



LIZ ALCALAY

**DE LA RESISTENCIA
A LA ASISTENCIA
PARA EL CAMBIO**



Resistencia al Cambio

La resistencia al cambio proviene de la necesidad de mantener una creencia que fue concebida en un momento de la vida bajo la influencia un determinado estado emocional y de conciencia.

A esa creencia de quienes somos la llamamos “ego”.

Llegar a formar una imagen unificada, una idea de nosotros mismos como unidad integrada es un gran esfuerzo psíquico y evolutivo.

A medida que se va constituyendo el “ego” también se va creando “la sombra”, que es lo rechazado, aquello con lo que no nos podemos identificar.

Por lo tanto, **desde el punto de vista energético, somos:**

- nuestro ego
- la imagen de nosotros mismos
- más todo aquello que hemos rechazado y que atraemos a nuestra vida por resonancia como “destino.”

La idea de quiénes somos a **nivel neurológico**, se va a producir gracias a la conexión de cierta cantidad de neuronas que entran en sinapsis. Creando una particular configuración nerviosa en el cerebro, “una constelación de neuronas”.

Esta creencia a su vez genera una representación a nivel del pensamiento a la que llamamos “realidad”. El mundo material entonces será una construcción que responde a esa representación.

CREENCIA A NIVEL
ENERGETICO

Creencia de quienes somos =
EGO

Imagen de nosotros mismos =
IDEA

SOMBRA = nuestra parte
rechazada que no nos
identifica

CREENCIA A NIVEL
NEUROLÓGICO

Conexión neuronal = sinapsis

Pensamiento = REALIDAD



Defensa de nuestra creencia

Nuestro psiquismo tiene mecanismos de defensa para preservar esa creencia, así como también la biología.

El **sistema nervioso autónomo**, a través del sistema simpático, va a ser el encargado de activar la alarma de peligro ante cualquier amenaza de cambio.

Y ofrecerá las respuestas de ataque / huida / freezing.

También se activará el **sistema inmunológico** ante la amenaza de un cambio inminente. **Dando una respuesta inflamatoria.**

Y, por último, activará la **microbiota según el nivel de autovaloración de la persona:**

Nuestro cuerpo, desde el punto de vista de su constitución tiene más ADN de microorganismos que ADN humano. Esos microorganismos pueden ser “buenos o malos” en función de los efectos que producen en el cuerpo.

La microbiota –las bacterias que tenemos en el cuerpo- funcionará como un ecosistema que es un reflejo de esa imagen;

Por ejemplo, si el cuerpo tiene “parásitos” en una proporción elevada, este estado no sería más que el reflejo de una autoestima baja. En la que no se valora la propia existencia ni la energía o en la que simplemente no se ha aprendido a poner límites, así, el entorno se lleva la energía del huésped. Por lo contrario, la persona que tiene una buena autoestima y un nivel de energía elevado, no permitirá que se lleven su fuerza vital. Sin embargo, podrá elegir entregar esa energía de manera consiente cuando así lo decida.

Cuando aparece el deseo hacer cambios, también la microbiota va a ofrecer resistencia para cuidar el ecosistema preexistente. Como si quisiera transformar un pantano en una pradera. Los microorganismos van a intentar mantener su territorio y para ello van a liberar toxinas que afectan al cuerpo o la mente del huésped. Éstos van a exigir ciertos nutrientes para sobrevivir y superpoblar la zona.

Las crisis curativas surgen cuando se hace alguna intervención médica, cambios de alimentación, desintoxicación o desparasitación.

DEFENSA DE LA CREENCIA

Sistema nervioso autónomo =
ALARMA ante el cambio =
ataque, huida, parálisis

Sistema inmunológico =
inflamación

Microbiota = resistencia con
“parásitos malos” que liberan
toxinas



Por dónde comenzar el cambio

Entonces por dónde empezar a gestionar el cambio:

Podemos hacerlo desde el plano mental cambiando nuestras creencias o desde el plano físico a través de varias intervenciones.

ACTIVACIÓN DEL CAMBIO

Plano mental

Plano físico

Cambiar desde el plano mental

El camino más poderoso es el plano mental. Si no cambiamos esa imagen internalizada de nosotros mismos todo intento de cambio será resistido por los motivos antes expuestos.

Si se genera el cambio a nivel mental, a nivel de las creencias y éste se sostiene en el tiempo, se irán creando redes neuronales nuevas que responden a una nueva imagen.

Si cambia la vieja imagen, necesariamente cambiará el entorno y los hábitos.

Y con esto, se presentará la oportunidad de crear una imagen más expandida y amorosa. Nos volveremos más selectivos en todos los niveles respecto de cómo cuidarnos y nutrirnos. Eligiendo vivir una vida más plena y consiente.

ACTIVACIÓN DEL CAMBIO DESDE EL PLANO MENTAL

Cambio imagen internalizada

Cambio de Creencias

Tiempo

Nueva imagen

Nuevos hábitos y entorno



Implementar cambios a nivel mental o psicológico es posible accediendo al subconsciente donde ocurren las programaciones.

Para esto podemos utilizar técnicas de meditación y de visualización. Es importante rodearnos personas positivas e idóneas que nos puedan acompañar y asistir en el proceso, así como también crear las condiciones medioambientales propicias.

Aquí alinear nuestra intención con estas prácticas puede hacer la gran diferencia al momento de alcanzar con éxito los resultados deseados.



Licenciada Liz Alcalay

Consultora en Bienestar y Longevidad.

Psicóloga, Health Coach

Master en Psico-Inmuno-Neuro-Endocrinología Fundación Favaloro.

