



# HUMANO, ¡AYÚDATE A TI MISMO!

*Soluciones naturales*

*para*

*Estrés de cuerpo,*

*mente y espíritu*

Lena Sheehan

Lectura de muestra

***HUMANO,  
¡AYÚDATE A TI MISMO!***

**Soluciones naturales  
para  
Estrés de cuerpo, mente y espíritu**

por:

Rev. Lena Sheehan, D / M, ND, CHt.

© Copyright 2017 Lena Sheehan / Eileen Sheehan

Impreso en los Estados Unidos de América

Derechos electrónicos y digitales mundiales

Derechos de impresión mundiales

Derechos mundiales de todos los idiomas

EDICION ELECTRONICA

Earth Wise Books

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, escaneada o distribuida de ninguna forma, incluso digital, electrónica o mecánica, incluyendo fotocopias, grabaciones o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el consentimiento previo por escrito del Editor, excepto breves citas para su uso en revisiones.

*Me gustaría expresar mi más sincero agradecimiento a mis alumnos de todo el mundo. Son sus constantes curiosidades y dedicación a la iluminación y el avance lo que me impulsa hacia adelante con mi propio crecimiento personal.*

# Tabla de contenido

[Mensaje del autor](#)

[Estrés](#)

[El lado espiritual de las cosas](#)

[Meditación](#)

[Manifestando el éxito](#)

[Afirmaciones](#)

[Limpieza](#)

[Ángeles y Espíritus](#)

[Reencarnación \(Muerte, Renacimiento y Karma\)](#)

[Entendiendo los colores](#)

[Piedras](#)

[Desarrollando su sexto sentido](#)

[Su cuerpo y su cuidado](#)

[Estresores](#)

[Sobre el Autor](#)

[Otros libros de Lena Sheehan](#)

## Mensaje del Autor

Cuando se me acercó por primera vez para escribir este libro, mi reacción inicial fue: "¿Qué puedo escribir sobre eso que aún no haya sido cubierto?" En mi opinión, el tema del estrés y su manejo ha sido impreso una y otra vez por numerosos autores; demasiados para contarlos. Algunos de estos libros se han convertido en los más vendidos a nivel nacional, mientras que otros simplemente están en el estante. Pero, sin embargo, están ahí fuera y en forma impresa.

Mientras conversaba con mis alumnos, recordé las muchas veces que había repetido lo mismo hasta que finalmente se había registrado con ellos. Hablamos sobre el hecho de que 99 personas pueden estar haciendo una declaración sobre el mismo asunto, sin embargo, se necesita la centésima persona hablando sobre ese asunto antes de que el sujeto capte su atención y sea digerido y percibido.

Mis alumnos señalaron las muchas veces que dije que no todos resonamos con la misma vibración y que podemos rechazar de uno lo que aceptamos de otro; por lo tanto, acepté escribir este libro con la esperanza de ser la centésima persona para aquellos de ustedes que han experimentado las 99 personas antes que yo.

Lo que escribo no es nuevo. Entonces, los mundos de la metafísica y las prácticas holísticas no son nuevos. Son tan viejos como el tiempo. La Nueva Era es el regreso de la Vejez. Por lo tanto, es lógico pensar que habrá literatura sobre estas realidades antiguas en abundancia. Sin embargo, a pesar de su

antigüedad y su amplia cobertura en la literatura como estos temas, todavía hay una gran población de personas que solo ahora están descubriendo o comenzando a aceptar y comprender cómo manejar el estrés del cuerpo, la mente y el espíritu con la metafísica, métodos espirituales y holísticos. El manejo del estrés de su cuerpo, mente y espíritu se ha convertido en un tema nacional. Los quioscos y las librerías están llenos de temas centrados en el asunto. Aun así, hay personas que no entienden los beneficios o no pueden comprender la necesidad de manejar el estrés que están experimentando. Es con estas personas en mente que he elegido escribir este libro. He combinado información pragmática con información metafísica, espiritual y holística con la intención de proporcionarle una base informativa suficiente en todas las áreas para brindarle la oportunidad de una existencia equilibrada y libre de estrés.

Hay mucha información valiosa en este pequeño libro. Mi sugerencia es que lo lea más de una vez y lo use como referencia cuando sea necesario. Cada vez que abra este libro, puede descubrir o comprender algo que puede haber pasado por alto durante su lectura anterior. A menudo, reconocemos y absorbemos sólo cuando es necesario o cuando estamos listos para aceptar la información que tenemos ante nosotros.

# Estrés

*"Las cosas en la vida no son buenas ni malas, es lo que crees que son". William Shakespeare*

Me concentro en el tema del estrés porque creo que es el núcleo de la mayoría de sus problemas y enfermedades. Si puede limitar el estrés en su vida a través de la comprensión, verá una reducción importante en otros aspectos negativos. Según el Diccionario Webster del Idioma Inglés, el estrés es "un estado de tensión corporal o mental, resultante de factores que tienden a alterar el equilibrio existente".

