



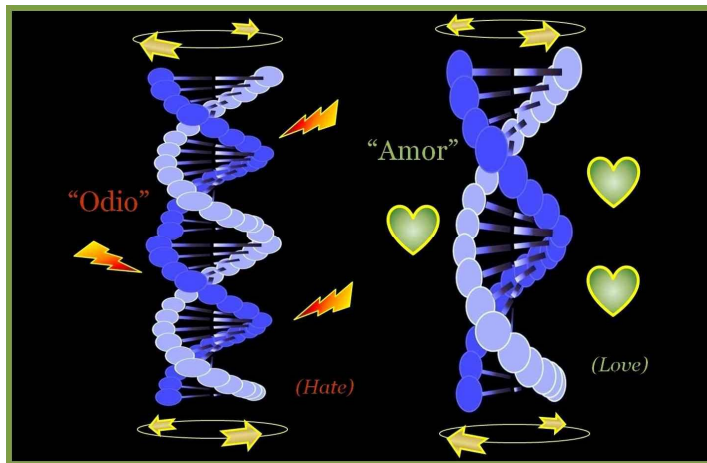
www.cienciayconsciencia.com

## \* LA MENTE NO DISTINGUE REALIDAD DE ILUSIÓN \*

LO QUE TE IMAGINAS COMO REAL, LO MATERIALIZAS

Estimado lector:

Como ves, hay muchas Leyendas humanas alrededor de la educación, de la valía personal y de las normas sociales. Son creencias transmitidas por tradición, recibidas de nuestros grupos sociales, de abuelos a padres y de padres a hijos, que con el paso del tiempo, la evolución de las nuevas tecnologías y los descubrimientos de la ciencia actual, la cuántica, se está demostrando que lo que para la ciencia tradicional era cierto en un pasado cercano, ahora con los nuevos descubrimientos ya no lo es tanto.



También se ha comprobado que nuestras emociones, intenciones, palabras y pensamientos afectan a nuestro ADN y que este, afecta a la materia de la que está hecha la vida, al mundo que nos rodea y a nuestro propio cuerpo, o como es evidente al mundo físico. Por ende sabemos, que nuestras emociones,

intenciones, palabras y pensamientos, afectan a la materia de la que está hecha la vida, el mundo que nos rodea, nuestro propio cuerpo y al mundo físico.

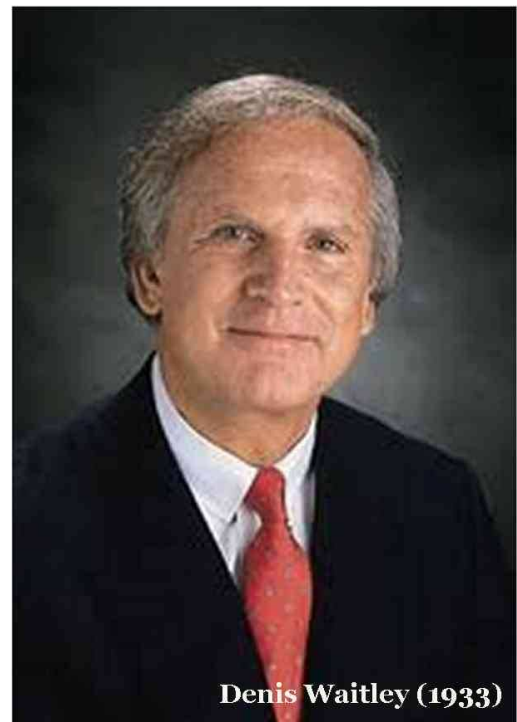
Entonces, si pudiéramos intervenir en cualquier nivel de este proceso, sería alucinante, pues nos convertiríamos en dueños de nuestro propio destino. ¿Es eso posible? Y si es así, ¿qué y cómo podríamos realizar este proceso de creación, de forma consciente? o ¿quizá ya tenemos ese poder de forma natural (*Libre albedrío*) sin ser conscientes de ello?

Teniendo en cuenta que primero son los pensamientos y que un ser humano de promedio tiene unos 60.000 por día, es evidente que va a ser muy complicado, el poner guardia en la puerta de nuestra mente, para vigilarlos uno a uno. Lo segundo que sabemos es que tras el pensamiento surge la emoción y tras ella se produce una variación en la forma de respirar, pero que no en todos los casos, pues no todos los pensamientos nos mueven emociones.

Esto viene a ser, como cuando vamos de viaje en un tren de alta velocidad, en un asiento de ventanilla y mirando al exterior. Muchas son las imágenes que pasan a toda velocidad, pero sólo unas pocas, captan nuestra atención. Pues de igual forma, sólo unos pocos de estos 60.000 pensamientos, nos producen emociones. Es evidente así, que el número de emociones vividas son mucho menor que el de los pensamientos. Por lo que se podría decir, que el ser humano tiene el regalo de las emociones, para poder ponerse a trabajar en tomar las riendas de su vida, ya que estas afectan a su ADN y este a la materia de la que está hecha la vida.

El proceso es el siguiente: primero es el pensamiento, segundo la emoción y tercero la respiración. Lo maravilloso de esta secuencia es que es reversible, es decir, si en el preciso instante en el que te descubres viviendo una emoción no deseada, si empiezas por visualizar una situación sumamente agradable para ti y te mantienes respirando de una forma relajada y profunda, como cuando aspiras el aroma de una flor, en muy poco tiempo, habrás cambiado tu emoción y tu momento. Y esto es así porque como ya se ha comprobado, la mente no sabe diferenciar una situación real de una fingida.

Veamos, corría la década de los años ochenta del pasado siglo XX, cuando el *Dr. Denis Waitley* (1933), consultor, motivador, escritor y orador de prestigio internacional, aceptó un reto sin precedentes, trabajando en torno al poder del pensamiento y la visualización, dentro del programa Apolo. Se trataba en realizar un experimento muy interesante con atletas olímpicos, para poder valorar y medir de alguna manera, el poder del pensamiento y el efecto de la visualización, en profesionales de la competición.



**Denis Waitley (1933)**

Para ello el *Dr. Waitley*, invitó a los atletas que iban a competir en los siguientes juegos olímpicos, a participar en la experiencia, solicitada por la Nasa. Esta consistía, en que ellos se imaginaran, como si realmente fueran a competir en su disciplina, pero sólo en su imaginación. Debían cerrar sus ojos, acomodarse en sus sillones y actuar mentalmente y con precisión.

Para dar crédito a la investigación, los concursantes, fueron conectados a equipos de biofeedback, donde poder seguir sus evoluciones durante la prueba. Lo sorprendente fue, que si bien los participantes sólo actuaban en la competición con el pensamiento, mostraron todas las reacciones habituales, como si estuvieran en plena competición. La actividad muscular era idéntica. El *Dr. Waitley* afirmaba que era extraordinario, porque se activaban los mismos músculos y en la misma secuencia, cuando realizaban la carrera mentalmente o cuando lo hacían en pista.

La conclusión del experimento era clara y evidente:

***“Cuando visualizas, materializas. La mente no puede distinguir  
si lo estás haciendo realmente, o si es sólo una ilusión.  
Si has estado ahí mentalmente, estarás allí, con tu cuerpo”.***

*Que la vida te regale la mejor de sus sonrisas, siempre. Feliz día.*

Todo esto y mucho más en... .. [www.cienciayconsciencia.com](http://www.cienciayconsciencia.com)

*Juan de Dios*

---

---