

LA **FÓRMULA**

con Dr. Joe Dispenza





6

LECCIÓN 6: VENCE EL MODO DE LUCHAR O ESCAPAR

Como explica Dr. Joe en este video, muchas personas viven sus vidas en modo de estrés que desbalancea el cuerpo y el cerebro. Tanto si el estrés es causado por motivos físicos, químicos o emocionales, si continua por un largo período de tiempo, tendrá un efecto perjudicial en nuestra salud.

” “

“Está científicamente comprobado que las hormonas del estrés regulan hacia abajo los genes y causan enfermedades”.

Cuanto más seguido estamos bajo estrés, nos volvemos más “corredores”. El estrés crónico condiciona el cuerpo con los pensamientos y emociones que están asociadas con esto. Tanto, que obtiene directamente síntomas, si los químicos mensajeros asociados no son liberados regularmente.

Es por ello que el cuerpo se asegura que siempre vamos a volver a este estado. ¡Nos volvemos adictos exactamente a esos pensamientos y sentimientos que no queremos tener!

Es importante ser claros con esto, porque si quieres salir de los viejos sentimientos de culpa, enojo, frustración, impotencia u otras cosas, pero tu cuerpo se ha vuelto adicto a estos sentimientos, se resistirá a retirarse y tratará por todos los medios de hacerte volver a tus viejos sentimientos y pensamientos.

Tarea: ¡Vuélvete consciente de tus sentimientos!

¿Cuáles son los primeros sentimientos que aparecen cuando te estresas? ¿En cuáles te encuentras a menudo durante períodos de estrés?

Cuando te sientes realmente bien en el momento, ¿qué pensamientos te sacan de ese bienestar?

¿Qué sentimientos están conectados con ello?

Escríbelos y mantente consciente de que tu cuerpo probablemente se ha vuelto adicto a ellos y tratará de dispararlos inconscientemente.

Esta reflexión profundiza el ejercicio de la lección 2, dónde has escrito los pensamientos y sentimientos que ya no quieres que se deslicen a través de tu inconsciente.

Puede que encuentres algunos de ellos aquí, o puede que quieras sumar algunos de los ítems de aquí en tu lista de la lección 2.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

TIPOS DE ESTRÉS

3 tipos de estrés



1. Estrés físico

traumas, accidentes, lesiones, caídas, etc.



2. Estrés químico

vírus, bacterias, toxinas, alergias, resacas, etc.

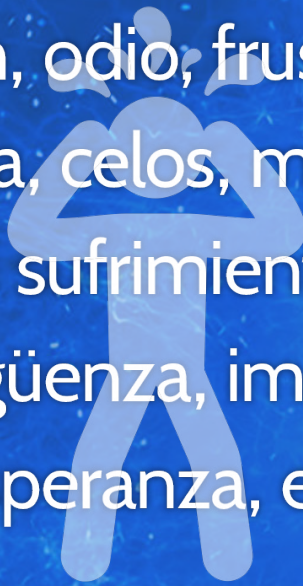


3. Estrés emocional

tragedias familiares, hipotecas, educación, finanzas, etc.

