

Pablo Vazquez Runz

SÉ TU PROPIO

BIO

DESCODIFICADOR

*Entrená
tu mente
y desatá
tu poder
interior*

Pablo Vazquez Runz

SÉ TU PROPIO

BIO



DESCODIFICADOR

*Entrená tu mente y desatá
tu poder interior*

capítulo

1

¿Qué es la biodescodificación?

La biodescodificación es una metodología de trabajo psicológico que potencia el desarrollo personal en todas las áreas maestras de nuestra vida como son la salud, las relaciones, el dinero, el propósito de vida y la espiritualidad.

La base de la biodescodificación es que la mente humana es la causa de todos los efectos que vivimos en el mundo; si nuestros pensamientos y emociones son la causa de lo que nos ocurre, tenemos el poder de cambiar nuestras vidas cambiando nuestro estado del ser. La biodescodificación es una herramienta directa para comprender el origen mental y emocional de las enfermedades, de la baja autoestima, de las relaciones tóxicas, de las situaciones económicas desfavorables y de todo sufrimiento que experimenta el ser humano.

La biodescodificación nos invita a sanar el pasado y a crear un nuevo futuro desprogramando las viejas creencias e incorporando nuevos modelos mentales que nos potencien a vivir la vida que deseamos. El objetivo es trascender las creencias limitantes que están grabadas en nuestra mente subconsciente para lograr mayor

libertad emocional y obtener una nueva comprensión sobre nosotros mismos basada en el amor, la autoestima y la libertad de ser quienes deseamos ser.

Si tuviese que definir a la biodescodificación en términos simples, diría que es un entrenamiento mental que se divide en dos partes: la primera parte se trata de desprogramar los viejos patrones mentales que nos limitan para ser quienes deseamos ser y la segunda parte es el trabajo de programar a nuestra mente con nuevos patrones mentales que nos impulsen a vivir bajo nuestros propios términos.

¿Cuáles son los viejos patrones mentales que vamos a desprogramar? Son los pensamientos fundados en el miedo y la culpabilidad. ¿Cuáles son los nuevos patrones mentales que vamos a programar? Son los programas basados en la autoconfianza, el amor propio, la consciencia de que todos tenemos el poder para transformar la realidad cambiando nuestras creencias y sobre todo en el sentimiento de libertad para vivir como deseamos.

¿Te gustaría vivir libre de los mandatos de tus padres, de tu religión y de tu cultura? ¿Te gustaría ser el arquitecto de tu vida? ¿Te gustaría crear abundancia, relaciones extraordinarias y tener un propósito de vida que potencie la calidad de vida de toda la humanidad? Seguramente sea lo que deseaste toda la vida. La buena noticia es que podés hacerlo.

¿Cómo? Entrenando tu mente.

Cuando reprogramamos nuestra mente, empezamos a gozar de buena salud, a disfrutar relaciones de amor, a vivir en abundancia y a encontrar nuestra misión en la vida.

AL PRACTICAR LA BIODSCODIFICACIÓN

- **Tomamos conciencia de que todo EFECTO es producto de una CAUSA mental.**
- **Nos liberamos de los patrones mentales limitantes.**
- **Vivimos libres bajo nuestros propios términos.**
- **Unimos mente y corazón para crear una vida desde el amor.**



La ciencia de vanguardia y la psiconeuroinmunología han demostrado durante los últimos años que los pensamientos, las creencias y las emociones influyen en la calidad de nuestra vida, por este motivo, la biodescodificación hace foco en la manera que tenemos de interpretar la vida. La biodescodificación nos enseña la inseparable interrelación entre nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones; al conocer esta relación sabemos que todo lo que sucede a nivel físico tiene que ver con nuestros pensamientos. Aquellos pensamientos con los que alimentamos a nuestra mente cada día producen nuestras emociones y nuestras reacciones químicas, y atraen a las situaciones externas que vivimos. ¿Te preguntaste alguna vez con qué clase de pensamientos alimentás a tu mente cada día? Te sorprenderías si anotases cada pensamiento y tomaras conciencia de que todo lo que te sucede está relacionado con lo que pensaste.

El paradigma de la biodescodificación es no dual, esto significa que desde esta perspectiva comprendemos que la génesis de todo lo que vivimos es nuestra mente. Cuando ampliamos nuestra consciencia más allá de lo establecido, tenemos la oportunidad de ampliar nuestra responsabilidad. Al aumentar nuestro nivel de responsabilidad sobre lo que nos sucede, nuestras emociones empiezan a transformarse en emociones positivas brindándonos la posibilidad de lograr una mejor adaptación al contexto en el cual vivimos. ¿Sos responsable o aún vivís en el victimismo?

