

# BARCELONA

---

# MINDFULNESS

## LIBÉRATE DE TUS PROBLEMAS CRÓNICOS

Tu hora mensual para respirar, relajarte, meditar, liberarte de tus problemas crónicos y de tus dramas. No te la pierdas.

**CURS 2019 - 2020**

**“Todos los problemas son producto de la mente. La carga emocional puede ser aflojada al darte cuenta de que en realidad todo pertenece sólo a Dios y que los humanos solo ejercemos la administración.”**

**(DR. HAWMINS)**

---

Joan M<sup>a</sup> Bovet i Josep González  
Centre de Psicologia i Fisioteràpia Gestalt-FIS, Família i Salut

“La manera de salir de los conflictos no consiste en eliminar lo negativo, sino en elegir y adoptar lo positivo. Los dilemas morales se resuelven automáticamente al ver que tu misión en la vida consiste más en comprender que en juzgar.”  
(Dr. D. Hawkins)

## MOTIVACIÓN

### ME LIBERO DE MIS PROBLEMAS CRONICOS

La LIMPIEZA EMOCIONAL consiste en un trabajo de respiración-meditación-mindfulness capaz de producir la DISOLUCIÓN DE PROBLEMAS CRÓNICOS. Identifica el problema, reconócelo y mediante una técnica de respiración y frases motivadoras se disuelven todos los aspectos percibidos (imágenes, sensaciones físicas, sensaciones emocionales, creencias, identidades, decisiones tomadas, resistencia para abrirse a un mejor camino) y finalmente te encuentras con una visión nueva y liberada de tu propia vida. Una visión que ya no pasa por un problema, sino que refleja su verdadera naturaleza con exactitud, sin límites y sin temores. Un trabajo como este es extraordinario por su efectividad y su poder transformador. Una persona podría pasar toda su vida alrededor del mismo polo, con un metro y medio de cadena que lo mantiene atado al mismo punto. Este método de respiración-meditación de limpieza mental profunda, es capaz de liberarte de tus creencias más arraigadas, desde tu infancia.

La respiración-meditación permite disolver la identificación con la mente (emociones, sensaciones, imágenes, etc.) hasta que descubrimos que la mente crónica es esa parte de la percepción que interpreta la vida de acuerdo con los datos almacenados a través de experiencias dolorosas. Cuando se disuelve la identificación con esta burbuja irreal, la persona puede recuperar su vida y, en lugar de interpretarla, distorsionarla y temerla, comienza a vivirla y conocerla por lo que es.

La sesión mensual de MINDFULNESS te entrena para identificar, reconocer y dejar ir los dramas a los que tu ego te ha habituado. Cada reacción de tu adulto es una huida hacia fuera, es un grito de socorro, pidiendo el amor incondicional que no experimentaste en tu infancia.

Descubre que esta es la historia de los dramas a los que tu ego te tiene atrapado-da. La mente inventa, crea, mezcla y tú estás allí en lo que crees, hasta que con la LIMPIEZA EMOCIONAL la burbuja se desinfla y encuentras la realidad nuevamente.

De una manera especial, este trabajo de respiración-meditación-mindfulness funciona en aquellas situaciones para las que aún no has encontrado una solución. Por eso se les llama problemas crónicos, porque han estado allí por mucho tiempo. Deja de reaccionar siempre de la misma manera. Aprende a responder. Este trabajo se realiza en tu interior. Debes ir hacia él. Transforma tu vida y reanuda tu vida.

Mientras buscas con la mente, permaneces en la mente, pero cuando aprendes a identificar tu problema crónico, lo vas a disolver.

La persona que cree que no tiene posibilidad de obtener algo determinado nunca lo obtendrá, incluso si se lo ofrecen en bandeja de plata. El poder de la mente se vuelve más fuerte que cualquier otra cosa. Por otro lado, aquellos que están libres de estos condicionamientos y circuitos internos logran con éxito sus objetivos y, sobre todo, RESPIRAN y JUEGAN.

## OBJETIVO

### DISOLVER TUS PROBLEMAS CRÓNICOS

“La manera de salir de los conflictos no consiste en eliminar lo negativo, sino en elegir y adoptar lo positivo. Los dilemas morales se resuelven automáticamente al ver que tu misión en la vida consiste más en comprender que en juzgar.”

