



Com transformar un model de creences restrictives en un altre de creences alliberadores

A la majoria de nosaltres el que ens fa mal, angoixa, desconcerta i limita és la presó de les creences que coarten les nostres primigènies ànsies de llibertat. Aquest límit o creença (mapa emocional) és el que ens talla la respiració i encongex la nostra musculatura (por) en un clar signe de protecció per no sentir dolor; amb el temps és el causant que el nostre cos emmalalteixi.

El primer que fem quan tenim por és tallar la respiració alhora que encongim la nostra musculatura. ¿Resultat?: El cervell és l'òrgan que més oxigen consumeix per poder vibrar en harmonia amb els nostres desitjos i anhels primaris de llibertat (felicitat); aquests anhels, per a mi, són els representants de les nostres funcions cognitives. Així que un cervell mal oxigenat és un cervell amb una baixa vibració. On no hi ha oxigen (vida) hi ha necrosis (mort). És en aquest punt on comença a gestar-se la malaltia física que amb els anys es manifestarà o no i que podem detectar gràcies a les nostres resistències al canvi. Les resistències són creences i les creences deriven de moments viscuts i experiències de quan érem petits i que ens van marcar.

En l'actualitat la psico-neuro-immuno-endocrinologia és la ciència que estudia la connexió ment cos, demostrant com un pensament negatiu produeix una baixa vibració que a través dels neurotransmissors s'envia al cos provocant la mort de cèl·lules sanes. De fet és just el que li passa a un organisme estressat i per tant mal oxigenat. **LA BIOQUÍMICA DE L'ESTRÈS** (publicat al web de natura)

Un dels majors inconvenients, per ser suaus, que exerceix l'estrès en l'organisme, és el causat per l'hormona cortisol en el bon funcionament del cervell. Quan una persona està altament estressada o pateix d'estrès crònic, de vegades fins i tot sense saber-ho, els seus suprarenals generen el temible cortisol causant del deteriorament de la memòria i de la concentració.

El cortisol danya de tres maneres diferents el nostre cervell:

A. Obstaculitza la provisió que el cervell ha de rebre de glucosa, el combustible que li dóna potència, dificultant establir nous records i accedir als ja existents.

B. Obstaculitza l'activitat dels neurotransmissors

C. Permet que les neurones rebin massa calci. La presència contínua d'aquest calci, pot generar al llarg del temps, radicals lliures que provoquen el mal funcionament de les neurones i finalment la seva mort.

Com detectem el nostre nivell d'estrès?

Per la reducció de la nostra concentració en el que fem i per com de desmemoriats que ens tornem; és a dir, l'oblit continu de coses trivials com "on he deixat les claus del cotxe?", o "on vaig posar tal carpeta?", o "on vaig aparcar el cotxe ahir a la nit?" etc. És a dir, l'excés de cortisol danya la capacitat cognitiva de processar informació a alta velocitat i fa mal a la nostra creativitat o agilitat creativa per resoldre les coses al moment. Ens torna més maldestres.

La mort de neurones per excés de cortisol repercuteix sobretot en el sistema límbic, lloc on resideix el centre de la memòria, l'hipocamp i l'amígdala, així com l'hipotàlem, el tàlem i la glàndula pituitària. Però els més afectats pel cortisol són l'hipocamp i l'amígdala, que curiosament són els encarregats de gestionar, el primer els records del passat recent i remot, i la segona, és l'encarregada de processar els records o informació emocional. Perquè entenguem la importància del bon funcionament del sistema límbic: és la zona on la ment es troba amb el cos; on el sistema endocrí connecta directament amb el cervell, on el pensament es troba amb l'emoció. El sistema límbic i el neocòrtex treballen units per formar els pensaments i les emocions i així determinar les reaccions corporals físiques que aquests generaran. Per tant estem parlant de "l'espai" virtual on es generen les depressions, el cansament, la manca d'il·lusió,

la dispersió crònica, el dèficit d'atenció, la mala memòria, les distraccions persistents, etc. Cuidar del nostre cervell, protegint-lo de situacions estressants, idees estressants, pensaments estressants i hàbits estressants és el primer que hem de practicar si volem treure el màxim rendiment a tan potent maquinària.

UNA BONA PRAXI RESPIRATÒRIA I POSTURAL: CANVI D'HÀBITS

L'hàbit de menjar sa (sense greixos, sense sucres refinats ni aliments processats, ni carns vermelles) molta verdura, fruita i aliments naturals, vitamines, minerals i oligoelements, és una de les maneres de contribuir a la seva cura, així com l'hàbit de ser feliç i generar pensaments que contribueixin a això.

Per tant, SÍ, podem influir en els nostres estats d'ànim i millorar enormement la memòria i la concentració estimulants l'alliberament de diversos neurotransmissors. A tot l'esmentat, afegirem l'exercici físic, que reporta oxigen al cervell i per tant major reg sanguini; i practicar diàriament el programa de tècniques de respiració i hàbits posturals sans. En aquest punt cal esmentar perquè és tan important una bona praxi respiratòria per al cervell:

L'aceticolina és el neurotransmissor més important de la memòria. Un dèficit del mateix és el causant d'una deficiente concentració. L'aceticolina es produeix dins de les neurones per un complicat procés químic que requereix oxigen, glucosa i turó (principal ingredient de la lecitina). L'aportació d'elements nutritius, juntament amb exercicis de respiració, nous hàbits posturals i la consciència del poder dels nostres pensaments (nous hàbits de creences), milloren la manca de memòria i concentració. Cuidar-se avui, repercuteix en la longevitat del nostre cervell i cos i en la qualitat de la nostra Presència al Planeta Blau.