Gran parte de la población mundial prefiere vivir bajo el paradigma del victimismo: es decir que lo que nos sucede no tiene que ver con nosotros, sino con causas externas. Cuando una persona elige “creer” que es víctima de su pasado, de su contexto, de su cuerpo, de Dios o de una pareja, vive en constante estrés porque en su interior siente que no es capaz de cambiar aquello que le produce dolor. Es verdad que muchos hemos nacido en contextos pocos favorables para desarrollar nuestros recursos y que podríamos estar tentados a vernos como “víctimas” de nuestro pasado. Pero quiero que quede claro desde el principio de este libro: no es lo mismo ser

víctima que victimizarse. Sí, te creo; es posible que tu pasado, como el mío y el de tantos otros, haya sido hostil con el niño que eras, pero no por eso vas a victimizarte toda la vida, ¿verdad?

¿Qué sentido tiene seguir justificando nuestro sufrimiento actual con nuestras experiencias pasadas? ¿Para qué revivir una y otra vez en nuestra mente las escenas del pasado llenas de estrés deteniendo así nuestra oportunidad para crecer y mirar hacia el futuro? La biodescodificación te propone salir de la victimización para soltar el pasado y aprender de las experiencias de dolor. ¿Soltar el pasado? Soltar el pasado es usarlo como maestro para aprender de tus experiencias pasadas y ser más fuerte en el presente; una vez que aprendemos del pasado, vamos a decidir perdonarlo para sacarle atención. A todo aquello que le quitamos nuestra atención desaparece. Pero solo podemos perdonar aquello que comprendemos.

Atención: solo se puede aprender de las experiencias traumáticas cuando dejamos atrás el deseo subconsciente de ser “víctimas” y nos volvemos responsables de lo que pasó para poder perdonar y trascender.

No justificamos en ningún momento a las personas que nos trataron mal, abusaron de nosotros o nos lastimaron. Simplemente elegimos seguir adelante porque creemos que nuestra sanación emocional es beneficiosa para nosotros y para el bien de la humanidad. Si nosotros empezamos a vivir en paz, quizás llegue el día en que todo el mundo viva en paz. El cambio empieza por uno.

Hecha la aclaración, te habrás dado cuenta de que el elemento principal de trabajo en la biodescodificación es nuestra mente. Si queremos sanar, debemos cambiar nuestra percepción de nosotros mismos y del mundo, tenemos que desaprender nuestros hábitos de pensamientos y de las creencias basadas en la idea de culpabilidad, de sacrificio y de baja autoestima para comprender que todo lo que sucede es una oportunidad para crecer, y que nosotros podemos darles un nuevo SIGNIFICADO a nuestras historias para lograr paz en nuestros corazones.

El objetivo de este libro es que entrenes tu mente para que desarrolles todo tu potencial y te conviertas en tu propio biodescodificador (es decir, tu entrenador mental personal), y así aprendas que todos tus conflictos emocionales, tu situación económica actual y tus síntomas físicos son producto de tu forma de pensar. Sabiendo este principio básico de la vida, tenés la posibilidad de que si cambiás tu “forma” de pensar vas a transformar tu “realidad”. No hay límites para quien decide ser responsable de su vida.

Quiero enseñarte una forma práctica y simple de extraer todo el poder de tu mente para que lo uses a tu favor y crees una vida que sea digna de recordar; “recordar” significa volver a pasar por el corazón (“re” significa “repetición” y “cordar” es “corazón”). Deseo que tu vida sea una vida llena de amor propio, respeto y aporte a la humanidad. Mi obsesión es que todos dejemos de sufrir y empecemos a disfrutar.

Quiero recordar las palabras de Don Juan a Carlos Castaneda:

“¿Tiene corazón ese camino? Si tiene, el camino es bueno, si no, de nada sirve. Ningún camino lleva a ninguna parte, pero uno tiene corazón y el otro no. Uno hace gozoso el viaje; mientras lo sigas, eres uno con él. El otro hará maldecir tu vida. Uno te hace fuerte; el otro te debilita”.¹

Para lograr los cambios que deseás ver en tu vida, el primer paso es tomar RESPONSABILIDAD y elegir vivir desde el corazón. Sé responsable de todo lo que no te gusta y quieras cambiar. Luego tomá acción. Y si ya vivís una vida que te gusta, siempre podés elevar tus estándares.



1. Castaneda, Carlos. *Las enseñanzas de Don Juan*, Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires, 2000, página 99.

¿Qué es ser responsable para la biodescodificación?

