

Creando Calma

*5-pasos para encontrar paz
en estos tiempos
desafiantes*



Efrat Kasovich

**Dedicado con mucho amor a todas las mamás
estresadas.**



Contenido

Introducción	5
No hay salida o sí?	7
Estrategias	8
Tácticas	10
Mantenimiento	13
Que sigue	14
Testimoniales	15
Sobre la autora	16

“Cambiar al mundo comienza con el proceso muy personal de cambiarte a ti mismo. El único lugar donde puedes comenzar es donde estas y el único momento en el que puedes comenzar es siempre ahora”

- Gary Zukav



Introducción

Hola y bienvenidas. Si estás leyendo este libro quiere decir que te sientes rebasada, estresada, cansada y que buscas una manera fácil y natural para encontrar la calma, sin perder la cordura en el proceso. Si crees que no lo vas a lograr a menos de que tomes medicamentos o drogas, yo estoy aquí para decirte que sí se puede. ¡Yo lo logré y tú también puedes!

Hace algunos años yo estaba en la misma posición. No estábamos viviendo una pandemia en aquel entonces, pero yo estaba muy estresada. Mis hijos eran chicos y me encontré rebasada por las responsabilidades, sin tener ni 5 minutos para respirar y pensar claramente. Me sentí sola, abrumada y exhausta. Entre la familia, la casa y el trabajo, la lista de lo que había que hacer, resolver y atender era interminable. En las noches llegaba arrastrándome a la cama, rogando por unas horas de sueño ininterrumpido. Los días se convirtieron en semanas y las semanas se convirtieron en meses y los meses en años y yo estaba sobreviviendo la vida, exhausta, sin ver una salida.

Empecé a buscar algo diferente para ayudarme a salir de este ciclo y lo encontré. Ahí la historia toma un giro.

Les quiero decir que el mundo de las terapias alternativas, en particular la Medicina Energética, transformó mi vida y la vida de mi familia. Aprendí a hacer equipo con mi cuerpo, a escucharlo y a darle lo que necesitaba y de regreso mi cuerpo me respondió con más energía, mejor concentración, mayor productividad, sensación de calma, paz, balance y alegría.

Si tu eres una mamá frustrada, rebasada, exhausta o si simplemente quieres descubrir una manera poderosa, natural que te permite estar a cargo de tu salud, elevar tus energías y encontrar la alegría en tan solo unos minutos al día, estás en el lugar indicado.

La Medicina Energética es una modalidad de transformación que te empodera con herramientas para vivir una vida vibrante, en lugar de sobrevivir la vida.

En este libro encontrarás técnicas simples pero profundas, que si las aceptas como parte de tu vida, obtendrás cambios profundos y duraderos.

Mi deseo es que cada una de ustedes obtenga de este libro lo que más necesita.

Todas las técnicas descritas en éste libro esta basadas en las enseñanzas de Donna Eden, fundadora del "Eden Method".



No hay salida o sí?

Sientes que no hay esperanza y que la vida siempre va a ser así ?

¿Te sientes ansiosa, inquieta, enojada y rebasada? ¡No estás sola! Mucha gente piensa que es mejor tomar una pastilla o unas gotas para no sentir eso que sentimos cuando estamos fuera de balance, pero hay una forma natural para hacer equipo con el cuerpo y obtener mejores resultados, más profundos, más duraderos y sin efectos secundarios nocivos.

∞ ∞ ∞



La energía es todo. Es lo que anima cada músculo, célula y molécula en tu cuerpo. El cuerpo sabe sanarse y la Medicina Energética nos ofrece muchas herramientas para apoyar al cuerpo en este proceso. Ya sea que la persona tenga una condición médica importante o simplemente está lidiando con el estrés de la vida cotidiana.

Cuando las energías fluyen y están balanceadas, eres sana y te sientes bien contigo y con la vida. Cuando las energías no están balanceadas te sientes cansada y eres susceptible a todo tipo de condiciones físicas, emocionales y mentales.

La Medicina Energética reconoce la energía como una fuerza creadora, viva y en movimiento que determina mucho sobre la salud y la felicidad de la persona.

Activando las energías sanadoras del cuerpo y fortaleciendo las energías que se han debilitado o están fuera de balance, tu cuerpo puede sanar.

La Medicina Energética tiene muchas aplicaciones y beneficios y te da las herramientas para tener energía vital, ser resiliente, feliz y sana.

"Tu cuerpo está diseñado para curarse a sí mismo. La capacidad del cuerpo para mantener su salud y superar una enfermedad es, de hecho, una de las hazañas más notables de la naturaleza".

Donna Eden

Tácticas

Cuando te estresas tu cuerpo libera químicos de estrés y hasta el 80% de tu sangre puede dejar la parte frontal de tu cerebro. Se activan respuestas neurológicas que desvían el flujo de sangre hacia tus extremidades para apoyar la respuesta de luchar/huir o quedarse congelado (en inglés se le llama a ésta respuesta Fight/Flight or Freeze).

Este es un sistema automático, es tu cerebro primitivo tomando el mando para salvarte de eso que te esta estresando (ya sea un evento real o imaginado). Cuando esto sucede es difícil pensar claramente y usar nuestras habilidades de resolución de problemas.

