

NEUROFEEDBACK Y LA AUTORREGULACIÓN FRENTE A LAS ENFERMEDADES (Primera parte)

La salud es muy simple de describir, es una sensación de bienestar general, producido por un equilibrio a nivel de todo nuestro cuerpo, nos sentimos alegres, tranquilos, seguros, dinámicos, relajados, con una mirada expectante y llenos de confianza hacia nuestro futuro, (en el logro de nuestras metas y sueños más anhelados), dormimos bien, sentimos que cada noche somos capaces de descansar y recuperarnos del trabajo y esfuerzo cotidiano para empezar un nuevo día, nuestro cuerpo se siente liviano, vital.

La energía se siente de esta manera equilibrada, no nos sobra (exaltada) y no nos falta (deprimida). Es el equilibrio saludable de todo nuestro sistema.

Nuestro cuerpo se va auto abasteciendo de energía cada día (repone la energía que vamos ocupando en nuestro quehacer diario) como si llenara una sesta cada día de cosas maravillosas que nos hace sentir la vibración de la vida y esto sucede debido a que nuestro cuerpo posee una dinámica de funcionamiento perfecto, ocupa y repone y a veces repone más de lo que ha ocupado para que puedas crear nuevas cosas.

Entonces qué es la enfermedad?

Nosotros estamos diseñados para interactuar con nosotros mismos y nuestro entorno, esto requiere que usemos la energía para alimentarnos, vestirnos, socializar, trabajar, estudiar, tener

y cuidar a nuestros hijos, lograr nuestros sueños, y metas más anheladas, etc. todas estas actividades requieren de nuestra energía de lo contrario no podríamos pensar, soñar, crear, sentir y hacer todo lo que tenemos que llevar a cabo cada día. Cuando nosotros actuamos en la vida lo hacemos usando nuestros sentidos los cuales nos permiten ir creando y recreando la fantasía de nuestra realidad (realidad independiente del otro) la cual está teñida con nuestras particulares características, que nos han hecho ser personas únicas en este mundo.

Estas actividades o vivencias las llamaremos experiencias de vida, ya que ellas serán nuestro respaldo frente a la vida. Las experiencias de vida están llenas de matices energéticos positivos y negativos, que quedarán grabados en nuestras mentes como información, la cual nos hará más grande o más pequeños de acuerdo a nuestra particular mirada que tengamos de la vida siempre de acuerdo a nuestras experiencias de vida, a esto también sumamos la experiencia de los otros frente a la vida, ya que recordemos que somos *campos de energía, que constantemente nos estamos involucrando energéticamente (se comentará en otro apartado, ya que es relevante para la comprensión de este material).

Estas experiencias están constituidas con imágenes y emociones, conformando un todo, existen de manera simultánea, una no puede existir sin la otra. Como decíamos antes, nuestras experiencias pueden tener una carga positiva y también ser negativas, y en resumen ambas van a ser guardadas como tesoros que avalan nuestra experiencia en nuestra actuación frente a la vida. Las vivencias o experiencias negativas son una carga pesada para nuestro cuerpo ya que simbólicamente es una contaminación emocional que nuestra energía debe ir desechando y limpiado cada día *(Por medio de la comprensión del material experimentado) Cuando experimentamos sensaciones negativas

en nuestro diario vivir como por ejemplo la rabia, la envidia, el miedo, la frustración, la pena, los celos, la baja tolerancia hacia los demás, o hacia distintas situaciones, todo esto se va acumulando como basura en nuestro cuerpo, partiendo por nuestro nivel más inconsciente, el cual copiará a todo el resto de nuestro sistema celular, quedando registrado todo, sea positivo o negativo. Ahora nuestro cuerpo tiene una doble o triple carga de elementos que necesitan del uso de la energía. Por lo tanto nuestra necesidad de reposición de energía es mucho mayor. Todas nuestras actividades se van ralentizando generando a su vez mayor nivel de, ansiedad, cansancio, frustración, rabia, o sea más de lo negativo. Llega un punto que nuestro organismo ya no es capaz de suplir la energía que necesitamos para llevar a cabo nuestras actividades cotidianas, y es ahí cuando comienzan a aparecer los síntomas de *estrés... (estar apretados) y con ello las enfermedades, falta el oxígeno a las células, se contraen los músculos, no se come bien, se vive más rápido (de manera más inconsciente), nos volvemos poco tolerante, con la vida, no dormimos bien por lo tanto nuestro cuerpo no alcanza a repararse a nivel celular.

Neurofeedback nos ayuda a limpiar nuestras memorias celulares de eventos traumáticos, o negativos, por medio de la autorregulación de todo nuestro sistema, alcanzando con ello la armonización y equilibrio que todos deseamos tener, para sentirnos más alegres, tranquilos y saludables. **Neurofeedback** nos ayuda a tener mayor atención en cada una de nuestras actividades diarias, a tomar mejores decisiones en nuestros trabajos, en los colegios, en nuestros hogares, en nuestras relaciones, nos ayuda a manejar de manera adecuada el estrés, la ansiedad y nuestras emociones, a reestablecer el equilibrio de nuestro sistema inmune, a comprender nuestros miedos, aumentar nuestra capacidad de memoria, logrando también un

mayor aprendizaje, y un factor muy relevante para muchos y es que **Neurofeedback** lo podemos usar también para alcanzar un importante grado de profunda relajación que sirve para entrar en estados de calma y paz en una meditación (alpha- theta).