con una comprensión plena del amor incondicional.

Un alma se entrelaza con la forma de vida en la que reside en cada encarnación. El acceso a la experiencia, el conocimiento y la sabiduría de nuestra alma generalmente no está a nuestro alcance; una de las muchas razones para confiar en nuestro guía .

Existen incontables billones de almas en el universo. Todos fuimos creados en el mismo instante, en lo que comúnmente se conoce como el Big Bang. Muchos han adoptado una forma física, mientras que otros aún no lo han hecho. Grupos de almas habitan cada galaxia del universo para experimentar las lecciones que esta ofrece. Nuestra galaxia, la Vía Láctea, cuenta con una comunidad de líderes que, gracias a sus vastos viajes y experiencias, encarnan el amor incondicional y poseen una profunda sabiduría. Existen tanto en el plano espiritual como en el físico, y supervisan el desarrollo de las almas que participan en el ciclo de la reencarnación. Estos líderes nos guían y se aseguran de que experimentemos todo aquello que nuestra alma necesita para su máximo beneficio.

4.2 ¿Qué es un alma vieja?

Así es como se describe a alguien que siempre parece hacer lo correcto, que parece ser una fuente de fortaleza en tiempos difíciles o que parece ser muy sabio. Algunos lo dicen de sí mismos, y otros intentan evadir responsabilidades alegando juventud. Si bien algunas almas pueden haber encarnado más veces que otras, todos tenemos la misma edad. Todos somos capaces de cualquier cosa, positiva o negativa, dadas las circunstancias adecuadas.

4.3 ¿Cuál es el nombre de mi alma y cuál es el propósito de mi alma?

En el momento de la creación (el Big Bang), a cada uno de nosotros se nos dio un nombre, el nombre de nuestra alma. Saber que tenemos un nombre nos da la sensación de pertenecer a algo más grande que nosotros mismos. Nuestro Creador nos identifica a cada uno como partes individuales de sí mismo.

Los guías conocen nuestro nombre del alma; sin embargo, solo lo utilizan en circunstancias extraordinarias. De hecho, en el día a día, rara vez se dirigen a nosotros por nuestro nombre; en la mayoría de los casos, sus comunicaciones suenan como nuestros propios pensamientos. No obstante, si necesitan llamar nuestra atención, pueden pronunciar nuestro nombre (nuestro nombre terrenal actual) con tanta fuerza (en nuestros pensamientos) que parecerá que alguien lo hubiera dicho en voz alta.

4.4 ¿Qué vengo a aprender?

Hay muchas lecciones que aprender a lo largo de la vida. Además de aprender a amar incondicionalmente, estamos aquí para vivir experiencias y regresar a casa sin remordimientos. Y antes de que digas: «Oh, yo ya *amo* incondicionalmente», asegúrate de conocer el verdadero significado del amor incondicional .

4.5 ¿Por qué estamos aquí?

Es una pregunta ancestral: ¿Por qué estamos aquí? La Inteligencia Universal lo explica así: En nuestra forma espiritual original, viajamos por el universo físico observando sus numerosas maravillas. Como espíritus, podemos entrar y salir de la materia física a voluntad para experimentar las leyes que la rigen, como la gravedad, el movimiento, la causa y el efecto, etc. Esto es así hasta que adoptamos forma física en el planeta Tierra. Aquí las cosas son un poco diferentes. Aquí existen leyes adicionales con las que lidiar. Una de ellas es que solo hay una entrada —el nacimiento físico— y una sola salida —la muerte física (o la eliminación física por mensajeros divinos, un suceso extremadamente raro). Si bien existen innumerables planetas en el universo físico con formas de vida a las que las almas pueden acceder, ese es un tema para otra ocasión.

4.6 ¿Encontraré algún día a mi alma gemela?

Muchas personas pasan mucho tiempo lamentándose por no haber encontrado aún a su alma gemela. Viven en un estado de impaciencia y frustración, y temen no ser felices hasta que la encuentren. Aunque no lo parezca, la buena noticia es que eso no existe. La Inteligencia Universal nos creó como almas individuales, completas e íntegras. Como humanos, podemos sentirnos incompletos, pero eso es un reflejo de conflictos internos sin resolver . Sin embargo, piense en esto: si esperamos a que alguien nos complete, ¿no estamos depositando enormes expectativas en esa persona?

Cuando nos sentimos muy conectados con ciertas almas, es porque hay lecciones específicas que aprender o enseñar (ver [karma](#)). También podemos sentirnos conectados si reconocemos a la persona "a nivel del alma", como alguien que conocemos sin haberla conocido en persona. Todo en ella puede resultarnos extrañamente familiar. Se trata de un miembro de nuestra familia o grupo de almas. Existen innumerables familias de almas, cada una con un propósito que cumplir en un campo de interés particular; por ejemplo, la educación, la sanación, la expresión artística, la revolución, etc. Estas familias se formaron cuando almas con ese interés particular, y VF similares, se reunieron para ayudarse mutuamente a expresar su campo de interés en el plano físico. Son miembros de nuestra familia de almas quienes nos reciben a nuestro regreso a casa después de una encarnación.

4.7 ¿Qué sistemas de creencias tengo que me impiden avanzar en la vida?

Es mejor formular esta pregunta en un estado de concentración plena . La respuesta probablemente sea compleja y puede requerir varias sesiones de meditación para comprenderla por completo. No dudes en llevar lápiz y papel a tus sesiones de meditación. Aprende sobre la interpretación de la meditación y los símbolos oníricos en la Sección 4-4 . Aprende sobre los sistemas de creencias fundamentales en la Sección 2 .

Incluso un sistema de creencias aparentemente simple como "No estaré completo hasta que encuentre a mi alma gemela " puede impedirnos sentirnos plenamente realizados. Imagínese cómo creer que "yo causé que sucediera algo terrible" podría mantenernos estancados. Por ejemplo, podríamos experimentar constantemente un mal servicio, reparaciones deficientes, citas canceladas o pérdidas, accidentes, lesiones, fallas en los equipos, etc. Esto bien podría ser el resultado de creer que somos culpables de algo. La culpa implica responsabilidad, por lo tanto, la culpa requiere castigo, y por lo tanto, experimentamos castigo. El Todo coopera con nuestras creencias, incluso si no somos conscientes de ellas.

4.8 ¿Cómo puedo superar la culpa por haber causado un accidente de tráfico que le costó la vida a alguien?

En las horas previas al accidente, mis pensamientos me decían que disfrutara del desayuno con calma (no lo hice porque tenía prisa por terminar), luego que me diera un buen baño caliente en lugar de ducharme (no lo hice porque no tenía ganas de esperar a que se llenara la bañera), luego que mirara escaparates antes de mi cita (no lo hice porque no tenía ganas de perder el tiempo)... bueno, ya se imaginan. Simplemente me subí al coche y salí, ignorando mi voz interior. Al girar, un ciclista chocó contra mi coche, resultó gravemente herido y murió. Si yo no hubiera estado allí, no habría pasado. ¿Me considera Dios un asesino y me condenará al infierno?

En lugar de una simple respuesta de sí o no a esta pregunta tan difícil, aquí hay algunas preguntas para reflexionar que revelarán la Verdad:

- ¿Estás seguro de que tu voz interior no te estaba haciendo saber que algo fuera de lo común iba a suceder, dándote una advertencia, por así decirlo?
- ¿Estás seguro de que no te estaban utilizando como un instrumento para ayudar al ciclista en el viaje de su alma?
- ¿Sabes qué vas a aprender de esta experiencia?
- ¿Sabes qué se requería para la experiencia de vida del ciclista?
- ¿Sabes qué requisitos se exigieron para la experiencia de la familia del ciclista?
- ¿Crees que Dios no sabía lo que iba a pasar?
- ¿Crees que Dios desconocía la probabilidad de que respondieras a tu voz interior?
- ¿Estás seguro de que el ciclista no tenía intención de hacerse daño a sí mismo ? (¿Cómo podemos estar seguros de lo que piensa otra persona? El hecho de que los familiares del ciclista digan que amaba la vida y que jamás los abandonaría voluntariamente no significa que supieran lo que pasaba por sus pensamientos).
- ¿Estás seguro de que la supuesta víctima de este accidente no recibió advertencias similares de su voz interior? ¿Crees que Dios desconocía la probabilidad de que respondiera a ellas?

Ante tanta incertidumbre, aferrarse a la culpa puede parecer casi un acto de egocentrismo . Sí, tú tuviste un papel en la experiencia, pero también el ciclista y Dios. Si esta experiencia te ha hecho más

consciente de la importancia de escuchar tu voz interior, entonces el propósito de Dios para ti se ha cumplido. La mejor manera de superar la culpa es perdonar , no solo a ti mismo, sino también al ciclista y a Dios.

4.9 ¿Qué son los Registros Akáshicos? ¿Quién tiene acceso a ellos?

Los registros akáshicos son un componente de los planos akáshicos. Contienen todo lo que cada Chispa ha experimentado en esta versión del Universo desde el Big Bang, incluyendo pensamientos, palabras y acciones. Consulta [la memoria](#) para saber cómo se crean los registros. El acceso está limitado a aquellos con permiso, como nuestro guía personal y ciertas otras almas. Nuestros guías pueden proporcionarnos información de los registros cuando la buscamos y si se nos considera espiritualmente preparados. Dado que los guías no tienen [ego](#), nos permiten pensar que lo hacemos nosotros mismos (consulta [el libre albedrío](#)). La información no está registrada en ningún idioma terrestre, por lo que los guías la traducen y nos la transmiten. Debido a la gran cantidad de información en los registros, es importante estar en un estado [centrado](#) y formular preguntas específicas diseñadas para encontrar [la Verdad Universal](#).

4.10 ¿Qué son los planos akáshicos y los registros de vida?

Antes del Big Bang, el Todo lo planeó todo. Los Planos Akáshicos y los Registros de Vida son un registro energético de esos planes. Contienen toda la información sobre todo lo que existe en esta iteración del universo.

Los Registros Akáshicos de Vida contienen todo lo que cada Chispa ha experimentado en esta versión del Universo desde el Big Bang, incluyendo pensamientos, palabras y acciones. El acceso está restringido a quienes tienen permiso, como nuestro guía personal y ciertas otras almas. Nuestros guías pueden proporcionarnos información de los registros cuando la solicitamos y si se considera que estamos espiritualmente preparados. La información no está registrada en ningún idioma terrestre, por lo que los guías la traducen y nos la transmiten. Debido a la gran cantidad de información en los registros, es importante estar centrado y formular preguntas específicas diseñadas para encontrar la Verdad Universal.

Todos los detalles de cada encarnación se añaden a nuestro registro akáshico. Esto incluye toda la información sensorial, nuestras reacciones a las experiencias, nuestros avances, fracasos, éxitos y mucho más. Nosotros y nuestro guía revisamos el registro entre encarnaciones. Lo más importante es que nuestra frecuencia vibracional se mide después de cada encarnación para evaluar el progreso. Una creencia común, en particular, nos mantiene atrapados en el ciclo: cuando estamos en forma humana, podemos dejarnos seducir por la idea de que esta realidad —la vida en forma humana— es la única realidad. Sin embargo, en última instancia, el espíritu prevalece sobre la carne y aprendemos a regresar a la Fuente.

[Parte 1](#) [Parte 2](#) [Parte 3](#) [Parte 4](#) [Parte 5](#) [Parte 6](#) [Parte 7](#) [Parte 8](#) [Parte 9](#)

5. Sobre la vida, la muerte, la reencarnación y el karma

5.1 ¿Por qué las almas adoptan forma humana?

Entramos para experimentar y aprender.

5.2 ¿Existe algo así como una experiencia cercana a la muerte?

Sí. Esto ha estado ocurriendo desde que existen los seres humanos. La experiencia se nos brinda para mostrarnos (1) que el alma continúa viviendo aunque el cuerpo físico no lo haga y (2) que incluso en una experiencia tan profunda, nuestros guías se adhieren a la Ley espiritual del Libre Albedrío . Si creemos en el infierno, nos presentarán visiones del infierno. Si creemos que nuestros seres queridos fallecidos nos esperan en el más allá, ellos serán quienes se nos aparezcan. Si, en cambio, simplemente tenemos una mente abierta y confiamos en que somos amados, se nos presentará la Verdad en una atmósfera de amor incondicional que lo abarca todo . Las experiencias cercanas a la muerte crearon la necesidad de expresión espiritual, lo que condujo al desarrollo de la religión.

5.3 ¿Qué sucede cuando morimos?

Regresamos a nuestro estado natural despojándonos de nuestro cuerpo físico y volvemos a ser energía. Podemos alcanzar la sintonía con la Inteligencia Universal . Se nos ha enseñado que Dios nos juzga al regresar a Casa y nos recompensa permitiéndonos pasar la eternidad en el cielo, o nos castiga con la condenación eterna. Sin embargo, nada más lejos de la verdad. Al regresar a Casa, tenemos derecho a observar nuestra vida (con la ayuda de nuestro guía) para discernir la verdad, la Verdad Universal , sobre si hemos aprendido las lecciones que se nos presentaron.

Nuestro aprendizaje se mide por los cambios en nuestra frecuencia vibratoria a lo largo de cada vida. Los aumentos y disminuciones determinan nuestra siguiente fase de desarrollo. Ascendemos si lo merecemos o descendemos si no. Podemos ofrecernos como voluntarios para regresar al mismo nivel y servir como maestros espirituales para aquellos que se encuentran estancados allí. Si no hemos aprendido las lecciones, por supuesto, se nos enviará a intentarlo una y otra vez. Esto no es un castigo, es simplemente aprendizaje. Es el camino del crecimiento. Es el camino del amor incondicional .

5.4 ¿Qué es la reencarnación?

La reencarnación es el ciclo por el cual un alma entra en forma humana aproximadamente al nacer, permanece en ella hasta la muerte del cuerpo físico, se retira por un tiempo y luego repite el proceso innumerables veces. Esta idea implica que la Inteligencia Universal creó todas las almas; los humanos solo crean el cuerpo físico.

Todas las almas que desean dar el salto a la existencia física se preparan de antemano aprendiendo sobre ciertas leyes espirituales a las que estarán sujetas como seres físicos.

Muchos creen que el alma renace en forma humana una y otra vez en un intento por alcanzar la perfección, y que al lograrla, el alma se ganará el derecho a no reencarnar más; sin embargo, tal derecho no existe, ya que la perfección es inexistente. La comprensión más reciente sostiene que, una vez encarnada, el alma queda sujeta a experimentar una vasta gama de vivencias necesarias a lo largo de muchísimas vidas. Esta es una de las razones por las que el planeta Tierra se compara con una escuela.

No es el alma quien elige si, cuándo y dónde reencarnar, sino la Fuente. Cuando surgen las condiciones de aprendizaje adecuadas para el alma, esta es enviada. Esto puede ocurrir cinco minutos, cinco años o cinco siglos después de la encarnación anterior del alma, por lo que no podemos suponer que nuestros seres queridos fallecidos permanecerán "en casa" esperando a que muramos para luego reunirnos con ellos por toda la eternidad. Todos los asuntos relacionados con el nacimiento (y el renacimiento) en forma humana son decididos por la Fuente y nuestros guías .

5.5 Si la reencarnación es real, ¿por qué no puedo recordar ninguna de mis vidas pasadas?

Si bien se coloca un velo sobre la memoria de nuestra alma al entrar en una encarnación, es posible que parte de ella esté disponible al principio. Sin embargo, a medida que nos integramos más en nuestra nueva vida, comenzamos a aceptar la realidad actual como la única. Una excepción a esto son aquellos que sufrieron un trauma mortal en una encarnación anterior. Si tienes Netflix, mira «Sobreviviendo a la muerte - Episodio 6 de 6 - Reencarnación».

Muchos se culpan por no poder recordar una vida pasada, pero esto simplemente escapa a nuestro control. Sin embargo, si deseamos sinceramente conocernos mejor, nuestro guía espiritual puede compartir información que nos ayude a avanzar espiritualmente. También podemos recurrir a la regresión o progresión a vidas pasadas mediante hipnosis, pero corremos el riesgo de ser influenciados por el hipnotizador. La meditación, tal como la enseña la Inteligencia Universal, puede ser más fiable, pero siempre es fundamental estar libres de deseos e ideas preconcebidas, ya que nuestros guías cooperan con ellos de acuerdo con la Ley espiritual del Libre Albedrío.

5.6 ¿Qué es el karma?

Dinámica

El karma es un sistema dinámico de controles y equilibrios, creado por la entidad espiritual/física "Halaliel" para ayudar a las almas en su camino de regreso a la Fuente. Nuestras acciones en la vida demuestran que nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos están alineados o no con el amor incondicional. El karma (entrelazamiento cuántico espiritual) es la suma total de las lecciones de vida necesarias para lograr la realineación. El karma no es castigo ni retribución, ya que la experiencia humana es considerada por nuestro Creador como aprendizaje, ni bueno ni malo, simplemente aprendizaje.



La deuda kármica que tenemos con los demás (y con nosotros mismos) se perdona cuando tratamos a los demás (y a nosotros mismos) con misericordia y gracia, en lugar de ira, codicia, odio, resentimiento o venganza. De la misma manera, podemos liberar la deuda kármica que otros tienen con nosotros.

Karma instantáneo

Este suele ser el resultado inmediato de hacer una buena acción por motivos equivocados o con mala intención. Entonces nos preguntamos por qué sufrimos una herida o tuvimos una discusión desagradable. Esta es la forma en que nuestro guía nos indica que nuestros pensamientos no están en sintonía con el amor incondicional.

Justificación

Tendemos a usar nuestras creencias para justificar actos crueles o incluso delictivos. Cuando guardamos rencor y buscamos venganza, de alguna manera nos sentimos justificados. Cuando comprendemos por completo el motivo de nuestro deseo de venganza y la reconocemos tal como es, comenzamos a liberarnos de ella, a cambiar ese patrón y a perdonar, tanto a los demás como a nosotros mismos.

Asumir la responsabilidad

Muchos creen que las experiencias de vidas pasadas son la causa de nuestros problemas en esta vida, incluso problemas de salud o de relaciones. Atribuir nuestra situación actual a una vida pasada limita

nuestro potencial de cambio y crecimiento, y nos convierte en víctimas : «Oh, no puedo cambiar ese patrón, es de una vida anterior». La enseñanza más reciente afirma que el cambio siempre es posible. Saber que contamos con todas las herramientas y la información necesaria para nuestro crecimiento en esta vida nos permite dar grandes pasos hacia adelante espiritualmente, cuando así lo decidimos.

Trastornos genéticos y problemas de nacimiento

Las anomalías congénitas , los trastornos genéticos o el síndrome de muerte súbita no son necesariamente el resultado del llamado mal karma: las almas entran en forma humana para reflejar la condición espiritual de la familia, junto con las necesidades de aprendizaje del individuo. Incluso si en una vida cometiéramos asesinatos en masa, la Inteligencia Universal toma en consideración todas nuestras vidas y todo lo que aún no hemos aprendido al enviarnos a una encarnación. Podríamos ser enviados para ser médicos y atender a los necesitados, con la misma facilidad con que podríamos ser enviados a ser quienes necesitan ayuda. Solo la Inteligencia Universal sabe lo que realmente se requiere para nuestro progreso espiritual.

Cambiar el ciclo kármico

Esfuézate por alcanzar el perdón, la paciencia y la tolerancia. Busca la Verdad Universal. Abandona la codicia, el resentimiento, el deseo de venganza y la autosuficiencia moral. Cultiva una autoestima estable.

¿A quién se le debe la deuda kármica en este caso?

Escenario: Sin motivo aparente, alguien perjudica (o ayuda) a nuestro ser querido. Dado que las situaciones kármicas surgen únicamente entre las personas directamente involucradas, ninguno de los casos nos afecta. El karma de nuestro ser querido le corresponde a él o ella afrontarlo, para bien o para mal.

¿Cómo podemos saber si alguien ha pagado una deuda kármica que tenía con nosotros?

Escenario: Sin motivo aparente, alguien nos hace un favor muy amable y generoso, y no tenemos forma de demostrarle nuestro agradecimiento. En lugar de sentir una deuda de gratitud obsesiva , la nueva perspectiva sugiere que podemos aceptar la situación con serenidad, confiando en que todo está bien. Se ha saldado una deuda kármica.

¿Cómo podemos saber si hemos pagado una deuda kármica?

Escenario: Alguien nos perjudica física, emocional o incluso económicamente. Hemos repasado la experiencia en repetidas ocasiones y perdonado al agresor, pero sentimos que deberíamos haber podido protegernos. No hay forma de prevenir tales ofensas, pero la iluminación espiritual puede ayudarnos a reconocerlas. En esta situación, se entiende que se ha saldado una deuda kármica. Viva en paz y confíe en que todo está bien; la situación se ha resuelto.

¿Cómo podemos saber si hemos contraído una deuda kármica?

Escenario: Si habitualmente tratamos a los demás sin tener en cuenta sus sentimientos ni sus necesidades, y sin remordimientos, acumulamos karma negativo. Resolver los problemas que nos llevan a comportarnos así ayudará a prevenir que se acumule más karma negativo, al menos en este caso particular.

5.7 ¿Por qué algunas personas que conozco me resultan tan familiares?

Se trata de un reconocimiento, a nivel del alma, de alguien con quien hemos estado relacionados en una vida pasada. A veces, incluso sus palabras y gestos pueden resultar familiares. Como un déjà vu ,

esta sensación nos indica que estamos en el lugar y el momento adecuados, y que todo está bien. También puede señalar que hay lecciones que aprender o que enseñar.

5.8 ¿Qué es un paciente sin cita previa?

No existe tal cosa. Es una ilusión pensar que un alma altamente desarrollada pueda tomar el control cuando el dueño/habitante original abandona la vida. El dueño puede renunciar, pero la encarnación no termina hasta que se hayan cumplido las experiencias vitales requeridas. El individuo permanece aquí mientras la forma física sea viable : «Un alma, un cuerpo por vida, comenzando aproximadamente al nacer y terminando aproximadamente al morir». (Además, cuando estamos en casa, *todos somos* almas altamente desarrolladas. Solo en forma física olvidamos nuestra verdadera naturaleza).

Parte 1 Parte 2 Parte 3 Parte 4 Parte 5 Parte 6 Parte 7 Parte 8 Parte 9

6. Sobre la religión y el pecado

6.1 ¿Por qué existen las sectas religiosas?

En cada secta religiosa, aparece un individuo que dice: «Yo os mostraré el camino, el único camino», y un grupo de personas dispuestas a seguirlo. Pocos nos atrevemos a confiar en nuestra voz interior, así que entregamos con gusto nuestro poder, nuestro libre albedrío , a esa persona, creyendo que su voz interior es de alguna manera más fuerte, mejor, más sabia o más fiable que la nuestra. Nos decimos a nosotros mismos que tienen una conexión con el Creador de la que carecemos, y que cualquier guía que provenga de ellos debe ser voluntad divina. Este afán por seguir es, creo, una cualidad espiritual valiosa, pero está mal encaminado. Sería mucho mejor seguir nuestra propia voz interior —nuestro propio guía espiritual— que a otro ser humano. Al fin y al cabo, ¿cómo puede un ser humano saber qué es lo mejor para otro? ¿Cómo puede la entrega de nuestro poder conducir a algo que no sea nuestra propia victimización?

En el instante en que elegimos seguir a alguien que no sea nuestro guía, creamos las condiciones para que los dictadores prosperen. Nos exponemos a que nos digan qué hacer, cómo hacerlo y cuándo hacerlo; y, por supuesto, tenemos que pagarles para que nos proporcionen esta "dirección". ¡Qué gran incentivo para cambiar! Claro que aún debemos acatar las leyes de nuestra sociedad, pero comunicarnos con la Inteligencia Universal para encontrar la Verdad sobre nuestras preguntas nos permitirá descubrir qué es lo correcto para nosotros, qué es lo mejor para el desarrollo de nuestra alma. Sin embargo, debido a la Ley espiritual del Libre Albedrío , el Universo está obligado a decirnos lo que esperamos oír. Por lo tanto, necesitamos instrucción para poder distinguir entre nuestra verdad humana y la Verdad Universal. Como no nos enseñan a hacerlo de niños, debemos aprender estas habilidades más adelante en la vida. Este cuaderno de trabajo contiene la información necesaria para lograrlo.

6.2 ¿Es cierto que necesito que un líder de la iglesia interceda por mí ante Dios?

No. Si puedes escuchar tus pensamientos, puedes escuchar a tu guía , que es uno de los representantes divinos de Dios. Aprende a [meditar](#) de esta nueva manera.

6.3 ¿Existe alguna diferencia entre crimen y pecado?

Sí. El crimen es la transgresión de las leyes humanas, y el llamado pecado es la transgresión de las leyes divinas. Las leyes humanas que definen la conducta delictiva y las consecuencias legales de su

transgresión evolucionan con el tiempo. Por ejemplo, si bien el castigo por robar una hogaza de pan solía implicar humillación pública y algún tipo de tortura, se ha suavizado considerablemente en muchas partes del mundo a medida que la humanidad evoluciona.

Asimismo, ahora comprendemos mejor las razones espirituales de nuestro comportamiento; es decir, las acciones que emprendemos contra nosotros mismos o contra los demás surgen como resultado de nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos negativos. Si bien en el pasado estas acciones pudieron haber sido consideradas pecaminosas, la comprensión actual de las leyes espirituales revela que no son motivo de juicio, crítica ni condena. La Inteligencia Universal considera toda experiencia humana como aprendizaje, por lo que, lógicamente, no puede existir el pecado a los ojos de nuestro Creador.

Somos hijos de Dios, y Él nos concede el don del libre albedrío al nacer. Se nos ha enseñado que los humanos nacemos en pecado debido a la decisión de Eva y Adán de hacer lo que querían en lugar de lo que Dios les pedía; sin embargo, al igual que Adán y Eva, el libre albedrío nos da la oportunidad de elegir seguir la guía de Dios o ignorarla. Ninguna de las dos opciones es pecado. Cada vez que elegimos, estamos usando este don de Dios. Toda elección se reduce a esto: elegimos hacer lo que deseamos o elegimos hacer lo que Dios nos pide. El llamado castigo por nuestras, digamos, decisiones menos acertadas, es una consecuencia lógica de nuestros sentimientos de culpa o vergüenza, con los que nuestro Creador está espiritualmente obligado a cooperar proporcionando consecuencias lógicas.

6.4 ¿Es pecado quitarle la vida a alguien?

No. Si bien el asesinato es un acto criminal, considerarlo un pecado es otra cuestión. Muchos creen que el aborto, el control de la natalidad, el asesinato, la autolesión y la eutanasia son pecados, crímenes contra Dios. ¿Por qué? Porque creen que la Biblia lo dice. Cuando se escribió la Biblia, parecía muy importante que los seres humanos fueran fecundos y se multiplicaran, lo cual también se relaciona con la condena bíblica de la homosexualidad. Curiosamente, la Biblia dice que está bien asesinar, siempre y cuando sea a uno de los "enemigos" de Dios; pero dado que todos somos hijos de Dios, lógicamente, ¿cómo podemos ser sus enemigos?

La Inteligencia Universal decide qué alma va a qué existencia y cuándo, y nuestro Creador sabe cuándo (y por qué) un individuo abandonará una encarnación, por corta o larga que sea su vida. El Universo sabe, cuando una mujer queda embarazada, la probabilidad de que lleve el embarazo a término. ¿Por qué nuestro Creador permitiría que un embarazo comenzara, sabiendo que terminaría en aborto, si simplemente fuera a condenar a la mujer a arder en el infierno y a impedir que el niño por nacer entrara en futuras encarnaciones?

Si el control de la natalidad y la eutanasia van en contra de la voluntad de Dios, ¿quién puede decir que prolongar la vida está de acuerdo con ella? La muerte es tan parte de la vida como la vida misma; solo Dios sabe cuánto tiempo quiere que viva una persona. Si uno cree que Dios quiere que la medicina prolongue o proteja la vida, ¿no se deduce que también podría querer que ayude a quitarla? Del mismo modo, si uno cree que Dios no quiere ninguna intervención humana para prevenir el embarazo, ¿no se deduce que tampoco querría ninguna intervención humana para prolongar o proteger la vida? La cuestión es que nunca sabremos lo que Dios realmente quiere para nosotros personalmente, a menos que le pidamos su verdad, esperemos el tiempo suficiente para escuchar su respuesta y luego hagamos lo que nos pide.

6.5 ¿Es la homosexualidad un pecado?

No. Nos han enseñado que la homosexualidad es un pecado, pero puesto que Dios nos creó a cada uno de nosotros, y puesto que es la Inteligencia Universal quien decide qué alma es enviada a qué existencia para aprender qué lecciones, ¿cómo puede alguna existencia ser pecaminosa? ¿Se la etiqueta como pecado porque la gente cree que nuestra preferencia sexual es una cuestión de elección? ¿Es porque la homosexualidad va en contra de la creencia de que Dios espera que procreemos? ¿Es porque la Biblia condena la homosexualidad? La Biblia aprueba la esclavitud; ¿significa eso que debemos tener esclavos? (Consejo: La respuesta correcta es «No»).

La gente usa casi cualquier excusa para odiar a quienes son diferentes. Lo importante es que nadie es juzgado, criticado ni condenado por Dios, pues Él conoce todas las circunstancias que crean una experiencia particular para cada individuo. Todos somos hijos de Dios y amados incondicionalmente. No hay nada de malo en tener una relación amorosa con otro adulto que consienta, sin importar la raza, el credo, el color, la religión, el género, la orientación sexual ni ningún otro criterio que los humanos usen para distinguirse unos de otros. Todos somos hijos de Dios y amados incondicionalmente.

6.6 ¿Cómo puedo saber qué alimentos debo comer y cuáles debo evitar?

Hay muchos mensajes contradictorios sobre qué comer y qué no comer, qué suplementos tomar y cuáles evitar, qué beber y qué no beber, ¡y la lista cambia constantemente! La Inteligencia Universal enseña que nuestra dieta espiritual es al menos tan importante como la comida física que ingerimos. Ningún alimento físico que consumimos puede ser un pecado o un crimen contra Dios. Las numerosas restricciones impuestas a la humanidad no provienen de Dios, sino de los humanos y su deseo de controlar a los demás. Para gozar de buena salud física, siga una dieta espiritual baja en pensamientos, actitudes y emociones negativas y rica en positivas. Y aquí hay algo que los vegetarianos deben considerar: las plantas son formas de vida inteligentes, por lo que arrancar una verdura de la tierra es tan cruel como matar a un animal; sus gritos simplemente tienen una frecuencia más alta (inaudible para nosotros). Desafortunadamente, no hay escapatoria al hecho de que la vida debe consumir la muerte para poder vivir.

6.7 Sobre el ayuno

El ayuno como método para limpiar nuestro sistema digestivo es válido, pero la Fuente no nos exige demostrar nuestra devoción mediante el ayuno, ni este ayuda a calmar nuestros pensamientos. El ayuno, tal como se practica hoy en día, es más bien una mala interpretación del conocimiento ancestral que afirma que son nuestros pensamientos negativos, y no los alimentos que consumimos, los que nos contaminan e impiden alcanzar la verdadera iluminación espiritual.

Los ejemplos de enseñanzas antiguas que se enumeran aquí sirven para subrayar este concepto: De [WIKIPEDIA - EL BUDA, LA VIDA ASCÉTICA Y EL DESPERTAR](#) y [Wikipedia - LAS CUATRO NOBLES VERDADES](#).

Parte 1 **Parte 2** **Parte 3** **Parte 4** **Parte 5** **Parte 6** **Parte 7** **Parte 8** **Parte 9**

7. Sobre el diablo, el infierno y las energías negativas

Para aquellos que desean creer que las energías negativas realmente existen y que realmente nos influyen o nos dañan, por favor sepan lo siguiente:

Casi, casi, desearía que tuvieras razón, porque es más fácil culpar de nuestros problemas a alguien o algo que parece estar fuera de nuestro control. Sin embargo, la verdad es que este asombroso universo nos provee todo lo que buscamos, y si deseamos creer en algo, la Fuente nos lo confirmará. Este es el fundamento mismo de la ley espiritual del libre albedrío.

Depende de nosotros dejar de culpar a los demás y aceptar que las únicas energías negativas del mundo, del universo, residen en nuestros propios pensamientos. Creer que no somos responsables de nuestras experiencias nos convierte en víctimas fáciles para quienes tienen intenciones nefastas, como la codicia : dinero, poder, fama, seguidores, etc. Perpetuar esta creencia obsoleta no beneficia en absoluto a la humanidad, salvo, claro está, a quienes buscan sacar provecho de ella.

Ocultar u ocultar esta información no beneficia en absoluto a la humanidad... y eso sería malvado. Si no estás de acuerdo con la información de mi sitio web, no hay problema. ¿Pero censurar la información de otros? Eso sí que sería prohibir o quemar libros... y eso sí sería malvado. La verdad es que creer en energías negativas perpetúa los males que aquejan a la humanidad. Simplemente retrasa la inevitable decisión que la sociedad debe tomar: debemos aunar esfuerzos para ayudar a quienes más lo necesitan.

7.1 ¿Existe el diablo?

No. El único mal o negatividad en el Universo reside en los pensamientos negativos de las almas en forma física. La idea del diablo surgió de nuestra necesidad de explicar por qué suceden cosas malas. Las cosas malas suceden constantemente; sin embargo, esto no se debe a una entidad o fuerza maligna. Los desastres naturales ocurren como resultado de las leyes de la física; los actos crueles ocurren como resultado de los pensamientos, actitudes y emociones negativas de nuestros semejantes. Podríamos evitar interferir con la naturaleza si buscáramos orientación antes de elegir dónde construir o vivir. Evitar interferir con la mala voluntad de alguien es un poco más complejo. Lo importante es recordar que la mala voluntad es el resultado de los pensamientos negativos humanos . En el momento en que culpamos a otros en lugar de asumir la responsabilidad de nuestras palabras y acciones, nos convertimos en víctimas indefensas.

7.2 ¿Es posible recibir accidentalmente la marca de la bestia, es decir, el número 666, y ser enviado al infierno por ello?

No. En primer lugar, cabe decir que la marca de la bestia no es ninguna de las vacunas contra la COVID-19 , ni ninguna vacuna en absoluto.

La marca de la bestia será una señal física de nuestra decisión consciente de rendirnos ante una persona que personifica el mal. Puede que no lo sintamos como una elección, pero eso es precisamente lo que hacemos cuando decidimos abandonar la razón y seguir a esta entidad que encarna los aspectos más despreciables del pensamiento y el comportamiento humanos. Esta persona querrá que estemos enfermos, débiles, asustados, desesperados, enojados y confundidos... cuanto más fácil sea manipularnos .

todos somos hijos de Dios, incluso ella o él, ¿no es nuestra responsabilidad superar estas tendencias bajas de miedo , odio y resentimiento ?

Debemos estar atentos y desconfiar de cualquier figura pública que encarne el engaño. Mentirán para confundirnos y hacernos incapaces y reacios a distinguir entre la realidad y la ficción. Sembrarán dudas intencionadamente para que temamos confiar en cualquier fuente de información que no sean ellos

mismos. Mentirán y culparán a quienes nos ayuden, robarán a quienes son fácilmente engañados o manipulados, actuarán como si la ley no se aplicara a ellos, difundirán ideas de odio diseñadas para enfurecernos y hacernos odiar a cualquiera que sea diferente, fingirán ser víctimas indefensas mientras intimidan a quienes nos ayudan, se proclamarán nuestros salvadores pero no harán nada para ayudarnos realmente, y, sobre todo, fingirán servirnos con lealtad eterna para que estemos dispuestos a sacrificar a cualquiera, cualquier cosa, todo lo que conocemos y amamos para apoyarlos, incluso si eso significa nuestra pobreza, sufrimiento o muerte.

La bestia representa los aspectos más oscuros y negativos del comportamiento humano. Hay muchos líderes, tanto en el sector público como en el privado, que son egoístas, vanidosos, codiciosos, ambiciosos, asesinos, autoritarios, y peores. También hay muchísimas personas comunes y corrientes, como tú y como yo, con esos mismos comportamientos. Dado que todos tenemos pensamientos, actitudes y emociones negativas, podríamos considerar que todos hemos recibido la marca. Cualquier alma en forma humana tiene el potencial de comportarse de manera negativa.

Aunque no exista una marca física que demuestre nuestra elección, dado que Dios escucha cada uno de nuestros pensamientos, no hay forma de eludir la responsabilidad. El resultado principal será la clara necesidad de continuar nuestro desarrollo espiritual mediante nuevas encarnaciones en forma física. Permaneceremos atrapados en los ciclos del karma y la reencarnación hasta que comprendamos que cada uno de nosotros es una emanación del Todo y que somos amados incondicionalmente.

7.3 ¿Existe el infierno?

No. No hay necesidad de tal lugar, pues nada puede hacer un alma para que nuestro Creador nos destierre; después de todo, cuanto peor es el crimen, mayor es la necesidad de recibir amor incondicional. En lugar de castigo, las almas continúan su camino de aprendizaje asistiendo a clases espirituales antes y después de cada encarnación física. Quizás deseemos que quienes nos han hecho daño sufran eternamente, pero eso es simplemente incompatible con el amor incondicional.

7.4 ¿Pueden las energías y entidades negativas hacernos daño?

No. Las maldiciones, las entidades negativas, los fantasmas, los duendes y otras figuras similares solo existen en nuestros pensamientos. Podemos sentir miedo al pensar en ellos, pero como no tienen forma física, no tienen poder sobre nosotros; solo nuestro miedo tiene poder. Lo mismo ocurre con la brujería, la magia negra, el vudú y las maldiciones (o bendiciones, para el caso). Además, los vampiros y/o los muertos reanimados no existen, de hecho, no pueden existir; muerto es muerto. Cuando una entidad física muere, el alma que la habitaba parte para continuar su viaje hacia su próxima encarnación. No puede volver a entrar porque, así como no podemos convertir el óxido en hierro, el tejido muerto no puede reanimarse, al menos no todavía.

7.5 ¿Te ha visitado un 'espíritu' y te ha asustado la experiencia?

Estas entidades son los guías espirituales. Son mensajeros del Todo. Cada uno de nosotros tiene al menos un guía con nosotros en todo momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. A veces se hacen notar, y estas son oportunidades para elevar nuestra consciencia y acceder a una comprensión profunda.

La próxima vez que ocurra, en lugar de simplemente tener miedo y decirle a la entidad que se vaya o realizar algún ritual para ahuyentarla, intenta hacerle algunas preguntas: "¿Cómo puedo ayudarte?", "¿Cuál es tu nombre?", "¿Por qué te has manifestado?", "¿Tienes algún mensaje para mí?". Si la

respuesta es sí, pide el mensaje. Después de preguntar, presta atención a tus pensamientos, pues ahí aparecerá la respuesta.



Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones (en YouTube)

Ver ilustración 35 Apéndice E: Visitas espirituales

7.6 ¿Alguien puede robarme mi energía? ¿Alguien puede darme la suya?

No y no. El cuerpo humano es un entorno cerrado. Aparte de nuestros propios pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos, solo el Todo y nuestro guía pueden afectar nuestra energía. Puede que sea difícil de creer, pero lo que esto realmente significa es que estamos a salvo y protegidos.

Los pensamientos que tenemos y las emociones que sentimos en presencia de otra persona no son causados por ella. Podemos tener miedo de los demás o enojarnos con ellos, pero estos pensamientos y sentimientos provienen de nuestro interior. Culpar a la mera presencia de otra persona por hacernos sentir mal o débiles, enojados o asustados —o incluso felices— puede convertirnos en víctimas .

Dar tanto poder a otra persona solo puede conducir a experiencias negativas, y sin embargo, lo hacemos constantemente. Cuando culpamos a alguien por tener un mal día, nos aferramos a pensamientos negativos sobre esa persona. Si elogiamos a alguien porque estamos teniendo un buen día, renunciamos a nuestra capacidad de sentirnos bien con nosotros mismos.

Sin importar lo que suceda a nuestro alrededor, debemos asumir la responsabilidad de nosotros mismos y reconocer que somos responsables de nuestros pensamientos, actitudes y emociones.

Dado que el cuerpo humano es un entorno cerrado y solo la Inteligencia Universal puede afectar nuestra energía, si recibimos un tratamiento energético de alguien, no es su energía la que se utiliza. Esa persona es simplemente un intermediario entre el Universo y nosotros. El Universo responde a su deseo de servir y a nuestro deseo de recibir ayuda. Si el sanador cree que se requiere un cierto nivel de energía, eso es lo que el Universo enviará, independientemente de si es la cantidad correcta y de si resulta beneficioso.

7.7 ¿Qué son los "Hijos de la Oscuridad"?

Esta es una referencia bíblica a algunos seres humanos. Implica que algunos de nosotros (Hijos de la Luz, los buenos) provenimos de Dios, mientras que el resto (Hijos de la Oscuridad, los malos) provenimos del Mal. La interpretación más reciente es que se refiere a los comportamientos humanos, y no a nuestra naturaleza real. En verdad, todos somos hijos del Todo; dentro de cada uno de nosotros reside la capacidad para el bien (la luz) y el mal (la oscuridad). Gracias al libre albedrío , cada uno de nosotros puede elegir comportarse bien o mal, según las circunstancias del momento.

Parte 1 Parte 2 Parte 3 Parte 4 Parte 5 Parte 6 Parte 7 Parte 8 Parte 9

8. Acerca del fin de los tiempos

8.1 ¿Vendrá Jesús solo a salvar a la humanidad?

Consulte [la Sección 12: El futuro de la humanidad](#) para conocer las profecías bíblicas y extrabíblicas de estos últimos tiempos, además de interpretaciones para la época actual. Descubra de qué se trata realmente el fin de los tiempos.

Tal vez. Los asuntos de nacimiento y renacimiento en forma humana están en manos de Dios. Si la Inteligencia Universal devuelve a las almas de Jesús y los discípulos a la forma humana durante este tiempo de la historia, ya sean hombres o mujeres, cada uno vivirá y aprenderá lecciones. Cuando llegue el momento oportuno para cada uno, se les presentará la opción de hacer lo que Dios les pide. La decisión será suya, pues Dios no obliga a nadie con libre albedrío a hacer nada. Otros también serán llamados, quienes tal vez hayan servido de manera similar en vidas anteriores. Cada uno podrá elegir servir o no.

Es bien sabido que hace 2000 años Jesús entregó su libre albedrío a Dios. Lo más probable es que algunos o todos los discípulos hicieran el mismo compromiso. Si así fue, y si se les presentó una opción similar en esta época, es muy probable que esto resonara en ellos, inspirándolos a servir nuevamente.

8.2 ¿Estamos viviendo en los últimos tiempos?

Tal vez. Probablemente. El Fin de los Tiempos (o Fin de los Días) se refiere a profecías sobre un tiempo de juicio divino sobre la humanidad tras un período de guerras, hambruna, peste y terrorismo; un tiempo de absoluta desesperación. Muchos, incluyéndome, creemos que vivimos en esos tiempos, y los acontecimientos actuales sugieren que así es.

¿Es esto un castigo de Dios?

El Todo es energía: una energía inmensamente inteligente, creativa y receptiva. Esta energía se manifiesta en nosotros como amor incondicional. Somos emanaciones de ella. Como amor incondicional, la Inteligencia Universal no nos juzga, critica ni condena, ni puede hacerlo. Por lo tanto, no habrá castigo divino. De hecho, serán los representantes divinos de Dios quienes intervendrán para evitar la destrucción total de la Tierra.

¿Es esto un castigo del diablo?

¿Será el diablo quien desate los horrores predichos? No, porque el diablo no existe. Lo que sí existe son los pensamientos e intenciones negativas humanas. Nadie ni nada, excepto nosotros mismos, nos obliga a actuar como lo hacemos; tenemos libre albedrío, y nada es más poderoso que eso. No podemos culpar a nadie más por los acontecimientos que se desarrollan, porque surgen de nuestras decisiones. No habrá castigo del diablo.

¿Cambios tumultuosos para la humanidad?

Además de describir eventos físicos horribles, algunas profecías afirman que el siguiente paso en la evolución humana ocurrirá durante el fin de los tiempos. Muchos han propuesto que la tecnología nos transformará al otorgarnos mayor capacidad y habilidades mentales y físicas; otros sugieren que vendrá un salvador que nos transformará mágicamente. Sin embargo, creo que el siguiente paso en la evolución humana resultará del perfeccionamiento de nuestros pensamientos, actitudes y emociones negativas. Huelga decir que este no será un proceso rápido ni fácil. La transformación será gradual, pero su inicio se desencadenará por un único evento. La transformación será nuestro viaje de regreso

a la unidad de propósito con el Amor Incondicional. Estamos, en efecto, perdidos en el patio de juegos que es el planeta Tierra, habiendo olvidado nuestra verdadera naturaleza.

8.3 ¿Por qué hay tantos desastres últimamente?

Durante miles de años, desastres de todo tipo se han cobrado miles de vidas, y aún así seguimos sorprendiéndonos. ¿Acaso ocurren más desastres ahora? Bueno, hay más personas vivas que nunca en este ciclo de vida en la Tierra, así que sí. Sin embargo, la verdadera tragedia sigue siendo que la gente no presta atención a las advertencias. Quizás nunca sepamos cuántas muertes prematuras se podrían haber evitado si la gente hubiera escuchado su voz interior que les decía que huyeran, que se quedaran en casa sin ir a trabajar, que tomaran una ruta diferente para ir a la tienda, o lo que sea. Quizás nunca sepamos cuántas vidas y cuántas propiedades se podrían haber salvado si hubiéramos pedido (y seguido) la guía universal antes de comprar o construir.

¿Por qué no prestamos atención a nuestra voz interior? ¿Por qué no buscamos orientación, especialmente para decisiones importantes en la vida? Nuestras vidas serían mucho más fáciles. Sin embargo, aprendemos a desconfiar de ella o asumimos que son solo nuestros propios pensamientos, y decidimos actuar sin buscar consejo. Todas estas son elecciones, y cada una se realiza con nuestra propia voluntad. Al no escuchar esa guía, corremos el riesgo de convertirnos en víctimas de circunstancias que parecen estar fuera de nuestro control. Las víctimas parecen haber perdido misteriosamente su libre albedrío, pero es precisamente el libre albedrío el que nos lleva a situaciones que no pudimos prever o sobre las que fuimos advertidos pero *decidimos* ignorar.

8.4 ¿Por qué hay tanto terrorismo y violencia en el mundo hoy en día?

El terrorismo y la violencia han existido —de una forma u otra— desde que existe la humanidad, y seguirán existiendo mientras optemos por la violencia física en lugar de la comunicación. Basta con observar los miles de millones de dólares que gastan los países de todo el mundo en protección contra cualquier tipo de invasión para comprender el enorme temor que sentimos los seres humanos a ser atacados sin previo aviso. Este temor también se manifiesta en enfermedades y accidentes que provocan lesiones.

Mientras la violencia sea una alternativa viable a la comunicación constructiva, rezar o meditar por la paz mundial es inútil. La sociedad solo cambiará cuando se haya erradicado la violencia. Mientras guardemos rencor contra quienes nos han hecho daño a nosotros o a nuestros seres queridos, mientras sintamos la necesidad de venganza, mientras sintamos la necesidad de controlar a los demás, el terrorismo y la violencia seguirán existiendo. Estos horrores no son obra del diablo, sino de nuestros propios pensamientos, actitudes y emociones negativas. Esto significa que tenemos el poder, e incluso la responsabilidad, de cambiar el mundo.

Parte 1 **Parte 2** **Parte 3** **Parte 4** **Parte 5** **Parte 6** **Parte 7** **Parte 8** **Parte 9**

9. Sobre el comportamiento humano

El comportamiento humano es complejo. Surge como resultado de nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos, por lo que podemos mejorar nuestro comportamiento cambiándolos, a través del proceso de limpieza espiritual.

9.1 ¿Cuál es nuestra dieta espiritual?

Nuestros pensamientos, actitudes, emociones, comportamientos, creencias y deseos conforman nuestra alimentación espiritual. Son el alimento que nos brindamos a lo largo de nuestra vida. Prestar atención a nuestros pensamientos nos permite descubrir los significados ocultos en nuestras experiencias cotidianas, lo que a su vez nos ayuda a identificar aquellas que necesitan perfeccionarse.

¿Yo? ¿Negativo?

Es fácil negar que alguna vez tengamos pensamientos negativos: culpamos a alguien o algo más de nuestros problemas y seguimos como siempre. Sin embargo, no necesariamente pretendemos tener pensamientos negativos; simplemente surgen, casi como un reflejo. Estos patrones de pensamiento habituales pasan fácilmente desapercibidos. La repetición constante de tales mensajes negativos solo puede perjudicarnos, pero aun así nos los repetimos (a nosotros mismos y a los demás) día tras día. No somos "malos" por tener pensamientos negativos; más bien, depende de nosotros reconocerlos y cambiarlos.

Todos pensamos, todo el tiempo

Nuestros pensamientos, actitudes y emociones (tanto positivas como negativas) son el gran factor determinante, pues todos los tenemos, sin importar quiénes seamos, dónde vivamos o a qué nos dediquemos. Muchas personas se frustran al intentar repetidamente cambiar su apariencia física o su entorno para sentirse mejor, y luego descubren que nada ha cambiado realmente. Para transformar nuestras vidas de verdad, necesitamos cambiar nuestros pensamientos. En otras palabras, debemos enriquecer nuestra vida espiritual. Necesitamos buscar la Verdad Universal y comprender plenamente nuestros pensamientos, actitudes y emociones, así como nuestro papel en nuestras experiencias. La recompensa —la claridad mental— hará que nuestros esfuerzos valgan la pena, porque entonces podremos comprender el propósito de nuestra alma en la Tierra en este momento particular de la historia de la humanidad; y entonces comienza el verdadero trabajo.

9.2 ¿Qué es el "desprecio"?

(incluye el "ghosting")

Parece ser: Se trata de privar de comunicación a alguien como castigo por una falta. Ocurre como resultado de nuestro juicio (hiciste algo que no me gustó), crítica (fue un error) y condena (tu castigo es que no te hable durante un tiempo indeterminado, o hasta que te humilles). Es una forma pasivo-agresiva de acoso. Es un castigo por ir en contra de nuestra voluntad, y el propósito es manipular al ofensor para que suplique perdón y nunca más se atreva a desafiarnos. Otros castigos similares pueden incluir el abandono físico, el aislamiento y el rechazo.

Me siento como : Mi madre me enseñó lo horrible que se siente ser castigada con el silencio o la indiferencia. Lo usaba con cualquiera que se atreviera a disgustarla, incluyéndome a mí. ¿Te imaginas mi sorpresa (y vergüenza) cuando me di cuenta de que estaba haciendo exactamente lo mismo? De niña juré que *nunca* haría eso, pero ahí lo tienes; así de poderoso puede ser el aprendizaje infantil... aprendemos de lo que vemos y experimentamos, más que de lo que nos dicen. Claro, reconocer el problema fue solo mi primer paso en el largo camino hacia el cambio de ese patrón.

Cambia el patrón : Si lo estamos haciendo: ¡Dejemos de hacerlo! Solo la comunicación puede resolver las diferencias, lo que lleva al crecimiento y la comprensión. Negarse a hablar congela una relación y puede generar resentimiento . Además, si retenemos la comunicación con los demás, es probable que también se la retengamos a nuestro guía. Esto puede dificultar aún más el aprendizaje de nueva

información sobre nosotros mismos. Si nos lo están haciendo: ¡Dejemos de permitirlo! Responder de la misma manera les da lo que quieren: tener el control. Realiza el ejercicio de autoestima en la Sección 9.

