

ACTIVIDADES



ASOCIACIÓN UNI

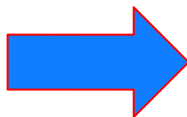
<http://www.asociacionuni.es>

Centro Cívico Casa Cuna. C/ Ecuador, 2 Valladolid

MAYO 2026

¡¡EL DÍA 13 NO HABRÁ ACTIVIDADES!!

DÍAS	ACTIVIDADES	HORARIO AULA	COLABORADOR
LUNES 4-11-18-25	PRÁCTICAS DE U.C.D.M.	20:00 - 21:30 SALA 9	GRUPAL
MARTES 5-12-19-26	MEDITACIÓN PRÁCTICA DEL LIBRO EL OJO DEL YO (DAVID HAWKINS)	19:30 - 21:30 SALA 9	GRUPAL
MIÉRCOLES 6	KINESIOLOGÍA (MÉTODO DAVID HAWKINS) CÓMO DEJAR IR LAS EMOCIONES Y TESTARLAS	19:00 - 21:15 SALÓN DE ACTOS <small>(hasta completar aforo)</small>	CARLOS SÁNCHEZ
MIÉRCOLES 20	PRESENTACIÓN DEL LIBRO DEPURA TU VIDA	19:00 - 21:15 SALÓN DE ACTOS <small>(hasta completar aforo)</small>	MAYTE PORRES
MIÉRCOLES 27	LAS CLAVES DEL CONOCIMIENTO 6ª PARTE	19:30 - 21:30 SALA 9 <small>(hasta completar aforo)</small>	CARLOS HERNÁNDEZ



CHARLA GRATUITA

DEJAR

IR

 Y aplicación de la kinesiología

Impartida por:
Carlos Sánchez

www.naturopataenergetico.com/

Miércoles día 6 de Mayo

Hasta completar aforo

19:00 horas a 21:15

SALÓN DE ACTOS

Centro Cívico Casa Cuna

ACTIVIDADES



ASOCIACIÓN UNI

No te creas nada

¿Eres **escéptico** o
arrogante?

Todas las teorías expuestas son provisionales, no corresponden a verdades definitivas. Deberán ser modificadas, complementadas, reformadas y algunas incluso suprimidas.

OBJETIVO DE LA CHARLA

Integrar en nuestro día a día la práctica del dejar ir o dejar ser

Aprender a testar los niveles de conciencia.

Aumentar nuestro nivel de conciencia.

