



# CLASE 11

# CEREBRO Y MENTE



*Martha Sánchez Navarro*

[www.concienciadesalud.com](http://www.concienciadesalud.com)

55-6986-2623  
[info@concienciadesalud.com](mailto:info@concienciadesalud.com)

## Cerebro

El cerebro es la sede de la inteligencia y las emociones. Es la computadora de nuestro cuerpo por decirlo así. Dios sería el programador maestro, Dios es quién me muestra qué hacer y mi ser nunca se equivoca. Nuestro trabajo consiste en mantener el canal limpio y quitarme del camino, es quitarme la importancia personal o aquietar el ego par que se haga la voluntad de Dios a través de mí.

En el hemisferio derecho se encuentra el gobernante, la “CIA”. Las funciones de la “CIA” han sido robadas por el ego. En la “CIA” está mi auto imagen, mis creencias, mi autoestima. Todo lo que supongo cómo verdad queda registrada aquí. La “CIA” graba la experiencia del pasado y cuando pasa algo similar, reacciono igual. La “CIA” tiene que ver con la supervivencia inmediata de lo que ella cree que es mi personalidad. La “CIA” se la pasa defendiéndome y cuidándome. Tiene cámaras y micrófonos por todos lados y sabe todo lo que pasa en mí.

Me protege principalmente de dos emociones: el miedo y el dolor. La “CIA” juzga y rechaza. Se mueve a través de estados emocionales negativos y no permite evolucionar mí lado positivo. La “CIA” conoce mis metas, prioridades, pero al tener miedos no quiere que haya cambios. Promueve la mecanicidad en mí por comodidad. Los cambios le implican un daño aparente y por eso me boicotea.

## Cerebro

### EJERCICIO DE EQUILIBRIO ENTRE LOS DOS HEMISFERIOS:

Pon tu pierna derecha sobre el muslo izquierdo y tu mano derecha sobre el tobillo derecho. Ahora pon tu mano izquierda sobre el metatarso derecho.

Con la espalda recta y tu pie izquierdo bien plantado al piso, inhala por la nariz, presionando la lengua hacia el paladar y exhala por la boca, presionando la lengua contra los dientes inferiores.

Realiza ejercicios de respiración en múltiplos de tres o de siete.

El siguiente paso es generar energía con el movimiento de bitris, coloca tu mano izquierda en la frente y tu mano derecha en la nuca con los codos apuntando hacia afuera abriendo el pecho.

Visualiza un punto de luz blanca en medio del entrecejo y decreta:

“Decido escoger lo mejor para mí, aquí y ahora, abriéndome a recibir la respuesta”.

Hay diferencias neurológicas entre los dos sexos. Por ejemplo: los hombres tienden a enfermarse del corazón cuando son jóvenes porque no se saben manejar el estrés.

Las mujeres saben manejarlo mejor, porque están acostumbradas a cargar con la chamba de todos, pero por el otro lado, las mujeres supuestamente no saben leer bien mapas, ni jugar ajedrez.

Los hombres por lo cual tienen una visión más completa de lo que son las cosas, pero no pueden encontrar sus calcetines y esto es porque en el principio de los tiempos, los hombres salían a cazar, tienen una visión más panorámica de lo que son las cosas. Las mujeres salían cerca a cortar plantitas. Por eso es por lo que las mujeres son más de detalle. Las mujeres saben leer pistas emocionales.

Las mujeres usan los dos hemisferios por lo mismo: para hablar. Por lo general las niñas aprenden hablar y a leer antes que los niños. ¿Para qué? Para expresar sus emociones. Los hombres a diferencia de las mujeres viven su ciclo hormonal cada 24 horas. Cualquier decisión importante se debe tomar en la noche.

La mente tiene una doble acción. La mecánica es instantánea y simultánea. Van de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro.

## Mente

### Afuera hacia adentro

**1.- PERCEPCIÓN:** Es la capacidad de darme cuenta y es a través de los cinco sentidos que yo recibo información (todo el conocimiento que tenemos entró por algún sentido). A través de los ojos recibo el 90% de la información. En la primera columna de esta hoja no puedo juzgar, debo de tomar la información y ya. Todos esos problemas (los de la primera columna) se desarrollan por estar atorado en la apariencia. La percepción es un hecho, pero lo que yo veo es mi estado mental reflejado.

**DOLOR DE CABEZA:** El cerebro es el órgano más activo del cuerpo. Un dolor de cabeza interrumpe toda mi actividad. Los dolores de cabeza generalmente provienen por estar pensando y buscando cosas que no existen como seguridad financiera, emocional, etc.

