

Eleva



E1
Subconsciente



MUESTRA GRATUITA

Eleba el subconsciente

Estás leyendo el comienzo del libro: el prólogo y la primera parte del capítulo 1.

Podés compartir esta muestra libremente, sin modificarla.



Prólogo del autor

Hola, querido lector y buscador. Soy Sebastián, un estudiante, investigador y por siempre curioso ser de 37 años de Rosario, Argentina. Actualmente tengo una pequeña empresa de cafés de especialidad, que en parte es mi sustento y en parte es un hobby. Me gusta el deporte, sobre todo las artes marciales, que practico actualmente. Soy una persona bastante sociable, con varios grupos de amigos que fui creando a través del tiempo y en distintos lugares: la escuela, la secundaria, la universidad, el barrio, el club y la vida misma. Grupos en los que encuentro apoyo, de los que aprendo y en los que veo toda clase de contrastes que ayudan a esta mente a abrirse a otras opiniones y experiencias.

Desde mi adolescencia busqué respuestas a las preguntas que no podemos resolver a través de los medios más cercanos, como la escuela, nuestros padres o nuestros amigos. Esas preguntas que están enterradas en el fondo de nuestro ser, las que no te dejan dormir, esas ideas que tu mente no llega a abrazar del todo. Esas ideas para las cuales la mente humana se queda corta, como imaginar el infinito o entender que nada comenzó, sino que siempre fue.

Busqué ese tipo de respuestas durante muchos años, e intenté de muchas maneras acercarme, aunque sea un poquito más, a la verdad. Esas dudas constantes me llevaron por diferentes caminos y maestros. Transité la meditación, y todavía la mantengo. También di muchos pasos en el camino del Reiki y llegué, luego de 9 años de estudio, a recibir la maestría. Aunque a veces me da vergüenza

decirlo entre desconocidos, estudié y me esforcé mucho para lograr ese objetivo. El Reiki da mucho y también, muy amablemente, pide que vos también te des a tus prójimos, a tu familia humana.

***Escribí este libro para ayudar a mentes inquietas
como la mía a encontrar tranquilidad.***

Escribí este libro porque quise ayudar a mentes inquietas como la mía a encontrar tranquilidad y a vivir una vida más plena, alejando un poco la ansiedad, el temor y a veces la depresión que puede traernos pasar mucho tiempo dándonos vueltas a estos temas que te mencionaba: las preguntas difíciles y las respuestas que tal vez todavía no podamos encontrar. Traté de hacerlo lo más simple y resumido posible, para que su lectura sea rápida y útil. Te prometo que, a través de las herramientas que nos da la meditación y con un poquito de práctica, vas a ir encontrando paz, tranquilidad y, sobre todo... respuestas.

Quiero agradecer a cada persona que se cruzó en mi camino: todos fueron y son mis maestros. Suena a cliché, pero en el fondo de mi alma sé que nadie llegó por casualidad, nadie se fue por casualidad y nada, absolutamente nada, es al azar.

Somos transformados por la renovación de nuestras mentes, y cada almita que nos toca, cada evento, cada momento, es una oportunidad que podemos aprovechar para renovarla.

Espero sinceramente que mis palabras te ayuden a ser más feliz.

Seba de la Quintana

CAPÍTULO 1

Entendiendo el subconsciente



Debajo de lo que pensás hay un océano entero que decide por vos. Conocerlo es empezar a elegir.

¿Qué es el subconsciente?

Imagínate un océano enorme debajo de la superficie de tu mente consciente. Ahí se guardan todas las experiencias, creencias y emociones que fuiste acumulando a lo largo de tu vida. A diferencia de la mente consciente, que se encarga de los procesos lógicos y racionales del día a día, el subconsciente funciona de forma automática y en segundo plano, influyendo en tus decisiones, acciones y reacciones sin que te des cuenta.

Su poder está en la capacidad de ejecutar patrones de comportamiento a partir de información acumulada y programada a lo largo del tiempo. Esos patrones pueden ser positivos, como cuando aprendiste a andar en bicicleta y ya no tenés que pensar en cada movimiento. Pero también puede guardar creencias negativas o limitantes, como “no soy lo suficientemente bueno” o “el éxito no es para mí”, que terminan afectando tus decisiones y tu forma de ver la vida.