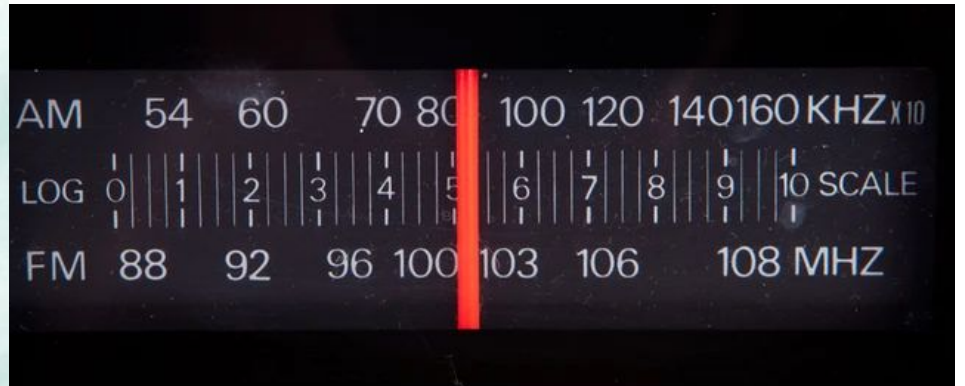
El nivel de conciencia de esta sala



**"En el universo,
todo emite
una vibración.**

**Cuanto más elevada sea,
más poder tiene."**

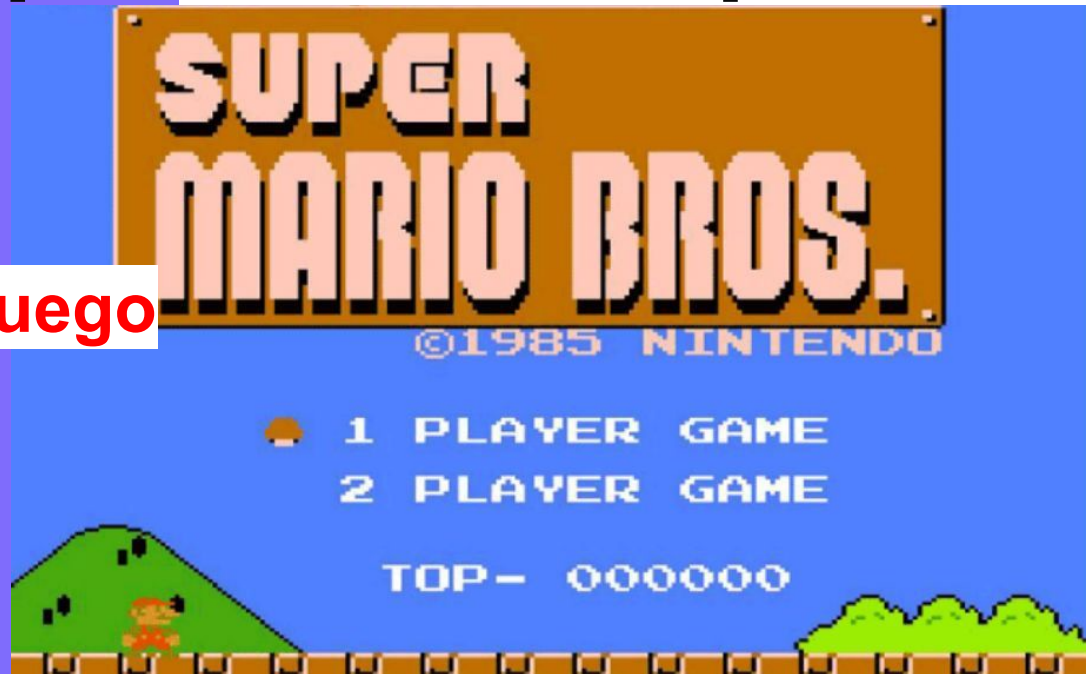
Dr. David R. Hawkins



shutterstock.com · 111051794

Esa es una analogía fascinante que el propio David Hawkins y muchos otros buscadores espirituales han explorado.

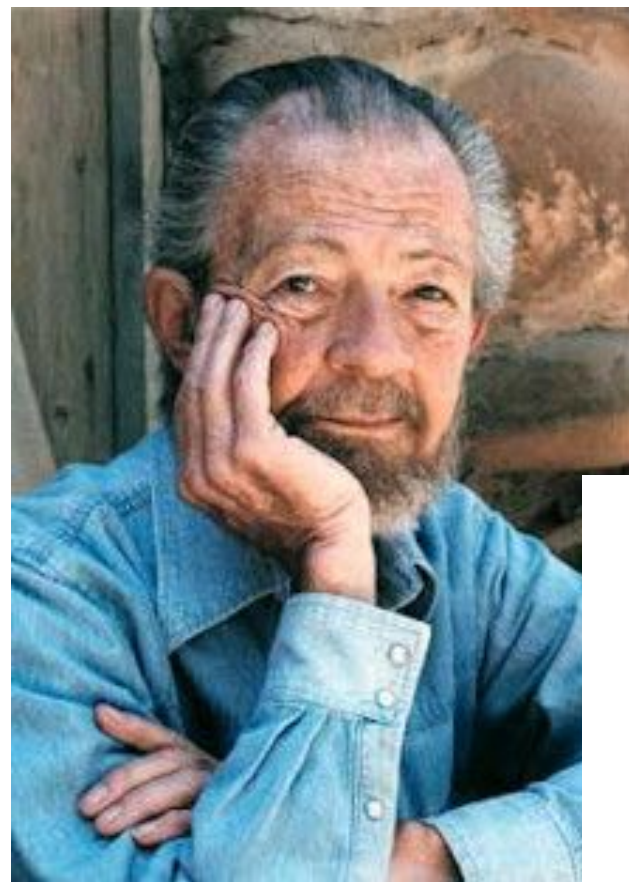
La Vida es un Videojuego



Quien fue el Dr David R. Hawkins

(1927-2012)

- David R. Hawkins: Un renombrado psiquiatra, investigador y maestro espiritual.
- Impacto: Sus obras han transformado la vida de muchas personas.
- Enfoque: Hoy exploraremos el concepto fundamental de dejar ir y cómo aplicarlo para una vida más plena!



