

# EL YO

## RETANDO MI CONDICIONAMIENTO

- I. Los hábitos/Patrones
- II. La Identidad
- III. La Evolución
- IV. El Amor

### I. LOS HÁBITOS- PATRONES

Sean mentales, emociones o acciones repetitivas.

#### **Transformar**

No puedes cambiar patrones diciendo voy a “romper” el patrón para hacerlo desaparecer. Puedes estar consciente de su forma, puedes cruzar de una forma a otra forma; por eso tienes que tener algo con que reemplazarlo, como por ejemplo tristeza, con alegría, competitividad, o con trabajo de equipo. Lo de-formas, le quitas la energía de su forma original.

Un hábito tiene una forma que tienes que reconocer que existe. Lo que quieres hacer es sacar la energía de allí (de-formas el hábito) y la pones en un nuevo hábito (re-formas). Lo que haces es trans-formar. Cruzas de una forma, hacia otra forma. Deformas, reformas, y transformas, lo cual es vivir lo nuevo en la actualidad.

#### *Ejercicio:*

- a. Busca la palabra o frase “opuesta” a cada hábito que tienes escrito. Línea de Complementariedad de Heisenberg. Ese “opuesto” se vuelve un faro, un norte hacia donde quieres dirigirte; acéptalo, escribe el opuesto.
- b. Ajusta la frase para que tenga mas sentido para ti, para que se sienta más realidad o mas posible para ti. Por ejemplo:

Estoy enferma --- saludable (faro)

En vez de aceptar que lo opuesto de enfermo es saludable, como algo por lo que tengo que luchar, porque estoy partiendo de una base que no esta bien, que me debilita, me presiona, me estresa, me voy a una nueva definición de persona saludable: alguien que da al cuerpo todo lo que necesita en cada etapa de la vida, que hace lo necesario para tener salud.

Triste --- alegre. Definir alegre: no es ja ja ja. Alegre para mí es: se siente bien, me siento satisfecha.

Conflictiva --- paz. No, para mi es confiar y apreciar. (No es el contrario de lo que tenga que ser, del diccionario, sino más bien lo que cuadre para mí)

Competitiva ----- Volverme equipo o conectarme con los otros

- c. LA SOMBRA. Otros hábitos (sentimientos, emociones o comportamientos) relacionados con el habito-patrón que escogiste.

Ejemplos:

Triste--- Al buscar sus relaciones encuentro que mi padre era triste, pero mi madre estaba irritada todo el tiempo, entonces la tristeza se manchó de irritada y ansiosa.

Conflictividad--- Se relaciona con argumentar, resolver, meterme, preocuparme y controlar.

Competitividad--- Involucra celos.

Finalmente los nuevos patrones que escoges son por ejemplo, confiar y conectarse.

- d. EL ORIGEN de tus hábitos. Vienen de madre o padre o persona substituta en tu vida.

Busca el origen de los 4 patrones o hábitos que tienes anotados. Identifica el origen de cada patrón: ¿de dónde vienen? ¿de la madre, del padre, de algún maestro?

Profundizando en los patrones/hábitos que has traído hoy ¿qué me ha dado cada patrón? ¿Para qué me ha sido útil? Revísalo.

### **Meditación.**

En este momento, que ya no tienes que aprender de tu familia por imitación y quieres ser libre para evolucionar sin el peso de la imitación pasada, puedes ir libre hacia adelante y desarrollar hábitos nuevos.

Yo no puedo seguir culpando a mi padre de mi tristeza. Capta que el origen estaba en los padres, pero tu tomaste el patrón y así es importante darse cuenta que tu eres el dueño ahora. Explica a tus padres que ya no quieres seguir enredado en algo que tu imitaste en el pasado. Es cuestión de despegarte del origen, porque si no, te pesa, y es muy difícil desarrollar otro habito.