EMOCIONES PROVOCADAS POR EL ESTRÉS

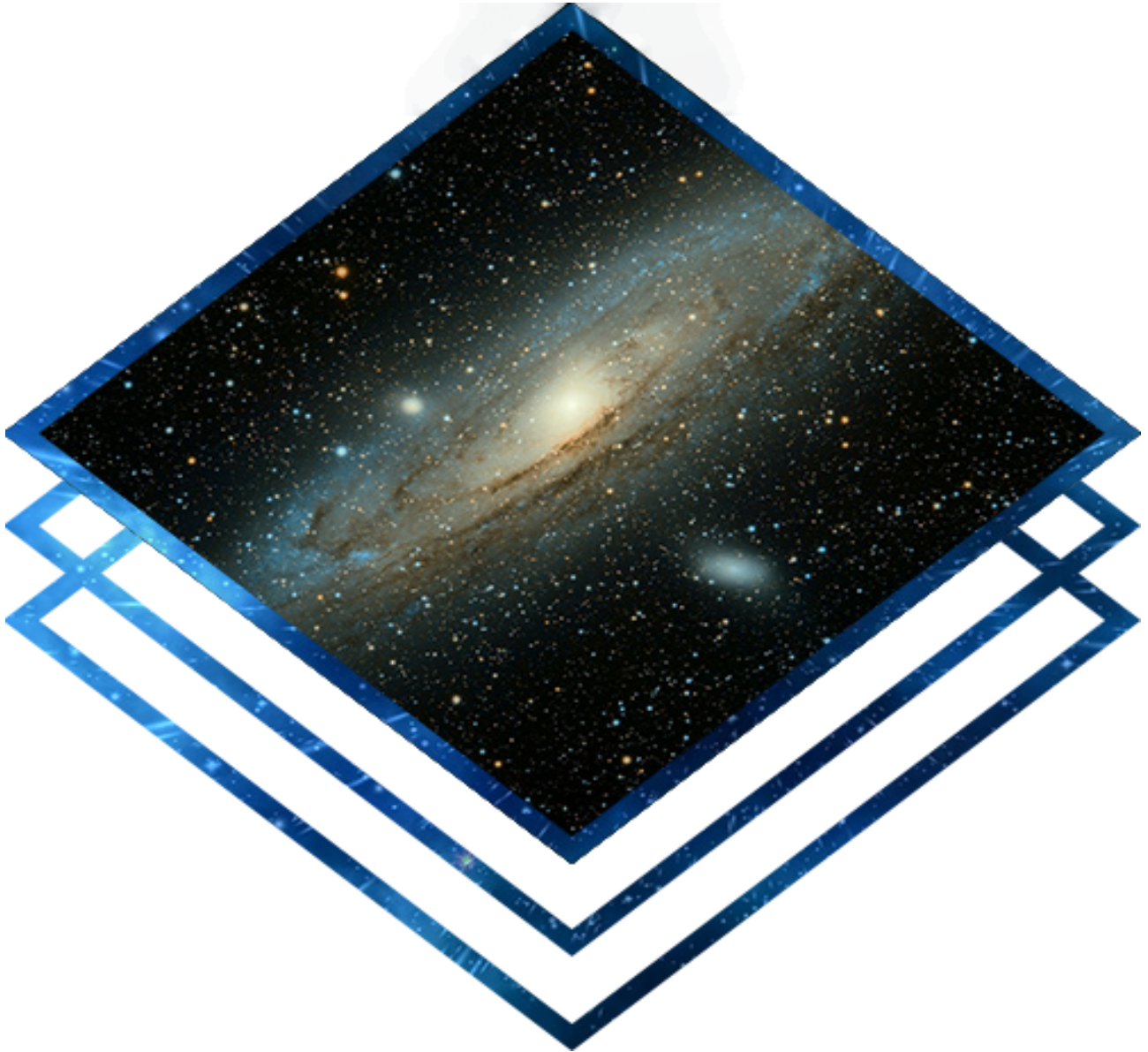
Enojo, agresión, odio, frustración, competencia, envidia, celos, miedo, ansiedad, preocupación, sufrimiento, sentimientos de culpa, vergüenza, impotencia, desesperanza, etc.



”

“

“Si somos capaces de desencadenar una reacción de estrés solo con nuestros pensamientos, entonces nuestros pensamientos pueden enfermarnos, literalmente. ¿Acaso deberían ser plausibles de sanarnos también?”



Tarea: Sigue observándote en tu vida cotidiana:

¿Sigues atrapándote exactamente en esos mismos pensamientos y sentimientos que decidiste no dejar fluir en tu mente inconsciente?

¡Cada vez que los notas es una victoria de la consciencia!

Emociones elevadas y sus efectos

Estudios actuales prueban que nuestro sistema inmune se fortalece significativamente cuando experimentamos emociones elevadas como gratitud, aprecio, alegría, libertad y amor. Tales emociones hacen que el cuerpo recupere su balance y nos dé más energía, en lugar de drenarla. También hace que simplemente te sientas mejor.

¡Regálale un impulso a tu sistema inmune ahora mismo!

Escribe por qué sientes gratitud, qué valoras de tu vida, qué y a quién amas y qué te hace feliz:

En cada punto, tómate un tiempo para saborear el sentimiento que viene con ello.

¡Ábrete a este sentimiento un poco más y disfrútalo!

—> *Cada vez que despiertas esas emociones elevadas, reescribes pieza por pieza, las emociones densas con las que habías condicionado a tu cuerpo. Estás reprogramándote, literalmente.*