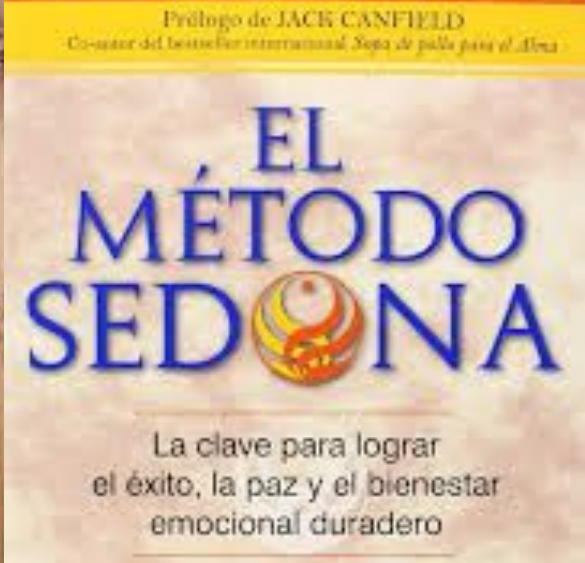
DEJAR IR

EL CAMINO
DE LA LIBERACIÓN

Dr. David R. Hawkins

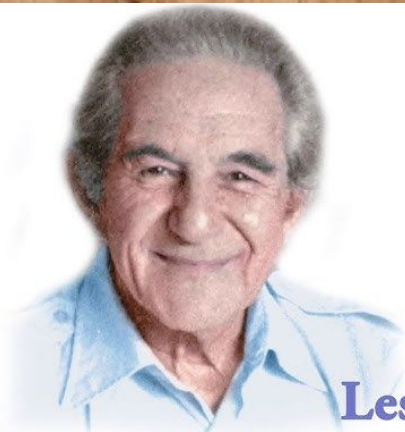


TODOS
TUS
LIBROS
.COM

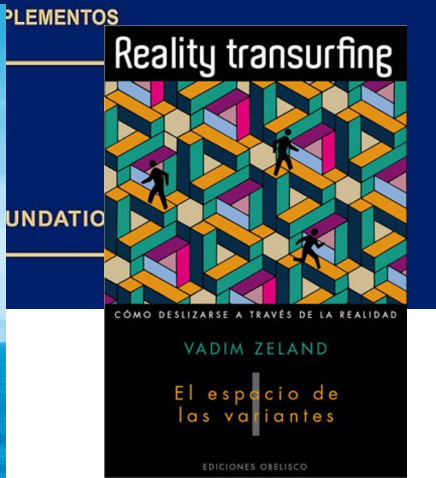
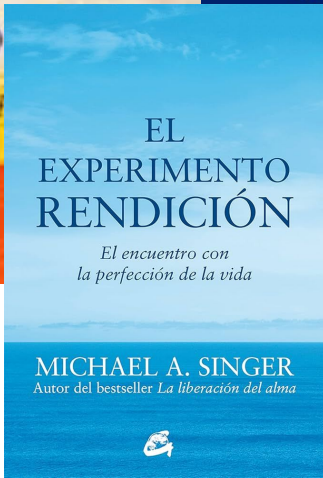


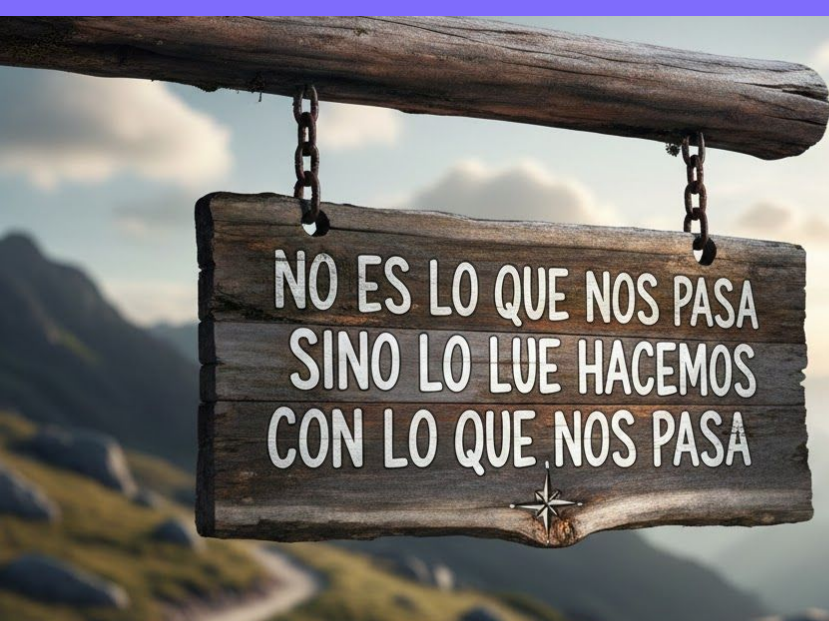
UN CURSO DE MILAGROS

- PREFACIO
- TEXTO
- LIBRO DE EJERCICIOS
- MANUAL PARA EL MAESTRO
- CLARIFICACIÓN DE TÉRMINOS
- COMPLEMENTOS



Lester Levenson





Empresas ■

El Confidencial

SIGUE CON SUS RECORTES

Bimbo negocia el despido de 352 trabajadores de su red comercial en España

El grupo de alimentación ha confirmado que está llevando a cabo un proceso de negociación con los sindicatos para despedir mediante un expediente de regulación de empleo



