

Taller

PENSAR =

CREAR

ÍNDICE

VIDEO 1

Presentación/Bienvenida

VIDEO 2

Metafísica. ¿Qué es?

El poder de la palabra en culturas, tradiciones, religiones de la antigüedad.

Ley de atracción. ¿De dónde surge?

La palabra y la biblia.

VIDEO 3

Nuevo Pensamiento

Poder de la Mente y a palabra.

Phineas Kimby. Dr. Joseph Murphy. Mary Baker Eddy. Napoleón Hill.

Emmet Fox. William Atkinson. Norman Peale, y varios autores.

VIDEO 4

Neurociencias. Neuroplasticidad.

Epigenética.

Energía/ Vibración.

Dr. David Hawkins y su escala de emociones.

ÍNDICE

VIDEO 5

Efecto placebo/nocebo.

Caso Sam Londe.

Cirugías placebo.

¿Y si usamos el placebo?

Lourdes y sus milagros.

Casos REALES del poder de la palabra, la mente, la visualización y la intención.

VIDEO 6

Ojo con lo que deseás!

Meditación/ Respiración.

Técnica de visualización probada.

Fórmula.

Soltar/desapego.

Creencias que te limitan. Reformularlas.

Equilibrio y coherencia.

Tips y ejercicios.

Despedida.



Taller

PENSAR=CREAR

PDF

Inspira

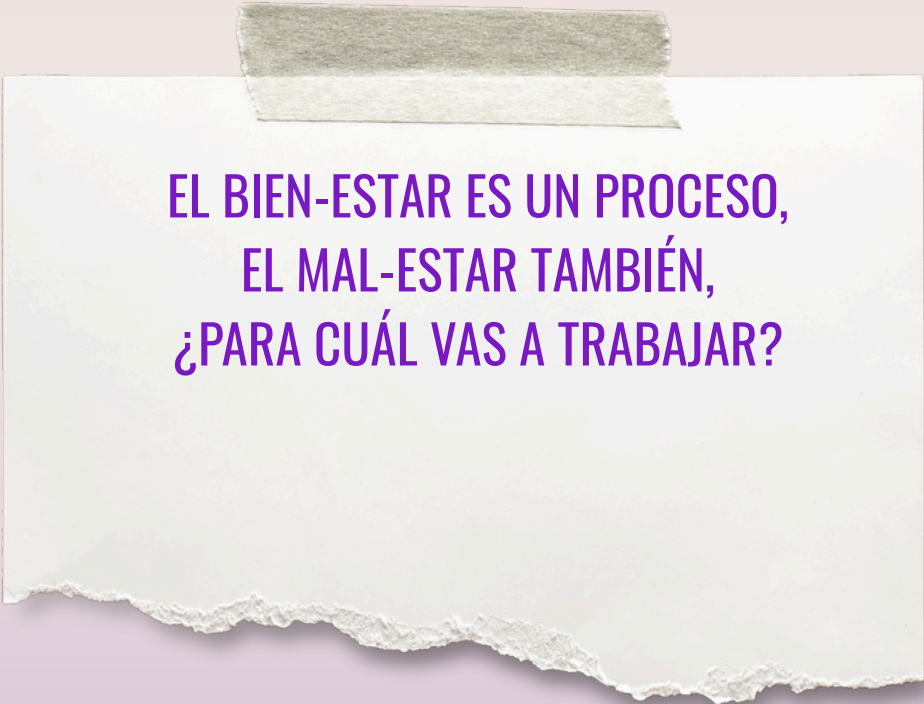
HOLA! Me encanta que estés acá!

Te voy a dejar los enlaces de toda la información brindada en el taller para que puedas leer todo completo y veas que es REAL. También te sumo bibliografía que te puede ayudar a transitar este camino del bienestar, el camino de:

Inspira!

Y... como se me van ocurriendo cositas durante el proceso, también te voy a dejar unas planillitas con lindos diseños para que sigas tu rutina. Las podés imprimir así no se te escapa nada!

¡VAMOS POR ESO!



EL BIEN-ESTAR ES UN PROCESO,
EL MAL-ESTAR TAMBIÉN,
¿PARA CUÁL VAS A TRABAJAR?



ENLACES/LINKS

✓ QUÉ ES LA CIRUGÍA PLACEBO Y EN QUÉ CASOS HA DEMOSTRADO EFECTIVIDAD.
<https://es.wired.com> › Ciencia › Salud

✓ LA NEUROCIENCIA DETRÁS DE NUESTRAS PALABRAS
<https://brm.institute/neuroscience-behind-words/>

✓ LOS BENEFICIOS DE LA FE
<https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2015/salud-mental-los-beneficios-de-tener-fe>

✓ CÓMO REACCIONA TU CEREBRO A CIERTAS PALABRAS
<https://www.neurocienciasaplicadas.org/post/c%C3%B3mo-reacciona-tu-cerebro-a-ciertas-palabras>

✓ PLACEBO Y NOCEBO. CASO SAM LONDE.
https://www.farmaceuticos.com/wp-content/uploads/2020/11/PAM_421_07_187-205_REVISION_3.pdf