9.3 ¿Por qué la gente retiene su aprobación?

Parece/suena como : No importa lo bien que hagamos nuestro trabajo, algunas personas nunca nos harán saber que les gusta o aprueban nuestros esfuerzos. Siempre hay algún comentario que nos hace saber que no lo hicimos lo suficientemente bien. Aunque les guste pensar que nos están ayudando a mejorar, su comportamiento puede socavar cualquier deseo que tengamos de progresar, ya que sabemos que nunca estarán realmente contentos, hagamos lo que hagamos. Para estas personas, nada de lo que experimentan cumple, ni podrá cumplir jamás, sus expectativas o deseos.

Efectos espirituales : Vivir en un estado casi constante de infelicidad, decepción y frustración, preguntándose siempre por qué nadie hace nada bien, excepto uno mismo, por supuesto. Para quienes sufren este comportamiento, puede haber una autoestima muy baja y un rendimiento crónicamente deficiente, junto con una constante sensación de inferioridad.

Cambia el patrón : Si lo estamos haciendo: ¡Dejemos de hacerlo! Estamos lastimando a los demás, pero igual de importante, nos estamos lastimando a nosotros mismos. Medita para aprender la verdadera razón de nuestro perfeccionismo . Si nos lo están haciendo a nosotros: ¡Dejemos de permitirlo! Podemos cambiar nuestra necesidad de recibir la aprobación de los demás. Es mucho mejor hacer lo mejor que podamos, sin esperar agradecimiento ni reconocimiento de los demás. Medita para aprender la verdadera razón por la que necesitamos la aprobación de los demás. Realiza el ejercicio de autoestima en la Sección 9.

9.4 ¿Por qué la gente gasta bromas pesadas?

Las personas con baja autoestima a menudo disfrutan viendo a otros en desventaja. De alguna manera, se sienten mejor consigo mismas, pensando que solo ellas saben lo que está sucediendo. Esta es una forma de comportamiento pasivo-agresivo. El acoso escolar tiene un único objetivo: hacer que alguien se sienta inferior.

Cambia el patrón : Si lo estamos haciendo nosotros: Nuestra autoestima podría necesitar un impulso. Realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9. Si nos lo hacen a nosotros: Podríamos tener una mentalidad de víctima . Medita para descubrir la causa raíz, pues solo así podremos cambiar el patrón.

9.5 ¿Por qué la gente es supersticiosa?

Realizamos rituales supersticiosos para influir en los dioses y conseguir lo que deseamos o protegernos de lo que no queremos. También tememos ciertas cosas, creyendo que pueden provocar algún mal, aunque en el fondo sepamos que es absurdo. La Inteligencia Universal no nos castiga ni nos recompensa; simplemente permite que nuestros pensamientos y deseos tengan consecuencias. Sentir la necesidad de ser castigados puede, de hecho, provocar accidentes, lesiones o pérdidas.

Efectos espirituales : Para algunos, los rituales pueden convertirse en comportamientos obsesivo-compulsivos , llegando incluso a hacer imposible pasar el día sin realizarlos.

Cambia el patrón : Medita para identificar y resolver la(s) causa(s) fundamental(es) de la necesidad de ser castigado, recordando que la culpa exige castigo.

9.6 ¿Por qué la gente se atribuye el mérito del trabajo realizado por otros?

Este comportamiento se debe a una autoestima baja o inestable, de tal manera que la idea de que otra persona reciba aprecio o reconocimiento por cualquier motivo resulta aterradora, repugnante o incluso exasperante. Puede ser consecuencia del comportamiento de nuestros cuidadores o de su negativa a darnos su aprobación.

Efectos espirituales : La falta de autoestima es tal que apenas nos damos cuenta de que tenemos este patrón, pero odiamos que alguien nos robe el crédito (una clara señal de que hay un problema).

Cambia el patrón : Hasta que no reconozcamos que existe un problema, poco se puede hacer para cambiarlo. Sin embargo, este problema del niño interior se puede identificar y resolver practicando la meditación de una manera nueva. Realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9.

9.7 ¿Por qué las personas juzgan, critican y condenan el trabajo que otros han realizado?

Si les gusta el producto, se atribuirán el mérito. Pero si el trabajo amenaza su posición, pueden fingir que les gusta algo para que su crítica parezca más válida; entonces su verdadera intención queda al descubierto. Lo que realmente quieren es que los demás *los crean* expertos. Esto los impulsa a encontrar fallos, pero lo único que consiguen es evidenciar sus propios problemas sin resolver.

Efectos espirituales : La falta de autoestima nos lleva a buscar desesperadamente la aprobación de los demás.

Cambia el patrón : Hasta que no reconozcamos que existe un problema, poco se puede hacer para cambiarlo. Sin embargo, este problema del niño interior se puede identificar y resolver practicando la meditación de una manera nueva. Realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9.

9.8 ¿Por qué miente la gente?

Hay tantas razones para mentir como personas. Aquí les presentamos solo algunas:

- Autoestima baja o inestable
- culpa o vergüenza extrema por un evento traumático
- víctima de abuso crónico, ya sea físico, sexual, emocional o verbal
- miedo a la represalia

Efectos a largo plazo : Mentir puede ser adictivo, ya que nos da una falsa sensación de poder y control. Podemos llegar a ser incapaces de funcionar sin mentir. Puede convertirse en una práctica patológica, hasta el punto de sentirnos obligados a tejer una red de mentiras alrededor de una pequeña pizca de verdad en cualquier conversación. Esto mantiene a todos intrigados y con dudas, de modo que SIEMPRE permanecemos en control y en primer plano.

La mentira habitual puede convertirse en un pseudo síndrome de Munchausen por poder. Esta condición puede presentarse en mentirosos patológicos que inventan mentiras sobre sus seres queridos, a veces afirmando que alguno de ellos ha sido hospitalizado o incluso ha fallecido. ¿Por qué? Para aprovecharse de la ingenuidad y la compasión ajenas, con la esperanza de eludir sus obligaciones y responsabilidades.

Cambia el patrón : Este problema del niño interior se puede identificar y resolver practicando la meditación de una manera nueva. Realiza el ejercicio de autoestima de la Sección 9.

9.9 ¿Qué pasa si no hay nada malo, pero aun así me siento fatal?

Sentirse cansado o simplemente mal sin razón aparente es una señal de la Inteligencia Universal (a través de nuestro guía) para indicarnos que tenemos uno o varios problemas sin resolver. Generalmente sabemos cuál es el problema y qué debemos hacer al respecto; el problema es que no podemos o no queremos hacer lo necesario, y por eso seguimos evitándolo . Este es el momento de buscar información de nuestro guía sobre otras opciones posibles distintas a la que estamos rechazando. Practica la meditación de esta nueva manera.

9.10 ¿Qué es la culpa heredada?

Este es el patrón de una familia o grupo de personas que se aferran a la culpa por acciones (o inacciones) de sus antepasados, transmitida de generación en generación. Al igual que la baja autoestima , la culpa heredada puede hacernos creer que no tenemos derecho a esperar un trato justo, equitativo o igualitario. Se transmite a nuestros descendientes con la misma certeza que rasgos genéticos como el color del cabello o de los ojos. Este patrón puede crear una relación de codependencia entre los descendientes de los agresores y los de sus víctimas, de tal manera que ninguna de las partes parece capaz o dispuesta a ceder en su posición. El dolor, la ofensa, se convierte en su identidad, para ambos.

Basta con observar el trato atroz que Canadá ha dado a los pueblos indígenas durante siglos para ver cómo esto se repite en la actualidad. El gobierno, el perpetrador, parece incapaz de librarse de su carga de culpa; los pueblos indígenas, las víctimas , parecen incapaces de dejar de necesitar ser apaciguados.

Puede convertirse en una cuestión perversa de honor aferrarse a la culpa heredada, y en una adicción a aferrarse al sentimiento de victimización. Cada generación sucesiva condena a sus hijos a una carga que no les corresponde llevar, y los miembros de cada nueva generación, ya sean familiares o de grupo, experimentan el karma colectivo .

Programar a un niño inocente para que sienta culpa y vergüenza por las acciones de un antepasado también puede generar sentimientos de frustración, ira y resentimiento; después de todo, este niño no cometió el acto. Si no se controlan, estos sentimientos pueden llevarnos a comportarnos como víctimas indefensas o, en el otro extremo, como agresores.

Liberarse del patrón destructivo de la culpa heredada puede ser un desafío, pero no es imposible. Podemos hacer reparaciones significativas (visite Wikipedia y vea [REPARACIONES \(JUSTICIA TRANSICIONAL\)](#)), y podemos perdonar a todos los involucrados, pero también se necesita valentía. Valentía, porque ser la única persona en nuestra familia que discrepa con la forma en que se hacen las cosas conlleva el riesgo de que seamos aislados o abandonados . Véase miedo al cambio , sesgo del statu quo en la Sección 6.

Cambia el patrón : Realiza los ejercicios de Disculpa y Perdón de la Sección 9. Visita Wikipedia y consulta [JUSTICIA RESTAURATIVA](#)

9.11 ¿Qué es el resentimiento por el legado?

¿Paz mundial? Poco probable, mientras la gente se resista a dejar atrás el resentimiento heredado. Se trata de un patrón de aferrarse al resentimiento por cuestiones que se originaron con familiares fallecidos hace mucho tiempo y que se transmitieron de generación en generación. Conservarlo se convierte en una perversa cuestión de honor; contamina a cada generación venidera y condena a los descendientes a una carga que no les corresponde.

Ejemplo de la vida real

La provincia en la que vivo ha reservado un día al año para honrar a una de las figuras clave responsables de la confederación de Canadá: Louis Riel . Por supuesto, en aquella época, alrededor de 1870 d. C., hubo quienes lucharon contra los principios que defendía este hombre: igualdad y justicia para todos. Creían que los indígenas y los mestizos debían ser subyugados, desterrados o asesinados, y que sus tierras debían ser confiscadas para su futura venta a los inmigrantes recién llegados del color de piel "adecuado".

Homenajear a este hombre fue una decisión polémica y controvertida, pero se tomó, y el primer Día Anual de Louis Riel se celebró en 2008.

Recientemente, alguien hizo un comentario público sobre la festividad: dado que su tatarabuelo estuvo casado con una mujer cuyo padre luchó contra los llamados rebeldes, esta persona y su familia no celebran la festividad por "honor". En otras palabras, no solo no era una queja personal suya, sino también de su padre, su abuelo, su bisabuelo e incluso su tatarabuelo. Puede que ni siquiera fuera una queja personal de la esposa de su tatarabuelo, pero toda la familia guarda rencor. Desconozco sus razones, pero podrían incluir la sensación de que liberarse del resentimiento sería una traición a sus ancestros. Puedo asegurarles que este patrón es una de las razones de la profunda y amplia división entre los pueblos de esta provincia. Quienes se encuentran a un lado de la división siguen resentidos con quienes se encuentran al otro, y todos se sienten plenamente justificados al hacerlo.

Dejar atrás este patrón destructivo puede ser un reto, pero no es imposible. Requiere perdonar a todos los implicados y, aún más, valentía. Valentía, porque ser la única persona de la familia que discrepa con la forma en que se hacen las cosas conlleva el riesgo de aislamiento o abandono .

Cambia el patrón: Realiza los ejercicios de Disculpa y Perdón de la Sección 9.

9.12 ¿Por qué damos regalos?

Dar regalos puede ser una maravillosa expresión de afecto y aprecio; deja de serlo cuando empieza a generar estrés y dificultades económicas, o cuando se utiliza para aliviar la culpa. Es importante comprender nuestros motivos para dar regalos, y especialmente, para querer dar regalos ostentosos.

¿Por qué lo hacemos?

Además de las razones obvias para dar regalos, la culpa puede ser una poderosa motivación, especialmente al dar obsequios ostentosos. Generalmente sabemos si hemos tratado a alguien injustamente o con crueldad, y es con nuestras víctimas con quienes nos sentimos más obligados. Corremos entonces el riesgo de usar los regalos como una forma de justificar nuestro mal comportamiento. Si necesitamos dar un regalo para demostrar que lo sentimos de verdad o que realmente nos importa, entonces debemos comprender por qué recurrimos a los objetos materiales en lugar de a nuestras propias palabras o acciones.

Una mejor manera

Es mucho mejor demostrar con acciones cotidianas cuánto queremos a nuestros seres queridos. Bríndeles atención y comentarios positivos, ayúdelos a vivir con alegría ; hágales saber que son amados incondicionalmente . En lugar de dar regalos para aliviar la culpa, considere hacer donaciones (de dinero , ropa, comida, juguetes, artículos de higiene personal, etc.) a una organización benéfica local de su elección.

9.13 Sobre el paso del tiempo

¿Por qué, por qué?

¿Por qué parece que el tiempo se acelera a medida que envejecemos? En general, la velocidad del tiempo es constante cuando estamos en forma humana en el planeta Tierra. Entonces, ¿por qué cuando somos jóvenes un minuto puede parecer una hora, mientras que cuando somos mayores una hora puede parecer un minuto, o incluso un segundo?

Comparación

Para intentar comprender mejor esta experiencia común, comparemos a los conductores de automóviles con personas que recorren el camino de la vida. Al igual que los conductores en condiciones normales de carretera, que cuentan con numerosos puntos de referencia que les ayudan a controlar su velocidad, los niños pequeños disponen de muchos puntos de referencia visuales que les permiten percibir el paso del tiempo. Los niños tienden a fijarse en todo porque todo es nuevo; estamos aprendiendo constantemente. Casi cada momento está repleto de información nueva y cada experiencia es novedosa y emocionante, por lo que existen muchos puntos de referencia.

En condiciones de ventisca, los conductores suelen acelerar —inconscientemente— porque no hay puntos de referencia visibles; solo se ve el blanco, que nos indica nuestra velocidad. Aceleramos en un intento por encontrar puntos de referencia. Con la edad, nos parecemos cada vez más a los conductores en condiciones de ventisca. Como las experiencias emocionantes o novedosas ocurren con menos frecuencia, gradualmente hay menos puntos de referencia. Perdemos cada vez más la noción del presente y cada momento parece fundirse en uno solo, como en una ventisca. La repetición incesante de las mismas experiencias puede llegar a insensibilizarnos.

Preocuparse

Podemos enfrascarnos tanto en la búsqueda de nuevos puntos de referencia que, inconscientemente, aceleramos el ritmo, perdiendo así nuestra capacidad innata de vivir el presente. Inevitablemente, nuestra búsqueda de puntos de referencia nos lleva al terreno de la preocupación .

Aspecto espiritual del tiempo

Esta es la duración del viaje del alma desde la Fuente hasta su regreso. En forma física, el tiempo se basa en la experiencia y la percepción, y puede parecer elástico, dependiendo de nuestra ubicación y actividad. Si alguna vez has esperado a que hierva el agua, lo sabes.

Para la Inteligencia Universal , el tiempo es a la vez elástico e inelástico; es eterno y, sin embargo, un breve instante de existencia. Mientras que nosotros medimos el tiempo en función de la duración de los eventos y los intervalos entre ellos, la Inteligencia Universal lo concibe más bien como la duración de sus creaciones y los intervalos entre la creación de nuevos universos.

Una cosa más... si bien los científicos coinciden en que nada viaja más rápido que la velocidad de la luz, existe una excepción: el pensamiento. El pensamiento viaja instantáneamente. Nuestros guías escuchan todos nuestros pensamientos al instante.

Visita SciTechDaily.com y descubre ¿CUÁNTO DURA EL PRESENTE?

9.14 Más sobre el perdón

El perdón es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos para dejar atrás el pasado y permitir que nuestras heridas espirituales y emocionales sanen. Es un patrón de comportamiento que se fortalece

con la práctica. Podemos elegir perdonar o guardar rencor a quienes nos han lastimado. Incluso si nadie nos enseñó a perdonar, nunca es tarde para incorporarlo a nuestras vidas. El perdón no tiene nada que ver con quien nos ofendió, sino con nosotros mismos. Podemos perdonar a otros sin que sepan que nos lastimaron, del mismo modo que podemos guardarles rencor sin que lo sepan.

El perdón busca comprender por qué ocurrieron nuestras experiencias dolorosas. Podemos perdonar sin esa información, pero saber por qué sucedió algo o por qué alguien nos lastimó puede facilitar mucho el proceso. Suponer que ya lo entendemos (por ejemplo, diciendo "Sé que *hicieron* lo que hicieron para lastimarme") nos lleva a aferrarnos al dolor, la culpa, el odio, el resentimiento, la vergüenza o incluso el deseo de venganza. Podemos comenzar a superar este dolor escribiendo en un diario sobre nuestros sentimientos de ira o decepción. Esto valida nuestras emociones y nos ayuda a liberarnos tanto del ofensor como de la experiencia. Realiza los ejercicios [de perdón](#).

9.15 ¿Por qué pensamos que todos los demás son el enemigo?

Hay fuerza en nuestras diferencias, pero parece que no podemos aceptar que sea normal que la gente tenga un aspecto diferente o creencias distintas. ¿Acaso creemos que la diversidad nos debilita? ¿Creemos que Dios castigará a quienes se aparten de enseñanzas (a veces) centenarias? ¿Creemos que nos corresponde a nosotros, los «justos», atacar a cualquiera que tenga una opinión diferente? Todo ello, por supuesto, en defensa de la cruel y vengativa naturaleza de Dios.

El Todo no tiene ego que herir ni cuentas pendientes. Hay tantas maneras de tener una relación con Dios como hijos suyos, y ciertamente no es necesario que las decisiones de vida de todos sean las mismas. Como hijos de Dios, se nos ha dado el don del libre albedrío. Podemos elegir hacer lo que nos plazca o podemos elegir hacer lo que Dios nos pide. No es pecado ni hay castigo si elegimos lo primero, porque la Ley espiritual del Libre Albedrío nos exige precisamente eso: tomar decisiones. Puede haber consecuencias negativas si elegimos hacer lo que queremos, pero no se deben a un castigo divino, sino a que no siempre sabemos qué es lo mejor para nosotros y, a veces, tomamos malas decisiones.

¿Hasta cuándo seguiremos juzgando, criticando y condenando, a veces incluso a muerte, a cualquiera que tenga creencias diferentes a las nuestras? Es completamente inconcebible pensar que Dios quiera que alguno de sus hijos mate a otro. Dios seguirá existiendo, hagamos lo que hagamos. Dios seguirá amando a sus hijos, a todos nosotros, incondicionalmente, hagamos lo que hagamos. Todos regresaremos a casa tarde o temprano, para compartir con él nuestras vastas experiencias de vida. Después de todo, ese es nuestro propósito... esa es la razón de ser de esta realidad.

9.16 ¿Cuál es el componente espiritual de la revolución?

Comienza con...

Donde hay revolución, ha habido opresión: la opresión, literalmente, la engendra. La revolución estalla porque a la gente no le gusta que le digan lo que puede o no puede hacer y luego sufrir castigos si discrepa con quienes están en el poder. A todos nos disgusta ser controlados, y ese es el componente espiritual clave de la revolución: sentir que nos han robado nuestro libre albedrío y luego actuar, a cualquier precio, para recuperarlo. La humanidad corre el riesgo constante de que personalidades codiciosas, hambrientas de poder, narcisistas y psicopáticas tomen el control total de su esfera de influencia. Son astutas, están decididas y simplemente no se detendrán hasta que alguien con aún más determinación y poder las obligue a parar. Consulta el artículo de WikiHow "[Cómo enfrentarse a los acosadores \(con imágenes\)](#)" y "[Cómo lidiar con los acosadores: métodos de afrontamiento y consejos de empoderamiento](#)" (wikiHow).

Como es arriba, es abajo: Como ocurre con las naciones, ocurre con los individuos.

Este patrón comienza en las familias, se extiende a los barrios y las ciudades, y finalmente, a los países. Una y otra vez, los niños que sufren abusos o que son tratados como víctimas pobres e indefensas pueden crecer creyendo que el mundo les debe la vida. Ya adultos, estas personas se integran en la sociedad, donde intimidan a otros, cometen delitos y se convierten en déspotas y dictadores. Millones han muerto porque nadie les plantó cara antes de que alcanzaran una posición de verdadero poder. Elegimos el camino de menor resistencia con la esperanza de que alguien más fuerte o valiente que nosotros los detenga. La única manera de frenar su búsqueda de poder dictatorial es proporcionar a los niños las herramientas que necesitan para vivir como miembros respetados, respetuosos y que contribuyen a la sociedad. Esto puede ser solo un sueño hoy, pero algún día será una realidad.

9.17 ¿Por qué es tan desagradable el mundo de la política?

Dos lados

En toda cuestión política existen al menos dos posturas: cada bando cree que la suya es correcta y la otra errónea, e incluso perversa. Nuestra codicia por más poder, más dinero y más prestigio ha creado un ambiente en el que se ha vuelto aceptable comportarse como niños pequeños que aún no han aprendido a controlarse.

Tácticas inquietantes

Cada vez con mayor frecuencia, las campañas electorales se ganan mediante tácticas inquietantes. Funcionan más o menos así: el candidato de un partido se niega a dejar hablar al otro durante un debate. No le permite tener razón. Interrumpe para impedir que el oponente exprese su opinión. Se niega a ceder ante la verdad. Se niega a disculparse por sus errores y, bajo ningún concepto, admite haber mentido abiertamente. Insulta, insinúa y, en general, menosprecia al oponente en cada oportunidad. Acusa al oponente de mentir, no necesariamente porque lo haya hecho, sino para desviar la atención del observador del tema en cuestión o para sembrar dudas sobre el candidato contrario.

¿Quién gana y quién pierde?

Este tipo de comportamiento transforma un debate en una negación (sí, lo hiciste / no, no lo hice). Su objetivo es silenciar cualquier diálogo constructivo, avivando la ira y la rabia, o bien, provocar la frustración del público. Esta práctica difunde falsedades, descontento y furia desmedida, y perjudica a la sociedad y al proceso democrático. Es grosera, arrogante y vergonzosamente manipuladora. Lo triste es que nos dejamos engañar por este tipo de comportamiento. Votamos por los "ganadores" y luego los seguimos con la esperanza, el deseo o la creencia de que actúan así para servirnos.

¿Aprenderemos alguna vez?

Ahora bien, no todos los candidatos políticos emplean estas tácticas, pero quienes lo hacen probablemente no tengan en mente el bienestar de la sociedad. Si bien puede parecerlo durante un tiempo, con el tiempo sus verdaderos intereses egoístas se hacen evidentes. La sociedad entonces se ve obligada a afrontar las consecuencias y pagar sus deudas. Ojalá todos aprendamos a identificar a quienes buscan su propio beneficio a costa de los demás antes de elegirlos. Sin embargo, debemos ser cautelosos y estar atentos, porque es muy fácil dejarse engañar por su propaganda. Vean [«Detector de mentiras»](#), una presentación de TED Talks de Pamela Meyer.

9.18 ¿Qué podemos hacer para combatir el terrorismo?

No debemos ceder al odio, aunque ceder sea más fácil que intentar comprender los motivos de los terroristas para cometer actos de odio. No debemos usar el miedo como excusa para odiar a quienes son diferentes. Debemos trabajar para cambiar las condiciones que permiten que existan la pobreza y

los prejuicios , la desigualdad y la injusticia en nuestra región. Debemos estar dispuestos a defender nuestra forma de vida, pero no podemos caer en la barbarie al impartir justicia; hacerlo solo perpetúa el ciclo kármico. Es mucho mejor emplear la JUSTICIA RESTAURATIVA (Wikipedia - sitio externo).

9.19 ¿Afecta la luna a nuestras emociones?

No, no directamente. Dado que nuestros pensamientos crean nuestras emociones, ver la luna en una fase determinada puede desencadenar ciertos pensamientos, y estos pueden desencadenar ciertas emociones.

9.20 ¿Por qué es tan difícil realizar cambios positivos en nuestras vidas?

Gran parte del caos en nuestras vidas proviene de nuestros comportamientos, que a su vez son resultado de nuestros pensamientos, los cuales, aunque carezcan de forma física, pueden parecer tangibles. Un cambio profundo requiere prestar mucha atención a nuestros pensamientos y comprender su origen. Necesitamos descomponerlos en los fragmentos más pequeños posibles. Esto se puede lograr incorporando la meditación enfocada y con propósito en nuestra vida diaria.

9.21 ¿Qué es un sabelotodo?

Este término describe a las personas que siempre tienen razón, al menos según su propia opinión. Se presentan como expertas en todo y no pueden admitir que desconocen algo. Necesitan tener razón y el control absoluto, y se sienten criticadas si alguien ofrece una respuesta, sugerencia o solución mejor que la suya, lo que puede desencadenar comportamientos obsesivo-compulsivos, depresión o rabietas.

9.22 ¿Qué es la contaminación heredada?

Este patrón es real. Comienza cuando no logramos liberarnos del dolor de nuestras experiencias traumáticas . Luego se extiende como un derrame de petróleo, infiltrándose en todos los aspectos de nuestra vida. La parte negativa es que nuestros patrones de pensamiento se transmiten de generación en generación, incluso estos, así que ¿acaso sorprende que tantas familias estén sufriendo?

Cambia el patrón: Resuelve los conflictos internos.

9.23 ¿De qué planeta eres?

¿Sientes que eres de otro planeta además de la Tierra? ¿Te ríes de ello o minimizas la importancia de esa intuición ? Dado que nuestras almas tienen miles de millones de años, ¿no es lógico pensar que hayamos encarnado innumerables veces antes de llegar al planeta Tierra? Después de todo, el universo tiene aproximadamente 14 mil millones de años, mientras que la Tierra apenas tiene 4.5 mil millones. Con toda probabilidad, todos hemos vivido en otros planetas además de la Tierra. Esto podría ayudar a explicar algunas de las dificultades que enfrentamos aquí.

9.24 ¿Qué es un patrón familiar de legado?

Un patrón familiar hereditario se repite a lo largo de la vida de la familia. Puede durar cientos o incluso miles de años. Algunos de estos patrones son beneficiosos para la familia, mientras que otros no. Los que no lo son pueden manifestarse de diversas formas, pero el que analizaremos aquí afecta la salud mental, espiritual y física general de los miembros de la familia. Véase « CIENTÍFICOS DEMUESTRAN LA TRANSMISIÓN DE LA MEMORIA EPIGENÉTICA A TRAVÉS DE MÚLTIPLES GENERACIONES» (SCITECHDAILY.COM).

Ejemplo

En la raíz espiritual de la enfermedad de Huntington se encuentran cinco patrones de pensamiento clave que contribuyen a una serie de pensamientos y comportamientos negativos, los cuales, a su vez, contribuyen a la degeneración de las células nerviosas del cerebro. El hecho de que sea una enfermedad hereditaria ayuda a explicar por qué se la denomina patrón familiar hereditario.

Pensamientos negativos

Los patrones de pensamiento negativos inevitablemente alteran el cerebro, y prácticamente todo el mundo los tiene. Entonces, ¿qué tiene de diferente esta condición? En conjunto, estos cinco patrones de pensamiento son tan potentes como un compuesto químico. Sus frecuencias vibracionales individuales dañan y deterioran las células nerviosas del cerebro.

Si pudiéramos retroceder en el tiempo hasta el primer caso en la familia (que podría haber ocurrido hace cientos o incluso miles de años), encontraríamos a una persona que exhibía los patrones clave de la enfermedad de Huntington: control, avaricia, mentira, venganza y rencor. Esta persona vivió estos patrones al extremo, generando resentimiento y desconfianza en todos los que conocía. De alguna manera, logró tener un hijo, y este hijo adoptó los patrones de pensamiento de su progenitor. (¡Un gran desafío para los hijos resistir la tentación de buscar la aprobación de sus padres imitándolos!). Para la tercera o cuarta generación, el patrón se había manifestado físicamente como la enfermedad de Huntington. Los hijos con el gen defectuoso ya no tenían opción de actuar como el progenitor afectado. Si portaban el gen, tarde o temprano la enfermedad se manifestaría. Finalmente, recurrirían a los comportamientos de su progenitor como forma de afrontar la vida.

Aprenden a salir

Algunas personas se unen a una familia así para, por así decirlo, encontrar una salida, de modo que la familia pueda liberarse de esta devastadora condición. Algunas lo habrán logrado, mientras que muchas otras no, pero hasta que alguien no realice la investigación, probablemente no lo sabremos. El Universo afirma que nuestros genes son dinámicos y que nuestros patrones de pensamiento los modifican a lo largo de nuestra vida. Es muy posible que, si una persona con el gen afectado comenzara a aprender sobre los patrones de pensamiento humanos y sus posibles efectos a una edad lo suficientemente temprana, pudiera evitar desarrollar la enfermedad.

La esperanza vive

Podemos mantener la esperanza de que lleguen días mejores para las muchas familias afectadas por la enfermedad de Huntington. ¡Bravo por la ciencia por darnos tanta esperanza! ¡Bravo por el Universo por brindarnos información tan valiosa!

9.25 ¿Cuál es el aspecto espiritual de experimentar una agresión sexual?

Los números

Según estimaciones publicadas por la OMS, a nivel mundial, aproximadamente 1 de cada 3 mujeres (30%) ha sido víctima de violencia física y/o sexual por parte de su pareja o de violencia sexual por parte de personas que no son su pareja a lo largo de su vida (datos del 25 de marzo de 2024).

Cifras trágicas, pero las cifras no reflejan, ni pueden reflejar, la verdadera historia del dolor y la angustia que sufren las víctimas de agresión sexual. Huelga decir que, para el violador, la violación no se trata de sexo... se trata de poder y control. Los depredadores tienen sus propios problemas, y no los abordaré aquí.

Posibles factores contribuyentes

Para la víctima, existen varios factores espirituales que pueden contribuir a la agresión. Entre las posibilidades que se describen a continuación, la posible falta de autonomía o autoestima de la persona, su anhelo de atención y afecto, y su deseo de ser reconocida como "especial", contribuyen a que el agresor la identifique como un objetivo viable.

- Muchos niños crecen sin padres amorosos, comprensivos o atentos, lo que los deja vulnerables a los depredadores, sean hombres o mujeres, que pueden identificar fácilmente a dichas víctimas potenciales.
- Muchos padres no enseñan a sus hijos sobre sexo ni sobre depredadores, y cruzan los dedos con la esperanza de que su hijo escape milagrosamente de ser víctima de un delito sexual.
- Muchos niños crecen en hogares abusivos, no tienen voz, no son tratados con dignidad ni respeto, e incluso pueden sufrir abuso sexual o violencia doméstica. ¿Cómo podría una persona así crecer sin esperar seguir sufriendo abusos?

Otra posibilidad es esta: ser víctima de agresión sexual o violación puede ser una lección kármica necesaria. No necesariamente que la víctima haya violado a alguien en una encarnación anterior, sino que posiblemente alguien que conocía haya sufrido una violación, y la persona no haya mostrado ni una pizca de compasión ni empatía. ¿Qué mejor manera de aprender la compasión que experimentando un trauma?

Otra posibilidad es que la víctima haya sufrido el mismo trauma en una encarnación anterior y no haya podido resolverlo desde el amor incondicional, perdonando tanto a sí misma como al agresor. Por supuesto, existen muchas otras posibilidades... la vida es demasiado compleja como para identificar todos los posibles factores contribuyentes. El reto consiste en recordar las circunstancias de nuestras experiencias personales y luego procesar nuestras reacciones espirituales ante ellas.

9.26 ¿Cuál es la verdad espiritual sobre las relaciones románticas?

La verdad es que no *necesitamos* una relación romántica para sobrevivir o prosperar. Queremos *tener* una para satisfacer nuestro deseo de recibir atención y aprecio incondicionales.

¿Por qué los anhelamos?

La sociedad nos dice que es imposible que nos amemos lo suficiente como para sentirnos plenos y completos. Esta idea no es más que propaganda, ya que se promueve constantemente en todos los medios de comunicación. Nos enseñan que, sin pareja, somos menos valiosos, menos merecedores. Y nos lo creemos. De hecho, nos creemos este mito; y no solo eso, sino que si logramos tener una autoestima sólida y estable sin pareja, nos tachan de egoístas o defectuosos. Así que malgastamos nuestro valioso tiempo y recursos persiguiendo este mito.

Así como anhelamos un nuevo peinado, trabajo, casa o coche, también anhelamos a alguien nuevo en nuestra vida con quien —nos prometemos— no cometeremos errores. Un nuevo comienzo, por así decirlo. Sin embargo, tarde o temprano, tanto nosotros como nuestra pareja volvemos a nuestros hábitos y, de repente, un día, nos topamos con la realidad que ya sospechábamos... Ni nosotros ni nuestra pareja somos perfectos, y jamás podremos vivir felices para siempre.

La trampa de buscar validación y autoestima en nuestra pareja es una forma de control, y aunque odiamos que nos lo hagan, nos justificamos. Esta es una de las maravillas de las relaciones íntimas: nuestra pareja es nuestro espejo, y nosotros el suyo. Observa lo que más te molesta de tu pareja para descubrir qué necesitas mejorar en tu interior. Proyectar nuestras deficiencias en nuestra pareja es una pérdida de tiempo para todos y la base misma de las relaciones tóxicas.

9.27 ¿Cuál es la verdad espiritual sobre la ley de la atracción?

Limitaciones

La ley de la atracción sí responde a nuestros pensamientos; sin embargo, ninguna ley es más poderosa que la ley espiritual del libre albedrío. El libre albedrío está sujeto a los parámetros establecidos por el Todo. Uno de esos parámetros es este: nuestros pensamientos no manifiestan ni pueden manifestar nada para los demás... ni sanación ni enfermedad, ni fracaso ni éxito, ni placer ni sufrimiento, ni pobreza ni riqueza, ni vida ni muerte.

Los límites de la ley de la atracción se ven claramente en el mundo físico. ¿Cuántas personas dicen cosas como: «Ojalá tuviera un millón de dólares»? Ahora bien, ¿cuántas personas piensan esto y cuántas realmente reciben un millón de dólares? Más importante aún, ¿cuántas lo reciben sin dar el paso físico de comprar un billete de lotería o trabajar sin descanso para ganarlo? ¿Cuántas personas son adictas al juego y se arruinan por completo? Nadie las obliga a hacerlo. Sus propios pensamientos las impulsan a «intentarlo una vez más».

Coches rojos

Otra forma de entender la ley de la atracción es esta: al pensar en algo, aumentamos nuestra percepción de ello. Prueba este sencillo experimento. Cuando estés en la calle, intenta ver cuántos coches rojos hay. Casi involuntariamente, tus ojos empezarán a buscarlos y, ¡sorpresa!, los verán. De repente, parecerá que aparecen innumerables coches rojos. Rojos, negros, morados, verdes... el color no importa. Lo que importa es nuestra atención. No fabricamos los coches rojos, no los compramos... existen sin que intervengamos. Simplemente, ahora les prestamos atención.

Prestar atención a nuestros pensamientos

Prestar atención a nuestros pensamientos nos ayuda a ver dónde se centra nuestra atención. ¿Nos dejamos llevar por la ira, el miedo, la culpa o el resentimiento? ¿O nos enfocamos en el amor, la bondad y la compasión? Es nuestra atención la que determina lo que llega a nuestras vidas. Si tenemos problemas en nuestra vida, se debe en gran medida a pensamientos caóticos o a la falta de enfoque. Estos patrones de pensamiento se pueden cambiar.

¿Un miedo convertido en realidad?

Existe un temor muy real de que nuestros pensamientos más feos, odiosos y mezquinos se conviertan en realidad a través de la ley de la atracción, obligándonos a tomar medidas físicas para dañar a alguien. En realidad, nada nos obliga a tomar tales acciones excepto **nuestros propios pensamientos**. Nuestros pensamientos, en efecto, le dicen al Universo: "Quiero que esto suceda". La Ley del Libre Albedrío obliga a los guías a cumplir con nuestro deseo y ayudarnos a manifestarlo en el mundo físico. Tenemos libre albedrío para actuar o no actuar, o hacer o no hacer, lo que queramos. No existe ninguna fuerza maligna misteriosa que nos obligue a actuar en contra de nuestra voluntad. No somos víctimas indefensas del supuesto enemigo. No somos malvados ni estamos poseídos por demonios. El mal solo existe en nuestros pensamientos negativos y se elimina al cambiarlos. Cómo reconocer y cambiar nuestros pensamientos se describe en detalle en este documento.

Parte 1 Parte 2 Parte 3 Parte 4 Parte 5 Parte 6 Parte 7 Parte 8 Parte 9

Sección 8 Cuestionario espiritual



[Descarga la versión rellenable de este formulario desde el sitio web de School of Thought](#)

Este cuestionario te ayudará a recordar tus experiencias de la infancia y, con suerte, cómo reaccionaste ante ellas. Estas reacciones sentaron las bases de tu vida; es decir, se convirtieron en tus pensamientos, actitudes, emociones, sistemas de creencias y deseos (TAEBSD). Conocer tus TAEBSD negativos revela los patrones de pensamiento y comportamiento que te limitan en la vida y dificultan el desarrollo de relaciones saludables; incluso podrían causarte problemas de salud.

Este formulario contiene muchas preguntas difíciles; es necesario dirigirlas al Todo, preferiblemente en estado meditativo, junto con tu petición específica de la Verdad Universal para cada respuesta. De lo contrario, tu guía se verá obligado a decirte lo que quieres oír o lo que ya crees. Sin embargo, si realmente deseamos crecer y alcanzar la autoconciencia, solo la Verdad nos servirá. Consulta « [Libre albedrío](#) » y « [¿Cómo puedo estar seguro de que estoy recibiendo la Verdad Universal?](#) ».

No basta con recordar nuestras experiencias y vivencias y dejarlo ahí. También debemos identificar y resolver los conflictos internos y las creencias que surgen de ellas. Esto, poco a poco, refina y reduce nuestros pensamientos y comportamientos negativos y caóticos. Véase « [Despeje espiritual](#) ».

Mientras rebuscas en tus recuerdos, intenta prestar atención a las señales que te da tu cuerpo .

Hay cinco áreas a examinar:

[Parte 1 - La infancia](#)

[Parte 2 - Educación y Empleo](#)

[Parte 3 - Familia](#)

[Parte 4 - Estado civil](#)

[Parte 5 - General](#)

Esta búsqueda en tus recuerdos te ayudará a ver dónde se necesita realmente un cambio y por qué. El siguiente paso es realizar esos cambios mediante los ejercicios espirituales descritos en la [Sección 9](#) .

Asegúrate de guardar tu trabajo

[Parte 1](#)

[Parte 2](#)

[Parte 3](#)

[Parte 4](#)

[Parte 5](#)

Parte 1 – La infancia

Esta sección plantea preguntas diseñadas para ayudar a descubrir problemas dolorosos que quizás hayamos olvidado o reprimido, pero que siguen afectando negativamente nuestras vidas. Reconocer estos problemas nos permite comenzar a transformarnos a nivel interior.

Haz clic en un botón para seleccionarlo o deseleccionarlo. Haz clic en un cuadro para introducir texto.

1.1 ¿Quién te crió?

☐ Familia biológica ☐ Familia adoptiva ☐ Familia de acogida ☐ Familia extensa ☐ Otro

Describe tus sentimientos al respecto:

1.2 ¿Tus padres:

☐ Permanecer juntos ☐ Separarse ☐ Divorcio

Describe cómo te sientes respecto a su decisión y si aún afecta tu vida:

1.3 ¿Cómo era el ambiente emocional de tu hogar durante tu infancia?

☐ Agradable ☐ Desagradable ☐ Muchas risas ☐ Muchas discusiones ☐ Mucho silencio ☐ Muchos abusos (de cualquier tipo)

Describe tus sentimientos al respecto y si tu vida familiar actual es similar:

1.4 ¿Cuál fue la casa de tu infancia?

☐ Perfección ☐ Limpio pero desordenado ☐ Sucio, desordenado, abarrotado, cosas que se caen a pedazos

Describe tu opinión al respecto, y sobre la organización y la limpieza en general:

1.5 ¿Cuántos hijos hay o hubo en su familia?

☐ Uno ☐ Dos a cuatro ☐ Cinco a nueve ☐ 10 o más

¿Te gustaría que hubieran sido más? ¿O menos? ¿Cómo has afrontado la decisión de tus padres de tener tantos hijos?

1.6 Si uno o más de tus hermanos han fallecido, ¿cómo afrontaste su muerte?

1.7 Describe tus sentimientos sobre:

a. Si usted fue adoptado o estuvo en acogida:

b. Si alguno o todos sus hermanos fueron adoptados:

c. Si usted era el único hijo “biológico” en una familia de niños adoptados o en acogida:

d. Si usted era el único hijo adoptado o acogido en una familia con hijos biológicos:

e. Si hubiera hermanastros o medio hermanos:

1.8 Si fuiste adoptado:

a. Describe cómo te sentiste cuando te enteraste por primera vez:

b. ¿Te dijeron que no se lo contaras a nadie?

c. Si es así, ¿cómo te hizo sentir?

d. ¿Tu familia adoptiva te animó a buscar a tu familia biológica cuando te hiciste adulto?

e. ¿Cómo te hizo sentir eso?

1.9 Si usted fue un niño en acogida:

a. Describe tus sentimientos acerca de tus experiencias:

b. Describe tus sentimientos hacia tu familia biológica:

1.10 ¿Cuánta atención recibiste durante tu infancia?

☐ Demasiado poco ☐ Suficiente ☐ Demasiado

Describe cómo te sentiste con respecto a la cantidad de atención que recibiste:

1.11 ¿Se le permitió tener privacidad?

☐ Sí ☐ No

Describe tu opinión sobre si tuviste privacidad:

1.12 Enumera los acontecimientos dolorosos de tu vida, describiendo cómo los afrontaste y cuáles son tus sentimientos actuales al respecto:

a. ¿Te hicieron sentir responsable de que ocurrieran?

☐ Sí ☐ No

b. ¿Has superado plenamente el duelo por estos acontecimientos?

☐ Sí ☐ No

1.13 Si ha sufrido o está sufriendo abusos (físicos, sexuales, mentales o emocionales), describa cómo los ha afrontado, indicando si recibió asesoramiento psicológico y cuáles son sus sentimientos actuales al respecto:

Si el abuso aún continúa, describa sus pensamientos y sentimientos al respecto, y por qué no ha cesado:

Para cada experiencia traumática de tu vida, pregúntale a tu guía cuáles de los siguientes pensamientos, actitudes y emociones negativas tienes y escucha la respuesta. En lugar de intentar descifrarlo todo, simplemente pregúntale a tu guía: "¿Aplica esto?" y escucha la respuesta. (Tu guía puede darte una señal física para sí o no, así que intenta prestar atención a tu cuerpo además de a tus pensamientos. Continúa de la misma manera para cada elemento. Coloca el cursor en cada casilla apropiada y haz clic izquierdo para registrar la(s) que tu guía considere que aplica(n). Para cambiar una elección, haz clic de nuevo.

☐ <u>Abandono</u>	☐ <u>Crítica</u>	☐ <u>Codicia</u>	☐ <u>Resentimiento</u>
☐ <u>Ira</u>	☐ <u>Angustia</u>	☐ <u>Duelo</u>	☐ <u>Venganza</u>
☐ <u>Ansiedad</u>	☐ <u>Desconfianza</u>	☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Autoimportancia</u>
☐ <u>Arrogancia</u>	☐ <u>Ego</u>	☐ <u>Celos</u>	☐ <u>Autorrealidad</u>
☐ <u>Evitación</u>	☐ <u>Vergüenza</u>	☐ <u>Juicio</u>	☐ <u>Vergüenza</u>
☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Envidia</u>	☐ <u>Perfeccionismo</u>	☐ <u>Víctima</u>
☐ <u>Condena</u>	☐ <u>Miedo</u>	☐ <u>Pesimismo</u>	☐ <u>Preocupación</u>

- 1.14 ¿Cuál fue tu papel en los eventos traumáticos de tu vida? ¿Sientes que tuviste alguna responsabilidad en ellos, o crees que es la otra persona o personas quienes necesitan buscar la comprensión, ya que tú no hiciste nada malo?

a. Describe las creencias que tienes hoy a raíz de ellas:

b. Haz una lista de todas las personas a las que has perdonado completamente:

c. Haz una lista de todas las personas a las que no has perdonado y por qué:

- 1.15 Si usted o alguno de sus familiares son o fueron adictos a la comida, el alcohol, el tabaco, las drogas o el juego, ¿qué tipo de problemas les generó esto?

a. ¿Alguien ha solicitado rehabilitación?

b. ¿Qué opiniones tiene ahora sobre las personas adictas (incluyéndose a usted mismo)?

c. Enumera todas tus adicciones, incluyendo sustancias y comportamientos.

Asegúrate de guardar tu trabajo

[Parte 1](#)

[Parte 2](#)

[Parte 3](#)

[Parte 4](#)

[Parte 5](#)

Parte 2 - Educación y Empleo

Parte 2(a) - Educación

Esta sección trata sobre la educación. Muchos sistemas de creencias se forman durante estos años tan importantes y contribuyen a los problemas actuales de cada persona.

Lo importante no radica en la cantidad de estudios que hayas recibido, sino en lo que piensas y sientes acerca de tu educación. ¿Qué sistemas de creencias se han desarrollado a raíz de tus experiencias escolares? Recuerda considerar:

- Tú mismo, tu inteligencia y tus habilidades académicas
- Tu nivel de estudios
- Tus compañeros de clase
- Tus profesores

2a.1 ¿Eras una persona muy ambiciosa? Si es así, ¿cuáles eran tus motivos?

2a.2 ¿Fuiste acosador o víctima de acoso? ¿Eras simplemente invisible?

2a.3 ¿Llegabas tarde o faltabas a clase con frecuencia (o nunca)?

2a.4 ¿ Te enviaron a un internado?

2a.5 ¿ Recibiste aliento y ayuda para sobresalir?

2a.6 ¿Se le animó a pensar y a hablar?

2a.7 ¿Recibiste alguna formación en música, deportes, artes, etc.?

2a.8 ¿ Te animaron a "seguir tu corazón" en casa o en la escuela?

2a.9 Cuando conoces a personas que te recuerdan a personas de tus años escolares, ¿qué características tienen en común y cuáles son sus diferencias?

2a.10 Pregúntale a tu guía cuál de las siguientes opciones se aplica a las preguntas anteriores. Escucha la respuesta y anótala en la casilla correspondiente:

☐ <u>Abandono</u>	☐ <u>Crítica</u>	☐ <u>Codicia</u>	☐ <u>Resentimiento</u>
☐ <u>Ira</u>	☐ <u>Angustia</u>	☐ <u>Duelo</u>	☐ <u>Venganza</u>
☐ <u>Ansiedad</u>	☐ <u>Desconfianza</u>	☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Autoimportancia</u>
☐ <u>Arrogancia</u>	☐ <u>Ego</u>	☐ <u>Celos</u>	☐ <u>Autorrealidad</u>
☐ <u>Evitación</u>	☐ <u>Vergüenza</u>	☐ <u>Juicio</u>	☐ <u>Vergüenza</u>
☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Envidia</u>	☐ <u>Perfeccionismo</u>	☐ <u>Víctima</u>
☐ <u>Condena</u>	☐ <u>Miedo</u>	☐ <u>Pesimismo</u>	☐ <u>Preocupación</u>

Parte 2(b) - Empleo

Dado que dedicamos aproximadamente un tercio de nuestra vida a obtener ingresos, nuestros pensamientos, actitudes y emociones respecto a nuestra carrera profesional pueden tener un enorme impacto en nuestra calidad de vida.

2b.1 Si usted está empleado:

a. ¿Cuál es su profesión?

b. ¿Sientes que es tu verdadera vocación en la vida?

c. ¿Qué opinas de tu supervisor, tu jefe y tus compañeros de trabajo?

d. ¿Te sientes valorado por tu empleador?

e. ¿Te sientes realizado/a en tu profesión?

f. ¿Tienes ganas de ir a trabajar?

g. ¿Qué haces cuando llegas a casa después del trabajo?

h. ¿Alguna vez haces que tus dependientes (o tu pareja) se sientan responsables de "obligarte" a trabajar o de no "permitirte" trabajar?

☐ Sí ☐ No

i. ¿Cuáles de estas opciones se aplican a su trabajo?

☐ <u>Abandono</u>	☐ <u>Crítica</u>	☐ <u>Codicia</u>	☐ <u>Resentimiento</u>
--	---	---	---

☐ <u>Ira</u>	☐ <u>Angustia</u>	☐ <u>Duelo</u>	☐ <u>Venganza</u>
☐ <u>Ansiedad</u>	☐ <u>Desconfianza</u>	☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Autoimportancia</u>
☐ <u>Arrogancia</u>	☐ <u>Ego</u>	☐ <u>Celos</u>	☐ <u>Autorrealidad</u>
☐ <u>Evitación</u>	☐ <u>Vergüenza</u>	☐ <u>Juicio</u>	☐ <u>Vergüenza</u>
☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Envidia</u>	☐ <u>Perfeccionismo</u>	☐ <u>Víctima</u>
☐ <u>Condena</u>	☐ <u>Miedo</u>	☐ <u>Pesimismo</u>	☐ <u>Preocupación</u>

2b.2 Si estás desempleado, ¿ cómo afecta esto a tu autoestima?

a. ¿Qué piensas y sientes acerca de estar desempleado?

b. ¿Qué piensas y sientes acerca de las personas desempleadas?

c. ¿Qué piensas y sientes acerca de las personas sin hogar?

Asegúrate de guardar tu trabajo

[Parte 1](#)

[Parte 2](#)

[Parte 3](#)

[Parte 4](#)

[Parte 5](#)

Parte 3 - Familia

La genética física de nuestra familia, junto con parte de nuestra genética espiritual, determina gran parte de lo que enfrentaremos en la vida. Sin embargo, independientemente de quién nos críe, tenemos el poder de superar los desafíos que nos presenta nuestra herencia genética.

Parte 3(a) - Padres

3a.1 Si tus padres aún viven:

a. ¿Son capaces de cuidarse a sí mismos?

b. ¿Te has hecho responsable de uno o de ambos? (¿Siempre te has sentido responsable de uno o de ambos?)

c. Describe tus sentimientos acerca de sus limitaciones:

3a.2 Si uno o ambos han fallecido:

a. ¿Has superado tu duelo?

b. ¿Te sientes responsable de su fallecimiento?

c. Si la(s) muerte(s) fue(ron) un alivio para usted, ¿se siente culpable por sentirse así?

d. ¿Qué cuestiones siguen sin resolverse?

3a.3 Si uno de los padres ha fallecido:

a. ¿Cómo está afrontando la situación el cónyuge superviviente?

b. Si te has convertido en un "cónyuge sustituto", ¿cómo te hace sentir?

3a.4 ¿Sientes ahora, o sentías cuando eras niño, que puedes hablar con ambos padres sobre cualquier cosa sin miedo?

a. Si no, ¿por qué?

b. En caso afirmativo, ¿se sintió obligado a contarles todo?

3a.5 ¿Qué piensas y sientes acerca de cómo fuiste criado?

3a.6 ¿Sueles encontrarte defendiendo las decisiones de tus padres?

3a.7 Enumera las características positivas y negativas de tus padres:

Enumera los que has “heredado”.

3a.8 Si hoy eres responsable de alguien (persona o no), ¿asumes tus responsabilidades de la misma manera que lo hicieron tus padres o ambos? Describe:

3a.9 Una vez más, pregúntale a tu guía cuál de las siguientes afirmaciones se aplica a ti al pensar en tus padres y tu relación con ellos, escucha la respuesta y anótala en la casilla correspondiente.

