



LOS PRINCIPIOS CUÁNTICOS DE LA MENTE CREADORA

EL NUEVO PARADIGMA: DE NEWTON A LA CUÁNTICA

La Visión Clásica (Newton):

Universo mecánico: El mundo funciona como un reloj gigante. Cada efecto tiene una causa predecible.

Separación total: Tú estás aquí, el mundo está allá fuera. No hay conexión entre observador y observado.

Determinismo: El futuro ya está escrito. Tus acciones son resultado de causas previas, no hay verdadero libre albedrío.

Materialismo: Solo existe lo que podemos medir y tocar. La consciencia es un subproducto del cerebro.

Ejemplo vivencial: "Es como si fueras un pasajero en un tren. El tren ya tiene su ruta marcada. Puedes mirar por la ventana, pero no puedes cambiar a dónde va el tren."

La Revolución Cuántica:

Max Planck (1900): Descubre que la energía no fluye de forma continua, sino en "paquetes" discretos (cuantos).

Albert Einstein (1905): Demuestra que la luz es tanto onda como partícula (dualidad onda-partícula).

Niels Bohr y Werner Heisenberg (1925-1927): Principio de incertidumbre - no puedes conocer simultáneamente la posición y velocidad de una partícula.

Erwin Schrödinger: Su famoso experimento mental del gato (vivo y muerto a la vez hasta que abres la caja).

Los 5 Principios Cuánticos que cambian todo:

Principio de Superposición: Las partículas existen en todos los estados posibles simultáneamente hasta que son observadas.

Ejemplo práctico: Imagina que tu futuro existe ahora mismo en múltiples versiones: una donde eres próspero, otra donde luchas, otra donde eres feliz, otra infeliz. Todas existen como potenciales hasta que TÚ, con tu atención y emoción, colapses una de ellas en realidad.

Colapso de la Función de Onda: El acto de observar determina el resultado.

El Experimento de la Doble Rendija (explicación detallada):

Se disparan electrones hacia una pantalla con dos rendijas.

Sin observador: Los electrones se comportan como ondas, creando un patrón de interferencia (pasan por ambas rendijas a la vez).

Con observador: Los electrones se comportan como partículas, pasan solo por una rendija.



David Gómez

Conclusión perturbadora: La realidad cambia cuando la observamos. Tu consciencia afecta la materia.

Entrelazamiento Cuántico (Einstein lo llamó "acción fantasmal a distancia"):

Dos partículas que han interactuado quedan conectadas para siempre, sin importar la distancia. Si cambias el estado de una, la otra cambia instantáneamente.

Implicación personal: Tú estás entrelazado con todo el universo. Tus cambios internos afectan al todo.

Principio de Incertidumbre: No es que no sepamos medir bien; es que la realidad REALMENTE no está definida hasta que la observamos.

Todo es Energía Vibratoria $E=mc^2$ (Einstein): La materia es energía condensada. Tu cuerpo, tu silla, este aire... todo vibra a diferentes frecuencias.

Pregunta para el grupo: "Si la realidad no está definida hasta que la observas, ¿quién eres tú como observador? ¿Qué poder tienes realmente?"

LA TRIADA CREADORA: ATENCIÓN + EMOCIÓN + FRECUENCIA

COMPONENTE 1: LA ATENCIÓN (El Selector de Realidades)

Un poco de neurociencia:

Tu cerebro recibe 11 millones de bits de información por segundo.

Tu mente consciente solo puede procesar 40-50 bits por segundo.

¿Qué implicación tiene esto? Estás eligiendo constantemente qué parte de la realidad ver. Tu atención es un filtro.

El Sistema Reticular Activador Ascendente (SRAA):

Es el "portero" de tu cerebro. Decide qué información pasa a tu consciencia.

Se programa con tus creencias y emociones predominantes.

Ejemplo del coche rojo: "Cuando decides comprar un coche rojo, de repente ves coches rojos por todas partes. Siempre estuvieron ahí, pero tu SRAA no los filtraba."

La Atención es Energía Dirigida:

Cada vez que prestas atención a algo, le transfieres energía.

