

Aviso legal

Nada de lo que vea o escuche debe ser utilizado para atención urgente ni considerado como consejo médico. Siempre consulte a un proveedor de atención médica calificado ante cualquier preocupación de salud.

Si está experimentando una emergencia de salud mental, comuníquese con su proveedor de atención médica, acuda a la sala de emergencias más cercana o llame al 911. Para obtener apoyo inmediato debido a pensamientos de suicidarse, llame o envíe un mensaje de texto al 988 (Línea de Prevención del Suicidio y Crisis).

“Nada en la vida debe ser temido, solamente comprendido.

Ahora es el momento de comprender más, para temer menos.”

Marie Currie

Compartiré dos palabras en las que también daré una breve descripción de la palabra. Después seguiremos con la introducción.

Primer palabra,

despertar

volverse consciente..
Tomar conciencia de algo..

Si llegas a darte cuenta de algo.

Eso significa que, durante un determinado período de tiempo, no eras consciente de la cosa o las cosas en cuestión.

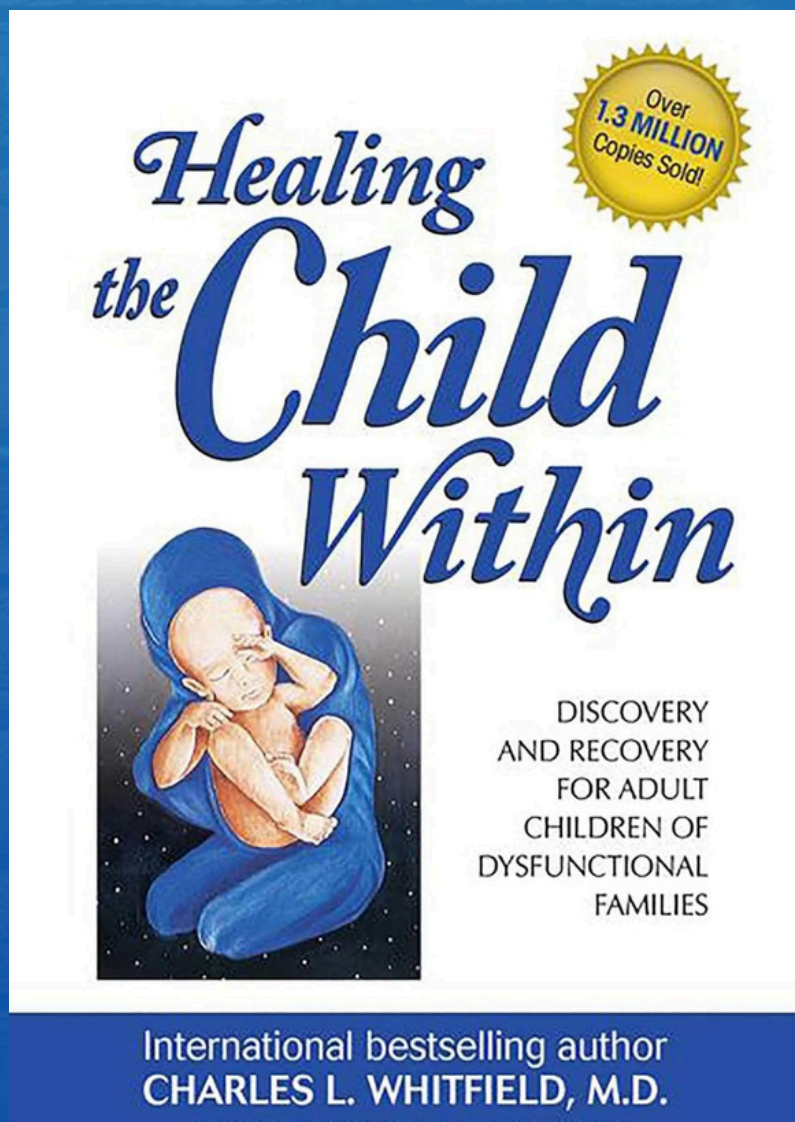
Segunda palabra,

sanación

Detall, la primera vez que escuché la palabra sanación de una forma psicológica fue de un libro llamado.

Sanando al niño interior
Descubrimiento y recuperación
Para hijos adultos de familias disfuncionales.

Siguiente comparto la portada de el libre Lei.



Florentino Jr. Tapia Reyes

DESPERTARIS



La llegada de un viaje Psicológico de sanación.

Puede que llegue un momento en tu vida en el que necesites ayuda, y esa ayuda que necesitas tendrá como punto de partida a ti mismo.

Algunos consejos para que consideres en tu viaje Psicológico de sanación sobre los pensamientos, las emociones y las palabras.

Salud Mental

¿Quién podría beneficiarse de la siguiente información?

- Un padre.
- Una madre.
- Un adolescente.

¿Alguien que esté teniendo algunos síntomas de salud mental, como

- Ansiedad,
- Trauma Infantil,
- CoDependencia,
- Trastorno Obsesivo Compulsivo,
- Trastorno de estrés postraumático,
- Pensamientos De Suicidio,
- Estrés,
- Abuso de drogas,
- Ataques de pánico,
- Desorden de personalidad,
- etc.