Ser responsable es ser consciente de que todo lo que ocurre en nuestras vidas es producto de nuestra forma de pensar a nivel consciente y a nivel subconsciente. Todos tus pensamientos (ya sea que hayan pasado por tu consciencia o hayan sido subconscientes) crearon la situación presente que estás viviendo. Por lo tanto, si quieres cambiar tu futuro tendrás que trabajar sobre los pensamientos y las creencias del pasado.

El cambio interno siempre ocurre en el presente, pero se manifiesta externamente en el futuro; la responsabilidad nos lleva en primera medida a detener el acto de proyectar. ¿Qué es proyectar? Comprender la proyección es clave en el proceso de hacerte responsable; estamos proyectando cuando pensamos que los demás tienen la culpa de lo que nos sucede. Proyectar es creer que lo que el “otro” hace me produce dolor o me produce felicidad sin ser consciente de que en verdad lo que yo interpreto del “otro” es lo que me genera el sufrimiento o el placer. El acto de proyectar se sostiene en la creencia de que nuestra paz depende de otras personas o de situaciones externas que no podemos controlar. Una vez que frenamos la hemorragia de la proyección, debemos dejar de negar lo que pensamos y lo que sentimos a nivel consciente y subconsciente. ¿Por qué debemos dejar de negar nuestros pensamientos y sentimientos? Porque si no los asumimos, los proyectamos, ponemos la culpa de lo que sentimos en los hechos externos en vez de responsabilizarnos.

Responsabilizarse es reconocer nuestros pensamientos y sentimientos “aceptados” y los “no aceptados”; debemos asumir que tenemos pensamientos amorosos y pensamientos malevolentes sobre nosotros, sobre los demás, sobre el dinero, sobre las relaciones, en fin, sobre todo. Muchas veces sentimos ganas de terminar una relación pero nuestras creencias nos dicen que deberíamos continuar porque

nuestra pareja nos brinda seguridad cuando en verdad estamos sufriendo. En ese momento negamos lo que verdaderamente deseamos y empezamos a proyectar bronca contra nuestra pareja adjudicándole nuestro dolor, pero somos nosotros los que no nos animamos a hacer lo que sentimos. Como verás, la proyección nace de la negación de aquellos pensamientos y sentimientos que no queremos asumir. Pero ¿por qué negamos? Porque creemos en base a lo que aprendimos en el pasado que hay “cosas” que están bien y “cosas” que están mal. Cuando pensamos en algo que aprendimos que está “mal”, lo negamos y ponemos la culpa de lo que nos pasa en el otro abriendo la puerta del juicio. Como no queremos asumir lo que sentimos, juzgamos a los demás por lo que “nos hacen”. Juzgar a otros es una forma de defendernos por no hacer lo que realmente queremos hacer.

La biodescodificación te enseña a detener el acto de juzgar a otros y dejar de negar lo que pensás, por más incomodidad que te produzca; sabemos que es necesario para entrar en la responsabilidad. Una vez que somos responsables de nuestras vidas, estamos preparados para transformarlas usando nuestro poder interior.

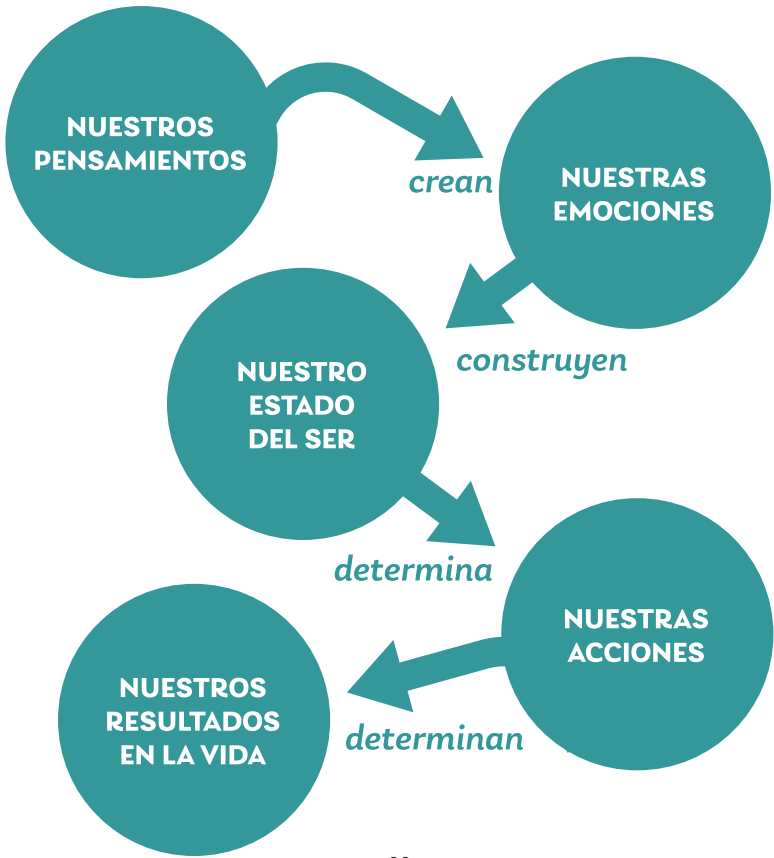
¿Qué es y cómo uso mi poder interior?

