

EJERCICIO DE ORACIÓN Y MEDITACIÓN DESDE MINDFULNESS

Dra. Sandra Azucena Murcia Rosas

Neuropsicóloga

Especialista en Gerencia de Empresas

Máster en Cooperación Internacional al Desarrollo

Máster en Gestión y Dirección de Proyectos

PREPARANDO MI ALMA PARA ORAR



Lista de
peticiones



Disposición



Colocar música
de alabanza

Hacer una lista
de necesidades
inmediatas.

Hacer una lista
de cosas para
tratar.

Sentir el deseo
de hacerlo.

No es impuesto
por nadie.

Libre albedrío.

La alabanza
rompe los aires.

Siempre
tenemos
oposición para
orar.

Crear que lo
lograremos.



COMO HEREDAMOS LOS TRAUMAS DE NUESTROS PADRES

Herencia oscura

Los investigadores analizaron un tipo de herencia mucho más oscura: cómo las cosas que le pasan a alguien a lo largo de su vida pueden cambiar la forma en que se expresa su ADN, y cómo ese cambio puede transmitirse a la próxima generación.

Este es el proceso llamado:

Científicamente **Epigenética**, donde la legibilidad o expresión de los genes se modifica sin que se produzca un cambio en el código del ADN.

Es decir, existen pequeñas etiquetas químicas que se agregan o eliminan de nuestro ADN en respuesta a los cambios en el entorno en el que vivimos.

Estas etiquetas activan o desactivan los genes, posibilitando la adaptación a las condiciones del entorno sin causar un cambio más permanente en nuestros genomas.



HEREDANDO TRAUMAS SIN SABER.

El hecho de que estos cambios epigenéticos puedan transmitirse a las generaciones posteriores tendría unas implicaciones enormes.

Supone que las **experiencias vividas** por una persona, especialmente las traumáticas, tendrían un **impacto** muy real en su árbol genealógico.

Existe un número creciente de estudios que apoyan la idea de que los **efectos de un trauma** pueden **transmitirse** a las siguientes **generaciones** a través de la epigenética.





TERAPIA CLÍNICA EMDR

- La terapia de desensibilización y (EMDR) es un método de psicoterapia efectivo y ampliamente investigado.
- Esta terapia, ha demostrado ayudar a las personas a recuperarse de un trauma y otras experiencias vitales angustiosas asociadas a problemas de salud mental como el estrés postraumático (TEPT), la ansiedad, la depresión y muchas otras patologías.
- Tanto EMDR como las terapias de tipo cognitivo-conductual (TCC) han mostrado altos niveles de evidencia para el tratamiento de los recuerdos traumáticos.
- Es diferente a la Terapia de Exposición en donde se acerca al paciente a los sentimientos dolorosos.
- Estas terapias siempre deben ser acompañadas del psicólogo especialista certificado titulado "EN CONSULTORIO", para atender este tipo de casos.

HOY ACOMPAÑAREMOS EN LA **MEDITACIÓN** LOS PROCESOS DE **SOLTAR** AQUELLAS SITUACIONES **DOLOROSAS**.
LAS ENTREGAREMOS A NUESTRO PADRE CELESTIAL, PERDONANDO TODO RECUERDO DEL PASADO.

Mapa de Riesgos Emocionales

Mucha Energía

Enfurecido	Asustado	Estresado	Amargado	Sorprendido Conmocionado	Sorprendido	Optimista	Festivo	Dichoso	Excitado
Enojado	Furioso	Frustrado	Tenso	Aturdido	Histérico	Alegre	Motivado	Inspirado	Exaltado
Enrabiado	Aterrorizado	Enfadado	Nervioso	Intranquilo	Enérgico	Animado	Entusiasmado	Ilusionado	Emocionado
Ansioso	Aprensivo	Preocupado	Molesto	Iritado	Satisfecho	Contento	Concentrado	Orgullosa	Conmovido
Rechazado	Turbado	Inquieto	Desasosegado	Airado	Amable	Exultante	Esperanzado	Guasón	Dichoso
Disgustado	Sombrio	Decepcionado	Desganado	Apático	A gusto	Sencillo	Contento	Amoroso Cariñoso	Realizado
Pesimista	Malhumorado	Desanimado	Triste	Aburrido	Calmado	Seguro	Satisfecho	Agradecido	Cariñoso
Añenado	Miserable	Solitario	Desalentado Discorazonado	Cansado	Relajado	Templado	Distraído	Bienaventurado	Equilibrado
Abatido	Deprimido	Arisco	Extenuado	Fatigado	Meloso	Pensativo	Sosegado	Confortable	Despreocupado
Desesperado	Desesperanza do	Desolado Abandonado	Exhausto	Agotado	Sonoliento	Complaciente	Tranquilo	Amigable	Sereno