(Dr. D. Hawkins)

## PROGRAMA

1 Octubre Día 22:	CADA IDEA ÉS CONTINGUT DE LA MENT - BUIDA-LA.
2 Noviembre Día 19:	TU ETS SEMPRE PRESENT DINS DEL SER.
3: Diciembre Día 3:	BUSQUES EL SER QUE JA ETS PER UNIR-TE A ELL.
4 Enero Día 21:	TRES PASSOS PER RETORNAR A LA UNIÓ AMB EL SER.
5: Febrero Día 18:	LA MENT ÉS EL TEU ENGANY.
6 Marzo Día 17:	LA MENT SEMPRE ET SEPARA DEL SER I DE LA PRESENCIA.
7 Abril Día 21:	CADA IDEA ÉS UNA IL.LUSIÓ – LA CONSCIÈNCIA ÉS SEMPRE PRESENT.
8 Mayo Día 19:	L'ESSÈNCIA DE LA TEVA ÀNIMA ÉS DÉU.
9 junio Día 2:	EN L'ESTAT PRESENT HI ÉS TOT. TU ETS EL PRESENT.
10 julio Día 21:	

**HORARIO: De 19'30 a 20'30**

## METODOLOGÍA

1. Converte estas dos horas al mes, en tu espacio de descanso, en donde puedes recuperarte del estrés, la tensión, la ansiedad que los dramas que vives cada día en tu vida adulta, te mantienen en tus problemas crónicos.
2. Ven y aprende a respirar, aprende a hacer silencio, aprende a silenciar tu mente.
3. En cada sesión de una hora se pauta la respiración y las frases de apoyo que escuchas calman tu mente, limpian tu yo infantil de los dramas, y te liberas progresivamente de tus problemas crónicos.
4. Basta que te dejes llevar, respirando y escuchando la pauta que te llevará a niveles cada vez más relajados.
5. Aprenderás a ser testigo de tus propios problemas crónicos y a liberarte de ellos. La purificación emocional que realizarás sin darte cuenta, te librerá de tus propios hábitos de reacción. A cambio aprenderás a tratarte con amor incondicional y a RESPONDER frente a los demás con este mismo amor sin condiciones.
6. Anímate!

## HONORARIOS

10 € por sesión.

## INSCRIPCIÓN

Haces una llamada, un WhatsApp al número 650778979, un mail con los siguientes datos:

Nombre y apellidos:

Tel. móvil para estar en el WhatsApp del grupo:

mail:

\*\*\*

Nota: Para poder calcular si tenemos que hacer un solo grupo o dos, en función del número de personas que se apunten, por favor, haznos saber la **INSCRIPCIÓN antes del 20 de septiembre**

“La manera de salir de los conflictos no consiste en eliminar lo negativo, sino en elegir y adoptar lo positivo. Los dilemas morales se resuelven automáticamente al ver que tu misión en la vida consiste más en comprender que en juzgar.”  
(Dr. D. Hawkins)

## EL TESTIGO ERES TU - LIBÉRATE DE TUS PROBLEMAS CRÓNICOS

No somos conscientes de que somos nuestro propio testimonio, hasta que no lo hacemos consciente. La dificultad deriva de que el testigo no es localizable en el espacio y el tiempo. Sólo el descubrimos cuando lo hacemos consciente y hacemos la experiencia de ser conscientes de ser conscientes. Esta es la experiencia de unión con el SER, con la Presencia de Dios dentro nuestra. Cada vez que hacemos esta experiencia de unión con el SER generamos un espacio y un tiempo infinitos dentro de la conciencia.

Todos nacemos con el testigo dentro de nosotros, con la capacidad de ser testigos de lo que vivimos. Pero nos pasa que todo lo que experimentamos en el cuerpo (sensaciones), en la mente (pensamientos, sentimientos) a través de los impactos emocionales tanto positivos como negativos, nos hace perder la conciencia del testigo que ya tenemos y somos.

Sobre todo los impactos emocionales dolorosos, los detectan inmediatamente el cuerpo, la mente, y la energía de estos impactos se va acumulando en el subconsciente. Pero antes de que la mente, el cuerpo, las sensaciones, este testigo ya está presente en nuestra conciencia, sólo que no somos conscientes. Tampoco somos conscientes de que el testigo eres tú, es cada uno de nosotros. Es el SER.

El testigo eres tú en el espacio y el tiempo de la conciencia, pero sin espacio ni tiempo.