El dolor de cabeza quiere decir “Tira tu terquedad de, Yo quiero”. Les da a los que son muy ambiciosos o perfeccionistas. A los que tratan de imponer su ley. Por demasiada autocrítica o por invalidarse diciendo no quieren, que no les llega, que no hay suficiente.

**JAQUECA FRONTAL:** Nos habla de problemas con la sexualidad. Y ojo, la sexualidad no se trabaja con la cabeza. También los que creen que ya “superaron” el sexo o los que están obsesionados con el sexo.

**MIGRAÑA:** Es variedad de emociones negativas. Reaccionan muy intolerantes a sus dificultades, sienten que las situaciones en su vida son espantosas. Reciben una señal y empiezan a hiperventilarse por miedo y no se permiten inspirar nada nuevo. Se sienten manipulados y limitados. La migraña les da la oportunidad de evadirse. Se meten a la cama con la luz apagada, cortinas cerradas y no quieren oír ni saber nada. Se cierran. Es resistencia al fluir de la vida.

---

---

**NEURALGIA:** Es oftalmológico maxilar mandibular (es la mitad de la cara) es una inflamación de nervio trigémino facial. Sienten que se rompe, que se parte la cabeza en dos. Da por acongojarse y angustiarse ante la imposibilidad de comunicarse. Es un auto castigo.

---

---

**2.-APREHENSIÓN:** Es el asiento de la razón. Tomo lo que los sentidos me regalaron y lo razono, lo analizo. Aquí está el libre albedrío.

**DOLOR DE CABEZA PARIENTAL:** (En el centro de la cabeza). Da por no saber qué hacer. Es por meditar durante mucho tiempo y no encontrar la respuesta.

---

---

**DOLOR BASAL:** (Cuello y nuca). Da por atiborrarse de información. También por violar la ley de individualidad. Por prisa y preocupación. “Por mucho que yo te ame no puedo pensar ni sentir como tú”. La mitad de tu vida te la has pasado preocupado pro cosa que nunca pasaron. Ocúpate, no te preocupes.

---

---

### 3.- COMPRENSIÓN

## Mente

### Adentro hacia afuera

Al día nos cumplimos 1000 decretos y no enojamos porque no logramos satisfacer uno. Todo deseo va acompañando de la voluntad. Hay que aprender a cultivar nuestros deseos. A mayor tiempo, mayor placer al satisfacerlo. Lo peor que nos puede pasar es satisfacer todos nuestros deseos. ¿Por qué? Porque pierdo el deseo de desear.

**1.- DESEO DEL BIEN Y DE LO CORRECTO:** El mal uso del deseo puede caer en lujuria.

**LUJURIA:** Son deseos desordenados e irregulares en cualquier área en dónde yo busque mi auto gratificación. La lujuria no es exclusivamente sexual.

**LOCURA INOFENSIVA:** Dejan de desear porque lo han tenido todo. Hay un deseo de huir, de renunciar, a pesar de ellos mismos. Se separan de la vida.

**2.- ACTITUD:** Manejo por medio de imágenes en mi imaginación lo que deseo. Si no se tiene un orden, uno mismo se puede caer en paranoia.

**PARANOIA:** Hay una imaginación sin juicio, sin límites, sin razón y sin sistema.

**LOCURA VIOLENTA:** Es lo mismo que la locura inofensiva pero en violento.

**3.- CONCLUSIÓN:** Tengo lo que quiero porque es la conclusión de lo que he estado pensando. (Por distorsionar, mal formar, exagerar las acciones o sentimientos).  
A raíz de esto se generan tumores.

**TUMOR:** Da por rehusarse a cambiar patrones de conducta. Por exagerar, mal formar o distorsionar la verdad.

---

---

**AMNESIA:** Es huir de la vida misma, es desconectarse por no saber sostenerse a sí mismo.

**“No desear sino lo que se tiene es tener cuanto se desea”**

## Mente

### Afuera hacia adentro

**1.- PERCEPCIÓN:** Cuando quiero sacar algo más por voluntad que por inteligencia. Cuando no utilizo bien mi voluntad me genero temor al fracaso.

**COLAPSO NERVIOSO:** Este se manifiesta con agresividad, estallidos de enojo o tensión mental. Para saber si alguien está a punto de sufrir un colapso nervioso, se le nota en los ojos todo blanco alrededor, normalmente se vería dos partes blancas separadas por la pupila.

