

TRASCENDIENDO LAS LIMITACIONES



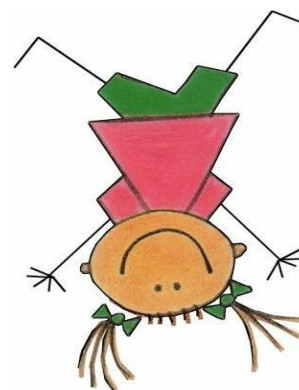
Habrás notado que siempre que quieres hacer un cambio con el propósito de ser más feliz y tener mejores relaciones te das cuenta de que existen una serie de limitaciones que dificultan alcanzar ese propósito. Y aun cuando se lean libros y asistamos a seminarios no notamos cambios específicos.

Peor aun cuando, cada vez que intentas mantener serenidad, dialogar con calma, buscar soluciones y actuar con sabiduría, te encuentras con una sucesión de respuestas internas que te llevan a perder la calma, terminar gritando, agrediendo, culpando, y por supuesto deteriorando las relaciones, alejándose de las personas y perdiendo oportunidades de satisfacción.

¿Y DONDE ESTA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, INTERPERSONAL, ¿TRANSPERSONAL Y LAS DEMAS INTELIGENCIAS?

Te invito a que veamos esto desde otro punto de vista.

Trascender las limitaciones permite al ser humano elevarse por encima de la naturaleza del cerebro. Por tanto se hace importante conocer herramientas y métodos probados que mediante un entrenamiento adecuado, permitan limpiar la mente consciente y subconsciente y así liberar la mente de las limitaciones adquiridas.



[http://www.youtube.com/watch?v= LN1R_IoBb8](http://www.youtube.com/watch?v=LN1R_IoBb8)

Seven Team Seminarios y eventos - Tel: 8767903 – 3123154387

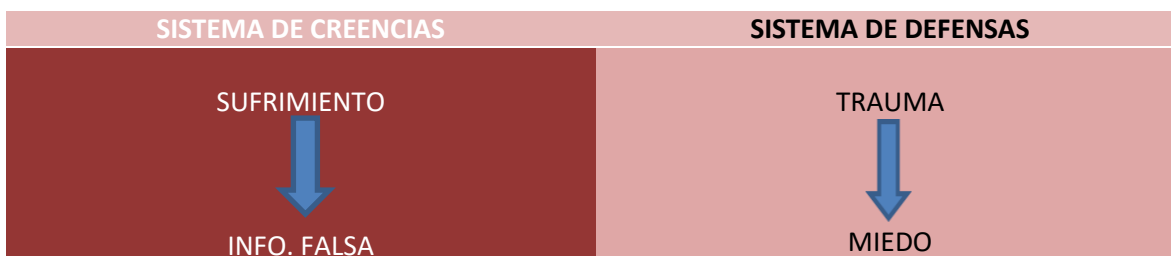
Entrenamientos Vivenciales | Talleres Experienciales | Procesos de Coaching | Asesorías personalizadas info@seminariosyeventos.com.co [www. Seminariosyeventos.com.co](http://www.Seminariosyeventos.com.co)



Los comportamientos de los seres humanos se originan
en tres diferentes aspectos mentales

CEREBRO	EVOLUCION	ESTADO	MENTE	INFORMACION
Paleoncefalo	Reptil	Instintivo	Subconsciente	Defensa-Traumas-Fobias
Mesencefalo	Mamífero	Sentimental	Consciente	Creencias-ignorancia
Telencefalo	Humano	Racional	Analítica	Comprensión

El anterior cuadro nos acerca un poco más al conocimiento del SER como estructura. Y nos da luces acerca de dónde se alojan las limitaciones.... Las cuales se dividen en DOS.



Entonces...

«Toda información sin verificar se convierte en limitación»	“El trauma es una información de defensa que se instala automáticamente sobre la mente subconsciente, cuando el instinto percibe alguna
---	---

«Todo lo que no ha sido verificado es una limitación» «Las limitaciones son necesarias e inevitables» «Las limitaciones son el puente entre la ignorancia y la sabiduría»	situación que sobrepasa el umbral normal de cualquiera de los sentidos. Enviando inmediatamente señal de alarma evaluada como peligro para la supervivencia, creando así los programas reactivos de defensa. <u>HUIR O DEFENDERSE</u>
--	---

Ok...pero porque y para que todo esto...

