



Cuántica Activa
AUDIOLIBROS

RICARDO EIRIZ

CUADERNILLO
COMPLEMENTO DEL AUDIOLIBRO

Un Curso de Felicidad



GUÍA PRÁCTICA PARA TRANSFORMAR TU VIDA

© De la edición original
Ricardo Eiriz

© De la presente edición
EDITORIAL SIRIO, S.A.

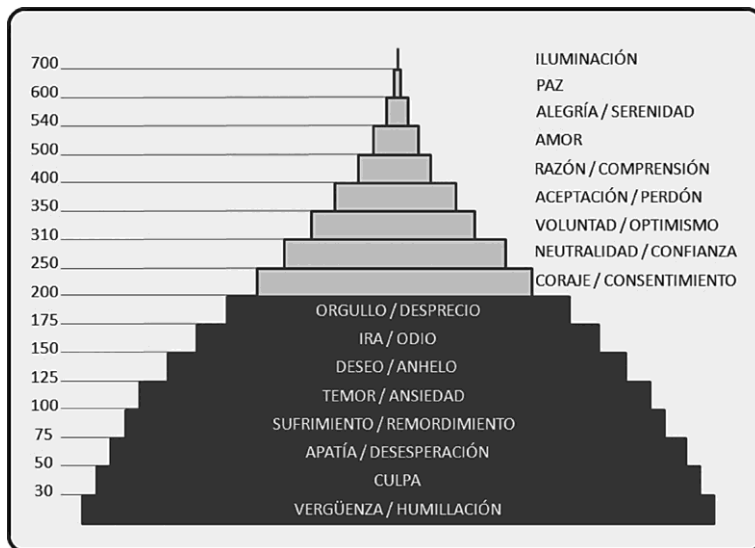
VERSIÓN DE AUDIOLIBRO EN ESPAÑOL:

© © 2018 Jeannette Hamui Picciotto / Cuántica Activa Audiolibros

Niveles de la conciencia humana

Nivel	Pensamiento sobre el vagabundo
20	Es sucio, asqueroso y deplorable
30	Es culpable de su situación
50	No es posible ayudarlo
75	Es trágico, está desesperado y sin amigos
100	Es una amenaza, podría cometer un crimen
125	¿Por qué nadie hace nada al respecto?
150	¿Por qué ocurren estas cosas?
175	No tiene respeto por sí mismo
200	¿Habría un refugio para personas como él?
250	No le hace daño a nadie
310	Trataré de animarlo
350	Debe de estar ahí por razones que desconozco
400	Es un síntoma del sistema económico
500	Es una persona interesante
540	Es un viejo sabio y sereno
600	Es una expresión de mi propio yo
700-1000	Podría ser un maestro

Escala del doctor Hawkins



Anexo 1

Es importante entender que los números utilizados por el doctor Hawkins y su equipo para realizar la clasificación de los niveles de conciencia representan una progresión logarítmica y no aritmética. De este modo, el nivel 300 no es el doble del nivel 150, sino que es 10 elevado a 300 (10300). Esto significa que un incremento en el nivel de conciencia de unos pocos puntos representa realmente un enorme incremento en la frecuencia energética interior.

Todos los niveles por debajo del 200 destruyen la vida a la larga en el individuo y en la sociedad.

Nivel de energía 20. Vergüenza

Este nivel está peligrosamente cercano a la muerte. En la vergüenza apagamos nuestros cerebros y nos escabullimos, deseando ser invisibles. El destierro voluntario es una elección habitual en estos casos. La vergüenza destruye la salud emocional y psicológica y, como consecuencia, baja la autoestima. La personalidad con tendencia a la vergüenza es tímida, retraída e introvertida.

Nivel de energía 30. Culpa

La culpa puede manifestarse en multitud de expresiones, tales como el remordimiento, la recriminación, el masoquismo y toda la gama de complejos de víctima.

La culpa inconsciente resulta en enfermedades psicosomáticas, tendencia a los accidentes y conductas suicidas.

Nivel de energía 50. Apatía

La apatía es un estado de desamparo que se caracteriza por la pobreza, el desaliento y la desesperanza.

Sin la voluntad de vivir, los desesperanzados permanecen inexpresivos, con la mirada vacía, sin reaccionar a los estímulos.

Nivel de energía 75. Sufrimiento

Este es el nivel de la tristeza, la pérdida, la dependencia, el duelo, el luto y el remordimiento por el pasado.

Aquellos que permanecen en este nivel viven una vida de lamentos y depresión constante. Ven tristeza por todas partes. Los perdedores habituales y los jugadores crónicos, que aceptan el fracaso como parte de su estilo de vida, se encuentran en este nivel.

