

# 100% SALUD

***EL PODER DE LA MENTE  
EL PODER DEL PENSAMIENTO  
“ Ese Tesoro que llevas interno ”***

**ARANTXA ARREGUI ARIZAGA**

**arantxatxomin@yahoo.es**

# CONTENIDO

---

## **1- BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN.**

Bienvenido/a a la lectura de 100% Salud.  
Presentación.

## **2- EL PODER DE LA MENTE**

Introducción.

Dualidad de la Mente.

Las Mentes Consciente y subconsciente.

El poder maravilloso del subconsciente.

## **3- EL PODER DEL PENSAMIENTO.**

Introducción.

Comienza a trabajar el Pensamiento positivo.

## **4- PARA REFLEXIONAR.**

## **5- CONSEJOS Y AGRADECIMIENTO.**

# 1-BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

---



## BIENVENIDO/A

Bienvenido/a, a la lectura de mi libro titulado:

**” 100% salud, El Poder de la Mente, El Poder del Pensamiento. Ese Tesoro que llevas interno”**

**La salud no lo es todo, pero sin ella, todo lo demás es nada.  
Arthur Schopenhauer (Filósofo alemán).**

Con ésta lectura, te propongo que abras los ojos de Tu mente para que descubras los tesoros infinitos que hay dentro de Ti, así como darte un conocimiento sencillo pero profundo sobre la importancia de los pensamientos y su efecto en nuestra vida y por supuesto sobre nuestra salud.

Millones de personas en el mundo se encuentran dormidas porque ignoran la existencia de una gran riqueza en nuestro interior. Nuestro interior está dotado de infinita inteligencia y de Amor.

Existen dos tipos de personas:

- 1- LA PERSONA MAGNETIZADA: llena de confianza y fe. Con una mente y un pensamiento positivo. Que lucha por sus sueños y vencedor de todos los obstáculos que le pone la vida. Se trata de una persona con éxito.
- 2- LA PERSONA DESMAGNETIZADA: llena de miedos y de dudas; cuando se le presenta una oportunidad piensa en “fallaré” “perderé mi dinero” “la gente se reirá de mi” ...persona con pensamiento negativo. Éste tipo de persona no llegará muy lejos porque vive con temor, teme al progreso y se estanca.

**¿QUE TIPO DE PERSONA DESEAS SER MAGNETIZADA O DESMAGNETIZADA?  
YO YA HE ELEGIDO, QUIERO SER MAGNETIZADA, TE INVITO A QUE TU TAMBIÉN LO SEAS**

Te deseo una amena e instructiva lectura.

Mi objetivo es hacerte reflexionar, darte valor, conocimiento e intentar ponerte en el camino de conseguir o acercarte a **“una calidad de vida “**.

# PRESENTACIÓN

---



**Me llamo Arantxa Arregui Arizaga;**

Llevo más de 18 años dedicándome a las Actividades Dirigidas: (Aeróbic, step, ciclo indoor, tonificación, estiramientos...)

En los últimos 15 años, he enfocado mi trabajo, a las Actividades Dirigidas hacia la salud: (Método Pilates-controlología, Método hipopresivo, Stretching Global Activo (estiramiento de Cadenas Musculares), Técnicas de relajación...

**Con el enfoque de “Mente sana = cuerpo saludable”.**

Generalmente a este tipo de Actividades acuden clientes con patologías y por recomendación del médico traumatólogo.

Todo ello y mi inquietud por aprender, me llevó al estudio de: Osteopatía estructural, Osteopatía cráneo sacral, Osteopatía visceral, Osteopatía somato emocional, Estudio del cuerpo energético (que por si no lo sabes, somos el 97% de energía), Reiki, el poder de la mente y del pensamiento en definitiva todo lo relacionado con el crecimiento personal...

