



Lección número 5

Contenido

Temas Principales

El sentir.....	3
Sentir secundario. Sentir primario.....	4
Proyecto sentido.....	6
Transgeneracional.....	8
Tarea.....	10



El sentir



El sistema límbico, también llamado cerebro medio, es la porción del cerebro situada inmediatamente debajo de la corteza cerebral, y que comprende centros importantes como el tálamo, hipotálamo, el hipocampo, la amígdala cerebral (no debemos confundirlas con las de la garganta). Estos centros ya funcionan en los mamíferos, siendo el asiento de movimientos emocionales como el temor o la agresión.

En el ser humano, estos son los centros de la afectividad, es aquí donde se procesan las distintas emociones y el hombre experimenta penas, angustias y alegrías intensas

La parte del cerebro que se encarga de las emociones rige el bienestar psicológico y una parte de la fisiología del cuerpo. Los desajustes emocionales son a causa de desórdenes de esta parte del cerebro. Estos desórdenes tienen su causa en experiencias dolorosas del pasado de nuestras vidas. Estas experiencias acostumbran a controlar nuestras percepciones, en ocasiones mucho tiempo después.

**La visión sólo llegará cuando uno
pueda mirar a su corazón. El que mira
afuera, sueña, el que mira hacia dentro despierta.**

Investigadores de la Universidad de Berkeley han llegado incluso a sugerir que lo que tiene más peso sobre nuestro corazón y arterias es la supresión de las emociones por parte del consciente e inconsciente, y no las emociones negativas en

sí mismas. Dicho de otra manera, lo que nos afecta no es la emoción conflictiva, sino el cómo la vivimos, cómo la sentimos.

Para todos los males que tenemos, hemos fabricado historias que tratan de justificar para no sacar a la luz lo que en verdad sucedió. La mente cuántica sabe esto y se da cuenta que tiene que revisar y dar luz a la historia que está detrás de la historia. Debemos llegar a ese lugar escabroso de la verdadera historia y expresarlo si en verdad queremos solucionar los conflictos que nos aquejan.

Todo se puede resumir en ser honestos con nosotros mismos, en permitirnos sentir lo que ocultamos para poder cambiar esas sensaciones por otras mejores con el recurso de la comprensión y el perdón.

Por ejemplo, *una chica sufre abusos por parte de su padre. Ella manifiesta su sentir secundario (el padre es un cabrón y un mierda), pero el resentir primario era odio hacia la madre porque lo sabía y no la había protegido. Pero no se permitía odiar a su madre.*

**El problema del
que no queremos hablar, es el
que encierra la solución.**

Debemos recordar y sentir la situación pasada que queremos sanar. No se trata de volver a sentir para quedarnos enfrascados en el dolor, sino para comprender y dar luz a esa experiencia.

Existen dos tipos de sentir, el secundario y el primario.

El Sentir secundario: *es el autorizado por la sociedad, es aquel que al expresarlo no cambia nada y podemos estar todo el tiempo con él. Un marido expresa cólera cada día y no cambia nada, sigue teniendo cólera. O mujeres que expresan tristeza y tampoco cambian nada. Este sentir esconde el Sentir primario.*

El Sentir primario: *es la emoción que no me atrevo a expresar, a sentir y que está dentro de mí. Es la que no es correcta. Por ejemplo: ¿Cómo puedo yo odiar a mi madre o a mi padre? Por eso siempre hay que preguntar ¿qué hay detrás de esta emoción?*



Botón con enlace

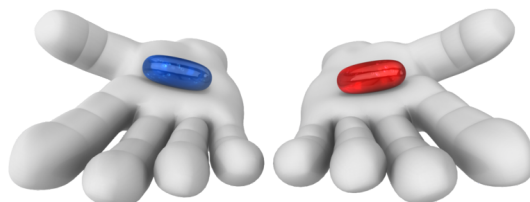
Para saber si estamos en el primario o en el secundario, hay que tener en cuenta solamente esto: En el secundario cuando se expresa la emoción no cambia nada. En el primario al expresar la emoción se produce un cambio y se aprecia en el cuerpo. Es un cambio suave, ligero, profundo, de comprensión (hay luz en la oscuridad).