☐ <u>Abandono</u>	☐ <u>Crítica</u>	☐ <u>Codicia</u>	☐ <u>Resentimiento</u>
☐ <u>Ira</u>	☐ <u>Angustia</u>	☐ <u>Duelo</u>	☐ <u>Venganza</u>
☐ <u>Ansiedad</u>	☐ <u>Desconfianza</u>	☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Autoimportancia</u>
☐ <u>Arrogancia</u>	☐ <u>Ego</u>	☐ <u>Celos</u>	☐ <u>Autorrealidad</u>
☐ <u>Evitación</u>	☐ <u>Vergüenza</u>	☐ <u>Juicio</u>	☐ <u>Vergüenza</u>
☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Envidia</u>	☐ <u>Perfeccionismo</u>	☐ <u>Víctima</u>
☐ <u>Condena</u>	☐ <u>Miedo</u>	☐ <u>Pesimismo</u>	☐ <u>Preocupación</u>

Parte 3(b) - Si tiene hijos

3b.1 ¿Cuántos hay? Incluye a los niños que hayan sido entregados en adopción:

3b.2 Si uno o más de sus hijos fallecieron antes que usted, ¿cómo ha sido manejado esto por cada miembro de la familia?

¿Qué servicios se proporcionaron a cada miembro de la familia para ayudarles a sobrellevar el duelo? Si no se proporcionó ninguno, describa el motivo:

3b.3 Describa la salud física, emocional y espiritual de cada uno de sus hijos:

3b.4 Si todos los miembros de tu familia no se tratan con respeto entre sí, describe por qué puede ser así:

3b.5 Si ciertos miembros de la familia discuten constantemente, describa por qué se tolera esto:

3b.6 ¿Qué medidas se toman para resolver las diferencias dentro del entorno familiar?

3b.7 ¿Cómo se disciplina a los niños?

3b.8 Si uno de los padres siempre es "el malo" en lo que respecta a la disciplina, describa por qué:

3b.9 ¿A quién acuden los niños cuando necesitan ayuda y por qué?

3b.10 Si sus hijos tienen comportamientos negativos:

a. ¿Qué crees que provoca que se comporten mal?

b. ¿Qué has hecho para enseñar a los niños comportamientos positivos?

c. ¿Cuáles de tus comportamientos negativos están simplemente imitando tus hijos?

d. Si sus hijos compiten constantemente por su atención, describa por qué cree que esto sucede (y no lo atribuya a la "rivalidad entre hermanos"):

3b.11 ¿Crees que tus hijos te hablarían de cualquier cosa sin miedo?

a. ¿Les has preguntado si así es como se sienten?

☐ Sí ☐ No

b. Si alguien ajeno a la familia les preguntara, ¿qué crees que dirían tus hijos?

3b.12 Si se espera que uno de sus hijos sea responsable de los demás:

a. ¿Por qué es así?

b. ¿Esto crea situaciones difíciles para alguno o para todos los niños?

c. Si uno de sus hijos siempre está tratando de "mantener la paz" en la familia, describa por qué cree que es así:

3b.13 ¿Cuáles son sus pensamientos, actitudes y emociones con respecto a sus habilidades como padre/madre?

¿Son similares a las que tienes sobre las habilidades parentales de tus padres?

3b.14 ¿Cuáles son sus pensamientos, actitudes y emociones con respecto a sus hijos?

¿Son similares a las que tus padres tenían o tenían para ti?

☐ Sí ☐ No

3b.15 ¿Hay algún miembro de la familia con el que se esté distanciando?

☐ Sí ☐ No

a. En caso afirmativo, ¿de quién es la decisión de permanecer incomunicado?

☐ Suya De ☐ otra persona

b. Si es suyo, ¿por qué? Si es de otra persona, ¿de quién es y por qué?

Parte 3(c) - Si no tiene hijos

3c.1 ¿Fue una decisión consciente tomada por usted y/o su pareja?

☐ Sí ☐ No

3c.2 ¿Se trataba de un problema de infertilidad?

☐ Sí ☐ No

3c.3 ¿Cuáles son sus creencias sobre no tener hijos?

3c.4 ¿Cuál de las siguientes afirmaciones cree tu guía sobre tu falta de hijos? Pregúntale a tu guía si cada pensamiento, actitud y emoción está presente en ti al reflexionar sobre ello, y escucha su respuesta:

☐ <u>Abandono</u>	☐ <u>Crítica</u>	☐ <u>Codicia</u>	☐ <u>Resentimiento</u>
☐ <u>Ira</u>	☐ <u>Angustia</u>	☐ <u>Duelo</u>	☐ <u>Venganza</u>
☐ <u>Ansiedad</u>	☐ <u>Desconfianza</u>	☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Autoimportancia</u>
☐ <u>Arrogancia</u>	☐ <u>Ego</u>	☐ <u>Celos</u>	☐ <u>Autorrealidad</u>
☐ <u>Evitación</u>	☐ <u>Vergüenza</u>	☐ <u>Juicio</u>	☐ <u>Vergüenza</u>
☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Envidia</u>	☐ <u>Perfeccionismo</u>	☐ <u>Víctima</u>
☐ <u>Condena</u>	☐ <u>Miedo</u>	☐ <u>Pesimismo</u>	☐ <u>Preocupación</u>

Parte 3(d) - Miembros de la familia extensa

Esto incluye a tías, tíos, primos o amigos cercanos de la familia con quienes tienes un vínculo estrecho.

3d.1 Enumera a las personas que han desempeñado un papel importante en tu vida:

3d.2 Pregúntale a tu guía si cada pensamiento, actitud y emoción está presente en ti al pensar en cada persona nombrada en tu lista, y escucha la respuesta:

☐ <u>Abandono</u>	☐ <u>Crítica</u>	☐ <u>Codicia</u>	☐ <u>Resentimiento</u>
☐ <u>Ira</u>	☐ <u>Angustia</u>	☐ <u>Duelo</u>	☐ <u>Venganza</u>
☐ <u>Ansiedad</u>	☐ <u>Desconfianza</u>	☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Autoimportancia</u>
☐ <u>Arrogancia</u>	☐ <u>Ego</u>	☐ <u>Celos</u>	☐ <u>Autorrealidad</u>
☐ <u>Evitación</u>	☐ <u>Vergüenza</u>	☐ <u>Juicio</u>	☐ <u>Vergüenza</u>
☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Envidia</u>	☐ <u>Perfeccionismo</u>	☐ <u>Víctima</u>
☐ <u>Condena</u>	☐ <u>Miedo</u>	☐ <u>Pesimismo</u>	☐ <u>Preocupación</u>

Asegúrate de guardar tu trabajo

[Parte 1](#)

[Parte 2](#)

[Parte 3](#)

[Parte 4](#)

[Parte 5](#)

Parte 4 - Estado civil

Tanto si estamos casados como si no, si tenemos una relación seria o no, si somos socios comerciales o no, es importante analizar por qué nos llevamos bien o mal con los demás.

4.1 ¿Cuál es su estado civil?

4.2 ¿Cuáles son sus creencias sobre el matrimonio?

4.3 ¿Temes que Dios nos juzgue, critique y condene por nuestras elecciones de estilo de vida?

4.4 ¿Cuál de las siguientes afirmaciones cree tu guía sobre tu estado civil? Pregúntale a tu guía si cada pensamiento, actitud y emoción está presente en ti al reflexionar sobre ello, y escucha su respuesta:

☐ <u>Abandono</u>	☐ <u>Crítica</u>	☐ <u>Codicia</u>	☐ <u>Resentimiento</u>
☐ <u>Ira</u>	☐ <u>Angustia</u>	☐ <u>Duelo</u>	☐ <u>Venganza</u>
☐ <u>Ansiedad</u>	☐ <u>Desconfianza</u>	☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Autoimportancia</u>
☐ <u>Arrogancia</u>	☐ <u>Ego</u>	☐ <u>Celos</u>	☐ <u>Autorrealidad</u>
☐ <u>Evitación</u>	☐ <u>Vergüenza</u>	☐ <u>Juicio</u>	☐ <u>Vergüenza</u>
☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Envidia</u>	☐ <u>Perfeccionismo</u>	☐ <u>Víctima</u>
☐ <u>Condena</u>	☐ <u>Miedo</u>	☐ <u>Pesimismo</u>	☐ <u>Preocupación</u>

Parte 4(a) - Relación comprometida

Si tienes una relación estable, describe tu relación con tu pareja. Ten en cuenta que lo que tú consideras la verdad y lo que tu guía considera la verdad universal pueden ser algo diferentes. Asegúrate de expresar tu disposición a dejar de lado tus creencias para encontrar la verdad universal.

4a.1 ¿Quién parece tener realmente el control y qué opinas al respecto?

¿Siempre hay alguno de ustedes que tiene que compensar al otro?

☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿qué lo causa?

4a.2 ¿Vives con miedo al temperamento de tu pareja (o ellos al tuyo)?

☐ Sí ☐ No

a. ¿Cómo te hace sentir eso?

b. ¿Te recuerda a alguien de tu propia familia?

☐ Sí ☐ No

c. En caso afirmativo, ¿quién?

4a.3 ¿Se aprecian mutuamente?

☐ Sí ☐ No

a. ¿Le dices al otro que esto es así?

☐ Sí ☐ No

b. Si no, ¿por qué?

4a.4 ¿Se apoyan emocionalmente los unos a los otros de manera equitativa?

☐ Sí ☐ No

Si no, ¿por qué?

4a.5 ¿Alguno de ustedes siempre brinda su apoyo y el otro nunca?

☐ Sí ☐ No

¿Cómo te hace sentir esto?

4a.6 ¿Alguno de ustedes es responsable de mantener la relación?

☐ Sí ☐ No

a. ¿Alguno de ustedes se asegura siempre de que hagan cosas juntos como pareja?

☐ Sí ☐ No

b. ¿Qué temas que sucedería si eso se detuviera?

4a.7 ¿Cómo se manejan los desacuerdos?

¿Alguno de ustedes suele "ganar"?

☐ Sí ☐ No

4a.8 ¿Quién se encarga de las finanzas y por qué?

4a.9 ¿Quién toma las decisiones importantes y qué sucede si no se toma la decisión "correcta"?

4a.10 ¿Cómo se gestionan las pérdidas (pérdidas financieras, lesiones físicas, fallecimientos, lesiones emocionales y espirituales)?

4a.11 ¿Se comparten las responsabilidades del hogar por igual?

☐ Sí ☐ No

a. ¿Siempre hay una sola persona que se encarga de todo para que el hogar funcione sin problemas?

☐ Sí ☐ No

b. En caso afirmativo, ¿quiénes y por qué?

4a.12 ¿Qué problemas tienen como pareja que permanecen constantemente sin resolver?

4a.13 Al reflexionar sobre tu relación, ¿qué pensamientos, actitudes y emociones negativas surgen?

☐ <u>Abandono</u>	☐ <u>Crítica</u>	☐ <u>Codicia</u>	☐ <u>Resentimiento</u>
☐ <u>Ira</u>	☐ <u>Angustia</u>	☐ <u>Duelo</u>	☐ <u>Venganza</u>
☐ <u>Ansiedad</u>	☐ <u>Desconfianza</u>	☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Autoimportancia</u>
☐ <u>Arrogancia</u>	☐ <u>Ego</u>	☐ <u>Celos</u>	☐ <u>Autorrealidad</u>

☐ <u>Evitación</u>	☐ <u>Vergüenza</u>	☐ <u>Juicio</u>	☐ <u>Vergüenza</u>
☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Envidia</u>	☐ <u>Perfeccionismo</u>	☐ <u>Víctima</u>
☐ <u>Condena</u>	☐ <u>Miedo</u>	☐ <u>Pesimismo</u>	☐ <u>Preocupación</u>

Parte 4(b) - Soltero /a (sin relación de pareja estable)

4b.1 Si usted tomó la decisión consciente de permanecer soltero, enumere sus razones para hacerlo:

4b.2 Si habitualmente desarrollas relaciones con personas que no pueden o no quieren comprometerse contigo, describe por qué crees que esto podría ser así:

4b.3 Si no has podido encontrar a la persona "adecuada" con quien comprometerte, describe por qué crees que esto podría ser así:

4b.4 Si no te sientes completamente a gusto con tu soltería, ¿cuáles de los pensamientos, actitudes y emociones negativas tienes al respecto?

☐ <u>Abandono</u>	☐ <u>Crítica</u>	☐ <u>Codicia</u>	☐ <u>Resentimiento</u>
☐ <u>Ira</u>	☐ <u>Angustia</u>	☐ <u>Duelo</u>	☐ <u>Venganza</u>
☐ <u>Ansiedad</u>	☐ <u>Desconfianza</u>	☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Autoimportancia</u>
☐ <u>Arrogancia</u>	☐ <u>Ego</u>	☐ <u>Celos</u>	☐ <u>Autorrealidad</u>
☐ <u>Evitación</u>	☐ <u>Vergüenza</u>	☐ <u>Juicio</u>	☐ <u>Vergüenza</u>
☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Envidia</u>	☐ <u>Perfeccionismo</u>	☐ <u>Víctima</u>
☐ <u>Condena</u>	☐ <u>Miedo</u>	☐ <u>Pesimismo</u>	☐ <u>Preocupación</u>

Parte 4(c) - Divorciado/Viudo

4c.1 Si está divorciado/a y no tiene hijos, describa la ruptura de la relación y el reparto de bienes. Enumere cualquier asunto pendiente.

4c.2 Si está divorciado/a y tiene hijos, describa la ruptura de la relación, la división de bienes, la custodia, la puntualidad y equidad de los pagos de manutención y el régimen de visitas. Enumere cualquier asunto pendiente o controvertido.

4c.3 Si usted es viudo/a, ¿cuáles fueron las circunstancias de la muerte de su ser querido?

a. ¿Cree usted que la muerte del cónyuge es un castigo de Dios?

☐ Sí ☐ No

b. ¿Su muerte supuso un alivio para usted?

☐ Sí ☐ No

c. ¿Sientes que la muerte resolvió (o creó) todos tus problemas?

☐ Sí ☐ No

d. ¿Te sientes culpable por tener estos pensamientos y sentimientos?

☐ Sí ☐ No

e. ¿Te sientes devastado por la pérdida?

☐ Sí ☐ No

f. ¿Sientes culpa del superviviente?

☐ Sí ☐ No

g. ¿Se habían previsto sus necesidades financieras?

☐ Sí ☐ No

h. Enumere cualquier problema sin resolver en su relación, ya sea que esté divorciado o viudo:

i. ¿Cuáles de los siguientes pensamientos, actitudes y emociones negativas tiene con respecto a su divorcio o viudez?

☐ <u>Abandono</u>	☐ <u>Crítica</u>	☐ <u>Codicia</u>	☐ <u>Resentimiento</u>
☐ <u>Ira</u>	☐ <u>Angustia</u>	☐ <u>Duelo</u>	☐ <u>Venganza</u>
☐ <u>Ansiedad</u>	☐ <u>Desconfianza</u>	☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Autoimportancia</u>
☐ <u>Arrogancia</u>	☐ <u>Ego</u>	☐ <u>Celos</u>	☐ <u>Autorrealidad</u>
☐ <u>Evitación</u>	☐ <u>Vergüenza</u>	☐ <u>Juicio</u>	☐ <u>Vergüenza</u>
☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Envidia</u>	☐ <u>Perfeccionismo</u>	☐ <u>Víctima</u>
☐ <u>Condena</u>	☐ <u>Miedo</u>	☐ <u>Pesimismo</u>	☐ <u>Preocupación</u>

Parte 5 – Generalidades

Al observar nuestra fe y religión, amigos y conocidos, pasatiempos, hogar, mascotas y a nosotros mismos, podemos ver cómo nuestros pensamientos crean nuestra realidad.

Parte 5(a) - Fe y religión

5a.1 ☐ Creer en la inteligencia universal Puede ☐ que tal cosa no ☐ exista, pero necesito pruebas.

5a.2 ¿Cuáles son tus pensamientos, actitudes y emociones al reflexionar sobre la idea de Dios?

☐ <u>Abandono</u>	☐ <u>Crítica</u>	☐ <u>Codicia</u>	☐ <u>Resentimiento</u>
☐ <u>Ira</u>	☐ <u>Angustia</u>	☐ <u>Duelo</u>	☐ <u>Venganza</u>
☐ <u>Ansiedad</u>	☐ <u>Desconfianza</u>	☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Autoimportancia</u>
☐ <u>Arrogancia</u>	☐ <u>Ego</u>	☐ <u>Celos</u>	☐ <u>Autorrealidad</u>
☐ <u>Evitación</u>	☐ <u>Vergüenza</u>	☐ <u>Juicio</u>	☐ <u>Vergüenza</u>
☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Envidia</u>	☐ <u>Perfeccionismo</u>	☐ <u>Víctima</u>
☐ <u>Condena</u>	☐ <u>Miedo</u>	☐ <u>Pesimismo</u>	☐ <u>Preocupación</u>

5a.3 ¿Qué crees que sucede cuando morimos?

5a.4 Si te obsesionas con tu salud, ¿qué crees que la causa?

5a.5 Si te obsesionas con cómo vas a morir, ¿qué crees que causa esa obsesión?

5a.6 Si rezas, ¿por qué y con qué frecuencia?

Si no, ¿por qué?

5a.7 Si meditas, ¿por qué y con qué frecuencia?

Si no, ¿por qué?

- 5a.8 Si asiste a servicios religiosos en la iglesia, sinagoga, mezquita, etc., ¿por qué y con qué frecuencia?

Si no, ¿por qué?

- 5a.9 Si respetas/admiras al líder y a los miembros de la congregación, ¿por qué?

Si no, ¿por qué?

- 5a.10 ¿Qué sistemas de creencias sostiene y enseña su religión?

Parte 5(b) - Asociados

- 5b.1 Enumera a todas las personas importantes en tu vida. Describe cómo te sientes con respecto a cada una de ellas e indica si te sientes (o te sentiste) digno/a, amado/a y apreciado/a por ellas. Incluye a tus padres, abuelos, hermanos, amigos, tíos, primos, profesores, tu cónyuge (o excónyuge(s)), hijos (tanto tuyos como de otras personas), jefe, compañeros de trabajo, suegros y cualquier otra persona que haya desempeñado un papel importante en tu vida (incluso si estuvieron ausentes):

- 5b.2 Enumere a todas las personas con las que ya no tiene contacto debido a desacuerdos:

- 5b.3 ¿Cuáles de los pensamientos, actitudes y emociones negativas siente tu guía que tienes hacia cada uno de tus asociados (tanto si te caen bien como si los quieres o no)?

☐ <u>Abandono</u>	☐ <u>Crítica</u>	☐ <u>Codicia</u>	☐ <u>Resentimiento</u>
☐ <u>Ira</u>	☐ <u>Angustia</u>	☐ <u>Duelo</u>	☐ <u>Venganza</u>
☐ <u>Ansiedad</u>	☐ <u>Desconfianza</u>	☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Autoimportancia</u>
☐ <u>Arrogancia</u>	☐ <u>Ego</u>	☐ <u>Celos</u>	☐ <u>Autorrealidad</u>
☐ <u>Evitación</u>	☐ <u>Vergüenza</u>	☐ <u>Juicio</u>	☐ <u>Vergüenza</u>
☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Envidia</u>	☐ <u>Perfeccionismo</u>	☐ <u>Víctima</u>
☐ <u>Condena</u>	☐ <u>Miedo</u>	☐ <u>Pesimismo</u>	☐ <u>Preocupación</u>

Parte 5(c) - Aficiones

5c.1 ¿Cuáles son tus aficiones?

5c.2 ¿Por qué los has elegido?

5c.3 Si habitualmente comienzas nuevos proyectos y los abandonas antes de terminarlos, describe por qué.

5c.4 Si terminas tus proyectos pero luego los escondes o los tiras, describe por qué.

5c.5 Si no tienes aficiones, describe por qué.

Parte 5(d) - Inicio

5d.1 ¿Cuál es el estado de su vivienda?

☐ Perfección ☐ Limpio pero desordenado ☐ Sucio, desordenado, abarrotado, cosas que se caen a pedazos

a. ¿Quién es responsable del estado de su vivienda?

b. Si vives solo y tu casa no está limpia y ordenada, describe por qué.

c. Si no vives solo y tu casa no está limpia y ordenada, describe por qué.

d. Si no has hecho tu parte para contribuir a que sea un entorno saludable, describe por qué.

e. Si evitas recibir visitas en casa, describe por qué.

Parte 5(e) - Mascotas

5e.1 Si tienes mascotas, ¿cuántas hay?

a. Enumera el tipo de animal, su nombre y su estado de salud. Recuerda incluir el comportamiento emocional de la mascota en tu descripción.

b. ¿Qué funciones cumplen tus mascotas para ti?

c. ¿Qué áreas de tu vida descuidas debido a tus mascotas?

d. Si tienes mascotas e hijos, ¿cómo te aseguras de que cada uno reciba toda la atención que necesita para satisfacer sus necesidades?

e. Si alguna o todas sus mascotas causan estragos en su hogar, o si crean situaciones incómodas o de miedo para usted, su familia o sus visitas, ¿por qué las conserva (a las mascotas, claro está)?

f. Si tiene más mascotas de las permitidas legalmente, explique el motivo. (Si suele rescatar animales, esto podría deberse a una necesidad personal no reconocida de ser rescatado).

5e.2 Si no tienes mascotas, describe por qué:

Parte 5(f) - Autogestión

5f.1 ¿Cuáles son tus mayores alegrías en la vida?

5f.2 ¿Cuáles son tus mayores arrepentimientos en la vida?

5f.3 ¿Cuáles son tus puntos fuertes?

5f.4 ¿Cuáles son tus debilidades?

5f.5 ¿Qué tipo de persona crees que eres?

5f.6 ¿Sientes que estás alcanzando el potencial de tu alma y cumpliendo el propósito de tu vida?

5f.7 ¿Cuáles son algunas de las frases que repites con más frecuencia? (p. ej., "Lo siento", "Gracias", "¡Cómo te atreves!", "No me apetece", "Nunca" o "Siempre", "Odio..." o "¿Qué hay de nuevo...?")

5f.8 ¿Eres desafiante /discutidor?

☐ Sí ☐ No

5f.9 ¿Qué estás evitando que sabes que realmente hay que hacer?

5f.10 Enumera tus comportamientos negativos, junto con lo que tu guía cree que los desencadena:

5f.11 ¿Qué propósito(s) cumplen tus patrones negativos?

5f.12 ¿Cómo te impiden ser la mejor persona que puedes ser?

5f.13 ¿Cuáles de los pensamientos, actitudes y emociones negativas continúan afectándote hoy?

Reconocerlos puede ayudar a revelar patrones de comportamiento negativos; por ejemplo, si uno guarda resentimientos que se formaron en el pasado, es muy probable que cada nueva experiencia desfavorable genere la misma emoción. En otras palabras, el resentimiento se habrá convertido en un hábito: un patrón de comportamiento negativo.

☐ <u>Abandono</u>	☐ <u>Crítica</u>	☐ <u>Codicia</u>	☐ <u>Resentimiento</u>
☐ <u>Ira</u>	☐ <u>Angustia</u>	☐ <u>Duelo</u>	☐ <u>Venganza</u>
☐ <u>Ansiedad</u>	☐ <u>Desconfianza</u>	☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Autoimportancia</u>
☐ <u>Arrogancia</u>	☐ <u>Ego</u>	☐ <u>Celos</u>	☐ <u>Autorrealidad</u>
☐ <u>Evitación</u>	☐ <u>Vergüenza</u>	☐ <u>Juicio</u>	☐ <u>Vergüenza</u>
☐ <u>Culpa</u>	☐ <u>Envidia</u>	☐ <u>Perfeccionismo</u>	☐ <u>Víctima</u>
☐ <u>Condena</u>	☐ <u>Miedo</u>	☐ <u>Pesimismo</u>	☐ <u>Preocupación</u>

Asegúrate de guardar tu trabajo

[Parte 1](#)

[Parte 2](#)

[Parte 3](#)

[Parte 4](#)

[Parte 5](#)

Sección 9 Ejercicios espirituales



Sana a tu niño interior: sana tu vida.

Estos ejercicios están diseñados para facilitar y promover la sanación espiritual. Comienza cada ejercicio centrándote y concentrándote para que tu trabajo sea más efectivo y significativo.

[Pedir disculpas](#) | [Alivia la culpa](#) | [Perdonar](#) | [Afligirse](#) | [Autoestima](#) | [Francotiradores](#) | [Tolerancia](#) | [Preocuparse](#)

Pedir disculpas

Pedir disculpas, junto con enmendar los errores (consulta la sección de [JUSTICIA RESTAURATIVA DE WIKIPEDIA](#)), nos ayuda a eliminar la culpa. Después de realizar los ejercicios de disculpa, continúa con el ejercicio para combatir la culpa.

¿Cómo podemos saber si nos sentimos culpables por algo?

Presta atención a tus pensamientos y palabras. Decir habitualmente frases como "Soy muy malo/a" o "No merezco cosas buenas", o disculparte constantemente, puede indicar culpa. Otra forma de descubrirlo es centrarte y preguntarle a tu guía interior: "¿De qué me siento culpable?". Luego, escucha tus pensamientos: los guías pueden revivir experiencias olvidadas que siguen afectándonos negativamente.

Ejercicio 1

¿Cómo podemos librarnos de la culpa?

El objetivo de este ejercicio es disculparse sinceramente y asumir nuestra responsabilidad en lo sucedido. Pedir disculpas es una herramienta que nos ayuda a recuperar el respeto, tanto de los demás como de nosotros mismos. Para hacerlo, basta con tener la voluntad. Suena demasiado simple, ¿verdad? Pero en realidad es así de fácil.

- Solicita ayuda.
- Concéntrate.
- Piensa en alguien a quien hayamos perjudicado. Esto solo debería tomarte un momento o dos; si te tomas más tiempo, puede indicar una actitud de superioridad moral o sentimientos de vergüenza.
- Pide ayuda a nuestro guía para comprender nuestro comportamiento y nuestras decisiones, es decir, ¿por qué hicimos, o dejamos de hacer, aquello que causó daño?

¿Qué se siente al ofrecer una disculpa sincera?

A veces podemos sentir como si nos hubiéramos quitado un gran peso de encima. Podemos tener ganas de reír o llorar, o tal vez de bailar, o incluso sentir una energía renovada. Los dolores y molestias pueden desaparecer, a veces de inmediato.



Decir "Lo siento" por cualquier cosa que salga mal no es una disculpa sincera.

¿Con qué frecuencia debe hacerse esto?

Pidamos disculpas y enmendemos nuestros errores siempre que fallemos o perjudiquemos a alguien (incluyéndonos a nosotros mismos), antes de que la vergüenza y la desesperación se apoderen de nosotros y antes de que la necesidad de autocastigo se vuelva irresistible.

Autoevaluación

Piensa en la persona a la que te estás disculpando. Intenta visualizarla. ¿Sientes algo diferente a como te sentías antes de este ejercicio? Si no, entonces el ejercicio aún no está completo. Medita para comprender mejor la situación. El ejercicio estará completo cuando puedas pensar en la persona y la situación sin pensamientos, actitudes ni emociones negativas.

Acción

Tras disculparte con varias personas durante la meditación, pasa al Ejercicio 2: Disculpas. Pase lo que pase, intenta registrar las experiencias en un diario.

Pedir disculpas - Ejercicio 2

Ahora que sabemos cómo disculparnos

Ahora que nos hemos disculpado de corazón, es momento de plasmarlo por escrito. Escriba todo lo que considere necesario para expresar nuestro arrepentimiento a la persona a la que hemos perjudicado y díglele que deseamos enmendar el error. Si la persona ya no forma parte de nuestra vida, pero no deseamos reabrir una relación tóxica o de codependencia, realice una ceremonia privada para deshacerse de la carta. Asegúrese de tener claros los motivos por los que no la queremos en nuestra vida; asegúrese de que no sea porque aún guardamos resentimiento. Si la persona aún forma parte de nuestra vida y si consideramos que es lo correcto, envíele la carta por correo o llámela y léasela.

Acción

Dejemos que ellos decidan qué hacer con nuestra disculpa. Es su decisión perdonarnos o no. Si deciden no perdonarnos, está bien. Hemos hecho lo necesario para seguir adelante, así que dejémoslo ir (y dejémoslos ir). Asegúrate de anotar tu experiencia en un diario. Recuerda que disculparse es como ejercitar un músculo, y hacerlo te ayudará a mantener una buena salud espiritual. Guardar rencor no ayuda a nadie. Negarse a disculparse puede acarrear muchos problemas.

[Pedir disculpas](#) | [Alivia la culpa](#) | [Perdonar](#) | [Afligirse](#) | [Autoestima](#) | [Francotiradores](#) | [Tolerancia](#) | [Preocuparse](#)

Aliviador de culpa

Realice este ejercicio junto con los ejercicios de disculpa.

¿Te sientes culpable?

¿No sería maravilloso vivir la vida sin culpa ni vergüenza? ¿Es eso posible? Sí.

Encuentra la fuente de la culpa

El primer paso para vivir sin culpa es identificar la causa exacta de nuestra culpa. ¿Fue algo que hicimos o dejamos de hacer, o algo que dijimos o dejamos de decir?

Centrarse y escuchar atentamente. Pedir ayuda a la Inteligencia Universal. Desde ese estado de concentración, pensar en alguien a quien creemos haber lastimado, incluso a nosotros mismos. Pedir al Universo que nos ayude a comprender las razones de nuestras decisiones. Probablemente se formaron

en la infancia como nuestra manera particular de afrontar la vida. Comprender nuestras acciones y disculparnos con la persona afectada debería permitirnos liberarnos de la culpa y la vergüenza.

¿Qué puede ocurrir si hacemos esto?

Nuestro dolor puede cesar, a veces de inmediato. Sin embargo, cambiar nuestras respuestas automáticas probablemente lleve tiempo, por lo que la paciencia con uno mismo es fundamental. A veces actuaremos de la nueva manera, a veces de la antigua, pero la frecuencia con la que respondemos de la manera anterior disminuirá gradualmente.

¿Con qué frecuencia se debe hacer esto?

Esto debe hacerse tan pronto como descubramos que hemos fallado o perjudicado a alguien, antes de que la vergüenza y la desesperación se apoderen de nosotros; antes de que la necesidad de autocastigo se vuelva irresistible. Comprender por qué sentimos culpa puede ayudarnos a aceptar nuestros supuestos fracasos. Si realmente causamos daño, debemos reconocer nuestra responsabilidad y hacer lo posible por enmendarlo. A veces, disculparse es suficiente, pero también debemos estar preparados para brindar justicia restaurativa. El último paso para vivir sin culpa es admitir nuestros errores y enmendarlos antes de que empecemos a sentirnos "malos" y merecedores de un castigo.

Notas

A veces pedimos disculpas a alguien que decide no perdonarnos. ¿Qué sucede entonces? ¿Significa eso que debemos aferrarnos a la culpa? No. Decidir si perdonarnos o no les corresponde a ellos, al igual que decidir si perdonarnos a nosotros mismos o a los demás nos corresponde a nosotros.

A veces nos sentimos culpables aunque no seamos responsables de algo que sucedió. Esto ocurre con frecuencia, sobre todo con niños pequeños. En ese caso, necesitamos averiguar quién fue realmente el responsable y luego dejar atrás la experiencia. El duelo y el perdón son fundamentales para encontrar nuestra verdadera esencia, nuestro verdadero camino en la vida y una profunda conciencia espiritual. Pase lo que pase, intenta registrar tus experiencias en un diario.

[Pedir disculpas](#) | [Alivia la culpa](#) | [Perdonar](#) | [Afligirse](#) | [Autoestima](#) | [Francotiradores](#) | [Tolerancia](#) | [Preocuparse](#)

Perdón



Claro, ¿pero cómo?

Simplemente, esté dispuesto a dejar ir la ira, el dolor, la pena, la tristeza o cualquier otro dolor del que no quiera desprenderse.

Qué es el perdón y qué no lo es

Perdonar significa no guardar rencor a quienes nos han enfadado, perjudicado o defraudado de alguna manera, sino más bien buscar la comprensión antes de sacar conclusiones precipitadas.

El perdón es como un músculo, y ejercitarlo con regularidad contribuye a una buena salud espiritual. Pedir disculpas, liberarse de la culpa y perdonar son fundamentales para encontrar nuestro verdadero ser y nuestro verdadero camino en la vida. Es necesario liberar los sentimientos de ira o tristeza antes

de que el perdón pueda florecer, así que asegúrate de practicar el ejercicio del duelo antes de perdonar.

Por supuesto, todo este perdón plantea un dilema: ¿Cómo perdonar a los demás y, al mismo tiempo, protegernos de las relaciones tóxicas? ¿Acaso Dios espera que mantengamos relaciones con personas que nos han ofendido repetidamente? Para resolver este dilema, necesitamos saber qué no es el perdón.

El perdón no es una moneda de cambio, como decirle a alguien: "Te perdonaré si ...". Perdonar a los demás no significa que debamos tolerar su comportamiento abusivo o negativo, ni que podamos confiar en que cambien. Y lo más importante, no significa que debamos permanecer en relaciones tóxicas. De hecho, a veces es necesario limitar por completo el contacto con quienes nos han hecho daño. Hacerlo no significa que no los hayamos perdonado, sino que nos honramos, respetamos y protegemos. Significa que confiamos en que Dios les brindará las lecciones que necesitan para avanzar espiritualmente.

¿Qué se siente al perdonar?

Cuando perdonamos, podemos sentir como si nos hubiéramos quitado un gran peso de encima, o como si alguien hubiera apagado el fuego que llevábamos dentro. El reto consiste en comprender que aferrarse a pensamientos, actitudes y emociones negativas y dirigirlos hacia quien nos hirió no le hace daño a la otra persona. La falta de perdón puede generar todo tipo de problemas de salud, incluso pensamientos obsesivos, pero no para la otra persona.

Ejercicio 1 - Perdonar a los demás

¿Cómo lo hago?

Simplemente, dispóngase a dejar ir la ira, el dolor, la tristeza o cualquier otra herida que no quiera superar. Suena demasiado simple, ¿verdad? Pero en realidad es así de fácil.

- Solicita ayuda.
- Concéntrate .
- Desde tu espacio de concentración, piensa en alguien que te enfade, o que te haya fallado o perjudicado de alguna manera. Pídele a tu guía que te ayude a comprender a la persona y la situación para poder ver su humanidad.
- Di las palabras "Te perdono" y dilo de corazón.

¿Qué puede pasar si lo hago?

El dolor puede cesar, a veces de inmediato. Puede surgir una necesidad imperiosa de llorar.

¿Con qué frecuencia se debe hacer esto?

Practica el perdón siempre que alguien nos falle, nos lastime o nos enoje, antes de que el resentimiento se apodere de nosotros y antes de que el deseo de venganza se vuelva irresistible.

Acción

Piensa en la persona a la que has perdonado. ¿Cómo te sientes al imaginar su rostro? ¿Es diferente a como te sentías antes de este ejercicio? Si no, el ejercicio aún no está completo. Pídele al Universo más información sobre la situación. El ejercicio estará completo cuando puedas pensar en la persona sin pensamientos, actitudes ni emociones negativas. Después de perdonar al menos a cinco personas, pasa al Ejercicio 2. Pase lo que pase, intenta registrar tus experiencias en un diario.

Ejercicio 2 - Perdónate a ti mismo

Tan importante como perdonar a los demás es perdonarnos a nosotros mismos. Dado que el autodesprecio es uno de los componentes espirituales más comunes de las enfermedades, las adicciones y los patrones de vida negativos, ¿no tiene sentido que, si encontramos la manera de perdonarnos, podamos finalmente encontrar la paz y la sanación?

No podemos vivir esperando que alguien nos perdone por algo que hayamos hecho o dejado de hacer, ni que nos dé permiso para perdonarnos a nosotros mismos. Depende de nosotros perdonarnos. Depende de nosotros ser la mejor versión de nosotros mismos.

Para este ejercicio, comience formulando preguntas, por ejemplo:

- ¿Estoy enfadado conmigo mismo? Si es así, ¿por qué?
- ¿Tengo ira o resentimiento no reconocidos? Si es así, ¿por qué?
- ¿Me aferro a viejos problemas dolorosos? Si es así, ¿cuáles son?
- ¿Siento a menudo la necesidad de castigarme? Si es así, ¿por qué?

Recuerda pedir ayuda mientras te centras y antes de hacer cualquier pregunta. Escucha tus pensamientos durante al menos 15 a 30 segundos después de cada pregunta y presta mucha atención a tu cuerpo, ya que tu guía puede usar señales físicas para comunicarse contigo.

¿El perdón de Dios?

Dado que la Inteligencia Universal considera toda experiencia humana como aprendizaje, no puede existir el pecado. Y puesto que no existe el pecado, no hay nada que perdonar. La Inteligencia Universal jamás nos juzga, critica ni condena, ni guarda rencor contra nosotros, pero experimentaremos las consecuencias lógicas de nuestras decisiones.

Acción

¿Qué sucedió? ¿Se respondieron nuestras preguntas? No olvides anotar tus experiencias en un diario.

Ejercicio 3 - Perdona a todos

Sí, todos. Piensen en alguien, de cualquier época de su vida, a quien le guarden rencor. Perdónenlo, ahora mismo, porque no hacerlo sería como guardar una manzana podrida junto a las buenas.

Puede parecer algo insignificante, pero el perdón es, en realidad, el primer paso crucial para sanar enfermedades crónicas. ¿Cómo funciona esto? Aferrarse a viejas heridas es como guardarlas en una caja fuerte mental. De vez en cuando, abrimos esa caja fuerte para revisarlas, o de vez en cuando, una experiencia actual desencadena recuerdos de ellas. Nuestro dolor se reaviva, y es casi como reabrir una herida demasiado pronto. El dolor nos lleva a justificar nuevamente nuestras razones para mantener cualquier hábito poco saludable que desarrollamos para sobrellevarlo. Estos hábitos pueden ser espirituales, como aferrarse a emociones negativas, o físicos, como tener adicciones, vivir en relaciones de codependencia o actuar de forma autodestructiva.

Este ciclo interminable de revivir viejos dolores tiene un impacto físico en nuestro organismo, ya que nuestros pensamientos se transmiten por todo el cuerpo. Al fin y al cabo, somos seres espirituales dentro de cuerpos físicos. Como pensamos, así sentimos.

¿Perdonar a los muertos?

A veces es necesario perdonar a alguien que ya no está con nosotros. El hecho de que alguien haya fallecido no significa que no debamos perdonarlo. La clave no está en las acciones u omisiones de la otra persona, sino en nuestra reacción ante sus palabras o actos. Tenemos libre albedrío y podemos perdonar o guardar rencor; la decisión es nuestra.

No es hablar mal de los muertos reconocer que nos lastimaron. De hecho, no hacerlo niega nuestros verdaderos sentimientos y puede hacernos sentir culpables por aferrarnos a nuestro dolor. Elevar mágicamente a alguien a la categoría de santo tras su muerte, cuando sabemos que no lo era en absoluto, nos genera más sufrimiento y angustia. También puede dar a los demás la falsa impresión de que somos amables y perdonadores. Sin embargo, sin perdón, la verdadera alegría simplemente no puede experimentarse.

Ejercicios mentales

Imagina que alguien levanta la mano para abofetearte.

- ¿Cómo reacciona tu cuerpo ante el miedo ?
- ¿Qué estás pensando? (No hay respuestas incorrectas)

A continuación, imagina que alguien te ha humillado o avergonzado públicamente.

- ¿Cómo reacciona tu cuerpo ante la vergüenza ?
- ¿Qué estás pensando? (No hay respuestas incorrectas)

Estas reacciones físicas a pensamientos espirituales de miedo o vergüenza generan enfermedades al dañar nuestro cuerpo a nivel celular. Con el paso de los años, el daño se acumula y, una vez superado cierto umbral (que varía en cada persona), se desarrollan enfermedades. La enfermedad tiene su origen en la falta de perdón, pues al negarnos a perdonar, nos aferramos a pensamientos, actitudes y emociones negativas, y son estas las que nos enferman.

La buena noticia es que podemos interrumpir el ciclo de la enfermedad. El perdón libera los recuerdos dolorosos de nuestra mente. Nuestra curiosidad y deseo de conocer la verdad nos elevan más allá del dolor mientras buscamos la comprensión. Vemos que es seguro mirar y sentir, y descubrimos que está bien dejar ir. El perdón permite que estos recuerdos se trasladen a otra parte del cerebro, desde donde pueden ser recordados e incluso compartidos, sin volver a causar angustia.

Un ejemplo de mi propia vida

Cuando comencé a trabajar con el Universo, desconocía el concepto de perdón. Claro que había oído hablar de él. Había ido a la escuela dominical y aprendí que Jesús enseñaba que debíamos perdonar, y seguir perdonando, setenta veces siete si fuera necesario. Pero, ¿qué es? ¿Cómo se hace realmente? Al prestar mucha atención a mis pensamientos, aprendí que perdonar significa soltar aquello que creemos que tenemos derecho a conservar. Escuché un pensamiento que decía: "¿QUÉ? ¿Cómo puedo dejar de lado el hecho de que fui tratada injustamente en mi familia? No puedo. No lo haré".

Dejar ir eso, reconciliarme con ello, fue mi desafío. Lo superé dejando la "justicia" en manos del universo. ¿Cómo? El karma es una ley espiritual, pero es tan sólida como un bloque de hormigón. Sé y confío en que, si hubo alguna injusticia, se resolverá mediante los preceptos de la verdad universal y el amor incondicional. Ya no necesito cargar con esas cargas. Esta comprensión me liberó para seguir fortaleciendo mi capacidad de perdonar.

El perdón se reduce simplemente a dejar ir.

Con la firme decisión de dejar la justicia en manos del universo, comencé perdonando a mis padres biológicos por haberme dado en adopción. Perdonarlos fue más fácil porque sé que estoy bien. De adulta, comprendí que, debido a sus decisiones, he vivido ciertas experiencias que me han convertido en quien soy hoy. Cambiar cualquiera de ellas alteraría mi identidad actual, y estoy en paz con la persona en la que me he convertido.

Luego vino mi hermana adoptiva, el matón de mi clase de jardín de infancia, los chicos malos del vecindario; y así sucesivamente a lo largo de mi vida. Digamos que tuve que perdonar MUCHO, así que practiqué bastante. Cuanto más lo hacía, más fácil se volvía. Ahora sé que he perdonado completamente a alguien cuando puedo repasar la experiencia en mi mente —ver su rostro, recordar sus palabras, todo— y no sentir ira, odio ni deseo de venganza. Sé que me he perdonado a mí misma cuando puedo mirarme al espejo sin sentir vergüenza ni retorcerme. El perdón es como un músculo: cuanto más lo usamos, más fuerte se vuelve. Con la práctica regular, se convierte en un hábito casi inconsciente.



El perdón es como un músculo: cuanto más lo usamos, más fuerte se vuelve. Con la práctica regular, se convierte en un hábito casi inconsciente.

[Pedir disculpas](#) | [Alivia la culpa](#) | [Perdonar](#) | [Afligirse](#) | [Autoestima](#) | [Francotiradores](#) | [Tolerancia](#) | [Preocuparse](#)

Duelo

El duelo es el proceso de aceptar las pérdidas difíciles y los eventos traumáticos de la vida. Sin importar la experiencia, si queremos encontrar la paz, debemos encontrar la manera de soltar lo que perdimos. Aferrarnos a ello nos mantiene atrapados en un círculo vicioso de tristeza y autocompasión, o de ira y odio. Si consideramos que permanecer en ese círculo vicioso es un comportamiento, podemos empezar a desvelar sus causas y llegar a su origen.

Si queremos superar el dolor, debemos cambiar las reacciones que aprendimos de niños y aprender a sobrellevar el duelo de una manera nueva, sana y constructiva. Pero antes de poder cambiar nada, primero debemos comprender cómo estamos viviendo el duelo actualmente y si eso nos impide avanzar.

Ejercicio

Durante la meditación, recuerda la primera experiencia de pérdida que tus cuidadores ignoraron o minimizaron (generalmente en la primera infancia), junto con los pensamientos que tuviste en ese momento. Si logras recordar tu reacción real ante la pérdida, junto con lo que te enseñaron, podrás empezar a comprender por qué nos comportamos de cierta manera cada vez que experimentamos una pérdida. Entonces podrás comenzar a cambiar ese patrón.

Tras aprender y practicar esta nueva forma de afrontar el duelo, resulta cada vez más fácil soltar las pérdidas a niveles más profundos, liberándonos así de la necesidad de revivir sin cesar nuestros

recuerdos y repetir los viejos patrones. Cambiar la forma en que vivimos el duelo es un proceso que lleva tiempo. No cambia simplemente porque lo deseemos. Aprendimos a reaccionar ante las pérdidas cuando éramos jóvenes y hemos seguido repitiendo ese comportamiento, por lo que la adaptación requiere tiempo. Debemos ser pacientes con nosotros mismos, o seguiremos creando más razones para permanecer estancados en las viejas costumbres.

¿Cómo lo hago?

En tu espacio de concentración, comienza por observar la primera experiencia negativa que ignoraste (generalmente en la infancia), junto con todos los pensamientos que tuviste en ese momento. Esta podría ser la experiencia en la que piensas con más frecuencia, la que te causa más dolor. Al recordarla y las circunstancias en las que ocurrió, podemos empezar a comprender por qué hacemos ciertas cosas y podemos comenzar a validar nuestras experiencias. Haz esto hasta que todos tus pensamientos, actitudes y emociones relacionados con ella hayan sido recordados, reconocidos y liberados tras haberlos comprendido plenamente.

Nuevamente, mediante la meditación, comprende plenamente por qué se ignoró o se descartó como algo sin importancia. Como adultos, podemos reflexionar sobre nuestras experiencias infantiles y encontrar una comprensión que los niños pequeños no tenían. Esto no es para culpar a nadie, sino para reconocer que todos los que participaron en la experiencia desempeñaron un papel activo (o pasivo) en ella.

A continuación, permítete sentir las emociones y los pensamientos que reprimiste o suprimiste en el momento del suceso. Lloras las pérdidas que sentiste de niño expresando en voz alta los pensamientos de enojo, si es posible. Lloras, lloras, lloras. Deja salir todo, por aterrador que parezca, porque llorar es una parte importante del proceso de sanación. Reconoce el dolor o la crueldad que sufriste, sin restarle importancia. Los sucesos fueron importantes, porque nos han convertido en quienes somos hoy. No importa si alguien más piensa que nuestras experiencias fueron más fáciles o peores que las tuyas. Lo importante es que nos sucedieron y nos dolieron. Todas nuestras experiencias han contribuido a crear todos los pensamientos, actitudes, emociones, creencias y conflictos internos que tenemos ahora.

Entonces llega el momento de perdonar. Perdónate a ti mismo por haber desarrollado ese comportamiento, perdona a los demás por habernos hecho hacerlo, perdona a Dios.

Después de todo esto, resulta gradualmente más fácil desprenderse de las experiencias a niveles cada vez más profundos, liberándose así de la necesidad de revivir sin cesar los recuerdos y repetir el ciclo.

¿Qué puede pasar si lo hago?

Podemos sentir placer o satisfacción. Si sientes culpa al pensar en dejar ir a una persona o una experiencia, déjala ir. Aferrarse a la culpa o al remordimiento solo nos mantendrá estancados.

¿Con qué frecuencia se debe hacer esto?

Repita este proceso tantas veces como sea necesario hasta que todos los pensamientos, actitudes y emociones relacionados con la experiencia hayan sido recordados, reconocidos y liberados tras haberla comprendido por completo.

Acción

Practica, practica, practica. Pase lo que pase, intenta registrar tus experiencias en un diario.

Cómo aumentar la autoestima

¿Qué es?

La autoestima es la capacidad de aceptar nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias, deseos y comportamientos, tanto buenos como no tan buenos, sin juzgarlos, criticarlos ni condenarlos. La autoestima y el respeto propio van de la mano. Aunque parezca mentira, nacemos con estas cualidades, pero podemos perderlas con demasiada facilidad. El reto, entonces, es recuperarlas. ¡Buenas noticias! Podemos aprender a hacerlo. Una vez que comprendemos el componente espiritual de por qué nos negamos autoestima y respeto, podemos empezar a recuperarlos. ¿Cómo? Realizando pequeñas tareas que nos ayuden a reconocer nuestro valor. Ganar autoestima y respeto no es un proceso rápido, pero, al igual que disculparse, perdonar y ser tolerante, se puede aprender y fortalecer con la práctica.



Una autoestima fuerte y estable conlleva la alegría del respeto a uno mismo.

Se trata de: Asumir la responsabilidad del autocuidado donde antes dependíamos de otros para obtener aprobación, orientación y permiso.

Estos son algunos de los componentes espirituales de la baja o inestable autoestima:

- Culpar
- Mintiendo
- No cumplir con los compromisos
- Crítica constante de uno mismo o de un ser querido.

Una autoestima baja o inestable puede provocar sentimientos de culpa y vergüenza, y la culpa y la vergüenza pueden conducir a:

- crónicos de inseguridad, miedo y/o ansiedad y preocupación.
- Relaciones de codependencia
- Depresión
- Adicciones a comportamientos o sustancias
- Ser fácil de manipular por otros

¿Cómo puedo aumentar mi autoestima?

Empieza poco a poco: Ponte una meta que sea fácil de alcanzar. Podría ser algo como: "Hoy no me quejaré". A lo largo del día, cada vez que sientas la necesidad de quejarte, recuerda tu compromiso. No lo abandones, pase lo que pase. Al final del día, medita sobre cómo te sentiste al lograr tu meta y anota tus experiencias. Registra todas las experiencias que te hicieron querer quejarte, junto con la(s) causa(s) principal(es).

¿Qué puede pasar si lo hago?

Puede que experimentes una sensación de placer o satisfacción. Conforme pasan los días sin quejarte, es posible que te sientas un poco menos enfadado. (Si te sientes más enfadado, entonces hay un conflicto interno que necesita resolverse).

¿Con qué frecuencia se debe hacer esto?

Durante un mes, cumple con tu compromiso cada día. Al finalizar ese mes, establece una nueva meta para el mes siguiente. Esta meta debe abordar algún comportamiento negativo. Tal vez siempre llegas tarde, tal vez siempre pones excusas para no hacer algo que acordaste hacer... podría ser cualquier comportamiento que afecte negativamente tu vida. Intenta elegir uno que moleste a tus amigos o familiares.

Siguiente paso

Sigue fijándote metas cada vez más desafiantes: Hoy completaré una de las tareas que he estado evitando (aunque solo sea por 15 minutos) → Hoy no me juzgaré con dureza → Hoy prestaré atención a mis pensamientos → Hoy no criticaré a los demás, y así sucesivamente.

Acción

Practica, practica, practica. Pase lo que pase, intenta registrar tus experiencias en un diario.

[Pedir disculpas](#) | [Alivia la culpa](#) | [Perdonar](#) | [Afligirse](#) | [Autoestima](#) | [Francotiradores](#) | [Tolerancia](#) | [Preocuparse](#)

Cómo detener los francotiradores

El acoso verbal consiste en aprovechar cualquier oportunidad para señalar los defectos de alguien con el fin de hacerlo sentir mal o para sentirse superior y poderoso. Se trata de juicio, crítica y condena, y es un acto de manipulación pasivo-agresivo. No se realiza con la intención de ayudar a nadie.