✓ LA ACTITUD POSITIVA, UNA BUENA AYUDA
<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/recomendaciones-para-una-vida-saludable/la-actitud-positiva-una-buena-ayuda>

✓ USO DE LA PRÁCTICA IMAGINADA PARA EL AFRONTAMIENTO...
https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/archivos/2530_3910_rpadef_7_2_e12.pdf

✓ LA MAGIA DE LA PALABRA EN EGIPTO
https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/la-magia-de-la-palabra-en-egipto-0/html/002833f2-82b2-11df-acc7-002185ce6064_2.html



ENLACES/LINKS



PENSAMIENTO POSITIVO: DETÉN EL DIÁLOGO INTERNO NEGATIVO...

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>



MILAGROS DE SANACIÓN DE LOURDES. VITTORIO MICHELLI.

<https://www.ncregister.com/cna/60-years-after-his-miraculous-healing-he-still-returns-to-lourdes>



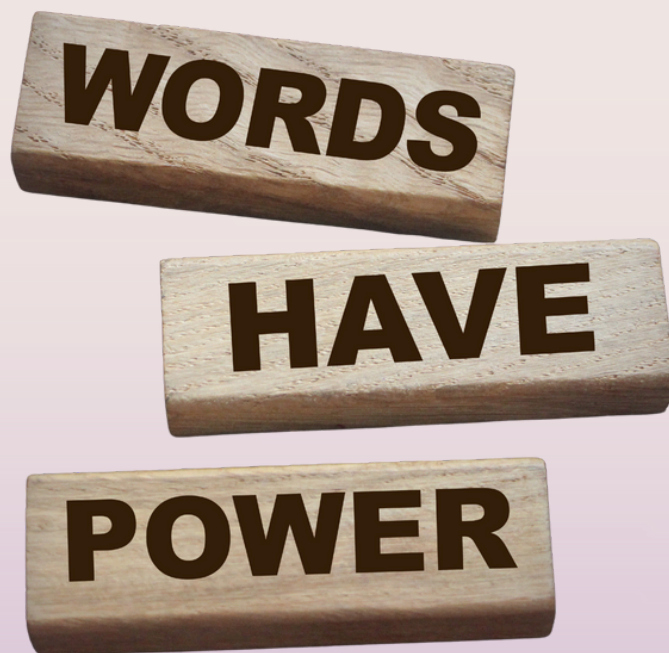
LA EPIGENÉTICA: ¿UN NUEVO PARADIGMA DE LA BIOLOGÍA?

<https://bahiablanca.conicet.gov.ar/boletin/boletin29/indexf7d4.html>



NEUROCIENCIAS. EL PODER DE LAS PALABRAS. DESCUBRE COMO HABLAR TRANSFORMA TU MENTE Y TUS EMOCIONES.

<https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/el-poder-de-las-palabras-descubre-como-hablar-transforma-tu-mente-y-tus-emociones/>



BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

- 💰 LA BIOLOGÍA DE LA CREENCIA. BRUCE LIPTON. 2005.
- 💰 EL PODER ESTÁ DENTRO DE TÍ. LOUISE HAY. 1991.
- 💰 ¡MANOS A LA OBRA!. BRIAN TRACY. 2022.
- 💰 LA ACTITUD MENTAL POSITIVA. NAPOLEÓN HILL. 1960.
- 💰 EL PODER DE TU MENTE SUBCONSCIENTE. Dr. JOSEPH MURPHY. 1963.
- 💰 DEJA DE SER TÚ. JOE DISPENZA. 2012.
- 💰 EL PODER DEL PENSAMIENTO POSITIVO. NORMAN V. PEALE. 1952.



RECORDÁ QUE:

NUEVA INFORMACIÓN=

NUEVOS PENSAMIENTOS



¿TE CUENTO QUÉ HACEMOS ACÁ?

LA HORA DE LA VERDAD

- En la pág. 7, te dejo la planilla para la semana, vos multiplicala por 4, para todo el mes, que sería lo mínimo.

Arriba te puse las actividades a modo de ejemplo, buscá las que más te gusten, recordá hacerlo con alegría.

- En la pág. 8, escribís sobre aquello que querés, describilo, con la mayor cantidad de detalles posibles.
- Si querés empezar con algo pequeño, está bien, pero también si querés podés no limitarte.
- Agradecé todos los días como si ya lo tuvieras, sentilo, disfrutalo. **IMPORTANTE:** tiene que ser algo fácticamente posible, si vos querés que te salgan alas y volar... me parece que no se te cumpliría y te llevaría a la decepción.
- Accioná. No esperes a que llegue alguien a tu puerta a decirte que te ganaste la lotería, primero comprá el billete. (Esto es un ejemplo)
Yo quería mudarme, sabés lo que hice? Empecé a buscar activamente y a guardar las cosas de mi casa, pasó 1 año entre que guardaba de apoco y que me terminé mudando!!! **No importa el cómo, vos actuá**

como si ya hubiera ocurrido. Algo que acostumbro a hacer, es agradecerle a las cosas, si, aunque suene raro, les digo que ya me ayudaron, que se los agradezco, que van a tener una linda familia o dueño, pero que ya cumplieron su propósito en mi vidas. Así también cambié el auto!