"A un hombre se le puede quitar todo, excepto la última de las libertades humanas: la elección de su propia actitud ante cualquier conjunto de circunstancias." — Viktor Frankl

Solo te relacionas contigo mismo

- ¿Sabías que cada interacción que tienes con los demás no es más que un reflejo de tu relación contigo mismo? Este concepto transformador revela que todas las proyecciones, juicios y emociones que experimentas al interactuar con otros son, en realidad, espejos de lo que llevas dentro.

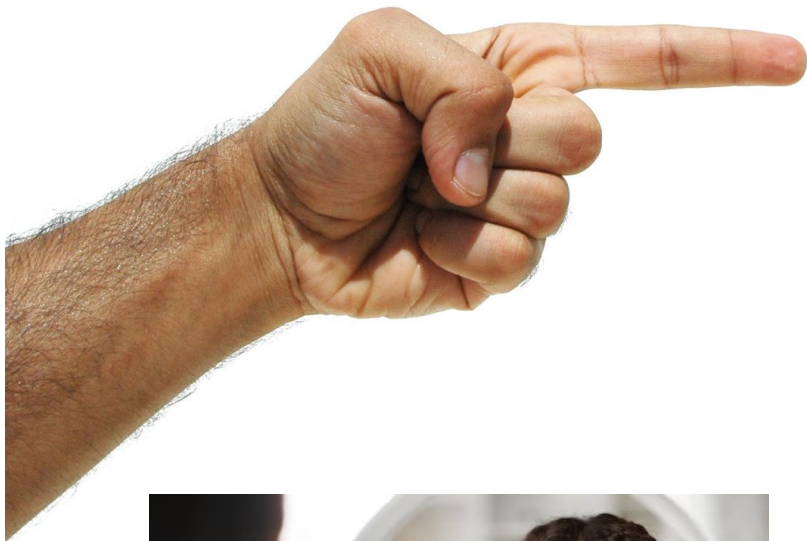
NO BUSQUES AL
AMOR DE TU VIDA
SIN ANTES HABER



ENCONTRADO
EL AMOR
PROPIO.

DIANITA.

"Lo que Juan dice de Pedro me sirve más de Juan que de Pedro"



Pon atención a que pones atención



**"Todo lo que ves es un reflejo de tú nivel de conciencia"
de David R. Hawkins**

**No necesitamos cambiar el mundo.
Necesitamos **cambiar la forma** en que **percibimos** el mundo.**

**PERCEPCIÓN ANTIGUA
(ENFOQUE EXTERNO)**



**PERCEPCIÓN NUEVA
(EVOLUCIÓN DE LA CONCIENCIA)**



David Hawkins resume perfectamente su filosofía:
el cambio real no es externo, sino una evolución de la conciencia.

Artículo

Conjugación

Sinónimos o afines

Del lat. *piscāri*.

1. tr. Sacar o tratar de sacar del agua peces y otros animales.
Sin.: **faenar**, **arponear**, **cloquear**².
2. tr. Sacar algo del fondo del mar o de un río. *Pescar un ancla*.
3. tr. coloq. Contraer una dolencia o enfermedad.
Sin.: **contraer**, **pillar**, **coger**, **contagiarse**.
4. tr. coloq. Coger, agarrar o tomar cualquier cosa.
Sin.: **agarrar**, **coger**, **atrapar**, **tomar**.
5. tr. coloq. Coger a alguien en las palabras o en los hechos, cuando no lo esperaba, o sin prevención.
6. tr. coloq. Lograr o conseguir astutamente lo que se pretendía o anhelaba.
Sin.: **lograr**, **conseguir**, **atrapar**, **cazar**.
7. tr. coloq. Entender, captar con rapidez el significado de algo.
Sin.: **entender**¹, **comprender**, **captar**, **percatarse**, **cazar**.



Un pensamiento genera mil emociones

Y una emoción genera mil pensamientos.

Pensamiento → Emoción: Si empiezas a pensar en una deuda que tienes que pagar mañana, tu cerebro generará la emoción de ansiedad.

Emoción → Pensamiento: Si te despiertas de mal humor (quizás por falta de sueño, una sensación física), empezarás a tener pensamientos negativos sobre tu trabajo o tu pareja para "justificar" cómo te sientes.