Baja Energía

Desagradable

Agradable

UN TORBELLINO DE IDEAS

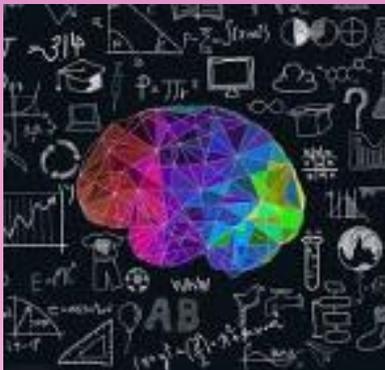
Un vaso con
agua

Preparar mi
mente para
entrar

Cuaderno
devocional
y esferos o
marcadores
de colores

Preparar el
entorno,
audífonos

Biblia en
mano



Romper
esquemas
de
creencias

Perder el
temor

Anhelar su
presencia

Allí quiero estar, con
el gran "Yo soy",
cara a cara

Acá estamos

Paso a paso, entendiendo quien soy en verdad, mis carencias físicas mentales y espirituales, ¿qué soy consciente de dejar?, acaso será el ¿alcohol?, ¿Las drogas?, ¿El adulterio? ¿las mentiras?,...etc. Romper mis esquemas de creencias, dejar el ego y la autosuficiencia. Sólo soy yo delante de tí. Y se que me amas.

PASOS A SEGUIR

1. Escucharemos Alabanza juntos
2. Escucharemos un link de música Mindfulness.
3. Realizar una meditación guiada, por favor colocarse audífonos.
4. Experimento Monroy, Hemisync Glándula Pineal



ALABANZA Y ADORACIÓN

Como primer paso escucharemos un tema de alabanza que hace alusión a la Semana Santa en la que estamos.

Esto nos permite limpiar los aires a nuestro alrededor y preparar de manera armónica nuestro corazón y lo dispone a recibir su presencia.



<https://www.youtube.com/watch?v=VajTmMWQip4&t=189s>

MEDITACIÓN GUIADA

En este proceso de meditación guiada nos vamos a enfocar en poner en silencio nuestra mente como preparatorio para el siguiente ejercicio.

Este espacio es liberador, vamos de manera consciente venciendo temores, entregando carga al creador, todo aquello que durante estas capacitaciones nos ha tocado el corazón.

comencemos



<https://www.youtube.com/watch?v=EkbM5EfFyME>

VIBRANDO ALTO

Buscando la molécula de Dios, la Glándula Pineal.

Se activa cuando respiramos profundo, visualizo, suelto lo malo y pesado.

Practicar constantemente lo hará efectivo.

Cambia tu forma de pensar.

Ni tus peores enemigos te pueden hacer tanto daño como tus pensamientos.

Con la luz Liberas serotonina al ser feliz. (hormona de la felicidad) y con la oscuridad al dormir la glándula genera melatonina, que es la que regula el sueño y ciclo circadiano.



<https://www.youtube.com/watch?v=gPTBZUJk6xw&list=PLuVtJPalz0R35moB35bzzspJxL5wA9Qen&index=2>

DESPERTANDO SUAVEMENTE

1. Respire profundamente
2. Mueva pies, tobillos, manos, brazos.
3. Flexiones suavemente su cuerpo
4. Abra sus ojos
5. Sonría y de gracias a Dios por este ejercicio que ha intentado tocar su manto
6. Sienta su amor
7. Imagine una luz violeta que sale de usted hacia los demás.
8. Cuide su presencia



