

# ENERGIA MENTAL Y AUTOCURA

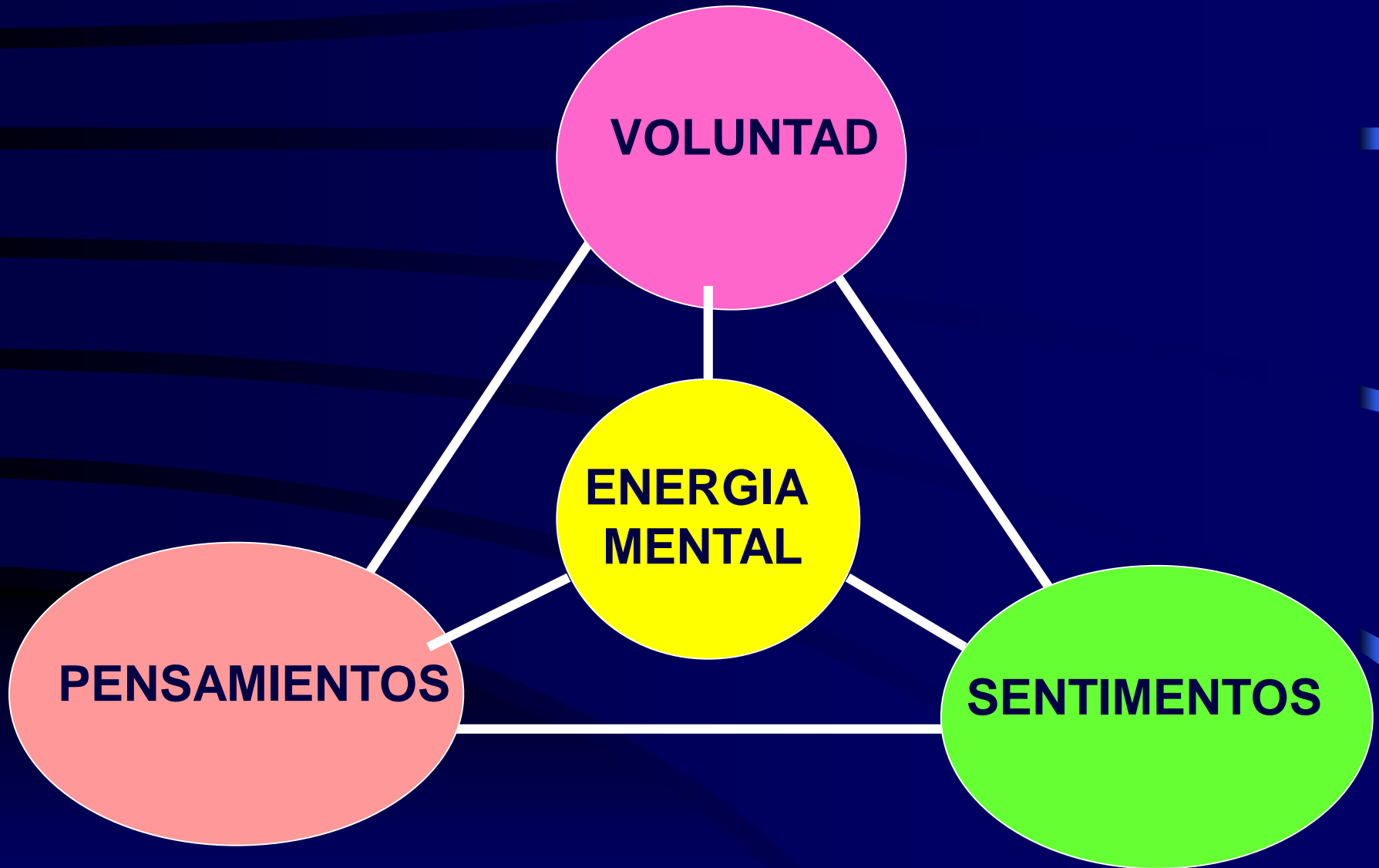


**CONOZCA EL PROYECTO, “ESPIRITIZAR”  
ACCESE AL SITE, [WWW.ESPIRITIZAR.ORG](http://WWW.ESPIRITIZAR.ORG)**



PROJETO  
**ESPIRITIZAR**  
Qualificar e Humanizar para Espiritizar

# QUÉ ES ENERGIA MENTAL



# LO QUE ES ENERGIA MENTAL

- El Ser Humano piensa, siente y actúa. Es imposible pensar, sin sentir y sin actuar. Solamente en el plano abstracto, didácticamente, es posible hacer esa división.