MIEDO



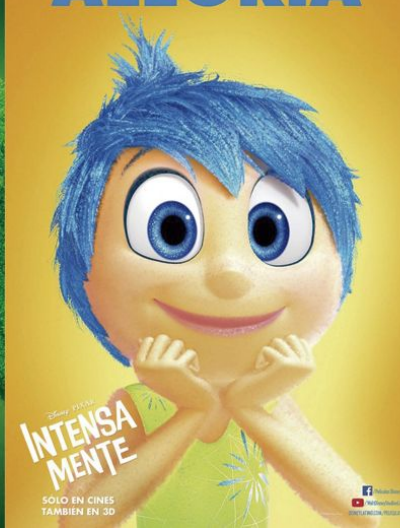
IRA



ASCO



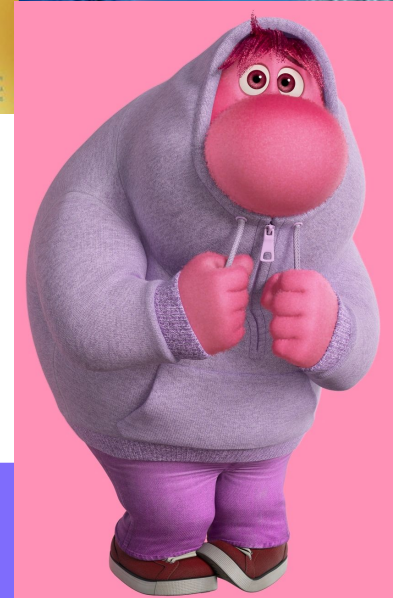
ALEGRÍA



TRISTEZA



¿Cuanto dura una emoción ?



La Ley de la Reversibilidad

**“ Si el agua se convierte en hielo ,
el hielo se puede convertir en agua.**

**Si una situación genera una emoción,
una emoción puede generar una situación.”**

El origen de la palabra **emoción**

Literalmente, emoción significa "movimiento hacia fuera" o "el impulso que induce a la acción".



Proviene del latín "**emotio, emotionis**", y su estructura se desglosa de la siguiente manera:

1. Desglose morfológico

- **El prefijo e- / ex-:** Significa "fuera", "hacia fuera" o "desde". Indica un origen o un movimiento que sale de un punto interior.
- **La raíz *motio* / *movere*:** Significa "movimiento", "traslado" o "acción de mover". Es la misma raíz que encontramos en palabras como *motor*, *motivo* o *móvil*.
- **El sufijo *-ción*:** Indica "acción y efecto".

Las Emociones y su Impacto en Nuestra Vida

Las emociones negativas pueden tener un gran impacto en nuestro bienestar.

- Emociones Comunes: Miedo, ira, tristeza, culpa, vergüenza.
- Impacto: Afectan nuestra mentalidad, relaciones y salud física.
- Ejemplos:
 - El estrés constante por el trabajo puede llevar a la ansiedad.
 - La dificultad para perdonar puede dañar nuestras relaciones.



El Experimento del Pequeño Albert (1920)



Watson, considerado el padre del **conductismo**, quería demostrar que las emociones (como el miedo) no eran instintivas, sino aprendidas mediante condicionamiento. Con la ayuda de su asistente de investigación, **Rosalie Rayner**, llevó a cabo el experimento en la Universidad Johns Hopkins.

- **El proceso:** Utilizaron a un bebé de 9 a 11 meses apodado "Albert". Inicialmente, el niño no mostraba miedo a una rata blanca.
- **El condicionamiento:** Cada vez que Albert intentaba tocar a la rata, Watson golpeaba una barra de metal con un martillo justo detrás de él, creando un ruido estrepitoso que asustaba al bebé.
- **El resultado:** Tras repetir esto varias veces, Albert comenzó a llorar y a mostrar terror con solo ver a la rata, incluso sin el ruido.
- **Generalización:** El miedo se extendió a otros objetos similares: un conejo, un perro, un abrigo de piel y hasta una máscara de Papá Noel.

Experimento del Pequeño Albert, realizado en 1920 por el psicólogo John B. Watson y su asistente Rosalie Rayner.

Experimento del Pequeño Albert, realizado en 1920 por el psicólogo John B. Watson y su asistente Rosalie Rayner.

Este estudio es un pilar del conductismo y demostró cómo se pueden crear fobias mediante el condicionamiento clásico.