Estás solamente despegándote de los patrones heredados, porque padre y madre quedan en la memoria, así que la tentación de regresar al hábito, el inconsciente que me lleva hacia lo aprendido en la niñez esta siempre allí. Lo único es que ya tengo la conciencia de mi grabación. Por esto repetimos hábitos de generación en generación. No estas retando la familia, estas retándote a ti mismo para que agarres tu vida en el hoy y vayas hacia adelante.

De esta manera me despego y me siento libre para ir hacia mi nuevo patrón.

Vamos desde retar el condicionamiento hacia retarse a uno mismo.

Puedes retar tu condicionamiento o puedes retarte a ti mismo, de las siguientes tres maneras:

- Con Nuevas percepciones – información nueva acerca de *tu Identidad*
- Con un Nuevo condicionamiento – *Evolución*
- Con Nuevos Sentimientos - *Amor*

## II. LA IDENTIDAD

La razón de ser de la identidad, el propósito de ella, es que hay una identidad expandida en la que me puedo inspirar. Se me dijo que era luz; bueno, puedo experimentarla. Soy una expresión de la creación; bueno, puedo experimentar los átomos. Sé que Dios es universo; bueno, soy una expresión de Dios y del universo, por lo tanto busco experimentarme como totalidad.

Creciste condicionado, con limitaciones, pero mira ahora lo que te están diciendo que eres. Es una nueva esperanza, un nuevo camino, es la tierra prometida, se trata de que somos mucho más que esta carne y huesos.

¿Como experimentar una identidad expandida?

*Ejercicio:* Con las expresiones de tu identidad añade: Yo soy.... con la frase lo mas corta que te sea posible.

Espiritualidad: Yo soy luz

Nueva Física: Como toda creación esta hecha de átomos...

Yo soy de la creación de Dios

Yo soy de la creación del universo

Basada en el quantum de 10-33

Yo soy invisible

Yo soy energía e información

Según la holografía:

Yo soy universo. Yo reflejo la totalidad

El universo se refleja en mí

Teoría del caos: la vida está siempre en transición. Yo estoy siempre cambiando.

Nueva Biología: Historia molecular desde el inicio de la vida:

Yo reflejo la historia de la vida

Yo soy la forma más reciente en la que la vida se presenta

Yo soy el último reflejo de la vida: no soy Elaine, soy la representante de toda vida previa en la tierra, la última representante de la creación.

Revisemos: Si dejo mi identidad en la Neocorteza, me llena, pero no me sirve porque no la estoy usando. Para utilizarla tienes que repetir en frases cortas la re-afirmación en el reptil. Afirmaciones son repeticiones.

¿Qué tiene que ver esto con mi nuevo patrón?

La información que tenías en tu Neocorteza tiene que estar presente en tu cerebro Reptil con la claridad de:

*Ejercicio:* Yo Soy... y selecciona no más de tres afirmaciones que apoyan y te ayudan a enfocar en tus nuevos patrones.

Por ejemplo: Yo soy luz y soy feliz, y confío y tengo confianza.

Selecciona - repite y – añade el nuevo patrón

### III. LA EVOLUCIÓN

- La teoría de Darwin: Secuencial
- La teoría de la Biblia: 7 días
- La teoría de Paul MacLean

*“Radicalmente diferentes en química y en estructura y en un sentido evolutivo separados por innumerables generaciones, los tres conjuntos neuronales constituyen una jerarquía de tres cerebros en uno. Un cerebro triunfo”*

*La contraparte física del “conductor” reptil, se encuentra localizada en una masa de ganglios en la base de nuestro cerebro frontal. Como no existe un nombre que sea aplicable a todos esos ganglios, me voy a referir a ellos como el “Complejo-R” (paleo-córtex: 300.000.000 millones de años). En los ganglios, las células nerviosas forman grandes grupos, mientras que en la corteza se ubican en capas.”*