¿Y si lo hago?

Medita para descubrir qué pensamientos, actitudes o emociones te hacen querer actuar impulsivamente.

- Solicita ayuda.
- Concéntrate .
- Escucha tus pensamientos.
- Pídele a tu guía que te muestre un suceso reciente para ayudarte a comprender la causa raíz del comportamiento o qué te lo provocó. Una vez que lo entiendas, será más fácil dejar de reaccionar de esa manera. Recuerda: Nadie merece ese trato.

¿Qué puede pasar si me detengo?

¿Al principio? Probablemente no mucho. Puede que aún exista el deseo de atacar verbalmente, pero resistir la tentación puede ser una recompensa en sí misma. Surge una sensación de placer cuando elegimos el camino moralmente correcto. La autoestima crece junto con la valía personal . A medida que estas cualidades se fortalecen, la necesidad de la antigua conducta disminuye, a menudo drásticamente. Con el tiempo, nos costará creer que alguna vez atacamos verbalmente. Nota: Es posible que te vuelvas sensible a escuchar comentarios de otras personas.

¿Y si alguien me lo hace a mí?

En primer lugar, reflexiona sobre ti mismo para identificar qué palabras o acciones tuvisteis que provocar esa reacción. Consulta con tu guía para ver si tienes creencias negativas sobre ti mismo. ¿Te tratan con falta de respeto con frecuencia? ¿Tus pensamientos repiten constantemente experiencias negativas del pasado? Si es así, la causa principal podría ser un conflicto interno. Una vez resuelto el problema, será más fácil adoptar nuevos comportamientos y creencias.

La próxima vez, hazles saber lo que hicieron. Hazles saber que lo que hicieron fue hiriente. Pase lo que pase, intenta escribir tus experiencias en un diario.

[Pedir disculpas](#) | [Alivia la culpa](#) | [Perdonar](#) | [Afligirse](#) | [Autoestima](#) | [Francotiradores](#) | [Tolerancia](#) | [Preocuparse](#)

Cómo desarrollar tolerancia

¿Qué es?

La tolerancia es la capacidad de observar a las personas o vivir experiencias sin tener pensamientos, actitudes ni emociones negativas. Cuando vemos algo que no nos gusta, tendemos a tener un pensamiento negativo al respecto. A veces, el disgusto puede incluso convertirse en una obsesión si nos centramos en intentar cambiar esa cosa, cuando, en realidad, cambiarla está completamente fuera de nuestro control.

La tolerancia es como un músculo, y ejercitarla con regularidad ayuda a mantener una buena salud espiritual. Los pensamientos, actitudes y emociones negativas nos perjudican a todos. La intolerancia genera gran parte de la agitación en este planeta, porque solemos intentar cambiar lo que nos disgusta, y cuando intentamos cambiar a otra persona, nos metemos en problemas. ¿Por qué? Bueno, todos sabemos lo que se siente cuando alguien intenta "corregirnos". Se siente como un intento de control, ¿verdad? Nos sentimos juzgados, criticados y condenados. Entonces nos enfadamos, tal vez con nosotros mismos, pero más probablemente con quien intenta cambiarnos. Así que puede que estalle una discusión, o peor aún, que se rompa la comunicación. Es mucho mejor centrarnos en nuestros propios pensamientos, actitudes y emociones negativas, cosas que sí podemos cambiar.

Desarrollar la tolerancia no es ni sencillo ni rápido, pero, al igual que disculparse y perdonar, se puede aprender y fortalecer mediante la práctica.

Tolerancia - Ejercicio 1

¿Cómo lo hago?

- Solicita ayuda.
- Concéntrate.
- Mírate en el espejo (de cuerpo entero si es posible).
- Escucha tus pensamientos. Presta atención a cada palabra negativa. Pídele a tu guía que te ayude a comprender la raíz de cada uno de esos pensamientos. (Los guías tienen la capacidad de, aparentemente, aumentar el volumen de nuestros pensamientos. Al principio puede resultar un poco desconcertante, ya que no estamos acostumbrados a oírnos pensar, pero esto nos ayudará a ser más conscientes de nosotros mismos).

¿Qué puede pasar cuando deje de juzgarme a mí mismo?

Nuestros pensamientos se aclaran. Surge una sensación de placer.

¿Con qué frecuencia se debe hacer esto?

Comienza con una vez al día y sigue practicando hasta que puedas observarte con ojos amorosos. El objetivo es no tener pensamientos negativos sobre ti mismo; el objetivo final es no tener ningún pensamiento negativo sobre nadie, pero esto es un proceso continuo. Puede parecer imposible, pero sigue practicando.

Acción

Mírate en el espejo y escucha atentamente tus pensamientos. Cuando logres observarte durante 15 segundos sin tener ningún pensamiento negativo, será el momento de aumentar la duración de la observación y la escucha. Incrementa a 20 segundos, luego a 25 y finalmente a 30. (Hasta que no logremos mantenernos concentrados escuchando nuestros pensamientos durante más tiempo, el ejercicio se vuelve difícil de autocontrolar). Practica, practica, practica. Pase lo que pase, intenta registrar tus experiencias en un diario.

Tolerancia - Ejercicio 2

Ahora que te estás acostumbrando a mirarte con amor, o al menos sin sentir vergüenza, es hora de ampliar la imagen.

- Solicita ayuda.
- Concéntrate .
- Enciende el televisor o el dispositivo de transmisión.
- Mirar.
- Escucha tus pensamientos.

La necesidad de cambiar de canal mientras ves la televisión es una clara señal de que debes concentrarte en escuchar tus pensamientos. Podrías pensar cosas como: "Qué horror. Debería/no debería usar ese color. Es feo/a. Es precioso/a. ¿Cómo pueden hacer semejante basura? Es una tontería. ¡Qué desastre! ¿Cómo puede la gente tratarse así? Ese peinado le queda ridículo. Deberían tener más criterio y no engordar tanto". Estas afirmaciones indican que se han producido juicios, críticas y condenas, y muestran lo que pasa por nuestra mente casi todo el tiempo. El reto de este ejercicio es ver la televisión sin tener ningún pensamiento negativo.

Cuando logres observar durante 15 segundos sin pensamientos negativos, será el momento de aumentar la duración de la observación y la escucha de tus pensamientos negativos. Incrementa a 20 segundos, luego a 25 y después a 30. Cuanto más tiempo, mejor. Practica, practica, practica. Pase lo que pase, intenta registrar tus experiencias en un diario.

Tolerancia - Ejercicio 3

Ahora que estamos acostumbrados a observar nuestra apariencia física y la de los demás sin pensamientos negativos, es hora de dar el siguiente paso: aprender a observar nuestros comportamientos negativos sin tener pensamientos negativos.

¿Cómo puedo hacer eso?

Como siempre, la clave está en la práctica. Cada vez que te oigas decir algo como «Debería/No debería haber hecho eso», pregúntale a tu guía cuál fue la motivación. Encuentra la causa raíz. Con una comprensión plena, gradualmente se vuelve más fácil dejarlo ir. Los beneficios de hacerlo son dobles:

primero, el patrón disminuye gradualmente hasta que deja de repetirse. Segundo, comprender nuestros propios comportamientos nos permite comprender mejor los de los demás. Cuando entendemos algo, es más fácil observarlo sin condenarlo ni querer que cambie.

Acción

Piensa en uno de tus comportamientos negativos. Tal vez sea la necesidad constante de comprobar una y otra vez que hemos hecho algo. Tal vez sea la necesidad crónica de gastar dinero ; podría ser casi cualquier cosa. Reflexiona sobre ese comportamiento y escucha atentamente tus pensamientos al respecto. Nos volvemos más tolerantes cuando podemos pensar en nuestro comportamiento sin pensamientos negativos. Pase lo que pase, intenta anotar tus experiencias en un diario.

[Pedir disculpas](#) | [Alivia la culpa](#) | [Perdonar](#) | [Afligirse](#) | [Autoestima](#) | [Francotiradores](#) | [Tolerancia](#) | [Preocuparse](#)

Cómo dejar de preocuparse

Preocuparse significa tener la mente llena de pensamientos; intentar predecir cómo resultará todo; planificarlo todo; intentar adivinar qué piensan los demás o cómo reaccionarán ante tus acciones. Revivir experiencias pasadas de forma habitual e intentar que tengan un resultado diferente es otra forma de preocupación. Preocuparse no implica necesariamente pensar que algo malo va a suceder; puede ser simplemente darle vueltas a una idea una y otra vez.

Dejar de preocuparse no es ni sencillo ni rápido, pero, como ocurre con todos los ejercicios espirituales, se fortalece con la práctica. La preocupación es como un músculo, y ejercitarla con regularidad ayuda a fortalecerla. Liberarse de ella requiere mucha dedicación y práctica.

¿Cómo lo hago?

- Solicita ayuda.
- Concéntrate .
- Escucha tus pensamientos durante unos 15 segundos. Presta atención a cada pensamiento que tengas sobre algo que aún no ha sucedido o que ya ha sucedido. Pídele a tu guía que te ayude a comprender la causa raíz de tus pensamientos. Una vez que lo comprendas, te resultará más fácil dejar de obsesionarte con ello.

¿Qué puede pasar si lo hago?

Los pensamientos se aclaran. Puede surgir una sensación de placer o alivio.

¿Con qué frecuencia debe hacerse esto?

Comienza practicando una vez al día y continúa hasta que logres identificar el pensamiento que te preocupa, comprender su origen y resolverlo antes de que se complete. El objetivo final es liberarte de las preocupaciones. Aunque parezca imposible, lo importante es seguir practicando.

Acción

Escucha atentamente tus pensamientos. Cuando logres escuchar durante 15 segundos sin que te preocupen, será el momento de aumentar la duración. Incrementa a 20 segundos, luego a 25 y finalmente a 30. Hasta que no logres mantener la concentración en tus pensamientos durante más

tiempo, el ejercicio de autocontrol se vuelve difícil. ¡La práctica hace al maestro! Pase lo que pase, intenta registrar tus experiencias en un diario.

Notas

Cualquiera que haya dejado de consumir una sustancia adictiva sabe cómo nuestros pensamientos vuelven una y otra vez a la idea de consumirla. Lo mismo ocurre al dejar de preocuparse (el Universo llama a la preocupación "agitación mental"). La preocupación es la sustancia adictiva. Ya sea que pensemos en el hogar, el trabajo, el dinero, la pareja, el futuro, las experiencias pasadas, etc., el desafío es escucharnos a nosotros mismos. Una vez que escuchamos un pensamiento, podemos dejarlo de lado sabiendo que, aquí y ahora, no podemos hacer nada al respecto. Decide ocuparte de él cuando sea el momento adecuado, en lugar de en cada momento de tu vida. Simplemente déjalo a un lado con suavidad... dítelo a ti mismo que puedes volver a él mañana, o pasado mañana, o cuando sea... escríbelo en un papel para que no tengas que preocuparte por olvidarlo. Pero por ahora, confía en que está bien dejarlo en paz. Haz lo mismo con cada pensamiento que surja. Por supuesto, requiere mucha práctica, pero los resultados valen la pena.

Una vez que nos sentimos más cómodos con la tranquilidad y la serenidad, nos resulta más fácil comunicarnos con el Universo. Podemos formular una pregunta cuya respuesta desconocemos sinceramente y, simplemente, dejarla ir... podemos esperar la respuesta en lugar de repetir la pregunta sin cesar o especular sobre cuál podría ser.

[Pedir disculpas](#) | [Alivia la culpa](#) | [Perdonar](#) | [Afligirse](#) | [Autoestima](#) | [Francotiradores](#) | [Tolerancia](#) | [Preocuparse](#)

Sección 10 Recursos externos

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO - LISTA DE LÍNEAS DE AYUDA PARA CRISIS SUICIDAS EN TODO EL MUNDO - WIKIPEDIA

Categoría	Enlace externo
Trauma infantil	○ Todo queda en familia: una producción de CBC Radio sobre las experiencias adversas en la infancia (ACE, por sus siglas en inglés). "Enfermedades cardiovasculares. Obesidad. Alcoholismo. Diabetes. Estas afecciones pueden tener un factor sorprendente en común: el trauma infantil, según un estudio masivo llamado "Experiencias Adversas en la Infancia" o ACE... PARTE 1 PARTE 2 PARTE 3 ○ UN NUEVO ESTUDIO VINCULA EL MALTRATO INFANTIL CON UN MAYOR RIESGO DE COLESTEROL ALTO EN LA EDAD ADULTA - SCITECH DAILY Un nuevo estudio reveló que los factores de riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares eran más elevados entre los adultos que afirmaron

Categoría	Enlace externo
	haber sufrido abusos en la infancia, y que estos factores variaban según el género y la raza. Sin embargo, quienes describieron su vida familiar como estable y contaron con la participación de sus familiares durante la infancia, tenían menos probabilidades de presentar un aumento de los factores de riesgo cardiovascular en la edad adulta, según una nueva investigación publicada hoy (27 de abril de 2022) en el Journal of the American Heart Association, una revista de acceso abierto y revisada por pares de la American Heart Association. ○ <u>CÓMO EL TRAUMA INFANTIL AFECTA LA SALUD A LO LARGO DE LA VIDA: UNA PRESENTACIÓN DE TEDMED TALKS A CARGO DE LA DRA. NADINE BURKE-HARRIS.</u> "Nadine Burke Harris revela un factor poco conocido, pero universal, de la infancia que puede tener un profundo impacto en las enfermedades que aparecen en la edad adulta." ○ <u>UNA NUEVA INVESTIGACIÓN REVELA QUE EL TRAUMA PUEDE PENETRAR "BAJO LA PIEL", DEBILITANDO LOS MÚSCULOS A MEDIDA QUE ENVEJECEMOS.</u> "Un estudio de la Universidad de Michigan ha demostrado que las experiencias traumáticas durante la infancia pueden dejar huella en la edad adulta, afectando la función muscular de las personas a medida que envejecen." ○ <u>LA CRIANZA ESTRUCTA PUEDE ARRAIGAR LA DEPRESIÓN EN EL ADN DEL NIÑO - SciTECH DAILY</u> "La forma en que el cuerpo interpreta el ADN de los niños puede cambiar como resultado de una crianza estricta. Estas alteraciones pueden quedar 'programadas' en el ADN de los niños que perciben a sus padres como severos, aumentando su riesgo biológico de sufrir depresión en la adolescencia y en la edad adulta."
Confianza	○ <u>EL PODER DE LA CONFIANZA: UNA PRESENTACIÓN DE TED TALKS A CARGO DE BRITTANY PACKNETT CUNNINGHAM.</u> «La confianza es la chispa necesaria para todo lo que viene después», afirma la educadora y activista Brittany Packnett. En una charla inspiradora, comparte tres maneras de descifrar el código de la confianza y su sueño de un mundo donde una confianza revolucionaria ayude a convertir nuestros sueños más ambiciosos en realidad.
Dieta	○ <u>¿ALERGIA ALIMENTARIA O INTOLERANCIA ALIMENTARIA? ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UNA ALERGIA ALIMENTARIA Y UNA INTOLERANCIA ALIMENTARIA? - SciTECH DAILY</u> "Mucha gente confunde las alergias alimentarias con las intolerancias alimentarias, pero son dos cosas diferentes. Entender la diferencia es importante si experimentas síntomas parecidos a los de una alergia después de comer ciertos alimentos."
Intolerancia, discriminación,	○ <u>UNA CLASE DIVIDIDA: UNA PRESENTACIÓN DE PBS FRONTLINE</u>

Categoría	Enlace externo
racismo	Al día siguiente del asesinato de Martin Luther King Jr., una maestra de un pequeño pueblo de Iowa llevó a cabo un audaz experimento en el aula. Decidió tratar a los niños con ojos azules como superiores a los niños con ojos marrones. FRONTLINE explora lo que esos niños aprendieron sobre la discriminación y cómo les afecta aún hoy.
cristianismo	○ JESÚS SEGÚN EDGAR CAYCE - YOUTUBE
Genes	○ CICATRICES GENÉTICAS: UNA PRESENTACIÓN DE CBC NEWS SALUD "Tu vida está dejando cicatrices genéticas que podrían aparecer en los genes de tu hijo: cada vez hay más pruebas de que la experiencia vital puede transmitirse genéticamente de una generación a otra". ○ CIENTÍFICOS DEMUESTRAN LA TRANSMISIÓN DE LA MEMORIA EPIGENÉTICA A TRAVÉS DE MÚLTIPLES GENERACIONES - SCITECH DAILY "La modificación de las marcas epigenéticas en los cromosomas da como resultado una expresión génica alterada en la descendencia y en los nietos, lo que demuestra la 'herencia epigenética transgeneracional'."
Comportamiento humano	<i>Justicia</i> ○ JUSTICIA RESTAURATIVA - WIKIPEDIA La justicia restaurativa es un enfoque que, ante un delito, consiste en organizar un diálogo o encuentro entre las partes involucradas, incluyendo a la víctima y al agresor, y en ocasiones con la presencia de representantes de la comunidad. El objetivo es que las partes compartan su experiencia, analicen quiénes resultaron perjudicados por el delito y de qué manera, y lleguen a un consenso sobre las medidas que la parte responsable tomará para reparar el daño causado. Esto puede incluir una compensación económica del agresor a la víctima, disculpas y otras reparaciones, así como otras acciones para enmendar el daño en la medida de lo posible y evitar que el agresor cause daños en el futuro. <i>Mintiendo</i> ○ DETECTOR DE MENTIRAS: UNA PRESENTACIÓN DE TED TALKS A CARGO DE PAMELA MEYER Cómo detectar a un mentiroso: "Pamela Meyer cree que nos enfrentamos a una pandemia de engaño, pero está proporcionando a la gente herramientas que pueden ayudar a recuperar la verdad". <i>Dilación</i> ○ ¿POR QUÉ ESPERAMOS? - LA CIENCIA DE LA PROCRASTINACIÓN (SCITECH DAILY.COM) Un estudio revela que una actitud negativa predice la procrastinación. Posponer una tarea tediosa puede parecer un rasgo universal, pero una nueva investigación

Categoría	Enlace externo
	sugiere que las personas cuyas actitudes negativas tienden a condicionar su comportamiento en diversas situaciones son más propensas a retrasar la realización de la tarea en cuestión.
Música	○ LAS MELODÍAS DE LA MATERIA - SciTECH DAILY “Un recién graduado universitario ha utilizado la sonificación de datos para convertir la luz visible emitida por los elementos de la tabla periódica en sonidos complejos, dando así el primer paso hacia una tabla periódica interactiva y musical...” ○ LA ESCUELA DEL PENSAMIENTO - BIBLIOTECA MUSICAL ○ Sugerencias musicales para Going Home YOUTUBE - MÚSICA AMBIENTAL YOUTUBE - ANUGAMA - SANACIÓN YOUTUBE - ANUGAMA - SUEÑO CHAMÁNICO YOUTUBE - MONJES TIBETANOS CANTANDO OM ○ SONIFICACIONES - NASA ¿Te has preguntado alguna vez cómo sonaría la música de las esferas celestes? El Hubble nos ofrece imágenes cósmicas, pero estas maravillas astronómicas también pueden experimentarse con otros sentidos. Mediante la sonificación de datos, los mismos datos digitales que se traducen en imágenes se transforman en sonido.
Plantas	○ PLANTA OCULTA SOS - SciTECH DAILY “Un avance mundial: por primera vez en el mundo, investigadores de la Universidad de Tel Aviv grabaron y analizaron sonidos emitidos de forma inconfundible por las plantas...” ○ RELATOS INDÍGENAS LLEVARON A CIENTÍFICOS A DESCUBRIR QUE LAS PLANTAS PUEDEN OÍR - UNA PRODUCCIÓN DE CBC RADIO ¿Hablas con tus plantas? Pues bien, la ciencia sugiere que podrían oírte. Un científico australiano se inspiró en relatos de pueblos indígenas de todo el mundo sobre cómo se comunican con las plantas.
Recursos de la Escuela de Pensamiento	○ EL CURSO ○ GENERANDO CAMBIOS EN NUESTRAS VIDAS - DESCARGAS ○ BIBLIOTECA DE MEMES ○ BIBLIOTECA MUSICAL ○ BIBLIOTECA DE LECTURA
Dormir	○ CÓMO CONSEGUIR UN SUEÑO REPARADOR - WIKIHOW La calidad del sueño es tan importante como la cantidad. Dormir las horas adecuadas

Categoría	Enlace externo
	cada noche no te beneficiará si te despiertas con frecuencia, si tienes horarios de sueño muy irregulares o si tu sueño es ligero. El alcohol, la cafeína, la luz, el ruido y las preocupaciones pueden interferir con la calidad del sueño. Para descansar bien, es importante mejorar la higiene del sueño: adoptar diferentes prácticas y hábitos que te permitan aprovechar al máximo tu descanso, como establecer un horario que se ajuste a los ritmos naturales de tu cuerpo. Elimina el estrés y las distracciones, y establece una rutina relajante antes de acostarte. ○ ¿POR QUÉ ME DESPIERTO A LAS 3 DE LA MAÑANA TODAS LAS NOCHES? - CNN "...Ahora, completamente despierto de un sueño que alguna vez fue tranquilo, te das la vuelta para mirar el reloj y descubres que son las 3 de la mañana. Es la misma hora a la que te despertaste anoche. Y la noche anterior." Si esto te suena familiar, es porque los despertares nocturnos son algo común. Despertarse varias veces durante la noche es algo natural, a menudo debido a la arquitectura del sueño, que son las etapas del sueño por las que pasamos cada noche. Estos despertares suelen durar desde unos pocos segundos hasta unos pocos minutos; si ocurren con demasiada frecuencia en una misma noche o si dificultan volver a conciliar el sueño, podría ser un problema. Esto es lo que los expertos recomiendan para ayudar...
Discurso	○ 3 MANERAS DE HACERSE AMIGO DE ALGUIEN QUE HABLA DEMASIADO - WIKIHOW Si tienes un amigo muy hablador, es posible que te des cuenta de que a menudo dices cosas como: «Sí, pero lo que quería decir antes era...». Esta persona puede dominar por completo las conversaciones y hacer que sea imposible intervenir. Un amigo que habla demasiado puede ser un verdadero problema. Sin embargo, puedes aprender a manejar su locuacidad utilizando estrategias para limitar su intervención y darte la oportunidad de participar. Además, puede ser útil hablar con tu amigo sobre su problema y establecer límites si no está dispuesto a cambiar. ○ Cómo HABLAR BIEN Y CON CONFIANZA - WIKIHOW Una buena comunicación es clave para el éxito, ya sea que hables ante un público numeroso o intentes transmitir un mensaje a un nuevo amigo. Si quieres aprender a hablar bien y con seguridad, debes creer en ti mismo, hablar despacio y con cuidado, y tener convicciones firmes sobre lo que dices. Si quieres sonar inteligente y reflexivo al hablar, consulta el Paso 1 para empezar.
Pensamientos	○ UNA MENTE SORDA Y CIEGA: ¿CÓMO ES NO TENER IMAGINACIÓN VISUAL NI VOZ INTERIOR? - ABC NEWS (CORPORACIÓN AUSTRALIANA DE RADIODIFUSIÓN) Análisis: ¿Puedes imaginarte viendo cosas en tu mente? ¿Puedes oír una voz interior cuando piensas o lees? Si no es así, podrías tener "afantasia profunda"...

Categoría	Enlace externo
	○ ¿TODOS TENEMOS UN MONÓLOGO INTERIOR? - LIVE SCIENCE "Algunas personas procesan los pensamientos y sentimientos de manera diferente. Esa 'voz interior' puede ser tu peor crítico y tu mayor apoyo. Se sabe que ayuda con indicaciones, da consejos, ensaya conversaciones difíciles e incluso te recuerda que incluyas pesto en la lista de la compra..." ○ ¿ES UNA EXPERIENCIA ESPIRITUAL O UNA ENFERMEDAD MENTAL? - UNA PRESENTACIÓN DE CBC RADIO Shawn Lucas la denomina una herramienta de evaluación trascendental. Lucas es el director de Atención Espiritual en CAMH, el Centro para la Adicción y la Salud Mental de Toronto. Esta nueva herramienta de comparación está diseñada para ayudar a los profesionales clínicos a responder una pregunta compleja: ¿Qué es una experiencia espiritual y qué es una enfermedad mental? «Esperamos que esta herramienta ayude a diferenciar entre lo que es un delirio como parte de una psicosis y lo que también podría ser parte de una experiencia trascendente, o lo que William James denominó una experiencia mística». - Shawn Lucas, director de Atención Espiritual en CAMH de Toronto. ○ “CIENTÍFICOS DESCUBREN UNA CONEXIÓN ENTRE LA FALTA DE IMAGINACIÓN VISUAL Y LA MEMORIA A LARGO PLAZO” "Cuando las personas carecen de imaginación visual, esto se conoce como afantasia. Investigadores del Hospital Universitario de Bonn (UKB), la Universidad de Bonn y el Centro Alemán de Enfermedades Neurodegenerativas (DZNE) investigaron cómo la falta de imágenes mentales afecta la memoria a largo plazo..."
Tiempo	○ ¿CUÁNTO DURA EL PRESENTE? - SCITECH DAILY "¿Cuánto dura el presente? La respuesta, según sugieren investigadores de Cornell en un nuevo estudio, depende de tu corazón..."

[WIKIHOW - DESCUBRE CÓMO HACER CASI CUALQUIER COSA](#)

Sección 11 El camino

Recorriendo el sendero



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 25 La escalera del desarrollo espiritual

El camino del desarrollo espiritual es similar a una escalera. La escalera representa la escala de frecuencia vibracional (FV) ; sus peldaños son niveles de realización espiritual. Nuestros patrones de pensamiento determinan nuestro nivel de realización: los pensamientos negativos nos arrastran hacia abajo y los positivos nos elevan. Cuanto más alto ascendemos, más nos acercamos a la unidad con el Todo .

No progresamos simplemente porque lo deseamos o creemos estar preparados; más bien, se logra gradualmente. Desarrollamos una mayor consciencia al aprender a escuchar nuestros pensamientos. Esto nos ayuda a refinar y reducir aún más nuestros pensamientos negativos. Este cuaderno de trabajo te ha mostrado el camino para lograrlo. Te ha enseñado a trabajar conscientemente con tu guía. Habrás traído cambios positivos a tu vida y comenzado a percibir el potencial de tu alma. El progreso continúa al resolver conflictos internos a niveles cada vez más profundos, y al refinar y reducir aún más tus pensamientos. Después de todo, somos seres complejos, por lo que siempre hay un nuevo nivel de comprensión por alcanzar.

Quiénes somos

Todas las entidades dentro de este universo son emanaciones de ' El Todos somos una chispa de inteligencia que aprende y trabaja para reunirse con el Todo.

El pensamiento se proyectó en el espacio-tiempo y generó vida



Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones (en YouTube)

Ver ilustración 26 Pensamiento - Espacio-Tiempo - Vida

“¿Cuál fue, te preguntarás, el comienzo de todo esto?”

Y es esto...

Existencia que se multiplicó a sí misma
por el puro placer de ser

y se sumergió en incontables billones de formas
para que pudiera encontrarse a sí mismo innumerables veces”

Sri Aurobindo,

Nacionalista indio, filósofo, yogui, gurú y poeta

Donde vivimos

Complejo de supercúmulos Piscis-Cetus (PCSC)

Vivimos en una región del universo llamada Complejo de Supercúmulos Piscis-Cetus (PCSC) (enlace externo). Contiene al menos cinco supercúmulos de galaxias, uno de los cuales es Laniakea. El PCSC está regido por la Soberana Majestad, una entidad espiritual y física.

Supercúmulo de Laniakea

Este supercúmulo contiene al menos ocho supercúmulos, uno de los cuales es Virgo. Laniakea está gobernado por una entidad espiritual/física llamada Regente, conocida como Señor de Todos los Mundos.

Supercúmulo de Virgo

A esta estructura la llamamos “Grupo Local”. Está gobernada por una entidad espiritual/física denominada Vicerregente.

Grupo Local y galaxias más cercanas



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 27 Grupo local

Ubicado en el Supercúmulo de Virgo, el Grupo Local contiene innumerables galaxias, las tres más grandes de las cuales son Andrómeda, la Vía Láctea y el Triángulo. Las galaxias están supervisadas por entidades denominadas Comandante.

Galaxia Vía Láctea

Designada como una galaxia de Doce Sectores, la Vía Láctea ofrece un programa de doce pasos para el desarrollo espiritual y físico. Esto significa que las Chispas que elijan experimentar la existencia en la materia pasarán por un curso intensivo de aprendizaje. Los Gobernadores Generales supervisan el progreso espiritual de las entidades que se encarnan en cada sector.

¿Quién está al mando? (Jerarquía de gobierno)



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 28 Jerarquía de gobernanza

Uno de los mayores problemas que enfrenta la humanidad es la falta de una supervisión judicial imparcial que garantice un trato justo y equitativo para todos los ciudadanos. Permítanme asegurarles que esta supervisión existe. Aún no está presente, o al menos no lo vemos, pero ha existido antes y volverá a existir. Este sistema cuenta con recursos inaccesibles para los humanos, entre los que destaca el acceso a los [registros akáshicos de la vida](#). Esto, sumado a la capacidad de asegurar que todas las almas involucradas en situaciones puedan expresar su postura y defender sus decisiones y acciones, sabiendo que sus pensamientos han sido registrados, garantiza que la Verdad se revele. Así, el Juicio Divino garantiza la Justicia Divina .

La Vía Láctea se encuentra dentro de un filamento galáctico llamado PCSC, que contiene innumerables supercúmulos de galaxias, los cuales a su vez contienen innumerables sistemas planetarios, los cuales contienen innumerables formas de vida física. Cada sistema dentro de esta estructura está gobernado por entidades del más alto calibre espiritual.

Todo

Este universo es una emanación del " Todo ". Es el Pensamiento, manifestándose como la Fuente de todo. Es una inteligencia vasta, una energía receptiva, creativa y amorosa incondicional. El Todo es conocido como "El que trae a la existencia aquello que existe en sus pensamientos". Es innombrable porque nadie lo creó. En el instante del Big Bang, el Todo no solo trajo a la existencia los elementos físicos del universo, sino que se multiplicó en innumerables elementos espirituales, o [Chispas](#) . El Todo

escucha cada pensamiento de cada elemento de su creación. Percibimos su energía como amor incondicional.

Fragmento de EL LIBRO DE LA FORMACIÓN (sitio externo):

"...los conceptos de límite, distinción, mensurabilidad, superioridad, etc., no se aplican a "ÉL QUE ES": estas nociones son todas metáforas diseñadas y establecidas por "ÉL QUE ES" para ser aplicadas a Sus criaturas, las cuales Él también diseñó por Sí mismo y dentro de Sí mismo, y que se manifestarán fuera de Él para que estas criaturas comprendan quién es "ÉL QUE ES"."

Majestad Soberana

La Majestad Soberana desarrolla aquello que el Todo creó. La Majestad Soberana no es el Todo, aunque solemos percibir su vasto poder y magnificencia como la Fuente suprema. Es el Señor de la Sabiduría y el Distribuidor de la Información.

Las Majestades Soberanas son aquellas Chispas que eligieron manifestarse primero en materia física. A lo largo de incontables eones e encarnaciones, estos Seres Ancestrales tomaron conciencia del Todo y, al comunicarse con él, aprendieron los planos akáshicos, antes conocidos como las "Tablillas Celestiales". Siguiendo estos planos, logran su deseo de servir al Todo. Guían a las Chispas que entran en encarnaciones físicas en su dominio particular para que profundicen su conocimiento y experiencia espiritual y, en última instancia, recuperen la unión con el Todo. Las Majestades Soberanas existen ahora como energía sensible en un estado de amor incondicional, evitando así los efectos físicos del envejecimiento y la decadencia. Ellas y sus Mensajeros Divinos son capaces de reducir su VF hasta el punto de volverse tangibles para los humanos.

Nuestra Soberana Majestad gobierna PCSC, se ha aparecido a la humanidad a lo largo de los siglos y en todo el mundo, y es conocida por muchos nombres.

Soberana Majestad, Registrador y Logos Praxis Omnia

A través de su profundo deseo de servir al Todo, estas entidades trabajan juntas para poner en práctica los Planos Akáshicos de PCSC, lo que permite a las Chispas obtener una profunda iluminación espiritual de acuerdo con las leyes físicas y espirituales que rigen este universo.

Registrador - Sala de Registros y Planos Akáshicos

Supervisa y mantiene todos los registros de PCSC, incluidos los planos akáshicos, los eventos dentro de su flujo espacio-temporal, las actividades de los Sparks residentes (ya sea en forma física o no), y más. El Registrador es el guardián del acceso a los registros de todos los Sparks que residen en PCSC.

El Registrador, en estrecha colaboración con la Soberana Majestad y Logos Praxis Omnia, imparte el programa educativo del pacto, es decir, Reencarnación y Karma, para las Chispas que encarnan en PCSC. Los principios fundacionales del programa son la verdad, el amor incondicional y el libre albedrío. Es inteligente, dinámico y justo, y es el medio por el cual aprendemos a regresar al Todo.

Logos Praxis Omnia

Logos Praxis Omnia (literalmente, «Poniendo en práctica la Palabra del Todo») es un grupo de entidades que colaboran estrechamente con la Soberana Majestad y el Registrador para crear los genomas de las formas físicas en PCSC. Siguiendo los Planos Akáshicos, garantizan que las formas físicas estén disponibles para su instalación en cada nuevo planeta considerado apto para albergar nueva vida. Mediante la observación y la intervención, aseguran la evolución continua de los habitantes de dichos planetas.

Regente, Vicerrector

Supervisan el desarrollo del PCSC , en constante expansión , monitoreando la formación de nuevos sistemas solares y planetas en galaxias, y preparando planetas adecuados para albergar vida física, un proceso conocido como «terraformación». Además, construyen infraestructura de transporte para facilitar el acceso a esos nuevos sistemas.

Alto Comandante, Comandante

Supervisar la diplomacia y la unidad de propósito dentro del PCSC . Esto incluye actividades como iniciativas de consolidación de la paz y la contención de actores deshonestos.

Gobernador General, Gobernador, Vicegobernador

Garantizan que las Chispas dentro de su dominio alcancen el nivel de comprensión espiritual requerido antes de avanzar al siguiente nivel de aprendizaje. Colaboran con sus compañeros para perfeccionar continuamente el programa de aprendizaje. Los Gobernadores se aseguran de que las entidades entrantes sean dirigidas al planeta específico que se ajuste a sus necesidades de aprendizaje y que alcancen sus objetivos antes de avanzar.

Además, estas entidades forman una asamblea de representantes de los mundos habitados en todo su dominio, llamada el **Consejo Divino de los Mundos** . Aquellos de nuestra galaxia, la Vía Láctea, estarán presentes en el tumultuoso final del ciclo actual de Desarrollo del Alma en el Planeta Tierra. Asimismo, todas las Chispas que alguna vez se han encarnado en la Tierra regresarán, o ya han regresado, para estar presentes en el [Gran Juicio Espiritual](#) . Véase [Resurrecciones](#).

Magistrado principal, magistrado jefe, magistrado

Asegúrese de que las Chispas que se encarnan en su localidad alcancen el nivel necesario de comprensión espiritual antes de avanzar a otra localidad. Las entidades pueden permanecer durante varias vidas.

Guías complementarias

Acompañar, liderar y supervisar el desarrollo de Sparks a lo largo de sus innumerables encarnaciones en la Vía Láctea. Ver [guías](#).

Facultad

Los maestros se aseguran de que los Sparks experimenten todo el espectro de lecciones que ofrece su planeta. Imparten el currículo, planifican las lecciones, evalúan el crecimiento espiritual mediante pruebas constantes y analizan los datos de VF, todo ello en colaboración con los guías individuales de los Sparks.

Mensajeros Divinos

Estos Representantes de la Soberana Majestad son andróginos, como todos nosotros cuando no estamos en forma física. Pueden aparecer ante nosotros como cualquier forma de vida que imaginemos o temamos. Podríamos llamarlos Dios, espíritus, ángeles, mensajeros o incluso extraterrestres. Trabajan e intervienen con las almas encarnadas para que sigamos avanzando espiritual y tecnológicamente. Lo hacen de acuerdo con las Leyes Espirituales establecidas en los Planos Akáshicos. Nos guían en nuestro viaje hacia la iluminación y la reunión final con el Todo. Si bien no son "Dios" propiamente dicho, hablan en nombre de la Soberana Majestad como emisarios.

Moscas

Todas las entidades de este universo son emanaciones, o chispas, de inteligencia proyectadas por el Todo. Nuestro propósito es avanzar y aprender, alcanzar una comprensión plena de la verdadera naturaleza de este universo, para finalmente regresar al Todo. Las chispas que eligen encarnar en forma humana están acompañadas por su guía personal. Mediante sucesivas encarnaciones, construimos gradualmente nuestra alma o personalidad espiritual. Los guías, que también son chispas, son entidades espirituales altamente desarrolladas. Se rigen por la voluntad del Todo y las leyes espirituales del universo. Podemos comunicarnos con nuestro guía en cualquier momento.

Entramos en una forma física a la vez, comenzando aproximadamente al nacer y permaneciendo en ella hasta la muerte. Hay lecciones obligatorias para el desarrollo espiritual de cada Chispa en el Planeta Tierra, y somos puestos a prueba constantemente para asegurar que aprendamos y cumplamos con esas lecciones. Construimos nuestra identidad álmica con la ayuda de nuestro guía, quien se asegura de que vivamos las experiencias necesarias para alcanzar nuestro propósito final: la reunión con el Todo. No podemos conocer nuestro progreso mientras estamos encarnados —aún no—, pero después de cada encarnación se mide nuestro VF, revelando la ganancia o pérdida neta producida por nuestras reacciones a las experiencias.

Proceso de entrada a la vida en el plano físico

Nosotros, los Chispas, entramos en la Vía Láctea por el primer ^{sector}. El aprendizaje comienza con la inmersión en la materia física durante periodos de tiempo cada vez más largos, para acostumbrarnos a sensaciones físicas como el calor/frío, el placer/dolor, la oscuridad/luz, el silencio/sonido, etc. La superación de las lecciones requeridas de los sectores del 1 al 11 permite avanzar al duodécimo ^y último sector.

El sector ¹² contiene numerosos sistemas solares con planetas que albergan vida física, entre los que se encuentra la Tierra. Este sector pone a prueba la comprensión que tienen las entidades encarnadas de las enseñanzas de la galaxia y puede considerarse una especie de "escuela de perfeccionamiento galáctico". Aquí aprendemos la conexión entre lo que pensamos y lo que experimentamos, para así comprender el inmenso poder del Pensamiento.

Preparación

Antes de entrar en nuestra primera encarnación física, se nos asigna un guía espiritual que nos acompañará durante nuestra estancia aquí. Con él, asistimos a clases que nos preparan para lo que está por venir. A las almas se les enseña el significado y las consecuencias de lo siguiente:

- Las leyes espirituales que rigen la vida física, incluido el libre albedrío.
- Los desafíos que plantea el ciclo de la reencarnación y el karma
- El velo que se coloca sobre la memoria de nuestra alma durante las encarnaciones, con la consiguiente pérdida de la autoconciencia espiritual y el proceso de recuperarla.
- El velo de privacidad que envuelve nuestra alma durante la encarnación nos protege de que nuestros pensamientos sean escuchados por alguien que no sea nuestro guía personal o un Mensajero Divino de la Soberana Majestad .

Durante nuestra estancia aquí, finalmente aprendemos:

- No somos ni mejores ni peores que nadie; el Todo nos ama incondicionalmente.
- El momento y la duración de nuestro desarrollo espiritual están en nuestras manos (dentro de ciertos parámetros).

- La vida en forma física no es la realidad última.

Experiencias de vida requeridas

Antes de adoptar una forma física, los Sparks aceptan experimentar un programa de vivencias obligatorias a lo largo de múltiples encarnaciones. Estas incluyen, entre otras, las siguientes:

- Ser rico o pobre
- Ser privilegiado o esclavizado
- Ser responsable de otra persona o depender de ella.
- Ser espiritual o vivir la vida sin espiritualidad
- Ser famoso o vivir en el anonimato
- Ser un delincuente o una víctima de un delito.
- Vivir tiempos de guerra y paz

Estas experiencias se nos brindan para que podamos aprender a regresar a la Fuente. Asistimos a clases adicionales entre encarnaciones. Tras completar una encarnación, se mide nuestro VF para determinar el curso de las experiencias en nuestra próxima vida.

Dejar una vida en un nivel determinado no garantiza que entraremos en nuestra próxima encarnación en ese mismo nivel. El despertar depende de nuestras reacciones ante las lecciones de vida que se nos presentan. Alcanzar cada nivel de autoconciencia espiritual y desear el siguiente asegura que nos enfrentaremos a los desafíos propios de ese nivel.

Superar los desafíos que presenta la vida en forma física eleva nuestra VF, liberándonos de la necesidad de seguir encarnando. Podemos pasar incontables vidas aquí debido a los muchos apegos que formamos. No solo nos apegamos a las personas que conocemos, sino, aún más importante, a los patrones de pensamiento y creencias que desarrollamos. Desprendernos de ellos se convierte en nuestro mayor desafío. Una creencia en particular nos mantiene atrapados en el ciclo de la reencarnación: cuando estamos en forma humana, podemos ser seducidos por la idea de que esta realidad —la vida en forma humana— es la única realidad. Sin embargo, en última instancia, el espíritu prevalece sobre la carne.

Conexión astrológica y numerológica

Estos sistemas proporcionan una guía para las almas que encarnan en el planeta Tierra. Los rasgos negativos de los signos o números de vida representan desafíos que las Chispas enfrentarán; los rasgos positivos son fortalezas que nos ayudarán a superarlos. El tiempo, el lugar y las circunstancias del nacimiento humano del alma proporcionan las experiencias (o karma) necesarias para nuestro progreso. No elegimos estas experiencias; más bien, nos son dadas. Las aceptamos voluntariamente, sabiendo que superarlas nos acercará a la unión con el Todo.

La astrología y la numerología ofrecen una especie de «menú de tendencias espirituales» que las Chispas encarnadas pueden experimentar como parte de su desarrollo. El día, la hora y el lugar de nacimiento pueden potenciar rasgos específicos, tanto positivos como negativos. Nuestro desafío consiste en superar las tendencias negativas y fortalecer las positivas. Nuestras reacciones ante las experiencias de la vida determinan la siguiente fase del desarrollo espiritual y las experiencias necesarias. El momento, el lugar y las circunstancias del nacimiento humano son el resultado de nuestras reacciones durante encarnaciones anteriores. No es que elijamos una fecha de nacimiento en particular; más bien, nos viene dada. La aceptamos voluntariamente sabiendo que superar sus desafíos

nos acercará a nuestra meta final: reunirnos con el Todo, como un elemento divino de la Inteligencia Universal.



Nuestro objetivo como almas es regresar a nuestra frecuencia vibratoria original que nos permitió existir en un estado de profunda conciencia espiritual y amor incondicional.

Buscar y seguir orientación

Piénsalo: nuestro guía sabe dónde debemos estar y cuándo. Siguiendo sus indicaciones, podemos, según las lecciones de vida que necesitemos, evitar situaciones con consecuencias negativas y disfrutar de las alegrías que la vida nos ofrece. Podemos evitar que un tren nos detenga y nos haga llegar tarde a una cita, o podemos evitar un accidente. Podríamos llegar a la tienda justo a tiempo para encontrar el lugar perfecto para estacionar o para comprar el último artículo en oferta.

Buscar orientación puede considerarse como «renunciar al libre albedrío». Aunque suene inquietante, esto es lo que significa: nos comprometemos a pedir consejo a nuestro guía antes de tomar una decisión y, luego, a seguirlo. Huelga decir que aprender a reconocer la Verdad es de suma importancia en este proceso.

Antes de seguir una recomendación, podemos preguntar por qué se nos da, en lugar de obedecer ciegamente. Buscamos orientación para ser y hacer lo mejor que podamos. Tenemos la libertad de elegir si seguirla o actuar según nuestro propio criterio, pero a medida que avanzamos en esta etapa de desarrollo, vamos construyendo confianza en la sabiduría de nuestro guía. Conforme se profundiza nuestro compromiso, también aumenta la probabilidad de recibir una señal física si «olvidamos» buscar orientación. Estas señales nos ayudan a mantenernos firmes en nuestro compromiso de ser y hacer las cosas mejor.

Nos acostumbramos a tomar decisiones precipitadas: qué ponernos, qué comer, qué productos usar, dónde vivir, trabajar y divertirnos. Por eso, lleva tiempo desaprender la independencia y sustituirla por la búsqueda de orientación. Si volvemos a actuar de forma automática, corremos el riesgo de retomar las decisiones impulsivas en lugar de buscar consejo. Aprender a buscar y seguir orientación es un proceso gradual que nos permite conocernos mejor a nosotros mismos y comprender el comportamiento humano en general. Este proceso desarrolla nuestra paciencia, tolerancia, humildad y confianza, y nos permite modificar viejos patrones de comportamiento negativos.

¿Cómo lo hago?

Al tomar una decisión, comienza pidiendo ayuda. Las palabras «Por favor, guíame», «¿Qué quieres que haga?» o «¿Qué me recomiendas?» son efectivas porque están libres de juicios y control. Diles en voz alta y luego escucha tus pensamientos para seguir las instrucciones. Procura seguir la guía en todo, pero ten en cuenta que este es un proceso lento y gradual de construcción de confianza. Suena bastante simple, ¿verdad? Lo es, pero solo hasta que el Universo nos pide algo que interfiere con nuestros deseos o creencias. Entonces empezamos a descubrir cuán arraigados están nuestros patrones. Nuestro compromiso será puesto a prueba rigurosamente.

Elevar la conciencia

Buscar guía —y seguirla— abre la puerta a una realidad más plena. Al hacerlo, permitimos que nuestro guía trabaje con nosotros de maneras verdaderamente increíbles. La asistencia divina nos permite

elevar nuestra consciencia a nuevos niveles y nos ayuda a reencontrarnos con la Fuente. No es necesario hacer voto de pobreza para progresar espiritualmente ni para recibir guía.

Un mayor nivel de consciencia no nos libera de las leyes espirituales ni físicas, ni nos da carta blanca para abandonar nuestro cuerpo y explorar el universo. Alcanzar una consciencia avanzada no garantiza la ausencia de futuras encarnaciones, puesto que un alto logro espiritual despierta nuestro deseo de servir al Todo. Dicho servicio puede requerir una nueva encarnación para servir de modelo de progreso espiritual a quienes se extravíen en el plano físico.

¿Cuáles son los planos de existencia?

Los planos físico y espiritual de la existencia son tipos distintos de realidad. Como almas en forma física, habitamos ambos planos y estamos sujetos a las leyes que rigen cada uno. En el plano físico, nuestro cuerpo es físico; experimentamos el espacio y el tiempo, tenemos necesidades físicas y sufrimos los efectos del envejecimiento. En el plano espiritual, nuestra alma es espíritu; tenemos pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos. No hay escapatoria del plano espiritual, ya que el espíritu es nuestra naturaleza esencial. Fuimos creados como emanaciones (o chispas) del Todo para ir y experimentar, y, finalmente, regresar a Casa.

Niveles de consciencia espiritual y sus características



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 29 Escala de frecuencia vibracional

Dentro del plano de la existencia espiritual existen distintos niveles de consciencia o realización. La humanidad se encuentra actualmente en el tercer ^{nivel}. A medida que este ciclo se acerca a su fin, innumerables situaciones kármicas se resolverán, tanto mediante esfuerzos individuales como por sacrificios realizados por otros en beneficio de ciertos grupos o individuos. Quienes alcancen al menos el umbral del tercer ^{nivel} continuarán su formación espiritual en el cuarto ^{nivel}.

Dado que aquellos que se han quedado estancados aquí no podrán tolerar el nivel VF más alto del nivel 4 ' permanecerán en el nivel 3 ^o regresarán al nivel 2 ^o 1 ^{para} repetir las lecciones necesarias que les ayuden a avanzar.

Ciertas características son comunes a cada nivel, y podemos usar esta información para identificar nuestro nivel actual de consciencia espiritual. A medida que refinamos y reducimos gradualmente nuestros pensamientos negativos, nuestros comportamientos y rasgos mejoran. Algunos podrían llamar a esto un proceso de purificación, ya que nos permite adoptar conceptos menos centrados en las necesidades y deseos terrenales.

Evalúa tu situación

Consulte [el Apéndice B](#) para conocer las características de cada nivel, leyendo cada fila de izquierda a derecha. Las características que mejor describen sus creencias revelan su nivel actual.

A medida que ascendemos en la escala aprendiendo más sobre nosotros mismos y nuestro lugar en el Universo, y especialmente a través de la práctica del desapego espiritual, tendemos a ser más abiertos de mente y menos egoístas; más tolerantes con aquellos que "no saben lo que hacen".

Primer, segundo y tercer nivel

Tenemos pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos; los aceptamos como la única realidad.

- Conciencia básica de uno mismo existiendo en el aquí y ahora.
- En estos niveles, nada menos que dinamita espiritual (experiencias cercanas a la muerte o eventos profundamente traumáticos o alegres) puede abrir la mente a nuevas posibilidades.

Cuarto y quinto nivel

En el cuarto y quinto nivel de desarrollo espiritual, vamos despertando a la idea de que nuestros pensamientos negativos pueden cambiarse, que los comportamientos generados por ellos pueden modificarse y que nuestra condición física está intrínsecamente ligada a nuestros pensamientos.

- Una creciente conciencia de que nuestro guía nos da señales físicas para que prestemos atención a nuestros pensamientos.
- Una mayor conciencia de nosotros mismos, de nuestro impacto en los demás y de nuestro lugar en la historia.
- Una creciente curiosidad por nuestras vidas pasadas y los desafíos que de ellas se derivan.

Sexto y séptimo nivel

Por supuesto, este trabajo tiene sus beneficios. Al alcanzar el sexto nivel, nuestra salud general mejora y dependemos menos de la atención y aprobación de los demás. Comprendemos mejor nuestro verdadero propósito al encarnar en esta vida. Podemos reconocer y resolver asuntos de vidas pasadas que nos afectan en esta. Una mayor consciencia espiritual nos permite reconocer nuestro deseo, e incluso sentir la responsabilidad, de servir al Todo.

En el séptimo nivel, tenemos relativamente pocos pensamientos negativos porque se han refinado y reducido hasta el punto de que, si surgen, se reconocen, se comprenden y se liberan casi instantáneamente. Nuestros comportamientos negativos se han erradicado en gran medida. Reconocemos viejos problemas si surgen y trabajamos diligentemente para comprenderlos más a fondo. El Universo utilizará nuestras experiencias para enseñar a otros, por lo que debemos estar dispuestos a compartirlas. Podemos comunicarnos de nuestras antiguas maneras habituales sin riesgo de retroceder, lo que permite una comunicación más significativa con los demás. Compartir nuestro pasado alivia las señales que nuestros guías pueden haber enviado para llamar nuestra atención sobre el problema. Otros efectos que se sienten en el séptimo nivel:

- Es más fácil escuchar nuestros pensamientos ya que parecen haberse vuelto casi audibles.
- El sentido del ego se desvanece a medida que aumenta la autoestima.
- Las relaciones que nos funcionaron en el pasado han quedado atrás, ya que ya no necesitamos el permiso de nadie para existir ni el reconocimiento por nuestros esfuerzos.
- Es posible que se produzcan nuevos cambios dentales, auditivos, sinusales, visuales o de concentración, así como dolores de cabeza o mareos ocasionales.
- Es posible que necesitemos períodos de sueño más prolongados hasta que nos acostumbremos a nuestra nueva función ventricular.
- La reducción de los pensamientos obsesivos mejora la memoria a corto plazo.
- Se producen breves momentos de consciencia del octavo nivel. Entonces, es posible que te preguntes: "¿Qué es esto? ¿Qué debo hacer para experimentarlo con mayor frecuencia?".