Entonces, ¿qué determina ese estado? Si coloca a diez personas en una habitación y las paredes se caen a su alrededor, las diez son aptas para darle una versión variada de la misma experiencia. Algunos se sentirán estresados y actuarán frenéticos, mientras que a otros les molestará que haya ocurrido y reflexionen sobre la razón por la que sucedió. Sin embargo, otros mirarán a los que están a su alrededor que están molestos y frenéticos y les preguntarán: "¿Cuál es el problema?"

El estrés es el resultado de la interpretación de una persona de una situación, ya sea su entorno ambiental, reacciones emocionales o las demandas y cambios en el cuerpo.

Es prácticamente imposible eliminar la exposición a todas las situaciones que tienen el potencial de causarle estrés, pero puede trabajar para evitarlas lo mejor que pueda. Y, en esos momentos en que no puede evitarlo y está expuesto al



estrés, puede cambiar la forma en que responde a la situación, minimizando o neutralizando el impacto que puede haber tenido en su bienestar emocional, espiritual o físico. El estrés es una parte continua e interminable de su vida, pero no tiene que convertirse en su estilo de vida!. Solo piensa en ello; si limpia su entorno y lo hace lo más libre de estrés posible, mientras cambia su forma de pensar hacia esos estresores inevitables, puede disfrutar de un estilo de vida más feliz y saludable.

Qué desafortunado que tanta gente ponga el cuidado de sus cuerpos, sus mentes y sus espíritus al final de su lista de prioridades. Limpiar el medio ambiente, ya sea una limpieza física, emocional o mental, es algo que muchas personas simplemente no consideran importante. Se centran en las demandas de la vida cotidiana, mientras ignoran los mensajes vitales que sus cuerpos están dando. Hace unos años, poseía y operaba un centro de manejo del estrés y encontré la cantidad de personas que se paraban en la puerta y se reían, afirmando que necesitaban controlar el estrés, pero que no hacían nada para ser asombrosas. Constantemente teníamos que educar desde el principio. El punto que les faltaba era que el estrés pone una demanda real en sus cuerpos todos los días; y cómo manejan este estrés determinará cuán efectivamente realizan sus tareas diarias; sean esas tareas emocionales, físicas o espirituales. Los efectos que el estrés puede tener en tu ser total no es una broma de la que reírse, y cuanto antes las personas lo reconozcan, antes disfrutaremos de un estilo de vida más saludable y estable.

Algo que crea estrés se llama "estresante". Puede ser de naturaleza mental-emocional, física-bioquímica o ambiental-biológica. Su exposición a algunos o todos estos factores estresantes es común y, a veces, inevitable. Debido a esto, depende de usted, el individuo, interpretar estos factores estresantes de una manera que le brinde la oportunidad de responder de manera minimizante o neutralizante. Por lo tanto, evitando cualquier impacto negativo que puedan tener sobre usted.

Tiene una respuesta biológica automática al estrés que ha estado con la humanidad desde su comienzo. Se conoce comúnmente como su respuesta de lucha o huida. Todas las criaturas poseen la lucha o la respuesta de lucha y siempre ha habido un propósito viable para ello a través de la historia. Ha demostrado ser un salvavidas en más de una ocasión.

A veces, las respuestas que su cuerpo tuvo que enfatizar a través del síndrome de huida o lucha no se reconocen como tales. Las respuestas más conocidas son el cambio del funcionamiento normal de su sistema respiratorio, sistema cardiovascular, sistema metabólico y sus niveles hormonales. También podría experimentar cambios en sus enzimas, funcionamiento gastrointestinal y sistema urinario. Aunque estos cambios fueron importantes cuando el hombre huía de los depredadores cuando luchaba por sobrevivir, hoy estas mismas alteraciones en su cuerpo que son inducidas por estresores pueden lastimarlo en lugar de ayudarlo.

Es desafortunado, pero su cuerpo no puede diferenciar entre un estresante dañino y no dañino, por lo tanto, depende de su mente hacer la diferenciación y luego desencadenar la respuesta de su cuerpo. Aquí es donde aparece el problema. Demasiadas personas hoy en día no reconocen un factor estresante y, por lo tanto, no dirigen su cuerpo hacia la respuesta adecuada. ¡Esta ignorancia les hace ser destruidos involuntariamente por las mismas funciones corporales que estaban destinadas a salvarles la vida!.

Aunque muchos factores estresantes son reales, hay tantos (si no más) que se perciben.

Cuando su cuerpo perciba un factor estresante (real o percibido), responderá automáticamente al prepararse y movilizarse para un conflicto físico o una retirada repentina de ese factor estresante o situación. Sus hormonas aumentarán y su sistema nervioso se prepara para la lucha o la huida. Su ritmo cardíaco aumenta y su respiración se acelera; lo que permite más oxígeno en su cuerpo. Sus músculos están preparados para la acción y su presión arterial aumenta a medida que su sangre corre hacia ellos. Cuando la tasa metabólica de su cuerpo cambia a alta velocidad de esta manera, está experimentando estrés oxidativo.

