



Mente Consciente



**El secreto de la felicidad
es tener gustos sencillos y una mente
compleja, el problema es que a menudo
la mente es sencilla y los
gustos son complejos.**

¡Muchas Gracias!

*Quiero dedicar este pequeño Curso Online a todas
las personas que se han suscrito a nuestros cursos,
a los seguidores de nuestras distintas redes sociales,
pues ellos son los que en verdad conforman y hacen
crecer a Universo Ser.*



Universo Ser

Lección número 1

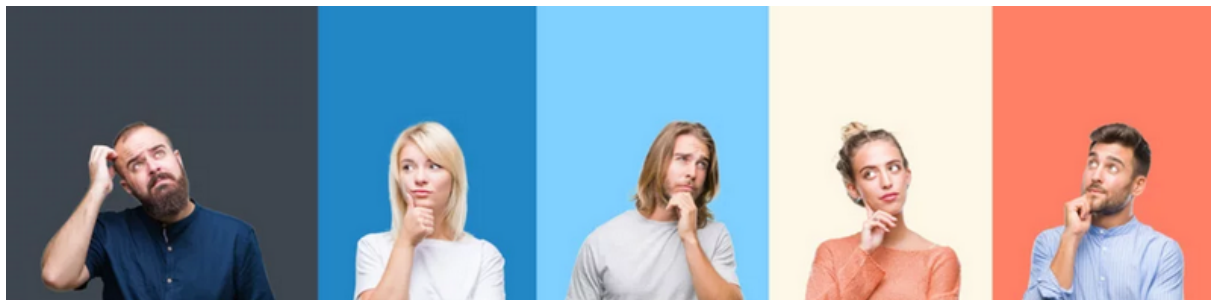
Contenido

Temas Principales

Mentalidad cuántica o mente consciente.....	4
Mente consciente.....	5
Emociones.....	7
Tipos de emociones.....	8
Tarea.....	10



Mentalidad Cuántica o Mente Consciente



¿Qué es una mentalidad cuántica o consciente?

Es una mente consciente que sabe que todos los sucesos externos son una proyección de nuestro interior. Esta proyección está totalmente influida por creencias que se encuentran en nuestro inconsciente, en su mayoría estas creencias son erróneas.

Una mentalidad cuántica está siempre alerta de los acontecimientos externos, puede manejar su realidad como mejor le convenga porque sabe que es creadora de todo lo que le rodea. Este tipo de mentalidad no adopta el papel de víctima en ninguna situación o circunstancia, pues cuando acontece un suceso desagradable en su vida, inmediatamente comienza a leer su inconsciente para saber cuáles creencias, emociones, pensamientos y sentimientos provocaron tal situación, y en ese justo momento cambia la forma de pensar, la cual le brindará una nueva forma de ver y entender la experiencia.

**Nuestra realidad solo
se puede tornar desagradable si está
respondiendo a un pensamiento falso.**

Vamos a poner un ejemplo:

*El día de ayer iba a cocinar tranquilamente hamburguesas en mi casa: cocino la carne, agarro el pan y me doy cuenta de que no hay crema, no hay catsup y no hay nada para preparar mi hamburguesa -que estúpido, en ningún momento fui conciente de eso, me ganó el instinto del hambre-, **Y NO QUIERO IR** al supermercado a comprar lo que me hace falta. Al final me convenzo y voy. Salgo*

molesto de mi casa, al cruzar la avenida casi me atropella un auto, llego al supermercado y hay bastante gente, tardo 30 minutos para poder pagar, no tengo efectivo y quiero pagar con tarjeta, y resulta que no hay sistema para pagar con tarjeta. Salgo del supermercado muy molesto, voy de regreso y con las manos vacías. En el camino voy insultando a la persona que casi me atropella, a la cajera del super e incluso insulto a la carne de la hamburguesa.

¿Te suena familiar?

Estando en mi casa, sin comer, y más molesto todavía -pero hasta eso en silencio- Comienzo a pensar que el universo, Jesús o hasta el mismísimo Dios están enojados conmigo, y pienso que esa es la causa, un castigo divino.

En este momento me convierto en una víctima de la vida, porque al culpar al universo o a Dios, estoy reafirmando que solo soy un mero espectador de mi realidad y que no tengo poder sobre ella. Pero la mente consciente en lugar de sentirse víctima, sabe que hay otra forma de ver e interpretar la realidad, que estos sucesos tienen su causa y un “para qué”. La mente consciente comienza a recapitular esta experiencia negativa y se da cuenta de la causa de mis desafortunados acontecimientos.

Mente Consciente

Causas: en primer lugar “yo no quería ir al super pero al final voy”. Te das cuenta que en esta frase hay una incoherencia. Mi primer pensamiento es no querer ir, entonces en el camino se van a presentar sucesos que harán que no llegue, en este caso el auto, el auto me reafirma mi primer pensamiento, para no ir.

Al final no compré nada, había mucha gente, me hacían esperar bastante y no podía pagar con tarjeta. Siguen los impedimentos que me reafirman la causa de no querer ir.

Si mis emociones, pensamientos y sentimientos hubieran sido bastante fuertes de NO QUERER IR al supermercado, puedo apostar que el auto me hubiera arrollado y ni a mi casa hubiera llegado. Y te darás cuenta, al final, no compré nada, fue como si no hubiera ido al supermercado, ganó el primer pensamiento que fue el “no querer ir”.

Así acontecen muchos accidentes, las causas son los pensamientos que se tienen antes de realizar una acción. Esto nos da mucho en que pensar y reflexionar sobre los accidentes que hemos tenido.