Los siguientes ejercicios te van a ayudar a regresar a tu centro, a encontrar calma y a estar en paz.

Paso Uno – Respiración Diafragmática

La respiración diafragmática ayuda a activar la respuesta de relajación del organismo, oxigena al cuerpo, masajea los órganos y ayuda al tránsito intestinal.

Se realiza así:

Inhala lenta y profundamente por la nariz inflando el abdomen como una pelota y exhala lentamente por la boca desinflando el abdomen. Repítelo tres veces o las veces que te hagan sentir bien.

Paso dos – Conectarse a la Tierra

Estar arraigados nos permite enfrentar los retos de la vida en todos los niveles (físico, emocional, mental y espiritual). Cuando no

estamos arraigados, nos podemos sentir aturridos, desconectados o atorados. Para eso vamos a hacer el siguiente ejercicio:

Coloca los dedos índice y medio de tu mano derecha debajo de tu ojo derecho, en medio tu pómulo alineado con tu pupila. Coloca los dedos índice y medio de tu mano izquierda debajo de tu ojo izquierdo, en medio tu pómulo alineado con tu pupila y da golpecitos en estos puntos en lo que lentamente inhalas por la nariz y exhalas por la boca tres veces.

Paso tres – Balanceo Emocional

Este ejercicio ayuda a regresar la sangre, el oxígeno y la energía a tu cerebro y puede frenar tu respuesta de estrés .

Se realiza así:

Pon la palma de tu mano sobre tu frente (no importa que mano) y la otra detrás de tu cabeza directamente detrás de tus ojos en lo que lentamente inhalas por la nariz y exhalas por la boca tres veces. Puedes pensar en el tema que te genera estrés y quedarte en esta postura hasta que la intensidad disminuya.

Paso cuatro – Calmando al Triple Calentador

Triple Calentador es el sistema encargado de nuestra supervivencia. Gobierna la respuesta de Luchar/ Huir/ Congelarse y tiene que ver con el estrés y el sentirse rebasada. Cuando estas bajo estrés Triple Calentador “secuestra” la energía del cuerpo; ya no te regeneras, ya no te recuperas ni te repones. Tu energía esta “secuestrada”. El siguiente ejercicio nos ayuda a calmar a Triple Calentador.

El ejercicio se hace así:

Junta los dedos pulgar, índice y medio de tu mano derecha y suavemente colócalos en la muesca supraesternal, que es la hendidura en la base del cuello, arriba de la clavícula (donde va el nudo de la corbata). Coloca la otra mano plana sobre tu sien izquierda. Inhala lentamente por la nariz y exhala por la boca,

repítelo 5 veces. Cambia manos; ahora junta los dedos pulgar, índice y medio de tu mano izquierda y suavemente colócalos en la muesca supraesternal y tu mano derecha plana sobre tu sien derecha. Repite las 5 inhalaciones y exhalaciones.

Paso cinco – Conectarse.

Este ejercicio calma al sistema nervioso y te ayuda a sentirte entera y conectada.

Se realiza así:

Pon el dedo medio de tu mano (derecha o izquierda) en el ombligo y el otro dedo medio (derecho o izquierdo) entre tus cejas. Empuja ambos dedos suavemente hacia adentro y jalalos hacia arriba. Quédate así en lo que lentamente inhalas por la nariz y exhalas por la boca tres veces.

Mantenimiento

Existen teorías de que la formación de un hábito, y por lo tanto la creación de nuevas neuronas, tarda entre 21 y 66 días. La realidad es que eso depende de la insistencia, la perseverancia y el interés por mantener el hábito realizándose. Para ello se necesita lo siguiente: – Un objetivo que requiera un proyecto.

Los seres humanos somos seres de hábitos y el cuerpo siempre va a regresar a lo que conoce y no necesariamente a lo que le conviene, por lo tanto, los nuevos hábitos energéticos requieren de repetición para anclarlos en el cuerpo.

No hay dos energías iguales , así que vas a tener que ver qué le funciona a tu cuerpo y te hace sentir mejor.

Te recomiendo que hagas los ejercicios todos los días por 1-3 meses. No hay un máximo de veces para hacer estos ejercicios. Entre más los hagas mejor.



Que Sigue

Ya aprendiste 5 ejercicios que te van a regresar a un estado de balance, paz, productividad y te van a permitir sentirte mejor contigo misma y con los que te rodean.

Mucha gente me pregunta qué sigue después de estos ejercicios básicos? La respuesta es: obtener cimientos energéticos sólidos para que el cuerpo pueda reorganizar y restablecer la energía y así integrar mejor los nuevos hábitos que queremos que aprenda. Eso ayudará que los cambios sean duraderos y nos permitirá adentrar en los sistemas y patrones energéticos únicos de tu cuerpo y resolver los temas de raíz.

Para entender y apoyar a tu mente, cuerpo, emociones y energías vas a necesitar mi ayuda. ¡Juntas podemos lograr el balance y los cambios con los que sueñas!