**Cuando expresamos nuestras emociones,
nos sentimos débiles y vulnerables, pero al final
es todo lo contrario.**

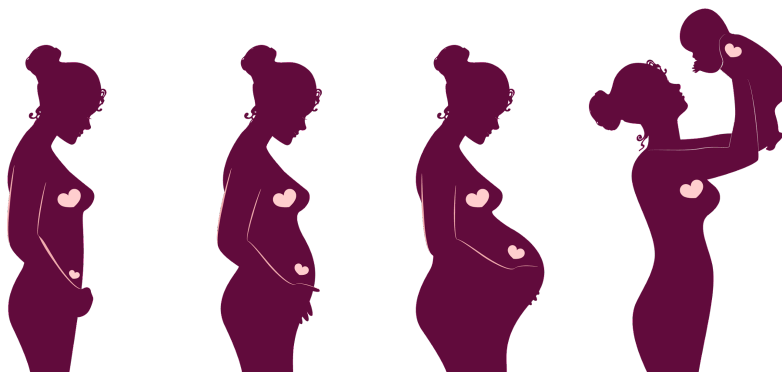
El objetivo de la mente cuántica es hacer revivir el instante del shock emocional, que se exprese en sentir, que se exprese la emoción oculta, aquella que nunca ha visto la luz, que nunca ha sido escuchada por oído alguno. Que vuelva a sentir y que por fin la exprese.

La mente cuántica **te protege**, nadie te va a juzgar por lo que expresas. Te **brinda el permiso** de expresarte a tu gusto, y todo está bien.

Protección + Permiso= Poder. Poder ser uno mismo, de curarse, de vivir,...



Proyecto sentido



¿QUÉ ES PROYECTO SENTIDO?

El Proyecto Sentido es una información que llevamos grabada como producto de una emoción, intención, drama, etcétera, que fue proyectada por nuestros progenitores como "proyecto o sentido de vida" en el espacio de la concepción, gestación, nacimiento y/o los primeros 3 años.

El Proyecto sentido es una oportunidad de sanar unos errores de los padres desde la fecundación hasta los tres años de vida, de no somatizarse en lo físico, no tendrían fin. El hijo muestra la sombra del resentir de sus padres y de sus ancestros, lo hace a través de los síntomas físicos y emocionales que pueden ser catalogados como enfermedad, alteraciones de conductas, alergias, etc.

Entre los acontecimientos relacionados con el proyecto sentido destacan:

Fecundación: Posterior a un aborto o perdida, durante un duelo, en una reconciliación, un accidente, para unir a mis padres, producto de una aventura, una violación, por prostitución, fecundación no deseada, rechazada por abuelos, inseminación artificial, bebé probeta, vientre alquilado...

Embarazo: Cuando se enteró de mi presencia en su útero sintió angustia, tristezas, soledades, rabia, temor o deseos de abortar, amenaza de aborto, tristeza de mamá por muerte de un familiar cercano, rechazada; culpa, rencor de mamá contra mi padre porque lo culpo de mi embarazo, miedo a ser buena madre, abandonadas por mi padre, conflictos entre mi padre y madre durante mi embarazo, maltratos a mamá, escondió mi embarazo, disgusto de mis abuelos, mamá fue corrida por mis

abuelos, tuvieron que casarse obligados por mí embarazo, miedo de mi madre de esta responsabilidad nueva que me esperan con este nuevo hijo que va a nacer, hiperémesis, diabetes de embarazo, preeclampsia, eclampsia...

Nacimiento: Parto prematuro, parto tardío, parto provocado o inducido, fórceps, cordón umbilical alrededor de mi cuello, miedo de mamá a parirme, tristeza o rabia de mamá por estar sola, nací bajo anestesia de mi madre, nací por cesaría, nací de nalga o de pié, tuve sufrimiento fetal, parto forzado, hice sufrir mucho a mi madre durante mi nacimiento, mamá casi se muere en mi nacimiento, no deseado mi sexo, rechazo de mamá, rechazo de papá, abandonada...

Los primeros tres años: Colocado en incubadora, no me amamantó mamá, me abandonó al nacer, depresión materna, regalada al nacer, padre o madre ausente, no se ocupó de mi atención, me dejó con mis abuelos u otros adultos, poco afectivo/a, prefería más a mis hermano que a mí, me hacía sentir no querido por él o ella, me rechazaba, me criticaba mucho, no me daba cariño, me celaba de papá o de mamá, me sobreprotegió, se separaron, me asfixiaba, me ignoraba, no me dejaba jugar, era injusto/a conmigo, fui maltratado, me obligaba a hacer lo que yo no quería, me manoseo mis partes íntimas, abusó de mí, infiel, me traiciono, peleaba mucho, le pegó a mi mamá, amenazó a mamá con armas, alcohólico/a, drogadicto/a, ladrón, preso...