A través de la meditación podemos asomarnos a ese gran depósito de información oculta y traer a la luz esos patrones automáticos para examinarlos, cuestionarlos y, si hace falta, cambiarlos.

Cómo influye en tus decisiones y hábitos

La gran mayoría de nuestras decisiones cotidianas, desde qué comemos hasta cómo reaccionamos emocionalmente ante una situación, se toman en piloto automático. Esto pasa porque el cerebro busca la eficiencia y la supervivencia, y una forma de lograrlo es automatizar todas las tareas que pueda.

● LO QUE DICE LA CIENCIA

Seguramente leíste por ahí que “el 90% de nuestras decisiones son subconscientes”. Es un número muy repetido, pero no sale de ningún estudio concreto. Lo que sí está bien documentado es que buena parte de lo que hacemos cada día son hábitos: conductas que se disparan solas ante el mismo contexto, sin que lo pensemos. Por eso es más honesto decir “la gran mayoría” que darle un número exacto.

Los hábitos son el ejemplo perfecto del piloto automático. Desde cepillarte los dientes hasta el camino que hacés para ir al trabajo, muchas de tus acciones diarias están profundamente arraigadas. Pero lo más sorprendente es que también las reacciones emocionales y las decisiones más complejas, como la forma en que manejas un conflicto o enfrentás un desafío nuevo, pueden estar gobernadas por creencias y patrones que se formaron en la infancia.

Cuando no somos conscientes de estos patrones, repetimos ciclos que no siempre nos hacen bien. Un ejemplo simplificado: si creciste en un ambiente donde no recibiste mucho apoyo emocional, es posible que hoy tiendas a no pedir ayuda, incluso cuando la necesitás. Así, el subconsciente condiciona tus respuestas sin que te des cuenta.

● DESDE MI EXPERIENCIA

El raspaje de tijera

En jiu-jitsu hay un raspaje que se aprende muy temprano: el *scissor sweep*, o raspaje de tijera. Es de las primeras técnicas que te enseñan, y lo seguís usando hasta cinturón negro. Desde la guardia, agarrás la solapa y la manga de tu compañero, cruzás una canilla sobre su abdomen, con la otra pierna barrés a la altura de su rodilla y, con un movimiento de tijera, lo das vuelta.

Contado así parece fácil. Al principio no lo era. Tenía que pensar dónde iba cada mano, cuándo abrir la guardia, qué pierna iba arriba y cuál abajo. Para cuando terminaba de pensarlo, mi compañero ya se había acomodado y el momento había pasado. Lo practiqué cientos de veces, clase tras clase: primero lento, después contra alguien que resistía de verdad.

Y un día pasó: el raspaje salió solo. No lo pensé. Mi cuerpo vio la oportunidad antes que yo. Eso es exactamente lo que hace el subconsciente: toma algo que al principio te exigía toda la atención y lo vuelve automático. Es una maravilla cuando lo que se automatiza te sirve. El desafío de este libro es aprender a ver lo que se automatizó y ya no te sirve.

FIN DE LA MUESTRA

¿Querés seguir leyendo?

Esto fue solo el comienzo. En el libro completo vas a encontrar:

- El puente entre lo consciente y lo subconsciente, y cómo descubrí un patrón que repetí durante años.
- Lo que la ciencia sabe hoy sobre la meditación, el cerebro y las ondas cerebrales.
- Cómo detectar tus creencias limitantes y observarlas sin juzgarte.
- Visualización, autoindagación y **afirmaciones puente** que tu mente sí puede creer.
- Tres meditaciones guiadas para explorar, soltar y sembrar creencias nuevas.
- Cuatro viajes de meditación profunda: renovar energías, encontrar calma, soltar preocupaciones y buscar respuestas.
- Ejercicios, resúmenes y relatos personales en cada capítulo.



**Disponible en
omreiki.com.ar**

Conseguí el libro completo en
omreiki.com.ar o desde el link de la bio de
@om.reiki.

En PDF y EPUB, para leer en el celular, la tablet o la computadora. Pagás con tarjeta, PayPal o Mercado Pago y lo recibís al instante.