



Red Ilimitada

¡por una vida consciente!

Preguntas Creativas, ¿Fe o Ciencia?



Joe Dispenza

Hace un par de semanas, cerca de 300 personas nos reunimos en Madrid para escuchar a Joe Dispenza, reconocido neurólogo internacional por su participación, entre otros, en la película "Y Tú que Sabes", o por su libro "Desarrolla tu Cerebro".

Fue de gran valor para nosotros descubrir cómo la ciencia apoya completamente nuestro trabajo con las Preguntas Creativas explicándonos por qué son tan poderosas.

He querido presentar de manera condensada sus enseñanzas y el vínculo que tienen con esta herramienta. Espero que te inspire a confiar en tu capacidad para conseguir el ideal de quien deseas Ser en tu vida.

Introducción

Nuestra mente es el cerebro en acción. Tenemos la parte consciente de nuestra mente que representa un 10%, y la parte subconsciente el 90% restante, y que llamaremos cerebro-cuerpo o simplemente cuerpo. Este cerebro-cuerpo actúa de manera automática sin que nos demos cuenta. Se entrenó, memorizó y domina ciertas habilidades, como lo de conducir un coche. No necesitamos pensar en cómo hay que hacerlo, el cerebro-cuerpo lo dirige solo. Con los pensamientos y las emociones ocurre lo mismo. Lo que realmente dirige nuestra vida sin darnos cuenta de ello, son los pensamientos de nuestro subconsciente traducido en emociones. Pensamientos que se han convertido en programas que permanecen activos continuamente creando hábitos enraizados en nosotros mismos.

¿Por qué muchas personas se desaniman después de un tiempo practicando nuevas técnicas que anhelan que les cambie sus vidas?

El motivo es que el cerebro-cuerpo no quiere cambiar. Si tu mente consciente quiere ser feliz (10% de ti mismo), el cuerpo (el otro 90%) se niega pues solo conoce la infelicidad, por ejemplo. Te vienen pensamientos como, "Oh no, eso no funciona", "Bueno, hoy estoy cansado, a lo mejor mañana...", que son señales remitidas por tu cuerpo para asegurarse de que no cambies.

Existe una etapa esencial para que nuevas técnicas y conocimientos posibiliten un cambio en tu vida.

Primero, es importante "des-aprender" emociones antiguas. Debes reconocer cuando surgen, y no alimentarlas activando pensamientos, creencias o actitudes que solo amplían y mantienen presente dicha emoción. Al mismo tiempo, es esencial que el cuerpo se vuelva familiar con las nuevas experiencias que deseas incorporar en ti mismo o en tu vida (por ejemplo, ser feliz), hasta que dicha experiencia se manifieste, hasta que se convierta en una nueva maestría de tu subconsciente o, dicho de otro modo,

que sea un automatismo. Y es precisamente en este momento, cuando nuevas conexiones neuronales se establecen y las antiguas conexiones se descomponen. La experiencia de felicidad se ha memorizado en tu cerebro-cuerpo y te has convertido en una persona feliz.

¿Y cómo puedes enseñar a tu cerebro-cuerpo a familiarizarse con lo nuevo?

Es imprescindible hacer que el cuerpo poco a poco recuerde las sensaciones que sientes cuando has llegado a tu objetivo. Si quieres ser feliz, necesitas sentir la felicidad en tu cuerpo. ¿Cómo se sentiría esa persona feliz? ¿Cómo actuaría en su vida cotidiana? ¿Qué haría que fuera feliz? Adicionalmente, te conviene actuar y experimentar para ayudar al cuerpo a memorizar esa nueva vibración. Dado que las experiencias llevan emociones y sensaciones, son en éstas en las que necesitas concentrarte para que tu cerebro-cuerpo integre el nuevo tú o aquello que deseas conseguir.

Resumiendo, hay 3 pasos a seguir que conllevan a la transformación:

- 1- Aprender, adquirir nuevos conocimientos (parte consciente de tu cerebro) que permitan iniciar nuevas conexiones neuronales.
- 2- Experimentar, actuar, sentir como si ya tuvieras tu objetivo o cualidad, y desaprender el pasado. Esta es la parte activa del trabajo.
- 3- Repetir esta última etapa hasta que tu cuerpo haya memorizado la nueva sensación, es decir, hasta que el otro 90% de tu cerebro esté en concordancia con tu deseo.

En la práctica, Joe Dispenza nos enseñó una meditación que nosotros sustituimos con las Preguntas Creativas y con las que puedes jugar durante tu día a día mientras estás ocupado con otras actividades como conducir, pasear, cocinar, esperando una fila, etc.

Personalmente, me comprometí conmigo misma durante el taller de Joe Dispenza a convertirme en una persona enamorada de la vida, y a deshacer memorias, pensamientos y sensaciones de depresión o de no tener valía.

¿Cómo apoyan las Preguntas Creativas el cambio y la transformación?

Las Preguntas Creativas te recuerdan que las cualidades que quieres experimentar, como ser feliz o estar enamorada de la vida, ya son parte de quien eres en realidad, tu Verdad, tu Ser. No tienes que fabricarlas, sino más bien entrenar a tu cerebro para que acceda a ellas.

Las Preguntas Creativas permiten fácilmente sentir y experimentar en tu cuerpo el objetivo que deseas alcanzar. Nutren tu cerebro con preguntas de alta vibración que mantienen la mente ocupada, curiosa, despierta y creativa. Tal y como indica Joe Dispenza, "Las preguntas son el director de orquesta del cerebro".

Sentir la nueva experiencia

Las Preguntas Creativas no son preguntas para buscar respuestas, sino para que te permitan sentir y experimentar en el ahora, las cualidades del Ser o los objetivos y metas que deseas potenciar.

¿Por qué estoy enamorada de la vida?

Saborea la pregunta, considérala con una mente curiosa, inocente, como la de un niño.

¿Cómo me siento cuando estoy enamorada de la vida?

Cuando te permites entrar en la pregunta, te das cuenta de que te conecta inmediatamente con la sensación que deseas experimentar.

"Des-aprender" antiguos hábitos

¿Cómo he cambiado de sentirme depresiva (o cualquier sentimiento que quieres cambiar) a estar enamorada de la vida (aquello que deseas potenciar)?

Este tipo de Preguntas Creativas son "mágicas". Por una parte permiten reconocer con honestidad lo que sientes en el momento, y por otra, te muestra que eres más que esa emoción. Te permiten no identificarte con tu primera emoción y además te propone la transición hacia la nueva sensación que quieres experimentar. Son preguntas que cambian tu estado de ánimo en pocos minutos. Son poderosas pero ofrecen una transición suave a nuestro "ego" para permitirle no cerrarse y que se abra a otra posibilidad.

Maestría en tu nueva experiencia

Las Preguntas Creativas se usan jugando en cualquier momento del día. Cuanto más las usas de manera juguetona, más abierta estará tu mente a recibir lo nuevo en tu vida. Te ayudan a focalizarte y a estar consciente de qué tipo de pensamientos, emociones o hábitos estás cultivando. Te enseñan qué tipo de preguntas puedes usar para dismantelar hábitos que no te sirvan y crear nuevos que te faciliten experimentar y potenciar aquello que deseas.

Véronique Batter
Profesional de la Respiración Ilimitada y Formadora en Preguntas Creativas

Apartado de Correos 2028, 28080 Madrid; móvil: 619 914 853 ; vero@redilimitada.com; www.preguntascreativas.es