Para poder ser conscientes y sanar problemas que identifiquemos en nuestro presente que tengan que ver con nuestro proyecto sentido, debemos recordar historias y preguntar qué situaciones se vivieron antes, durante y después de nuestra concepción. Esto nos ayudará a ser más conscientes y a caer en la cuenta del “porqué” y del “para qué” vivimos ciertas experiencias en la vida.

Saber nuestro proyecto sentido nos puede esclarecer las conductas que hemos tenido a lo largo de la vida. Podemos revisar en nuestro diccionario de descodificación las enfermedades o síntomas que pudieron padecer nuestros progenitores durante el proyecto sentido, incluso podemos revisar de qué forma fue nuestro nacimiento, si fue por con fórceps; que significan estos, si fue por cesárea; qué significa esto, etc. Sé un detective en tu proyecto sentido.

Transgeneracional



Las vivencias de nuestros antepasados determinan nuestras propias circunstancias y respuestas biológicas. Por eso, es importante conocer su historia. “¿Su historia?” —te habrás preguntado—. ¡Pero si ni siquiera has visto un retrato de ellos!

Te lo explicaré: el método transgeneracional se sirve de un mecanismo infalible para rastrear el pasado. ¿Cuál? El inconsciente familiar, ya que ahí radica la clave y el origen de lo que se produce en nosotros actualmente. De hecho, esa memoria ancestral puede aflorar incluso varias generaciones después, igual que los rasgos físicos (como los ojos azules de un pariente lejano, que de todos sus descendientes solo «reaparecen» en un tataranieto).

¿A qué te viene a la mente algún caso? Lo que quizás no te has planteado es el porqué de esos rebrotes aparentemente aleatorios en el árbol genealógico. ¿Capricho de la naturaleza? No. Adaptación, supervivencia y evolución. Porque quien no se adapta muere, y el inconsciente biológico está para impedir que eso ocurra. Su función consiste en conservar información que nos permita sobrevivir, adaptarnos y evolucionar.

Las experiencias de tu abuela o abuelo dejan marca en tus genes

¿Qué es la epigenética conductual?

La epigenética conductual pretende demostrar los procesos moleculares que están implicados en la expresión de determinados genes en relación a las conductas que toman los seres vivos, en su día a día.

La terrible infancia de tus antecesores, o sus aventuras excelentes, pueden cambiar tu personalidad, transmitiendote ansiedad o capacidad de adaptación mediante la alteración de la expresión genética de los genes del cerebro.

De acuerdo con el entendimiento de la epigenética del comportamiento, experiencias traumáticas de nuestro pasado, o del pasado de nuestros antepasados recientes, dejan cicatrices moleculares codificadas en nuestro ADN.

Si a lo largo de nuestra vida hemos estado o estamos en situaciones difíciles muy repetitivas que no sabemos cuales son sus causas aparentes, que nos cuesta trabajo superar, debemos meditar, recordar y preguntar si nuestros padres o abuelos pasaron por situaciones similares y cuáles eran sus pensamientos u opiniones respecto a las situaciones en cuestión.

**Todo el mundo debería conocer
su árbol genealógico. La familia
es nuestro cofre del tesoro
o nuestra trampa mortal.**

Pero hay una explicación superior, la metafísica: “Los errores de nuestros padres pueden ser subsanados gracias a la comprensión de sus hijos mediante algo tan fundamental como el perdón”.



Tarea



Anota en tu cuaderno y responde las siguientes preguntas

Ya hemos visto que existen 3 formas con las que podemos adquirir nuestras emociones, sentimientos y pensamientos, por tanto formamos nuestras creencias y nuestras conductas.

Recordemos las 3 formas.

.La edad cronológica, la edad contemporánea, osea, desde nuestro nacimiento hasta el día de hoy.

.El proyecto sentido, antes de la concepción, concepción, nacimiento y hasta los tres años de vida.

.El transgeneracional, todo aquello que recibimos de nuestros ancestros y que repercuten en generaciones posteriores.

1. ¿Revisa y se consciente de donde se encuentran las causas de las situaciones problemáticas de tu vida, en la edad cronológica, proyecto sentido o transgeneracional?

2. Relaciona esta lección con las anteriores.

3. Recuerda que es importante saber identificar el sentir de la emoción oculta. ¿En qué parte del cuerpo la recientes?