Saludos a mi psicólogo,
Narciso Castañeda Tellez.

Estoy a punto de compartir algo que aprendí en
mis sesiones de psicoterapia.

Distorsiones cognitivas, ¿qué son?

Las distorsiones cognitivas son **formas inexactas
o poco útiles de interpretar las situaciones.**

Filtrado Mental

**Este patrón de pensamiento
distorsionado implica la
tendencia a ignorar los aspectos
positivos y centrarse
exclusivamente en los negativos.**

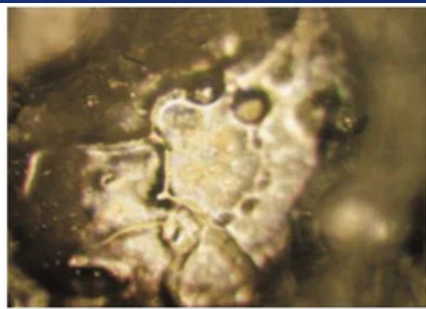
Los investigadores han descubierto que
tener una perspectiva negativa sobre
uno mismo y sobre el futuro puede
provocar sentimientos de desesperanza.

**Estos pensamientos pueden volverse lo
suficientemente extremos como para
provocar pensamientos suicidarse.**

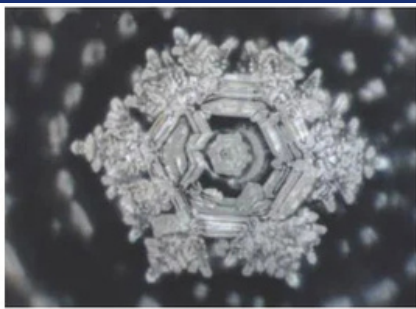
Pueden encontrar el artículo en el siguiente link.
[healthline.com/health/cognitive-distortions](https://www.healthline.com/health/cognitive-distortions)

A medida que continuaba con mis sesiones de psicoterapia recordé el trabajo del Dr. Masaru Emoto, lo que me ayudó a comprender mejor mis sesiones de psicoterapia, a continuación comparto algo de información sobre su trabajo.

La idea de que la estructura molecular del agua se ve alterada por la presencia de la conciencia humana en sus proximidades.



Cristal de agua antes de la oración budista en la presa Fugiwara.



Cristal de agua después de la oración budista en la presa Fugiwara.

Dr. Masaru Emoto
De Japón (1943-2014)



El famoso experimento de arroz de 30 días.



Después de hablar palabras de amor y odio durante 30 días y ignorar el otro contenedor.

Se puede ver que el contenedor del amor todavía está en buen estado, el contenedor ignorado está empezando a pudrirse y el último contenedor etiquetado como odio tiene grandes porciones del arroz ya podridas.

¿Hace que uno se pregunte si los pensamientos pueden hacerle eso al agua?
Imagínese lo que nuestros pensamientos pueden hacernos.

Descubrí lo que nuestras emociones pueden hacerle al cuerpo.
Aprendamos sobre los trastornos psicosomáticos.

La conexión entre las
emociones y las enfermedades:
Trastornos Psicosomáticos.

La Dra. Rakhi Anand detalla los síntomas
de salud comunes que se desarrollan
como consecuencia del estrés.

EFFECTOS DEL ESTRÉS
TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS

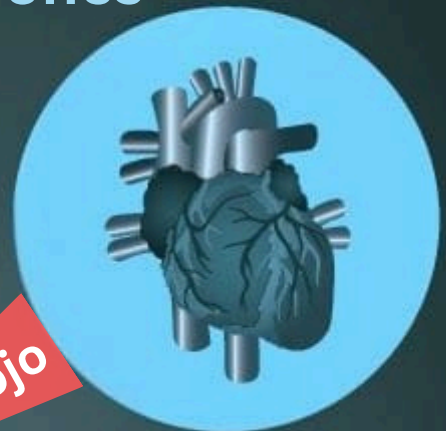


Enfermedades que están conectadas tus emociones



Enojo
Reprimido

- Dolores de cabeza por tensión
- Migrañas
- Dolor de espalda crónico
- Fibromialgia



Enojo

- Sangre alta Presión
Cardiopatía
- Hipertensión
Cardiopatía



Ansiedad

- Síndrome del intestino irritable
- Prolapso de la válvula mitral
- Palpitaciones del corazón



Resentimiento

- Trastornos Autoinmunes
- Reumatoide Artritis
- Lupus
- Esclerosis múltiple

La llegada



¿Cómo llegué?

Comencé a darme cuenta de mis pensamientos, palabras y emociones .

Empecé a elegir pensamientos buenos, positivos, felices y alegres para mi vida, para mi persona y para mi futuro. No importaba que solo fuera en mi mente.

Durante algún tiempo, incluso había olvidado que estaba esperando, pero luego de repente ocurrió. Finalmente llegó el momento; la alegría había consumido el dolor.

¡Que la gloria sea para DIOS!