Tú eres el testimonio real de todo lo que es tu vida, también de la muerte. Eres el testigo de la muerte del ego que deberás experimentar, si quieres ser libre.

Este testigo presente desde que llegas en este mundo, es tu conciencia, es la conciencia del SER, la conciencia de la PRESENCIA.

Este testigo, a través de todas las experiencias de la vida, puede dar fe, ser testigo de toda la energía negativa que el ego acumula una serie de crónicos.

### ¿Qué son estos crónicos?

Son las experiencias dolorosas, las heridas de no amor, los impactos emocionales dolorosos de separación, de abandono, de no valía, son todo tipo de sufrimientos que se vive desde el primer momento del nacimiento, que se han hecho crónicos a base de vivir experiencias dolorosas de forma repetitiva, impactante, que se verbalizan con expresiones apropiadas a cada tipo de sufrimiento.

### Ejemplos de crónicos

- No estoy bien.
- La vida es un continuo sufrimiento.
- No me casaré nunca.
- El matrimonio siempre acaba mal.

**“La manera de salir de los conflictos no consiste en eliminar lo negativo, sino en elegir y adoptar lo positivo. Los dilemas morales se resuelven automáticamente al ver que tu misión en la vida consiste más en comprender que en juzgar.”**  
(Dr. D. Hawkins)

- No consigo hablar en público.
- No puedo vivir sin alguien.
- El mundo es muy difícil.
- Siempre me enamoro de la persona equivocada.
- Soy incapaz de conducir.
- Este mundo es un valle de lágrimas.
- Las personas son malas.
- Mi destino es fracasar en las empresas que emprendo.
- Las relaciones son muy complicadas.
- La gente es muy mentirosa.
- Etc.

Cualquier experiencia dolorosa, por poco que se repita en nuestra vida, se convierte, poco a poco, en crónica. Cuando se cronifica, cada vez que alguien o las circunstancias tocan ese punto doloroso cronificado, se reactiva el sufrimiento y la reacción de defensa, de protección que el ego pone en marcha para sobrevivir.

La mente reactiva es la que reacciona cada vez que alguna nueva experiencia dolorosa del presente toca aquellos puntos dolorosos que han cronificado.

Esta es la actividad de la mente, mientras que el testigo no lo haga consciente y no empiece a ser activo en mi vida. Para el testigo todas las experiencias dolorosas son una pura ilusión, son un sueño. Para el yo pequeño son causa de sufrimiento, de reacción, de fuga, de reprimir el dolor, que se va acumulando hasta la próxima explosión.

Hasta que no hagamos consciente de que no somos nada de lo que soñamos, de las ilusiones que vive la mente, no somos conscientes de nuestro verdadero yo, de nuestra verdadera naturaleza.

Mi verdadera naturaleza es que soy el testigo de todo lo que me pasa, soy el SER. Cuando llego a ser consciente de que soy testigo, que soy el SER, experimento, aunque sea por un momento, que no soy ninguno de los crónicos, que no soy la mente, ni el cuerpo, ni las sensaciones. Por un momento desaparece la mente, toda su actividad. No está. Nada me toca ni me duele, cuando soy consciente de ser el testigo que observa, que mira sin identificarse con nada de lo que mira y experimenta.

El problema de nuestro sufrimiento es la identificación. Nos identificamos tanto con lo que nos ha hecho sufrir, que sin darnos cuenta nos convertimos en el propio sufrimiento. Y como no queremos sufrir, hemos aprendido a rehuir, a reprimir, a ignorar todo sufrimiento.

Haciendo así lo único que hemos aprendido es a acumular la energía negativa del sufrimiento.

## **2. CADA CRÓNICO PRODUCE UNA ATMÓSFERA**

**“La manera de salir de los conflictos no consiste en eliminar lo negativo, sino en elegir y adoptar lo positivo. Los dilemas morales se resuelven automáticamente al ver que tu misión en la vida consiste más en comprender que en juzgar.”**  
(Dr. D. Hawkins)

Pongamos por ejemplo un crónico:

- "La madre no me quiere".

La atmósfera que produce el crónico se manifiesta de esta manera: cada vez que se me acerca una mujer, se activan una serie de respuestas en forma de pensamientos, sentimientos, sensaciones. Por ejemplo:

- "Encontraré alguna mujer que me quiera"?
- Busco siempre la madre que no me quiso.
- O la busco o el odio, dependiendo de la herida de no amor que experimenté.