**Pon atención a tus
pensamientos, pues de ellos dependen
nuestros triunfos o nuestras derrotas.**

Podemos poner miles de ejemplos, desde saber las causas de algunas tonterías que hacemos, hasta darnos cuenta de las causas de nuestras enfermedades o situaciones negativas tan repetitivas que nos llevan a una vida de escasez y de tribulaciones. La mente consciente siempre sabe que es creadora de toda situación y está siempre relacionando lo que nos acontece para inmediatamente cambiar la forma de pensar, y así cambiar los acontecimientos externos, en pocas palabras cambiar nuestra vida.

**Antes de tomar acciones por más mínimas que
parezcan, revisa tus pensamientos, pues de
eso dependerá el resultado de tus acciones.**



Emociones



¿Qué es una emoción?

La definición de emoción se refiere a cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión, cualquier estado mental vehemente o excitado; es el estado afectivo que se presenta en el ser humano brusca y súbitamente, en forma de crisis de mayor o menor intensidad y duración.

Una emoción es un estado psicológico complejo que implica tres componentes distintos: *una experiencia subjetiva, una respuesta fisiológica, y una respuesta conductual o expresiva.*

La experiencia subjetiva

Aunque los expertos creen que hay una serie de emociones básicas universales que son experimentadas por personas de todo el mundo independientemente de su origen o de su cultura, los investigadores también creen que la experiencia de la emoción puede ser muy subjetiva.

Además, no siempre experimentamos formas “puras” de cada emoción, ni las mismas emociones se manifiestan ante acontecimientos o situaciones de la vida similares.

La respuesta fisiológica

Si alguna vez has sentido un nudo en el estómago, o fuertes palpitaciones en el corazón debido a la ansiedad o el miedo, entonces sabrás que las emociones también pueden causar reacciones fisiológicas importantes.

Muchas de las reacciones físicas que se experimentan durante una emoción pueden ser; la sudoración de las manos, el ritmo cardíaco acelerado, la respiración rápida, temblores, etc.

La respuesta conductual

El componente final es tal vez con él que estamos más familiarizados, por ser la expresión real de la emoción. Gastamos una cantidad significativa de tiempo en interpretar las expresiones emocionales de las personas que nos rodean.

Nuestra capacidad de comprender con precisión estas expresiones está ligada a lo que llamamos inteligencia emocional y estas expresiones juegan un papel importante en nuestro lenguaje corporal en general.

Tipos de emociones

1- Emociones básicas.

Son aquellas que se presentan desde el momento de nuestro nacimiento. Forman parte de nuestro proceso de adaptación y existen en todos los seres humanos, independientemente de la cultura. Se inician con rapidez y duran unos segundos.

Emoción	Descripción	Función adaptativa
Alegría	Sensación agradable de satisfacción y bienestar.	Afiliación
Asco	Intenso desagrado hacia algo repulsivo o repugnante.	Rechazo
Ira	Sentimiento de enfado, irritabilidad o indignación.	Autodefensa
Miedo	Aprehensión provocada generalmente por sensación de amenaza, peligro, o dolor.	Protección
Sorpresa	Malestar o asombro ante algo inesperado.	Exploración
Tristeza	Sensación de desdicha o infelicidad.	Reintegración

Cuadro de emociones básicas

En el cuadro anterior podemos leer el tipo de emociones básicas, su descripción, y lo más importante su función adaptativa, la cual nos ayuda bastante a ser conscientes de cuáles serán nuestras acciones después de haber generado cierta emoción.

Es de vital importancia conocer la función adaptativa para comenzar a generar una mente cuántica, la cual sabemos que es una mente consciente y alerta a los estímulos externos.

Recordemos que las emociones pueden surgir por estímulos externos, si nos dan una mala noticia generamos emociones de baja vibración, como lo es el miedo, la tristeza, la ira o el asco. Si en lugar de eso, nos dijeran en este momento que tendremos unas lindas vacaciones en la playa la próxima semana, generamos emociones de alta vibración como la alegría, la satisfacción y la diversión.

La alegría y la satisfacción entran en el tipo de emociones sociales, las veremos en la próxima lección.

¿Cuántas emociones experimentamos a lo largo del día?

Es una pregunta que no nos hacemos muy a menudo o incluso nunca lo habíamos pensado con detenimiento. A cada momento estamos generando sentimientos, y con estos sentimientos generamos gran cantidad de pensamientos, los cuales van a determinar las acciones que estemos realizando a cada instante, y con esto creamos a diario nuestra vida, nuestro mundo y por tanto nuestra realidad.

Si queremos saber las causas de alguna situación negativa en nuestra vida, basta con hacer memoria y descubrir la emoción oculta.



Tarea



Escribe en tu cuaderno el cuadro de las emociones básicas, resalta con tinta roja la columna de **Función Adaptativa**, escribiéndola nos ayudará a tener una mente más alerta.

Escribe en tu cuaderno las siguientes preguntas y respóndelas.

- 1-¿Cuándo fue la última vez que fui consciente de mis emociones?
- 2-¿Mis emociones interactúan con el mundo físico? ¿sí o no y por qué?
- 3-¿Cómo creo que puedo cambiar mis emociones negativas por positivas?
- 4-Recuerda un día que haya sido pésimo para ti, donde todo te salió mal. analízalo como hicimos en la página 3 con el caso de las hamburguesas. Cuando termines de analizar un día pésimo, escribe tu sentir respecto a lo que hayas descubierto.

Para más información puedes dar click en nuestras distintas plataformas.