# LO QUE ES ENERGIA MENTAL

- El pensamiento posibilita la asimilación lógica de las cosas, a través del raciocinio propiciador del conocimiento.
- LA energía mental de los pensamientos tiende a ser mas abstracta, comparándolos a la de los sentimientos.

# LO QUE ES ENERGIA MENTAL

- Hay personas que dicen que actúan sin pensar. En realidad no hay nada de lo que hacemos que sea sin pensar. Lo que acontece es que, no tomamos consciencia del pensamiento. El pensamiento es tan automatizado que, no nos damos cuenta de el.

# LO QUE ES ENERGIA MENTAL

- Como el pensamiento es mas abstracto, no lo sentimos.
- Por eso, se dan los pensamientos automáticos a nivel del subconsciente.
- El pensamiento es percibido a través de las palabras, que son como guantes que revisten los pensamientos.

# **LO QUE ES ENERGIA MENTAL**

- **Los sentimientos expresan la capacidad que posee el ser humano de conocer, comprender, sentir y compartir emociones que ocurren en su intimidad.**



# LO QUE ES ENERGIA MENTAL

- Podemos clasificarlos como superiores cuando se refieren a las realizaciones nobles, la justicia, la belleza, el amor, la abnegación, la compasión, al bien de si mismo y del próximo, etc.

# LO QUE ES ENERGIA MENTAL

- **Son inferiores cuando genera las pasiones puramente sensuales, tales como, la ambición de poseer, la envidia, los celos, el odio, los placeres sensualistas, egoístas y egocéntricos, etc.**

# LO QUE ES ENERGIA MENTAL

- **Es necesario que la razón siempre conduzca a los sentimientos, para que no se transformen en desarmonía, si hubiese un deseo egoísta o enfermizo.**

# **LO QUE ES ENERGIA MENTAL**

- **La voluntad es la facultad de conducir bien las aspiraciones, con el objetivo de una finalidad mayor, que resulte en paz y armonía interior. Es muy importante para el proceso de desarrollo interior que propicia la autorrealización.**

# **LO QUE ES ENERGIA MENTAL**

- **Cuando la razón indica la necesidad de alcanzar un objetivo, la voluntad es el acto mental que debe ser transformado en acción.**