Sigo con esa inquietud por aprender y quiero llegar a ayudar, a más de un millón de personas a ser felices, a lograr sus objetivos o sueños y por supuesto lograr que el organismo funcione de la manera más fisiológica-saludable posible, consiguiendo con ello muchos años de bienestar y una calidad de vida.

## 2-EL PODER DE LA MENTE

---



### INTRODUCCIÓN

Uno de los mayores logros de la ciencia moderna, ha sido descubrir que la mente y el cuerpo no son independientes, sino que son, una sola entidad.

Un análisis de más de 100 estudios que relacionan las emociones con la salud, aportan una prueba de la estrecha relación entre la mente y el cuerpo.

Estos estudios nos confirman que: una persona que padece algún malestar crónico (ansiedad, preocupación, depresión, una persona pesimista o enojada...) tiene el doble de posibilidades de padecer alguna enfermedad grave en un futuro.

Los investigadores del nuevo campo de la psiconeuroinmunología, que estudia las relaciones biológicas entre la mente, el cerebro y el sistema inmunológico, han ido descubriendo que los focos emocionales del cerebro se hallan estrechamente ligados no sólo al sistema inmunológico sino que también al sistema cardiovascular.

Cuando el cuerpo vive en un continuo estrés, cuando sufrimos de una tensión nerviosa crónica, con la consecuente descarga de hormonas, disminuye la capacidad del sistema inmunológico cuya función es defender al cuerpo de virus y enfermedades. Al mismo tiempo el corazón se ve obligado a aumentar la presión sanguínea y bombear continuamente a fin de reparar el cuerpo.

La consecuencia final, es que aumenta nuestra vulnerabilidad frente a enfermedades de todo tipo.

### UNA MENTE EN PAZ CONSIGO MISMA, PROTEGE LA SALUD DEL CUERPO

# DUALIDAD DE LA MENTE



Solamente tenemos una mente, pero ésta mente tiene dos características, dos funciones, atributos y poderes diferentes.

Para distinguir las dos funciones de la mente se usan los términos: mente subjetiva y mente objetiva; el yo profundo y el yo superficial; mente involuntaria y mente voluntaria; masculina y femenina; consciente y subconsciente...

## LA MENTE CONSCIENTE Y SUBCONSCIENTE

### LA MENTE CONSCIENTE

Es el capitán de su barco o sea de su cuerpo, de todos sus problemas, asuntos y conflictos.

### LA MENTE SUBCONSCIENTE

Recibe las órdenes de la mente consciente, las cree y acepta como verdaderas.

Si en tu mente subconsciente estás sembrando habitualmente pensamientos de índole negativo, el resultado de ésta siembra será negativa.

En cambio si comienzas a llevar pensamientos de paz, felicidad, de buenas acciones, de amor, de prosperidad a tu mente que razona (consciente) y ésta acepta éstos pensamientos. La mente subconsciente sembrará maravillosos pensamientos.

**“Cada pensamiento es una causa y una condición y cada condición tiene su efecto”**

Cuando Tu mente piense correctamente, cuando los pensamientos sembrados en el subconsciente sean constructivos, armoniosos y positivos, el poder del trabajo del subconsciente responderá y traerá condiciones constructivas, armoniosas y positivas llenas de paz y bienestar.

Cuando comienzas a controlar los procesos mentales, podrás aplicar los poderes del subconsciente a cualquier problema o dificultad. Estás cooperando conscientemente con el poder infinito.

# EL PODER MARAVILLOSO DEL SUBCONSCIENTE



TÚ y solamente TÚ, puedes llenar tu vida de más poder, más salud, más riqueza, más felicidad, goce y disfrute. Depende de Ti, tu calidad de vida.

¿Cómo puedes conseguirlo?

Aprendiendo a buscar y a utilizar el poder oculto de tu mente subconsciente. Aprendiendo a aplicarlo a todos los momentos de tu vida.

Al igual que alimentas, entrenas físicamente y cuidas tu cuerpo; debes hacer exactamente lo mismo con tu mente, alimentarlo, entrenarlo y cuidarlo.