Pues bien, las limitaciones son necesarias e inevitables, justamente para hacer procesos de confrontación que inviten al cambio, desarrollo y evolución del **SER**.

Por tanto, equivocarse no es malo, es necesario...

El pecado no existe, solo es un aprendizaje...

El karma solo es el resultado de tu actuar...

Herrar es de humanos...

¿Qué es un error?

Una oportunidad para aprender a acertar...

¿Qué es un acierto?

La verificación de lo que aprendí del error.

Ya habrás identificado tus traumas y limitaciones y ahora es cuando comienza el trabajo de limpieza, a continuación de nuestro la tabla con los respectivos miedo y traumas asociados.

1. **MIEDO A PERDER:** En el siguiente cuadro, podemos apreciar los traumas, las reacciones psicósomáticas y las enfermedades asociadas con este tipo de miedo.

Traumas asociados	Reacciones Psicósomáticas	Enfermedades asociadas
1. Ira 2. Orgullo 3. Angustia 4. Agresión 5. Prejuicios 6. Fanatismo 7. Urbanidad 8. Inseguridad 9. Impaciencia 10. Superioridad 11. Autoritarismo 12. Hiperactividad 13. Perfeccionismo 14. Hiperresponsabilidad	Aumento de la frecuencia cardíaca, cambios de ritmo respiratorio, redistribución de la circulación (palidez o enrojecimiento de la piel), deseo de agredir, bloqueo de la razón, sensación de presión en el pecho, aumento del tono de voz, tensión muscular, irascibilidad, desasosiego, incomodidad física, estrés.	Hipertensión arterial, infarto, anemia, gastritis, úlceras, colitis, diarrea, hemorroides, estreñimiento, diabetes, hipertiroidismo, tumores, cáncer, enfermedades autoinmunes, alergias, asma, problemas de columna, psoriasis, artritis, dolores musculares, flujos, sordera, etc.



2. **MIEDO A ENFRENTAR:** En el siguiente cuadro, podemos apreciar los traumas, las reacciones psicósomáticas y las enfermedades asociadas con este tipo de miedo.

Traumas asociados	Reacciones Psicósomáticas	Enfermedades asociadas
15. Pena 16. Pudor 17. Apatía 18. Pereza 19. Rencor 20. Timidez 21. Cobardía 22. Indecisión 23. Vergüenza 24. Frustración 25. Inferioridad 26. Incapacidad 27. Susceptibilidad 28. Autodestrucción	Rubor, incapacidad de sostener la mirada, Sudoración, temblor de la voz, sensación de vacío en el vientre, debilidad general, confusión mental, sueño, lentitud, pesadez, depresión, deseo de morir.	Enfermedades autoinmunes, miomas, cáncer, acné, hipertiroidismo, tumores prostáticos, baja función de la hormona del crecimiento, adicciones, alergias, accidentes, miopía, patologías de seno, etc.



3. **MIEDO A SER ABANDONADO:** En el siguiente cuadro, podemos apreciar los traumas, las reacciones psicósomáticas y las enfermedades asociadas con este tipo de miedo.

Traumas asociados	Reacciones Psicósomáticas	Enfermedades asociadas
29. Odio 30. Celos 31. Dejadez 32. Tristeza 33. Vanidad 34. Nostalgia 35. Melancolía 36. Desamparo 37. Posesividad 38. Abatimiento 39. Desamparo 40. aburrimiento 41. Baja autoestima 42. Sobreprotección	Deseo de venganza Opresión en el pecho,, llanto, Presión en las sienes, Inclinação de posición corporal, abatimiento general, desanimo	Tumores pancreáticos, cardiopatías, Infecciones, gripas, accidentes, baja defensas, estreñimiento, Problemas en las manos, síndromes del túnel del carpo, dolores musculares, anemia, hipermetropía, neumonía, osteoporosis etc.

4. **MIEDO A MORIR:** En el siguiente cuadro, podemos apreciar los traumas, las reacciones psicósomáticas y las enfermedades asociadas con este tipo de miedo.