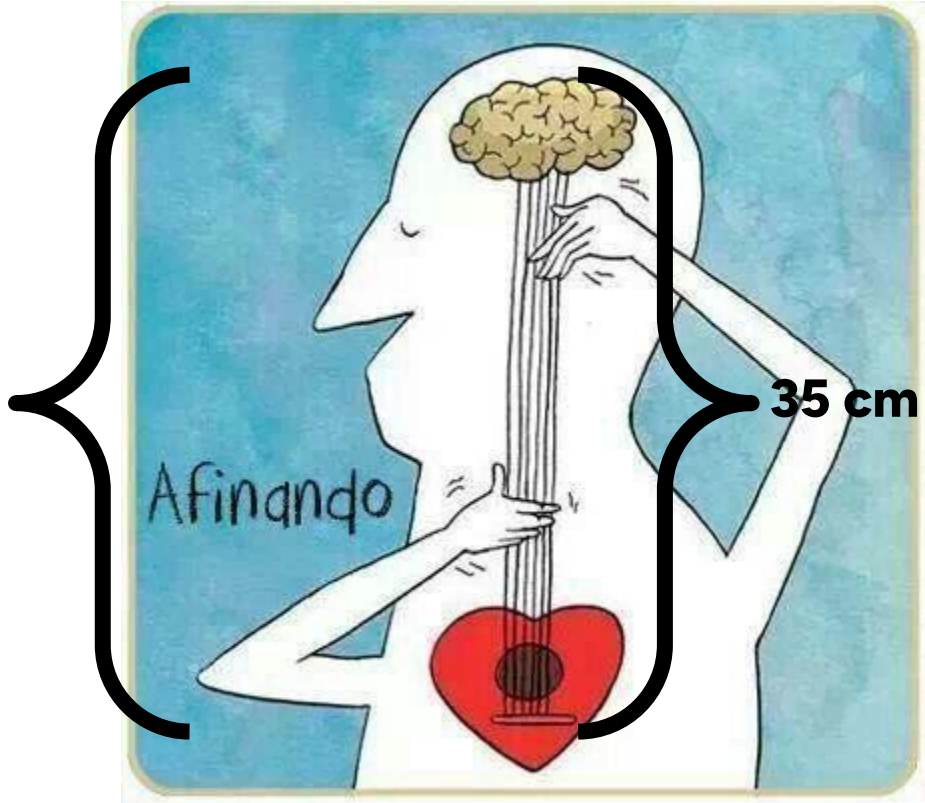
Detalles del video y el experimento:

- **Sujeto:** Un bebé de 9 meses llamado Albert.
- **El proceso:** Inicialmente, el niño no mostraba miedo ante animales peludos como una rata blanca, un conejo o un perro.
- **La intervención:** Watson comenzó a presentar la rata blanca al mismo tiempo que golpeaba una barra de metal con un martillo justo detrás de la cabeza del niño. El ruido estruendoso asustaba al bebé y lo hacía llorar.
- **El resultado:** Tras repetir esta asociación varias veces, Albert desarrolló un miedo intenso a la rata incluso cuando no había ruido.
- **Generalización:** El miedo se extendió a otros objetos similares, como conejos, abrigos de piel e incluso una máscara de Santa Claus.

Tu Mente: Guionista de Netflix

Las narrativas mentales son como las películas que cada uno guionizamos sobre todo aquello que nos sucede. Somos tanto los actores, como los guionistas y el propio director. Y eso no siempre es bueno.





En su obra *Letting Go* (Dejar ir), Hawkins describe estos tres mecanismos como las formas habituales —y a menudo perjudiciales— en las que el ser humano maneja las emociones negativas para evitar el dolor que estas producen.

1. Supresión (y Represión)

2. Expresión

3. Escape (Evasión)

1. Supresión (y Represión)



Es el mecanismo más común en nuestra sociedad. Consiste en **empujar el sentimiento hacia abajo** y guardarlo en el subconsciente.

- **Represión:** Ocurre de forma inconsciente. El ego niega la existencia del sentimiento porque es demasiado doloroso o "inaceptable" socialmente.
- **Supresión:** Es consciente. Elegimos no lidiar con la emoción en ese momento porque "estamos ocupados" o no es el lugar adecuado.
- **Consecuencias:** La energía acumulada no desaparece; se manifiesta como **estrés**, enfermedades psicosomáticas (dolores de espalda, migrañas), insomnio o estallidos emocionales inexplicables ante situaciones triviales.

2. Expresión

Existe la creencia popular de que "desahogarse" es saludable, pero Hawkins advierte sobre sus limitaciones.

- **En qué consiste:** Dar salida al sentimiento a través de la comunicación verbal, el lenguaje corporal o la actuación del sentimiento (gritar, llorar, quejarse).
- **El problema:** Según Hawkins, expresar la emoción a menudo solo le da más energía y permite que el sentimiento se refuerce. Además, al expresar negatividad (como la ira), solemos proyectarla en los demás, lo que deteriora nuestras relaciones y genera más culpa o conflicto, retroalimentando el ciclo.
- **Efecto:** Sólo proporciona un alivio temporal, pero no elimina la carga emocional de raíz.

