

SALUD ESPIRITUAL



**CONOZCA EL PROYECTO,
“ESPIRITIZAR”**

ACCESE AL SITE:

www.espiritizar.com.br

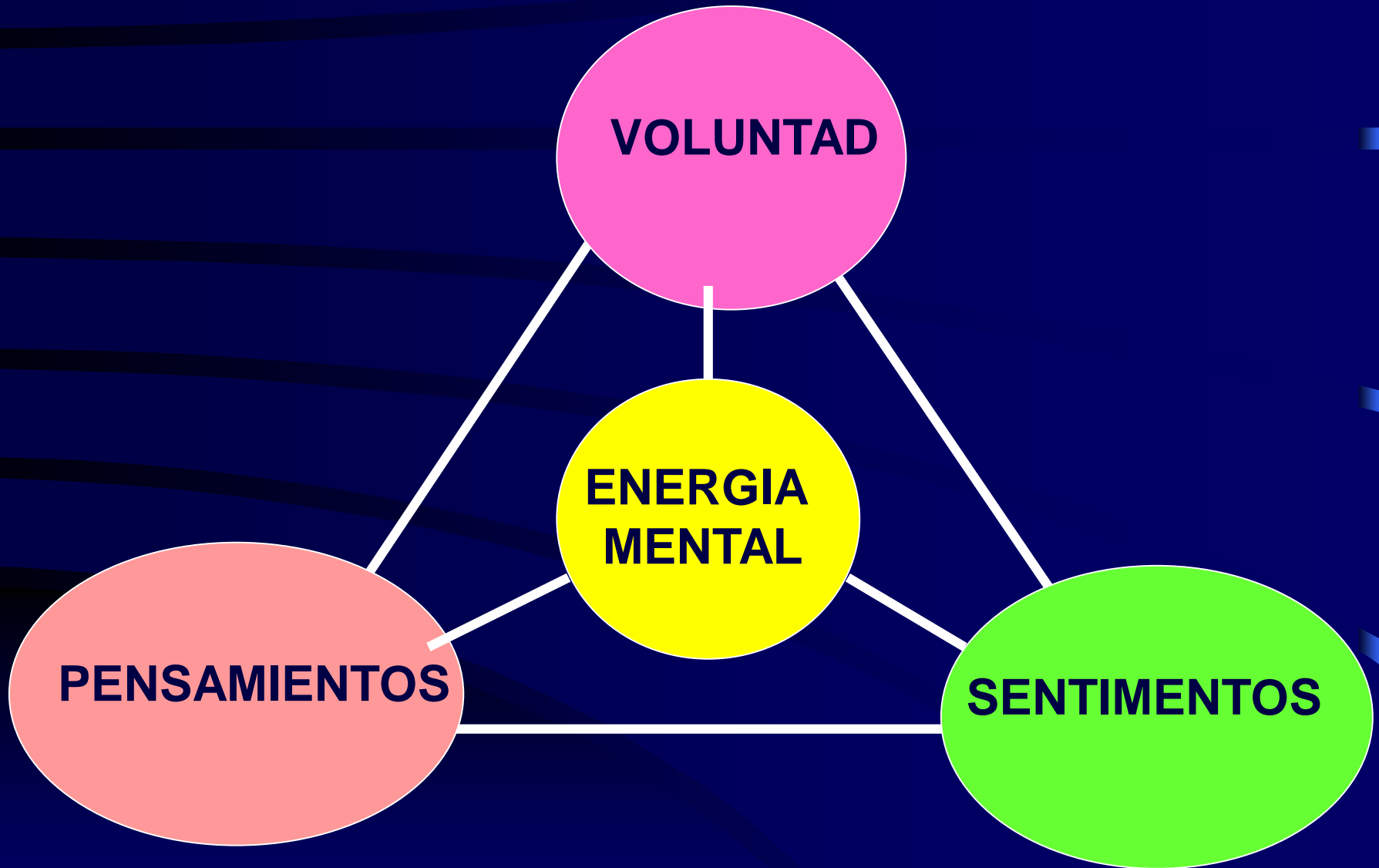


PROJETO

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.**