Nivel de energía 100. Temor

El miedo maneja a la mayoría de las personas. En este nivel, el mundo parece peligroso, lleno de trampas y amenazas. El temor limita el crecimiento de la personalidad y conlleva a la inhibición.

Nivel de energía 125. Deseo

El deseo motiva vastas áreas de la actividad humana, incluyendo la economía. El deseo de dinero, prestigio o poder rige las vidas de muchos que han logrado sobreponerse al miedo como su energía de vida predominante.

El deseo tiene que ver con las adicciones y la ambición, y además es insaciable. Una vez conseguido algo, es reemplazado por el anhelo insatisfecho de algo más. Sin embargo, puede ser también un trampolín para lograr niveles más altos de conciencia.

Nivel de energía 150. Ira

La ira puede ser de acción constructiva o destructiva. Puede servir como punto de apoyo al oprimido, aunque mayoritariamente se origina en el resentimiento y la venganza.

Quienes se hallan en este nivel son personas irritables y explosivas, que se vuelven bravuconas, beligerantes y pependencieras.

La ira puede llevar fácilmente al odio, el cual tiene un efecto negativo en todas las áreas de la vida.

Nivel de energía 175. Orgullo

En este nivel se produce un aumento de la autoestima. Es por ello por lo que el orgullo generalmente tiene buena reputación y la sociedad lo estimula.

En realidad, el orgullo es defensivo y vulnerable porque depende de condiciones externas, lo cual a su vez puede llevarnos repentinamente a niveles más bajos.

La cara negativa del orgullo es la arrogancia y la negación, características que bloquean el crecimiento.

Nivel de energía 200. Coraje

Este nivel determina la línea crítica que distingue las influencias positivas de las negativas. El coraje permite ver la vida como algo emocionante, provocativo y estimulante. Implica la voluntad de intentar nuevos retos y lidiar con los cambios de la vida, lo que permite aprovechar las oportunidades que se nos brindan.

Nivel de energía 250. Neutralidad

Ser neutro significa estar relativamente desapegado de los resultados. Que las cosas no se hagan a nuestra manera no se experimenta como derrota, miedo o frustración.

Este nivel es el comienzo de la autoconfianza. Se trata de personas llevaderas, seguras, que no están interesadas en los conflictos, la competencia o la culpa. La libertad es un valor importante para ellas.

Nivel de energía 310. Voluntad

Este es el nivel de las personas eficientes, que llevan a cabo correctamente todas sus obligaciones, que acostumbran a ser seleccionadas para los ascensos, que suelen tener éxito social y económico, que son útiles a los demás y contribuyen al bienestar de la sociedad.

En este nivel, la autoestima es alta y se ve reforzada con el reconocimiento, la apreciación y la remuneración recibidos. Estas personas miran sus defectos y aprenden de los demás.

Nivel de energía 350. Aceptación

En este nivel se ha alcanzado la comprensión de que somos los creadores de nuestra propia realidad. Es el punto en el que concluye la recuperación del poder personal y, en consecuencia, en el que se interioriza que la fuente de la felicidad está dentro de uno mismo, en el que se es consciente de que no hay nada externo a uno mismo que tenga la capacidad de proporcionar la felicidad.

En este nivel hay calma emocional, equilibrio y autodisciplina. No se está interesado en determinar lo que es bueno o malo, sino simplemente en resolver los problemas.

Nivel de energía 400. Razón

En este nivel emerge la inteligencia y la racionalidad. La comprensión y la información son las herramientas principales para la realización personal.

Este es el nivel de conciencia habitual de los ganadores del Premio Nobel, así como el que tenían Einstein o Freud.

Nivel de energía 500. Amor

El amor, como habitualmente se entiende, es una condición emocional intensa, que combina la atracción física, la posesión, el control, la adicción, el erotismo y la novedad. Suele ser frágil y fluctuante.

La concepción del amor que dirige este nivel de conciencia es muy distinta. Se trata de un amor incondicional, inmutable y permanente, que no fluctúa al no depender de factores externos. Amar es un estado del ser. Es relacionarse con el mundo con compasión, cariño y comprensión.

En este nivel de desarrollo, la capacidad de discernir la esencia de las cosas se vuelve predominante. La razón trata solamente con particularidades mientras que el amor lidia con la totalidad, sin tomar partido.

Según los estudios del doctor Hawkins, únicamente el 0,4% de la población mundial alcanza este nivel de evolución de la conciencia.