- La Nueva Biología – Contenemos la historia de la vida – Hawken  
*“La primera célula viva vino a la luz hace casi 40 millones de siglos y sus descendientes directos están en nuestros torrentes sanguíneos. Literalmente estás respirando en este mismo instante moléculas que fueron inhaladas por Moisés, la Madre Teresa de Calcuta y el cantante Bono. Estamos enormemente interconectados. Nuestros destinos son inseparables. Estamos aquí por el sueño de cada célula de convertirse en dos. Y los sueños se convierten en realidad. En cada uno de ustedes hay un cuatrillón de células, 90% de las cuales no son células humanas. Tu cuerpo es una comunidad, y sin todos esos otros microorganismos perecerías en horas. Cada célula humana tiene 400 billones de moléculas que conducen millones de procesos entre trillones de átomos. La actividad celular total en un cuerpo humano es asombrosa: ¡un septillón de acciones en un instante! Un número 1 con 24 ceros después de él. En una milésima de segundo nuestros cuerpos han pasado por diez veces mas procesos que las estrellas que hay en el universo...”*

Mi vida depende de los micro-organismos heredados desde hace millones de años, o sea la evolución continúa y cada etapa se construye sobre la anterior así que lo que hacemos nosotros puede tener efectos duraderos en el futuro de la vida. Ciertamente en el futuro de nosotros y de nuestras familias: más allá no lo podemos calcular, pero si suponemos que la vida ha estado siempre incluyéndose a sí misma en cada etapa, entonces la vida seguirá haciendo esto; por lo tanto puedo considerarme a mí mismo un participante en toda vida: plantas, animales, montañas. Yo participo con ellos de la vida.

EVOLUCIÓN para mí es transformación molecular.

**La evolución no es un énfasis en la forma de si yo fui mono o no, o si tengo uno o tres cerebros, es si en el presente puedo ponerme consciente de la naturaleza de la vida misma, que está a un nivel atómico o molecular. Por lo tanto la conciencia es lo que hace la transformación. Cada día estoy un poco mejor, mis moléculas van cambiando y trato de ser un poquito mejor cada día, más amable, más amorosa, más conciente de mí y de lo que me rodea.**

Transformación molecular: como ocurre la evolución o como te apoya la evolución en el reto de salir de tu condicionamiento.

La evolución te indica que la vida ha ido cambiando desde el principio

Nuestra evolución conoce, contiene y respeta el pasado.  
Incluye las semillas y el movimiento de nuestro devenir,  
de nuestro destino, no en los términos del pasado  
sino en los términos de transformación molecular

Es a esta transformación molecular que debemos enfocar.  
La evolución de la vida es la evolución de billones de  
moléculas cohesionándose en nuevas e inimaginables formas,  
o formas meramente imaginables.

Este es el proceso evolutivo: mirar, mirar de nuevo...  
buscar con visión... contemplar,  
llegar a ser uno con...  
amar

Nosotros tendremos ojos  
ya no más perdidos en oscuros detalles  
viendo sólo un rango estrecho de cuerpo-hueso.

Tendremos ojos  
que escuchen a la vista  
del espectro de la vida  
en todos lados

en toda forma  
en hombre y mujer  
planta y león.

El espectro no nos cegaría,  
El espectro se extendería a sí mismo  
ante nosotros;  
un camino de amantes  
en el que todos nos atreveremos a viajar.

Lo que obtenemos de la evolución es que la vida ha ido siempre cambiando y las características del ser humano también han ido cambiando.

Te invito a captar en dónde estamos en este proceso de la evolución. Visto por las descripciones de la Nueva Física estamos con características infinitas como “yo soy universo” (Holograma: se encuentra cualquier aspecto del universo dentro de mí), “yo participo en la totalidad” (toda creación esta hecha de átomos como yo), “yo soy luz” (puedes verificar esto por la meditación). Solo estas pocas indicaciones de la ciencia pueden llevarnos a entender que tenemos características mucho más infinitas de lo que habíamos supuesto. ¿Cómo lograr entonces experimentar con estas características para lograr esta transformación molecular?