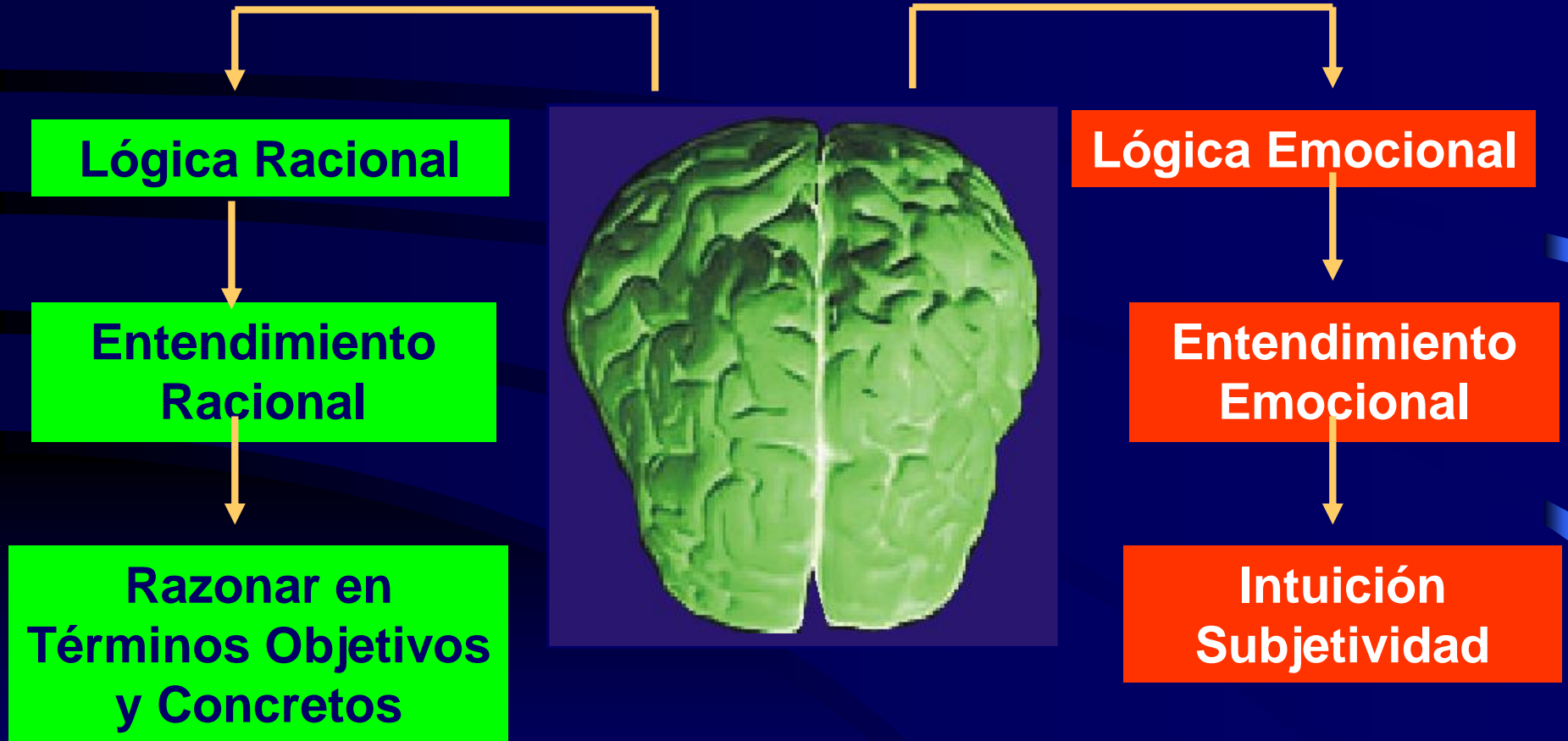
LO QUE ES ENERGIA MENTAL

- **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**

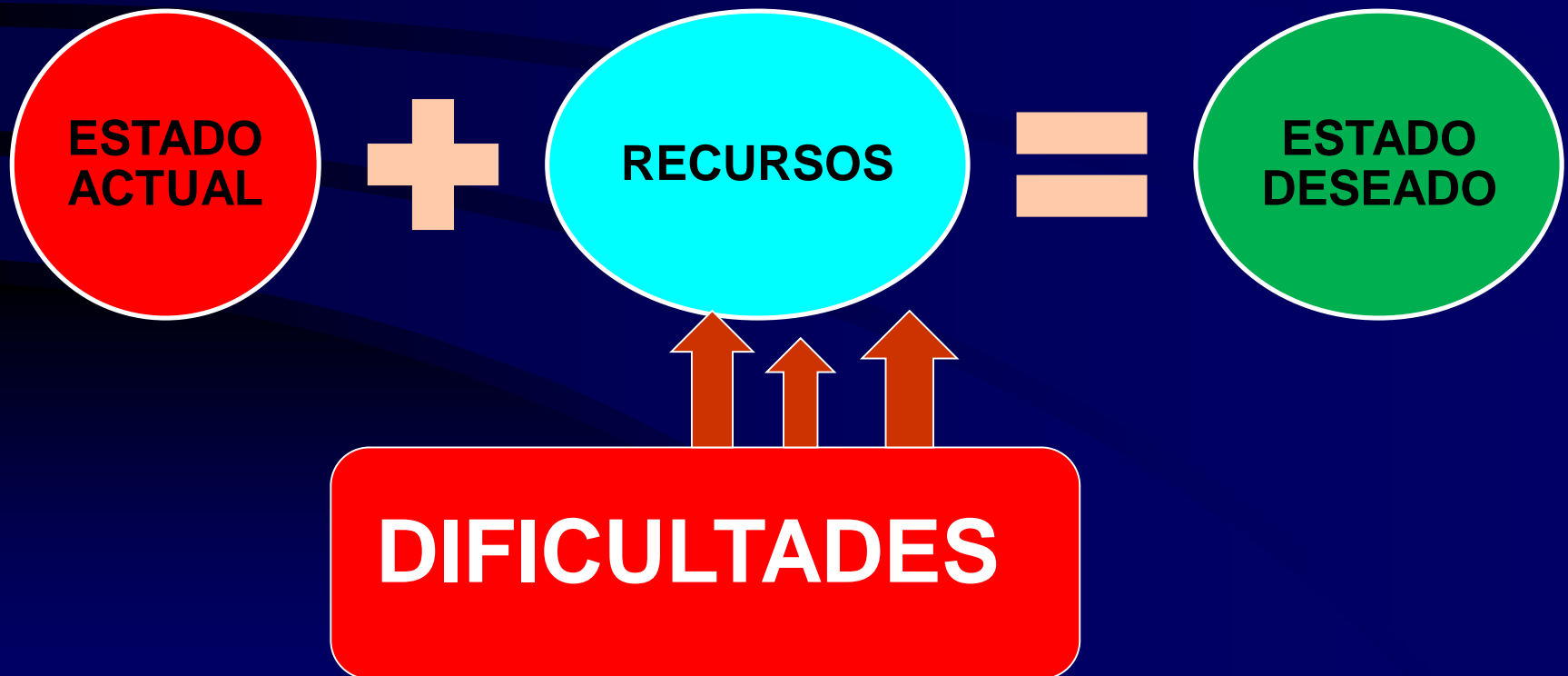
SE ACOMODA

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