



DIETAS

DIETAS Y ESPEJO INTERIOR



Hagamos una sencillísima y rápida experiencia para objetivar que el pensamiento crea y modifica la realidad.

Lea y haga la experiencia del siguiente párrafo, detenga la lectura hasta haber realizado el pequeño juego, para así ser más objetivos.

Siéntese cómodamente y cierre los ojos. Realice una respiración completa. Imagínese sentado en el lugar de su casa donde come habitualmente, delante de usted la mesa vacía; ahora cree mentalmente un limón, un gran y amarillo limón ha aparecido en el centro de la mesa. Visualícelo. Haga aparecer en su mano un cuchillo sin dejar de mirar el limón; acerque el limón y córtelo por la mitad. Observe como parte del jugo ácido del limón se derrama por la mesa.

Ahora tome una de las mitades del limón, acérquelo a su boca y, apretándola fuertemente, sienta como el zumo del limón entra en su boca.

Indefectiblemente ha salivado profusamente, su pensamiento ha creado una reacción física, además nada desdeñable, muy rápidamente y de forma muy clara. El pensamiento crea, el pensamiento modifica y cambia la realidad física.

La técnica del «espejo interior» consiste en colocarse delante del espejo y observar nuestro cuerpo tal y como es, sin tapujos ni subterfugios. Pasados unos minutos cerramos los ojos y creamos la imagen de cómo queremos ser durante, aproximadamente, cuatro minutos, es importante recrearse en los detalles y sentirlos de forma objetiva.

Estaremos enviando un mensaje directo al subconsciente que hará que una parte importante de nuestra energía se dirija a conseguir la imagen deseada. La imagen ideal conseguida mediante la dieta ideal, dieta o dietas que creemos que nos ofrecen la panacea, la dieta milagrosa que va a cambiar nuestra vida, la dieta definitiva etc. no importa, el caso es que usted se represente en la situación ideal a la que quiere llegar ya sea colocándose mentalmente de forma instantánea allí o siguiendo los pasos previos mediante su dieta o dietas milagrosas/definitivas...

Realizaremos este pequeño ejercicio durante un mes. Los resultados son espectaculares. Recuerde el cambio físico que un limón ha conseguido en usted, no, un limón no, el recuerdo de un limón...

Ahora bien, podemos ir mucho más allá.... Gracias a los trabajos de un médico francés, el Doctor Francis Lefebure, sabemos que la observación fija de una fuente de luz adecuada provoca un fosfeno, que genera una gran activación cerebral, psicológica y sutil, muy importante y que todas las culturas y religiones han utilizado para sus propósitos.

De hecho, lo más premiado y reconocido de la larga difusión del Fosfenismo, así se llama el método descubierto por el Doctor Lefebure, es su aplicación pedagógica, pues el pensamiento en presencia del fosfeno se amplifica y densifica de un modo espectacular, de forma que el estudiante sólo tiene que ir generando fosfenos a lo largo de su dinámica de estudio para comprender mucho mejor sus lecciones y, en el caso de una memorización, sólo debe mezclar el texto, la frase o la fórmula a memorizar, en el fosfeno con los ojos cerrados. De alguna manera podríamos decir que el fosfeno es un dinamizador y amplificador del pensamiento.

Es importante destacar que el fosfeno también actúa depurando, sublimando y equilibrando el psiquismo de la persona que lo utiliza regularmente.

Por esa razón muchos terapeutas lo utilizan en procesos de bajo tono vital, depresiones e incluso insomnios con unos resultados fantásticos, rápidos y permanentes.

Llevar la luz al interior de nuestro cerebro y de nuestro corazón no es nada nuevo, todas las religiones lo han dicho de modo poético y metafórico sin jamás concretar lo que unos pocos sabían pero nadie, hasta el Doctor Lefebure, lo ha explicado en un modo tan claro y sobre todo desde la perspectiva de la reproductibilidad del método científico.

Así pues practicar la técnica del «espejo interior» con el fosfeno provocado por la «lámpara fosfénica» del Doctor Lefebure amplificará, equilibrará, modulará, y depurará el pensamiento, es decir, nuestra imagen ideal a la cual queremos tender, hacia la cual queremos fluir, la imagen ideal de la dieta ideal... solo que en esta ocasión estamos solos con nosotros mismos, sin intermediarios.

Realizaremos la observación de nuestra figura delante del espejo con normalidad, sin coartadas y repasando bien nuestro aspecto, de forma objetiva, pasados unos minutos haremos un fosfeno con la «lámpara fosfénica» del Doctor Lefebure.



Cerraremos los ojos y aparecerá un magnífico sol interior, el fosfeno, que no deja de ser una ventana a nuestro más profundo *yo* (no es casual que medio mundo haya buscado referenciar claramente este punto energético situado en el entrecejo); durante aproximadamente unos tres minutos que es el tiempo de duración del fosfeno, si puede ser dentro de él, nos representaremos como queremos llegar a estar, repasando todas las imperfecciones que antes fueron evidentes y modelándolas hasta que consigamos ajustarnos a nuestro propósito o ideal.

Debemos realizar este ejercicio, la *mezcla fosfénica*, al menos en tres ocasiones al día aunque sea en diversas sesiones; obsérvese que hablamos de unos once minutos más o menos, bien, pues eso es suficiente para cambiar completamente no sólo nuestra percepción de nuestro cuerpo si no, ¡realmente nuestro cuerpo!

Nuestro pensamiento modulará nuestro cuerpo del mismo modo que es capaz de generar jugos gástricos y salivar con una simple representación mental, cuando interviene el fosfeno el pensamiento se multiplica por mil y avanza «cocreando» la realidad a la que queremos tender. Indefectiblemente al realizar de forma regular este ejercicio la persona mejorará su nivel vital, su autoestima, y por descontado estará mucho más empática y dormirá mejor, son sólo aspectos relacionados con la utilización de la luz que actúan de forma colateral siempre que el fosfeno está presente.

La técnica del «espejo interior» con la *mezcla fosfénica* le asegura no sólo una mejora física, que no es poco, le abre las puertas a un cambio interior profundo y duradero, tal es el poder de la luz, tal es el poder del pensamiento y así es el genio de este médico francés que nos acerca, de forma palpable, a lo más profundo de nuestra psique con una luz especial, una luz natural, nuestro sol interior.....