Neurológicamente, lo que atiendes se fortalece (neuroplasticidad).

"Neuronas que disparan juntas, se conectan juntas" - Donald Hebb

Tipos de Atención:

Atención Reactiva: Responde al mundo externo (noticias, problemas, dramas). Estás en modo supervivencia.

Atención Creativa: Se enfoca en lo que QUIERES crear. Estás en modo creador.

Pregunta clave: "¿Dónde has puesto tu atención las últimas 24 horas? ¿En problemas o en las posibilidades que tienes?"

COMPONENTE 2: LA EMOCIÓN (El Combustible Cuántico)

Las emociones son frecuencias electromagnéticas:

El HeartMath Institute ha medido que cada emoción tiene una frecuencia específica.

Tu corazón emite un campo electromagnético 5,000 veces más fuerte que tu cerebro.

Este campo se extiende hasta 3-4 metros fuera de tu cuerpo.

La Escala de Consciencia de David Hawkins (Detallada):



NIVEL	CALIFICACIÓN	EMOCIÓN	VISIÓN DE VIDA
Iluminación	700-1000	Inefable	Es
Paz	600	Dicha	Perfecta
Alegría	540	Serenidad	Completa
Amor	500	Veneración	Benigna
Razón	400	Comprensión	Significativa
Aceptación	350	Perdón	Armoniosa
Voluntad	310	Optimismo	Esperanzadora
Neutralidad	250	Confianza	Satisfactoria
Valor	200	Afirmación	Consentimiento
Orgullo	175	Desprecio	Demandante
Enojo	150	Odio	Antagonista
Deseo	125	Anhelos	Decepcionante
Miedo	100	Ansiedad	Atemorizante
Dolor	75	Arrepentimiento	Trágica
Apatía	50	Desesperación	Desesperanzadora
Culpa	30	Culpa	Maligna
Vergüenza	20	Humillación	Miserable

Emociones de baja frecuencia (20-200 Hz):

Vergüenza (20): "No merezco existir". Sentimiento de humillación. Frecuencia cercana a la muerte.

Culpa (30): "Soy malo". Autodestrucción, masoquismo emocional.

Apatía (50): "No puedo hacer nada". Desesperanza, victimización.

Dolor (75): Tristeza profunda, pérdida, duelo perpetuo.



Miedo (100): Ansiedad, paranoia, preocupación constante.

Deseo (125): Ansia, adicción, nunca es suficiente (codicia).

Ira (150): Resentimiento, odio, venganza.

Orgullo (175): Ego inflado, comparación, necesidad de validación externa.

Punto de Transformación:

Coraje (200): El primer nivel de empoderamiento. "Puedo hacerlo". Aquí comienza la creación consciente.

Emociones de alta frecuencia (200-1000 Hz):

Neutralidad (250): Flexibilidad, no apego, "estoy bien pase lo que pase".

Voluntad (310): Optimismo, acción alineada, propósito.

Aceptación (350): Perdón, trascendencia, comprensión.

Razón (400): Lógica, ciencia, entendimiento.

Amor (500): Amor incondicional, veneración, compasión.

Alegría (540): Serenidad, éxtasis, gratitud profunda.

Paz (600): Bendición, iluminación, maestría.

Lo que cambia todo:

Solo el 15% de la población mundial vibra por encima de 200. Si tú lo logras, impactas a cientos de personas solo con tu presencia.

Ejercicio de Reflexión:

"Piensa en las últimas veces que manifestaste algo positivo en tu vida. ¿En qué emoción estabas?

Ahora piensa en tus frustraciones. ¿En qué emoción estabas?"

La Emoción magnetiza:

Joe Dispenza: "No atraes lo que quieres, atraes lo que ERES (emocionalmente)".

Si quieres abundancia pero sientes escasez → atraes más escasez.

Si quieres amor pero sientes abandono → atraes más abandono.

La clave: Sentir la emoción de YA haberlo logrado.

COMPONENTE 3: LA FRECUENCIA (Tu Señal al Campo Cuántico)

¿Qué es la Frecuencia?

Es la vibración combinada de tus pensamientos + emociones + creencias.