Nunca te has preguntado:

¿Porqué una persona es triste mientras que otra es alegre? ¿Porqué una persona es dichosa y prospera cuando otra es pobre y miserable? ¿Porqué una persona destaca mientras que otra fracasa?... Hay una respuesta simple, por la manera de cómo trabajan sus respectivas mentes conscientes y subconscientes.

## ¿ POR QUÉ SUFRIMOS?

Nuestra mente crea la experiencia de la felicidad y el sufrimiento, la capacidad para hallar la paz depende de nosotros.

La mente en su estado puro es apacible e iluminada.

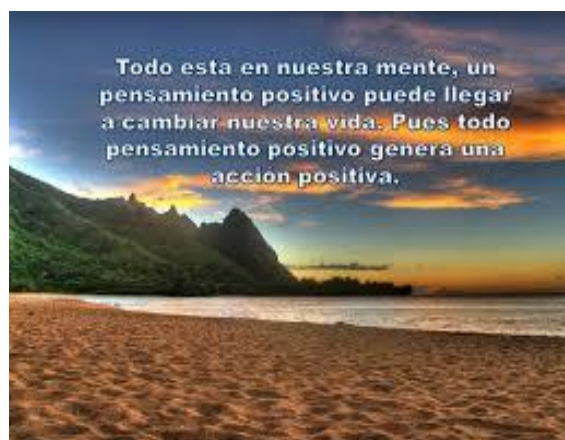
Ricos y pobres sufren por culpa de las preocupaciones externas relacionadas con el deseo. Hasta los millonarios padecen ira, desesperación, depresión...

## SOLUCIÓN

La Mente tiene el poder de remediar el dolor y generar placer. Si empleamos ese poder combinado con una forma de vida sana y equilibrada, actitud positiva, practicamos meditación, podemos curar aflicciones mentales, emocionales y trastornos físicos.

## 3-EL PODER DEL PENSAMIENTO

---



### **“ ERES LO QUE PIENSAS”**

Una afirmación simple pero muy precisa. Lo que hacemos, lo que decimos, lo que sentimos, tiene su origen en nuestra mente. La energía de la mente humana es el pensamiento.

El pensamiento es como una semilla, cada pensamiento produce su flor y su propio fruto. Es decir estos pensamientos pueden ser constructivos o destructivos, amorosos o rencorosos, de felicidad o depresivos.

Es importante entrenar a la mente para que sea capaz de generar pensamientos constructivos.

### **¿Qué es el pensamiento positivo?**

se podría definir como buenos pensamientos, pensamientos optimistas. Cuando se trata de pensar en positivo no hay margen para lo negativo.

Una persona que piensa en positivo acabará teniendo una vida positiva. Éste pensamiento debe utilizarse en todos los aspectos de la vida.

El pensamiento positivo te ayuda a crecer y abrirse al camino del éxito en todos los aspectos, Tú mismo/a abrirás la puerta para que las cosas buenas sucedan en Tu vida.

Pero esto a veces no es tan fácil, tienes que hacer un esfuerzo para permitir que el pensamiento positivo esté en todos los aspectos y situaciones de tu vida.

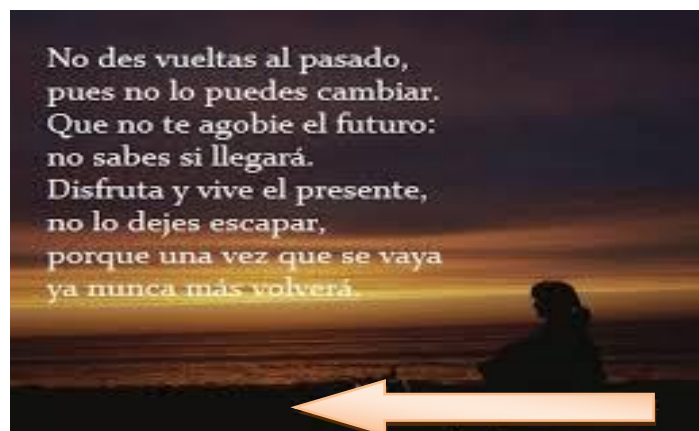
Depende de ti empezar a empujar los pensamientos negativos de tu cabeza o mente dejando paso a los pensamientos positivos y que sean ellos los que guíen tu vida.