El poder interior que todos tenemos es nuestra MENTE y la posibilidad de reprogramar nuestra mente es el máximo poder con el que contamos. Quiero decirte que no estamos destinados, sino que estamos programados y tenemos la facultad para reprogramar nuestra mente hacia donde deseamos. ¡Qué buena noticia! Podemos actualizar nuestros programas mentales mediante el entrenamiento de la biodescodificación.

Habrás notado que si un día te levantas por la mañana pensando que vas a tener un día exitoso, todo en tu vida se torna un éxito, por el

contrario, las mañanas en donde pensás que todo va a ser un desastre, efectivamente todo se vuelve un caos. Es tal el poder de nuestra mente que los científicos de todo el mundo la investigan día a día para comprender su infinito poder. Por ejemplo, los físicos que estudian el campo cuántico explican que la mente es la fuerza más potente del universo y que todo en nuestro universo está hecho de energía. Los maestros espirituales de todos los tiempos han dicho que el origen del universo es la mente. Desde las dos perspectivas, la científica y la espiritual, obtenemos el mismo resultado: la mente es la clave para arruinar nuestra vida o para llevarla a su máxima expresión.

¿Cómo empezar a crear la vida que deseamos?



La ecuación de la creación comienza con nuestros pensamientos: los pensamientos sobre nosotros mismos, sobre si somos aptos para la vida, si merecemos el amor o la abundancia, crean un potencial. Un potencial es sencillamente la posibilidad mental de tener la energía, el compromiso y la voluntad de hacer aquello que deseamos en la vida.

Nuestros pensamientos crean nuestros sentimientos y nuestras emociones. Si nuestros pensamientos nos llenan de sentido, experimentaremos emociones elevadas. En cambio, si nuestros pensamientos son limitantes, egoístas y cargados de culpabilidad, crearemos emociones densas, sentimientos de escasez y de culpabilidad.

Finalmente, entre la combinación de pensamientos y sentimientos creamos nuestro estado del ser que determinará nuestra forma de actuar en la vida, de relacionarnos, de alcanzar objetivos y de cómo cuidamos nuestra salud. Y nuestras acciones construirán nuestros resultados en la vida.



Nuestros resultados están determinados por nuestras creencias.

La vida no es la ley del deseo, es la ley de la creencia.

La mente crea todo aquello que piensa. Si pensás desde el miedo, crearás más miedo, si pensás desde el amor, crearás más amor. Cuanto más amoroso y alentador sea nuestro diálogo interno, los estándares de nuestras vidas crecerán desde la insatisfacción a la satisfacción permanente.

La biodescodificación te enseña a usar tu mente para pensar desde el amor y elevar la calidad de tu vida; para desatar tu poder interior son necesarias tu predisposición y tu disciplina para reeducar tus hábitos mentales. Pero antes veamos rápidamente qué es la mente.

La mente es una supercomputadora energética que existe más allá de la forma y se expresa mediante pensamientos. La mente se podría dividir en dos: la mente consciente y la mente subconsciente. Sabemos que le 99 por ciento de nuestros pensamientos están en estado subconsciente. Entonces, si el 99 por ciento de nuestra mente es subconsciente, nuestro trabajo es iluminar esa mente subconsciente y reprogramarla. La reprogramación mental es necesaria porque la vida que estamos viviendo es consecuencia de nuestros pensamientos subconscientes.

¿Cómo se hace para conocer la propia mente? La herramienta principal que utiliza la biodescodificación es la autoindagación.

Conocete a vos mismo y conocerás los secretos para transformar la realidad

“Si cambiamos nuestro ambiente emocional interno, podemos reescribir nuestra historia”.

Nathalie Zammatteo

La autoindagación es la herramienta principal de la biodescodificación para producir los cambios internos que te llevarán a transformar la realidad; es el proceso mediante el cual indagamos en nuestro propio sistema de creencias para cuestionar nuestra forma de vernos y de ver el mundo. El objetivo es poder asumir las creencias tanto limitantes como potenciadoras para desprogramar las que nos limitan y fortalecer las que nos potencian. Cuando empezamos el camino de la autoobservación, descubrimos poco a poco cómo nuestras creencias están creando enfermedad o salud, relaciones tóxicas o relaciones de amor, escasez o abundancia.