Un caso real.

Una chica, de pequeña sufrió bulling en la escuela. Refugiarse en una prima suya, en la que buscaba la seguridad y la estimaciones que le faltaba en las amigas y también miedo parte del portal madre. La cocina, sin embargo, la tenía totalmente dominada. La niña hacia todo lo que requiere la prima por no perder sume estimaciones.

Ahora, de adulta, la chica sigue pidiendo afecta a todos, aunque para conseguirlo pretenda que planteaba, como de Hecho Hace. En un primer momento se somete a todo el mundo para no sentirse rechazada, pero luego la sumisión le pasa factura en forma de celos, envidia, comparándose con las Otras amigas, siempre a la baja, con sentimientos de Incapacidad, de no valía, de culpa, de ira Cuando no Recibe el que espera. Vive en la atmósfera de la vergüenza, de la no valía, de la separación y siempre busca Fuera la seguridad que Tiene Dentro pero no sabe que la Tiene. Hasta que no active el testigo, no descubrirá en super interior el amor que ya se.

Un caso real.

Una niña fue violada, de pequeña, por un primo. De adulta tiene odio a las relaciones con hombres.

En todos los casos, el crónico produce una atmósfera que sigue condicionando la vida del adulto.

El origen del crónico es la negación de un estado emocional negativo, doloroso, originario que no se gestionó bien. El crónico es la punta de iceberg, es la manifestación exterior, de toda una realidad profunda dolorosa de la cual la persona huye para no sufrir, sin darse cuenta de que huyendo aún sufrirá más y para siempre.

En el caso de "la madre no me quiere" la realidad cuál es?

¿Qué representa la madre?

**“La manera de salir de los conflictos no consiste en eliminar lo negativo, sino en elegir y adoptar lo positivo. Los dilemas morales se resuelven automáticamente al ver que tu misión en la vida consiste más en comprender que en juzgar.”**  
(Dr. D. Hawkins)

- En primer lugar la madre es la seguridad afectiva primaria. Diríamos que la madre es la madre, el espacio de seguridad. Después no siempre lo es, sobre todo en casos de madres negativas y problemáticas, neuróticas, sobreprotectores, o de padres autoritarios.
- Si vamos más a fondo, la madre es la vida.
- Aún más a fondo, la madre es el silente testigo de lo que somos. Quiere decir que la madre es el testigo que nosotros tenemos que ser de nosotros mismos, cuando la seguridad de la madre ha estado presente.

Detrás de cada significado, detrás de cada etiqueta siempre existe el testigo silente. Lo que nos pasa es que nos quedamos en el significado, en la etiqueta, en la interpretación y no pasamos hacia el testigo.

Un ejemplo clásico.

Es el caso de un bebé que cuando nace, su madre no tiene fuerzas para cuidarlo. Está cansada, está angustiada, pasa por momentos emocionales difíciles, tal vez el hijo era inesperado y le complica la vida.

Puede darse el caso de que el hijo se prematuro y pasa unas semanas en la incubadora.

Sea por el motivo que sea, este hijo no recibe el afecto de la madre y en su interior, en su inconsciente, experimenta sufrimiento por una carencia vital de atención y por falta de contacto físico, o por falta de expresiones de afecto por parte de la madre.

Esta experiencia produce dolor. Desde este dolor, el bebé comienza a percibir la vida de una manera diferente, con carencia afectiva. La vida la percibe como una dificultad externa de soledad, de aislamiento, de inseguridad.

El problema crónico surge de experimentar la negación de la seguridad, el afecto, la acogida, el cuidado que necesitaba y le faltó.

El crónico no proviene de la experiencia en sí, sino de la intolerancia de la experiencia dolorosa. La experiencia de dolor es demasiado fuerte para la conciencia, por lo tanto, el bebé aún no tiene la capacidad de reconocerla por lo que es. El experimenta como dolor, y como tal lo rehuye, el niega, lo reprime. Así lo convierte en crónico.

Es el caso de una niña de seis años. Hija única. El padre iba a trabajar muy temprano. La madre hacía el desayuno del padre y después despertaba la niña y la llevaba a la escuela. Un día, cosa que no solía hacerlo nunca, la madre vio que la niña aún dormía, y pensó que tendría tiempo de bajar el horno de abajo casa, a comprar pan para hacerle el desayuno. Con la mala suerte que la niña se despertó y pedía la madre. Al ver que no venía, se puso a llorar y a llamarla con una gran angustia. Así que la madre vuelve, encuentra la hija con un gran llanto de angustia.