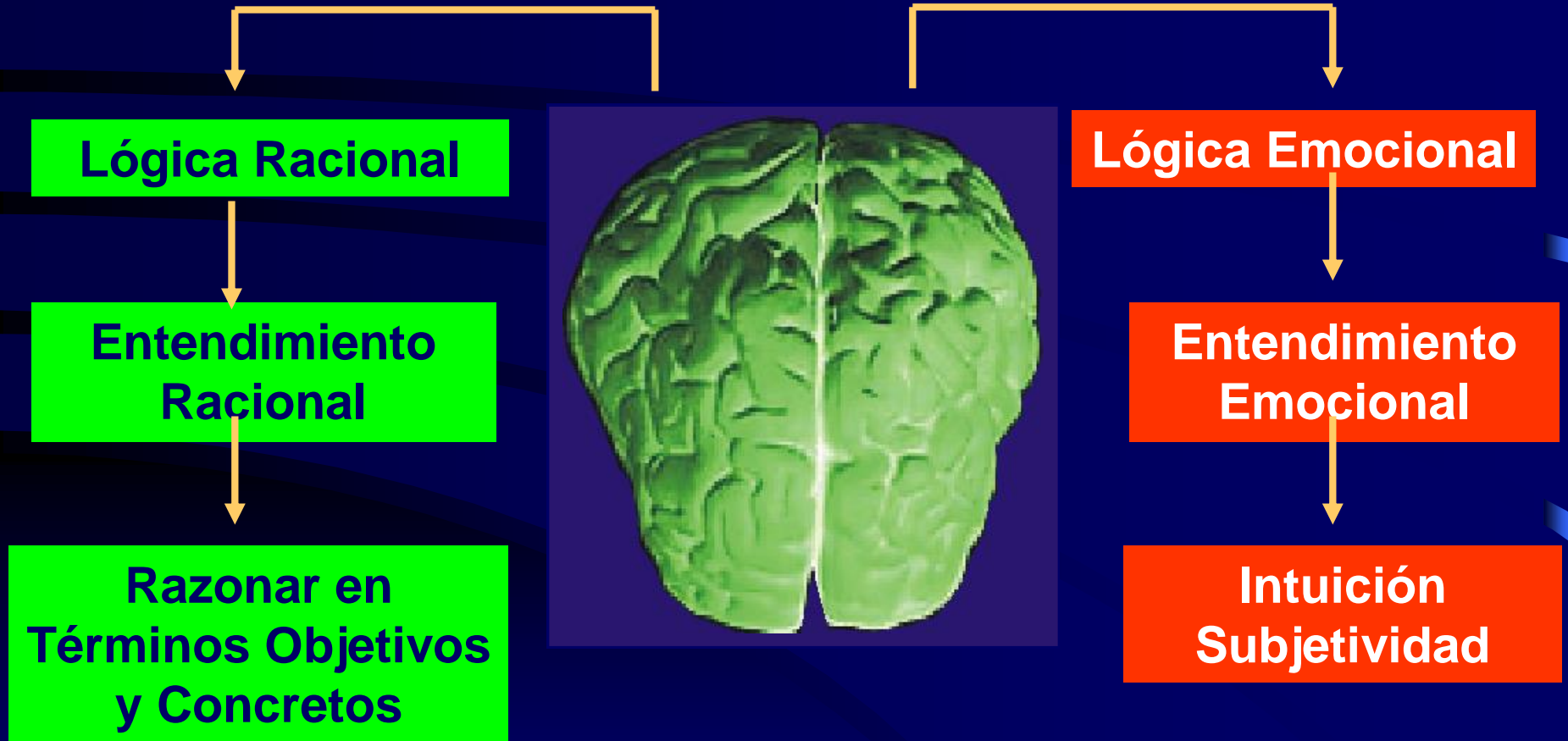
# **LO QUE ES ENERGIA MENTAL**

- **Fundamental desarrollar la voluntad de mejorar, para poder transformar los hábitos ya instituidos que nos son perjudiciales, tornándonos en personas mas saludable.**

# LO QUE ES ENERGIA MENTAL

**CEREBRO  
RACIONAL**

**CEREBRO  
EMOCIONAL**



# **LO QUE ES ENERGIA MENTAL**

- **Lógica racional – resultado de la energía de los pensamientos**
- **Cuando es saludable posibilita la reflexión y la disciplina de las emociones malsanas bajo la acción de la voluntad.**
- **Cuando esta enferma se torna fría, creando obstáculos en el afecto, en el amor.**



# **LO QUE ES ENERGIA MENTAL**

- **Lógica emocional – resultado de las energías de los sentimientos.**
- **Cuando el resultado de las emociones saludables auxilian a la lógica racional, tornándola suave, amorosa**
- **Cuando el resultado de las emociones malsanas, obstaculizan la lógica racional, bloqueando la energía mental, tornándola ilógica.**

**SENTIMIENTOS DE  
DESAMOR –  
DOLENCIA ESPIRITUAL**

**ENERGIA MENTAL  
EN  
DESEQUILIBRIO**

**ENFERMEDADES  
FÍSICAS Y  
MENTALES**

**OPCIONES DE  
ELECCION**

**SEÑAL DE  
ALERTA**

**PASIVA  
*PSEUDOAMOR*  
LA PERSONA SE  
ACOMODA A LA  
ENFERMEDAD  
COMO SI ELLA  
FUERE  
INEVITABLE,  
GENERANDO LA  
CONTINUIDAD DE  
ESTA**

**PROACTIVA  
AMOR  
LA PERSONA ACEPTA EL  
PROCESO DE DOLENCIA,  
COMO UNA SEÑAL DE  
DESEQUILIBRIO. BUSCA  
PERCIBIR LO QUE LA  
GENERO, Y DE ESTA  
MANERA LIBERARSE DE  
ELLA A TRAVÉS DE LA  
IDENTIFICACION CON LOS  
SENTIMIENTOS  
ESENCIALES**