Yo propongo que estas características están unidas a diferentes dimensiones de la energía y por esta razón propongo que no nos veamos más como algo plano, sino que estamos viviendo en múltiples dimensiones. Cambiemos de creer que somos planos a creer que somos multidimensionales.

## EL SER MULTIDIMENSIONAL

La esperma y el huevo se unieron para que yo naciera  
Sueña – La dimensión no-consciente  
Despertar – La dimensión hipnogógica  
La dimensión intermedia del desayuno (cafeína – te)  
En la dimensión de la acción - trabajo, arte, música  
En la dimensión del sentir – trabajo o gente  
Retírate – a la dimensión del descanso. Cambia de la acción  
A la dimensión del sistema digestivo - comer  
A la dimensión de la diversión o relajación. Diviértete – relájate – ve TV.  
A la dimensión de la naturaleza  
A la dimensión del hemisferio derecho e izquierdo (que son tan diferentes)  
A la meditación (luz, color o formas) o la oración  
Y la dimensión del silencio  
A las dimensiones llamadas del inconsciente, que no estaban identificadas y ahora tenemos evidencia de diferentes dimensiones por medio del clari-vidente, el clari-audiente, el psíquico y el sanador – chaman.

Y la dimensión extra-corpórea

Y ahora los científicos nos hablan de una categoría invisible llamada el Quantum, que esta más abajo del 10-33.

En teoría puede ser que más dimensiones sean identificadas. Por ejemplo, pudiéramos descubrir que todo lo que estamos trabajando como “dificultades psiquiátricas”, se puedan revelar como “teniendo acceso a dimensiones diferentes”.

*Ejercicio:* Reflexiona en como eres tú multidimensional.

¿En cuáles dimensiones te reconoces?

¿Cuáles son las dimensiones que mas te ayudan?

Dadas todas estas dimensiones, una de ellas es la dimensión de lo físico o del mundo material, lo que está muy presente cada día. ¿Te sientes empujado a participar en las dimensiones de la vida del mundo de cada día, o te sientes cómodo retirándote a las otras dimensiones, de sueño o silencio o meditación? ¿Dónde enfocas tu energía?

## DIOS

Allí estás como ser multidimensional viviendo tu vida diaria. La evolución levanta la pregunta de quién está cuidando este mundo: ¿eres tú o es Dios?

¿Quién se esta ocupando de este mundo? ¿tú o Dios? La evolución es un ejemplo de todo lo que Dios ha hecho. Vamos a tomar el ejemplo de dos profetas, dos multidimensionales: ¿qué hicieron ellos?

- a. Buda estaba buscando a Dios en el mundo físico, hasta que dejó de hacerlo. Se sentó bajo el árbol Bodhi y se iluminó. Se quedó allí varios años con su vida interior, rehusando actuar, hasta que varios años después lo convencieron de salir a enseñar.
- b. Jesús en Galilea: lo que le decía a la gente tenía que haber venido de su experiencia. Se cita su frase “Yo y mi Padre somos uno”. Entonces su condición particular, específica, no lo fue todo, habrá habido más... el Padre, Dios, la Energía Infinita y otras dimensiones, están presentes.

Imaginando a Jesús hoy en día, diría ten fe. La totalidad, todo es creación. Dios es el Rey, tu condición de pobreza, las dificultades que estas sufriendo, se cambian cuando crees, cuando tengas fe. La vida es mucho mas que estar sufriendo en este momento. Ábrete.

No me lo imagino a Él hablando a los de la colina en el Sermón de la Montaña, acerca de pecados o de todo lo que estaban haciendo mal en su vida diaria, de su culpa o de su deber. El ofreció una promesa de algo más grande y todo lo que necesitaban hacer los presentes era creer. Les ofreció salir de los detalles y las ondas gruesas de lo físico y lo material, de sufrir, injusticia, enfermedades...

