

*Guía natural
para lograr
estabilidad
mental*

por José Manuel Casado Sierra



El autor de esta publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud. En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

Copyright José Manuel Casado Sierra
Copyright 2006 Editorial Higea
Primera edición: Enero de 2007
ISBN: 84-88722-24-9
Impreso en España por la Editorial Higea

Editorial HIGEA

C/Los Residenciales, 13-5ºD
28770- Colmenar Viejo (Madrid)
Telefax: 918461176. E-mail: inf@higea.org
Web: <http://www.higea.org>

**SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO
PAPEL PONTE EN CONTACTO CON NOSOTR@S .**

**SI TIENES ACCESO A INTERNET TE RECOMENDAMOS
QUE VISITES NUESTRA WEB PARA CONOCER EL RESTO
DE NUESTRAS PUBLICACIONES. SI TE REGISTRAS EN
NUESTRA WEB, TE AVISAREMOS PERIODICAMENTE
DE NUESTRAS NOVEDADES.**

**¡¡ MUCHAS GRACIAS POR
TU CONFIANZA Y APOYO !!**

Indice

- Introducción	7
- Nuestros Pensamientos fuente de felicidad y desdicha	9
- Consecuencias de los pensamientos irracionales	11
- Tipos de pensamientos distorsionados	15
- ¿ Por qué pensamos lo que pensamos?	25
- Nuestras emociones: Una guía hacia la felicidad	27
- Somos Responsables de nuestros pensamientos, sentimientos y actos	31
- ¿Cómo es una persona psicológicamente sana?	33
- Bibliografía	35
- Sobre el autor...	36
- Qué es Higea	37
- Libros de Higea recomendados	38
- Asesoramiento de Higea	39

Introducción

Una de las herramientas más poderosas que tenemos desde que nacemos en este planeta, es nuestra mente. Nuestra mente tiene un poder inmenso. Posee una capacidad increíble. Gracias a ella podemos pensar, desear, sentir, tomar decisiones y actuar. Sin la mente, nuestro organismo no podría subsistir y no podríamos experimentar físicamente para así crecer y evolucionar.

El cuerpo es un reflejo de nuestra mente. La salud mental afectará de forma directa a nuestra salud física. Las emociones que sentimos son la reacción del cuerpo con la mente. Si tenemos pensamientos positivos, sentiremos emociones, como la alegría, afines a esa positividad. Si tenemos pensamientos temerosos, sentiremos miedo y nuestro cuerpo estará tenso, bloqueado y enervado. Los pensamientos y las emociones son energía cuya frecuencia puede tener una vibración más alta o más baja afectando nuestra salud y bienestar.

Es tal la interconexión del cuerpo con la mente que cuando la mente deja de funcionar, el organismo muere. Dependiendo de cuáles sean nuestros pensamientos, los billones de células que forman nuestro organismo multicelular, funcionarán de una manera armoniosa y eficaz o, por lo contrario, se debilitarán perjudicando el bienestar y la salud global del organismo. En casos extremos como condenados a muerte que iban a ser ejecutados

al día siguiente, han amanecido envejecidos y con el pelo totalmente encanecido aunque fueran jóvenes y tuvieran el día anterior el pelo totalmente negro. Su cuerpo reflejaba el miedo intenso a morir provocado por los pensamientos que generó su mente tras conocer que iban a ser ejecutados. Ya que diariamente creamos a través de nuestra mente entre 30.000 y 50.000 pensamientos y éstos afectan a la salud de nuestro cuerpo como también nuestra relación con el mundo, es importante conseguir tener un control del tipo de pensamientos que generamos para que predominen los racionales ante los irracionales o distorsionados. La mayoría de las veces utilizamos la mente de tal manera que nos perjudicamos a nosotros mismos. La mayoría de las personas tenemos un porcentaje muy elevado de pensamientos distorsionados que provocan que estemos inmersos continuamente en el sufrimiento, que tengamos unas estados de ánimo desagradables, emociones intensas y desmesuradas que no están en consonancia con la experiencia vivida, provocando todo ello el debilitamiento de nuestra salud.

Para lograr la estabilidad mental es importante reemplazar los pensamientos irracionales por otros racionales que nos hagan sentir bien, ya que, en realidad es como nos sentiríamos la mayoría de las veces si nuestro pensamiento no estuviera enturbiado, yo diría torturado, por los pensamientos distorsionados. Recordemos que **el estado natural del ser humano es la felicidad y para mantenerse en ese estado innato es vital mejorar el uso de nuestra mente.** Una persona equilibrada emocionalmente, ve e interpreta el mundo de forma racional y positiva, no tiene creencias contraproducentes y es casi inmune a trastornos psicológicos. Este libro pretende guiarte y ayudarte en conseguir tal noble y vital fin. Gracias por tu apoyo y hasta pronto.

El autor.-