



CUADERNILLO
Complemento del Audiolibro:

“No dejes que nada opaque tu chispa”
Cómo terminar con la negatividad y el drama

Doreen Virtue

Título en Ingles: Don't let anything dull your sparkle

© 2015 Doreen Virtue

© © 2016 Edición en Español: Editorial Grupo Editorial Tomo

VERSIÓN AUDIOLIBRO EN ESPAÑOL:

© © 2018 Jeannette Hamui Picciotto / Cuántica Activa Audiolibros

Primero, valoremos tu Coeficiente de Drama personal para responder las siguientes preguntas:

- ¿Qué tanta tolerancia tienes al drama?
- ¿Qué tanto te “enganchas” en los dramas de los demás?
- ¿Distingues la diferencia entre rescatar con base en el drama y ayudar a alguien necesitado?
- ¿Atraes tus propios eventos dramáticos?

El siguiente no es un método de prueba científicamente probado, sino un cuestionario basado en investigaciones científicas sobre síntomas postraumáticos y la adicción a los químicos del estrés.

Cuestionario de coeficiente de drama. Responde “sí” o “no” a cada pregunta:

1. No soporto estar solo.
2. Prefiero estar con alguien conflictivo antes que estar solo.
3. Suelo sentirme atraído por personas que tienen problemas.
4. He tenido más de una pareja abusadora.
5. Tuve una infancia dolorosa.

6. Gran parte del tiempo me siento culpable.
7. Me encanta leer artículos sobre las celebridades.
8. En las conversaciones parece que soy quien más sabe sobre la vida de las estrellas.
9. Me gusta ver realities en la televisión
10. Parece que mi vida es “una tras otra”.
11. Mi vida podría ser un reality de televisión.
12. A la gente le encanta hablarme de sus problemas.
13. Me la paso ayudando a otras personas.
14. A veces me pregunto si la paz interior es posible o un cuento de hadas.
15. Estar aburrido es una de las peores cosas del mundo.
16. Mis seres queridos se quejan de que exagero las cosas.
17. Sería feliz y tendría éxito si mi familia lograra ponerse de acuerdo.
18. Me considero una persona muy fuerte que puede soportar más que la gente común.
19. Visito a mi familia por culpa y obligación.
20. A menudo me arrepiento de ignorar mi intuición.
21. Soy una de las personas más trabajadoras que conozco.
22. Cuando hay una noticia trágica, me siento mal.

23. Después de que alguien me cuenta sus problemas, sigo hablando de ellos.
24. Me es difícil concentrarme.
25. Muchas veces soy olvidadizo.
26. Para mantener mi energía necesito cafeína o azúcar.
27. Muchas veces tengo antojos de comer comida fermentada, como vinagre y quesos fuertes.
28. Me relajo bebiendo una copa grande de vino u otra bebida alcohólica.
29. Me preocupa la siguiente gran catástrofe de mi vida.
30. He sido víctima de abuso, físico o emocional.
31. He experimentado uno o más eventos traumáticos en la vida.
32. Cuando sucede un desastre, leo o veo noticias sobre ello de manera obsesiva.
33. Algunas veces siento que no soy real y que la vida es solo una película.
34. Gran parte del tiempo me siento como en una nube, como si estuviera fuera de mi cuerpo.
35. Tengo comezón en la piel.
36. Con frecuencia retengo líquidos.

Resultados del cuestionario de Coeficiente de Drama:

Si respondiste afirmativamente a 27 preguntas o más: estás muy estresado. Tus respuestas indican que es posible que hayas experimentado traumas y ahora te encuentres en un ciclo de drama adictivo.

Si respondiste afirmativamente entre 18 y 26 preguntas: estás estresado. Con base en tus respuestas, es probable que te sientas ansioso y tenso la mayor parte del tiempo. Tu estilo de vida es muy estresante y lleno de drama en el trabajo y tus relaciones.

Si respondiste afirmativamente entre 9 y 17 preguntas: estás algo estresado. Tus respuestas muestran que hay estrés en tu vida; pero has aprendido a manejarlo de manera saludable.

Si respondiste afirmativamente a 8 preguntas o menos: ¡resplandeces! ¡Felicidades! Asumiendo que respondiste con honestidad y estás consciente de tus verdaderos sentimientos, has reacomodado tu vida en tal forma que padeces un mínimo de estrés y te cuidas bien. Ahora, si redujiste la cantidad de “sí”

porque no eres consciente de tu nivel de estrés o porque el perfeccionismo hace que niegues la verdad sobre tu vida, entonces tienes un Coeficiente de Drama mayor.

El coeficiente de Drama es tu disposición a permitir que el estrés maneje tu vida. Como escucharas en este audiolibro, tú decides si permites que el estrés entre o no a tu vida.

Los siguientes son algunos alimentos y bebidas con alto contenido de histamina o que provocan la producción de histamina. Recuerda, la histamina opaca tu chispa.