Nivel de energía 540. Alegría

Al volverse el amor más incondicional, se comienza a experimentar la alegría interna como un estado constante en todas las actividades que se realicen.

En este nivel, el mundo está iluminado por una belleza exquisita y una perfección de la creación. Todo sucede sin esfuerzo, por sin cronicidad. Hay un deseo de usar el estado de conciencia personal para el beneficio de la vida misma en lugar de los individuos en particular.

Del nivel 540 en adelante es el dominio de los santos, los estudiantes espirituales avanzados y los sanadores.

Nivel de energía 600. Paz

Este nivel energético está asociado con la trascendencia, la autorrealización y la conciencia divina. Únicamente lo alcanza una persona de cada diez millones.

Algunos de los que consiguen llegar a él se convierten en maestros espirituales, otros trabajan anónimamente para la mejora de la humanidad y otros se convierten en grandes genios en sus campos respectivos, realizando grandes contribuciones a la sociedad.

En ocasiones, la percepción en este nivel o en uno superior ocurre a cámara lenta, suspendida en el tiempo y en el espacio, donde nada es estacionario y todo está vivo y radiante.

Nivel de energía 700 a 1000. Iluminación

Este es el nivel de los grandes de la historia, fundadores de los patrones espirituales que nos han guiado durante miles de años. Aquí las experiencias del ser interno de una persona individual ya no están separadas de las demás. Se produce una identificación del Ser Interno con la Conciencia y la Divinidad. Es el nivel de la no-dualidad.

El cuerpo se ve meramente como una herramienta de conciencia a través de la intervención de la mente.

El nivel 1000 es el más alto logrado por alguien que haya vivido en la historia reciente de la Tierra. En concreto, es el nivel de los Grandes Avatares: Krishna, Buda y Jesucristo.

Anexo 2. Creencias

Autoestima

- Me amo incondicionalmente.
- Merezco ser feliz.
- Merezco todo el amor y todo lo bueno que la vida tiene para ofrecer.
- Me perdono por todos los errores cometidos en el pasado, presente y futuro.
- Los errores que cometo me hacen avanzar más rápido hacia mis metas.
- Hago las cosas lo mejor que puedo y sé.
- Merezco amarme.
- Merezco que me amen.
- Merezco amar a otros.
- Soy mi mejor amigo.
- Disfruto de ser único.
- Estoy seguro de mí mismo.
- Tengo confianza en mí mismo.
- Estoy orgulloso de mí.
- Soy un ganador.
- Soy una buena persona.
- Disfruto siendo quien soy en todo momento.

Relaciones

- Estoy preparado para amar.
- Me es fácil amar.
- Tengo claro lo que busco en una relación.
- Me permito encontrar la persona ideal con quien compartir mi vida.
- Soy feliz en mis relaciones.
- Disfruto plenamente de mis relaciones.
- Permito que otros cambien y crezcan en mi relación con ellos, o que si lo prefieren se mantengan como son.
- Acepto que cada uno piensa de forma diferente.
- Me gusta ser sincero en mis relaciones.
- Confío en la otra persona.
- Confío en los demás y ellos confían en mí.
- Me permito expresar mi vulnerabilidad en mis relaciones.
- Aprecio y valoro que las personas expresen su vulnerabilidad.
- Soy extrovertido.
- Me resulta fácil entablar una relación.
- Soy responsable de mis acciones.
- Me expreso con seguridad y claridad.
- Sé lo que quiero y lo expreso con claridad y sinceridad.
- Disfruto escuchando a los demás y conociéndolos mejor.
- Disfruto sintiéndome libre en mis relaciones.

Seguridad

- Confío en mis decisiones.
- Me permito recibir ayuda del universo y de la gente que hay a mí alrededor.
- Soy sincero conmigo mismo.
- Me permito realizar mis sueños y los manifiesto.
- Conozco mis miedos y los aprovecho para avanzar en mi desarrollo personal.
- Cada día soy más fuerte, sabio y decidido.
- Soy responsable de mí mismo.
- Me doy permiso para hacer lo que amo.
- Tomo mis decisiones con seguridad, facilidad y rapidez.
- Me permito ser feliz.
- Me permito disfrutar de todo lo que tengo a mi alcance.
- Utilizo mis recursos de forma efectiva y eficiente.
- Valoro mi tiempo y lo uso solo para aquello que más me importa.
- Le encuentro sentido a mi vida y persigo mi propósito con decisión y alegría.
- Recibo ayuda siempre que lo necesito; el universo me guía.
- Afronto mis miedos con determinación y valentía.
- Solo me enfoco en todo aquello que es productivo para mí y para los demás.

