

Changing your mind to reveal your hidden potential

Cambiar la mente para revelar su potencial oculto

By | Por LIESBET PRYKE



In our last edition, I wrote about the great benefits of meditation such as renewed energy, lowered stress levels, increased creativity and better focus. What if you could take these benefits one step further to transform your life by using the same brain state (theta state) as someone in deep meditation? It sounds like magic but it is absolutely possible. I have seen it within my coaching clientele. People who have struggled with addiction to food and cigarettes have more easily released their habit with less conscious effort than in previous attempts. Those who have struggled with anxiety and depression have improved their state of mind and gone on to enjoy a better quality of life with this style of coaching.

People who have beliefs or fears that block them from success, whether in business or in their personal life, can start to access these beliefs and then literally rewire their brain to unlock a new level of “hidden” power or success.

Right now as you are reading and taking in the words of this text your brain is in the Beta state. You are able to concentrate and take in the words on the page. However there are probably several times during the day when you go into a light trance as you do things on auto pilot. Scary as it sounds you may be in some kind of light hypnosis (automatic pilot) when you are driving! There are two brain states that are conducive to this type of coaching or “change work” and they are the alpha state (the automatic pilot state) and the theta state.

The alpha state is that of relaxation and gives us access to our more creative side which includes visualization.

The second and deeper state of theta is where memories are stored, and if you can access this state true “magic” can happen to transform those deeper beliefs and/or traumas that cause the habits that are often hardest to break.

En nuestra última edición escribí acerca de los grandes beneficios de la meditación, tales como la renovación de energía, menores niveles de estrés, mayor creatividad y mejor concentración. ¿Qué ocurriría si pudiera llevar estos beneficios un paso más allá para transformar su vida utilizando el mismo estado mental (estado theta) como quien está en profunda meditación? Parece mágico pero es absolutamente posible. Lo he observado entre mis clientes de coaching.

Aquellas personas que lucharon contra una adicción a la comida o el tabaco pudieron deshacerse de este hábito con mayor facilidad y un menor esfuerzo de conciencia que en intentos anteriores.

A su vez, las que lucharon contra la ansiedad y la depresión mejoraron su estado mental y pudieron comenzar a disfrutar de una mejor calidad de vida con este tipo de coaching.

Los individuos que tienen pensamientos o temores que los bloquean y no les permiten alcanzar el éxito, ya sea en el ámbito personal o laboral, pueden comenzar a acceder a estos mismos pensamientos para, literalmente, volver a cablear su cerebro y desbloquear un nuevo nivel de poder o éxito “oculto”.

Ahora mismo mientras usted lee y asimila las palabras de este texto su cerebro se encuentra en estado Beta. Puede concentrarse e incorporar las palabras que se encuentran en la página. Pero probablemente haya varios momentos en el día en los que entra en un leve trance mientras realiza algo en piloto automático. ¡Por más escalofriante que parezca puede estar en un tipo de leve hipnosis (piloto automático) al conducir su automóvil! Hay dos estados mentales que son conducentes a este tipo de coaching o “trabajo de cambio” y son el estado alfa (el estado de piloto automático) y el estado theta.

El estado alfa es el de la relajación y nos abre a nuestro lado más



Let's take a moment to see how this works with something like anxiety. What is anxiety? Anxiety can be described as a feeling of worry, nervousness, or unease, typically about an imminent event or something with an uncertain outcome. It is worthwhile here to check in to see whether the fear is rational or irrational.

What causes anxiety? Anxiety is said to be a learned behavior but can also have certain triggers: fears, phobias, stress, and depression. Some of these are learned behaviors or have short term causes such as moving, loss of a loved one, loss of income, divorce etc.

It is important to note that there are also some biological conditions that can cause anxiety which include hypoglycemia, hyperthyroidism, and nutritional deficiency including a lack of Vitamin B.

Physical aspects of anxiety may be structural or alignment based. Many of us are only using about a third of our lung capacity which directly affects our state of mind. If we are unable to breathe deeply we naturally become more stressed. Yoga, exercise, breath work, meditation and any type of bodywork can be invaluable. Many of these practices encourage the practitioner to slow down their brain waves so that naturally the person begins to feel better.