Cuando nos indagamos, tomamos plena conciencia de que siempre fuimos los creadores de nuestra vida tanto si nos gusta como si

no nos gusta. Nos damos cuenta de que nuestros patrones mentales están dominando nuestras experiencias y el “para qué” vivimos cada una de ellas. Al observar este proceso podemos empezar a decidir con plena consciencia cómo queremos pensar, sentir y actuar. El objetivo de la autoindagación es aumentar la consciencia y conocernos profundamente, ya que el trabajo de autoobservación nos lleva a vivir las experiencias de vida sin posicionarnos sobre lo que está bien y lo que está mal brindándonos el esperado equilibrio emocional.

CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOINDAGACIÓN

- Es una herramienta de autoobservación consciente de cómo pensamos y cómo sentimos.
- Nos permite tomar conciencia de cuáles son nuestras creencias limitantes, qué es aquello que negamos, cuáles son nuestras proyecciones y si nos estamos identificando con la victimización o con la responsabilidad.
- Nos brinda la posibilidad de reinventarnos para elevar nuestro bienestar físico, emocional y material.
- Nos permite comprender, perdonar y trascender.

¿Qué es lo que debemos autoindagar? A nosotros mismos.

La pregunta que surge es: ¿qué somos nosotros? Somos una consciencia que se expresa en la interrelación entre nuestra alma, nuestra mente, nuestras creencias, nuestras emociones y nuestro cuerpo.

“Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos. Con ellos hacemos nuestro mundo”, según Buda.

Mi maestro Swami Kriyananda decía que todo está hecho de consciencia, que los pensamientos surgen de la consciencia universal y estos se manifiestan en forma de **CREENCIAS QUE DETERMINAN NUESTRA EXPERIENCIA DE VIDA**.

¿Qué son las creencias?

Las creencias son pensamientos que usamos para dirigir nuestras vidas como mapas mentales a los que les otorgamos la etiqueta de verdad total; estructuran nuestra mente y crean nuestros hábitos mentales. Las creencias son las representaciones internas que les adjudicamos a las personas, a las situaciones, al mundo, en fin, a todo. Son los patrones mentales con los cuales nos guiamos por la vida. Las creencias no se basan necesariamente en un sistema de ideas lógicas, sino en ideas que nos sirvieron en el pasado para sobrevivir y que aún consideramos que sirven para la supervivencia. Su función no es coincidir con la realidad, sino juzgar a la realidad en base a nuestras experiencias y convicciones. Muchas veces nuestras creencias nos garantizan la supervivencia pero no la felicidad. Nuestro trabajo como biodescodificadores es “ACTUALIZAR” nuestro sistema de creencias para que este coincida con nuestros deseos y a la vez nos facilite la supervivencia.

Podríamos decir que las creencias son los genes que construyen el ADN de la mente.

¿Cómo se construyen las creencias?

Las creencias se construyen de diversas formas, pero hay tres formas principales:

- 1. Condicionamiento:** es la forma más natural de construir creencias. Todos somos, seremos o fuimos condicionados por nuestros padres, nuestro entorno, la cultura y la educación; por lo que observamos qué hacen los demás, sus conductas, sus actos, y por las experiencias que vivimos con ellos. Los seres humanos obtene-

mos la información del medio en el cual vivimos mediante nuestros cinco sentidos; las conexiones nerviosas que se producen en el cerebro están condicionadas por los estímulos (la información que captan los cinco sentidos) y las interpretaciones que hacemos de esa información. Estas conexiones neuronales provocan los patrones mentales. Estos condicionamientos en primera instancia parecen externos; pareciera que papá y mamá nos condicionan (en un punto es cierto, pero la verdad última es que somos nosotros los que aceptamos las ideas de los demás como propias y las mantenemos vigentes. Nadie te puede condicionar sin tu permiso, así como nadie te puede hacer enojar sin tu aprobación. Como nunca nos detuvimos a reflexionar sobre este punto, sino que repetimos como loros lo que escuchamos y permanecemos en estado de condicionamiento. El propósito de la biodescodificación es que rompas el hechizo y te despiertes de la autohipnosis en la cual te sumergiste. Mientras vivas en la hipnosis mental que creaste en el pasado junto a tus padres y familiares, los estímulos y tu interpretación de esos estímulos fundada en el pasado crearán un patrón repetitivo de accionar que asegura el mínimo gasto energético (la naturaleza funciona por la ley del mínimo esfuerzo). Estos patrones de funcionamiento se llaman **HÁBITOS**. Un hábito tiene la intención de asegurarte que haciendo lo mismo y lo mínimo obtengas los mismos resultados para garantizarte la supervivencia. No es negativo tener hábitos mentales que te alejen del dolor y te acerquen al placer, el punto está en si en verdad solo estás en el mundo para sobrevivir o también para ser feliz, y lograr la supervivencia desde el disfrute y no desde el estrés.

