

Sé cuidadoso y consciente  
de lo que estás pensando



Bruce Lipton

Edición: [seryactuar.org](http://seryactuar.org)

# Se cuidadoso y consciente de lo que estás pensando – (CORONAVIRUS)

Bruce Lipton

Fuente: [ECTVPLAYMOTIVACIÓN](#)

Desde los albores del pensamiento de la Nueva Era, los defensores han enfatizado el poder de la mente en el control de la biología. La noción de auto empoderamiento en la gestión de la salud fue condenada rotundamente por la industria farmacéutica, una industria cuyo sustento se basa en la venta de medicamentos como el único camino para controlar la salud. La percepción del público de que los productos farmacéuticos son la única forma de recuperar la salud está condicionada por la avalancha de anuncios de fármacos de la industria, cada 10 minutos, en la programación de televisión. [El poder financiero de las compañías farmacéuticas también se ha utilizado para manipular los planes de estudio de las escuelas de medicina, de modo que los profesionales están capacitados para devaluar el papel de la mente mientras se les alienta a escribir recetas de medicamentos para sus pacientes.](#)

Si bien los profesionales médicos han descartado esencialmente el papel de la mente para influir en la salud, la ciencia ha establecido completamente que un mínimo de un tercio, y hasta dos tercios, de todas las intervenciones médicas positivas se deben al [efecto placebo](#), una expresión del poder *real* de la mente sobre la materia.

Por definición, el efecto placebo revela la influencia que el pensamiento positivo sobre la efectividad de la píldora o la terapia (que en realidad solo puede ser una píldora de azúcar o una terapia simulada, falsa) puede producir una experiencia de curación. Los placebos representan la consecuencia científica de cómo la conciencia positiva (mente) puede manifestar la curación.

Si bien el efecto placebo demuestra la efectividad del pensamiento positivo en la configuración de la salud, ¿qué pasa con la influencia del pensamiento negativo? Los pensamientos negativos involucran el [efecto nocebo](#), cuya influencia es igualmente poderosa que la del efecto placebo, pero que funciona en dirección opuesta. El pensamiento negativo, característico del efecto nocebo, puede causar CUALQUIER enfermedad e incluso la muerte... con nada más que el pensamiento.

No es realmente el poder del pensamiento *positivo* o del pensamiento *negativo*, es simplemente [el poder del pensamiento](#), y cómo [nuestros pensamientos controlan nuestra biología](#). Esta visión refleja plenamente el principio fundamental de la física cuántica, la más válida de todas las ciencias, que reconoce la conciencia como el factor que controla nuestras experiencias de vida. Los efectos placebo y nocebo están mediados por la liberación de neuroquímica cerebral que complementa la interpretación del mundo, de la mente. La química del cerebro es responsable de manifestar la expresión *física* del pensamiento en el cuerpo.

En el momento actual, el público está siendo desafiado nuevamente por la influencia del pensamiento negativo en relación con el miedo a otra pandemia potencialmente mortal... esta vez el supuesto coronavirus. Ten en cuenta un hecho importante sobre las pandemias mortales históricas y famosas, como la muerte negra (peste bubónica) de 1300, y la gripe de 1918, que causaron millones de muertes. Los investigadores médicos han establecido que [la salud de los que murieron en estas plagas ya estaba físicamente comprometida](#), estaban extremadamente desnutridos, y vivían en los entornos más insalubres.

Del mismo modo, se nos hace creer que el sarampión también representa una enfermedad "mortal", mientras que hace años, cuando era joven (al contrario de lo que pueda pensar, eso no era la edad oscura), todos obtuvieron el sarampión como un derecho de paso. Sí... algunas personas murieron *con* sarampión y una vez más, las que murieron ya estaban médicamente comprometidas. Hoy, la palabra "sarampión" invoca una imagen nocebo de una plaga mortal que mata a todos a la vista. ¡Ten en cuenta que el miedo al coronavirus, propagado por los medios, es más mortal que la enfermedad misma!

Cuando se invoca un miedo, causa un cambio radical en la función cerebral que resulta en la liberación de neuroquímicos que, cuando se mantienen, pueden provocar un colapso fisiológico en las funciones corporales. Las evaluaciones del electroencefalograma (EEG) sugieren que nuestros pensamientos son un proceso interno que tiene una profunda influencia en la configuración del interior del cuerpo. Los estudios de EEG ilustran cómo la expresión de la mente de los pensamientos positivos y negativos configura el comportamiento del medio interno del cuerpo (células, tejidos y órganos).

Los ensayos de magneto encefalografía (MEG) también 'leen' los pensamientos de la mente. Pero, los estudios MEG ofrecen ideas profundamente diferentes a las que ofrecen las evaluaciones EEG. La actividad de EEG se *lee* a través de electrodos unidos al cuero cabelludo, porque la actividad eléctrica de las neuronas del cerebro se conduce físicamente a la piel que recubre el cráneo. Sin embargo, el aparato MEG *lee* la actividad cerebral usando una sonda que *ni siquiera toca* la cabeza o el cuerpo. Este es realmente un hallazgo importante ya que revela que [nuestros procesos de pensamiento no están contenidos en la cabeza, sino que se "transmiten" al medio ambiente](#).

El punto es significativo porque el pensamiento positivo y negativo, o las influencias de placebo y nocebo respectivamente, no solo dan *forma* a nuestras experiencias internas, sino también a nuestras interacciones con el mundo externo. Este hallazgo también apoya el principio de la física cuántica de que la conciencia da forma a nuestras experiencias de vida, tanto internamente influyendo en la salud, como externamente dando forma a nuestras experiencias mundanas.

Los efectos placebo y nocebo proporcionan una base científica en apoyo de la famosa cita de Henry Ford, "*Tanto si crees que puedes como si crees que no, ¡tienes razón!*" Con esa comprensión, debemos reconocer seriamente, como lo han revelado los psicólogos, que la mayoría de nuestros pensamientos son negativos, limitantes y nos quitan el poder. ¿Qué tipo de vida podemos esperar de eso?

La conclusión es profunda: podemos experimentar el empoderamiento personal, evaluando nuestros pensamientos y luego, editando y revirtiendo los pensamientos negativos, podemos manifestar una vida sana, feliz y armoniosa. Hoy, la física, la biología y la psicología demuestran colectivamente el poder de la conciencia para crear nuestras vidas. Un hallazgo que respalda de manera interesante la antigua sabiduría de la mente sobre la materia.

Este mismo mensaje del impacto que el pensamiento positivo tiene en nuestras experiencias de vida fue enfatizado en la antigua literatura espiritual. Jesús, el sanador profundo y hacedor de milagros, esencialmente ofreció: "*Puedes hacer todos los milagros que yo puedo hacer, incluso mejor que yo ... pero debes creer*".

La conclusión es clara: ¡para transformar nuestro mundo, primero debemos transformar nuestros pensamientos! La influencia del pensamiento positivo es real, y ahora más que nunca es necesaria.

"*El cielo en la tierra*" está a solo un pensamiento de distancia.

Con amor y luz, Bruce Lipton.