---

---

**DEPRESIÓN:** La persona siente que no va a lograr sus proyectos. La depresión acaba con la fuerza y la esperanza. Hay culpa e inutilidad. Falta de ánimo y motivación. El hombre se deprime por pérdida de autoestima y pérdida de valorización de los demás. La mujer se deprime por falta de afecto o por sentirse sola. Con la depresión pueden venir otros achaques.

---

---

**INSOMNIO:** Cada vez que dormimos ensayamos la muerte. Cómo sé que voy a regresar, me suelto. El insomnio de por querer tener control de todo en mi vida. Por miedo, no tienen la capacidad de entrega, de confianza. Tiene miedo a fracasar. No se puede conciliar el sueño a voluntad. Hay que soltarse. Al que sufre de insomnio le da miedo el subconsciente, lo desconocido. Imagínate qué tan importante es soñar y dormir que una tercera parte de nuestra vida la paso durmiendo. Cuando comprendo esto y lo confronto, lo libero.

---

---

**SONAMBULISMO:** Estado inquieto de la mente. El individuo se siente frustrado y quiere hacer durante la noche, lo que no pudo en el día. En los niños es falta de cariño comprensión y aceptación. Necesitan tener más confianza.

---

---

**NERVIOSISMO:** Da por ansiedad. Lucha por precipitación y sobre todo, por no confiar en la vida. Por miedo a fracasar.

---

---

**NEURITIS:** (Inflamación de los nervios). Es excitación violenta, pensamientos cortantes, hirientes y sarcásticos. Agresividad disfrazada, mala voluntad, prisa, preocupación y falta de consideración.

---

---

**2.- APREHENSIÓN:** Asiento de la razón. Aquí se tiene el sentido del fracaso.

**PARÁLISIS:** Sentido de fracaso. Se exigen más allá de lo tolerable. Se hace todo por voluntad. Es escapar de una situación o de alguien. Es resistencia.

---

---

**PARÁLISIS FACIAL:** Es mi personalidad. Es sostener todo por imposición, por carácter, porque lo quiero yo. Es por sentir que se ha fracasado en la vida.

---

---

**INVALIDEZ CRÓNICA:** Es cobardía para enfrentar la vida y para resolver situaciones. Es por tener un sentido de fracaso grabado en mí. Son esperanzas rotas.

---

---

**POLIO:** Es sentido de fracaso. En niños es el sentido de fracaso de los papás. Son deseos de retener a alguien. Celso que paralizan. Si se cura, eran los pensamientos de los padres, si no se cura, es karmático.

---

---

**3.- COMPRESIÓN:** Aquí ya hay una convicción de que se es un fracasado.

**MAL DE PARKINSON:** Es pérdida total de auto confianza. Carencia de auto suficiencia y de auto ayuda. Lo que buscan es el control de todo y de todos, pero contrariamente no pueden controlar nada ni a nadie.

---

---

**MENINGITIS ESPINAL:** (Inflamación de la envoltura del cerebro y de la médula espinal). Es extrema discordia familiar. Convicción de que ya se fracasó, que todo está mal. Cuando es en niños, es una atmósfera de enojo y temor. Carencia de apoyo, confusión interna y todo por la idea del fracaso.

---

---

**ESCLEROSIS MÚLTIPLE:** (Es formación de placa del tejido nervioso endurecido en la médula). Es temor excesivo por inflexibilidad conmigo y con los demás. Voluntad de hierro, terquedad mental, corazón duro, dureza mental. Es por no soltar el miedo. La idea del fracaso.

---

---

**DISTROFIA MUSCULAR:** (Falta de fuerza en el músculo). Es deseo de controlar y necesidad de sentirse seguro. Es temor en extremo. Perdida de fe y de confianza. Necesidad de controlar.

---

---

**EPILEPSIA:** Es sentido de persecución, rechazo a la vida, auto violencia y sentido del fracaso. Necesitan confiar en ellos mismos, en Dios, en el universo, en la vida, etc.

---

---

**NARCOLEPSIA:** (Es crisis de sueño profundo que no se puede controlar). No hay cansancio, hay sueño. Se le llama la enfermedad del sueño. Es alteración de la región del hipotálamo y da por infección, por un tumor o por un golpe. Tiene ganas de fugarse de todo, creen que no se pueden enfrentar la situación

---

---

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este material por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de distribución sin la autorización previa y por escrito del titular del copyright.