If your anxiety is a learned behavior you can take yourself into these deeper states and access areas of the subconscious where habits/learned behaviors are formed. When our mind is quiet and our brain waves slow down (to alpha or theta) we can more easily release these unwanted behaviors, reduce stress and achieve a greater sense of wellbeing.

Interestingly most anxiety sufferers are more right brained, (more intuitive, thoughtful and with creative imagination), making this work particularly apt for this population. We just need to tap into their imagination and change the quality and direction of their thoughts with more positive suggestions to literally reboot the brain.

If you are interested in fine tuning some area of your life this style of coaching can be an extremely effective way to create change. A typical coaching session can be either in person, via Skype or even over the phone. It begins with a dialogue between the client and myself. The client will let me know what their goal is, that is, what they would like to “change” or improve upon. Once this is clarified, the client quite literally gets to sit back and relax! When the session is over the client often reports a feeling of deep relaxation and increased energy often with behavioral changes that become visible within the first 12 hours!

Please call for a free 20 minute consultation to see if this work is appropriate for you. My number is 210-639-6957. nourishingbodyandmind.com

creativo que incluye la visualización.

El segundo estado, más profundo, es el estado theta donde se almacenan las memorias. Si puede acceder a este estado puede ocurrir la verdadera “magia” para transformar esos pensamientos y/o traumas más profundos que causan aquellos hábitos por lo general más difíciles de romper.

Veamos cómo funciona esto con la ansiedad, por ejemplo.

¿Qué es la ansiedad? La ansiedad puede describirse como una sensación de preocupación, nerviosismo o inquietud respecto a un evento inminente o algo con un resultado incierto. Aquí vale la pena ver si el temor es racional o irracional.

¿Qué causa ansiedad? Se dice que la ansiedad es un comportamiento aprendido pero también puede resultar a raíz de temores, fobias, estrés y depresión. Algunos son comportamientos aprendidos o pueden surgir a causa de ciertas situaciones, que se producen a corto plazo, tales como una mudanza, la muerte de un ser amado, pérdida de ingresos, divorcio, etc.

Es importante tener en cuenta que también hay ciertas condiciones biológicas que pueden causar ansiedad, tales como la hipoglucemia, el hipertiroidismo y la deficiencia nutricional, incluyendo la falta de Vitamina B.

Los aspectos físicos de la ansiedad pueden basarse en la estructura o la alineación corporal. Muchos de nosotros solo utilizamos un tercio de nuestra capacidad pulmonar, lo que afecta directamente a nuestro estado mental. Si no podemos respirar profundamente nos estresamos más. El yoga, el ejercicio, el trabajo de respiración, la meditación y cualquier tipo de trabajo corporal pueden ser de gran ayuda. Muchas de estas prácticas incentivan al que las realiza a desacelerar sus ondas cerebrales por lo que la persona naturalmente comienza a sentirse mejor.

Si su ansiedad es un comportamiento aprendido puede entrar en estos estados más profundos y acceder a áreas de su subconsciente donde se forman los hábitos/comportamientos aprendidos. Cuando nuestra mente está serena y nuestras ondas cerebrales bajan (a alfa o theta) podemos liberar con mayor facilidad estos comportamientos no deseados, reducir el estrés y lograr una sensación de mayor bienestar.

Lo interesante es que la mayoría de los que padecen ansiedad tienen una mayor actividad en el hemisferio derecho del cerebro (son más intuitivos, reflexivos y tienen una imaginación creativa), lo que hace que este trabajo sea particularmente apto. Tan solo debemos acceder a su imaginación y cambiar la calidad y dirección de los pensamientos con sugerencias más positivas para literalmente resetear el cerebro.

Si está interesado en ajustar algún área de su vida, este estilo de coaching puede ser una opción muy efectiva para crear el cambio.

Una típica sesión de coaching se puede hacer en persona, por Skype o incluso por teléfono. Comienza con un diálogo entre el cliente y yo. El cliente me explica cuál es el objetivo, es decir, qué desea “cambiar” o mejorar. Una vez aclarado esto, ¡el cliente prácticamente se sienta y se relaja! Al finalizar la sesión, suele tener una sensación de profunda relajación y mayor energía, y los cambios en el comportamiento suelen verse dentro de las primeras 12 horas.

Si desea una consulta gratis de 20 minutos para saber si esta terapia es adecuada para usted, llámeme al: 210-639-6957