El proceso gradual de avanzar hacia el séptimo nivel nos permite permanecer en él —en modo de observación— durante periodos de tiempo cada vez más largos y frecuentes. En este modo, observamos lo que sucede a nuestro alrededor sin pensar en corregir ni cambiar nada ni a nadie. Nos hemos liberado en gran medida de los pensamientos negativos, salvo en el caso de sucesos extraordinarios en el plano físico. En tales situaciones, buscamos y seguimos la guía universal. Nos recuperamos de los contratiempos con mayor facilidad de lo que jamás hubiéramos imaginado. Desarrollar la capacidad de mantener el modo de observación mientras realizamos las actividades cotidianas requiere una dedicación extrema para construir confianza en nuestro guía. Esto se logra buscando y siguiendo la guía universal; no para ser un robot, sino para aprovechar la sabiduría y la inteligencia superiores.

Octavo nivel y superiores

En nuestra etapa actual de desarrollo, la existencia en el octavo nivel solo es posible por instantes fugaces, durante experiencias profundamente traumáticas o gozosas. Mantenerla después de tales eventos es el desafío. Nuestras necesidades físicas superan nuestra conexión consciente con la Fuente. Los "necesito" y los "quiero" nos engañan haciéndonos creer que nuestra necesidad o deseo es la única realidad que importa, alejando nuestra consciencia de la Verdad.

Las cúspides

Los intervalos de cúspide se superponen en cada nivel. En las cúspides, nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos del nivel anterior se refinan y reducen aún más antes de la transición completa al siguiente nivel, ya sea hacia arriba o hacia abajo en la escala. Sabemos que hemos llegado a una cúspide cuando nos sentimos estancados, como si hubiéramos chocado contra una pared o una meseta. Esta sensación de estancamiento nos hace anhelar un cambio de casi cualquier tipo. Sabemos en nuestro interior que necesitamos algo, pero como no podemos ponerle nombre, nos conformamos con algo que podemos identificar: un nuevo trabajo, una nueva pareja, una nueva casa, un nuevo peinado, algo. El problema es que nos quedamos insatisfechos porque las cosas materiales no pueden satisfacer el anhelo de significado espiritual en nuestras vidas. En poco tiempo, nos vemos atrapados en un círculo vicioso de frustración seguido de una esperanza efímera, seguida de frustración, y así sucesivamente. Ahorra tiempo y dinero utilizando la sensación de estar "estancado" como motivación para comprender mejor tus problemas particulares.

Las transiciones

Cada nivel, cúspide y transición nos prepara para nuestro eventual regreso a la Fuente.

- El progreso puede ser desencadenado por acontecimientos vitales notables que despiertan nuestras mentes a la posibilidad de una realidad más amplia y significativa.
- Puede ocurrir en cualquier momento de nuestra vida, pero suele ocurrir a medida que avanzamos por las etapas del desarrollo físico.
- Elegimos si prestar atención a las pistas para un mayor desarrollo proporcionadas por nuestros guías.
- El atractivo de los niveles anteriores puede ser fuerte, y la tentación de retroceder continúa hasta que nos establecemos firmemente en cada nuevo nivel.
- Hacer trampa para pasar al siguiente nivel es imposible porque nuestro VF refleja nuestro nivel de mejora. No miente. No se puede manipular.

Libertad de elección

Cada día tomamos docenas, quizás incluso cientos, de decisiones. Somos libres de elegir qué pensar, sentir, expresar, hacer, creer y desear, pero ten en cuenta esto: tomar todas estas decisiones tiene un precio. Cada decisión tomada sin buscar alternativas es una oportunidad perdida para mejorar. Si bien es posible que no veamos todas las opciones disponibles, nuestros guías sí. Nuestro guía sabe exactamente qué debemos hacer, dónde debemos estar y cuándo debemos llegar. Pasamos la vida haciendo conjeturas, lo que a menudo nos lleva a problemas. Nuestras vidas podrían ser mucho más sencillas si buscáramos y siguiéramos la guía universal. Las condiciones para todas las formas de vida en el planeta Tierra, e incluso para el planeta mismo, podrían mejorar enormemente.

Refinar nuestros pensamientos y modificar nuestros comportamientos nos abre nuevas posibilidades. Podemos seguir como estamos o buscar más orientación en nuestra vida diaria. Seguir como estamos significa que seremos relativamente felices y saludables, y trataremos a los demás como nos gustaría que nos trataran, pero si hemos establecido una relación sana con nuestro guía, el siguiente paso es una progresión natural.



El éxito llega a quienes conocen y aplican la ley. La verdad triunfará sobre todos los adversarios. Cada uno debe aprender, por dura experiencia, la diferencia entre las opiniones humanas y la verdad divina, entre el liderazgo humano y la guía divina. Mientras nos libremos del egoísmo, la ignorancia, la envidia, el interés propio y la autoalabanza, el avance y la prosperidad del movimiento están asegurados. Pero nuestro deber es ser leales al Espíritu de la Verdad, que nos ordena sacrificar lo personal por lo Universal y nuestros propios intereses y opiniones egoístas por el único Centro Divino de verdad y amor, dentro de cada uno de nosotros, donde solo la unidad y la armonía pueden prevalecer.

Fragmento de Melquisedec o La doctrina secreta de la Biblia
JCF Grumbine

Sección 12 El futuro de la humanidad

Cronología de los acontecimientos durante la Tribulación

Fase 1	Fase 2	Preparativos para el Reino del Milenio	Reino del Milenio
Duración : Cuarenta y dos meses Estado : Completo Acontecimientos importantes 2017-2026, véase a continuación.	<u>La Gran Tribulación</u> Duración : 1.240 días Estado : Está ocurriendo ahora Eventos : <u>Batalla de Gog y Magog,</u> tercer año 'en curso.	Duración : Interregno de setenta y cinco días Estado : En espera Eventos : <u>El juicio de las ovejas y las cabras</u> <u>Cena nupcial del cordero</u>	Duración : 1.000 años Estado : En espera Eventos : <u>La rebelión final de Satanás</u> <u>Resurrección</u> <u>Juicio del Gran Trono</u>

	<u>Abominación de la Desolación</u> <u>Batalla del Armagedón</u> <u>La Segunda Venida de Cristo</u> <u>La resurrección y el rapto</u> <u>Tribunal de Cristo</u> <u>Fin del Anticristo</u> <u>El matrimonio del cordero</u>		<u>Blanco</u> Comienza un nuevo ciclo Reino Eterno Duración : 144.000 años, divididos en 12 ciclos de doce mil años.
2017 Brexit DJT, 45º presidente de Estados Unidos cataclismos climáticos MBS, príncipe heredero saudí Mosul, Irak, cae en manos del ISIS. Corea del Norte realiza pruebas nucleares XX "Rey de China"	2018 Movimiento #MeToo cataclismos climáticos DJT alarma a los líderes mundiales Guerra comercial de DJT Jamal Kashoggi asesinado Estados Unidos abandona el JCPOA El orden mundial se está debilitando.	2019 deforestación del Amazonas cataclismos climáticos DJT fue sometido a juicio político (1) Nacionalismo hindú en la India Las protestas políticas van en aumento. Estados Unidos abandona a los kurdos sirios. Problemas de inmigración en Estados Unidos	2020 Se firman los Acuerdos de Abraham. Armenia / Azerbaiyán lucha cataclismos climáticos Pandemia de COVID-19 DJT absuelto (1) George Floyd fue asesinado
2021 cataclismos climáticos La democracia está amenazada DJT fue sometido a juicio político (2) Insurrección en Estados Unidos el 6 de enero fallo de la cadena de suministro Los talibanes regresan al poder.	2022 cataclismos climáticos La democracia está amenazada Reloj del fin del mundo 23:58:30 Bacterias resistentes a los medicamentos Violencia de pandillas en Haití protestas iraníes Rusia invade Ucrania	2023 Armenia / Azerbaiyán lucha cataclismos climáticos La democracia está amenazada Hamás ataca a Israel guerra civil de Sudán Cambios en la población mundial	2024 cataclismos climáticos DJT, 34 condenas por delitos graves Reloj del fin del mundo 23:58:30 Terremoto de magnitud 7,6 en Japón Netanyahu promete la victoria. Suecia y Finlandia se unen a la OTAN.
2025 IA, ChatGPT, Conflicto entre Camboya y Tailandia incendios forestales en Canadá Criptomonedas cataclismos climáticos DJT, 47º presidente de Estados Unidos DJT, guerras arancelarias Reloj del fin del mundo 23:58:31 Archivos de Epstein	2026 Reloj del fin del mundo 23:58:35 Puerta de señal Estados Unidos amenaza a Canadá, Cuba, República Dominicana, Groenlandia y Haití. Estados Unidos invade Venezuela Archivos de Epstein Estados Unidos ataca a Irán búnker del ala este		

El fin de los tiempos en la profecía bíblica

Esta página ofrece profecías bíblicas y extrabíblicas sobre los Últimos Días, también conocidos como el Fin de los Tiempos. Hay mucha información que asimilar, pero creo que es importante conocer las posibilidades de nuestro futuro, al igual que consultar el pronóstico del tiempo antes de ir de picnic, en barco o de viaje. Conocer los riesgos espirituales de lo que está por venir podría ser el incentivo que la gente necesita para empezar a practicar el perdón y otras actitudes positivas.

¿Salto evolutivo?

Existe una creciente conciencia de que vivimos en los Últimos Tiempos y que la humanidad se encuentra al borde de un salto evolutivo. Muchos creen que este salto ocurrirá mágicamente tras las tan profetizadas batallas finales de la Tercera Guerra Mundial. Muchos creen que las nuevas tecnologías nos transformarán en superhumanos o que, de repente, despertarán en nosotros poderes mágicos. Se dice que este cambio dará inicio a una era de verdadera paz mundial y, con ella, el fin del sufrimiento en el planeta Tierra. Pero hay un gran inconveniente: no tenemos el control. Este cambio no está en nuestras manos.

Fin del juego

De un ciclo terrestre al siguiente, la humanidad continúa evolucionando tanto espiritual como tecnológicamente. La Tierra se encuentra al borde del inicio de una nueva serie de ciclos, a medida que se acerca el final del duodécimo. Un ciclo terrestre es un período de aproximadamente 12.000 años, durante el cual la civilización humana florece y se derrumba. ¿Qué causa el derrumbe? Esta creencia aparentemente insignificante —que los humanos son iguales o superiores a Dios (véase [Majestad Soberana](#))— es el detonante del fin. El momento en que la tecnología nos permitió dividir el átomo marcó el inicio de la cuenta atrás hacia el final. El reloj se aceleró aún más cuando la tecnología nos dio la capacidad de crear vida y, posteriormente, con el desarrollo de la inteligencia artificial. Esto no es algo que el Todo condene, sino que es un indicador de hasta dónde se permite que avance el logro humano (o el de formas de vida similares en otros planetas similares a la Tierra). Si te preguntas por qué, esa es la pregunta correcta.

La razón es que, para los seres sin acceso a la memoria de su alma, es decir, las almas encarnadas en forma física, existe un alto riesgo de dañar el equilibrio del sistema solar y más allá. No se permitirá que la crueldad aparentemente innata de los humanos se desate fuera de este sistema solar.



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 30 Tiempo de cambio

Descripción general

Creencias falsas

Las profecías bíblicas y extrabíblicas fueron dadas a la humanidad durante los años comprendidos entre aproximadamente el 3500 a. C. y el año 0, el comienzo de la era actual (EC). Desde entonces, incluso desde tiempos inmemoriales, ciertas creencias han impactado negativamente la condición espiritual de los seres humanos. Una de ellas, adoptada por algunos escritores de la Biblia (incluidos

algunos discípulos de Jesús), continúa afectando a la humanidad hasta el día de hoy: la falsa creencia de que los hombres son superiores a todas las demás formas de vida en el planeta Tierra, incluidas las mujeres, los niños y los animales, pero sobre todo a las mujeres y las niñas, y por lo tanto tienen derecho a hacer lo que quieran con quien quieran. Los efectos de esta creencia se encuentran presentes no solo en la Biblia, sino también en registros históricos de muchas sociedades alrededor del mundo; no en todas, pero sí en muchas. Así pues, aunque la redacción de algunas de las profecías que se presentan a continuación es atrozmente sesgada contra las mujeres, las incluyo aquí porque no hacerlo sería negar quiénes somos y cómo llegamos hasta aquí.

Las malas interpretaciones pueden tener consecuencias fatales.

Las profecías hablan de muerte y destrucción, cataclismos planetarios incomprensibles, el destierro de las almas malvadas a un lago de fuego, la condenación eterna, y un largo etcétera. Creo que tales interpretaciones de la información y las visiones proféticas se han hecho sin conocer el verdadero propósito de las almas que se encarnan en el planeta Tierra. Así que, cuando las profecías condenan a tal o cual persona o grupo al fuego del infierno y la condenación, sepan esto: lo que significa es que estos individuos o grupos serán enviados a un lugar donde se sentirán más cómodos, con otros de su misma mentalidad que buscan robar la vida y la libertad a cualquiera. Ya no podrán influir en aquellos que han superado sus actitudes mediocres, egoístas y egocéntricas. De igual manera, aquellos que han superado esos patrones de pensamiento negativos serán enviados a un lugar de libertad, bondad y consideración, sin temor al daño que acecha en cada esquina. Si será la Tierra, otro planeta o cualquier otro lugar, también se ha descrito en la profecía.

Utilizando las interpretaciones erróneas mencionadas anteriormente, tomemos como ejemplo la idea del sábado. La Soberana Majestad, en nombre del Todo, les dijo a los humanos que descansaba después de crear el mundo. No contentos con eso, los humanos se arrogaron el derecho de extender "un día de descanso" muchísimo más allá, hasta un nivel obsesivo-compulsivo... no solo debemos descansar, sino que no debemos realizar ninguna acción que pueda oler a trabajo, incluso hasta el punto de no defendernos de los atacantes, no sea que Dios nos considere pecadores desobedientes. MATATÍAS BEN JOHANAN (sitio externo) reconoció la locura de esta interpretación, y él y los Macabeos se atrevieron a tentar a Dios protegiéndose de ser masacrados por ANTÍOCO IV EPÍFANES (sitio externo). De no haberlo hecho, (muy posiblemente) no habría hebreos, israelitas ni judíos, ni cristianos, ni documentos bíblicos ni profecías.

Se requiere claridad de creencias para una comprensión clara.

Es evidente que interpretar información canalizada sin antes haber descartado las creencias erróneas puede acarrear muchos problemas. La información que recibimos del Universo se filtra, incluso inconscientemente, a través de nuestras creencias preexistentes, para nuestro propio perjuicio. Esta es una de las principales razones por las que Jesús se encarnó: para refutar las enseñanzas que afirman que Dios es vengativo, odioso, controlador y castigador. Jesús vino a enseñar que el verdadero propósito de seguir los preceptos de Dios no es evitar el castigo inevitable, sino posibilitar, e incluso asegurar, una vida feliz, sana y útil. Hasta que no experimentemos de primera mano los beneficios de buscar y seguir la guía divina, este concepto resulta difícil de comprender. Hasta que no aceptemos nuestra responsabilidad de buscar la Verdad por nuestro propio bien, corremos el riesgo de ser engañados. Como siempre, abundan las teorías conspirativas y sus defensores. Cualquiera que haya intentado razonar con las falsas creencias de alguien sabe lo inútil que resulta intentar que use su capacidad de razonamiento. Para quienes creen (o pretenden creer) que la Tierra es plana o que cada uno de nosotros tiene un sol individual a ochenta kilómetros sobre su cabeza, resulta imposible

razonar. Si bien tales creencias han sido refutadas por el método científico, son insidiosas. Igualmente insidioso es el deseo de creer cualquier cosa que se diga, siempre y cuando perjudique, o pueda perjudicar, o enfurezca a nuestros supuestos enemigos. Véase [LA PARÁBOLA DEL ASNO Y EL TIGRE](#) (enlace externo) y [LA ALEGORÍA DE LA CAVERNA DE PLATÓN](#) (enlace externo).

La incapacidad o la falta de voluntad para cuestionar la información con preguntas legítimas nos impide alcanzar la Verdad Universal y nos lleva a seguir ciegamente a quienes se aprovechan de nuestra ignorancia ("No lo sé") o apatía ("No me importa"). La dificultad se hace aún más evidente al interpretar la Biblia. Hay quienes realmente DESEAN creer que sus enemigos serán torturados por toda la eternidad, y es imposible convencerlos de lo contrario. El deseo de venganza contra quienes nos han dañado u ofendido es un patrón de pensamiento negativo que contribuirá a sellar el destino de muchos que se consideran víctimas justas pero impotentes.

Una palabra sobre el pecado

No existe tal cosa: solo existe el aprendizaje. Existe el mal, por supuesto, pero surge de nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos negativos. Estos patrones de pensamiento nos impulsan a crear el mal en el mundo, causándonos a nosotros mismos y a los demás accidentes, lesiones, enfermedades y un sinfín de problemas.

Preparándose para la próxima separación

Cambiar nuestros viejos patrones de pensamiento negativos y resolver experiencias dolorosas de la vida nos brinda claridad mental y nos prepara para los cambios venideros. Quienes avancen experimentarán una nueva y profunda conciencia de nuestra conexión con nuestro guía y con el Todo. A medida que nuestra frecuencia vibracional (FV) se eleve, nuestro cuerpo se volverá "híbrido" (menos denso físicamente), lo que nos impedirá interactuar con aquellos en niveles inferiores. La codicia, la enfermedad, el hambre, la pobreza y la guerra no existirán para quienes avancen. Hasta entonces, podemos prepararnos refinando y simplificando nuestros pensamientos para lo que, en el mejor de los casos, se ha descrito como eventos catastróficos. Solo la honestidad absoluta con nosotros mismos puede despertarnos a los cambios necesarios para avanzar. Pide a tu guía su opinión sobre tu vida, tus motivaciones y tus creencias, ya que es fácil tener una opinión irreal de uno mismo, para bien o para mal. Somos quienes somos; escondernos de la verdad solo sirve para mantenernos estancados.

La separación que se avecina es necesaria para que la humanidad avance a los siguientes niveles de aprendizaje espiritual. Piénsenlo así: dos niños juegan. Uno quiere construir un castillo de arena; el otro, destruirlo. ¿Cómo puede el constructor construir si el destructor lo está destruyendo? ¿Por qué debería molestarse en construir si sabe que el destructor lo destruirá? Así sucede en el planeta Tierra: dos fuerzas trabajan para lograr sus objetivos; una busca construir, la otra destruir. Los destructores se saldrán con la suya y muchos, incluidos ellos, sufrirán y morirán, pero los constructores serán trasladados a otro lugar antes de que todo esté perdido.

Nuestro destino

En el llamado Día del Juicio, no se tratará de si creemos en Cristo como Salvador. Serán nuestros pensamientos los que serán juzgados, o mejor dicho, la VF de nuestros patrones de pensamiento será medida en escalas de una tecnología que supera con creces la nuestra. Las escalas no mienten; no podemos manipular, sobornar ni engañar para ascender en la escalera del desarrollo espiritual. Cualquiera que sea el resultado, a cada uno se nos asignará el lugar más adecuado a nuestras necesidades de aprendizaje y a nuestra VF particular. Es importante recordar... nunca estamos solos.

Siempre nos acompaña nuestro guía. Nadie puede hacer nada tan malo como para merecer el aislamiento o el abandono por parte de nuestro guía o del Todo.



Mira / escucha

Jesús según Edgar Cayce: El secreto que la Iglesia ocultó durante siglos - YouTube

Las profecías

De EL APOCALIPSIS DE TOMÁS (sitio externo):

Oye, Tomás, las cosas que han de suceder en los últimos tiempos: habrá hambre, guerra, terremotos en diversos lugares, nieve, hielo y gran sequía, y muchas disensiones entre los pueblos, blasfemia, iniquidad, envidia, maldad, indolencia, orgullo e intemperancia, de modo que cada uno hablará lo que le plazca. Y mis sacerdotes no tendrán paz entre sí, sino que me ofrecerán sacrificios con mente engañosa; por tanto, no los miraré. Entonces los sacerdotes verán al pueblo apartándose de la casa del Señor y volviéndose al mundo, y levantando mojones en la casa de Dios. Y reclamarán para sí muchas cosas y lugares que se perdieron y que estarán sujetos al César como lo estuvieron antes; pagando impuestos per cápita por las ciudades, incluso oro y plata, y los principales de las ciudades serán condenados y sus bienes llevados al tesoro de los reyes, y se saciarán.

Porque habrá gran conmoción en todo el pueblo, y muerte. La casa del Señor quedará desolada, y sus altares serán aborrecidos, de modo que las arañas tejerán allí sus telarañas. El lugar de santidad será corrompido, el sacerdocio contaminado, aumentará la angustia, la virtud será vencida, la alegría perecerá y el gozo desaparecerá. En aquellos días abundará la maldad; habrá quienes hagan acepción de personas, los himnos cesarán en la casa del Señor, la verdad desaparecerá, la codicia abundará entre los sacerdotes; no se hallará un hombre recto.

Estas son las siete señales del fin de este mundo. Habrá hambre, grandes pestilencias y mucha angustia en toda la tierra; entonces todos los hombres serán llevados cautivos de entre todas las naciones y morirán a filo de espada.

Temas

Abominación de la Desolación Después del Armagedón Edad de la Tierra Después de la tribulación antecristo El personaje del Anticristo El dominio del Anticristo El Anticristo empoderado El fin del Anticristo Descripción física del Anticristo	Babilonia la ciudad Batalla del Armagedón La batalla de Gog y Magog El atado de Satanás Pájaros cayendo a la tierra Libro con siete sellos	Purificando la Tierra Corrupción Crueldad
Día de aflicción y angustia Día del Juicio Final Audiencias del Día del Juicio Final Días del Juicio Final	La tierra y el cielo se moverán. terremotos Cronología del fin de los tiempos Reino Eterno	Falso profeta Hambruna Inundación Cuatro jinetes

Muerte Enfermedad Juicio Divino dragones Sequías Duración de la tribulación		
Gran Pacificador Gran tribulación Juicio del Gran Trono Blanco Codicia y ganancia injusta	Granizo Ramera ¿Cuántos morirán durante la Tribulación?	guerras de Israel
Sentencia contra Gog Tribunal de Cristo El juicio de las ovejas y las cabras Sentencias	Últimos días Desorden Mintiendo	Marca de la bestia El matrimonio del cordero Cena nupcial del cordero Reino del Milenio
Paz y justicia Perversión Pestilencias Las profecías	El Rapto Regocijándonos después de la tribulación Resurrección s	La rebelión final de Satanás Segunda venida de Cristo Siete decisiones sobre el tazón Interregno de setenta y cinco días
Diez naciones Diez semanas de juicio Trono situado en el cielo Cronología de los acontecimientos de la tribulación Calendario Veinticuatro ancianos Dos testigos	Voces/Sonidos del cielo	Guerras y batallas Armas utilizadas ¿Cuál es la gran tribulación? ¿Cómo será la gran tribulación? ¿Cuándo comenzará la gran tribulación? ¿Quiénes se verán afectados por la gran tribulación? ¿Quién se salvará al final? Mujer y niño varón

Abominación de la desolación

Definición: Instalación de una persona u objeto sacrílego en un lugar considerado sagrado y santo, lo que simboliza el comienzo de la [Gran Tribulación](#) y la desolación que conllevará. [El Anticristo](#), siguiendo los pasos de Antíoco IV Epífanes, exige que todos lo adoren como a Dios, bajo pena de muerte.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Daniel 11:31 Y prevalecerán las fuerzas, y profanarán el santuario fortificado, y abolirán la ofrenda diaria, y establecerán la abominación horrible.

Daniel 12:11 Y desde el tiempo en que sea suprimido el sacrificio diario y puesto el horrible acto de abominación, habrá mil doscientos noventa días.

Mateo 24:15 Cuando, pues, veáis la abominación desoladora, de la que habló el profeta Daniel, puesta en el lugar santo (el que lee, entienda).

Mateo 24:16 Entonces, los que estén en Judea, huyan a las montañas;

Mateo 24:17 El que esté en la azotea, no baje a sacar las cosas de su casa;

Mateo 24:18 Y el que esté en el campo, no vuelva atrás para tomar su manto.

Mateo 24:19 Pero ¡ay de las que estén encinta y de las que amamenten en aquellos días!

Mateo 24:20 Y orad para que vuestra huida no sea en invierno, ni en sábado.

Mateo 24:21 Porque entonces habrá gran tribulación, cual no la ha habido desde el principio del mundo hasta ahora, ni la habrá jamás.

Después del Armagedón

Del [APOCALIPSIS DE ESDRAS \(FRAGMENTO DE PADRES ANTE-NICENOS, VOL. 8, P. 573\)](#) (sitio externo)

"¿Sabes, Esdras, los nombres de los ángeles que estarán al final del mundo? Miguel, Gabriel, Uriel, Rafael, Gabuthelon, Aker, Arphugitonos, Bebueros, Zebuleón."

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Isaías 25:7 Y destruirá en este monte el velo que cubre a todos los pueblos*, y la cobertura que cubre a todas las naciones.

** Esto puede significar la restauración de la memoria del alma.*

Isaías 43:16 Así dice Jehová, que provee un camino en el mar, una senda a través de las aguas caudalosas,

Isaías 43:17 El que saca carros y caballos, ejércitos y poder; se acuestan juntos, no pueden levantarse; se apagan, se extinguen como una mecha.

Ver:

[Segunda venida de Cristo](#)

[El fin del Anticristo, el fin de sus seguidores.](#)

[Interregno de setenta y cinco días](#)

Después de la tribulación

Ver:

[¿Cuántos morirán durante la Tribulación?](#)

[Regocijándonos después de la tribulación](#)

[Interregno de setenta y cinco días](#)

[Paz y justicia](#)

Edad de la Tierra

Del [EVANGELIO DE NICODEMO](#) (sitio externo)

Si bien la Tierra es mucho más antigua que 7.000 años, Nicodemo se refiere aquí a la época de Adán como el principio.

Nic.22.11 Y encontramos en el primero de los setenta libros, donde el arcángel Miguel está hablando con el tercer hijo de Adán, el primer hombre, un relato de que después de cinco mil quinientos años, Cristo, el Hijo amado de Dios, había de venir a la tierra,

Nic.22.12 Y consideramos además que tal vez era el mismo Dios de Israel quien habló a Moisés: «Harás el arca del testimonio; su longitud será de dos codos y medio, su anchura de un codo y medio, y su altura de un codo y medio».

Nic.22.13 Por estos cinco codos y medio para la construcción del arca del Antiguo Testamento, comprendimos y supimos que dentro de cinco mil años y medio (mil) años, Jesucristo vendría en el arca o tabernáculo de un cuerpo;

Nic.22.14 Y así nuestras Escrituras dan testimonio de que él es el Hijo de Dios, y el Señor y Rey de Israel.

Nic.22.15 Y como después de su sufrimiento, nuestros sumos sacerdotes se sorprendieron de las señales que se realizaban por medio de él, abrimos aquel libro para escudriñar todas las generaciones hasta la generación de José y María, la madre de Jesús, suponiendo que era de la estirpe de David;

Nic.22.16 Y hallamos el relato de la creación, y en qué tiempo hizo los cielos y la tierra, y al primer hombre Adán, y que desde allí hasta el diluvio fueron dos mil setecientos cuarenta y ocho años.

Nic.22.17 Y desde el diluvio hasta Abraham, novecientos doce. Y desde Abraham hasta Moisés, cuatrocientos treinta. Y desde Moisés hasta el rey David, quinientos diez.

Nic.22.18 Y desde David hasta el cautiverio babilónico quinientos años. Y desde el cautiverio babilónico hasta la encarnación de Cristo, cuatrocientos años.

Nic.22.19 La suma de todo lo cual asciende a cinco mil quinientos (mil).

antecristo

El nombre lo dice todo... Anticristo, contrario a todo lo bueno, amable o útil para los demás. Encarna patrones de pensamiento negativos y se presenta como un ejemplo de "cómo vivir bien". Sostiene la falsa creencia de ser un creador poderoso, igual o superior a Dios mismo (véase Majestad Soberana), una completa insensatez, ya que el Anticristo (y todos los humanos) carecen de acceso a la memoria de nuestra alma, sin la cual no podemos acceder al vasto conocimiento, la sabiduría y la comprensión. ¿Por qué es importante esto? Sin la Verdad, la Comprensión y la Sabiduría, el Anticristo (y todos nosotros) no podemos ser iguales ni superiores a Dios, y no podemos aspirar a ascender en la escala del progreso espiritual.

Ver:

[El personaje del Anticristo](#)

[El dominio del Anticristo](#)

[El Anticristo empoderado](#)

[El Anticristo, su fin y el de sus seguidores.](#)

[Descripción física del Anticristo](#)

El personaje del Anticristo

En las profecías bíblicas, el Anticristo ha sido descrito como "el impío" y "el hijo de la iniquidad".

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Daniel 7:23 Así dijo: La cuarta bestia, un cuarto reino, estará sobre la tierra, el cual será diferente de todos los reinos, y devorará toda la tierra, y la pisoteará y la hará pedazos.

Daniel 7:24 Y los diez cuernos —de este reino saldrán diez reyes; y otro se levantará después de ellos; y será diferente de los primeros, y derribará a tres reyes.

Daniel 7:25 Y hablará palabras contra el Altísimo, y afligirá a los santos del Altísimo; y pensará en cambiar los tiempos y la ley; y serán entregados en su mano por un tiempo, tiempos y medio tiempo.

Daniel 11:21 Y en su lugar se levantará un hombre despreciable, a quien no se le había conferido honor real; pero vendrá encubierto y tomará el reino mediante halagos.

Isaías 10:12 Y cuando Jehová termine toda su obra en el monte Sion y en Jerusalén, castigará el fruto de la arrogancia del rey de Asiria, y la gloria de su mirada altiva.

Isaías 37:29 Porque así te enfureces contra mí, y porque tu insolente despreocupación ha llegado a mis oídos, pondré mi anillo en tu nariz, y mi freno entre tus labios, y te haré volver por el camino por donde viniste.

Mateo 24:5 Porque muchos vendrán en mi nombre, diciendo: Yo soy el Cristo; y engañarán a muchos.

Apocalipsis 13:5 Y se le dio una boca que hablaba grandes cosas y blasfemias; y se le dio autoridad para trabajar cuarenta y dos meses.

Apocalipsis 13:6 Y abrió su boca en blasfemias contra Dios, para blasfemar contra su nombre y su tabernáculo, los que moran en los cielos.

Apocalipsis 13:7 Y le fue dado hacer guerra contra los santos y vencerlos; y le fue dada autoridad sobre toda tribu, pueblo, lengua y nación.

Apocalipsis 13:14 Y engaña a los que moran en la tierra, por las señales que le fue dado hacer en presencia de la bestia; diciendo a los que moran en la tierra que hagan una imagen de la bestia que tiene la herida de espada y que vivió.

Apocalipsis 13:15 Y se le concedió dar aliento a la imagen de la bestia, para que la imagen de la bestia hablara y causara la muerte de todos los que no adoraran la imagen de la bestia.

1 Tesalonicenses 5:3 Cuando dicen: «Paz y seguridad», entonces les sobreviene destrucción repentina, como los dolores de parto a la mujer encinta; y de ninguna manera escaparán.

El dominio del Anticristo

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Daniel 7:23 Así dijo: La cuarta bestia, un cuarto reino, estará sobre la tierra, el cual será diferente de todos los reinos, y devorará toda la tierra, y la pisoteará y la hará pedazos.

El Anticristo está empoderado

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Isaías 10:5 ¡Ay de Asiria, vara de mi ira, bastón en cuya mano está mi indignación!

Isaías 10:6 Contra una nación impía fue mi propósito enviarlo, y contra el pueblo de mi ira darle órdenes, para tomar botín y apoderarse de presa, y pisotearlos como el lodo de las calles.

Isaías 10:7 Pero él no piensa así, ni su corazón lo cree; sino que está en su corazón destruir, y exterminar a las naciones, no a unas pocas.

2 Tesalonicenses 2:7 Porque el misterio de la iniquidad ya está en acción; solo hasta que el que ahora la detiene sea apartado del camino.

El fin del Anticristo, el fin de sus seguidores.

Del [APOCALIPSIS DE ELÍAS](#) (sitio externo)

Apocalipsis de Elías, versículo 32. Después de esto, Elías y Enoc descenderán. Dejarán atrás la carne del mundo y recibirán su carne espiritual. Perseguirán al hijo de la iniquidad y lo matarán, pues no puede hablar.

Apocalipsis de Elías V 33. En aquel día, se disolverá en su presencia como el hielo que se disuelve con el fuego. Perecerá como una serpiente que no tiene aliento.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Isaías 10:12 Y cuando Jehová termine toda su obra en el monte Sion y en Jerusalén, castigará el fruto de la arrogancia del rey de Asiria, y la gloria de su mirada altiva.

Isaías 10:13 Porque él ha dicho: Con la fuerza de mi mano lo he hecho, y con mi sabiduría, porque soy prudente. He removido los límites de los pueblos, he robado sus tesoros, y he derribado como un hombre valiente a los que se sientan [en tronos].

Isaías 10:14 Y mi mano ha tomado como nido las riquezas de los pueblos; y como quien recoge huevos abandonados, así he recogido toda la tierra; y no hubo quien moviera el ala, ni quien abriera la boca, ni quien piara.

Isaías 14:18 Todos los reyes de las naciones, todos ellos, duermen en gloria, cada uno en su casa.

Isaías 14:19 Pero tú fuiste arrojado lejos de tu sepulcro como un vástago abominable,

Isaías 14:20 No serás sepultado con ellos, porque has destruido tu tierra, has matado a tu pueblo; la descendencia de los malhechores no será nombrada jamás.

Isaías 14:25 Para quebrantar al asirio en mi tierra, y sobre mis montes pisotearlo. Entonces se quitará su yugo, y se apartará su carga de sus hombros.

Isaías 31:8 Entonces el asirio caerá a espada, no por mano de hombre; y la espada, no por mano de hombre, lo devorará; y huirá de la espada, y sus jóvenes se convertirán en tributarios.

Isaías 31:9 Y su roca pasará por el terror, y sus príncipes huirán consternados del estandarte; es el oráculo de Jehová, que tiene fuego en Sion y horno en Jerusalén.

Isaías 33:1 ¡Ay de ti, saqueador, que no fuiste saqueado; y engañador, a quien nadie ha engañado! Cuando dejes de saquear, serás saqueado; y cuando dejes de robar, serás robado.

Apocalipsis 12:7 Y hubo guerra en el cielo: Miguel y sus ángeles salieron a la guerra contra el dragón. Y el dragón luchó y sus ángeles,

Apocalipsis 12:8 y no prevalecieron, ni se halló ya lugar para ellos en el cielo.

Apocalipsis 12:9 Y fue arrojado el gran dragón, la serpiente antigua, el que se llama Diablo y Satanás, el cual engaña a toda la tierra habitada; fue arrojado a la tierra, y sus ángeles fueron arrojados con él.

2 Tesalonicenses 2:8 Entonces se manifestará el inicuo, a quien el Señor Jesús matará con el aliento de su boca, y destruirá con la manifestación de su venida;

2.Tes.2.9 [aquel] cuya venida es conforme a la obra de Satanás, con todo poder, señales y prodigios engañosos,

2 Tesalonicenses 2:10 y en todo engaño de iniquidad para los que se pierden; porque no recibieron el amor de la verdad para ser salvos.

2 Tesalonicenses 2:11 Y por esta razón Dios les envía un engaño, para que crean la mentira;

2 Tesalonicenses 2:12 para que sean juzgados todos los que no creyeron la verdad, sino que se complacieron en la injusticia.

Descripción física del Anticristo

Del [APOCALIPSIS DE ELÍAS](#) (sitio externo)

Apocalipsis Elías III 15. Es un joven delgado y de piernas largas, con un mechón de pelo gris en la frente de su cabeza calva. Sus cejas le llegan hasta las orejas. Tiene una mancha calva por la lepra en el dorso de las manos.

16. Se transformará en presencia de quienes lo vean. Se convertirá en un niño pequeño. Se hará viejo.
17. Él se transformará en todo signo. Pero los signos de su cabeza no podrán cambiar.
18. Allí sabréis que él es hijo de maldad.

Babilonia la ciudad

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 16:19 Y la gran ciudad se dividió en tres partes, y cayeron las ciudades de las naciones; y Babilonia la grande fue acordada delante de Dios, para darle la copa del vino del furor de su ira.

Batalla del Armagedón

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 16:16 Y los reunieron en el lugar que en hebreo se llama Har-Magedón.

Apocalipsis 19:17 Y vi a un ángel que estaba de pie en el sol. Y clamó con gran voz, diciendo a todas las aves que vuelan en medio del cielo: Venid, reunidos para la gran cena de Dios;

Apocalipsis 19:18 para que comáis la carne de reyes, y la carne de capitanes de millares, y la carne de hombres poderosos, y la carne de caballos y de los que los montan, y la carne de todos, libres y esclavos, pequeños y grandes.

Apocalipsis 19:19 Y vi a la bestia, y a los reyes de la tierra y a sus ejércitos, reunidos para hacer guerra contra el que estaba sentado sobre el caballo y contra su ejército.

Apocalipsis 19:20 Y la bestia fue apresada, y con ella el falso profeta que había hecho señales delante de ella, con las cuales engañaba a los que habían recibido la marca de la bestia y adoraban su imagen. Los dos fueron arrojados vivos al lago de fuego que arde con azufre.

Apocalipsis 19:21 Y los demás fueron muertos con la espada del que estaba sentado sobre el caballo, que salía de su boca; y todas las aves se saciaron con su carne.

Apocalipsis 20:1 Y vi a un ángel que descendía del cielo, con la llave del abismo y una gran cadena en la mano.

Apocalipsis 20:2 Y prendió al dragón, la serpiente antigua, que es el diablo y Satanás, y lo ató por mil años,

Apocalipsis 20:3 y lo arrojó al abismo, y lo cerró, y lo selló sobre él, para que no engañara más a las naciones, hasta que se cumplieran los mil años; después de estos debe ser soltado por un poco de tiempo.

Ver:

[La batalla de Gog y Magog](#)

[Días del juicio](#)

[Después del Armagedón](#)

La batalla de Gog y Magog

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Daniel 11:14 En aquellos tiempos muchos se levantarán contra el rey del sur; también los hijos de los violentos de entre tu pueblo se levantarán para cumplir la profecía, pero caerán.

Daniel 11:15 Entonces vendrá el rey del norte, y levantará un terraplén, y tomará una ciudad bien fortificada; y las armas del sur no resistirán, ni su pueblo escogido, ni habrá fuerza alguna para resistir.

Daniel 11:16 Pero el que viene contra él hará como quiera, y nadie podrá hacerle frente; y él se levantará en la tierra gloriosa, y en su mano habrá destrucción.

Daniel 11:17 Y se dispondrá a venir con la fuerza de todo su reino, y hará un pacto con él; y le dará la hija de las mujeres, para hacer la ruina; pero no funcionará, ni tendrá éxito.

Daniel 11:18 Después de esto volverá su rostro hacia las costas y tomará muchos; pero un árbitro pondrá fin a sus insultos; él hará que sus insultos se vuelvan contra él.

Daniel 11:19 Entonces volverá su rostro hacia las fortalezas de su propia tierra; pero tropezará y caerá, y no será hallado.

Daniel 11:20 Entonces se levantará en su lugar uno que hará pasar a un exterminador por la gloria del reino; pero en pocos días será quebrantado, no por ira ni en batalla.

Daniel 11:21 Y en su lugar se levantará un hombre despreciable, a quien no se le había conferido honor real; pero vendrá encubierto y tomará el reino mediante halagos.

Daniel 11:22 Y con los brazos de un río serán arrasados de delante de él, y serán quebrantados; sí, también el príncipe del pacto.

Daniel 11:23 Y después del pacto que hizo con él, obrará con engaño; porque subirá y se hará fuerte con un pueblo pequeño.

Daniel 11:24 Incluso sobre los lugares más fértiles de la provincia vendrá, y hará lo que sus padres no hicieron, ni los padres de sus padres; esparcirá entre ellos botín, despojo y riquezas; sí, contra las fortalezas ideará sus planes, aun por un tiempo.

Daniel 11:25 Y él levantará su poder y su valor contra el rey del sur con un gran ejército; y el rey del sur irá a la batalla con un ejército sumamente grande y poderoso; pero no podrá resistir, porque tramarán planes contra él.

Daniel 11:26 Sí, sus compañeros lo destruirán, y su ejército será dispersado; y muchos caerán muertos.

Daniel 11:27 En cuanto a estos dos reyes, sus corazones están inclinados al mal, y dirán mentiras en la mesa; pero no les servirá de nada, porque aún está fijado el tiempo del fin.

Daniel 11:28 Entonces volverá a su tierra con muchas riquezas, con el corazón en contra del santo pacto; y actuará y volverá a su propia tierra.

Daniel 11:29 En el tiempo señalado volverá y entrará en el sur; pero no será en este tiempo como fue en el primero.

Daniel 11:30 Porque vendrán contra él naves de Chipre; por tanto, se entristecerá, y volverá, y se indignará contra el santo pacto, y hará [su voluntad]; volverá, y hará caso a los que abandonan el santo pacto.

Daniel 11:31 Y prevalecerán las fuerzas, y profanarán el santuario fortificado, y abolirán la ofrenda diaria, y establecerán la abominación horrible.

Daniel 11:32 Y a los que ultrajan el pacto los hará apóstatas con lisonjas; pero el pueblo que conoce a su Dios será fuerte y prevalecerá.

Daniel 11:33 Y los sabios entre el pueblo instruirán a los muchos; pero caerán a espada y fuego, cautivos y despojados, [muchos] días.

Daniel 11:34 Ahora bien, cuando caen, recibirán poca ayuda; pero muchos se unirán a ellos con halagos.

Daniel 11:35 Y cuando algunos de los sabios caigan, será para refinarlos, limpiarlos y emblanquecerlos, hasta el tiempo del fin; porque aún es para el tiempo señalado.

Daniel 11:36 Y el rey hará como quiera; y se exaltará y se engrandecerá sobre todo dios, y hablará cosas inauditas contra el Dios de los dioses; y prosperará hasta que pase la indignación; porque lo que está decretado se cumplirá.

Daniel 11:37 No hará caso de los dioses de sus padres, ni del deseo de las mujeres, ni del bien que sea; porque se engrandecerá por encima de todos.

Daniel 11:38 Pero en su lugar honrará al dios de las fortalezas, y a un dios que sus padres no conocieron, lo honrará con oro, plata, piedras preciosas y cosas costosas.

Daniel 11:39 Y él procurará para las fortalezas fuertes al pueblo de un dios extraño; todo aquel que lo reconozca aumentará en gloria; y los hará gobernar sobre muchos, y repartirá la tierra para ganancia.

Daniel 11:40 Y al tiempo del fin, el rey del sur contendrá con él; y el rey del norte vendrá contra él como un torbellino, con carros, con jinetes y con muchos barcos; y entrará en los países, y los inundará y los anegará.

Daniel 11:41 Él entrará también en la tierra gloriosa, y miradas serán derribadas; pero estos serán librados de su mano: Edom, Moab y los principales de los hijos de Amón.

Daniel 11:42 Extenderá su mano sobre los países, y la tierra de Egipto no escapará.

Daniel 11:43 Pero él tendrá poder sobre los tesoros escondidos de oro y de plata, y sobre todas las cosas preciosas de Egipto; y los libios y los etíopes estarán tras sus talones.

Daniel 11:44 Pero noticias del oriente y del norte lo perturbarán; y saldrá con gran furia para destruir y matar a muchos.

Daniel 11:45 Y plantará las tiendas de su palacio entre los mares y el glorioso monte santo; pero llegará a su fin, y nadie lo ayudará.

Daniel 12:1 En aquel tiempo se levantará Miguel, el gran príncipe que se levanta por los hijos de tu pueblo; y habrá tiempo de aflicción, cual nunca lo hubo desde que existen naciones hasta aquel tiempo; pero en aquel tiempo tu pueblo será librado, todos los que se hallen inscritos en el libro.

Daniel 12:2 Y muchos de los que duermen en el polvo de la tierra despertarán, unos para vida eterna, y otros para vergüenza y aborrecimiento eterno.

Daniel 12:3 Y los sabios resplandecerán como el resplandor del firmamento; y los que guían a muchos a la justicia, como las estrellas por siempre jamás.

Daniel 12:4 Pero tú, Daniel, guarda estas palabras y sella el libro hasta el tiempo del fin; muchos irán de un lado a otro, y muchas serán las calamidades.

Daniel 12:5 Entonces yo, Daniel, miré, y he aquí que estaban de pie otros dos, uno a la orilla del río, de este lado, y el otro a la orilla del río, de aquel lado.

Daniel 12:6 Y uno le dijo al hombre vestido de lino, que estaba sobre las aguas del río: ¿Hasta cuándo terminarán estos prodigios?

Daniel 12:7 Y oí al hombre vestido de lino, que estaba sobre las aguas del río, cuando alzó su mano derecha y su mano izquierda al cielo, y juró por el que vive para siempre que será por un tiempo, tiempos y medio tiempo; y cuando cese el poder del que destruye al pueblo santo, todas estas cosas se cumplirán.

Daniel 12:8 Y oí, pero no entendí; entonces dije: Señor mío, ¿cuál será el fin de estas cosas?

Daniel 12:9 Y él dijo: Anda, Daniel, porque estas palabras están cerradas y selladas hasta el tiempo del fin.

Daniel 12:10 Muchos se purificarán y se emblanquecerán, y serán probados; pero los impíos obrarán impíamente, y ninguno de los impíos entenderá; pero los sabios entenderán.

Daniel 12:11 Y desde el tiempo en que sea suprimido el sacrificio diario y puesto el horrible acto de abominación, habrá mil doscientos noventa días.

Daniel 12:12 Bienaventurado el que espera y llega a los mil trescientos treinta y cinco días.

Daniel 12:13 Pero tú sigue tu camino hasta el fin, porque descansarás y recibirás tu porción al final de los días.

Ezequiel 38:1 Y vino a mí la palabra de Jehová, que decía:

Ezequiel 38:2 Hijo de hombre, vuelve tu rostro hacia Gog, de la tierra de Magog, príncipe de Ros, Mesec y Tubal, y profetiza contra él.

Ezequiel 38:3 y di: Así dice Jehová el Señor: He aquí, yo estoy contra ti, oh Gog, príncipe de Rosh, Mesec y Tubal;

Ezequiel 38:4 Y te haré dar la vuelta, y pondré garfios en tus mandíbulas, y te sacaré a ti y a todo tu ejército, caballos y jinetes, todos ellos vestidos con armadura completa, una gran compañía con escudo y broquel, todos ellos manejando espadas:

Ezequiel 38:5 Persia, Cus y Fut con ellos; todos ellos con escudo y casco:

Ezequiel 38:6 Gomer y todas sus hordas; la casa de Togarma en el extremo norte y todas sus hordas: incluso muchos pueblos contigo.

Ezequiel 38:7 Prepárate, sí, prepárate tú y todos tus compañeros que se han reunido contigo, y sé tu guarda para ellos.

Ezequiel 38:8 Después de muchos días recibirás la comisión: en los últimos años entrarás en la tierra libre de espada, [a un pueblo] reunido de entre muchos pueblos, sobre los montes de Israel, que han sido continua ruina, sí, ha sido restaurada de las naciones, y habitarán seguros, todos ellos.

Ezequiel 38:9 Y ascenderás, vendrás como una tormenta, serás como una nube que cubre la tierra, tú y todas tus tropas, y muchos pueblos contigo.

Jeremías 30:5 Porque así dice Jehová: Hemos oído una voz de temblor, de miedo y de no paz.

Mateo 24:6 Oiréis de guerras y rumores de guerras. Mirad, no os turbéis, porque es necesario que suceda; pero aún no es el fin.

El atado de Satanás

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 20:1 Y vi a un ángel que descendía del cielo, con la llave del abismo y una gran cadena en la mano.

Apocalipsis 20:2 Y prendió al dragón, la serpiente antigua, que es el diablo y Satanás, y lo ató por mil años,

Apocalipsis 20:3 y lo arrojó al abismo, y lo cerró, y lo selló sobre él, para que no engañara más a las naciones, hasta que se cumplieran los mil años; después de estos

Pájaros cayendo a tierra

Del [APOCALIPSIS DE ELÍAS](#) (sitio externo)

Apocalipsis de Elías V 8. Las aves caerán muertas sobre la tierra.

Libro sellado con siete sellos

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 5:5 Y uno de los ancianos me dijo: No llores; he aquí que el León de la tribu de Judá, la Raíz de David, venció para abrir el libro y sus siete sellos.

Apocalipsis 5:6 Y vi en medio del trono y de los cuatro seres vivientes, y en medio de los ancianos, un Cordero que estaba de pie, como inmolado, que tenía siete cuernos y siete ojos, que son los siete Espíritus de Dios enviados por toda la tierra,

Apocalipsis 5:7 Y vino, y la tomó de la mano derecha del que está sentado en el trono.

Apocalipsis 5:8 Y cuando tomó el libro, los cuatro seres vivientes y los veinticuatro ancianos se postraron delante del Cordero, teniendo cada uno un arpa y copas de oro llenas de incienso, que son las oraciones de los santos.

Apocalipsis 5:9 Y cantan un cántico nuevo, diciendo: Digno eres de tomar el libro y de abrir sus sellos, porque fuiste inmolado, y con tu sangre redimiste para Dios de toda tribu, lengua, pueblo y nación;

Apocalipsis 5:10 y los hiciste para nuestro Dios reino y sacerdotes, y reinarán sobre la tierra.

Purificando la Tierra antes del comienzo del Reino Milenario.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Isaías 24:17 Terror, trampa y lazo están sobre ti, oh habitante de la tierra.

Isaías 24:18 Y el que huye del estruendo del terror caerá en la trampa; y el que sube de en medio de la trampa será atrapado en la red; porque las ventanas de lo alto están abiertas, y los cimientos de la tierra tiemblan.

Isaías 24:19 La tierra estalla, estalla; la tierra se agrieta, se agrieta; la tierra tiembla, tiembla.

Isaías 24:20 La tierra se tambalea, se tambalea como un borracho, y se mece de un lado a otro como una hamaca; y su transgresión pesa mucho sobre ella, y cae y no se levantará más.

Isaías 24:21 En aquel día Jehová castigará al ejército de los altos en lo alto, y a los reyes de la tierra sobre la tierra.

Isaías 65:17 Porque he aquí que yo creo cielos nuevos y tierra nueva; y de las cosas pasadas no habrá memoria, ni vendrán al pensamiento.

Isaías 66:22 Porque como los cielos nuevos y la tierra nueva que yo hago permanecerán delante de mí, dice Jehová, así permanecerá tu descendencia y tu nombre.