Oferta especial a las primeras 15 personas que me contacten, les ofrezco una sesión gratuita de 30 minutos. Durante nuestro tiempo juntas platicaremos sobre lo que te tiene estresada y buscaremos la mejor manera para lograr un balance en tu vida, utilizando la Medicina Energética y las otras modalidades que facilito.

www.thehealingplace.com.mx

@ thehealingplacemx@gmail.com

 the_healing_placemx

 The Healing Place

Testimoniales

He tenido la suerte de tomar la terapia de Medicina Energética con Efrat desde hace varios años, y además de llevar a mi hijo y ver sus resultados. ¡Lo considero una fortuna!

Honestamente llegué a la primera sesión con mucho escepticismo (como buen ingeniero), y a las pocas semanas logré ver el poder de esta medicina de energía.

Hoy día he logrado encontrar una forma "mágica" (digo yo) y alternativa de manejar emociones y encaminarlas.

He aprendido a respirar y controlar sobretodo el estrés en el que vivimos en esta CDMX.

Definitivamente es algo que agradezco exista.

-Luis G.

Después de haber sido diagnosticado con un Cáncer "difícil" y pasar por todas las supuestas soluciones posibles de la medicina tradicional con resultados muy pobres, llegué a mi primera sesión con Efrat. Realmente no esperaba grandes cambios, pero era hora de probar algo diferente. No podía haber estado más equivocado. Hoy estoy feliz, convencido y agradecido de haberla conocido. Sus terapias y sus consejos lograron que yo descubriera un camino a una calidad de vida realmente buena donde me enseñó a reconocer la capacidad que tiene cada quien para curarse física y emocionalmente. Es impresionante lo sano que te sientes durante y después de cada sesión. Sus técnicas son fantásticas y ella es un ser humano invaluable. RECOMENDABLE para cualquier persona que quiera sentirse vivo otra vez, sea cual sea su problema. GRACIAS EFRAT

-Moises D.

Con la Medicina Energética aprendí a escuchar a mi cuerpo, ya que está habla y nunca miente, a soltar y dejarle al universo todas mis angustias y preocupaciones, encontré la ayuda necesaria para analizar las situaciones que estaba viviendo y así poder equilibrar la energía en mi persona para poder superar dolor, culpas, miedos, apegos y demás energías que vibran bajo y te enferman.

También aprendí a subir las energías propias y a sintonizarlas para tener la luz necesaria para poder brillar de nuevo.

En el consultorio de Efrat encontré a un ángel sanador de cuerpo y alma. A una persona amorosa llena de luz que despertó en mí la conciencia necesaria para sanarme a mí misma.

Siempre le estaré eternamente agradecida.

-Raquel H.

Mi experiencia con Efrat fue a consecuencia de mi separación de una relación de pareja de cuarenta años aproximadamente.

Cuando empecé este camino no había orden en mis pensamientos y en mi corazón, por lo tanto sentía mi vida sin rumbo.

Con Efrat comencé a entender el orden perfecto del universo y cómo todo sucede en el mejor momento.

Cuesta mucho trabajo, pero es algo que tenemos que trabajar todos los días para ocupar nuestro justo espacio en el universo.

Aunque se que mi separación empezó el mismo día que se inició la relación, tengo más de cinco años en esta nueva etapa de crecimiento integral, en el que día a día busco la paz en mi mente y espíritu y en consecuencia en mi vida diaria.

Solo debemos recordar que somos energía, que todo es energía y debemos de fluir cómo tal con amor y gratitud.

Gracias de corazón, Efrat.

-Silvia S.

“En todas las culturas y tradiciones médicas anteriores a la nuestra, la curación se logró moviendo la energía”.

Albert Szent-Györgyi, MD

Nobel Laureate en Medicina

Sobre la Autora



Efrat lleva más de 15 años trabajando en el mundo de las Terapias Alternativas.

**Es terapeuta de Total Body Modification, Biomagnetismo Avanzado,
Sanación Pránica y Sanación Pránica con Cristales.**

**Entre otras modalidades maneja el EFT, Bio Scan,
Sanación Angelical, manejo de frecuencias de pensamiento y más.**

**Es una sanadora apasionada con un enfoque Holístico; incorporando la mente,
el cuerpo y las emociones para lograr un balance y equilibrio en sus vidas.**

**Su pasión más grande es ayudar a sus clientes en sus procesos físicos,
emocionales y espirituales de la manera mas suave,
eficiente y transformadora, empoderandolos con muchas
herramientas para florecer y vivir su mejor vida.**

www.thehealingplace.com.mx

@ thehealingplacemx@gmail.com

 the_healing_placemx

 The Healing Place

Descargo de responsabilidad

La información proporcionada en este libro es solo para fines educativos. No ofrece asesoramiento médico. Los lectores deben hacer sus propias indagaciones y juicios independientes antes de actuar sobre la información que contiene.

La sanación energética libera y armoniza la energías de las personas para estimular y promocionar los mecanismos de salud y restaurar el estado natural de bienestar del cuerpo. No pretende diagnosticar o tratar enfermedades. Favor de consultar a su medico para asesoramiento y atención medica.