Te doy unas ideas para que empieces a trabajar después de ésta lectura.



# COMIENZA A TRABAJAR EL PENSAMIENTO POSITIVO

---



Lee sobre el pensamiento positivo y sobre cosas positivas.

Utiliza la visualización; de cosas positivas por supuesto.

Utiliza en todo momento palabras positivas.

Sonríe; esto hará un mundo de maravillas.

Nunca te abandones; es una gran dosis de negatividad.

Se consciente de los pensamientos negativos para poderlos cambiar.

Piensa en los temores que te ocasionan pensar negativamente, enfréntate al miedo.

Se persistente con el pensamiento positivo.

Rodéate de personas positivas, que te quieran, te respeten y te hagan feliz.

Observa tus emociones, trata de evitar los sentimientos de debilidad, temor y duda, aférrate a sentimientos de felicidad, éxito y fuerza.

Haz cosas que te hagan ser feliz.

Si ves películas, que sean alegres y divertidas.

Si ves la tele, evita todos los programas que te causen pensamientos negativos. Rodéate de sentimientos de felicidad.

## 4-PARA REFLEXIONAR

---



### **¿ QUE NECESITA EL SER HUMANO?**

Todos los seres humanos necesitan comida, ropa, cobijo, salud, cariño, educación... Como miembros de una sociedad humana, necesitamos respetarnos unos a otros y respetar las necesidades de los demás.

Por lo demás, no hay ninguna otra cosa externa que merezca nuestro tiempo, nuestra paz, nuestra alegría, nuestra energía, nuestra sabiduría. “Los grandes dones de la vida”

La demás cosas o comodidades de la vida son herramientas para satisfacer nuestra mente anhelante. A medida que vamos acumulando placeres mundanos, aumenta nuestro anhelo de conseguir más.

**“ Toda la violencia, el miedo y el sufrimiento que existen en el mundo, proceden del apego del Yo, ¿Para qué sirve ese gran monstruo malvado? Si no sueltas el Yo, tu sufrimiento nunca tendrá fin. Al igual que si no sueltas una llama, nunca dejará de quemarte.”**

**Si puedes solucionar un problema, ¿para qué vas a preocuparte?  
Si no puedes solucionarlo ¿para qué vas a preocuparte?**

**Cambia Tus pensamientos, cambia Tu vida y Se Feliz”**

## 5-CONSEJOS Y AGRADECIMIENTO

---



Piensa bien y el bien seguirá. Eres lo que piensas.

Lleva una dieta y una vida equilibrada.

Haz ejercicio físico moderado.

Practica técnicas de relajación y de meditación.

Recuerda, que el subconsciente no discute contigo, acepta lo que la mente consciente le determina.

Tienes el poder de escoger. Escoge salud y felicidad.

La sugestión y lo que otros dicen no tienen poder para herirte. El único poder es el movimiento de tus pensamientos.

Observa lo que dices. Tu mente te escucha.

No existe nada bueno ni malo, es tu mente la que lo juzga.

Recuerda que eres el/la capitana de tu vida. Tú decides como quieres vivirla.

Al igual que alimentas y cuidas tu cuerpo, alimenta y cuida tu mente.

**Deseo o Espero que ésta lectura te haya sido amena e instructiva y de que te sirva para conseguir mejorar “ Tú Calidad de Vida”. Gracias por llegar hasta aquí.**

**Éste es un gran paso para lograrlo.**



**Arantxa Arregui Arizaga**