Traumas asociados	Reacciones Psicósomáticas	Enfermedades asociadas
43. Asco 44. Terror 45. Fobias 46. Pánico 47. Apegos 48. Histeria 49. Evasión 50. Recelos 51. Avaricia 52. Rebeldía 53. Tacañería 54. Terquedad 55. Escrúpulos 56. Desconfianza	Deseo de vomitar, pérdida del apetito, sensación de vacío en el vientre, soltura de estómago, alteraciones digestivas, insomnio, flojera de piernas, temblor, sudor, parálisis, escalofríos, cabello erizado, dificultad para respirar, palidez del rostro, , laguna mental, perdida de la voz, ritmo cardiaco acelerado, desmayo, incapacidad de razonamiento.	Cálculos renales y Hepáticos, hepatitis Senilidad, amigdalitis, Cefalea, dermatitis, Disritmias cerebrales, Golpes en la cabeza, Reacciones alérgicas, problemas en los genitales, tuberculosis, etc.

EVALUACION PERSONAL:

- A) De 1 a 15: Necesitas iniciar ejercicios de aceptación y desdramatización.
- B) De 16 a 25: Necesitas ayuda específica para comenzar a des traumatizarte.
- C) De 26 a 35: Necesitas urgentemente hacer terapia de limpieza mental.

Seven Team Seminarios y eventos - Tel: 8767903 – 3123154387

Entrenamientos Vivenciales | Talleres Experienciales | Procesos de Coaching | Asesorías personalizadas info@seminariosyeventos.com.co [www. Seminariosyeventos.com.co](http://www.Seminariosyeventos.com.co)

D) De 36 a 45: Necesitas recluirte en casa de reposo.

E) De 46 a 56: Necesitas aislamiento total



LIMPIANDO LA MENTE

Ahora bien, ya sabemos que estamos contaminados y tenemos una gran necesidad de limpiarnos para poder acceder a una vida de mayor satisfacción y equilibrio ya que estos traumas y limitaciones se convierten en factores inhibidores de la FELICIDAD.

Para ello se necesita seguir unos pasos específicos:

1. Estar saturado.

Los efectos reactivos de los traumas, pueden estar dañando las relaciones, generando muchos conflictos y anulando la posibilidad de tener mejores resultados en la vida y sin que la persona sea consciente de ello.

Pero lamentablemente nadie hace un cambio hasta que no llega el momento de decir ¡ Ya no quiero sufrir más, por ley de la vida tiene esto que pasar , es la razón por la cual las grandes transformaciones llegan de las grandes crisis.

2. Reconocer la necesidad de liberarse.

La desagradable sensación de interior, provocada por las reacciones instintivas o los traumas hace que se reconozcan las limitaciones y la necesidad de liberarse de ellos para poder tener paz interior.

3. Conocer el origen.

Determinando con claridad el origen de los problemas reactivos, pueden iniciarse el ejercicio para la liberación definitiva de los viejos programas traumáticos.

“Cuando se comprende el verdadero origen de su problema puede iniciar la liberación”

4. Repetición de fórmulas.

Este es un aspecto de vital importancia para comenzar a descontaminar la mente, recuerde usted que el primer factor a cuidar son los pensamientos, estas fórmulas son frases y oraciones que al ser repetitivas la mente termina por aceptarlas como ciertas y promueven el cambio.

MIRA EL ANEXO

5. Desensibilizar las reacciones.

Este es el ejercicio más significativo y puede ser el punto real de partida para hacer cambios específicos... Te daré unos ejemplos que pueden ser muy útiles para ti y comenzar a desensibilizar o hacer tus tablas de desprogramación.

MIRA EL ANEXO

6. Entrenarse

La constancia es la clave para obtener casi que cualquier resultado que se desee. El entrenamiento consciente, aprovechando casi que cualquier evento, situación y persona es clave.... Una vez inicies el universo se encargará de poner todos los recursos a tu disposición para que las cosas fluyan a favor de lo que iniciaste.

Eso implica que se pueden intensificar lo que algunos llaman “pruebas” o “tentaciones” para entrenar tu ser.

Las situaciones son el gimnasio, las personas tus coach.

ANEXOS:

FORMULAS DE REPROGRAMACION MENTAL

PARA SUPERAR EL MIEDO A PERDER

(No hay posibilidad de perder nada... Porque nada es tuyo)

“Nada es mío, nada ni nadie me pertenece, no retengo a nadie, nada me retiene, soy totalmente libre y concedo libertad total.

La abundancia del Universo está presente simultáneamente en todo lugar, existe independientemente de mí, y alcanza y sobra para satisfacer las necesidades de todos los seres vivos que existen en el Cosmos infinito.