¿Cómo sabía Él que había algo más grande? ¿No estaba hablando de su propia conciencia, de su propia habilidad de unirse en Uno con el Padre? ¿De su propia habilidad de entrar en dimensiones en las que estaba sanando y creando milagros? ¿Cómo es que esta promesa de algo más grande se ha entendido que puede pasar solo después de la muerte en un sitio alejado?

Sería probablemente porque esos que lo siguieron, años más tarde, no fueron multidimensionales. Así que la promesa de algo más grande se pospuso para cuando muriéramos. Mientras tanto seguimos sufriendo 2000 años más tarde en nuestra visión limitada de la vida. Yo creo que los científicos nos están sacando de esto y nos están describiendo las capacidades que tenemos para expandirnos a las múltiples dimensiones.

Podemos quizás apoyarnos en estos dos iluminados; Buda, que nos inspira a ir cuidadosamente con el mundo exterior, a sólo desear lo necesario y primariamente nos inspira a lograr la felicidad de la vida interior. Limitado al exterior y pleno al interior. La cara de cada Buda nos muestra la paz y la felicidad con la interioridad. Y tenemos el mensaje de Jesús de “ama a tu prójimo como te amas a ti mismo”.

Revisemos: ¿Cómo te ayuda esta información con tus patrones o hábitos?

Quizás saber que soy multidimensional me inspira y me da la tranquilidad de ver que algo nuevo puede ser creado. Y la evolución en general me inspira a darme cuenta de que la vida no es un plato de comida servido; es algo a lo que yo puedo añadir. Mi capacidad es siempre añadir lo nuevo, así que el hecho de que yo me refiera a mí misma como enferma porque mi madre lo era, no tiene nada que ver con cómo yo defino la enfermedad ahora. Como yo defino la tristeza ahora es diferente, sé como utilizar diferentes capacidades. Estoy libre para crear un nuevo patrón que tengo la intención de repetir una y otra vez, de visualizarlo, de actuarlo.

Esto te da la libertad de seleccionar un patrón tremendamente opuesto a aquel de tu herencia, en vez de tratar de lidiar viejos patrones y seguir alineada a ellos. Por Dios: SALTA! ¡Vivimos en una cultura de análisis y resolución basados en lo que es, no en una cultura de evolución que es la que nos deja libres para crear!

Ejercicio: Concluye la evolución.

Como ser multidimensional, visualízate estando en tus nuevos patrones y actuándolos.

## **IV EL AMOR**

Dios me necesita para ocuparme de la vida que me ha sido dada. La vida que ha ya sido resumida en mí. Porque Jesús dijo: “ama al otro como te amas a ti”. ¿Estaba tratando de crear egoístas, consentidos? ¿Era ese su motivo? No me parece. Más bien me parece que el secreto de amar es que amar necesita sentirse, antes de liberar tu pensamiento y tu acción hacia el otro. Sintiendo el amor y sintiendo las diferentes



dimensiones dentro de ti, la experiencia dentro de ti, hace que te des al otro de manera más completa. Si libero como he liberado mi cerebro mental, sin sentir amor, estoy dando solo una pequeña parte de mí mismo...

Cuando voy afuera a ayudar al mundo, se me olvida evolucionar yo misma, porque estoy muy ocupada ayudando al otro. Dios necesita que yo me ocupe del regalo que me ha dado. Cuando voy primero al otro, mi enfoque está disperso y estoy en lo general, en los otros, mientras que si lo que es necesario es el enfoque sobre toda la vida como ha evolucionado en mí, tengo que enfocar en mí primero y luego en los otros.

Dios no me necesita para salvar al mundo; para lo que sí me necesita es para amar y celebrar la creación que me fue dada. Si cada uno hiciera eso, entonces el amor, la multidimensionalidad y la evolución florecerían en el mundo.

El foco de mi energía está disperso si amo a los otros y no me amo a mí mismo. Me hace sentir bien, pero por eso digo que puede ser ego: ayudar al otro para mi propia satisfacción. El microcosmos afecta el macrocosmos, no lo inverso. Yo amando afecto al otro.