- En la pág. 9, vas a encontrar unas frases/mantras, también podés hacer los tuyos. Hay algunas para motivarte, otras para emociones, pero todas para avanzar!
- Págs. 10, 11, 12 y 13, ejercicios para abandonar creencias que te limitan.



Mi plan semanal

Actividad	Meditación	Visualización	Pienso positivo	Gracias
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Notas

Deseo...

A spiral-bound notebook with a purple metal spiral binding at the top. The pages are cream-colored and feature horizontal ruling lines. The notebook is positioned centrally on the page.

Limpiando

Te preguntarán qué es esto? Limpiar tooodo! Pensamientos, entorno, relaciones que no suman, alimentación, tu propio lugar, sí, la limpieza y el orden en el lugar que habitás, te suman orden en tu vida, en tus ideas, en tu mente, aunque no lo creas!

Esto de la limpieza incluye, por supuesto, las emociones! Sacá todo lo que puedas, como puedas y cuando puedas, pero si queda adentro, no te deja avanzar, acordate de Salmos 32:3 “Mientras guardé silencio; mis huesos se fueron consumiendo por mi gemir” Si no podés solo/sola, buscá un profesional. Y para esto te sugiero entre otras cosas: Meditación, “Sanando niño interior”, hay una en mi canal de You Tube, pero hay cientos en You Tube, hacé la que más te resuene.

Te dejo frases que podés usar como mantras.



“Tengo derecho a sentir, y también la capacidad de elegir qué hacer con lo que siento.”



“Lo que pienso influye en cómo me siento, y puedo entrenar mis pensamientos.”



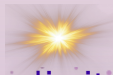
“Cada emoción es energía en movimiento: la dejo fluir, no la reprimo.”



“Cuando nombro lo que siento, recupero poder sobre mí mismo/a.”



“Cuando cambio mi manera de pensar, cambia mi manera de vivir.”



“Mi mente es mi herramienta más poderosa: la uso para crear, no para limitarme.”



“Tengo dentro mío los recursos para crear una realidad mejor.”



No me las creo



Detectar y confrontar la creencia (reestructuración cognitiva)

Pasos:

- 1) Escribí la creencia limitante tal cual aparece (ej: “Nunca voy a poder cambiar”).
- 2) Preguntate:
 - ¿De dónde viene esta idea?
 - ¿Es un hecho comprobable o solo una interpretación?
 - ¿Qué evidencia la apoya y qué evidencia la contradice?
- 3) Reformulé la creencia en una versión más realista y potenciadora.
Ej: “Cambiar puede ser difícil, pero ya he cambiado cosas antes y puedo volver a hacerlo.”



Reescribir la historia (psicología narrativa)

Pasos:

- 1) Pensá en una situación de tu vida donde esa creencia te frenó.
- 2) Escribí la historia en pocas líneas desde esa creencia limitante.
- 3) Ahora reescribí la misma situación como si fueras un narrador externo que resalta tus recursos, aprendizajes y posibilidades.
Ej: “Aunque sentía miedo, buscó ayuda, dio un paso y aprendió que podía más de lo que pensaba.”
- 4) Leé en voz alta la segunda versión: fijás un relato distinto en tu memoria emocional.



No me las creo



Experimento conductual (exposición en pequeño)

Pasos:

- 1) Elegí una creencia limitante concreta (ej: “No soy capaz de hablar en público”).
- 2) Diseñá un pequeño desafío que la ponga a prueba (ej: contar una anécdota en voz alta a 2 amigos de confianza).
- 3) Antes de hacerlo, anotá qué pensás que va a pasar (“Me voy a trabar y se van a reír”).
- 4) Hacelo, observá qué ocurre realmente y registrá el resultado.
- 5) Compará: lo que predijiste vs lo que pasó en realidad.



Esto debilita la creencia y fortalece tu confianza.

Los tres ejercicios se complementan:

- Primero identifico y cuestiono.
- Después cambio el relato interno.
- Finalmente lo pruebo en acción.



No me las creo



A

Detectar y confrontar la creencia (reestructuración cognitiva)

B

Reescribir la historia (psicología narrativa)

No me las creo



Experimento conductual (exposición en pequeño)



Inspira



AVISO IMPORTANTE

Esta guía es un recurso personal y complementario, basado en mi experiencia. **No** reemplaza la consulta, diagnóstico ni tratamiento médico profesional.



Para más tips: Seguime!



Con estas herramientas tenés para iniciar tus prácticas durante un buen tiempo, mientras podés disfrutar de algunos de los libros sugeridos, algunos de ellos están en You Tube, no hay excusas!

Te deseo que tu vida suene maravillosa, ahora sabés que tenés todo para lograrlo, depende de vos...

Gracias por haber confiado. ESTO FUNCIONA!

¡Un abrazo grande!

Leticia