Ahora me abro a compartir y disfrutar libremente con todos los demás seres del universo, del amor, del afecto, de las relaciones, de la amistad, de la compañía, y de todo cuanto ha sido creado y dispuesto para el bienestar y regocijo de los hijos de Dios. Y me dispongo a respetar los derechos de todos los demás seres vivos, y a ser leal con todos mis acuerdos y compromisos”.

PARA SUPERAR EL MIEDO A SER ABANDONADO

(Nadie es de nadie y solo el amor une a las personas)

“A nadie puedo obligar, nadie puede obligarme, toda persona es libre de tomar sus propias decisiones, pero nadie puede perder lo que le corresponde, es imposible estar solo, porque siempre hay personas compatibles con quienes compartir, hacer acuerdos, integrarme, y crear compromisos. En cualquier lugar del Universo siempre encontrare seres con quienes compartir, comprendo que todos los seres son libres y se relaciona por correspondencia, porque el amor puede unir a las personas. Yo me hago correspondiente con el amor en la medida en que respeto la libertad de los demás, y por eso, cuento siempre con la compañía de seres amados, porque ellos siempre cuentan con mi amor y mi respeto. Me propongo adquirir el hábito de expresar siempre las mejores cualidades de amor que el Padre deposito dentro de mí, para que todas las personas sepan que siempre pueden contar con mi comprensión, apoyo, respeto, afecto, alegría, ternura, entusiasmo y servicio. Y me dispongo a comprometerme libre y profundamente con mis relaciones, para convertirme en una excelente opción de amor para todas las personas con quienes comparto”.

Seven Team Seminarios y eventos - Tel: 8767903 – 3123154387

Entrenamientos Vivenciales | Talleres Experienciales | Procesos de Coaching | Asesorías personalizadas info@seminariosyeventos.com.co [www. Seminariosyeventos.com.co](http://www.Seminariosyeventos.com.co)

PARA SUPERAR EL MIEDO A MORIR

(La vida entra y sale constantemente independientemente de ti)

“La vida es un don divino que nadie puede perder, dejar el cuerpo temporal no significa perder la vida, la vida entra y sale constantemente de la materia, la conciencia inmortal nace al plano físico para aprender y nace al plano espiritual para evaluar lo aprendido, siempre estamos naciendo al amor. Nacer es el evento más maravilloso del universo lo aprecio y lo valoro. No temo a la muerte porque comprendo que es un hermoso proceso y acepto que cuando llegue será el momento perfecto y justo, porque aprendí, viví y sentí lo que necesitaba.

PARA SUPERA EL MIEDO A ENFRENTAR

(Actúa mientras se acomodan las cosas, no esperes
a que se acomoden las cosas para actuar)

“Nada puede hacerme daño, nada puede hacerme sentir mal,
nada puede limitarme, nada puede quitarme la libertad,
porque soy una creación perfecta de Dios, dotada con la
capacidad de ser yo mismo, de decidir libremente y de
expresar lo que soy, independiente de la opinión de los demás.
Siempre tengo lo necesario para ser feliz, porque el universo
ha dispuesto la abundancia total, y ha dotado a dar y ha
dotado a cada ser viviente con la capacidad de usar y
disfrutar de todo lo que existe, en la medida de sus propias
necesidades para que todos los seres estén constantemente
satisfechos.

Ahora comprendo que la felicidad en la vida se consigue
valorando lo que tengo, como lo necesario para ser feliz, sin
compararme con nadie, porque todo ser viviente en si es
perfecto, correspondiente con lo que es, y abundante de
acuerdo a sus propias necesidades. Y me dispongo a
comprometerme totalmente con mis relaciones, funciones y
actividades. Comprendo que en el compromiso está el
complemento perfecto para mi vida, que me permite tener
éxito y ser feliz, pues al estar integrado, dejo de estar aislado y

carente”.

DESENSIBILIZAR LAS REACCIONES.

Otra forma de reprogramación mental es con un proceso de desensibilización gradual de las reacciones instintivas, con la cual lograra no solo limpiar la mente del trauma psicológico, sino inhibir las reacciones del instinto de defensa.

Ahora dado a que los traumas toman infinidad de formas tomaría mucho tiempo limpiar uno por uno así por esta razón se utiliza y propongo este procedimiento abreviado donde al darle jaque al rey el juego queda concluido.