Es tu "firma energética" única.

El universo responde a esta señal como una estación de radio.

El Campo Cuántico (El Campo de Todas las Posibilidades):

Gregg Braden lo llama "La Matriz Divina".



Lynne McTaggart lo llama "El Campo".
Es un campo de energía e información que lo contiene todo.
No está "ahí fuera": Tú estás DENTRO del campo. Eres parte de él.

Ley de Resonancia:

"Lo similar atrae a lo similar." Tu frecuencia atrae experiencias de la misma frecuencia.
Analogía del diapasón: Si tienes dos diapasones sintonizados en la misma frecuencia y tocas uno, el otro comienza a vibrar por resonancia. Así funciona la manifestación.

Coherencia = Poder de Manifestación:

Incoherencia: Piensas "quiero abundancia" pero sientes "no hay suficiente". Tu señal es confusa, el universo no sabe qué darte.

Coherencia: Pensamientos, emociones y acciones alineados. Señal clara y potente.

Pregunta para reflexionar: "¿Qué señal estás enviando ahora mismo al campo cuántico? ¿Es la señal de lo que quieres o de lo que temes?"

Frecuencia mental = estado emocional dominante

Estado neuroquímico predominante.

Emoción repetida.

Diálogo interno habitual.

Carencia sostenida → decisiones defensivas.

Abundancia emocional → decisiones expansivas.

Ejercicio - Sintonización de Frecuencia

Objetivo del ejercicio

Identificar tu frecuencia actual y elevarla conscientemente para alinearte con lo que deseas manifestar.

Paso 1: Autoevaluación de frecuencia

Reflexiona honestamente y escribe sobre tus emociones predominantes de los últimos días:

- ¿Has estado más en miedo, preocupación, frustración?
- ¿O has sentido más gratitud, entusiasmo, confianza?

Últimos 7 días: ¿Qué emociones has sentido más frecuentemente?

¿Preocupación? ¿Ansiedad? ¿Frustración?

¿O gratitud? ¿Entusiasmo? ¿Paz?

Tus pensamientos dominantes: Cuando tu mente divaga, ¿a dónde va?

¿A problemas del pasado?
¿A preocupaciones del futuro?
¿O a posibilidades y oportunidades?

Tu diálogo interno: ¿Cómo te hablas a ti mismo?
¿Con crítica y dureza?
¿Con amabilidad y compasión?

Tu energía física: ¿Cómo te has sentido en tu cuerpo?
¿Pesado, cansado, tenso?
¿Ligero, vital, relajado?

Utiliza esta escala para identificar tu frecuencia promedio:

Nivel	Emociones	Frecuencia
Baja	Miedo, culpa, vergüenza, resentimiento, victimismo	20-175 Hz
Media	Preocupación, estrés, frustración, impaciencia, deseo ansioso	175-250 Hz
Elevada	Amor, gratitud, alegría, paz, abundancia, confianza	500-1000 Hz

Reflexión personal:

Escribe en tu diario: ¿En qué nivel estás ahora? Sé honesto. No hay juicio, solo consciencia.

Paso 2: Identificar la frecuencia deseada

Ahora piensa en lo que quieres manifestar:

¿Qué emoción estarías sintiendo si ya lo hubieras logrado?

Si deseas abundancia económica: ¿sentirías seguridad, libertad, alegría?

Si deseas amor: ¿sentirías conexión, gratitud, plenitud?

Si deseas salud: ¿sentirías vitalidad, energía, bienestar?

Escribe:

"Si ya tuviera [tu deseo], me sentiría: _____"

Paso 3: Elevar la frecuencia

Vamos a hacer una visualización para elevar tu frecuencia conscientemente.

- **Anclaje corporal:** Cierra los ojos. Respira profundamente. Lleva tu atención a tu cuerpo.
- **Generar la emoción:** Evoca la emoción que identificaste (seguridad, amor, alegría, etc.). No la pienses, SIÉNTELA en tu cuerpo.
- **Amplificar:** Con cada respiración, deja que esa emoción crezca. Imagina que es una luz que se expande desde tu corazón.