Entonces todavía nos queda cómo amarnos a nosotros mismos, cómo amamos al otro. Para transformar algo tienes que amarlo. Tienes que querer que algo bueno pase con ello. Por eso es que aquí tengo que introducir una sección sobre el amor. Para transformarme tengo que amarme; si no, me quedo con lo viejo.

Amar es inclusión, aceptar la totalidad de lo que existe. Sentirlo, permitir amarte con el hábito que tienes y te molesta. Por ejemplo mi tristeza, "Soy de esta manera...", admitir, no negar.

El cerebro Básico y el Límbico están casados: aceptar en el Básico es reconocer todo lo que soy, y en el Límbico es amarme tal cual soy. El amor en el cerebro Básico es aceptar e incluir.

Por ejemplo, cuando surgen los viejos patrones, porque sí van a surgir de tu sistema de memoria, acéptalos, ámate, no dejes de amarte, quédate con lo que pasa, no intentes cambiar forzosamente tu viejo patrón. Acepta lo que sea que suceda. Es en esta aceptación de ti que el viejo patrón se descolora, se destiñe, se desvanece. Tómallo con amabilidad y amor: está bien, así soy, y soy vida y soy amor. El amor no juzga, es la Neocorteza la que juzga. El límbico siente lo que sea.

NO ES NECESARIO INCLUIR-- Amando las múltiples personas en mí. Date la libertad de ver los hábitos que has traído, que te están frenando y date la libertad de ver, de asociar los viejos patrones con tus personalidades y de mezclarlos con la personalidad de ti que te gusta. Por ejemplo, amo la Elaine que se puede sentir triste, la que ama a Dios; amo la Elaine que luce, a la que le gusta hacer show.

Ámate a ti mismo como amas a los demás. Vamos a ver entonces como amas a los demás.

**Primer ejercicio:** Amar a los demás. (El otro puede ser amante, esposo, amigo, novio)

Cuando yo amo a los demás ¿cómo se siente? Por ejemplo se siente excitante, calmado, suave, se siente bien.  
¿Qué me atrae de ese otro?

Y ahora, vamos a ver como te amas a ti mismo:

**Segundo ejercicio:** Amarse a sí mismo.

- a. De esas características que amas o te atraen en el otro ¿cuáles tienes tú?  
Descubrir esto en ti, ¿cómo te hace sentir?
- b. En general ahora, sintiendo amor por ti mismo, ¿cómo se siente?  
Amarte a ti mismo se siente....
- c. Puesto que no hemos aprendido a amarnos a nosotros mismos, sino que más bien hemos intentado por medio de la adolescencia de descubrir quienes somos, quizás ahora necesitamos empezar a conocer lo que amamos de nosotros mismos.

**MEDITACIÓN GUIADA:** “Déjame contar las maneras”

- Actuar. Lo que AMO de lo que he hecho en mi vida es...
- Físicamente:  
Sea lo que sea que ames de tu cuerpo: mi cerebro porque imagina, amo mis ojos porque... mis manos porque...  
Amo mi hígado...intestinos, vejiga, corazón, sistema digestivo, pulmones, piernas, pies, ojos, oídos...
- Espiritualmente: me amo porque yo soy... Por ejemplo, porque yo soy una expresión de Dios, de la creación.

**MEDITACIÓN:** “Mirar de nuevo: la vida que me ha sido dada”

Cómo mirar de nuevo los cerebros y utilizarlos más efectivamente.

1. He utilizado mi **Neocorteza** para percepción y creencias. Está siendo guiado por mi percepción y mi sistema de creencias. Las redes neuronales se han conformado según yo me he percibido a mí mismo en el mundo, y mi percepción probablemente

se ha visto limitada por mi condicionamiento. Tengo que hacer un esfuerzo consciente para abrir mi percepción.