Mateo 24:35 El cielo y la tierra pasarán, pero mis palabras no pasarán.

2 Pedro 3:10 Pero el día del Señor vendrá como ladrón en la noche; en el cual los cielos pasarán con estruendo, y los elementos serán disueltos con fuego abrasador, y la tierra y las obras que hay en ella serán quemadas.

2 Pedro 3:13 Pero, según su promesa, esperamos cielos nuevos y tierra nueva, en los cuales mora la justicia.

Apocalipsis 21:1 Y vi un cielo nuevo y una tierra nueva; porque el primer cielo y la primera tierra habían pasado, y el mar ya no existe.

Sofonías 1:2: «Destruiré por completo todo lo que hay sobre la faz de la tierra». Esto es un oráculo de Jehová.

Véase [Días del Juicio, Sexto Día](#)

Corrupción

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Deuteronomio 16:19 No pervertirás el juicio; no reconocerás rostros, ni aceptarás sobornos; porque el soborno ciega los ojos de los sabios y pervierte las palabras de los justos.

2 Timoteo 3:8 Así como Janes y Jambres estuvieron con Moisés, también estos se oponen a la verdad; hombres de mente corrompida, reprobados en cuanto a la fe.

2 Timoteo 3:9 Pero no irán más allá; porque su necedad será manifiesta a todos, como también lo fue la de ellos.

Crueldad

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Isaías 10:1 ¡Ay de los que establecen decretos injustos, y de los escribas que escriben opresión!

Isaías 10:2 Para apartar a los necesitados de la justicia y quitarles el derecho a los pobres de mi pueblo, para que las viudas sean su botín, y para que los huérfanos sean su despojo.

2 Timoteo 3:1 Pero debes saber esto: que en los últimos días vendrán tiempos difíciles.

2 Timoteo 3:2 Porque los hombres serán amantes de sí mismos, amantes del dinero, jactanciosos, orgullosos, blasfemos, desobedientes a los padres, ingratos, impíos,

2. Tim.3.3 sin afecto natural, implacables, calumniadores, sin dominio propio, feroces, enemigos de lo bueno,

2 Timoteo 3:4 traidores, impetuosos, engreídos, amantes de los placeres más que de Dios;

2 Timoteo 3:5 que tienen apariencia de piedad, pero niegan su eficacia; y apártate de estos.

Día de aflicción y angustia

De [TODOS LOS LIBROS DE ENOC](#) (sitio externo)

1.En.I.1.1 Estas son las palabras de la bendición de Enoc; según las cuales bendijo a los elegidos y justos que deben estar presentes en el día de la angustia, que está señalado, para la remoción de todos los malvados e impíos.

1.En.I.1.2 Y Enoc comenzó su relato y dijo: Había un hombre justo cuyos ojos fueron abiertos por el Señor, y vio una visión santa en los cielos, la cual los ángeles me mostraron. Y oí todo de ellos, y comprendí lo que vi; pero no para esta generación, sino para una generación lejana que vendrá.

1.En.I.1.3 Acerca de los Elegidos hablé; y pronuncié una parábola acerca de ellos: El Santo y Grande saldrá de su morada.

1.En.I.1.4 Y el Dios Eterno caminará desde allí sobre el Monte Sinaí, y aparecerá con su Hueste, y aparecerá con el poder de su fuerza desde el Cielo.

1.En.I.1.5 Y todos tendrán miedo, y los Vigilantes temblarán, y el temor y un gran temblor se apoderarán de ellos, hasta los confines de la tierra.

1.En.I.1.6 Y los altos montes serán sacudidos; y las altas colinas serán derribadas y se derretirán como cera en una llama.

1.En.I.1.7 Y la tierra se hundirá, y todo lo que hay sobre la tierra será destruido, y habrá juicio sobre todos, y sobre todos los justos.

1.En.I.1.8 Pero para los justos, Él hará la paz, y protegerá a los escogidos, y la misericordia estará sobre ellos. Todos pertenecerán a Dios, y prosperarán, y la luz de Dios brillará sobre ellos.

1.En.I.1.9 Y he aquí que viene con diez mil Santos, para ejecutar juicio sobre ellos, destruir a los impíos y contender con toda carne por todo lo que los pecadores y los impíos han hecho contra Él.

1.En.I.5.4 Pero no habéis perseverado en la Ley del Señor, ni la habéis cumplido. Al contrario, habéis transgredido y habéis hablado palabras orgullosas y duras con vuestra boca impura contra su majestad. ¡Duro de corazón! ¡No tendréis paz!

1.En.I.5.5 Y por esto maldecirás tus días, y destruirás los años de tu vida. Y la maldición eterna aumentará, y no recibirás misericordia.

1.En.I.5.6 En aquellos días, transformarás tu nombre en una maldición eterna para todos los justos. Y ellos os maldecirán pecadores para siempre.

1.En.I.5.7 Para los elegidos habrá luz, gozo y paz, y heredarán la tierra. Pero para vosotros, los impíos, habrá maldición.

1.En.I.5.8 Cuando a los elegidos se les concede sabiduría, todos vivirán y no volverán a cometer errores, ni por olvido ni por orgullo. Pero quienes poseen sabiduría serán humildes.

1.En.I.5.9 No volverán a hacer el mal, ni serán juzgados en todos los días de su vida, ni morirán de ira ni enojo. Completarán el número de los días de su vida. Y su vida crecerá en paz, y los años de su gozo aumentarán en alegría y paz eterna; todos los días de su vida.

1.En.II.45.1 Y esta es la segunda parábola. Acerca de los que niegan el nombre de la morada de los santos y del Señor de los espíritus.

1.En.II.45.2 No ascenderán al cielo ni vendrán a la tierra; tal será el destino de los pecadores que niegan el Nombre del Señor de los Espíritus, quienes así serán reservados para el Día de la Aflicción y la Angustia.

1.En.II.45.3 En aquel día el Elegido se sentará en el trono de la Gloria y escogerá sus obras. Y sus lugares de descanso serán innumerables y sus espíritus se fortalecerán cuando vean a Mi Elegido y a aquellos que invocan Mi Santo y Glorioso Nombre.

1.En.II.45.4 Y en ese día haré que mi Elegido habite entre ellos y transformaré el Cielo y lo haré una Bendición y Luz Eterna.

1.En.II.45.5 Y transformaré la tierra seca y la convertiré en una bendición, y haré que mis escogidos habiten en ella; pero los que cometen pecado y maldad no la pisarán.

1.En.II.45.6 Porque he visto a mis justos, y los he saciado de paz, y los he puesto delante de mí; pero para los pecadores se acerca mi juicio, para destruirlos de la faz de la tierra.

1.En.II.46.1 Y vi allí a uno que tenía una «cabeza de días» y su cabeza era blanca como la lana. Y con él había otro cuyo rostro tenía la apariencia de un hombre y su rostro estaba lleno de gracia como el de uno de los Santos Ángeles.

1.En.II.46.2 Y pregunté a uno de los Santos Ángeles, que iba conmigo y me mostraba todos los secretos, acerca de ese Hijo del Hombre, quién era, y de dónde venía, y por qué iba con el Jefe de los Días.

1.En.II.46.3 Y me respondió, y me dijo: «Este es el Hijo del Hombre que tiene justicia y en quien mora la justicia. Él revelará todos los tesoros de lo secreto, porque el Señor de los Espíritus lo ha escogido, y por su rectitud su suerte ha superado a la de todos los demás, delante del Señor de los Espíritus, para siempre.

1.En.II.46.4 Y este Hijo del Hombre, que habéis visto, despertará a los reyes y a los poderosos de sus lugares de descanso, y a los fuertes de sus tronos, y desatará las riendas de los fuertes, y quebrará los dientes de los pecadores.

1.En.II.46.5 Y derribará a los reyes de sus tronos y de sus reinos, porque no lo exaltan, ni lo alaban, ni reconocen humildemente de dónde les fue dado su reino.

1.En.II.46.6 Y derribará el rostro de los fuertes, y la vergüenza los llenará; la oscuridad será su morada, y los gusanos su morada. Y no tendrán esperanza de levantarse de sus moradas, porque no exaltan el nombre del Señor de los Espíritus.

1.En.II.46.7 Y estos son los que juzgan las estrellas del cielo, y alzan sus manos contra el Altísimo, y pisotean la tierra seca, y habitan en ella. Y todas sus obras muestran iniquidad, y su poder se basa en sus riquezas, y su fe está en los dioses que han hecho con sus manos, y niegan el nombre del Señor de los Espíritus.

1.En.II.46.8 Y serán expulsados de las casas de su congregación y de los fieles que confían en el Nombre del Señor de los Espíritus.

1.En.II.47.1 Y en aquellos días, la oración de los justos y la sangre de los justos habrán ascendido de la Tierra delante del Señor de los Espíritus.

1.En.II.47.2 En estos días, los Santos que moran en el Cielo arriba se unirán a una sola voz, suplicarán, orarán, alabarán, darán gracias y bendecirán en el nombre del Señor de los Espíritus. Por la sangre de los justos que ha sido derramada. Y por la oración de los justos, para que no cese ante el Señor de los Espíritus, para que se les haga justicia, y para que su paciencia no tenga que durar para siempre.

1.En.II.47.3 Y en aquellos días, vi al Jefe de los Días sentarse en el trono de su Gloria y los Libros de los Vivos fueron abiertos delante de él y todo su Ejército, que mora en los Cielos arriba, y su Consejo estaba de pie delante de él.

1.En.II.47.4 Y los corazones de los Santos se llenaron de gozo porque se había alcanzado el número de los justos, y la oración de los justos había sido escuchada, y la sangre de los justos no había sido demandada delante del Señor de los Espíritus.

Día del Juicio Final

Del [APOCALIPSIS DE ELÍAS](#) (sitio externo)

Apocalipsis de Elías, versículo 30. En aquel día, Jehová juzgará los cielos y la tierra. Juzgará a los que pecaron en los cielos y a los que pecaron en la tierra.

De [TODOS LOS LIBROS DE ENOC](#) (sitio externo)

1.En.I.45.3 En aquel día, el Elegido se sentará en el trono de la Gloria y escogerá sus obras. Y sus lugares de descanso serán innumerables, y sus espíritus se fortalecerán al ver a Mi Elegido y a quienes invocan Mi Santo y Glorioso Nombre.

1.En.I.45.4 Y en ese día haré que mi Elegido habite entre ellos y transformaré el Cielo y lo haré una Bendición y Luz Eterna.

1.En.I.45.5 Y transformaré la tierra seca y la convertiré en una bendición, y haré que mis escogidos habiten en ella; pero los que cometen pecado y maldad no la pisarán.

1.En.I.45.6 Porque he visto a mis justos, y los he saciado de paz, y los he puesto delante de mí; pero para los pecadores se acerca mi juicio, para destruirlos de la faz de la tierra.

1.En.II.38.1 La primera parábola. Cuando aparece la comunidad de los justos y los pecadores son juzgados por sus pecados y son expulsados de la faz de la tierra seca.

1.En.II.38.2 Y cuando el Justo aparezca delante de los justos escogidos, cuyas obras son pesadas por el Señor de los Espíritus. Y cuando la luz aparezca a los justos y escogidos que moran en tierra seca. ¿Dónde morará la de los pecadores? ¿Y dónde descansarán los que negaron al Señor de los Espíritus? Mejor les hubiera sido no haber nacido.

1.En.II.38.3 Y cuando los secretos de los justos sean revelados, los pecadores serán juzgados, y los impíos serán expulsados de la presencia de los justos y los escogidos.

1.En.II.38.4 Y desde entonces, los que posean la tierra no serán poderosos ni exaltados. Ni podrán mirar el rostro de los santos, porque la luz del Señor de los espíritus habrá aparecido sobre el rostro de los santos, los justos y los escogidos.

1.En.II.38.5 Y los reyes poderosos serán destruidos en aquel tiempo y entregados en manos de los justos y santos.

1.En.II.38.6 Y de ahora en adelante nadie podrá buscar al Señor de los Espíritus porque su vida habrá llegado a su fin.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Ezequiel 38:18 Y sucederá en aquel día, cuando Gog venga contra la tierra de Israel, dice Jehová el Señor, que mi furor aparecerá en mi rostro.

Ezequiel 38:19 Porque en mi celo y en mi ardiente ira he hablado: Ciertamente en aquel día habrá un gran temblor en la tierra de Israel;

Ezequiel 38:20 De modo que los peces del mar, y las aves del cielo, y las bestias del campo, y todo reptil que se arrastra sobre la tierra, y todos los hombres que están sobre la faz de la tierra, temblarán ante mi presencia, y los montes serán derribados, y los lugares escarpados se derrumbarán, y todo muro caerá por tierra.

Ezequiel 38:21 Y llamaré espada contra él en todos mis montes, dice Jehová el Señor: La espada de cada hombre estará contra su hermano.

Ezequiel 38:22 Y contendereé contra él con pestilencia y con sangre; y haré llover sobre él, sobre sus huestes y sobre los muchos pueblos que están con él, una lluvia torrencial y grandes granizos, fuego y azufre.

Audiencias del Día del Juicio Final

De [LA REVELACIÓN DE PABLO \(FRAGMENTO DE PADRES ANTE-NICENOS, VOL. 8, COMIENZA EN LA PÁG. 575\)](#) (sitio externo)

«Confiesa tus pecados, los que has cometido en el mundo. Y aquella alma respondió: No he pecado, oh Juez justo. Y el Señor le dijo a aquella alma: En verdad pareces estar en el mundo, ocultando tus obras a los hombres. ¿Acaso no sabes que cuando alguien muere, sus obras le preceden, sean buenas o

malas? Y al oír esto, guardó silencio. Y oí al Juez decir: Que venga el ángel con el registro de tus pecados. Y el Juez le dijo al ángel: Te digo, ángel. Revela todo. Di lo que hizo cinco años antes de su muerte...»

Días del Juicio Final

De [EL APOCALIPSIS DE TOMÁS](#) (sitio externo)



Una nota sobre cómo contar los días y las horas. El primer día puede ser domingo (judaísmo) o lunes (cristianismo). La primera hora puede ser al atardecer (judaísmo) o al amanecer (cristianismo).

*El **primer día** del juicio habrá un gran prodigio. A la tercera hora del día se oirá una voz fuerte y poderosa en la bóveda celeste, y una gran nube de sangre descenderá del norte. Tras esa nube, vendrán grandes truenos y relámpagos, y lloverá sangre sobre toda la tierra. Estas son las señales del primer día.*

*Y en el **segundo día** habrá una gran voz en la expansión de los cielos, y la tierra será removida de su lugar; y las puertas de los cielos se abrirán en la expansión de los cielos hacia el oriente, y un gran poder será expulsado (eructado) por las puertas de los cielos y cubrirá todo el cielo hasta la tarde (y habrá temor y temblor en el mundo). Estas son las señales del segundo día.*

*Y al **tercer día**, como a la segunda hora, se oirá una voz en el cielo, y los abismos de la tierra darán voz desde los cuatro confines del mundo. El primer cielo se enrollará como un libro y desaparecerá al instante. Y a causa del humo y el hedor del azufre del abismo, los días se oscurecerán hasta la décima hora. Entonces todos dirán: «Creo que el fin se acerca, que pereceremos». Estas son las señales del tercer día.*

*Y al **cuarto día**, a la primera hora, la tierra del oriente hablará, el abismo rugirá; entonces toda la tierra será sacudida por la fuerza de un terremoto. En aquel día caerán todos los ídolos de las naciones y todos los edificios de la tierra. Estas son las señales del cuarto día.*

*Y el **quinto día**, a la sexta hora, habrá grandes truenos repentinos en el cielo, y las luces y el sol serán arrebatados, y habrá gran oscuridad sobre el mundo hasta la tarde, y las estrellas se apartarán de su función. En aquel día todas las naciones odiarán al mundo y despreciarán la vida de este mundo. Estas son las señales del quinto día.*

*Y al **sexto día** habrá señales en el cielo. A la cuarta hora, el firmamento se abrirá de oriente a occidente. Y los ángeles del cielo mirarán hacia la tierra, viendo la apertura de los cielos. Y todos los hombres verán sobre la tierra al ejército de ángeles que miran desde el cielo. Entonces todos los hombres huirán.*

Entonces me verán venir desde lo alto, en la luz de mi Padre, con el poder y la gloria de los santos ángeles. A mi llegada, se derribará la barrera de fuego del paraíso, pues el paraíso está rodeado de fuego. Este será el fuego perpetuo que consumirá la tierra y todos los elementos del mundo.

Entonces los espíritus y las almas de todos los hombres saldrán del paraíso y descenderán sobre toda la tierra; y cada uno de ellos irá a su propio cuerpo, donde está guardado, y cada uno de ellos dirá: «Aquí yace mi cuerpo». Y cuando se oiga la gran voz de esos espíritus, habrá un gran terremoto sobre todo el

mundo, y por su fuerza las montañas se partirán desde arriba y las rocas desde abajo. Entonces cada espíritu volverá a su propio cuerpo y los cuerpos de los santos que han muerto resucitarán.

Entonces sus cuerpos serán transformados a la imagen, semejanza y gloria de los santos ángeles, y al poder de la imagen de mi santo Padre. Entonces serán revestidos con la vestidura de la vida eterna, de la nube de luz que jamás se ha visto en este mundo; porque esa nube descende del reino más alto del cielo, por el poder de mi Padre. Y esa nube envolverá con su hermosura a todos los espíritus que han creído en mí.

Entonces serán vestidos y llevados de la mano de los santos ángeles, como os he dicho antes. Luego serán elevados al aire sobre una nube de luz e irán conmigo gozosos al cielo, y permanecerán en la luz y el honor de mi Padre. Entonces tendrán gran alegría con mi Padre y delante de los santos ángeles. Estas son las señales del sexto día.

*Y el **séptimo día**, a la octava hora, se oirán voces en los cuatro extremos del cielo. Y todo el aire será sacudido, y se llenará de santos ángeles, y ellos pelearán entre sí todo el día. Y en aquel día, los santos ángeles buscarán a mis escogidos de entre la destrucción del mundo. Entonces todos los hombres verán que la hora de su destrucción se acerca. Estas son las señales del séptimo día.*

*Y cuando pasen los siete días, al **octavo día**, a la sexta hora, se oirá una voz dulce y tierna en el cielo, desde el oriente. Entonces se manifestará aquel ángel que tiene poder sobre los santos ángeles; y todos los ángeles saldrán con él, sentados en carros de las nubes de mi santo Padre, gozosos y corriendo por el aire bajo el cielo para librar a los escogidos que han creído en mí. Y se alegrarán porque ha llegado la destrucción de este mundo.*

Las palabras del Salvador a Tomás han terminado, con respecto al fin de este mundo.

No se indica el día, pero compárelo con [el Día 1 anterior](#).

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 8:7 Y sonó la primera trompeta; y hubo granizo y fuego mezclados con sangre, y fueron arrojados a la tierra; y la tercera parte de la tierra fue quemada, y la tercera parte de los árboles fue quemada, y toda la hierba verde fue quemada.

No se indica el día, pero compárelo con [el Día 2 anterior](#).

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Joel 2:1 Toca trompeta en Sion, y dad alarma en mi monte santo; tiemblen todos los habitantes de la tierra, porque viene el día de Jehová, porque está cerca.

Joel 2:2 Día de tinieblas y oscuridad, día de nubes y densa oscuridad, como el amanecer esparcido sobre las montañas; un pueblo numeroso y poderoso; como nunca lo ha habido, ni lo habrá después de ellos, ni siquiera por generaciones.

No se indica el día, pero compárelo con [el Día 5 anterior](#).

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Joel 2:30 Y pondré señales en el cielo y en la tierra: sangre, fuego y columnas de humo.

Joel 2:31 El sol se convertirá en tinieblas, y la luna en sangre, antes de que venga el día grande y terrible de Jehová.

Apocalipsis 6:12 Y vi cuando abrió el sexto sello, y hubo un gran terremoto; y el sol se puso negro como tela de saco, y toda la luna se volvió como sangre;

Apocalipsis 6:13 Y las estrellas del cielo cayeron sobre la tierra, como la higuera deja caer sus higos verdes cuando es sacudida por un fuerte viento;

Apocalipsis 6:14 Y los cielos se abrieron como un pergamino enrollado; y todo monte e isla fueron removidos de su lugar.

Apocalipsis 6:15 Y los reyes de la tierra, y los grandes, y los capitanes, y los ricos, y los fuertes, y todo esclavo y libre, se escondieron en las cuevas y en las rocas de las montañas;

Apocalipsis 6:16 Y dicen a los montes y a las rocas: Caed sobre nosotros, y escondednos del rostro de aquel que está sentado en el trono, y de la ira del Cordero;

Apocalipsis 6:17 Porque ha llegado el gran día de su ira, ¿y quién podrá resistir?

No se indica el día, pero compárelo con [el Día 6 anterior](#).

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

2 Pedro 3:10 Pero el día del Señor vendrá como ladrón en la noche; en el cual los cielos pasarán con estruendo, y los elementos serán disueltos con fuego abrasador, y la tierra y las obras que hay en ella serán quemadas.

2.Pet.3.11 Puesto que todas estas cosas se disuelven así, ¿qué clase de hombres debemos ser, en toda santa conducta y piedad?

2.Pet.3.12 esperando y apresurando la venida del día de Dios, a causa del cual los cielos, encendidos, serán disueltos, y los elementos se derretirán con fuego abrasador.

De [TODOS LOS LIBROS DE ENOC](#) (sitio externo)

1.En.I.27.2 Entonces Rafael, uno de los Santos Ángeles que estaba conmigo, me respondió y me dijo: «Este valle maldito es para los malditos para siempre. Aquí se reunirán todos los que hablan con sus bocas contra el Señor, palabras inapropiadas y cosas duras sobre su gloria. Aquí los reunirán, y aquí estará su lugar de juicio.

1.En.I.27.3 Y en los últimos días se presentará el espectáculo del justo juicio sobre ellos, delante de los justos, para siempre. Porque aquí, los misericordiosos bendecirán al Señor de la Gloria, el Rey Eterno.

1.En.I.27.4 Y en los días del juicio sobre ellos lo bendecirán, por su misericordia, conforme a la suerte que les ha asignado.

Muerte

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 6:8 Y vi, y vi un caballo pálido; y al que lo montaba, su nombre era Muerte, y el infierno le seguía. Y les fue dada autoridad sobre la cuarta parte de la tierra, para matar con espada, con hambre, con pestilencia y con las fieras de la tierra.

Apocalipsis 9:6 En aquellos días los hombres buscarán la muerte, pero no la hallarán; desearán morir, pero la muerte huirá de ellos.

Enfermedad

De [EL APOCALIPSIS DE TOMÁS](#) (sitio externo)

Apocalipsis Thom.Día 5 ... Habrá en toda la tierra hambre y tremendas enfermedades y dolencias de enormes proporciones.

Juicio Divino = Justicia Divina

Estas penas se encuentran entre varias enumeradas bajo el título "Castigo", que aparece en el [DICCIONARIO DE LA BIBLIA DE JOHN D. DAVIS, PH.D., DD](#) (sitio externo).

“ **Castigo** ... La pena debida por el pecado infligido para la satisfacción de la justicia.

Un **falso testigo** incurre en la pena del delito por el que el acusado estaba siendo juzgado.

El Estado es responsable : La indignación que sienten los hombres hacia el delincuente cuando presencian un acto flagrante de maldad, como asesinato, opresión o crueldad, y la exigencia instintiva de su castigo, demuestran que reconocen la culpabilidad del pecador y que, en primer lugar, no consideran necesario disuadir a otros de cometer delitos similares. El malhechor es castigado porque lo merece. Por lo tanto, según la ley mosaica, el Estado debe impartir justicia y castigar al delincuente, o será considerado culpable de participar en el delito y consentirlo.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Isaías 10:1 ¡Ay de los que establecen decretos injustos, y de los escribas que escriben opresión!

Isaías 10:2 Para apartar a los necesitados de la justicia y quitarles el derecho a los pobres de mi pueblo, para que las viudas sean su botín, y para que los huérfanos sean su despojo.

No se especifica el día, pero compárese con este evento: [el Tribunal de Cristo](#).

De [EL APOCALIPSIS DE BARUC, POR CHARLES, RH](#) (sitio externo)

Apoc.Bar.L. Y Él me respondió y me dijo: "Oye, Baruc, esta palabra, y escribe en la memoria de tu corazón todo lo que aprendas.

Apoc.Bar.L.2. Porque la tierra ciertamente devolverá a los muertos que ahora recibe, para conservarlos, sin alterar su forma, sino que como los ha recibido, así los devolverá, y como yo se los entregué, así también los resucitará.

Apoc.Bar.L.3. Porque entonces será necesario mostrar a los vivos que los muertos han vuelto a la vida, y que los que habían partido han regresado (de nuevo).

Apoc.Bar.L.4. Y sucederá que, cuando hayan reconocido individualmente a aquellos a quienes ahora conocen, entonces el juicio se fortalecerá y sucederán las cosas de las que antes se habló.

Apoc.Bar.LI. "Y sucederá que, cuando haya pasado aquel día señalado, entonces cambiará el aspecto de los condenados y la gloria de los justificados."

Apoc.Bar.LI.2. Porque el aspecto de los que ahora obran malvadamente será peor que el de los que sufren tormento.

Apoc.Bar.LI.3. Asimismo (en cuanto a) la gloria de aquellos que ahora han sido justificados en Mi ley, que han tenido entendimiento en su vida, y que han plantado en su corazón la raíz de la sabiduría, entonces su esplendor será glorificado en cambios, y la forma de su rostro se convertirá en la luz de su belleza, para que puedan adquirir y recibir el mundo que no muere, que entonces les es prometido.

Del [APOCALIPSIS DE ELÍAS](#) (sitio externo)

Apocalipsis de Elías V 7. Y en aquel día la tierra se conmocionará, y el sol se oscurecerá, y la paz será quitada de la tierra.

8. Los pájaros caerán muertos sobre la tierra.

9. La tierra se secará. Las aguas del mar se secarán.

10. Los pecadores gemirán sobre la tierra diciendo: "¿Qué nos has hecho, hijo de maldad, diciendo que yo soy el Cristo, cuando tú eres el diablo?"

11. No pudiste salvarte a ti mismo para salvarnos a nosotros. Nos mostraste señales hasta que nos alejaste de Cristo, quien nos creó. ¡Ay de nosotros por haberte escuchado!

12. He aquí que ahora moriremos de hambre. ¿Dónde está ahora el rastro de un justo al que podamos adorar? ¿Dónde está aquel que nos enseñe y a quien podamos acudir?

Apocalipsis de Elías, versículo 30. En aquel día, Jehová juzgará los cielos y la tierra. Juzgará a los que pecaron en los cielos y a los que pecaron en la tierra.

31. Él juzgará a los pastores del pueblo. Preguntará por el rebaño de ovejas, y se las entregarán, sin que haya en ellas engaño alguno.

32. Después de esto, Elías y Enoc descenderán. Dejarán atrás la carne del mundo y recibirán su carne espiritual. Perseguirán al hijo de la maldad y lo matarán, pues no puede hablar.

33. En aquel día, se disolverá en su presencia como el hielo que se disuelve con el fuego. Perecerá como una serpiente que no tiene aliento.

34. Le dirán: «Tu tiempo ya pasó. Ahora, pues, quieres que los que creen en ti perezcan».

35. Serán arrojados al fondo del abismo, y este se cerrará para ellos.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Isaías 28:17 Haré de la justicia la medida, de la rectitud el peso; el granizo arrasará tu falso refugio y las aguas inundarán tu escondite.

dragones

Dragones 1 , expulsados del cielo, llamados el Diablo y Satanás

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 12:3 Y se vio otra señal en el cielo: un gran dragón rojo, que tenía siete cabezas y diez cuernos, y sobre sus cabezas siete diademas.

Apocalipsis 12:7 Y hubo guerra en el cielo: Miguel y sus ángeles salieron a la guerra contra el dragón. Y el dragón luchó, y sus ángeles.

Apocalipsis 12:8 y no prevalecieron, ni se halló ya lugar para ellos en el cielo.

Apocalipsis 12:9 Y fue arrojado el gran dragón, la serpiente antigua, el que se llama diablo y Satanás, el cual engaña a toda la tierra habitada; fue arrojado a la tierra, y sus ángeles fueron arrojados con él.

Dragones 2 , desde la tierra, habló como un dragón

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 13:11 Y vi otra bestia que subía de la tierra; y tenía dos cuernos semejantes a los de un cordero, pero hablaba como un dragón.

Apocalipsis 13:12 Y ejerce toda la autoridad de la primera bestia delante de él, y hace que la tierra y los que en ella moran adoren a la primera bestia, cuyo golpe mortal fue sanado.

Apocalipsis 13:13 Y hace grandes señales, de tal manera que hace descender fuego del cielo a la tierra, a la vista de los hombres;

Apocalipsis 13:14 y engaña a los que moran en la tierra, por las señales que le fue dado hacer en presencia de la bestia; diciendo a los que moran en la tierra que hagan una imagen de la bestia que tiene la herida de espada y que vivió.

Apocalipsis 13:15 Y se le concedió dar aliento a la imagen de la bestia, para que la imagen de la bestia hablara y causara la muerte de todos los que no adoraran la imagen de la bestia.

Apocalipsis 13:16 Y hace que a todos, pequeños y grandes, ricos y pobres, libres y esclavos, se les ponga una marca en la mano derecha o en la frente.

Apocalipsis 13:17 y que nadie pueda comprar ni vender, sino el que tenga la marca, el nombre de la bestia o el número de su nombre.

Apocalipsis 13:18 Aquí hay sabiduría. El que tiene entendimiento, calcule el número de la bestia, pues es número de hombre; y su número es seiscientos sesenta y seis.

Sequías

De TODOS LOS LIBROS DE ENOC (sitio externo)

1.En.III.80.2 Pero en los días de los pecadores los años se acortarán, y su semilla llegará tarde a su tierra y a sus campos. Y todas las cosas en la tierra cambiarán y no aparecerán a su debido tiempo. Y la lluvia se detendrá y el cielo la retendrá.

1.En.III.80.3 Y en aquellos tiempos los frutos de la tierra se retrasarán, y no crecerán a su debido tiempo, y los frutos de los árboles se retendrán a su debido tiempo.

Del APOCALIPSIS DE ELÍAS (sitio externo)

Apocalipsis de Elías V 9. La tierra se secará. Las aguas del mar se secarán.

Duración de la tribulación

De EL APOCALIPSIS DE BARUC, POR CHARLES, RH (sitio externo)

Apocalipsis Bar.XXVI. Y respondí y dije: "¿Acaso la tribulación que ha de venir durará mucho tiempo, y esa necesidad abarcará muchos años?"

Apocalipsis Bar.XXVII Y Él me respondió y me dijo: "En doce partes está dividido aquel tiempo, y cada una de ellas está reservada para lo que le fue destinado.

Apoc.Bar.XXVIII.2. Porque la medida y el cómputo de ese tiempo son dos partes de semanas de siete semanas.

De LA SANTA BIBLIA (sitio externo)

Mateo 24:22 Si aquellos días no se hubieran acortado, nadie se habría salvado; pero por causa de los escogidos, aquellos días serán acortados.

Apocalipsis 11:2 Y el atrio que está fuera del templo, déjalo aparte y no lo midas; porque fue dado a los gentiles, y ellos pisotearán la ciudad santa durante cuarenta y dos meses.

Apocalipsis 11:3 Y a mis dos testigos les daré [poder], y profetizarán mil doscientos sesenta días, vestidos de cilicio.

Apocalipsis 12:6 Y la mujer huyó al desierto, donde Dios le había preparado un lugar, para que allí la sustentaran durante mil doscientos sesenta días.

Apocalipsis 12:14 Y se le dieron a la mujer las dos alas de la gran águila, para que volara al desierto, a su lugar, donde es sustentada por un tiempo, y tiempos, y medio tiempo, lejos de la presencia de la serpiente.

Apocalipsis 13:5 Y se le dio una boca que hablaba grandes cosas y blasfemias; y se le dio autoridad para trabajar cuarenta y dos meses.

Ver:

[La Gran Tribulación](#)

[Cronología del fin de los tiempos](#)

La Tierra y/o el cielo se moverán

De [EL APOCALIPSIS DE TOMÁS](#) (sitio externo)

Apocalipsis de Tomás. Los cielos se conmoverán y las estrellas caerán sobre la tierra. ... y la tierra será removida de su lugar.

terremotos

De [EL APOCALIPSIS DE BARUC, POR CHARLES, RH](#) (sitio externo)

Apocalipsis Bar.XXVII.7. Y en la sexta parte, terremotos y terrores.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Lucas 21:11 Y habrá grandes terremotos, y en diversos lugares hambres y pestilencias; y habrá grandes prodigios y señales del cielo.

Apocalipsis 11:13 En aquella hora hubo un gran terremoto, y la décima parte de la ciudad se derrumbó; y en el terremoto murieron siete mil personas; y los demás tuvieron miedo y dieron gloria al Dios del cielo.

Apocalipsis 16:18 Y hubo relámpagos, voces y truenos; y hubo un gran terremoto, cual no lo hubo desde que los hombres están sobre la tierra, un terremoto tan poderoso, tan grande.

Reino Eterno

Si bien nada es verdaderamente eterno excepto el Todo, en este contexto, he aprendido que "reino eterno" significa el comienzo de un nuevo ciclo de 144.000 años, compuesto por doce ciclos de desarrollo de 12.000 años de almas que se encarnan en el planeta Tierra. Dado que el planeta Tierra es un lugar de aprendizaje, una especie de "escuela de perfeccionamiento" para las almas, tales sesiones tan largas tienen sentido. Nos cuesta adaptarnos a la nueva información.

R. D. Johnston, en su libro [NÚMEROS EN LA BIBLIA](#) (enlace externo), afirma lo siguiente acerca del número doce: «El doce es el numeral de la soberanía manifiesta. Habla de la administración del gobierno divino en la tierra. Dado que es gobierno divino, es un gobierno perfecto. Por lo tanto, el doce es el símbolo de la perfección gubernamental, así como el tres lo es de la perfección divina, el siete de la perfección espiritual y el diez de la perfección del orden, o perfección ordinal».

Al acercarse a su tumultuoso final esta duodécima ^y última sesión del ciclo actual de la escuela de la Tierra, que encontremos consuelo en saber que el futuro de la humanidad no está en manos de la humanidad.

Falso profeta

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 16:13 Y vi salir de la boca del dragón, y de la boca de la bestia, y de la boca del falso profeta, tres espíritus inmundos semejantes a ranas*;

Apocalipsis 19:20 Y la bestia fue apresada, y con ella el falso profeta que había hecho señales delante de ella, con las cuales engañaba a los que habían recibido la marca de la bestia y adoraban su imagen. Los dos fueron arrojados vivos al lago de fuego que arde con azufre.

Apocalipsis 20:10 El diablo, que los engañaba, fue arrojado al lago de fuego y azufre, donde están la bestia y el falso profeta. Y serán atormentados día y noche por los siglos de los siglos.

* El significado espiritual de "ranas" en este caso describe a aquellos que están dedicados total y completamente a la autoexaltación, la autoalabanza y la autopromoción, y que carecen por completo de autoconciencia y de cualquier deseo de autorreflexión o autoexamen.

Hambruna

De [EL APOCALIPSIS DE TOMÁS](#) (sitio externo)

Apocalipsis de Tomás: El hambre y la muerte a espada seguirán desde Canaán hasta Roma. Entonces todos los manantiales y pozos se secarán (se desbordarán) y se convertirán en polvo y sangre.

Apocalipsis de Tomás... Habrá en toda la tierra hambre y terribles enfermedades y dolencias de enormes proporciones.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Jeremías 24:10 Y enviaré entre ellos espada, hambre y peste, hasta que sean exterminados de la tierra que les di a ellos y a sus padres.

Apocalipsis 6:5 Y cuando abrió el tercer sello, oí al tercer ser viviente que decía: Ven. Y miré, y he aquí un caballo negro, y el que lo montaba tenía una balanza en la mano.

Apocalipsis 6:6 Y oí una voz como en medio de los cuatro seres vivientes, que decía: Un cuarto de trigo por un denario, y tres cuartos de cebada por un denario; y: El aceite y el vino no te harán daño.

hambruna espiritual

Más allá del hambre y la inanición física, es necesario considerar otro factor. El hambre espiritual es uno de los principales factores que contribuyen al creciente deterioro de la humanidad. Esta hambre espiritual surge de la falta de veracidad, no solo por parte de los medios de comunicación tradicionales, sino también de los líderes en todos los niveles de gobierno e incluso —sí, incluso— de las organizaciones religiosas. Sin embargo, los medios falsos, las teorías conspirativas y las mentiras descaradas son solo una parte del problema. La pereza, la apatía (me da igual) y la ignorancia (no lo sé) por parte de los ciudadanos crean un terreno fértil para la propagación de dictaduras e incluso del fascismo. La codicia, el odio, la desconfianza, el miedo y la desesperanza surgen casi como respuesta directa a más mentiras, más engaños y más criminales impunes. La desesperación es la etapa final del hambre espiritual y, a menudo, ha sido el catalizador del cambio social. Esta vez, sin embargo, ninguna cantidad de desesperación empoderará a la gente. Esta vez, se necesita intervención, y la habrá.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Amós 8:11 He aquí, vienen días, es el oráculo del Señor Jehová, en que enviaré hambre a la tierra. No hambre de pan, ni sed de agua, sino de oír las palabras de Jehová.

Amós 8:12 Y andarán errantes de mar a mar, y del norte al oriente; correrán de un lado a otro buscando la palabra de Jehová, y no la hallarán.*

* Esto no se hace por rencor o venganza, sino en cumplimiento de la libre elección de aquellos que, sencillamente, no pueden o no quieren buscar dentro de sí mismos.

Fuego, humo, azufre

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 9:17 Y así vi en la visión los caballos y a los que los montaban, que tenían corazas de fuego, de jacinto y de azufre; y las cabezas de los caballos eran como cabezas de leones, y de sus bocas salían fuego, humo y azufre.



Es posible que estos colores representen a una nación. Muchas banderas nacionales llevan estos colores, es decir, rojo, azul y amarillo, como por ejemplo: Andorra, Chad, Colombia, República Democrática del Congo, Ecuador, Moldavia, Mongolia, Rumania y Venezuela.

Inundación

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Ezequiel 13:11 Dile a los que la blanquean que caerá; y un viento tempestuoso la derribará.

Ezequiel 13:13 Por tanto, así dice el Señor Jehová: Yo la quebrantaré con un viento tempestuoso en mi furia; y habrá una lluvia torrencial en mi ira, y grandes granizos en mi furia para consumirla.

Cuatro jinetes

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 6:2 Y miré, y he aquí un caballo blanco; y el que lo montaba tenía un arco; y le fue dada una corona; y salió venciendo, y para vencer.

Apocalipsis 6:3 Y cuando abrió el segundo sello, oí al segundo ser viviente que decía: Ven.

Apocalipsis 6:4 Y salió otro caballo, un caballo rojo; y al que lo montaba se le concedió quitar la paz de la tierra, y matarse unos a otros; y se le dio una gran espada.

Apocalipsis 6:5 Y cuando abrió el tercer sello, oí al tercer ser viviente que decía: Ven. Y miré, y he aquí un caballo negro, y el que lo montaba tenía una balanza en la mano.

Apocalipsis 6:6 Y oí una voz como en medio de los cuatro seres vivientes, que decía: Un cuarto de trigo por un denario, y tres cuartos de cebada por un denario; y: El aceite y el vino no te harán daño.

Apocalipsis 6:7 Y cuando abrió el cuarto sello, oí la voz del cuarto ser viviente que decía: Ven.

Apocalipsis 6:8 Y vi, y vi un caballo pálido; y al que lo montaba, su nombre era Muerte, y el infierno le seguía. Y les fue dada autoridad sobre la cuarta parte de la tierra, para matar con espada, con hambre, con pestilencia y con las fieras de la tierra.

Gran pacificador

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Daniel 8:25 Y por su astucia hará prosperar el fraude en su mano; y se engrandecerá en su corazón, y en la seguridad de [ellos] destruirá a muchos; también se levantará contra el príncipe de los príncipes; pero será quebrantado sin mano [de hombre].

Daniel 9:27 Y hará un pacto firme con muchos por una semana; y a la mitad de la semana hará cesar el sacrificio y la ofrenda; y sobre el ala de las abominaciones [vendrá] un desolador; y hasta que se cumpla la sentencia [de juicio], [la ira] será derramada sobre el desolador.

Gran tribulación

Este es un período de tiempo durante la Fase 2 de la Tribulación durante el cual la humanidad se enfrentará al riesgo real de la autodestrucción. De no ser por la intervención de la Soberana Majestad durante la Batalla del Armagedón, todo podría ser destruido.

Resumen

Se profetiza que las condiciones que comenzaron en la Fase 1 (La Tribulación) continuarán y se intensificarán durante la Fase 2 (La Gran Tribulación), culminando con el Fin del Anticristo. Los Siete Sellos describen estas condiciones para que sepamos, gracias a que fueron predichas hace más de 2000 años, que el futuro de la humanidad, afortunadamente, no está en nuestras manos, sino en las de la Soberana Majestad. Después de todo, el don de la verdadera profecía es un don otorgado, no una capacidad humana innata.

De LA SANTA BIBLIA (sitio externo)

Los siete sellos (Apocalipsis, capítulos 5-8)

Primer Sello: El caballo blanco simboliza la conquista, la victoria y la difusión tanto del evangelio como del engaño, brindando a la humanidad la oportunidad de elegir entre la verdad y la mentira, la luz y la oscuridad.

Segundo Sello: El El caballo rojo representa la pérdida de la paz, lo que conduce a una guerra importante y a un derramamiento de sangre en todos los niveles de la sociedad.

Tercer sello : El caballo negro simboliza una hambruna y escasez severas, con precios de los alimentos disparados.

Cuarto sello: El caballo pálido representa la muerte por espada, el hambre, la peste y las bestias salvajes, que afectan a una cuarta parte de la tierra.

Quinto Sello (Almas Mártires) : Muestra almas bajo el altar que fueron asesinadas por su fe, no necesariamente creencias religiosas sino creencia en los derechos humanos y las libertades, clamando por justicia.

Sexto Sello (Caos Cósmico) : Un gran terremoto, el sol se vuelve negro, la luna se torna roja y las estrellas caen, provocando un pánico masivo.

Séptimo Sello (Silencio en el Cielo) : Introduce un silencio de 30 minutos seguido de los Siete Juicios de las Trompetas.

Las Siete Trompetas (Apocalipsis, capítulos 8-11)

Las Siete Trompetas son advertencias divinas y juicios parciales que afectan a un tercio del planeta, y que sonaron por medio de ángeles para impulsar el arrepentimiento. Siguen al Séptimo Sello,

escalando desde la destrucción ambiental hasta el tormento y la guerra demoníaca, anunciando finalmente el establecimiento del reino de Dios. Las Siete Trompetas sirven como advertencias finales para arrepentirse antes de que se desaten las Siete Copas del Juicio.

Primera trompeta (Apocalipsis 8:7) : Granizo y fuego mezclados con sangre destruirán la tercera parte de la tierra, los árboles y toda la hierba verde.

Segunda trompeta (Apocalipsis 8:8-9) : Una montaña en llamas cae al mar, convirtiendo un tercio de él en sangre, matando la vida marina y destruyendo barcos.

Tercera trompeta (Apocalipsis 8:10-11) : Una estrella llameante llamada "Ajenjo" cae sobre un tercio de los ríos y fuentes de agua dulce, volviéndolos amargos.

Cuarta trompeta (Apocalipsis 8:12) : un tercio del sol, la luna y las estrellas se oscurecen, reduciendo la luz en un tercio.

Quinta trompeta (Primer ay, Apocalipsis 9:1-11) : Una estrella cae a la tierra, abriendo el abismo, liberando langostas demoníacas que atormentan a los incrédulos durante cinco meses.

Sexta trompeta (Segundo ay, Apocalipsis 9:13-21) : Cuatro ángeles son liberados del río Éufrates, liderando un ejército de 200 millones de hombres que mata a un tercio de la humanidad.

Séptima trompeta (Tercer ay, Apocalipsis 11:15-19) : Proclama que el reino del mundo se ha convertido en el reino de Cristo, lo que lleva a la apertura del templo de Dios en el cielo.

Los siete juicios de las copas: (Apocalipsis capítulo 16:1-21)

Primera Copa : La primera copa se derrama sobre la tierra, provocando que aparezcan llagas dolorosas en todos aquellos que llevan la marca de la bestia.

Segundo cáliz : El segundo cáliz se derrama sobre el mar. El mar se convierte en sangre, y toda criatura viviente en él muere.

Tercera copa : La tercera copa se derrama sobre los ríos y manantiales, y estos se convierten en sangre. El "ángel de las aguas" pronuncia un discurso en alabanza de la justicia de Dios, que es repetido por una voz desde el altar.

Cuarta Copa : La cuarta copa se derrama sobre el sol. El sol abrasa a la gente, pero solo a aquellos que maldicen el nombre de Dios y no se arrepienten.

Quinta copa : La quinta copa se derrama sobre el trono de la bestia. Una densa oscuridad envuelve el reino de la bestia, y los impíos aún no se arrepienten.

Sexta Copa : La sexta copa se derrama sobre el río Éufrates. El río se seca, permitiendo el paso a los reyes del oriente. Tres espíritus inmundos con apariencia de ranas salen, uno de cada boca: del dragón, de la bestia y del falso profeta. Estos espíritus, considerados inmundos (es decir, no aptos para el consumo en la literatura bíblica), obran milagros para reunir a las naciones del mundo y luchar contra las fuerzas del bien durante la Batalla de Armagedón. La visión es interrumpida por una voz que dice: «He aquí, vengo como ladrón», e insta a los creyentes a mantenerse alerta.

Séptima Copa : La séptima copa se derrama en el aire. Una gran voz desde el trono dice: «Hecho está». Hay truenos y relámpagos, y un terremoto destruye las ciudades del mundo, dividiendo «la gran

ciudad» en tres partes. Las islas y las montañas son destruidas, y granizos que pesan un talento cada uno caen sobre la tierra. El pueblo continúa maldiciendo a Dios.

Ver:

[¿Qué es?](#)

[¿Cómo será?](#)

[¿Cuándo comenzará?](#)

[¿Cuánto tiempo durará?](#)

[¿Quiénes se verán afectados?](#)

[¿Quién se salvará al final?](#)

[Después de la tribulación](#)

[El fin del Anticristo, el fin de sus seguidores.](#)

[Regocijándose después de la tribulación](#)

[Interregno de setenta y cinco días](#)

Juicio del Gran Trono Blanco

Este es el juicio que tendrá lugar después del reinado de mil años de justicia ([Reino Milenario](#)).

Fragmento extraído de [TODOS LOS LIBROS DE ENOC](#) (sitio externo)

1.En.I.27.3 Y en los últimos días se presentará el espectáculo del justo juicio sobre ellos, delante de los justos, para siempre. Porque aquí, los misericordiosos bendecirán al Señor de la Gloria, el Rey Eterno.

1.En.I.27.4 Y en los días del juicio sobre ellos lo bendecirán, por su misericordia, conforme a la suerte que les ha asignado.

2.En.60.6 Y cuando venga el día, y el poder, y el castigo, y el juicio que Jehová de los espíritus ha preparado para los que adoran a la justicia, y para los que la niegan, y para los que toman su nombre en vano, ese día ha sido preparado. Para los escogidos, un pacto, y para los pecadores, una visitación.

61.8 Y el Señor de los Espíritus puso al Elegido en el trono de su gloria, y él juzgará todas las obras de los Santos en el Cielo arriba, y en la Balanza pesará sus obras.

62.9 Y todos los reyes poderosos, y los exaltados, y los que gobiernan la tierra seca, se postrarán ante él sobre sus rostros y lo adorarán; y pondrán su esperanza en ese Hijo del Hombre, y le rogarán, y le pedirán misericordia.

62.10 Pero el Señor de los Espíritus los presionará de tal manera que se apresurarán a salir de delante de Él, y sus rostros se llenarán de vergüenza, y la oscuridad se hará más profunda sobre sus rostros.

62.11 Y los ángeles del castigo los tomarán para que les paguen por el mal que hicieron a sus hijos y a sus escogidos.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 20:11 Y vi un gran trono blanco, y al que estaba sentado en él, de cuya presencia huyeron la tierra y el cielo, y no se halló lugar para ellos.

Apocalipsis 20:12 Y vi a los muertos, grandes y pequeños, de pie ante el trono. Y se abrieron los libros; y se abrió otro libro, que es el libro de la vida; y los muertos fueron juzgados por las cosas que estaban escritas en los libros, según sus obras.

Apocalipsis 20:13 Y el mar entregó a los muertos que estaban en él; y la muerte y el infierno entregaron a los muertos que estaban en ellos; y fueron juzgados cada uno según sus obras.

Apocalipsis 20:14 Y la muerte y el infierno fueron arrojados al lago de fuego. Esta es la segunda muerte, el lago de fuego.

Apocalipsis 20:15 Y el que no se halló inscrito en el libro de la vida, fue echado al lago de fuego.



Lo que estas almas hagan en su siguiente etapa de aprendizaje está en sus manos. Es su decisión si permanecen alejadas del amor, la luz y la Verdad. Como elijan, así lo experimentarán. Sepan esto: Incluso después de todo esto, nunca están solas. Están a un solo pensamiento de la comunicación con la Fuente. Este es el camino del Amor Incondicional.

Codicia y ganancia injusta

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Amós 2:6 "Así dice Jehová: Por tres transgresiones de Israel, y aun por cuatro, no revocaré su derecho; porque vendieron al justo por dinero, y al necesitado por un par de sandalias;

Amós 2:7 Quienes pisotean hasta el polvo de la tierra la cabeza del pobre, y pervierten el camino del inocente:

Amós 2:8 Y un hombre y su juez actúan de común acuerdo para profanar mi santo nombre; y se ponen junto a cada altar sobre vestiduras tomadas en prenda; y en la casa de su Dios beben el vino de los que han sido multados.

Amós 2:9 Y sin embargo, fui yo quien destruyó al amorreo delante de ellos, cuya altura era como la de los cedros, y era fuerte como los robles; sin embargo, destruí su fruto desde arriba, y sus raíces desde abajo.

Miqueas 2:1 ¡Ay de los que traman el mal y hacen el mal en sus camas! Al amanecer, lo llevan a cabo, porque está en el poder de su mano.

Miqueas 2:2 Y codician los campos, y se apoderan de ellos; y las casas, y se las llevan; y oprimen al hombre y a su casa, al hombre y a su herencia.

Granizo

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Ezequiel 13:11 Dile a los que la blanquean que caerá; y un viento tempestuoso la derribará.

Ezequiel 13:13 Por tanto, así dice el Señor Jehová: Yo la quebrantaré con un viento tempestuoso en mi furia; y habrá una lluvia torrencial en mi ira, y grandes granizos en mi furia para consumirla.

Ezequiel 38:22 Y contendereé contra él con pestilencia y con sangre; y haré llover sobre él, sobre sus huestes y sobre los muchos pueblos que están con él, una lluvia torrencial y grandes granizos, fuego y azufre.

Isaías 28:17 Haré de la justicia la medida, de la rectitud el peso; el granizo arrasará tu falso refugio y las aguas inundarán tu escondite.