**“La manera de salir de los conflictos no consiste en eliminar lo negativo, sino en elegir y adoptar lo positivo. Los dilemas morales se resuelven automáticamente al ver que tu misión en la vida consiste más en comprender que en juzgar.”**  
**(Dr. D. Hawkins)**

La madre en ningún momento la abandonó. Al contrario, hizo todo lo posible para tenerle todo preparado, pero no calculó el tiempo.

La niña desencadenó un crónico de angustia en el abandono. A esa experiencia, le dio el significado de abandono.

De adulta, ya casada, con un hijo, tenía ataques de pánico cuando su marido tenía que viajar muy a menudo por motivos de trabajo.

Durante la terapia, pudo hacer consciente el crónico que había generado de pequeña.

En el momento que reconozco el dolor, el sufrimiento, la angustia del abandono, a medida que me permito mirarlo cara a cara, sostenerlo, no rechazarlo, automáticamente el dolor se va.

Si me queda dentro la atmósfera de dolor, si simplemente he tratado de sobrevivir en el interior del sufrimiento, me convierto en víctima de esta atmósfera.

En cambio, mirar el dolor cara a cara significa, mirarlo desde el alma, desde el SER. Quiere decir observarlo hasta el fondo, sin etiquetarlo, sin rechazarlo, sino sosteniéndolo.

Entonces devengo causa de sanación, en vez de ser la consecuencia que sufre el dolor. En el momento en que me convierto en causa, desde el alma, desde el SER, el dolor desaparece.

Convertirme en causa del dolor significa que yo recupero mi Presencia, es decir, recupero el yo que verdaderamente soy, frente al dolor.

Esto se traduce en que me doy cuenta que yo soy yo, el SER y el dolor es la mente.

En el 99% de los casos, cuando estamos dentro del dolor, lo vivimos no como causa, sino como víctima, porque estamos dentro la atmósfera del dolor, estamos identificados con él y no somos testigos. Un ejemplo muy claro: ¿Puede el ojo vivirse a sí mismo?

Cuando estamos identificados con la atmósfera del dolor, del sufrimiento, etc., es imposible ver qué nos pasa.

Cuando me convierto en el testigo que observa, mira, no juzga, acoge y sostiene el dolor, este se va solo. Por el solo hecho de que el puedo mirar desde fuera la atmósfera del ego.

El problema en todos los sufrimientos es que los vivimos soportándolo los para sobrevivir. Vivimos completamente identificados con el dolor, reclusos en el interior del sufrimiento.

Cuando reconocemos eso que se manifiesta en forma de dolor, entonces la mente se separa de la conciencia que se convierte en testigo.



**“La manera de salir de los conflictos no consiste en eliminar lo negativo, sino en elegir y adoptar lo positivo. Los dilemas morales se resuelven automáticamente al ver que tu misión en la vida consiste más en comprender que en juzgar.”**  
**(Dr. D. Hawkins)**

Sólo entonces yo puedo ver a la madre de la manera correcta, sin la interpretación que activó la mente en el momento del sufrimiento, y el dolor se fue solo, sin que yo tenga que hacer ningún esfuerzo.

**¿Cómo es posible esto?**

Es posible que el testigo no está viviendo nada de todo lo que la mente sufre. Lo que realmente soy (el alma, el SER) no está viviendo nada de esto. Sólo es un sueño de la mente. Es un significado otorgado por la mente, por ignorancia. El testigo observa lo que sufrimiento que padece el ego, el yo pequeño, pero no lo sufre el testigo. Cuando más nos convertimos en testimonio, más dejamos de sufrir cualquier tipo de sufrimiento.

**Cuando yo enciendo el testigo, cuando me agarro al SER, que es mi verdadera naturaleza, ¿qué ocurre en ese momento?**

Por un instante desaparece la mente y toda su actividad mental. No está. Nada te toca ni te duele, porque tú ya no estás identificado con el crónico, ya no te confundes con él desde dentro del problema o del dolor, sino que te vas convirtiendo en testigo-observador de fuera.

Recuerda que el problema es la identificación. Haciéndote testigo se va disolviendo la identificación hasta el fondo y sucede que por un momento siendo un simple testigo te desidentifiques del dolor, del crónico y la mente desaparece.