**REACTIVA  
DESAMOR  
LA PERSONA SE  
REBELA,  
OPONIENDOSE A  
LA  
ENFERMEDAD,  
QUERIENDO  
ARRANCARLA DE  
SI MISMO,  
GENERANDO UN  
ENPEORAMIENTO  
DE ESTA**

**SALUD INTEGRAL:  
ESPÍRITU Y CUERPO**

# EL CAMINO PARA LA AUTOTRANSFORMACION

**CONFLICTOS**

```
graph TD; A[CONFLICTOS] --> B[LIMITACIONES A SER SUPERADAS]; B --> C[MEJORAR LAS CAPACIDADES]; C --> D[AMPLIAR LOS POTENCIALES];
```

**LIMITACIONES A  
SER SUPERADAS**

**MEJORAR LAS  
CAPACIDADES**

**AMPLIAR LOS  
POTENCIALES**

# PASIVIDAD

# PROACTIVIDAD

# REACCION

**INMADURA,  
EGOISTA**

**MADURA, CON  
COMPETENCIAS ESENCIALES**

**INMADURA,  
EGOISTA**

**HUYE DE LOS  
PROBLEMAS  
DESEA ALGO O A  
ALGUIEN PARA  
RESOLVER SU  
PROBLEMA.  
QUIERE  
SOLUCIONES  
MÁGICAS O  
MILAGROSAS.**

**ACTITUD DE  
ACEPTACION Y  
SERENIDAD. FRENTE AL  
PROBLEMA, MEDITA:  
- POR QUE ESTOY EN  
ESTA SITUACION?  
- QUE ES LO QUE ESTE  
PROBLEMA ME QUIERE  
DECIR?  
- COMO PUEDO HACER  
PARA LIBERARME DE  
EL?**

**SE REBELA,  
SE DESESPERA  
CON  
LOS PROBLEMAS.  
QUIERE ACABAR  
CON  
LOS PROBLEMAS  
REBELANDOSE  
CONTRA ELLOS  
MISMOS**