Apocalipsis 8:7 Y sonó la primera trompeta; y hubo granizo y fuego mezclados con sangre, y fueron arrojados a la tierra; y la tercera parte de la tierra fue quemada, y la tercera parte de los árboles fue quemada, y toda la hierba verde fue quemada.

Apocalipsis 16:21 Y cae del cielo sobre los hombres un granizo del peso de un talento; y los hombres blasfeman contra Dios a causa de la plaga del granizo, porque su plaga es sumamente grande.

Ramera

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 17:1 Y vino uno de los siete ángeles que tenían las siete copas, y habló conmigo, diciendo: Ven acá, te mostraré el juicio de la gran ramera, que está sentada sobre muchas aguas;

Apocalipsis 17:2 con quien fornicaron los reyes de la tierra, y los que moran en la tierra se embriagaron con el vino de su fornicación.

Apocalipsis 19:1 Después de esto, oí como una gran voz de una gran multitud en el cielo, que decía: ¡Aleluya! De nuestro Dios son la salvación, la gloria y el poder.

Apocalipsis 19:2 porque verdaderos y justos son sus juicios; porque juzgó a la gran ramera, que corrompió la tierra con su fornicación, y vengó la sangre de sus siervos que cayó de sus manos.

Apocalipsis 19:3 Y por segunda vez dijeron: ¡Aleluya! Y su humo sube por los siglos de los siglos.

¿Cuántos morirán durante la Tribulación?

Existen cuatro profecías bíblicas relativamente específicas sobre el número de muertos en la [Batalla de Armagedón](#) : una de Zacarías y tres del Apocalipsis. Además, parte de una conversación entre Esdras y uno de los mensajeros divinos de Yahvé da una idea general de la magnitud de la cifra. (Curiosamente, el 15 de noviembre de 2022, la población mundial alcanzó los 8 mil millones de habitantes, y Donald Trump anunció su segunda candidatura a la presidencia de Estados Unidos).

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

(1) Zac.13.8 Y en toda la tierra, es el oráculo de Jehová, dos tercios serán exterminados en ella y morirán; pero un tercio quedará en ella.

Zacarías 13:9 Y haré pasar al tercero al fuego, y los fundiré como se funde la plata, y los probaré como se prueba el oro; y ellos invocarán mi nombre, y yo los oiré; y diré: Este es mi pueblo; y ellos dirán: Jehová mi Dios.

Dos tercios de los 8.244.237.693 (población mundial al 7 de septiembre de 2025) fallecidos significan 5.496.158.462 muertes, dejando **2.748.079.231 supervivientes** .

Luego, en el Apocalipsis, tres profecías:

(2) Apocalipsis 6:7 Y cuando abrió el cuarto sello, oí la voz del cuarto ser viviente que decía: Ven.

Apocalipsis 6:8 Y vi, y vi un caballo pálido; y al que lo montaba, su nombre era Muerte, y el infierno le seguía. Y les fue dada autoridad sobre la cuarta parte de la tierra, para matar con espada, con hambre, con pestilencia y con las fieras de la tierra.

Una cuarta parte de 8.244.237.693 (población mundial al 7 de septiembre de 2025) significa 2.061.059.423 muertes, dejando **6.183.178.270 supervivientes** .

(3) Apocalipsis 9:15 Y fueron soltados los cuatro ángeles que habían sido preparados para la hora, el día, el mes y el año, para matar a la tercera parte de los hombres.

Un tercio de los 6.183.178.270 restantes significa 2.040.448.829 muertes, dejando **4.142.729.441 supervivientes** .

(4) Apocalipsis 9:18 Por estas tres plagas murió la tercera parte de los hombres: por el fuego, el humo y el azufre que salían de sus bocas.

Un tercio de los 4.142.729.441 restantes significa 1.367.100.715 muertes más, para un total de **5.468.608.967 muertes**, dejando **2.775.628.726 supervivientes** , o aproximadamente un tercio de la humanidad restante.

Del APOCALIPSIS DE ESDRAS (FRAGMENTO DE PADRES ANTE-NICENOS, VOL. 8, P. 573) (sitio externo)

4.Esdras 9:15 Ya lo he dicho antes, y ahora lo digo, y lo diré de nuevo: que serán muchos más los que perecerán que los que serán librados.

4.Esdras 9:16 Como una ola es mayor que una gota de agua.

4.Esdras 9:17 Y Él me respondió, diciendo: Como es el campo, así es también la semilla; y como son las flores, así son los colores; y como es el obrero, así es el producto; y como es el labrador, así es la era.



En su libro NÚMEROS EN LA BIBLIA (enlace externo), R. D. Johnston escribe: «En un día, la vieja reina parte hacia una nueva colmena, acompañada por dos tercios de las abejas, mientras que el tercio restante continúa el trabajo de la antigua colmena». Esta es la misma proporción que se menciona en Zacarías y Apocalipsis para las muertes durante la Tribulación.

guerras de Israel

De LA SANTA BIBLIA (sitio externo)

Isaías 14:29 No te alegres, Filistea, toda junta, porque la vara que te golpeó se ha roto; porque de la raíz de la serpiente saldrá un basilisco, y su fruto será una serpiente voladora de fuego.

Isaías 14:30 Y el primogénito del pobre comerá, y el necesitado se acostará seguro; mataré tu raíz con hambre, y a tu remanente lo mataré.

Isaías 14:31 Aúlla, oh puerta; grita, oh ciudad; te has derretido, oh Filistea, toda junta; porque viene humo del norte, y no hay rezagado en sus filas.

Sentencia contra Gog

De LA SANTA BIBLIA (sitio externo)

Ezequiel 38:18 Y sucederá en aquel día, cuando Gog venga contra la tierra de Israel, dice Jehová el Señor, que mi furor aparecerá en mi rostro.

Ezequiel 38:19 Porque en mi celo y en mi ardiente ira he hablado: Ciertamente en aquel día habrá un gran temblor en la tierra de Israel;

Ezequiel 38:20 De modo que los peces del mar, las aves del cielo, las bestias del campo, todo reptil que se arrastra sobre la tierra y todos los hombres que están sobre la faz de la tierra temblarán ante mi presencia, y los montes serán derribados, y los desfiladeros se derrumbarán, y todo muro caerá por tierra.

Ezequiel 38:21 Y llamaré espada contra él en todos mis montes, dice Jehová el Señor: La espada de cada hombre estará contra su hermano.

Ezequiel 38:22 Y contendereé contra él con pestilencia y con sangre; y haré llover sobre él, sobre sus huestes y sobre los muchos pueblos que están con él, una lluvia torrencial y grandes granizos, fuego y azufre.

Ezequiel 38:23 Y me engrandeceré a mí mismo, y me vindicaré, y me daré a conocer a los ojos de muchas naciones; y sabrán que yo soy Jehová.

Tribunal de Cristo

Se profetiza que habrá dos resurrecciones durante la Gran Tribulación. La primera ocurre entre la primera y la segunda parte del Juicio Final de Cristo. Este evento, dividido en dos partes, tiene lugar después del Rapto. Todos los presentes presenciarán ambas partes.

Primera parte

Se evaluará el VF de aquellos que fueron arrebatados. Si lo merecen, se les asignará a su siguiente fase de desarrollo espiritual, que tendrá lugar en el Nivel 4 o superior de la escala VF. Asistirán al juicio que se llevará a cabo en la Segunda Parte.

De LA SANTA BIBLIA (sitio externo)

2 Corintios 5:10 Porque es necesario que todos seamos manifestados ante el tribunal de Cristo, para que cada uno reciba lo que le corresponde por lo que haya hecho mientras estaba en el cuerpo, sea bueno o malo.

Apocalipsis 11:18 Y las naciones se enfurecieron, y vino tu ira, y el tiempo de juzgar a los muertos, y de dar la recompensa a tus siervos los profetas, y a los santos, y a los que temen tu nombre, pequeños y grandes; y de destruir a los que destruyen la tierra.

Romanos 14:10 Pero tú, ¿por qué juzgas a tu hermano? ¿O tú también, por qué desprecias a tu hermano? Porque todos compareceremos ante el tribunal de Dios.

Segunda parte

Quienes se aliaron con el Anticristo, lo siguieron, lo apoyaron o lo facilitaron, presenciarán el juicio de los arrebatados. Entonces se evaluará su nivel de desarrollo espiritual y se les asignará la siguiente fase, según corresponda.

El juicio de las ovejas y las cabras

Ver Días del Juicio, Día 6

Se profetiza que dos resurrecciones tendrán lugar durante la Gran Tribulación. La primera ocurre entre la primera y la segunda parte del Tribunal de Cristo; la segunda ocurre aquí, antes del juicio de «aquellos que han muerto desde Adán hasta el día de hoy, y que habitan en el Hades desde el principio del mundo, y que mueren en los últimos tiempos». Verán, toda la raza humana resucitará.

De TODOS LOS LIBROS DE ENOC (sitio externo)

1.En.55.3 Y esto será conforme a mi mandato. Cuando quiera tomarlos con las manos de los ángeles, en el día de la angustia y el dolor, frente a mi ira y mi furor, mi ira y mi furor permanecerán sobre ellos", dice el Señor, el Señor de los Espíritus.

1.En.55.4 "Vosotros, reyes poderosos que habitáis en tierra seca, estaréis obligados a ver a mi Elegido sentarse en el trono de mi Gloria y juzgar, en el Nombre del Señor de los Espíritus, a Azazel y a todos sus asociados y a todas sus huestes."

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Mateo 25:31 Cuando el Hijo del Hombre venga en su gloria, y todos los ángeles con él, entonces se sentará en el trono de su gloria.

Mateo 25:32 Delante de él se reunirán todas las naciones, y él las separará unas de otras, como el pastor separa las ovejas de las cabras.

Mateo 25:33 Pondrá las ovejas a su derecha, y las cabras a su izquierda.

Mateo 25:34 Entonces el rey dirá a los de su derecha: Venid, benditos de mi Padre, heredad el reino preparado para vosotros desde la fundación del mundo.

Mateo 25:35 Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; fui forastero, y me acogisteis;

Mateo 25:36 Estaba desnudo, y me vestisteis; estaba enfermo, y me visitasteis; estaba en la cárcel, y vinisteis a verme.

Mateo 25:37 Entonces los justos le responderán, diciendo: Señor, ¿cuándo te vimos hambriento y te dimos de comer, o sediento y te dimos de beber?

Mateo 25:38 ¿Cuándo te vimos forastero y te acogimos, o desnudo y te vestimos?

Mateo 25:39 ¿Cuándo te vimos enfermo o en la cárcel, y vinimos a verte?

Mateo 25:40 Y el Rey les responderá: De cierto os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí me lo hicisteis.

Mateo 25:41 Entonces dirá también a los de su izquierda: Apartaos de mí, malditos, al fuego eterno preparado para el diablo y sus ángeles;

Mateo 25:42 Porque tuve hambre, y no me disteis de comer; tuve sed, y no me disteis de beber;

Mateo 25:43 Fui forastero, y no me acogisteis; estuve desnudo, y no me vestisteis; enfermo y en la cárcel, y no me visitasteis.

Mateo 25:44 Entonces ellos también responderán, diciendo: Señor, ¿cuándo te vimos hambriento, o sediento, o forastero, o desnudo, o enfermo, o en la cárcel, y no te servimos?

Mateo 25:45 Entonces les responderá, diciendo: De cierto os digo que en cuanto no lo hicisteis a uno de estos más pequeños, tampoco a mí me lo hicisteis.

Mateo 25:46 E irán estos al castigo eterno, pero los justos a la vida eterna.

Apocalipsis 21:8 Pero los cobardes e incrédulos, los negados que abominan, los asesinos, los fornicarios, los hechiceros, los idólatras y todos los mentirosos tendrán su parte en el lago que arde con fuego y azufre, que es la segunda muerte.

Sentencias

De [LA REVELACIÓN DE SAN JUAN EL TEÓLOGO \(FRAGMENTO DE PADRES ANTE-NICENOS, VOL. 8, P. 582\)](#) (sitio externo)

Y a la voz del pájaro resucitará toda planta; es decir, a la voz del arcángel **resucitará toda la raza humana**. Y de nuevo dije: Señor, los que están muertos desde Adán hasta el día de hoy, los que habitan en el Hades desde el principio del mundo y los que mueren en los últimos siglos, ¿cómo resucitarán? Y oí una voz que me decía: Oye, Juan el Justo. Toda la raza humana resucitará a los treinta años.

Y volví a decir: Señor, mueren hombres y mujeres, ancianos, jóvenes y niños. ¿Cómo resucitarán en la resurrección? Y oí una voz que me decía: Oye, Juan el Justo. Así como son las abejas, que no se

diferencian entre sí, sino que todas tienen la misma apariencia y el mismo tamaño, así también será todo hombre en la resurrección. No habrá rubios, ni morenos, ni negros, ni etíopes, ni de distinta tez; sino que todos resucitarán con la misma apariencia y estatura. Toda la raza humana resucitará sin cuerpo, como te dije que en la resurrección ni se casarán ni serán dados en matrimonio, sino que serán como los ángeles de Dios.

Ver:

[Día del Juicio Final](#)

[Audiencias del Día del Juicio Final](#)

[Días del Juicio Final](#)

[Juicio Divino = Justicia Divina](#)

[Juicio del Gran Trono Blanco](#)

[Sentencia contra Gog](#)

[Tribunal de Cristo](#)

[El juicio de las ovejas y las cabras](#)

[Diez semanas de juicio](#)

Los últimos días

Vivimos en los Últimos Días, un periodo en el que la humanidad y el planeta experimentarán cambios trascendentales. Se han profetizado muchos acontecimientos y, si bien podemos intuir su secuencia (véase la Cronología de Eventos), nadie la conoce con certeza, salvo la Soberana Majestad. Sin embargo, tengan la seguridad de que ocurrirán. Ya han ocurrido, están ocurriendo y seguirán ocurriendo, aumentando en frecuencia, duración y gravedad.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Mateo 24:7 Porque se levantará nación contra nación, y reino contra reino; y habrá hambres y terremotos en diversos lugares.

Mateo 24:32 Y aprended la parábola de la higuera: Cuando su rama ya está tierna y echa hojas, sabéis que el verano está cerca.

Mateo 24:33 Así también vosotros, cuando veáis todas estas cosas, sabed que él está cerca, a las puertas.

Mateo 24:34 De cierto os digo que esta generación no pasará hasta que todo esto suceda.

Mateo 24:35 El cielo y la tierra pasarán, pero mis palabras no pasarán.

2 Timoteo 3:1 Pero debes saber esto: que en los últimos días vendrán tiempos difíciles.

Ver:

[Corrupción](#)

[Crueldad](#)

[Muerte](#)

[Enfermedad](#)

[Sequías](#)

[terremotos](#)

[Hambruna](#)

[Inundación](#)

[La codicia y la ganancia injusta](#)

[Desorden](#)

Mentir y deshonestidad

Perversión

Pestilencias

Guerras y batallas

Desorden

El término "anarquía" en relación con los Últimos Días incluye comportamientos como la negativa a seguir las leyes estatales o religiosas establecidas y el desafío abierto a su cumplimiento, lo que conlleva un aumento de la delincuencia y la violencia, así como una mayor codicia, miedo y desconfianza, junto con la erosión de la fe y la confianza, la bondad y la consideración.

De LA SANTA BIBLIA (sitio externo)

2 Tesalonicenses 2:3 Que nadie os engañe de ninguna manera; porque [ese día no vendrá], sin que antes venga la apostasía, y se manifieste el hombre de pecado, el hijo de perdición;

2.Tes.2.4 el que se opone y se exalta sobre todo lo que se llama Dios o es objeto de culto; de modo que se sienta en el templo de Dios, haciéndose pasar por Dios.

2 Tesalonicenses 2:5 ¿No os acordáis de que, cuando aún estaba con vosotros, os decía estas cosas?

2 Tesalonicenses 2:6 Y ahora sabéis lo que lo detiene, para que él se manifieste a su debido tiempo.

2 Tesalonicenses 2:7 Porque el misterio de la iniquidad ya está en acción; solo hasta que el que ahora la detiene sea apartado del camino.

2 Tesalonicenses 2:8 Entonces se manifestará el inicuo, a quien el Señor Jesús matará con el aliento de su boca, y destruirá con la manifestación de su venida;

2.Tes.2.9 [aquel] cuya venida es conforme a la obra de Satanás, con todo poder, señales y prodigios engañosos,

2 Tesalonicenses 2:10 y en todo engaño de iniquidad para los que se pierden; porque no recibieron el amor de la verdad para ser salvos.

2 Tesalonicenses 2:11 Y por esta razón Dios les envía un engaño, para que crean la mentira;

2 Tesalonicenses 2:12 para que sean juzgados todos los que no creyeron la verdad, sino que se complacieron en la injusticia.



Nuestra alma es energía. Dado que la energía no se crea ni se destruye, nuestra alma es indestructible.

Del LIBRO DE ENOC EL PROFETA, DE RICHARD LAURENCE, 1760-1838 (sitio externo)

Ver:

2.Enoc.23.2 Y Pravuil me dijo: Todo lo que te he dicho, lo hemos escrito. Siéntate y escribe sobre todas las almas de la humanidad, cuantas más nazcan, y los lugares preparados para ellas hasta la eternidad; pues todas las almas están preparadas para la eternidad, antes de la formación del mundo.

Mentir y deshonestidad

Existe un nombre para el espíritu del Engaño. Consulta este ARTÍCULO DE WIKIPEDIA: «PRELEST» (sitio externo).

Una base espiritual de Verdad nos permite distinguir entre la realidad y la ficción. Sin esa base, somos incapaces de ver más allá del velo de la duda, la desconfianza y la deshonestidad deliberada. Nos

volvemos incapaces y reacios a usar o comprender la lógica y la razón. Todo es posible en nuestra imaginación, pero dadas las leyes físicas del universo, no todo es posible en el mundo físico en el que vivimos. Aceptar esta realidad nos permite estar despiertos y alerta ante las malas intenciones de los demás, y abrazar la honestidad, la lógica, la razón y el sentido común.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

2.Tes.2.9 [aquel] cuya venida es conforme a la obra de Satanás, con todo poder, señales y prodigios engañosos,

2 Timoteo 3:13 Pero los malvados e impostores irán de mal en peor, engañando y siendo engañados.

Mentir a los demás

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Mateo 24:24 Porque se levantarán falsos Cristos y falsos profetas, y harán grandes señales y prodigios, de tal manera que, si fuera posible, engañarían incluso a los escogidos.

2.Pet.2.1 Pero también surgieron falsos profetas entre el pueblo, como también entre vosotros habrá falsos maestros, que introducirán sigilosamente herejías de perdición, incluso negando como Maestro al que los redimió, atrayendo sobre sí mismos una pronta perdición.

2.Pet.2.2 Y muchos seguirán su lascivia; por medio de los cuales el camino de la verdad será blasfemado.

2.Pet.2.3 Y por codicia, con palabras fingidas, harán mercadería de vosotros; para ellos el juicio de antaño no se demora, y su perdición no duerme.

Apocalipsis 21:8 Pero los cobardes e incrédulos, los negados que abominan, los asesinos, los fornicarios, los hechiceros, los idólatras y todos los mentirosos tendrán su parte en el lago que arde con fuego y azufre, que es la segunda muerte.

Mentirme a mí mismo

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Gálatas 6:3 Porque si alguno se cree algo, no siendo nada, se engaña a sí mismo.

Isaías 28:15 Porque habéis dicho: Hemos hecho pacto con la muerte, y con el Seol estamos confabulados; cuando pase el azote devastador, no nos alcanzará; porque hemos hecho de la mentira nuestro refugio, y bajo la falsedad nos hemos escondido.

Santiago 1:22 Pero sed hacedores de la palabra, y no solamente oidores, engañándoos a vosotros mismos.

2 Timoteo 3:8 Así como Janes y Jambres se opusieron a Moisés, también estos se oponen a la verdad; hombres de mente corrompida, reprobados en cuanto a la fe.

2 Timoteo 3:9 Pero no irán más allá; porque su necedad será manifiesta a todos, como también lo fue la de ellos.

Marca de la bestia

Véase [NÚMEROS EN LA BIBLIA, POR RDJOHNSTON, EL NÚMERO SEIS](#) (sitio externo).

1 Reyes 10:14 El peso del oro que llegó a Salomón en un año fue de seiscientos sesenta y seis talentos de oro;

Apocalipsis 13:16 Y hace que a todos, pequeños y grandes, ricos y pobres, libres y esclavos, se les ponga una marca en la mano derecha o en la frente.

Apocalipsis 13:17 y que nadie pueda comprar ni vender, sino el que tenga la marca, el nombre de la bestia o el número de su nombre.

Apocalipsis 13:18 Aquí hay sabiduría. El que tiene entendimiento, calcule el número de la bestia, pues es número de hombre; y su número es seiscientos sesenta y seis.

El matrimonio del cordero

Este evento se refiere a aquellos que aceptan la invitación a unirse a Jesús y sus "ángeles" en el Rapto y cuyo VF ha alcanzado el nivel necesario para ascender al siguiente nivel de desarrollo espiritual.

De LA SANTA BIBLIA (sitio externo)

Apocalipsis 19:7 Alegrémonos y gocémonos, y démosle la gloria, porque han llegado las bodas del Cordero, y su esposa se ha preparado.

Apocalipsis 19:8 Y se le concedió vestirse de lino fino, resplandeciente y puro; porque el lino fino son las obras justas de los santos.

Cena nupcial del cordero

Esta es una celebración que se lleva a cabo para aquellos que se unieron a Jesús y sus "ángeles" en el Rapto. Tiene lugar después del Juicio de las Ovejas y las Cabras.

De LA SANTA BIBLIA (sitio externo)

Apocalipsis 19:6 Y oí como la voz de una gran multitud, y como el estruendo de muchas aguas, y como el estruendo de poderosos truenos, que decían: ¡Aleluya! Porque Jehová nuestro Dios Todopoderoso ha llegado a ser rey.

Apocalipsis 19:7 Alegrémonos y gocémonos, y démosle la gloria, porque han llegado las bodas del Cordero, y su esposa se ha preparado.

Apocalipsis 19:8 Y se le concedió vestirse de lino fino, resplandeciente y puro; porque el lino fino son las obras justas de los santos.

Apocalipsis 19:9 Y me dice: Escribe: Dichosos los que son llamados a la cena de las bodas del Cordero. Y me dice: Estas son palabras verdaderas de Dios.

Reino Milenario, Nuevo Mundo, Nueva Jerusalén

¿Cómo será?

De LA SANTA BIBLIA (sitio externo)

Isaías 11:6 Y el lobo morará con el cordero, y el leopardo se acostará con el cabrito; y el becerro, el león joven y el animal engordado estarán juntos, y un niño pequeño los guiará.

Isaías 11:7 Y la vaca y la osa pacerán juntas; juntas se acostarán sus crías; y el león comerá paja como el buey.

Isaías 11:8 Y el niño de pecho jugará alrededor de la madriguera de la víbora, y el niño destetado pondrá su mano en la guarida del basilisco.

Isaías 11:9 No harán daño ni destruirán en todo mi santo monte, porque la tierra estará llena del conocimiento de Jehová, como las aguas que cubren el mar. (Véase ISAÍAS EXPLICADO, CAPÍTULO 11, versículo 8 y comentario (sitio externo)).

Isaías 65:17 Porque he aquí que yo creo cielos nuevos y tierra nueva; y de las cosas pasadas no habrá memoria, ni vendrán al pensamiento.

Isaías 65:18 Pero alegraos y regocijaos para siempre en lo que yo creo; porque he aquí que yo creo a Jerusalén, motivo de alegría, y a su pueblo, gozo. (Véase [ISAÍAS EXPLICADO, CAPÍTULO 65](#), versículos 17-18 y comentario (sitio externo)).

Apocalipsis 11:15 Y el séptimo ángel tocó la trompeta; y hubo grandes voces en el cielo que decían: Del Señor nuestro reino del mundo ha venido a ser, y de su Cristo, y él reinará por los siglos de los siglos.

Apocalipsis 21:1 Y vi un cielo nuevo y una tierra nueva; porque el primer cielo y la primera tierra habían pasado, y el mar ya no existe.

Apocalipsis 21:2 Y vi la ciudad santa, la nueva Jerusalén, que descendía del cielo, de Dios, preparada como una novia ataviada para su esposo.

Apocalipsis 21:3 Y oí una gran voz que salía del trono, que decía: He aquí el tabernáculo de Dios está con los hombres, y él morará con ellos; ellos serán su pueblo, y Dios mismo estará con ellos como su Dios.

Apocalipsis 21:4 Y él enjugará toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas han pasado.

Apocalipsis 21:5 Y el que estaba sentado en el trono dijo: He aquí, yo hago nuevas todas las cosas. Y dice: Escribe, porque estas palabras son fieles y verdaderas.

Apocalipsis 21:16 Y la ciudad es cuadrada, y su longitud es igual a su anchura. Y midió la ciudad con la caña, doce mil estadios*; su longitud, anchura y altura son iguales.

* Un furlong bíblico medía aproximadamente 600 pies o 201 metros.

12.000 furlongs x 600 pies = 7.200.000 pies

7.200.000 pies divididos por 5.280 pies (o 1 milla) = 1.364 millas

12.000 furlongs x 201 metros = 2.412.000 metros o 2.412 km



Sí, has leído bien. Es un cubo enorme, independientemente de la unidad de medida. 1364 millas o 2412 km es aproximadamente la distancia entre la ciudad de Nueva York y el centro de Nebraska, cerca de North Platte. Intenta imaginar este cubo flotando sobre la Tierra.

Apocalipsis 21:17 Y midió su muro ciento cuarenta y cuatro codos**, medida de hombre, es decir, de ángel.

** Un codo bíblico medía aproximadamente entre 1,5 y 2 pies (usando 1,75 en el ejemplo a continuación) o unos 45 centímetros.

1,75 pies x 144 codos = 252 pies

45 cm x 144 codos = 6480 cm (64,8 metros (usando 65))

Se trata de una pared muy alta o muy gruesa.

7.200.000 pies (porque es un cubo) dividido por 252 pies = 28.571 niveles (paredes apiladas una encima de la otra).

7.200.000 pies equivalen a 2.194.560 metros divididos por 65 m = 33.762 niveles (paredes apiladas una encima de la otra).

Vea estos eventos que ponen fin al Reino Milenario:

[La rebelión final de Satanás](#)

[Resurrecciones](#)

[Juicio del Gran Trono Blanco](#)

Paz y justicia

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Isaías 11:1 Y saldrá un retoño del tronco de Jesé, y un vástago de sus raíces dará fruto;

Isaías 11:2 Y reposará sobre él el espíritu de Jehová, espíritu de sabiduría y de inteligencia, espíritu de consejo y de poder, espíritu de conocimiento y de temor de Jehová.

Isaías 11:3 Y su deleite estará en el temor de Jehová; y no juzgará según lo que sus ojos hayan visto, ni decidirá según lo que sus oídos hayan oído;

Isaías 11:4 Pero con justicia juzgará a los pobres de la tierra, y decidirá con equidad a favor de los pobres de la tierra; y herirá a la tierra con la vara de su boca, y con el aliento de sus labios herirá al opresor.

Isaías 11:5 Y la justicia será el cinto de sus lomos, y la fidelidad el cinto de sus riñones.

Isaías 11:6 Y el lobo morará con el cordero, y el leopardo se acostará con el cabrito; y el becerro, el león joven y el animal engordado estarán juntos, y un niño pequeño los guiará.

Perversión

Además de la perversión de naturaleza sexual, la profecía bíblica también aborda los aspectos judiciales y espirituales. La perversión sexual se refiere al deseo o la práctica de relaciones sexuales no consensuales, es decir, sin consentimiento informado y significativo. La perversión judicial se refiere a mentir ante un tribunal. La perversión espiritual se refiere a la resistencia obstinada a hacer lo que se espera, se solicita o se requiere.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Romanos 1:28 Y como no quisieron reconocer a Dios, Dios los entregó a una mente depravada, para que hicieran cosas que no convienen;

Romanos 1:29 Llenos de toda injusticia, maldad, codicia, perversidad; llenos de envidia, homicidio, contienda, engaño, malignidad; murmuradores,

Romanos 1:30 calumniadores, aborrecibles a Dios, insolentes, orgullosos, jactanciosos, maquinadores de cosas malas, desobedientes a los padres,

Romanos 1:31 sin entendimiento, quebrantadores del pacto, sin afecto natural, despiadados;

Romanos 1:32 quienes, conociendo el juicio de Dios, que los que practican tales cosas son dignos de muerte, no solo las practican, sino que también se complacen en los que las practican.

Pestilencias

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Ezequiel 12:16 Pero yo salvaré a unos pocos de ellos de la espada, del hambre y de la peste, para que cuenten todas sus abominaciones entre las naciones adonde vayan, y sepan que yo soy Jehová.

Ezequiel 14:21 Porque así dice Jehová el Señor: ¡Cuánto más cuando yo envíe mis cuatro terribles juicios sobre Jerusalén: la espada, el hambre, las fieras y la peste, para exterminar de ella al hombre y a la bestia!

Ezequiel 33:27 Así les dirás: Así dice el Señor Jehová: Vivo yo, que los que están en los lugares desolados caerán a espada, y al que está en campo abierto lo daré a las bestias para que lo devoren, y los que están en las fortalezas y en las cuevas morirán de peste.

Jeremías 24:10 Y enviaré entre ellos espada, hambre y peste, hasta que sean exterminados de la tierra que les di a ellos y a sus padres.

Lucas 21:11 Y habrá grandes terremotos, y en diversos lugares hambres y pestilencias; y habrá grandes prodigios y señales del cielo.

Mateo 24:7 Porque se levantará nación contra nación, y reino contra reino; y habrá hambres y terremotos en diversos lugares.

El Rapto

Evento que tendrá lugar en un momento anterior al fin de los Días del Juicio, posiblemente en el día 6 y el día 7. Según las interpretaciones de la profecía, Jesús arrebatará a los creyentes, es decir, los llevará consigo, para salvarlos de los peores días de la Gran Tribulación.

No sabemos cuántos serán arrebatados, pero podrían ser tan solo 144.000.

No sabemos si los que serán arrebatados serán invitados o simplemente llevados al cielo. Si el arrebatamiento es por invitación, algunos podrían rechazarla. En ese caso, se quedarían atrás, ya que llevarlos sin permiso violaría su libre albedrío. Quizás te preguntes por qué alguien rechazaría tal invitación. He aquí una posibilidad. Piénsalo así... Parece una elección bastante sencilla si contamos con que Jesús se parezca a las interpretaciones de él: piel blanca, barba, cabello largo, túnica blanca ondeante, luz y un halo, con agujeros visibles en las manos y los pies. Sin embargo, si se cambia cualquiera de esas características, los supuestos creyentes se enfrentan a una elección que les cambiará la vida: confiar e ir con quien sea la entidad que aparezca, o esperar a que aparezca el Jesús "correcto", es decir, aceptar la invitación y vivir, o rechazarla y huir con miedo para encontrar su fin en la conflagración venidera.

Desconocemos los detalles de este evento, pero sin duda será espectacular.

Al menos una de las apariciones mundiales de Jesús ocurre el sexto día de los Días del Juicio. Véase Segunda Venida.

Regocijándonos después de la tribulación

De EL APOCALIPSIS DE BARUC, POR CHARLES, RH (sitio externo)

Apoc.Bar.XXX.2. Y sucederá en aquel tiempo que se abrirán los tesoros en los que se guarda el número de las almas de los justos, y saldrán, y se verá una multitud de almas juntas en una sola asamblea de un mismo pensamiento, y los primeros se regocijarán y los últimos no se entristecerán.

De Días del Juicio, Día 8

Y cuando pasen los siete días, al **octavo día**, a la sexta hora, se oirá una voz dulce y tierna en el cielo, desde el oriente. Entonces se manifestará aquel ángel que tiene poder sobre todos los santos ángeles,

y todos los ángeles saldrán con él, que va sentado en un carro hecho de las nubes de mi santo Padre. Se regocijarán, corriendo por el aire bajo el cielo, para librar a los escogidos que han creído en mí. Y se alegrarán porque ha llegado la destrucción de este mundo.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Isaías 14:7 Toda la tierra está en reposo y en silencio; prorrumpen en cánticos.

Isaías 14:8 Sí, los cipreses se regocijan en ti, [y] los cedros del Líbano, [diciendo]: Desde que fuiste derribado, ningún devastador ha subido contra nosotros.

Apocalipsis 19:1 Después de esto, oí como una gran voz de una gran multitud en el cielo, que decía: ¡Aleluya! De nuestro Dios son la salvación, la gloria y el poder.

Apocalipsis 19:2 porque verdaderos y justos son sus juicios; porque juzgó a la gran ramera, que corrompió la tierra con su fornicación, y vengó la sangre de sus siervos que cayó de sus manos.

Apocalipsis 19:3 Y por segunda vez dijeron: ¡Aleluya! Y su humo sube por los siglos de los siglos.

Apocalipsis 19:6 Y oí como la voz de una gran multitud, y como el estruendo de muchas aguas, y como el estruendo de poderosos truenos, que decían: ¡Aleluya! Porque Jehová nuestro Dios Todopoderoso ha llegado a ser rey.

Apocalipsis 19:7 Alegrémonos y gocémonos, y démosle la gloria, porque han llegado las bodas del Cordero, y su esposa se ha preparado.

Resurrecciones

Se pronostican dos resurrecciones para el Fin de los Tiempos, ambas antes del juicio de las almas. La primera, después del [Rapto](#) y antes del [Tribunal de Cristo](#); la segunda, antes [del Juicio del Gran Trono Blanco](#) al final del [Reino Milenial](#).

La primera resurrección será de los «dignos», mientras que la segunda verá la resurrección de los «indignos». Todo muy bien, hasta que consideramos esto: si nacemos solo una vez y morimos, entonces tal vez, solo tal vez, podríamos ser juzgados como dignos o indignos. Pero en serio, incluso el peor criminal de la historia de la humanidad habrá hecho algo bueno por alguien en algún momento de su vida. ¿Acaso esto no lo eximiría de la condenación eterna? Si añadimos la reencarnación a la ecuación, es decir, si vivimos múltiples vidas, es literalmente imposible que un alma en forma humana pueda ser juzgada como permanentemente digna o indigna. Además, si consideramos que las personas terminan siendo «malas» debido a haber sufrido pérdidas traumáticas o abusos en su vida, o debido a heredar una predisposición genética hacia un comportamiento abominable, comenzamos a darnos cuenta de que todos somos capaces de un gran bien o un gran daño, dadas ciertas circunstancias.

Es ilógico y, me atrevo a decir, ridículo, suponer que las almas —elementos de la Inteligencia Universal— creadas en amor incondicional y dotadas del increíble don del libre albedrío, serían desechables, odiadas o condenadas a tortura y/o aislamiento permanentes. Podemos elegir aislarnos de la Fuente, pero un solo pensamiento nuestro reabre la puerta a la brillante luz de la Verdad y el Amor. Esta es la razón por la que el alma que fue Jesús visita el llamado Infierno de vez en cuando... para buscar almas que deseen comenzar de nuevo su largo ascenso hacia la iluminación espiritual y el eventual regreso a la Fuente. Es nuestra elección, solo nuestra, si vivimos en la ira, el miedo, la codicia, el odio y el resentimiento. Nuestras elecciones determinan lo que experimentaremos a lo largo de tantas vidas como nos lleve aprender el camino de regreso a la Verdad y el Amor. Cualquiera que espere ver almas "malas" o "malvadas" encadenadas y arrojadas a un lago ardiente de fuego perpetuo

se sentirá profundamente decepcionado cuando se encuentre en esa misma situación. ¿Cómo pudo suceder esto? Esto requiere estudiar el concepto de libre albedrío.

Todo esto para decir que será la frecuencia vibracional de nuestros patrones de pensamiento la que se medirá durante los eventos de juicio programados para seguir a las resurrecciones de estos Tiempos Finales.

La primera resurrección

De LA SANTA BIBLIA (sitio externo)

1 Corintios 15:21 Porque así como por medio de un hombre vino la muerte, también por medio de un hombre vino la resurrección de los muertos.

1 Corintios 15:50 Y esto digo, hermanos: que la carne y la sangre no pueden heredar el reino de Dios, ni lo corruptible hereda lo incorrupto.

1 Corintios 15:51 He aquí, os digo un misterio: No todos dormiremos, pero todos seremos transformados.

1 Corintios 15:52 en un instante, en un abrir y cerrar de ojos, a la final trompeta; porque sonará la trompeta, y los muertos resucitarán incorruptibles, y nosotros seremos transformados.

1 Corintios 15:53 Porque es necesario que esto corruptible se vista de incorrupción, y esto mortal se vista de inmortalidad.

1 Corintios 15:54 Y cuando esto corruptible se haya vestido de incorrupción, y esto mortal se haya vestido de inmortalidad, entonces se cumplirá la palabra que está escrita: La muerte ha sido devorada por la victoria.

Daniel 12:1 En aquel tiempo se levantará Miguel, el gran príncipe que se levanta por los hijos de tu pueblo; y habrá tiempo de aflicción, cual nunca lo hubo desde que existen naciones hasta aquel tiempo; pero en aquel tiempo tu pueblo será librado, todos los que se hallen inscritos en el libro.

Daniel 12:2 Y muchos de los que duermen en el polvo de la tierra despertarán, unos para vida eterna, y otros para vergüenza y aborrecimiento eterno.

Daniel 12:3 Y los sabios resplandecerán como el resplandor del firmamento; y los que guían a muchos a la justicia, como las estrellas por siempre jamás. Daniel 12:2 Y muchos de los que duermen en el polvo de la tierra despertarán, unos para vida eterna, y otros para vergüenza y aborrecimiento eterno.

De Días del Juicio, Día 6

Entonces los espíritus y las almas de todos los hombres saldrán del paraíso y descenderán sobre toda la tierra; y cada uno de ellos irá a su propio cuerpo, donde está guardado, y cada uno de ellos dirá: «Aquí yace mi cuerpo». Y cuando se oiga la gran voz de esos espíritus, habrá un gran terremoto sobre todo el mundo, y por su fuerza las montañas se partirán desde arriba y las rocas desde abajo. Entonces cada espíritu volverá a su propio cuerpo y los cuerpos de los santos que han muerto resucitarán.

Entonces sus cuerpos serán transformados a la imagen, semejanza y gloria de los santos ángeles, y al poder de la imagen de mi santo Padre. Entonces serán revestidos con la vestidura de la vida eterna, de la nube de luz que jamás se ha visto en este mundo; porque esa nube desciende del reino más alto del cielo, por el poder de mi Padre. Y esa nube envolverá con su hermosura a todos los espíritus que han creído en mí.

Entonces serán vestidos y llevados de la mano de los santos ángeles, como os he dicho antes. Luego serán elevados al aire sobre una nube de luz e irán conmigo gozosos al cielo, y permanecerán en la luz y el honor de mi Padre. Entonces tendrán gran alegría con mi Padre y delante de los santos ángeles. Estas son las señales del sexto día.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Juan 5:28 No os extrañéis de esto, porque viene la hora en que todos los que están en los sepulcros oirán su voz.

Juan 5:29 y saldrán; los que hicieron el bien, a resurrección de vida; y los que practicaron el mal, a resurrección de condenación.

De [EL APOCALIPSIS DE BARUC, POR CHARLES, RH](#) (sitio externo)

Apoc.Bar.L. Y Él me respondió y me dijo: "Oye, Baruc, esta palabra, y escribe en la memoria de tu corazón todo lo que aprendas.

Apoc.Bar.L.2. Porque la tierra ciertamente devolverá a los muertos que ahora recibe, para conservarlos, sin alterar su forma, sino que como los ha recibido, así los devolverá, y como yo se los entregué, así también los resucitará.

Apoc.Bar.L.3. Porque entonces será necesario mostrar a los vivos que los muertos han vuelto a la vida, y que los que habían partido han regresado (de nuevo).

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 20:6 Dichoso y santo el que tiene parte en la primera resurrección; sobre estos la segunda muerte no tiene autoridad, sino que serán sacerdotes de Dios y de Cristo, y reinarán con él mil años.

1 Tesalonicenses 4:13 Pero queremos que no ignoréis, hermanos, acerca de los que duermen, para que no os entristezcáis como los demás que no tienen esperanza.

1 Tesalonicenses 4:14 Porque si creemos que Jesús murió y resucitó, así también Dios traerá con él a los que durmieron por medio de Jesús.

1 Tesalonicenses 4:15 Porque esto os decimos por palabra del Señor: que nosotros, los que vivimos y quedamos hasta la venida del Señor, de ninguna manera precederemos a los que durmieron.

1 Tesalonicenses 4:16 Porque el Señor mismo descenderá del cielo con voz de mando, con voz de arcángel y con trompeta de Dios, y los muertos en Cristo resucitarán primero.

La segunda resurrección

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 20:5 Los demás muertos no vivieron hasta que se cumplieron los mil años.

La rebelión final de Satanás

A medida que el próximo milenio de paz llega a su fin, ocurrirá otro Gran Juicio. Aquellas entidades que sirvieron al Todo revelando a la humanidad, en tiempo real, las consecuencias físicas y espirituales de adoptar patrones de pensamiento negativos y creencias falsas, continuarán su viaje de aprendizaje y servicio. Que la gente quiera que Satanás y sus seguidores sufran por toda la eternidad dice más de nuestra propia negatividad que de la de Satanás. Desear venganza, negar el perdón, aferrarse al odio... tales patrones de pensamiento disminuyen *nuestra* Nuestra frecuencia vibracional no es la de nadie más, sino la nuestra. No dañan a nadie más que a nosotros mismos. Tener pensamientos tan llenos de

odio significa que "Satanás" nos ha vencido. Significa que podemos terminar exactamente en el mismo lugar que deseamos para él.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Isaías 14:12 ¡Cómo caíste del cielo, oh resplandeciente, hijo de la aurora! ¡Cómo fuiste derribado a tierra, tú que sometías a las naciones!

Isaías 14:13 Y dijiste en tu corazón: Subiré al cielo; levantaré mi trono por encima de las estrellas de Dios; y me sentaré en el monte de la congregación, en los confines del norte.

Isaías 14:14 Subiré por encima de las alturas de las nubes; seré semejante al Altísimo.

Isaías 14:15 Pero tú serás derribado al Seol, a lo más profundo del abismo.

Apocalipsis 20:7 Y cuando se cumplan los mil años, Satanás será liberado de su prisión,

Apocalipsis 20:8 y saldrán a engañar a las naciones que están en los cuatro extremos de la tierra, a Gog y a Magog, para reunir las para la guerra, cuyo número es como la arena del mar.

Apocalipsis 20:9 Y subieron por toda la extensión de la tierra, y rodearon el campamento de los santos y la ciudad amada; y descendió fuego del cielo y los consumió.

Apocalipsis 20:10 Y el diablo que los engañaba fue arrojado al lago de fuego y azufre, donde también están la bestia y el falso profeta; y serán atormentados día y noche por los siglos de los siglos.

Segunda venida de Cristo

¿Quién lo verá?

De [Días del Juicio, Día 6](#) :

Y al **sexto día** habrá señales en el cielo. A la cuarta hora, el firmamento se abrirá de oriente a occidente. Y los ángeles del cielo mirarán hacia la tierra, viendo la apertura de los cielos. Y todos los hombres verán sobre la tierra al ejército de ángeles que miran desde el cielo. Entonces todos los hombres huirán.

Entonces me verán venir desde lo alto, en la luz de mi Padre, con el poder y la gloria de los santos ángeles. A mi llegada, se derribará la barrera de fuego del paraíso, pues el paraíso está rodeado de fuego. Este será el fuego perpetuo que consumirá la tierra y todos los elementos del mundo.

Fragmento de [APÓCRIFOS: 2 ESDRAS, CAPÍTULO 13](#) (sitio externo)

2.Esdras.13.33 Y cuando todo el pueblo oiga su voz, cada hombre en su propia tierra dejará la batalla que tiene unos contra otros.

34 Y se congregará una multitud innumerable, como tú los viste, dispuestos a venir y a vencerlo luchando.

35 Pero él se pondrá de pie sobre la cima del monte Sion.

36 Y vendrá Sion, y será mostrada a todos los hombres, preparada y edificada, como viste el monte tallado sin manos humanas.

37 Y este mi Hijo reprenderá las malas intenciones de aquellas naciones que, por su mala vida, han caído en la tempestad;

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Mateo 24:29 Pero enseguida, después de la aflicción de aquellos días, el sol se oscurecerá, y la luna no dará su luz, y las estrellas caerán del cielo, y las potencias de los cielos serán conmovidas.

Mateo 24:30 Entonces aparecerá en el cielo la señal del Hijo del Hombre; y entonces lamentarán todas las tribus de la tierra, y verán al Hijo del Hombre viniendo sobre las nubes del cielo, con poder y gran gloria.

Mateo 24:31 Y enviará a sus ángeles con gran sonido de trompeta, y reunirán a sus escogidos de los cuatro vientos, desde un extremo del cielo hasta el otro.

Apocalipsis 1:7 He aquí que viene con las nubes, y todo ojo le verá, y los que le traspasaron; y todas las tribus de la tierra se lamentarán por él. Así sea. Amén.

1 Tesalonicenses 4:16 Porque el Señor mismo descenderá del cielo con voz de mando, con voz de arcángel y con trompeta de Dios;

Siete decisiones sobre el tazón

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 15:1 Y vi otra señal en el cielo, grande y maravillosa: siete ángeles que tenían siete plagas, las cuales son las últimas, porque en ellas se consumó la ira de Dios.

Apocalipsis 16:1 Y oí una gran voz que salía del templo, que decía a los siete ángeles: Id y derramad sobre la tierra las siete copas de la ira de Dios.

Apocalipsis 16:2 Y el primero fue y derramó su copa en la tierra; y apareció una úlcera maligna y dolorosa sobre los hombres que tenían la marca de la bestia y que adoraban su imagen.

Apocalipsis 16:3 Y el segundo derramó su copa en el mar, y se convirtió en sangre, como de un muerto; y murió todo ser viviente que estaba en el mar.

Apocalipsis 16:4 Y el tercero derramó su copa en los ríos y en las fuentes de las aguas; y se convirtió en sangre.

Apocalipsis 16:5 Y oí al ángel de las aguas que decía: Justo eres tú, el que eres y el que eras, el Santo, porque así juzgaste;

Apocalipsis 16:6 Porque derramaron la sangre de los santos y de los profetas, y tú les diste a beber sangre; son dignos.

Apocalipsis 16:7 Y oí al altar que decía: Sí, Señor Dios Todopoderoso, verdaderos y justos son tus juicios.

Apocalipsis 16:8 Y el cuarto derramó su copa sobre el sol; y le fue dado quemar a los hombres con fuego.

Apocalipsis 16:9 Y los hombres fueron abrasados por un gran calor, y blasfemaron el nombre de Dios, que tiene autoridad sobre estas plagas; y no se arrepintieron para darle gloria.

Apocalipsis 16:10 Y el quinto derramó su copa sobre el trono de la bestia; y su reino se oscureció; y se mordían la lengua de dolor,

Apocalipsis 16:11 y blasfemaron contra el Dios del cielo, a causa de sus dolores y sus llagas; y no se arrepintieron de sus obras.

Apocalipsis 16:12 Y el sexto derramó su copa sobre el gran río Éufrates, y sus aguas se secaron, para que se preparara el camino de los reyes que vienen del oriente.

Apocalipsis 16:13 Y vi salir de la boca del dragón, y de la boca de la bestia, y de la boca del falso profeta, tres espíritus inmundos semejantes a ranas;

Apocalipsis 16:14 porque son espíritus de demonios, que hacen señales, que salen contra los reyes de toda la tierra habitada, para reunirlos para la batalla del gran día de Dios Todopoderoso.

Apocalipsis 16:15 He aquí, vengo como ladrón. Dichoso el que vela y guarda sus vestiduras, para que no ande desnudo y vean su vergüenza.

Apocalipsis 16:16 Y los reunieron en el lugar que en hebreo se llama Har-Magedón.

Apocalipsis 16:17 Y el séptimo derramó su copa en el aire; y salió una gran voz del templo, del trono, que decía: Hecho está.

Apocalipsis 16:18 Y hubo relámpagos, voces y truenos; y hubo un gran terremoto, cual no lo hubo desde que los hombres están sobre la tierra, un terremoto tan poderoso, tan grande.

Apocalipsis 16:19 Y la gran ciudad se dividió en tres partes, y cayeron las ciudades de las naciones; y Babilonia la grande fue acordada delante de Dios, para darle la copa del vino del furor de su ira.

Apocalipsis 16:20 Y toda isla desapareció, y no se hallaron montañas.

Apocalipsis 16:21 Y cae del cielo sobre los hombres un granizo del peso de un talento; y los hombres blasfeman contra Dios a causa de la plaga del granizo, porque su plaga es sumamente grande.

Interregno de setenta y cinco días

Período de tiempo entre el final de la [Gran Tribulación](#) y el comienzo del [Reino Milenial](#).

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Daniel 12:12 Bienaventurado el que espera y llega a los mil trescientos treinta y cinco días.

El Interregno, o «Preparativos para el Reino Milenario», comienza el último día de la Gran Tribulación (Día 8 de los [Días del Juicio](#)) y 1260 días después de la [Abominación de la Desolación](#). Finaliza el Día 1335, momento en el que comienza el Reino Milenario.

Vea estos eventos:

[Resurrección](#) de «aquellos que han muerto desde Adán hasta el día de hoy, que moran en el Hades desde el principio del mundo y que mueren en los últimos tiempos». Verán que [toda la raza humana resucitará...](#)

[El juicio de las ovejas y las cabras](#)

[Cena nupcial del cordero](#)

[El atado de Satanás](#)

[Purificando la Tierra](#)

Diez naciones

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Daniel 7:24 Y los diez cuernos —de este reino saldrán diez reyes; y otro se levantará después de ellos; y será diferente de los primeros, y derribará a tres reyes.

Daniel 7:25 Y hablará palabras contra el Altísimo, y afligirá a los santos del Altísimo; y pensará en cambiar los tiempos y la ley; y serán entregados en su mano por un tiempo, tiempos y medio tiempo.

Apocalipsis 17:12 Y los diez cuernos que viste son diez reyes, que aún no han recibido reino, pero recibirán autoridad como reyes por una hora, junto con la bestia.

De entre las Diez Naciones (posiblemente naciones individuales o grupos de ellas) surge el Anticristo. ¿Cuáles son las naciones? Hay varias posibilidades:

Argentina	México
Australia	OTAN
Brasil	Corea del Norte
BRICS	Pakistán
Canadá	Rusia
Porcelana	Arabia Saudita
UE	Sudáfrica
Hungría	Siria
India	Turquía
Irán	EE.UU
Israel	Venezuela

Diez semanas de juicio

Este conjunto de profecías proviene de EL LIBRO DEL PROFETA ENOC, DE RICHARD LAURENCE, 1760-1838 (sitio externo), específicamente, "El primer libro de Enoc (1 Enoc)", capítulos 91 al 94. Para el lector atento, resulta evidente, como describe Joseph B. Lumpkin en su obra LOS LIBROS PERDIDOS DE LA BIBLIA: LOS TEXTOS RECHAZADOS (sitio externo), que algunos versículos de los capítulos están algo desordenados. Los versículos que aparecen a continuación están ordenados para revelar la información completa que la Soberana Majestad y el arcángel Praviil , Registrador y Guardián de los Registros , le proporcionaron a Enoc.