El crónico que estés trabajando, volverá mientras vas disolviéndolo. Pero haciendo esta observación constantemente tiene lugar una nueva comprensión. Te darás que comprendes el crónico el dolor, lo miras, no lo jueces, el cobijas, el sostén como un trozo de hielo frente al sol, hasta que se disuelve por sí solo.

La nueva comprensión que surge es la comprensión de quien verdaderamente eres, no del que creías ser con cada crónico. A medida que trabajas con cada crónico, tu conciencia de ser consciente se refuerza cada vez más.

Cuando haces el ejercicio de "dime quién eres", comenzarás a experimentar, sin hacer ningún esfuerzo, que tú sólo eres el testigo. Ya no es ningún recuerdo. Es un hecho accesible.

**Esto es así, fruto de purificar la mente de todas las ilusiones y sueños referentes a "quién soy yo".**

A medida que purificas las otras ilusiones crónicas, una a una, vas purificando tu mente hasta tenerla completamente limpia y purificada de los crónicos que hasta ahora han arruinado tu vida.

“La manera de salir de los conflictos no consiste en eliminar lo negativo, sino en elegir y adoptar lo positivo. Los dilemas morales se resuelven automáticamente al ver que tu misión en la vida consiste más en comprender que en juzgar.”  
(Dr. D. Hawkins)

El resultado es que el testigo está en armonía con la vida. Armonía con la vida significa, unido al SER. Cuando estás unido al SER, desaparece cualquier sufrimiento.

### 3. PURIFICACIÓN EMOCIONAL

#### Primer paso: Identifica tus crónicos.

Haz una lista de crónicos. Para hacerla ayuda hacerte la pregunta: ¿Quién soy yo?

Identifica los estados interiores que vives como problemáticos. A menudo no sabemos darles nombre. Cuando los doy nombre a un problema, a un crónico, estoy dando el primer paso para despegarme de él.

Cada crónico se ha arraigado profundamente. Se ha convertido en un hábito recurrente.

Si haces ejercicio en pareja ayuda mucho.

Una pregunta: ¿quién soy yo? De forma repetitiva. El otro acoge. Después intercambian.

Las respuestas deben ser concretas, no genéricas. P.e .: tengo dificultades de relación. Es muy genérica. Concreta más. ¿Qué dificultad concreta tienes en las relaciones?

Cuando detectas crónicos das cuenta que cada uno de ellos es un aria de tu vida que te condiciona. Cuando los números empiezas a verlos más claramente y empiezas el desenganche.

#### Segundo paso: Descubrir las raíces del yo.

Para descubrirlas entra en cada aria para descrear la identificación con cada parte de esta aria, es decir, con todas las resistencias que surgen, con las sensaciones físicas, con las creencias, con los modos de pensar que estas sensaciones y creencias han producido, con los modos de reaccionar que condicionan tu vida, con tu falsa identidad, con los personajes que han evolucionado a través de estos estados de ánimo.

Cuando alguien no consigue salir del problema, de la energía del crónico es porque, por identificación, el crónico se ha convertido en su personalidad, por supuesto falsa.

#### Tercer paso: la disolución del falso yo.

Ayuda a deshacer, disolver el falso yo, la técnica del "tocar". Esta técnica ayuda a observar que tú no eres esa personalidad, este personaje, sino que eres el espacio en el que este personaje se manifiesta, vive, actúa.

Cuando has disuelto, discreat el problema, puedes devolver a ti mismo y te darás cuenta que lo que has vivido hasta ahora era una pura ilusión, un sueño, una falsa identidad, una falsa personalidad.

**“La manera de salir de los conflictos no consiste en eliminar lo negativo, sino en elegir y adoptar lo positivo. Los dilemas morales se resuelven automáticamente al ver que tu misión en la vida consiste más en comprender que en juzgar.”**  
**(Dr. D. Hawkins)**

**Te conviertes en una nueva realidad, en una nueva conciencia consciente, en una nueva experiencia que atraviesas y que acaba el problema.**

**De ahí surge la creación de una nueva realidad. Es un nuevo movimiento que surge de la conciencia consciente de ti mismo, que te creará una nueva existencia. Es un proyecto de reconstrucción del nuevo estado de conciencia consciente. Requiere acompañamiento para no engañarte.**

**Es un trabajo muy completo.**