Salud

- Mi cuerpo está fuerte y sano, y cada día tengo más vitalidad.
- Mi sangre fluye por mi cuerpo y lo nutre de forma más efectiva cada día.
- Sano rápidamente.
- Cuido mi cuerpo y su salud.
- Hago todo lo necesario para estar cada día más fuerte y sano.
- Mi salud es importante.
- Mi cuerpo está lleno de energía.
- Me duermo profundamente y con facilidad.
- Me mantengo en el peso ideal.
- Mis órganos funcionan de manera efectiva y eficiente.
- Mi vista y mi oído mejoran día tras día.
- Es saludable, divertido y fácil para mí estar delgado, sano y lleno de energía.
- Disfruto cuidando mi salud y mi cuerpo.
- Me permito disfrutar de un organismo fuerte y sano.
- Acepto la salud como algo natural en mi vida.
- Me libero de todas las causas que produjeron mi enfermedad en el pasado y disfruto de mi salud ahora.
- Agradezco mi salud y mi vitalidad.
- Mi cabeza/espalda/estómago... está extraordinariamente bien y me siento fenomenal.

Anexo 3. Autoconocimiento

SITUACIÓN INICIAL

Fecha: _____

Emociones directrices

	Emoción
Ámbito profesional	
A nivel de salud	
Relación con tu familia	
Relación con tu pareja	
Relación con tus amigos	
Relación con el dinero	

Creencias fundamentales

	Sí	No
1. Me merezco ser feliz		
2. Mi vida es aburrida y carece de alicientes		
3. Mis necesidades nunca pueden ser satisfechas siendo yo		
4. Siempre busco culpables ante las dificultades		
5. Bloqueo mis experiencias de aprendizaje		
6. Quiero que las cosas se queden como están		
7. Espero que ocurra lo peor		
8. Otras personas y fuerzas controlan mi vida		
9. Me odio a mí mismo		
10. El universo es un lugar hostil		

Nivel de conciencia:

SITUACIÓN FINAL

Fecha: _____

Emociones directrices

	emoción
Ámbito profesional	
A nivel de salud	
Relación con tu familia	
Relación con tu pareja	
Relación con tus amigos	
Relación con el dinero	

Creencias fundamentales

	Sí	No
1. Me merezco ser feliz		
2. Mi vida es aburrida y carece de alicientes		
3. Mis necesidades nunca pueden ser satisfechas siendo yo		
4. Siempre busco culpables ante las dificultades		
5. Bloqueo mis experiencias de aprendizaje		
6. Quiero que las cosas se queden como están		
7. Espero que ocurra lo peor		
8. Otras personas y fuerzas controlan mi vida		
9. Me odio a mí mismo		
10. El universo es un lugar hostil		

Nivel de conciencia:

Anexo 4. Proceso de desarrollo personal

Anota en estas páginas los cambios que vayas observando durante tu proceso, en tu forma de pensar, de actuar, de reaccionar, de sentir, etc. En definitiva, toma nota de cualquier indicio de transformación que hayas identificado.

