

FUCSIA

ESPECIAL MODA

50

MANERAS DE
VIVIR ESTE
OTOÑO
GRIS +
ABRIGOS
PELUCHE
DÉNIM
PAÑOLETAS
INFALTABLES!



PERFIL
TERRY RICHARDSON
¿FOTÓGRAFO
O PORNOGRAFO?

RELACIONES
CÓMO
SOBRELLEVAR
LA TUSA,
MANUAL DE
TERRAPIAS PARA
NO MORIR EN
EL INTENTO

RITACORA

DESDE LONDRES,
LA CANTANTE LE CONTÓ
A FUCSIA CÓMO SACUDE
LA MODA CON SUS DISEÑOS

**NO
MÁS
MALTRATO
A LA MUJER**

ISSN 0124-857X



00163



71701179408929

Las creencias y sus zancadillas para el amor

El ThetaHealing es una terapia que busca, a través de una meditación guiada, llevar a las personas al estado Teta, límite entre el consciente y el inconsciente.

A partir de este busca desmontar los miedos y creencias profundas que son un obstáculo para conseguir lo que verdaderamente anhelamos.

Que la vida es dura, que todos los hombres son iguales, que nadie podrá amarme como me amaron mis padres, que si encuentro el amor traiciono esa libertad e independencia en la que me han formado. Son infinitas las creencias atávicas que influyen en nosotros. Algunas son conscientes y culturalmente instauradas, otras las hemos oído de nuestros padres hasta hacerlas propias, y muchas tantas están ancladas en lo más profundo del inconsciente y, sin que nos percatemos, se interponen como constantes obstáculos para impedirnos alcanzar eso que tanto anhelamos.

Desmontar esa columna de creencias, escarbar en lo más profundo de los miedos y las convicciones es el objetivo del ThetaHealing, "una terapia que a través de una meditación guiada lleva a las personas al estado cerebral Teta, una frecuencia de onda en la que afloran las más profundas creencias y memorias que se tienen", explica Yidla Ospina, experta en esta técnica y convencida de que muchas veces la imposibilidad de encontrar el amor es más una suma de condiciones interiores que nos hacen zancadilla que una serie de adversidades exteriores.

"El cerebro tiene diferentes frecuencias de onda: alfa, beta, delta y teta. En el estado mental Teta, una frecuencia de onda que actúa entre los 4 y los 7,9 hercios, hacemos que nuestra frecuencia de onda natural disminuya, y nos acercamos a la frontera entre el consciente y el inconsciente. Desde ahí, es posible tener acceso a los programas de creencias más profundos que habitan en las personas", explica por su parte Marcela Riomalo, terapeuta de ThetaHealing, quien mediante una indagación que sigue un cierto método de preguntas, encuentra las creencias "madre" con respecto a un tema determinado, que son la causa del autosabotaje. "Imaginate que en el mundo consciente queremos una pareja, por ejemplo, pero en el subconsciente tenemos la creencia de que cada vez que estamos con alguien perdemos nuestra independencia. Es muy factible que, buscando "protegernos", este programa nos sabotee cada vez que nos enfrentamos a la posibilidad de una nueva relación".

Para el ThetaHealing, existen cuatro niveles de creencias. Las fundamentales, ubicadas en el lóbulo central, son aquellas en las que uno ha creído y que se han instaurado desde el comienzo de la

vida hasta el día de hoy. Las genéticas son las asentadas en nuestro ADN y que se mantienen a lo largo de siete generaciones, estas se encuentran en la glándula pineal. Las históricas son esas creencias colectivas que adoptamos por el hecho de haber nacido en el país y en la cultura en la que nacimos. Finalmente, las creencias del alma constituyen todo aquello que las personas son y permanecen más incrustadas en nuestra naturaleza. "Cuando una mujer está buscando el amor es importante que trabaje sentimientos como el rechazo, el resentimiento, el arrepentimiento y la culpa, que residen allí porque nos están enseñando algo, pero a través de Teta ella se da cuenta de lo que aprendió, se despoja de la rabia, cancela las creencias y deja el aprendizaje", explica Yidla Ospina.

El estado Teta es el mismo del inicio del sueño o la meditación profunda, en este los líquidos cerebrales, la adrenalina y noradrenalina se equilibran al igual que los hemisferios. En ese estado no solo se pueden desmontar creencias y sentimientos sino que se pueden manifestar deseos reales que se siembran como semillas

en el inconsciente y que ayudan a recoger los frutos anhelados. "Siempre estamos buscando aprender. Uno puede escoger hacerlo por la vía dolorosa o con gracia y facilidad. No tenemos que tener experiencias horribles de sufrimiento para conectarnos con la vida. Con el Teta ganamos conciencia de cómo estamos sintiendo, actuando y pensando, y adquirimos perspectivas para ser unos observadores de nosotros mismos, sin juzgarnos", añade Marcela Riomalo, quien está convencida de que "mientras tengamos una creencia en el subconsciente siempre buscaremos experiencias y personas que reafirmen

esa creencia, así que si yo creo que todos los hombres son infieles, por ejemplo, a un nivel consciente, inconsciente o los dos, estaré buscando constantemente hombres que me reafirmen esa creencia".

Lo importante de la forma como opera esta terapia es que le devuelve a las personas las riendas de su vida: "La propuesta es entrar a examinarnos y responsabilizarnos de nosotros mismos. ThetaHealing es una herramienta que nos despoja de la idea de que somos víctimas porque nos abandonaron o no nos quisieron alguna vez. Con esta técnica nos damos cuenta de que es posible empoderarnos de nuestra propia realidad", concluyen las terapeutas. **F**

Yidla Ospina
Terapeuta y tallerista de
ThetaHealing.
Cel.: 3143354362
yidlao@hotmail.com

Marcela Riomalo
Terapeuta ThetaHealing.
Cel.: 3186865113
marcelariomalo@gmail.com