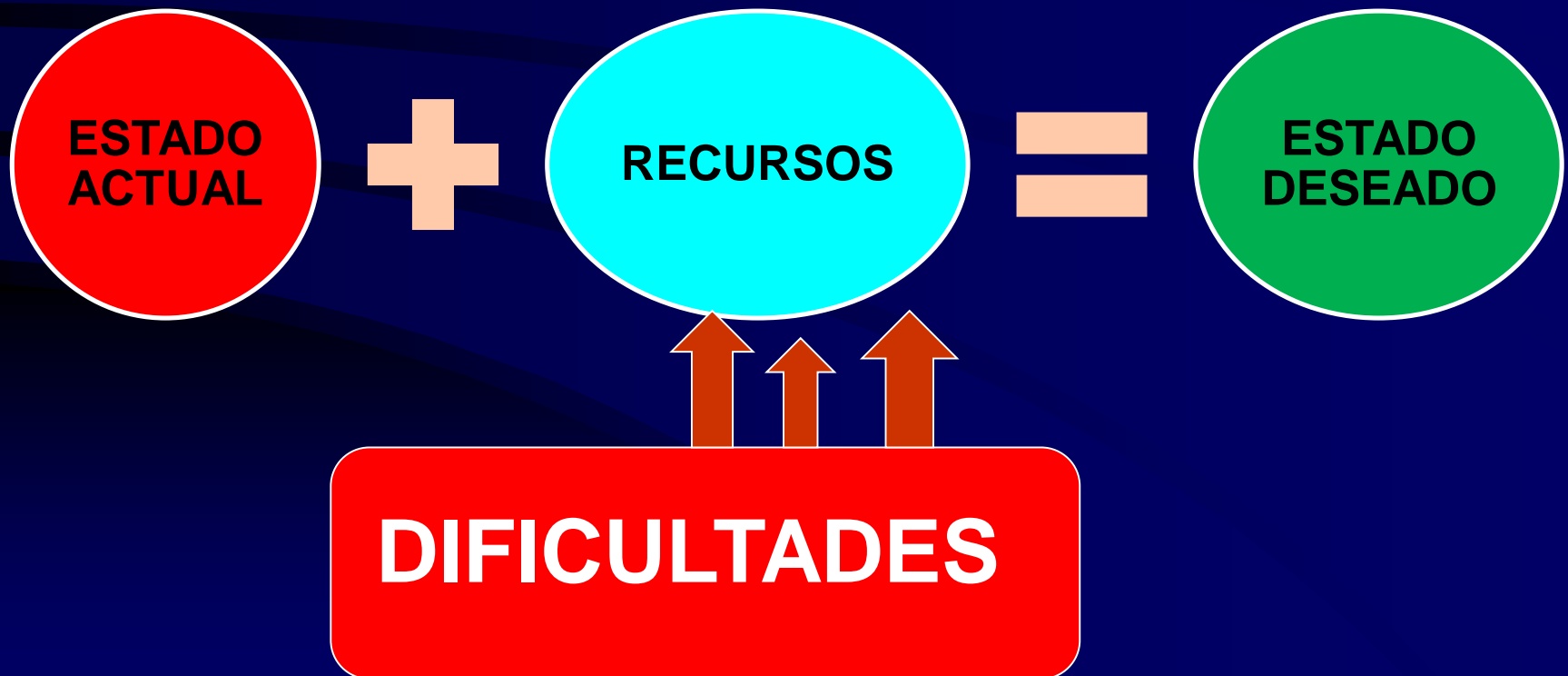
**SE ACOMODA**

**ACTUA**

**REACCIONA**



# LA REALIZACION DEL CAMBIO



# DIFICULTADES PARA LA REALIZACION DEL CAMBIO

No desear profundamente el cambio (ganancias secundarias)

No creer que puede o merece realizar el cambio (creencias limitadoras)

Querer un cambio instantáneo y sin esfuerzos



**DIFICULTADES**

# **SUPERACION DE LAS DIFICULTADES PARA LA REALIZACION DEL CAMBIO**

- **Solamente es posible el cambio con la práctica del principio evangélico enseñado por Jesús:  
“Vigilad y orad, para que no entréis en tentación”**

**Mateo 26:41**

# ENERGIA MENTAL, VOLUNTAD Y CAMBIOS

## TRES TIPOS DE OPCIONES

### INVIGILANCIA

DAR PASO A LOS  
PENSAMIENTOS  
SUBCONSCIENTES  
Y EMOCIONES  
PRIMARIAS

### VIGILANCIA

TRANSFORMAR LOS  
PENSAMIENTOS  
SUBCONSCIENTES  
EN CONSCIENTES,  
Y EMOCIONES  
PRIMARIAS EN  
EMOCIONES NOBLES

### REPRESION

REPRIMIR LOS  
PENSAMIENTOS  
SUBCONSCIENTES  
Y EMOCIONES  
PRIMARIAS



# **SUPERACION DE LAS DIFICULTADES PARA A REALIZACION DEL CAMBIO**

- **El auto-cuestionamiento es fundamental en un proceso de cambio, de crecimiento.**
- **Preguntase a si mismo:  
qué quiero para mi vida?**

# **SUPERACION DE LAS DIFICULTADES PARA LA REALIZACION DEL CAMBIO**

- **Cuestionarse: Quiero permanecer repitiendo patrones no saludables subconscientes o verdaderamente quiero cambiar?**

# **SUPERACION DE LAS DIFICULTADES PARA LA REALIZACION DEL CAMBIO**

- Quiero usar mi energía mental de forma consciente a mi favor, para tornarme una persona mas saludable o no?**

# **SUPERACION DE LAS DIFICULTADES PARA A REALIZACION DEL CAMBIO**

**El objetivo del auto-cuestionamiento es tomar consciencia de nuestro estado actual, en el que los hábitos subconscientes involuntarios, perjudican nuestra evolución, y el estado de consciencia plena que queremos y que nos permite avanzar hacia la super-consciencia.**

# **SUPERACION DE LAS DIFICULTADES PARA A REALIZACION DEL CAMBIO**



**PENSAMIENTOS CONSCIENTES SALUDABLES Y EMOCIONES NOBLES**

# LA ACCION DE CAMBIO

“Vigilad y orad, para que no entréis en tentación”

Mateo 26:41



# MOTIVACION Y VOLUNTAD PARA CAMBIAR DE CONSCIENCIA



**MOTIVACION**

- **ALEJAMIENTO**
- **APROXIMACION**

**ACCION DE VOLUNTAD**

- **FUERZA**
- **COMPETENCIA**
- **AUTOAMOR**
- **BUSCA DE FELICIDAD**

**AUTOCURA**



**ENFERMO**