Tiempos previos al diluvio (Enoc)

1.Enoc.93.3 Y entonces Enoc comenzó a hablar de los libros, y dijo: “Yo nací el séptimo, en la primera semana, mientras la justicia y la rectitud aún duraban.

Tiempos de diluvio (Noé)

1.Enoc.93.4 Y, después de mí, en la segunda semana, surgirá una gran injusticia, y el engaño habrá brotado. Y en ella estará el Primer Fin, y en ella un hombre será salvo. Y después de que haya terminado, crecerá la iniquidad, y Él dará ley a los pecadores.

Tiempos posteriores al diluvio (Abraham)

1.Enoc.93.5 Y después de esto, en la tercera semana, al final de la misma, se escogerá un hombre como Planta del Juicio Justo, y después de él vendrá la Planta de la Justicia, para siempre.

Tiempos del Éxodo (Moisés)

1.Enoc.93.6 Y después de esto, en la cuarta semana, al final de la misma, se verán visiones de los justos y santos, y una Ley para todas las generaciones, y se hará un recinto para ellos.

Primer templo construido (Salomón)

1.Enoc.93.7 Y después de esto, en la quinta semana, al final de la misma, se construirá para siempre una Casa de Gloria y Soberanía.

Segundo templo construido (Jesús)

1.Enoc.93.8 Y después de esto, en la sexta semana, todos los que en ella habitarán quedarán cegados. Y sus corazones, faltos de sabiduría, se hundirán en la impiedad. Y en ella ascenderá un hombre, y al final la Casa de la Soberanía será consumida por el fuego. Y en ella se dispersará toda la estirpe de la raíz escogida.

Era Actual (EC)

1.Enoc.93.9 Y después de esto, en la séptima semana, surgirá una generación apóstata. Y muchas serán sus obras, pero todas sus obras serán apostasía (Apostasía: Abandono de la fe religiosa, de un partido político, de los principios o de una causa).

Tribunal de Cristo

1.Enoc.93.10 (octava semana) Y al final de ella, el Justo Elegido, de la Planta Eterna de Justicia, será escogido, a quien se le dará enseñanza séptuple, acerca de toda su creación.

Interregno de setenta y cinco días

1.Enoc.91.11 Y después de esto, las raíces de la iniquidad serán cortadas, y la espada destruirá a los pecadores. Los blasfemos serán exterminados; en todo lugar la blasfemia será destruida por la espada.

El juicio de las ovejas y las cabras

1.Enoc.91.12 Y después de esto habrá otra semana; la octava, la de la justicia, y se le dará una espada para que se ejecute el Juicio Justo sobre los que hacen el mal, y los pecadores serán entregados en manos de los justos.

Reino del Milenio

1.Enoc.91.13 Y, al final, adquirirán casas por su rectitud, y se construirá una casa para el Gran Rey en Gloria, para siempre.

La rebelión final de Satanás

1.Enoc.91.14 Y después de esto, en la novena semana, el Juicio Justo será revelado a todo el mundo. Y todas las obras de los impíos desaparecerán de toda la Tierra. Y el mundo será escrito para su destrucción y todos los hombres mirarán hacia el Camino de la Rectitud.

Juicio del Gran Trono Blanco

1.Enoc.91.15 Y, después de esto, en la décima semana, en la séptima parte, habrá un Juicio Eterno que se ejecutará sobre los Vigilantes y el Gran Cielo Eterno que surgirá de en medio de los Ángeles.

1.Enoc.94.9 Habéis cometido blasfemia e iniquidad, y estáis preparados para los días del derramamiento de sangre, y para el día de las tinieblas, y para el día del Gran Juicio.

Ver [Gran ajuste de cuentas espiritual](#)

¡Un nuevo comienzo!

1.Enoc.91.16 Y el Primer Cielo desaparecerá y pasará, y aparecerá un Nuevo Cielo, y todos los Poderes del Cielo resplandecerán para siempre, con luz séptuple.

1.Enoc.91.17 Y después de esto, habrá muchas semanas sin número, para siempre, en bondad y en justicia. Y desde entonces el pecado jamás será mencionado.

Trono situado en el cielo

Véase [Majestad Soberana](#)

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 4:1 Después de esto vi, y he aquí una puerta abierta en el cielo, y la primera voz que oí, como de trompeta, que hablaba conmigo, diciendo: Sube acá, y te mostraré las cosas que han de suceder después de estas.

Apocalipsis 4:2 Enseguida estuve en el Espíritu; y he aquí, un trono puesto en el cielo, y uno sentado en el trono;

Apocalipsis 4:3 Y el que estaba sentado tenía la apariencia de una piedra de jaspe y de sardio; y había un arco iris alrededor del trono, con la apariencia de una esmeralda;

Calendario

De [LOS APÓCRIFOS DE ESDRAS \(EZRA\)](#) (sitio externo)

2 Esdras 14:10 Porque el mundo ha perdido su juventud, y los tiempos comienzan a envejecer.

11 Porque el mundo está dividido en doce partes, y diez de ellas ya han desaparecido, y la mitad de la décima parte:

12 Y queda lo que está después de la mitad de la décima parte.



Pregunta para reflexionar... ¿Coinciden estas doce partes con las doce partes descritas en el extracto de Baruc bajo "[¿Cómo será la Gran Tribulación?](#)"?

Parte	Año
1.º	10.000 a. C. (Antes de la era actual)
2.º	9.000
3.º	8.000
4.º	7.000
5.º	6.000
6.º	5.000
7.º	4.000
8.º	3.000
9.º	2.000
10.º	1.000 → -500 (primera mitad de la ^{décima} parte)
10.º	500 → 0 (segunda mitad de la ^{décima} parte) Esdras vivió entre el 480 y el 440 a. C., por lo que esta conversación tuvo lugar durante la segunda ^{mitad} de la ^{décima} parte . Jesús nació al final de la segunda ^{mitad} de la ^{décima} parte.
11.º	Del 0 al 1000 d. C. (Era actual)
12.º	1.001 a 2.000 → Estamos aquí, en la <u>duodécima parte</u>

Veinticuatro ancianos

La Biblia no revela la identidad de estos ancianos. He aquí una posibilidad que se presenta en este extracto de 2 Enoc ([TODOS LOS LIBROS DE ENOC](#) , sitio externo):

La Biblia no revela la identidad de estos ancianos. He aquí una posibilidad que se presenta en este extracto de 2 Enoc ([TODOS LOS LIBROS DE ENOC](#) , sitio externo):

2.Enoc.4.1 Trajeron ante mí a los ancianos y gobernantes de los órdenes estelares, y me mostraron doscientos ángeles, que gobiernan las estrellas y (sus) servicios a los cielos, y vuelan con sus alas y vienen alrededor de todos los que navegan. Véase [Consejo Divino de los Mundos](#) .) Pueden ser 24

hombres redimidos o los Doce Patriarcas y los Doce Discípulos. Sean quienes sean, están sentados en tronos ante [la Soberana Majestad](#).

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 4:4 Y alrededor del trono había veinticuatro tronos; y sobre los tronos estaban sentados veinticuatro ancianos, vestidos de vestiduras blancas, y sobre sus cabezas coronas de oro.

Apocalipsis 4:5 Y del trono salían relámpagos, voces y truenos; y delante del trono ardían siete lámparas de fuego, que son los siete espíritus de Dios;

Apocalipsis 4:6 Y delante del trono había como un mar cristalino, como una bruma; y en medio del trono, y alrededor del trono, cuatro seres vivientes llenos de ojos por delante y por detrás.

Apocalipsis 4:7 Y la primera criatura era semejante a un león, y la segunda criatura semejante a un becerro, y la tercera criatura tenía rostro como de hombre, y la cuarta criatura semejante a un águila volando.

Apocalipsis 4:8 Y los cuatro seres que tenían cada uno seis alas alrededor y por dentro estaban llenos de ojos; y no cesaban de decir día y noche: Santo, santo, santo es el Señor Dios Todopoderoso, el que era, el que es y el que ha de venir.

Apocalipsis 4:9 Y cuando los seres vivientes den gloria, honra y acción de gracias al que está sentado en el trono, al que vive por los siglos de los siglos,

Apocalipsis 4:10 Los veinticuatro ancianos se postrarán ante el que está sentado en el trono, y adorarán al que vive por los siglos de los siglos, y echarán sus coronas delante del trono, diciendo:

Apocalipsis 4:11 Digno eres, Señor y Dios nuestro, de recibir la gloria, la honra y el poder; porque tú creaste todas las cosas, y por tu voluntad existen y fueron creadas.

Apocalipsis 5:1 Y vi en la mano derecha del que estaba sentado en el trono un libro escrito por dentro y por fuera, sellado con siete sellos.

Apocalipsis 5:2 Y vi a un ángel poderoso que proclamaba con gran voz: ¿Quién es digno de abrir el libro y desatar sus sellos?

Apocalipsis 5:3 Y nadie, ni en el cielo, ni en la tierra, ni debajo de la tierra, podía abrir el libro, ni mirarlo.

Apocalipsis 5:4 Y yo lloraba mucho, porque no se hallaba nadie digno de abrir el libro, ni de mirarlo.

Apocalipsis 5:5 Y uno de los ancianos me dijo: No llores; he aquí que el León de la tribu de Judá, la Raíz de David, venció para abrir el libro y sus siete sellos.

Apocalipsis 11:16 Y los veinticuatro ancianos que estaban sentados delante de Dios en sus tronos, se postraron sobre sus rostros y adoraron a Dios,

Apocalipsis 11:17 diciendo: Te damos gracias, Señor Dios Todopoderoso, que eres y que eras, porque has tomado tu gran poder y has reinado.

Dos testigos

Del [APOCALIPSIS DE ELÍAS](#) (sitio externo)

Apocalipsis de Elías IV 7. Entonces, cuando Elías y Enoc oigan que el desvergonzado se ha manifestado en el lugar santo, descenderán y pelearán con él, diciendo:

8. ¿No te avergüenzas? Cuando te unes a los santos, porque siempre estás alejado de ellos.

9. Habéis sido hostiles con los que pertenecen al cielo. Habéis actuado contra los que pertenecen a la tierra.

10. Has sido hostil a los tronos. Has actuado contra los ángeles. Siempre eres un extraño.

11. Caísteis del cielo como las estrellas de la mañana. Fuisteis transformados, y vuestra tribu se oscureció para vosotros.

12. Pero tú no te avergüenzas, pues cuando te opones a Dios eres un demonio.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 11:3 Y a mis dos testigos les daré [poder], y profetizarán mil doscientos sesenta días, vestidos de cilicio.

Apocalipsis 11:4 Estos son los dos olivos y los dos candelabros que están delante del Señor de la tierra.

Apocalipsis 11:5 Y si alguno quiere hacerles daño, sale fuego de su boca y consume a sus enemigos; y si alguno quiere hacerles daño, de esta manera debe morir.

Apocalipsis 11:6 Estos tienen autoridad para cerrar los cielos, para que no llueva en los días de su profecía; y tienen autoridad sobre las aguas para convertirlas en sangre, y para herir la tierra con toda plaga cuantas veces quieran.

Apocalipsis 11:7 Y cuando hayan terminado su testimonio, la bestia que sube del abismo hará guerra contra ellos, y los vencerá, y los matará.

Apocalipsis 11:8 Y sus cuerpos están en la calle de la gran ciudad, que espiritualmente se llama Sodoma y Egipto, donde también fue crucificado su Señor.

Apocalipsis 11:9 Y algunos de entre los pueblos, tribus, lenguas y naciones, miraron sus cuerpos durante tres días y medio, y no permitieron que sus cuerpos fueran puestos en un sepulcro.

Apocalipsis 11:10 Y los que moran en la tierra se regocijan por ellos y se alegran; y se enviarán regalos unos a otros, porque estos dos profetas atormentaron a los que moran en la tierra.

Apocalipsis 11:11 Después de tres días y medio, el aliento de vida de Dios entró en ellos, y se pusieron de pie; y un gran temor se apoderó de los que los veían.

Apocalipsis 11:12 Y oyeron una gran voz del cielo que les decía: Subid acá. Y subieron al cielo en la nube, y sus enemigos los vieron.

Apocalipsis 11:13 En aquella hora hubo un gran terremoto, y la décima parte de la ciudad se derrumbó; y en el terremoto murieron siete mil personas; y los demás tuvieron miedo y dieron gloria al Dios del cielo.

Apocalipsis 11:14 El segundo ay ya pasó; he aquí, el tercer ay viene pronto.

Voces / Sonidos del cielo

Del [APOCALIPSIS DE ELÍAS](#) (sitio externo)

Apocalipsis de Elías, versículo 3. El sonido conmoverá cielo y tierra cuando den alabanza y glorifiquen.

De [EL APOCALIPSIS DE TOMÁS](#) (sitio externo)

Y al **segundo día** se oirá una gran voz en la expansión de los cielos.

En el **tercer día**, alrededor de la segunda hora, se oirá una voz en el cielo, y desde los cuatro confines de la tierra se oirán sus voces.

Y el **séptimo día**, a la octava hora, se oirán voces en los cuatro rincones del cielo.

...el **octavo día**, a la sexta hora, se oirá en el cielo una voz dulce y tierna que vendrá del este.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 12:10 Y oí una gran voz en el cielo que decía: Ahora ha llegado la salvación, el poder y el reino de nuestro Dios, y la autoridad de su Cristo; porque ha sido derribado el acusador de nuestros hermanos, el que los acusaba delante de Dios día y noche.

Apocalipsis 14:2 Y oí una voz del cielo, como la voz de muchas aguas, y como la voz de un gran trueno; y la voz que oí era como la de arpistas que tocaban con sus arpas.

Apocalipsis 16:16 Y los reunieron en el lugar que en hebreo se llama Har-Magedón.

Apocalipsis 16:17 Y el séptimo derramó su copa en el aire; y salió una gran voz del templo, del trono, que decía: Hecho está.

Apocalipsis 16:18 Y hubo relámpagos, voces y truenos; y hubo un gran terremoto, cual no lo hubo desde que los hombres están sobre la tierra, un terremoto tan poderoso, tan grande.

Guerras y batallas

Conforme avanzan los últimos días, oímos hablar de batallas, invasiones, rebeliones y guerras declaradas. Durante el período de tribulación, estos acontecimientos se intensificarán y agravarán, hasta culminar en la [Batalla de Armagedón](#).

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Mateo 24:7 Porque se levantará nación contra nación, y reino contra reino; y habrá hambres y terremotos en diversos lugares.

Apocalipsis 6:4 Y salió otro caballo, un caballo rojo; y al que lo montaba se le concedió quitar la paz de la tierra, y matarse unos a otros; y se le dio una gran espada.

Ver:

[Batalla del Armagedón](#)

[La batalla de Gog y Magog](#)

[Armas utilizadas](#)

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Isaías 20:3 Y Jehová dijo: Así como mi siervo Isaías anduvo desnudo y descalzo tres años* como señal y prodigio sobre Egipto y sobre Etiopía (Cus)**,

Isaías 20:4 Así el rey de Asiria*** llevará cautivos a los egipcios y a los exiliados de Etiopía, jóvenes y ancianos, desnudos y descalzos, y con los cuerpos expuestos, para vergüenza de Egipto.

Isaías 30:27 He aquí, el nombre de Jehová viene de lejos, ardiendo en su ira, y en denso humo que sube; sus labios están llenos de indignación, y su lengua es como fuego devorador.

Isaías 30:28 Y su aliento es como un torrente desbordante, que llega hasta el cuello, para zarandear a las naciones en un tamiz de destrucción; y un freno que hace errar [estará] en las fauces de los pueblos.

*Tres años = años para que sus seguidores consideren abandonar al Anticristo en favor de la Verdad mientras Asiria castiga al castigador, pero antes de la [Batalla de Gog y Magog](#).

****Egipto y Cus = Aliados y territorio del Anticristo**

*****Asiria = Antigua aliada del Anticristo**

Armas o equipos utilizados en las batallas

Véase [Fuego, humo y azufre como armas de guerra.](#)

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Ezequiel 39:9 Y los que habitan en las ciudades de Israel saldrán y harán fuego a las armas y las quemarán: los escudos, los broqueles, los arcos, las flechas, las varas y las lanzas. Y harán fuego a ellos durante siete años.



En [*LAS HISTORIAS Y PROFECÍAS DE DANIEL*](#), DE GEORGE HENRY LANG (enlace externo), el autor plantea un punto interesante sobre por qué se mencionaron estas armas en particular. Mi opinión es la siguiente: seguramente la entidad que le transmitió a Ezequiel estas palabras proféticas sabía que habría armamento más avanzado disponible en los últimos tiempos. Esto podría deberse a un descuido accidental (poco probable) o a que fue intencional. Si fue intencional, tal vez la entidad sabía que habría perturbaciones electromagnéticas por causas naturales, o que una o más naciones activarían armas [DE PULSO ELECTROMAGNÉTICO](#) (enlace externo), dejando obsoleto cualquier equipo que dependiera de la electrónica o la electricidad, lo que obligaría a retomar el combate cuerpo a cuerpo.

¿Cuál es la gran tribulación?

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Daniel 12:1 En aquel tiempo se levantará Miguel, el gran príncipe que se levanta por los hijos de tu pueblo; y habrá tiempo de aflicción, cual nunca lo hubo desde que existen naciones hasta aquel tiempo; pero en aquel tiempo tu pueblo será librado, todos los que se hallen inscritos en el libro.

Dentro de los [Últimos Días](#) hay un período de siete años de tiempos peligrosos y tumultuosos que consta de dos períodos de 3 años y medio (descritos en [¿Cómo será la gran tribulación?](#)). Estos dos períodos se describen en la profecía de al menos cuatro maneras diferentes:

(1) De [EL APOCALIPSIS DE BARUC](#), por Charles, RH (sitio externo)

Baruch XXVII.1 declara "En doce partes se divide ese tiempo..." y XXVIII.2 declara "dos partes semanas de siete semanas", por lo tanto 12 partes en 7 años.

Siete años = 2520 días.

2520 días divididos entre 12 partes = 210 días por parte.

Seis partes en cada segmento de 3 años y medio, y cada segmento suma un total de 1260 días.

Conclusión: Parte de este período se extenderá durante 420 días. Véase la Fase 2 de la [cronología de los acontecimientos de la Gran Tribulación.](#)

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

(2) Rev.11.2 y Rev.13.5

Siete años, divididos en dos partes distintas, cada una de las cuales duró cuarenta y dos meses.

(3) Rev.11.3

Mil doscientos sesenta días (1260 días) equivalen a 3 años y medio.

(4) Rev.12.14

"un tiempo, y tiempos, y medio tiempo" equivale a 3 años y medio.

¿Por qué se describen los segmentos de esta manera? Además de que el primer segmento es La Tribulación y el segundo La Gran Tribulación, ¿indican los diferentes estilos que la primera y la segunda mitad de la tribulación no son simultáneas, sino que están separadas por un período de tiempo (no especificado)? De ser así, ¿podría ese período ser de cuatro años?

Del 20 de enero de 2017 al 20 de enero de 2021: ¿Y si... esta fuera la Fase 1 de la tribulación?

Del 20 de enero de 2021 al 20 de enero de 2025: ¿Y si... este lapso (o interregno) es la razón por la que las dos fases se describen de manera diferente?

Del 20 de enero de 2025 al 20 de julio de 2028: ¿Y si... la Gran Tribulación ocurriera durante este período de 3 años y medio?

Por cierto, en 2025 se cumplieron 77 años desde que Israel se convirtió en nación. Véase « [Los setenta y siete](#) » de Daniel.

¿Cómo será la gran tribulación?

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Mateo 24:21 Porque entonces habrá gran tribulación, cual no la ha habido desde el principio del mundo hasta ahora, ni la habrá jamás.

De [EL APOCALIPSIS DE BARUC, POR CHARLES, RH](#) (sitio externo)

XXVII. Y Él me respondió: «En doce partes está dividido aquel tiempo, y cada una de ellas está reservada para lo que le ha sido destinado.

2. En la primera parte comenzarán los disturbios.

3. Y en la segunda parte (habrá) matanzas de los grandes.

4. Y en la tercera parte (habrá) la caída de muchos por muerte.

5. Y en la cuarta parte, el envío de la desolación.

6. Y en la quinta parte, hambre y falta de lluvia.

7. Y en la sexta parte, terremotos y terrores.

8. [Queriendo.]*

9. Y en la octava parte, multitud de presagios e incursiones de los Shedim.

10. Y en la novena parte, la caída del fuego.

11. Y en la décima parte, rapiña y mucha opresión.

12. Y en la undécima parte, la maldad y la impureza.

13. Y en la **duodécima parte**, confusión por la mezcla de todas las cosas antes mencionadas.

14. Porque estas partes de aquel tiempo están reservadas, y se mezclarán unas con otras y se servirán unas a otras.

15. Porque algunos servirán por sí mismos, y recibirán de otros, y de sí mismos y de otros serán perfeccionados, de manera que los que estén sobre la tierra en aquellos días de la consumación de los tiempos no puedan entender.



¿Representa este verso numerado pero en blanco el lapso entre la Fase 1 y la Fase 2 de la línea de tiempo del Fin de los Tiempos?

¿Cuándo comenzará la gran tribulación?

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Mateo 24:15 Cuando, pues, veáis la abominación desoladora, de la que habló el profeta Daniel, puesta en el lugar santo (el que lee, entienda).

Mateo 24:16 Entonces, los que estén en Judea, huyan a las montañas;

Mateo 24:17 El que esté en la azotea, no baje a sacar las cosas de su casa;

Mateo 24:18 Y el que esté en el campo, no vuelva atrás para tomar su manto.

Mateo 24:19 Pero ¡ay de las que estén encinta y de las que amamenten en aquellos días!

Mateo 24:20 Y orad para que vuestra huida no sea en invierno, ni en sábado.

Mateo 24:21 Porque entonces habrá gran tribulación, cual no la ha habido desde el principio del mundo hasta ahora, ni la habrá jamás.

¿Quiénes se verán afectados por la gran tribulación?

De [EL APOCALIPSIS DE BARUC, POR CHARLES, RH](#) (sitio externo)

Apocalipsis Bar.XXVIII.7. ¿Acaso estas cosas sucederán en un solo lugar o en una de las partes de la tierra, o las experimentará toda la tierra?

XXIX. Y Él me respondió: «Todo lo que suceda entonces afectará a toda la tierra; por lo tanto, todos los que viven lo experimentarán.

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Jeremías 25:15 Porque así me dice Jehová, el Dios de Israel: Toma de mi mano la copa del vino de este furor, y haz que todas las naciones a las que te envió la beban.

Jeremías 25:16 Y beberán, y se tambalearán de un lado a otro, y se volverán locos por la espada que voy a enviar entre ellos.

Jeremías 25:17 Entonces tomé la copa de la banda de Jehová, e hice beber a todas las naciones a las que Jehová me envió.

Jeremías 25:18, es decir: Jerusalén, y las ciudades de Judá, y sus reyes y sus príncipes, para convertirlos en desolación, en asombro, en burla y en maldición; como sucede hoy.

Jeremías 25:19 Faraón, rey de Egipto, y sus siervos, y sus príncipes, y todo su pueblo;

Jeremías 25:20 y todo el pueblo mezclado, y todos los reyes de la tierra de Uz, y todos los reyes de la tierra de los filisteos, y Ascalón, y Gaza, y Ecrón, y el remanente de Asdod;

Jeremías 25:21 Edom, Moab y los hijos de Amón;

Jeremías 25:22 Y todos los reyes de Tiro, y todos los reyes de Sidón, y los reyes de la costa más allá del mar;

Jeremías 25:23 Dedán, Tema, Buz y todos aquellos cuyo cabello está cortado en las puntas;

Jeremías 25:24 y todos los reyes de Arabia, y todos los reyes de los pueblos mezclados que habitan en el desierto;

Jeremías 25:25 Y todos los reyes de Zimri, y todos los reyes de Elam, y todos los reyes de los medos; Jeremías 25:26 y todos los reyes del norte, cercanos y lejanos, unos con otros; y todos los reinos del mundo que están sobre la faz de la tierra; y el rey de Sesac beberá tras ellos.

Jeremías 25:27 Y les dirás: Así dice Jehová de los ejércitos, el Dios de Israel: Bebed, embriagaos, vomitad, caed y no os levantéis más, por la espada que yo envío entre vosotros.

Jeremías 25:28 Y sucederá que si se niegan a tomar la copa de tu mano para beber, entonces les dirás: Así dice Jehová de los ejércitos: Ciertamente beberéis.

Jeremías 25:29 Porque he aquí que voy a traer calamidad sobre la ciudad que lleva mi nombre. ¿Y queréis quedar completamente impunes? No quedaréis impunes, porque yo llamo a la espada contra todos los habitantes de la tierra, dice Jehová de los ejércitos.

Jeremías 25:30 Por tanto, profetiza contra ellos todas estas palabras, y diles: Jehová rugirá desde lo alto, y dará su voz desde su santa morada; rugirá poderosamente contra su rebaño, con fuertes gritos como de pisadores de lagar, contra todos los habitantes de la tierra.

Jeremías 25:31 Un estruendo llegará hasta los confines de la tierra; porque Jehová tiene una disputa con las naciones, pronuncia juicio sobre toda carne; a los impíos los entregará a espada, dice Jehová.

Jeremías 25:32 Así dice Jehová de los ejércitos: He aquí, la calamidad pasa de nación en nación, y un gran torbellino se levanta desde los confines de la tierra.

Jeremías 25:33 Y los muertos de Jehová en aquel día serán esparcidos de un extremo de la tierra al otro extremo de la tierra; no serán llorados, ni recogidos, ni sepultados; porque serán como estiércol sobre la faz de la tierra.

Jeremías 25:34 ¡Aullad, pastores, y clamad; y revolcados en cenizas, vosotros los nobles del rebaño! Porque vuestros días de matanza han llegado, y yo os haré pedazos, y caeréis como vaso precioso.

Jeremías 25:35 Y no habrá huida para los pastores, ni escapatoria para los nobles.

Jeremías 25:36 ¡Oíd! El clamor de los pastores, y el aullido de los nobles del rebaño. Porque Jehová está arruinando sus pastos.

Jeremías 25:37 Y los rebaños pacíficos son silenciados a causa de la furia de Jehová.

Jeremías 25:38 Ha abandonado su guarida, como el león; porque su tierra se ha vuelto desolada, ante la espada violenta y ante su furia.

Lc.21.34 Pero tened cuidado de vosotros mismos, no sea que vuestros corazones se carguen de glotonería, embriaguez y las ansiedades de esta vida, y aquel día os sorprenda de repente como una trampa.

Lc.21.35 Porque vendrá sobre todos los que habitan sobre la faz de toda la tierra.

Lc.21.36 Pero velad en todo tiempo, orando para que podáis escapar de todas estas cosas que están por venir, y estar en pie delante del Hijo del hombre.

Apocalipsis 3:10 Porque guardaste la palabra de mi paciencia, yo también te guardaré de la hora de la prueba que ha de venir sobre toda la tierra habitada, para probar a los que moran en la tierra.

¿Quién se salvará al final?

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Joel 2:30 Y pondré señales en el cielo y en la tierra: sangre, fuego y columnas de humo.

Joel 2:31 El sol se convertirá en tinieblas, y la luna en sangre, antes de que venga el día grande y terrible de Jehová.

Joel 2:32 Y todo aquel que invoque el nombre de Jehová será salvo; porque en el monte Sion y en Jerusalén quedará un remanente, como Jehová ha dicho, y entre los fugitivos, aquellos a quienes Jehová llame.

La mujer y el niño varón

De [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo)

Apocalipsis 12:1 Y se vio en el cielo una gran señal: una mujer vestida del sol, con la luna debajo de sus pies, y sobre su cabeza una corona de doce estrellas.

Apocalipsis 12:2 y estaba encinta, y gritaba, con dolores de parto, y con dolor para dar a luz.

Glosario de la Sección 12

[Behemot](#)

[Blasfemia](#)

[Gran ajuste de cuentas espiritual](#)

[Leviatán](#)

[Siete en la profecía bíblica](#)

[Siete estrellas](#)

[Setenta y siete](#)

Behemot

Representa a la vasta masa de la humanidad, algunos de los cuales "devorarán" [a Leviatán](#), es decir, se alzarán contra los sistemas corruptos de la iglesia y el estado, y otros serán devorados por él, es decir, permitirán que su odio, codicia y resentimiento justifiquen su deseo de venganza, y sobre todo, lo harán por su propia voluntad.

Creyente

Según Google AI: "Un creyente en Jesús es alguien que no solo reconoce los hechos sobre él, sino que deposita una fe y confianza activas en Jesús como el Hijo de Dios, el Salvador que expió los pecados mediante su muerte, y confía en su resurrección para la vida eterna, lo que conduce a una vida transformada y comprometida con seguir sus enseñanzas y su señorío. Esto va más allá de un simple asentimiento mental; es un compromiso y una confianza profundos y personales, como pisar un puente sólido en lugar de simplemente creer que existe, lo que resulta en una nueva relación con Dios y la vida eterna".

También de Google AI: "Hay aproximadamente entre 2.400 y 2.600 millones de cristianos en todo el mundo, lo que la convierte en la religión más grande del mundo, que comprende alrededor de un tercio de la población mundial. Los principales grupos cristianos incluyen católicos, protestantes y ortodoxos, con un crecimiento significativo en el Sur Global (África, Asia, América Latina), aunque Estados Unidos todavía tiene la mayor población cristiana en términos absolutos.

Blasfemia

Negar/rechazar la existencia de Dios y, al mismo tiempo, culpar a Dios por los sucesos malos cuando esos sucesos son el resultado de las elecciones y acciones del libre albedrío de la humanidad, que resultan de nuestros pensamientos, actitudes y emociones negativas.

Gran ajuste de cuentas espiritual

Existe una creciente conciencia de que vivimos en los Últimos Tiempos y que la humanidad se encuentra al borde de un salto evolutivo. Muchos creen que este salto ocurrirá mágicamente tras las tan profetizadas batallas finales de la Tercera Guerra Mundial. Muchos creen que las nuevas tecnologías nos transformarán en "superhumanos" o que poderes mágicos despertarán repentinamente en nosotros. Se dice que este cambio dará inicio a una era de verdadera paz mundial y, con ella, el fin del sufrimiento en el planeta Tierra.

Lo que aún no se comprende es lo siguiente: para que la humanidad continúe su evolución, se necesita una separación. Al acercarse rápidamente el final del semestre actual de la Escuela de la Tierra, solo aquellas almas que hayan alcanzado un VF igual o superior al Tercer Nivel de Cúspide entrarán en la nueva realidad. Como ya sabrán quienes estén familiarizados con este sitio web, nuestros pensamientos, actitudes, emociones, creencias y deseos influyen en nuestro VF. Los pensamientos negativos lo disminuyen y los positivos lo aumentan.

Tras los acontecimientos largamente profetizados, llegará el Gran Juicio Espiritual, también conocido como el Juicio de las Ovejas y las Cabras. Nuestro VF actual será medido para determinar nuestra siguiente fase de desarrollo espiritual. Aquellos con un VF inferior a cierto nivel continuarán su formación espiritual en un lugar, mientras que aquellos con un VF superior lo harán en otro. Esto aplica a todas y cada una de las almas que se han encarnado en el planeta Tierra. Después de los próximos eventos, se nos restaurará una parte de la memoria del alma para que podamos comprender lo que nos está sucediendo a nosotros y al planeta.

Leviatán

Representa sistemas religiosos y gubernamentales corruptos, decididos, incluso a riesgo de traicionar su juramento de servicio, a mantener su control sobre la influencia, el poder y el dinero a expensas de aquellos sobre quienes ejercen autoridad. Véase Behemot.

Siete en la profecía bíblica

Solo en el Libro del Apocalipsis, la palabra "siete" se usa aproximadamente 50 veces, y más de 700 veces en la Biblia misma. Dado que aproximadamente un tercio de la Biblia está dedicado a la profecía, el siete es claramente un concepto importante que debe entenderse bien para comprender su significado espiritual. En resumen, el siete representa el plan divino de Dios manifestado en el mundo físico. Además, aquí hay dos recursos que me han resultado informativos.

CONCEPTO DE LA CREACIÓN, ESTUDIOS SOBRE PROFECÍA (sitio externo)

LOS NÚMEROS EN LA BIBLIA, POR RD JOHNSTON (sitio externo)

Siete estrellas

De LA SANTA BIBLIA (sitio externo)

Apocalipsis 1:20 El misterio de las siete estrellas que viste en mi mano derecha, y de los siete candelabros de oro: Las siete estrellas son los ángeles de las siete iglesias, y los siete candelabros que viste son las siete iglesias.

En términos modernos: La verdad oculta de las siete estrellas que viste en mi mano derecha y de los siete candelabros de oro: Las siete estrellas representan las siete virtudes que deben enseñar y practicar las siete iglesias, y los siete candelabros que viste representan las siete virtudes recibidas y encarnadas por sus feligreses. Las siete virtudes consisten en las cuatro virtudes cardinales de fortaleza, justicia, prudencia y templanza, y las tres virtudes teologales de caridad, fe y esperanza.

La palabra hebrea para candelabro es menorá. Es un candelabro dorado de siete brazos que significa 'agente de luz' o 'lugar de luz' y simboliza la presencia y guía divinas. En términos modernos: el oro representa [la En definitiva](#), la forma del candelabro representa [la Majestad Soberana](#) y las lámparas representan [la guía divina](#).

Setenta sietes

Daniel profetizó un período de setenta semanas de años ($7 \times 70 = 490$ años) en la historia de Jerusalén y su pueblo, tras el cual habría una restauración parcial tanto de la ciudad como de su gente, y después de ciertos acontecimientos, una restauración completa. Véase [LA SANTA BIBLIA](#) (sitio externo).

Apéndice A: Preguntas y respuestas de autoevaluación

Introducción

La Escuela de Pensamiento - Cuestionario de Lectura del Sitio Web (sitio externo)

Introducción: [Inglés](#) o [Español](#)

Sección 1

La Escuela de Pensamiento - Cuestionario de Lectura del Sitio Web (sitio externo)

Sección 1: [Inglés](#) o [Español](#)

Sección 2

La Escuela de Pensamiento - Cuestionario de Lectura del Sitio Web (sitio externo)

Sección 2: [Inglés](#) o [Español](#)

Sección 3

La Escuela de Pensamiento - Cuestionario de Lectura del Sitio Web (sitio externo)

Sección 3: [Inglés](#) o [Español](#)

Sección 4.1

La Escuela de Pensamiento - Cuestionario de Lectura del Sitio Web (sitio externo)

Sección 4-1: [Inglés](#) o [Español](#)

Apéndice B Los niveles de desarrollo espiritual y sus características

Lee cada fila de la tabla de izquierda a derecha para ver el progreso gradual que hacemos en cada nivel. ¿En qué nivel te encuentras?



1 Miedo / Desconfianza	2 Ego / Víctima	3 Esperanza / Buscando	4 Autoestima / Optimismo	5 Agencia / Fideicomiso	6 Autoconciencia espiritual / Humildad	7 Fe / Obediencia	8 años o más Verdad universal / Amor incondicional
Dios no existe. Ninguna inteligencia es superior a la de los humanos.	Si Dios existe, no nos habla.	Dios creó el cielo y el infierno. La gente buena va al cielo; la gente mala va al infierno.	El universo es mucho más complejo de lo que conocemos actualmente.	Una inteligencia superior debe haber creado el universo.	Una inteligencia superior creó el universo y todo lo que hay en él.	El Todo es la Fuente de todo lo que fue, es y será.	Todos somos uno con la Fuente, el Todo.
Los humanos podemos hacer lo que queramos. Nosotros tenemos el control.	Los humanos podemos hacer lo que queramos. Nosotros tenemos el control.	Tenemos libre albedrío. Podemos hacer con él lo que queramos.	Se nos ha dado el don del libre albedrío. Es nuestro para hacer con él lo que queramos.	Nuestro libre albedrío es permanente e inmutable. Somos libres de hacer lo que queramos.	El libre albedrío puede no ser una situación permanente. ¿Podemos "devolverlo"?	El libre albedrío tiene límites. No podemos controlarlo todo.	Busca la guía universal para servir de la mejor manera posible.
No existe el alma. Los humanos son hijos de sus padres.	No existe tal cosa como el alma: los humanos son hijos de sus padres.	Las almas se crean cuando nacen los bebés humanos. Nuestros padres nos crean.	Las almas se crean cuando nacen los bebés humanos. Nuestros padres nos crean.	Cada uno de nosotros tiene un alma preexistente y todos estamos imbuidos de Espíritu.	Cada uno de nosotros tiene un alma que preexiste a la humanidad y todos estamos imbuidos de Espíritu.	Las almas surgieron cuando la Fuente creó este universo.	Todas las almas se encuentran en diferentes etapas de desarrollo. El planeta Tierra es una escuela.
No existe la espiritualidad.	Nada tiene significado espiritual, excepto quizás los ángeles y los demonios.	Las experiencias cercanas a la muerte o los acontecimientos traumáticos o alegres nos hacen sentir curiosidad por la espiritualidad.	Las experiencias cercanas a la muerte o los acontecimientos traumáticos o alegres nos hacen sentir curiosidad por la espiritualidad.	Abiertos a explorar asuntos espirituales	Las cosas que antes nos entretenían ahora pueden parecernos aburridas, infantiles o incluso bárbaras.	Deseo dedicar más tiempo al estudio de asuntos espirituales.	Buscando una iluminación profunda. El amor busca la comprensión.
La conciencia espiritual es un mito. La conciencia cotidiana es todo lo que existe.	No existe tal cosa como el desarrollo espiritual o la conciencia.	Llegar a ser capaces de conectar con los demás a un nivel más profundo del que jamás pensamos posible.	Llegar a ser capaces de conectar con los demás a un nivel más profundo del que jamás pensamos posible.	Demostrando a los demás cuán avanzados espiritualmente somos.	Tener experiencias espirituales como déjà vu, sentir que no estamos solos, recordar sueños.	No podemos juzgar el nivel de desarrollo espiritual de los demás.	Los rasgos de personalidad disminuyen, la VF aumenta a medida que los pensamientos se reducen/refinan.
¿A quién le importa lo que piensen los demás?	Resulta reconfortante convencer a otros de que existen entidades malignas.	Disfruto hablando de temas espirituales, estoy deseoso de aprender más, pero no estoy seguro de la Verdad.	Me gusta hablar de temas espirituales y estoy deseoso de aprender más.	Aprender la importancia de encontrar la Verdad Universal	Solo la Verdad Universal nos permite avanzar espiritualmente.	Solo la Verdad Universal nos permite avanzar espiritualmente.	La Verdad Universal es el camino, la verdad y la vida.
Existen entidades malignas poderosas que quieren acabar con nosotros.	Somos impotentes ante el mal.	Las entidades malignas nos hacen daño y nos hacen dañar a los demás.	Las entidades malignas nos hacen daño y nos hacen dañar a los demás.	El mal solo existe en nuestros pensamientos negativos.	El mal solo existe en nuestros pensamientos negativos y depende de nosotros resistirlo.	El mal solo existe en nuestros pensamientos negativos.	La limpieza espiritual permite la claridad de pensamiento.
Los demonios y las maldiciones causan accidentes, lesiones y enfermedades.	Si Dios existe, ¿no permitiría que ocurrieran lesiones ni enfermedades?	Los accidentes, las lesiones y las enfermedades son simplemente parte de la vida.	Los accidentes, las lesiones y las enfermedades son simplemente parte de la vida.	Las lesiones y las enfermedades no ocurren por casualidad. ¿Podemos prevenirlas?	¿Existe un componente espiritual en los accidentes, las lesiones y las enfermedades?	Cambiar nuestros pensamientos cambia nuestra realidad física	Nuestro cuerpo responde a nuestros pensamientos.
Los ángeles no existen.	Los ángeles son reales, pero ya no ayudan a la humanidad.	Los ángeles son reales y pueden ayudarnos.	Los ángeles son reales y pueden ayudarnos si somos buenos.	Me pregunto si podemos hablar con nuestro ángel personal.	Desarrollar una relación de trabajo con nuestro guía.	Los guías se aseguran de que se cumplan las lecciones de vida requeridas.	Nuestro guía trabaja con nosotros para lograr el propósito de nuestra alma.
Sexo, sexo, sexo y violencia son vitales para mi supervivencia.	El sexo y la violencia son necesarios para la supervivencia.	El sexo y la violencia son males necesarios para la humanidad.	Necesitamos sexo, pero tal vez podamos prescindir de la violencia.	El sexo nos mantiene unidos, la violencia nos separa.	El sexo y la violencia nos mantienen atrapados en la realidad física.	Debe haber una mejor manera de vivir	Hay una mejor manera

Apéndice B Los niveles de desarrollo espiritual y sus características

Lee cada fila de la tabla de izquierda a derecha para ver el progreso gradual que hacemos en cada nivel. ¿En qué nivel te encuentras?

1 Miedo / Desconfianza	2 Ego / Víctima	3 Esperanza / Buscando	4 Autoestima / Optimismo	5 Agencia / Fideicomiso	6 Autoconciencia espiritual / Humildad	7 Fe / Obediencia	8 años o más Verdad universal / Amor incondicional
Solo hay una vida para vivir. No existe la reencarnación ni el karma.	La reencarnación y el karma nos engañan haciéndonos creer que podemos ser irresponsables.	La reencarnación es una posibilidad, pero nosotros elegimos si, cuándo y en qué familia entrar.	La reencarnación es una posibilidad, pero nosotros elegimos si, cuándo y en qué familia entrar.	Tener la sensación de haber vivido al menos una vida pasada.	La reencarnación y el karma nos ayudan a comprender el comportamiento y la experiencia humanos.	Entrar en forma física nos coloca en el ciclo de reencarnación y aprendizaje del karma.	Con el objetivo de ser karma neutral
Miedo intenso al cambio, o a cualquier cosa que nos haga cuestionar nuestras creencias.	Ser capaz de aceptar que las creencias de los demás no son una amenaza para las nuestras.	Físicamente, ser amable resulta más gratificante que ser cruel.	Físicamente, ser amable resulta más gratificante que ser cruel.	Los pensamientos negativos pueden activar señales desagradables.	Comenzando a reconocer cuán negativos pueden ser nuestros pensamientos.	Los pensamientos positivos pueden generar señales agradables.	Confiar en el Universo nos hará saber si se requiere algo de nosotros.
Preferencia por las relaciones codependientes o autoritarias.	Fácilmente controlable por cualquiera cuya aprobación anhelamos.	Adquirir mayor capacidad para trabajar solo o con otros.	Adquirir mayor capacidad para trabajar solo o con otros.	Buscar relaciones mutuamente satisfactorias. Buscar la aprobación de los demás.	Descubrir que nos encontramos reflejados en los demás y utilizar esa información para mejorar.	Estamos aquí para aprender unos de otros y enseñarnos unos a otros. Debemos hacer lo que es correcto para nosotros.	Source responde a nuestras necesidades de aprendizaje.
Pertenece a tribus distintas. Otros quieren nuestras cosas, así que debemos protegernos a nosotros mismos y a nuestra propiedad. Nunca hay suficiente de nada.	Nuestra tribu es superior. Tenemos derecho a controlar a los demás. Puede que quieran nuestras cosas, así que debemos protegernos a nosotros mismos y a nuestra propiedad.	Dios favorece a nuestra tribu por encima de todas las demás.	Abrirse a la idea de que la raza humana es en realidad una sola raza, y que todos tienen derecho a la vida y a la libertad.	La libertad de pensamiento nos permite explorar la espiritualidad a nuestro propio ritmo y a nuestra manera.	Comenzamos a ver los resultados de nuestros esfuerzos por sanar nuestras vidas.	La claridad de pensamiento facilita el reconocimiento de nuestra relación con la Fuente.	Creciente deseo de servir a la humanidad sirviendo a Dios. Confiando en que se nos proporcionará todo lo necesario.
Tendencia a las riñas y a vivir en el caos.	Tendencia a recurrir a la violencia para resolver problemas y/o enseñar disciplina.	Aprender que el caos y la violencia impiden el progreso	Aprender a afrontar la vida diaria con optimismo en lugar de temor.	Compartir nuestras experiencias de crecimiento y mejora con los demás.	Ver cómo la cooperación beneficia a todos	Aprender cómo tratamos a los demás se vuelve en nuestra contra.	Trabajando para lograr claridad de pensamiento y paz interior.
Prefiero un solo tipo de música y una sola forma de arte, si es que decido elegir alguna. Las demás son perturbadoras, peligrosas o incluso molestas.	Prefiero uno o dos tipos de música. Algunas formas de arte están bien.	Ahora puedo apreciar más muchos tipos de música, pero algunos siguen siendo perturbadores. Otras formas de arte son simplemente entretenimiento.	Disfrutar de la mayoría de los tipos de música y algunas otras formas de arte, y descubrir que algunas parecen tener un significado más profundo.	Querer expresarse de maneras nuevas y positivas.	Reconocer que nos sentimos mejor cuando nuestros pensamientos son positivos.	Pensar con claridad nos hace sentir mejor. Cada vez es más fácil expresar con claridad nuestros pensamientos más íntimos.	VF aumenta y se estabiliza, ayudándonos a soportar el trauma y el caos sin preocupaciones.
Tendencia a sentirse perseguido si se le pregunta sobre cualquier cosa.	Tendencia a sentirse amenazado por las preguntas de los demás.	Tendencia a sentirse desafiado por las preguntas de los demás.	Aprender que no podemos crecer sin comunicación	Desarrollar habilidades de comunicación sólidas y efectivas	Me interesa saber qué opinan los demás. ¡Compartir ayuda!	Me siento cómodo esperando a que me inviten a hablar.	Poder estar en paz mientras se espera. No hay necesidad de estar ocupado ni entretenido.
Reacio a buscar consejo u orientación de cualquier persona.	Nos incomoda que otros descubran que no sabemos algo.	Sentirse cómodo pidiendo consejo u orientación a los demás	Guiados por nuestro "yo superior" y tal vez por nuestros seres queridos fallecidos.	Estar dispuesto y ser capaz de buscar información en el Universo.	Reconocer nuestro "yo superior" es un término erróneo. La guía proviene del Todo.	Aprender sobre nuestro libre albedrío se interpone en el camino de recibir una orientación clara.	El Universo, a través de nuestra guía, nos proporciona la información que necesitamos.

Apéndice C: Sopa de letras espiritual



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 31 y 32 del Apéndice C. Búsqueda de palabras espirituales

Apéndice D: Tarjetas de bingo espiritual



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 33 y 34 del Apéndice D: Tarjeta de bingo espiritual 01 y 02

Apéndice E - Visitas espirituales: Qué hacer y qué no hacer



[Mira / escucha la presentación de diapositivas con ilustraciones \(en YouTube\)](#)

Ver ilustración 35 Apéndice E: Visitas espirituales

Acerca de

¿De dónde obtienes la información para tu sitio web?

Toda la información proviene de la Inteligencia Universal a través de mi(s) guía(s), excepto la Sección 11, que fue proporcionada por el Arcángel Halaliel.

¿Qué es Dios para ti?

Para mí, Dios es la fuente, la Inteligencia Universal. Lo es todo. Es energía: energía profundamente inteligente, receptiva e incondicionalmente amorosa. Cuando nos conectamos con la Fuente, esa energía se manifiesta en nosotros como amor incondicional. Desafortunadamente, estar en forma física puede dificultar mantener esa conexión durante más de unos segundos.

¿Es usted religioso?

No soy religioso, pero creo firmemente en la realidad de la Inteligencia Universal. Nada de lo que digan me convencerá de que no existe, o de que no somos sus hijos.

¿Tienes habilidades clarividentes?

Sí, pero creo que todos lo hacemos. Se trata de aprender a centrarnos y aclarar nuestros pensamientos el tiempo suficiente para que el Universo pueda intervenir, y luego reconocer que fueron ellos y no nosotros.

¿Tienes formación médica?

No, y en este documento no se presenta información médica.

¿Qué crees acerca de la vida?

La vida en el planeta Tierra es una escuela y todos nos encontramos en diferentes etapas de aprendizaje, reconectando con la Fuente. Venimos a la Tierra para poner en práctica lo aprendido fuera de nuestra forma humana. Dado que no tenemos acceso a la memoria de nuestra alma en el plano físico, necesitamos confiar en nuestro guía espiritual para que nos oriente. Creo que buscar la guía de nuestro guía en todo es el camino hacia una vida plena.

Derechos de autor

© Cómo generar cambios en nuestras vidas (un cuaderno de ejercicios) 1999

ISBN 978-1-7753521-3-6

Si imprime, reproduce o utiliza esta información, no altere el contenido y mencione "Making Change in Our Lives (a workbook)" de Sheila A. McBeath en su material.

Sin cargos

No hay ningún tipo de cuota y no se requiere membresía para acceder a esta información. No hay anuncios, ni trucos, ni letra pequeña. Si lo ve disponible en otro sitio de Internet, tenga en cuenta lo siguiente:

- Es posible que la descarga tenga un coste.
- Esos sitios no están afiliados conmigo de ninguna manera.
- Es posible que su versión de mi archivo esté desactualizada.
- No recibo ninguna parte de sus honorarios.

Condiciones de uso

El autor de este texto no ofrece asesoramiento médico ni se responsabiliza del bienestar del lector, ni del diagnóstico ni del tratamiento de ninguna afección médica. El uso de este cuaderno de trabajo implica que usted ha leído y acepta estos términos.

Declaración de misión

Mi objetivo es capacitar a las personas para que establezcan una conexión personal con la Inteligencia Universal.

Visión

Imagino un día en que toda la humanidad trabaje conscientemente con la Inteligencia Universal.

Contacto

Elegir trabajar en el crecimiento personal como se describe en este sitio puede presentar dificultades. Una de las más difíciles es comprender que lo que nos han enseñado a creer como verdad y lo que el Universo considera verdad suelen ser muy diferentes. Nuestros guías están obligados a seguir nuestras creencias, por lo que es muy fácil estancarse. Si te encuentras en esta situación, [contacta al autor](#) para obtener ayuda.

¿Qué te inspiró a crear este libro?



Sheila A. McBeath

Cuando tenía unos 7 años, perdí la audición en un oído. El diagnóstico fue de "incurable" y así permaneció durante 35 años. En 1995, una crisis de salud me motivó a empezar a meditar, y fue entonces cuando las cosas empezaron a cambiar. Conocí a una mujer extraordinaria, Fay, quien me dijo que, junto con ocho tratamientos energéticos, la recuperación de mi audición estaría directamente relacionada con el esfuerzo que estuviera dispuesta a realizar en mí misma. Tomé en serio esta información y comencé a trabajar en mí, mientras Fay trabajaba en mi oído. Unas semanas después, tras completar el ciclo de tratamientos energéticos y un largo proceso de duelo, perdón, meditación e introspección, recuperé la audición por completo. ¡Un milagro!

Así comenzó mi educación espiritual. Al practicar la meditación atenta y concentrada, aprendí que el Todo escucha nuestros pensamientos, esperanzas, deseos y miedos, y coopera con ellos. Mi sordera comenzó por mi profundo deseo de no oír las constantes discusiones de mis padres ni el parloteo incesante de mi hermana. Terminó por un deseo aún más profundo de generar un cambio profundo en mi vida. Una vez que comencé a ser "mi verdadero yo", comprendí que necesitaba compartir este increíble don de sanación. Es la información —la Verdad Universal— la que tiene el poder de curar nuestras dolencias.

Cambia tus pensamientos...
Cambia tu vida.