2. **Repetición:** al repetir una y otra vez un pensamiento, creamos una conexión neuronal que nos hace comportarnos de manera automática cada vez que se requiera ese comportamiento. Nuestro cuerpo y nuestra mente funcionan por la ley del mínimo esfuerzo como recién dijimos: cuando algo que se aprende funciona para aumentar el placer o escaparle al peligro, la red neuronal se consolida

y se utiliza cada vez que sea necesaria. Cuando repetimos una y otra vez, por ejemplo, que no podemos aprender a hablar en inglés, estamos destruyendo cualquier intento neuronal de aprendizaje, pero si estamos enamorados de una persona que habla chino, seguramente aprenderemos chino en un mes porque nos obligaremos a que eso suceda; repetiremos todos los días que debemos aprender chino para conquistar a la persona deseada y crearemos las conexiones neuronales para que eso suceda.

- 3. **Alto impacto emocional:** se pueden generar creencias mediante una situación de alto impacto emocional. Las emociones forman conexiones nerviosas y cuanto más intensas las emociones, más se fortalecen las conexiones. Si repetimos con continuidad un estado emocional, esa conexión se hace cada vez más y más fuerte, y tu cuerpo reacciona automáticamente. Cuando esto sucede en biodescodificación decimos que el cuerpo y las emociones se apoderan de nosotros.

¿De dónde provienen nuestras creencias?



Las creencias provienen de cinco fuentes principales:

1. Nuestra madre (o quien cumpla el rol de madre).
2. Nuestro padre (o quien cumpla el rol de padre).
3. El contexto en el cual nos criamos (abuelos, amigos, la religión, la filosofía de la casa, etc.).
4. Nuestras experiencias pasadas.
5. Nuestra imaginación.

1. En nuestros primeros años de vida, nuestra madre era nuestro mundo; estábamos profundamente unidos. Incorporamos todas las creencias de nuestra madre por un sentido biológico de supervivencia; la mente subconsciente sabe que si pensamos como mamá, ella nos va a proteger por afinidad. Las creencias sobre nuestra vida interior se relacionan con las creencias de nuestra madre.

2. A los tres años, cuando empezamos a separarnos de mamá (en algunos casos antes, en otros la separación nunca se alcanza), empieza a aparecer en nuestro mundo nuestro padre y, por ende, incorporamos sus creencias. Las creencias relacionadas con nuestra vida exterior están estrechamente vinculadas con nuestro padre.

3. Nuestro contexto nos ofrecerá millones de creencias sobre nosotros mismos, sobre el mundo y sobre los otros. El contexto crea en nuestra mente subconsciente el inexorable ciclo en el cual el éxito llama al éxito y el fracaso incuba el fracaso. Cuando crecemos rodeados de abundancia y éxitos, es fácil modelar la abundancia y el éxito, pero si se crece en medio de la escasez y la falta de oportunidades, crearemos escasez en nuestra mente.

El ambiente condiciona nuestra mente subconsciente, pero no la determina. Nada tiene más poder que tu decisión de ser quien querés ser. Por ejemplo, Jesús nació en un pesebre, rodeado de vacas, patos y un contexto de escasez, pero él definió su vida. No se quedó con su pasado, sino que creó su futuro. Y por más que haya nacido donde nació, cambió sus estrellas. Vos podés hacer lo mismo.

Empezá donde estás hoy y definí con tu mente a dónde querés llegar mañana. Nada puede detenerte si así lo creés.

El medio ambiente en el que vivimos puede ser el origen más poderoso de las creencias, pero no el único. Si lo fuese, viviríamos en un mundo estático, donde los hijos de los ricos no conocerían sino la prosperidad y los hijos de los pobres no se elevarían jamás por encima de su condición.