ENTONCES:

Recuerda que hay cuatro miedos principales...Bien ahora evalúa de los cuatro cual es EL REY de cada cual y comienza a hacer la tabla...Te daré unos ejemplos:

MIEDO S PERDER: IRA

MIEDO A ENFRENTAR: TIMIDEZ

MIEDO A SER ABANDONADO: CELOS

MIEDO A MORIR: ASCO



LADRONES DE ENERGIA

- ✓ Conflictos sentimentales
- ✓ Problemas de trabajo.
- ✓ Reacciones agresivas.
 - ✓ Enfermedades.
 - ✓ La e escases.
- ✓ Consumo de estimulantes.
 - ✓ Exceso de trabajo.
 - ✓ Preocupaciones.
- ✓ Parrandas. Dolores.

ESTADOS DEPRESIVOS

Descenso de la energía vital que activa la zona oscura o reactiva del ser.

¿Cómo lo manejamos?



Evitar la mente ociosa. (Reprogramar)

Comer bien. (Nutrición balanceada, preferiblemente vegetariana)

Ejercicio (Caminar está bien)

Dormir bien (Sin televisores y celulares en habitación)

Relajación (La oración o meditación)

PASO #	Situación específica que dispara el trauma de la ira	intensidad
7.	Que me roben algo	100%
6.	Que me lleven la contraria	80%
5.	Que me hagan desorden	60%
4.	Que me critiquen	40%
3.	Que me incumplan una cita	20%
2.	Que me digan mentiras	10%

Seven Team Seminarios y eventos - Tel: 8767903 – 3123154387

Entrenamientos Vivenciales | Talleres Experienciales | Procesos de Coaching | Asesorías personalizadas info@seminariosyeventos.com.co [www. Seminariosyeventos.com.co](http://www.Seminariosyeventos.com.co)

1.	Que me pregunten donde estaba	5%
PASO #	Situación específica que dispara el trauma de la timidez	intensidad
7.	Hablar en publico	100%
6.	Comunicar mis deseos	80%
5.	Pedir afecto o caricias	60%
4.	Proponer una relación	40%
3.	Llamarle la atención a alguien por un error	20%
2.	Negarme a algo	10%
1.	Pedir un favor	5%

Paso #	Situación específica que dispara el trauma de los celos	intensidad
7	Sorprender a mi pareja con otro	100 %
6	Que llegue oliendo a perfume	80 %
5	Que mi pareja tenga atenciones	60 %
4	Que mire a otras personas del sexo opuesto	40 %
3	Que llegue tarde	20 %
2	Que se olvide el aniversario	10 %
1	Que mi pareja hable mucho por teléfono	5 %

Paso #	Situación específica que dispara la reacción traumática del asco	intensidad
7.	Que me salga un bicho en la comida	100%
6.	Untarme de excrementos	80%
5.	Encontrar un pelo en la comida	60%
4.	Que se me acerque una persona con mal olor de pies, sobaco o ropa	40%
3.	Que el mesero traiga el dedo metido en mi plato	20%
2.	Que me den un billete muy sucio.	10%
1.	Que alguien se siente en mi mesa sin lavarse las manos	5%

AHORA:

Este es un ejemplo de cómo puedes comenzar un trabajo específico de transformación...Los traumas pueden ser diferentes, los pasos más o menos...Lo importante es detallarlos y comenzar a trabajar...

¿CUAL ES EL TRABAJO?

En que cada vez que te tengas que enfrentar la situación te esfuerces por no permitir que eso te quite tu paz... Concéntrate en el paso que estás trabajando, no importa nada más. Sin embargo, sabrás que cada vez que superas un paso será más fácil superar el siguiente porque se están desactivadas las limitaciones.

Ayúdate con fórmulas de reprogramación, ayúdate con respiración lo que tengas a tu mano, pero haz tu mejor esfuerzo...No es fácil, pero es mejor que no hacerlo.

Seven Team Seminarios y eventos - Tel: 8767903 – 3123154387

Entrenamientos Vivenciales | Talleres Experienciales | Procesos de Coaching | Asesorías personalizadas info@seminariosyeventos.com.co [www. Seminariosyeventos.com.co](http://www.Seminariosyeventos.com.co)

***Cuida tus pensamientos,
ellos se convierten en palabras.
Cuida tus palabras,
ellas se convierten en acciones.
Cuida tus acciones,
ellas se convierten en hábitos.
Cuida tus hábitos,
ellos se convierten en carácter.
Cuida tu carácter,
él se convierte en tu destino.***

Lao Tzu