3. Escape (Evasión)

Es el mecanismo de **distracción**. Consiste en evitar el sentimiento interno mediante el entretenimiento o estímulos externos.

- **Métodos comunes:** El uso excesivo de redes sociales, el trabajo compulsivo (workaholismo (adicción al trabajo)), el consumo de alcohol o drogas, el exceso de televisión, o incluso estar constantemente hablando para no escuchar el propio silencio interno.
- **Propósito:** Mantener la mente ocupada para que el sentimiento no suba a la superficie de la conciencia.
- **Consecuencia:** Requiere una cantidad enorme de energía para mantener las distracciones activas. Cuando la distracción cesa (por ejemplo, al intentar dormir), el sentimiento vuelve con más fuerza.

Ejercicio Interactivo: Practicando el Dejar Ir

1ª Ser consciente de una sensación ,un sentimiento un pensamiento y una emoción y permitir que se desarrolle completamente.

Soltando toda resistencia a ello.

Soltando todo juicio.

Sentir la emoción: No juzgarla, no resistirse, no intentar cambiarla.

Quitar la atención a la mente.

Enfocarse en la sensación física: Ignorar los pensamientos asociados (la "historia" que nos contamos) y concentrarse solo en la presión, el calor o la tensión en el cuerpo.

2ª Doy la bienvenida y pido

“Quiero más de esta energía”

Permitir que el sentimiento esté ahí: Sin querer que se vaya. Al dejar de resistirlo, la energía del sentimiento eventualmente se agota y desaparece.



¿CÓMO PODEMOS PRACTICAR EL DEJAR IR?

DOS PASOS FUNDAMENTALES

1º PASO: CONSCIENCIA Y PERMITIR

▶ SER CONSCIENTE DE:

▶ SENSACIÓN,
SENTIMIENTO,
PENSAMIENTO,
EMOCIÓN



▶ PERMITIR QUE
SE DESARROLLE
COMPLETAMENTE



sensación,
un sentimiento

QUITAR LA
ATENCIÓN
A LA MENTE



SOLTANDO TODA
RESISTENCIA Y JUICIO



SENTIR LA EMOCIÓN: NO
JUZGAR, NO RESISTIRSE,
NO CAMBIARLA



- ▶ ENFOCARSE EN LA SENSACIÓN FÍSICA
- ▶ IGNORAR LA "HISTORIA" (pensamientos asociados)
- ▶ CONCENTRARSE SOLO EN PRESIÓN, CALOR O TENSIÓN

2º PASO: BIENVENIDA Y PEDIR MÁS

▶ QUITAR LA
SENTIMIENTO
A LA MENTE

DOY LA BIENVENIDA
Y PIDO: "QUIERO MÁS
DE ESTA ENERGÍA"



PERMITIR QUE EL
SENTIMIENTO ESTÉ AHÍ:
SIN QUERER QUE SE VAYA



AL DEJAR DE RESISTIRLO,
LA ENERGÍA DEL SENTIMIENTO
EVENTUALMENTE SE AGOTA
Y DESAPARECE

Es la presión acumulada de las emociones lo que provoca los pensamientos.

Dr David R.

Hawkins

NO metas tus EMOCIONES
en una Olla a PRESIÓN.

risoom



meli jagamovich + @transmitilocondibus

Contexto de Hawkins: La Escala de Consciência

Hawkins desarrolló una Escala de Consciencia para entender las emociones.

- Escala: Categoriza las emociones desde la vergüenza (nivel más bajo) hasta la iluminación (nivel más alto).
- Relevancia: Entender nuestra posición en la escala nos ayuda a identificar qué emociones debemos dejar ir.
- Ejemplo: Emociones como el miedo o la ira nos mantienen en niveles bajos, impidiendo nuestro crecimiento.

Dr. David R. Hawkins 'Dejar Ir'

LA PREMISA FUNDAMENTAL

'No somos nuestros **sentimientos**; somos **el observador** de los mismos.'



'sentimientos y emociones'



'...sino de las emociones acumuladas que no hemos permitido procesar.'