David Gómez

- **Irradiar:** Imagina que esa frecuencia (tu emoción elevada) irradia desde ti como ondas de luz. Llena tu cuerpo, luego tu espacio, luego el universo entero.
- **Afirmación:** Repite mentalmente:

"Vibro en la frecuencia de [tu emoción]. Soy un imán para [tu deseo]. Ya lo he recibido."

- **Sostener:** Permanece en ese estado elevado 5-7 minutos. Disfrútalo. Saboréalo.

Paso 4: Integración y compromiso

Abre los ojos lentamente. Escribe en tu diario:

- ¿Cómo te sientes ahora comparado con cuando empezaste?
- ¿Qué frecuencia elegiste elevar?
- Compromiso: ¿Cómo puedes mantener esta frecuencia durante la semana? (Ejemplo: recordatorios, música, meditación diaria)

COHERENCIA CORAZÓN-MENTE: LA CIENCIA DEL HEARTMATH

¿Qué es la Coherencia?

Estado en el que el corazón, la mente y el sistema nervioso están sincronizados y funcionando en armonía. Se mide a través de la variabilidad del ritmo cardíaco (HRV).

La inteligencia del corazón:

Datos Científicos del HeartMath Institute:

El corazón tiene 40,000 neuronas sensoriales (un "mini-cerebro").

El 90% de las fibras del nervio vago van DEL corazón AL cerebro (no al revés).

El corazón "siente" primero, luego informa al cerebro.

El corazón toma "decisiones" independientes del cerebro.

El Campo electromagnético del corazón:

Es 5,000 veces más potente que el del cerebro y se extiende varios metros fuera del cuerpo.

Es el campo más potente del cuerpo.

Se extiende 2-4 metros en todas direcciones.

Puede ser medido con magnetómetros.

Las emociones afectan el ritmo cardíaco: Amor y gratitud crean patrones coherentes; estrés y ansiedad crean patrones caóticos.

Impacto social: Tu campo cardíaco afecta el campo de otros. "Contagias" tu estado emocional.

Estados de Coherencia vs. Incoherencia:

Incoherencia Cardíaca:

<https://club.davidgomezcoach.com>
info@davidgomezcoach.com



Gráfica del ritmo cardíaco: Caótica, irregular, dentada.

Emociones: Estrés, ansiedad, frustración, miedo.

Efectos:

Cortisol elevado

Sistema inmune debilitado

Claridad mental reducida

Toma de decisiones impulsiva

Coherencia Cardíaca:

Gráfica del ritmo cardíaco: Suave, ondulante, armónica (como una onda sinusoidal).

Emociones: Gratitud, amor, aprecio, compasión.

Efectos:

DHEA elevado (hormona antienvjecimiento)

Sistema inmune fortalecido

Claridad mental, creatividad

Intuición aumentada

Conexión espiritual

Beneficios de la Coherencia Corazón-Mente

Mayor claridad mental y toma de decisiones

Reducción del estrés y la ansiedad

Aumento de la creatividad e intuición

Mejora en la salud física y emocional

Capacidad de manifestar desde un estado elevado

Técnica Quick Coherence (HeartMath):

Enfoque en el corazón: Lleva tu atención al área del corazón.

Respiración corazón: Respira como si el aire entrara y saliera por tu corazón (5 seg inhalar, 5 seg exhalar).

Activar emoción positiva: Evoca un sentimiento genuino de gratitud o aprecio.

Beneficios medidos en estudios:

Reducción del 23% en cortisol (hormona del estrés).

Aumento del 100% en DHEA (vitalidad).

Mejora del 24% en la capacidad de gestionar emociones.

Aumento de la variabilidad del ritmo cardíaco (signo de salud).

La Coherencia y la Manifestación:

Cuando tu corazón y tu mente están alineados en una emoción elevada (como la gratitud), emites una señal electromagnética coherente al campo cuántico, y este responde trayendo experiencias que coinciden con esa frecuencia.



David Gómez

Frase de Gregg Braden:

"El sentimiento es el lenguaje que habla el campo cuántico. Cuando sientes que tu deseo ya ha ocurrido, el campo responde como si fuera verdad."