Y el asunto es: ¿tendré la capacidad de cambiar esa percepción o voy a caer de nuevo en las redes tal como están? Me quedo como estoy, ¿o voy a tener la capacidad de hacer un salto cuántico y crear una nueva creencia de quién soy yo? ¿Creeré en la evolución y que yo tengo la capacidad de evolucionar? Yo estoy empoderada para escoger convertirme en la persona que quiero.

Por esta razón paremos.

- Con el hemisferio izquierdo identifica las razones por las que quieres cambiar a tu nuevo patrón. Por ejemplo, cuáles son las razones para cambiar de ser una “preocupadora” a “confiar”; o de “enferma y necesitada” por “sanada”.

Esto me permite buscar la salud y estar saludable. Cambiar de triste e irritada por buscar el placer y la felicidad.

- Una cosa es saber la razón por la cual estoy poniendo nuevos patrones en su lugar, y la otra es mi hemisferio derecho para visualizar y disfrutar de los nuevos patrones. Toma el tiempo para visualizarte con tu nuevo patrón.

**Ejercicio:** Enfocando el YO por dentro de la Neocorteza se pueden formar nuevas redes de neuronas liberándome para percibir la conciencia, o para tener conciencia de la Conciencia.

2. **Límbico.** Imagínate como has estado utilizando tu cerebro emocional para sentir todo: frustración, tristeza, rabia, miedo. Lo que quiero decir ahora es que todo estuvo bien porque sentimos la gama de las emociones, pero ahora les quiero decir que el propósito del cerebro Límbico es sentirse bien y sentir amor. Quiero ahora enfocar en amar, amarme a mí mismo y en los buenos sentimientos que me produce amar a otros o a una planta o a un pájaro.

**Ejercicio:** Enfocando el YO en el Límbico, aunque he experimentado la tristeza, el dolor, la rabia, la frustración, ahora estoy libre de enfocar en el amor, en el calor, en lo que me da placer.

3. Mira ahora a esta figura tan sensitiva de tu cerebro **Básico.** Imagina que esta serie de nervios estuvo expuesta a todo lo que te rodeaba en tu niñez. Imagina la condición de tus primeros años, la cantidad de miedo y ansiedad que debe de haber coleccionado cuando trataba de responder a los requerimientos de los adultos y del medio ambiente. Aprendimos a contraernos y a constreñirnos.

Imagina también que este sistema sensitivo de nervios se adaptó a los deberes, y fue impreso por muchos valores. Aquí está tu condicionamiento en presencia, pesando sobre tu cerebro básico. Ciertamente este peso te ha permitido estar aquí hoy; aún así, si quieres tener la capacidad de convertirte en alguien diferente ahora, es necesario ir dentro del cerebro básico, sacudirlo, y liberarlo del miedo y del “deber” que nos fue impuesto. La finalidad verdadera de este cerebro es “Yo estoy

aquí presente” capaz de resonar con lo que va pasando cada día; que tenga la flexibilidad de la serpiente. El punto es simplemente: “estoy presente.”

**Ejercicio:** Enfocando el Yo en el **Cerebro Básico** y baja por toda la columna vertebral hacia los nervios, por los brazos hasta las manos y las piernas hasta los pies. Aunque he experimentado, sobretodo en mi infancia, el miedo, la ansiedad, la culpa y el deber de que no podía estar plenamente a la altura de lo que se quería de mí, ahora estoy presente, capaz de abrirme y protegerme.

En resumen, mi columna vertebral tiene que ser flexible y mi cerebro emocional tiene que ser amoroso y entonces mi neocorteza estará a mi disposición

**CONCLUSIÓN:**

YO SOY: Un ser divino. Hecho de Dios, aquí con todos mis defectos / hábitos

o

Yo soy UN SER DIVINO y puedo botar hábitos del pasado para evolucionar como parte de la creación de Dios.

La electricidad está afuera, pero la planta eléctrica está en tí.