2. EL PROTOCOLO DE 4 PASOS



01

SÉ CONSCIENTE

Identifica el sentimiento. No lo nombres ni lo etiquetes (ej. no digas "tengo ansiedad"). Solo **siente la energía física en el cuerpo.**



02

PERMITE EL SENTIMIENTO

Deja que la emoción esté ahí sin intentar cambiarla, modificarla o resistirla. La **resistencia es lo que alimenta al sentimiento.**



03



IGNORA LOS PENSAMIENTOS

Los pensamientos son **racionalizaciones** de la emoción. Si te enfocas en el "por qué", te quedas atrapado. **Enfócate solo en la sensación física.**



04



TRASPASA LA RESISTENCIA

Quédate con el sentimiento **hasta que su carga energética se agote.** Si vuelve, es porque aún queda energía por liberar.

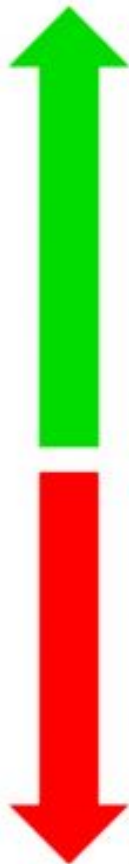


El Poder (encima de 200): Da energía. Es magnético, inspirador y fluye sin esfuerzo porque está alineado con la verdad y la vida.

PODER



FUERZA



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

La Fuerza (debajo de 200): Consume energía. Requiere esfuerzo, control, manipulación y suele generar resistencia o contraataque.

1. Los Niveles por debajo del 200 (Fuerza)

Aquí predomina el ego, la negatividad y la percepción de ser una víctima. La vida se ve como una lucha o una carga.

- **Vergüenza (20):** El nivel más bajo. Sensación de inexistencia, odio a uno mismo y deseo de ser invisible.
- **Culpa (30):** Remordimiento, masoquismo y manipulación a través del castigo.
- **Apatía (50):** Desesperanza, abandono y desamparo. Muy común en personas en situación de calle o depresión profunda.
- **Sufrimiento (75):** Tristeza persistente, pérdida y añoranza.
- **Miedo (100):** Ansiedad, preocupación y actitud defensiva ante un mundo que parece peligroso.
- **Deseo (125):** Ambición insaciable, adicciones y búsqueda de gratificación externa.
- **Ira (150):** Resentimiento y frustración. Puede ser una fuerza de cambio (para salir de la apatía), pero suele ser destructiva.
- **Orgullo (175):** Arrogancia y vulnerabilidad. Se siente superior a los demás, pero depende del reconocimiento externo.

EL PODER FRENTE A LA FUERZA

*Los determinantes ocultos del
comportamiento humano*

Dr. David R. Hawkins

"LA MAYORÍA DE LOS 'NO
PUEDO' SON 'NO QUIERO'".

- DAVID R. HAWKINS -

*La preocupación
constante por las
apariencias nos
vuelve vulnerables a
las opiniones de los
demás.*

Dr. David R. Hawkins

2. El Punto de Inflexión

- **Coraje (200):** Este es el umbral. Aquí empieza el **empoderamiento**. La persona deja de culpar al mundo empieza a asumir la responsabilidad de sus actos. La vida se ve como un reto estimulante.



ESCALA DE CONCIENCIA DE HAWKINS



3. Los Niveles Superiores (Poder)

En estos estados, la persona contribuye positivamente al mundo y vive en armonía.

- **Neutralidad (250):** Flexibilidad y falta de juicio. "Si no sale esto, saldrá aquello". No hay necesidad de controlar a los demás.
- **Voluntad (310):** Optimismo y autodisciplina. La persona es amable, servicial y busca el crecimiento personal.
- **Aceptación (350):** Reconocimiento de que uno es la fuente de su propia felicidad. Se deja de intentar cambiar a los demás y se vive en paz con la realidad.
- **Razón (400):** El nivel de los grandes científicos y filósofos. Claridad, objetividad y búsqueda de la verdad a través de la lógica.
- **Amor (500):** No es el amor romántico, sino un amor incondicional, permanente y global. Se siente una conexión con todo lo que vive.
- **Alegría (540):** Un estado de paz interna profunda e inquebrantable. Es el nivel de los grandes sanadores y santos.
- **Paz (600):** Trascendencia. La distinción entre el observador y lo observado desaparece. Es una experiencia de dicha continua.
- **Iluminación (700 - 1000):** El nivel más alto de la conciencia humana. El "Yo" individual se fusiona con la Divinidad (ejemplos: Jesús, Buda, Krishna).

Como testar un nivel de conciencia.



Poster titled "Sistemul de Apreciere a Nivelului de Conștiință" (System of Appreciation of the Level of Consciousness).

Stadiu	Descriere	Indicatii
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

El nivel de conciencia de esta sala





naturópata
Carlos Sanchez Santa Teresa