Aguacates	Alcohol (especialmente vino tinto)
Algarrobas	Alimentos fermentados
Arándanos	Azúcar refinada
Berenjenas	Café y cafeína
Canela	Carne añeja y curada
Catsup	Champiñones
Chocolate	Cítricos
Claras de huevo	Col y chucrut
Colorantes de alimentos	Comida sobrante**
Conservantes	Duraznos
Espinacas	Fresas
Frutas secas con azufre como dátiles***	Jitomates
Levadura	Mariscos
Moluscos	Mostaza
Nueces****	Papaya
Pepinillos y productos en escabeche	Pescado ahumado
Pesticidas y alimentos modificados genéticamente	Piñas

Plátanos	Quesos
Semillas (excepto semillas de chía)	Soya y salsa de soya
Sulfitos	Té negro
Tofu	Trigo
Vinagre	Yogur

* Miel y jarabe de maple no son problema

**Mientras más tiempo pasa antes de consumir un producto desarrolla más bacterias y se produce más histamina, (aunque esté refrigerada, es mejor congelarla).

*** Manzanas y mangos deshidratados, sin azufre y sin endulzantes no son problema.

**** (Excepto nueces de Macadamia)

Algunos alimentos con contenido de histamina relativamente bajo:

Aceite de oliva (sin vinagre)	Albahaca
Arroz integral, orgánico	Avena, orgánica
Azúcar de maple, orgánica	Carne fresca de ganado y aves (excepto carne de cerdo)
Cúrcuma	Hojas verdes (excepto espinacas)
Kale, orgánica*	Mangos, orgánicos
Manzanas frescas y orgánicas	Melón
Miel	Nueces de Macadamia, crudas y orgánicas
Pescado fresco	Quínoa
Sopa fresca de verduras	Semillas de cáñamo
Semillas de chía	Uvas
Verduras orgánicas (excepto frijoles **, berenjena, soya y espinacas)	

*Algunos investigadores aseguran que la kale, aunque no contiene histamina, puede ser liberadora de histamina en el cuerpo. Guíate por tu propia experiencia. Este tipo de col es fuente excelente de proteínas y fibra, de manera que si la toleras sin presentar síntomas, es recomendable que la incluyas en la dieta.

** La soya y los frijoles rojos tienen alto contenido de histamina, pero otros tipos de frijol son “moderados” en contenido de histamina y algunas veces se dice que son “seguros” para incluirlos en una dieta baja en histamina. Las reacciones de tu cuerpo al consumir frijoles te darán la pauta. Si presentas reacciones alérgicas a los frijoles (atiborrarte de comida, comezón, estornudos, hinchazón, etcétera) es señal de que tienen demasiada histamina para tu metabolismo. Yo me guío por el cuadro de alimentos del Swiss Interest Group Histamine Intolerance (SIGHI), la página web es www.histaminintoleranz.ch/en, y la información está en alemán, inglés y francés.

Cualidades Yang Brillantes (Masculinas)

Motivado	Entusiasta
Servicial	Optimista
Activo	Feliz
Heroico	Exitoso
Inspirador	Honesto
Altos principios morales	Confiable
Respetado como líder	

Aspectos de Energía Yang Oscuros (Masculinos)

Competitivo	Propenso a mentalidad de carencia (creer que no hay suficiente para todos)
Enojado crónico	Irascible
Adicto	Mandón
Grosero	Pesimista
Desconsiderado	Inquieto
Explotador	Violento
Mordaz	Terminante
Acusador	Ansioso de poder
Insensible	Mentiroso
Castigador	Sarcástico
Controlador	Obsesionado contener más
Critico	Severo

Cualidades Yin Brillantes (Femeninas)

Criador	Dulce
Compasivo	Comprensivo
Alegre	Magnánimo
Atento	Amable
Receptivo	Agradecido
Suave	Creativo
Artístico	Amoroso
Tranquilo	Generoso
Paciente	Flexible
Dotado de habilidad para sanar	Centrado en sus relaciones
Organizado	

Aspectos de Energía Yin Oscuros (Femeninos)

Celoso	Narcisista
Vanidoso	Hipócrita
Ensimismado	Posesivo
Frío	Amargado
Indiferente	Superficial
Culposo	Creerse con derecho
Ruidoso	Cohibido
Nervioso	Resentido
Ansioso	Superficial
Inseguro	Pasivo o pasivo-agresivo
Chismoso	Manipulador
Reservado	Perfeccionista
Aislado	Irritable

Sustitutos con bajo contenido de histamina

En lugar de	Elige....
Azúcar refinada	Azúcar o jarabe de maple
Aderezo para ensaladas con vinagre	Aceite de oliva con sal de mar
Trigo	Mantequilla de nuez de Macadamia
Alcohol	Pasta de arroz integral o arroz integral
Cereal de trigo	Arroz, avena o maíz (sin levadura)
Leche procesada que contiene pesticidas, carragenano y otros aditivos	Té de manzanilla
Berenjena	Sazonar con sal de mar y orégano, ajo, salvia o romero
Sopa enlatada	Sopa fresca de verduras
Queso	Kale u otras lechugas
Café	Calabaza
Pimiento o chile	Avena con jarabe de maple
Pasta de trigo	
Espinaca	
Chocolate	

Características de las clases de Yoga con energía Yin y Yang oscuras

Abarrotadas	Competitivas
Música e instrucciones a volumen alto	Ritmo rápido
Extenuante	Músculos adoloridos
Irritabilidad después de clase	Falta de sensación de unión con los
	demás participantes

Características de las clases de Yoga con energía Yin y Yang brillantes

Espaciosas	De cooperación
Música e instrucciones suaves	Ritmo fluido
Sensación de bienestar	Músculos revitalizados
Paz después de clase	Sensación de unión con los demás participantes