4. La mente subconsciente no olvida nunca situaciones que interpretamos como peligrosas para nuestra vida o la vida de otra persona porque tiene la función de protegerte. Las experiencias pasadas de dolor y de placer crean tu forma de pensar. Si la mente subconsciente está al mando y no vos, esta buscará siempre alejarte de lo que en el pasado consideraste doloroso y acercarte a lo que definiste como seguro y placentero. Podrás pensar qué es lo que querés, pero quizás lo que era peligroso cuando eras niño, ya no lo sea en la actualidad. Si cuando eras niño los autos te daban miedo porque tu padre conducía velozmente y ahora querés un auto y nunca llegás a comprarlo porque no te alcanza el dinero, probablemente sea tu mente subconsciente protegiéndote. Lo que antes nos dio miedo, quizás ahora sea nuestro mayor deseo, por este motivo es fundamental biodescodificar a tu mente subconsciente.
5. Sabemos que la mente puede crear. ¿Cómo crea la mente? Mediante nuestro poder de imaginar el futuro. Al igual que las experiencias pasadas condicionan tus representaciones internas, podés gestar creencias a partir de tu imaginación sobre cómo deseás que sean las experiencias futuras. Cuando la vida que estamos viviendo no fomenta un estado interno potenciador, por lo general, las personas tienden a pensar que el futuro será igual o peor. **ESTÁN CREANDO MÁS DE LO MISMO SIN DARSE CUENTA.** Pero podés usar tu imaginación para crear salud, relaciones de amor y conectar con la abundancia. En el capítulo 5 de este libro te voy a enseñar a usar el poder de tu imaginación para que crees la vida que deseás.

APRENDEMOS POR:

- 1 Condicionamiento
- 2 Repetición
- 3 Impacto emocional

Construcción
de creencias

Para fijar el
aprendizaje

¿Cuántos tipos de creencias existen?

Existen dos tipos de creencias: las creencias colectivas y las creencias individuales. Las creencias individuales se aprenden mediante nuestras propias experiencias de la vida y las creencias colectivas son aquellas que se asocian con la cultura, la educación, la religión y la sociedad. Estas creencias colectivas en última instancia son también individuales porque para “creerlas” las tenemos que aceptar de forma personal. Como decía el gurú indio Osho: “Nunca nadie se subió a un colectivo y saludó diciendo: ‘¡Hola, sociedad!’”. Lo que existen son los individuos y por más que tus padres te hayan inculcado una forma de pensar, sos vos quien hoy asume esa manera de pensar. Por lo tanto, las creencias siempre son individuales. Aunque mientras creamos que algo externo puede afectarnos, las creencias globales son muy poderosas porque son las que nuestros seres queridos aceptan como verdad.

Cuanta menos consciencia de nuestro poder interno, más influencia del entorno, cuanto más crece la consciencia de nuestro poder interno, el entorno se vuelve estéril.

Dentro de las creencias individuales y las colectivas existen las creencias limitantes y las potenciadoras.

Limitantes: YO NO VALGO, YO NO MEREZCO, YO NO EXISTO.

Son aquellas que impiden, anulan y bloquean las capacidades. Son las que nos restan energía y nos inhabilitan para afrontar determinadas situaciones. Si nos creemos incapaces de aprender o consideramos que ya pasamos el período de nuestra vida en el que nos era fácil aprender cosas nuevas, estaremos bloqueando cualquier oportunidad de desarrollar nuevas competencias y habilidades.

Potenciadoras: YO VALGO, YO MEREZCO, YO EXISTO.

Son las que nos facilitan el camino DE LA INDIVIDUACIÓN, que nos sirven como recursos, que nos ayudan y potencian la confianza en nosotros mismos y en nuestras capacidades, permitiéndonos afrontar con éxito situaciones complejas.

Cuando una creencia se vuelve muy fuerte y se une a otras creencias de la misma índole con relación a una experiencia, forman un PROGRAMA INCONSCIENTE. Para que las creencias se agrupen en programas inconscientes tuvo que haber existido un BOMBARDEO DE CONDICIONAMIENTO, REPETICIÓN Y ALTO IMPACTO EMOCIONAL.

¿Qué son los programas inconscientes?

Los programas inconscientes son grupos de creencias que se unen para determinar una forma de pensar automática y dirigir los comportamientos creando hábitos. Los programas inconscientes se disparan automáticamente cuando algo ocurre en tu vida. Son un acto reflejo que tiene el propósito de economizar tu energía. Estos programas no

pasan por la consciencia ni por el razonamiento. Simplemente RE-ACCIONAMOS. La reacción crea una nueva serie de creencias y los próximos pensamientos inconscientes que dan lugar a las emociones.

El 99 por ciento del día actuamos en modo “piloto automático”, porque los programas inconscientes forman conexiones neuronales que ante determinados estímulos y experiencias se activan sin la necesidad de nuestra consciencia. Justamente, el trabajo de la bio-decodificación tiene la intención de que desprogrames aquellos comportamientos que ya no deseás cambiando tus creencias y, en consecuencia, tus programas inconscientes.