Módulo 1: yo conmigo

Módulo 2: yo ahora

Módulo 3: yo con mis metas

Módulo 4: yo con los demás

Módulo 5: yo feliz

EL TEST MUSCULAR

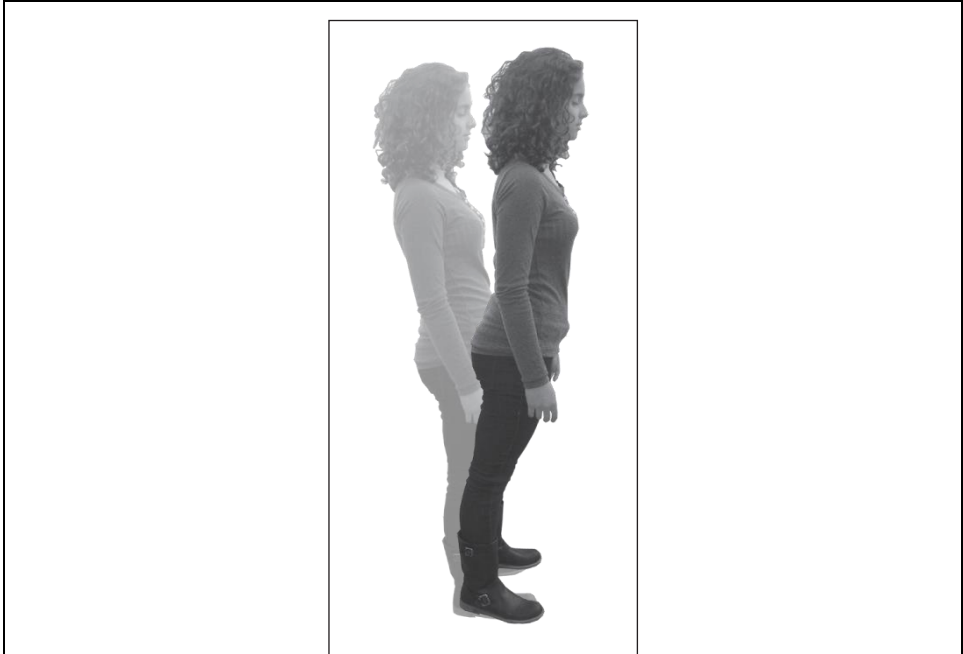
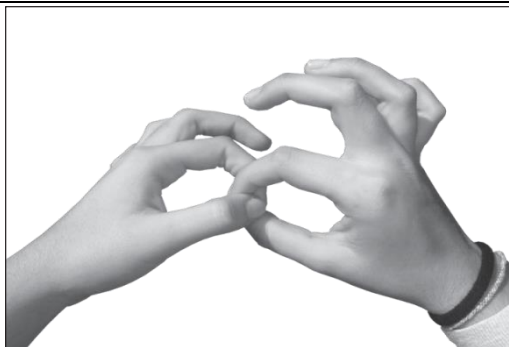
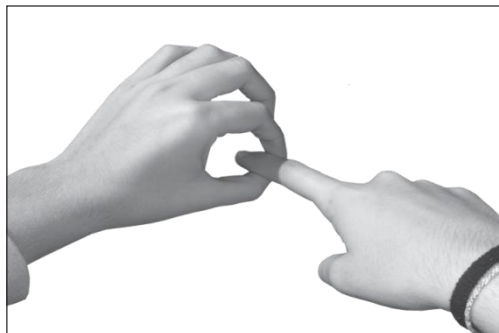


Figura 6. Test del balanceo



Eslabón de la cadena



Romper el aro



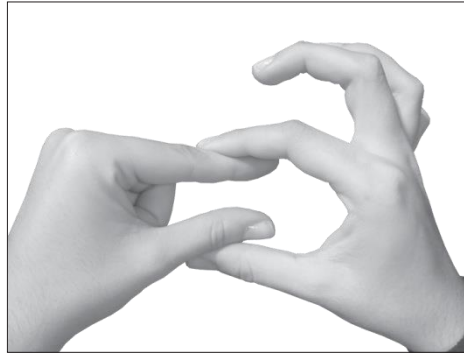
Extender los brazos



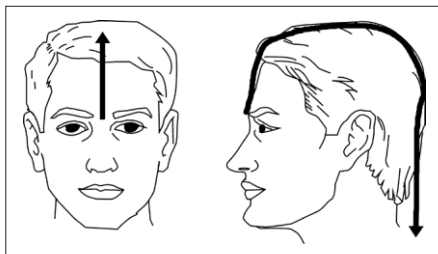
Separar los dedos



Presión sobre el dedo índice



Juntar los dedos



Liberación



Paso cruzado

RESET EMOCIONAL DEL MÉTODO INTEGRAL

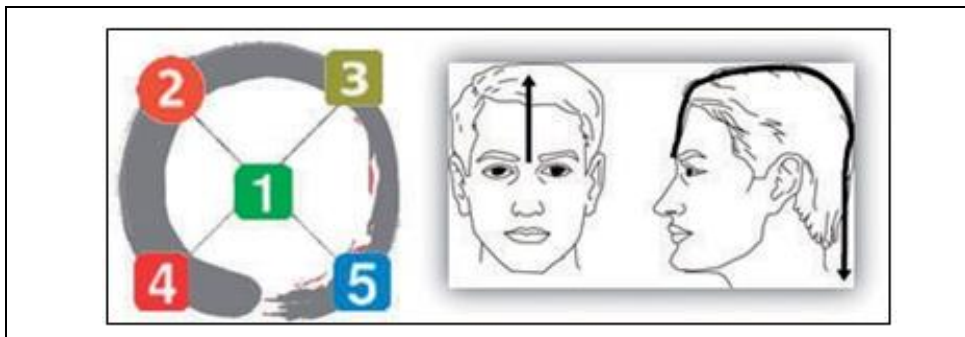


Figura 32. Liberación con el Reset emocional

Punto 1: mirada al frente.

Punto 2: mirada arriba a la izquierda.

Punto 3: mirada arriba a la derecha.

Punto 4: mirada abajo a la izquierda.

Punto 5: mirada abajo a la derecha