Ejercicio de autoindagación

“Cuando alguien pregunta cómo, o de qué manera, sigue pensando que la solución a sus problemas sigue estando afuera y no en su interior”.

<https://vimeo.com/411454341/13e04da8c7>

Ken Wilber

Practiquemos ahora la autoindagación emocional.

La autoindagación es un proceso que nos lleva a pasar de víctimas a MAESTROS. Nos volvemos alumnos de nuestra propia vida, de nuestros pensamientos y de nuestras emociones.

Te invito a que elijas un lugar cómodo y tranquilo para dar el PRIMER PASO.

El primer paso de la autoindagación es darle la bienvenida a lo que está ocurriendo en tu interior ahora. Sea el pensamiento o la emoción que sea, te invito a abrirte a sentirlo. Vas a usar tu capacidad de ser consciente para sentir lo que sientas ahora sin juzgarte ni negar lo que sentís. Vas a inhalar por la nariz asumiendo lo que sentís y exhalar por la nariz soltando lo que sentís. Inhalá asumiendo lo que sentís y exhalá dejándolo ir.

En ese estado de consciencia vas a indagar en tus pensamientos.

El segundo paso es preguntarte: ¿cuáles son mis creencias sobre esto que estoy viviendo? ¿Cuáles son las creencias que crearon esta situación? ¿Cuál es mi responsabilidad sobre esta situación? ¿Para qué estoy viviendo esta situación? ¿Qué puedo perdonar? ¿Qué puedo aprender?

Recordá que la autoindagación es una observación consciente que no juzga, no opina del otro, comprende que aquello que nos molesta o nos agrada está en nosotros y no afuera.

El tercer paso es asumir la responsabilidad y predisponerte a perdonarte por pensar como pensabas. Con tu simple predisposición alcanza para producir cambios significativos en tu estado mental y emocional. Y finalmente, dejarás de luchar con tu conflicto. Dejalo ser.

Sé consciente que la mente que creó el conflicto no lo puede resolver. Para resolverlo debés alcanzar un nuevo estado mental para encontrar la solución. Aunque es cierto que reconocer que no sabés resolverlo ya empieza a producir una sensación de paz como un bálsamo que te envuelve.

Simplemente respirá por la nariz unos momentos y disfrutá del nuevo estado.

La autogestión emocional

Como estarás comprendiendo, uno de los aspectos fundamentales de la biodescodificación es el proceso de autoindagación y hacerse consciente de uno mismo. Ahora quiero contarte que el segundo elemento clave en el proceso de convertirte en tu propio biodescodificador es la **AUTOGESTIÓN EMOCIONAL**.

La autoindagación y la autogestión emocional son dos caras de la misma moneda, es decir, las dos van juntas. Cuando indagamos en

nuestra mente se produce INMEDIATAMENTE UN CAMBIO en nuestras emociones. La autoindagación tiene el propósito de que comprendas la información subconsciente que hay en tu mente, y que expresás constantemente en tu vida, y la autogestión emocional tiene el objetivo de comprender que tus reacciones emocionales están programadas por esa misma información subconsciente.

La autogestión emocional nos enseña a observar nuestras emociones, dándoles la bienvenida y dejando de juzgarlas para empezar a vivirlas. GESTIONAR CORRECTAMENTE LAS EMOCIONES ES ASUMIRLAS. Para lograr la autogestión emocional tenemos que abrirnos a vivir las emociones y los sentimientos que experimentamos y no intentar eliminarlos. Cuando buscamos eliminarlos, quedan estancados en nuestra mente y en nuestro cuerpo.

El conflicto o la enfermedad ocurren cuando las emociones quedan “congeladas” en la mente y en el cuerpo. Si dejás emociones estancadas en tu mente, tarde o temprano producirán síntomas físicos, comportamientos disfuncionales o conflictos interpersonales.

Las emociones son la clave para potenciar nuestras vidas o para destruirlas. Gracias a las emociones nos movemos en una dirección o en otra. Cuando nuestras emociones son elevadas, nos sentimos agradecidos y llenos de sentido. En cambio, cuando atravesamos emociones densas, sentimos que nuestras vidas son un sinsentido y experimentamos apatía por la vida. Las emociones en sí son energía en movimiento; cuando aprendemos a gestionar nuestras emociones, empezamos a movernos hacia donde queremos en la vida y ya no somos arrastrados por nuestra mente subconsciente. Si queremos cambiar nuestra historia, vamos a tener que cambiar nuestras emociones mediante el proceso de autoindagación y autogestión emocional.