Cuando ocurre el estrés oxidativo, su digestión se pone temporalmente en espera y sus mecanismos de coagulación de la sangre se activan para permitir que su cuerpo se concentre en la tarea en cuestión. ¡Ahora, en una amenaza física real, esto sería maravilloso!. Pero, ¿y si la amenaza no es física?

¿Qué pasa si la amenaza es algo con una base emocional como atascos de tráfico o conflictos en el trabajo o discusiones con sus seres queridos, etc.? Es importante que comprenda cómo puede ser la vida una exposición constante a este tipo de estrés o, al menos, los años que puede tomar de su vida.

El estrés emocional y mental prolongado y repetido puede producir las mismas respuestas físicas que el estrés físico y puede contribuir a uno o más de los siguientes: enfermedad cardiovascular, disfunción gastrointestinal, deficiencia inmunológica, dificultad reproductiva, sueño y pérdida de memoria y envejecimiento prematuro. ¡Y esto es solo por nombrar algunos!.

Aquí están las buenas noticias. Usted tiene el control.

Con esto quiero decir que tienes el poder de determinar qué tan estresado te permitirás estar en cualquier situación. Déjame repetir eso. USTED tiene el poder de determinar cuán estresado se sentirá en cualquier situación.

Cuando toma el control y decide no permitir que un estresor le afecte, su ritmo cardíaco y su respiración disminuirán, su presión arterial disminuirá, sus músculos se relajarán y el metabolismo de su cuerpo se normalizará. Entonces, ¿por qué las personas no se lo toman con calma y se desestresan? Esa es una buena pregunta.

Una de las razones principales, en mi opinión, es que muchas personas simplemente no son conscientes de los factores estresantes en sus vidas o posiblemente son

conscientes de que están allí, pero no son plenamente conscientes de los efectos nocivos que estos factores estresantes pueden tener. He enumerado algunos aquí. Vea cuántos percibió como realmente peligrosos para su salud:

- 1) Humo de cigarrillo, incluido humo de segunda mano.
- 2) Exceso de ingesta de grasas.
- 3) Estrés excesivo.
- 4) Radiación y ciertos medicamentos.
- 5) Aditivos alimentarios sintéticos.
- 6) Asbesto y materiales similares
- 7) Contaminantes ambientales en el aire, alimentos y agua.
- 8) Limpiadores domésticos.
- 9] Pesticidas.
- 10) Humo de carbón / barbacoas.
- 11) Plásticos.
- 12) Ejercicio excesivo.
- 1) ] Cafeína.
- 14) Música ruidosa.
- 15) Teléfonos.
- 16) Ir al trabajo.

El estrés es un denominador común en muchas enfermedades; desde algo tan simple como un dolor de cabeza hasta una enfermedad más grave, como la enfermedad cardíaca. Cuando estudiamos los cambios fisiológicos que se crean durante una situación estresante, es fácil ver el vínculo entre su mente, el estrés y la enfermedad.

Tomemos un momento para ver la respuesta de su corazón a diversas situaciones. Golpeará cuando experimente ansiedad, saltará un latido cuando tenga miedo y se hundirá cuando esté decepcionado.

Todos son conscientes, intuitivamente, de la relación entre el estrés emocional de su cuerpo y el funcionamiento de su corazón. Aunque, por lo que he aprendido, todavía existe cierta controversia entre los médicos sobre el papel que juega el estrés mental en la enfermedad cardíaca, siento que la evidencia de que su mente juega un papel en el desarrollo de la enfermedad cardíaca está creciendo. Una posible razón para esta deducción es que las personas deprimidas o demasiado estresadas parecen tener más probabilidades de participar en comportamientos autodestructivos como fumar. (¿Sabía que fumar parece ser más frecuente en las mujeres?). Otra razón es que la depresión o el estrés estimulan los nervios simpáticos, lo que a su vez puede aumentar su ritmo cardíaco, lo que hace que sus vasos sanguíneos se contraigan y su presión arterial se eleve.

Su patrón de comportamiento del habla es una fuerte indicación de si está experimentando un estrés excesivo y

hostilidad. A continuación hay algunas preguntas que debe hacerse para ayudarlo a determinar si está mostrando un estrés excesivo a través de la hostilidad.

Hágase estas preguntas:

1. Cuando hablas, ¿es en voz alta, rápida y contundente?
2. ¿Tiene una tendencia a interrumpir a otros cuando están hablando para que pueda darles su opinión, o incluso cambiar el tema?
3. Cuando no estás de acuerdo con una persona, ¿eres contundente o discutiendo?
4. ¿Tiende a hacer comentarios críticos, cínicos o groseros con respecto a personas o cosas?

Si respondió sí a alguna o todas estas preguntas, entonces su comportamiento está arriesgando su salud con altos niveles de hostilidad.

Dado que la hostilidad a menudo no se reconoce ni se trata, creo que deberíamos verlo un poco más de cerca.

La siguiente es una prueba automática. Encierra en un círculo sí o no para responder cada pregunta:

1. ¿Echa un vistazo a las canastas delante de usted cuando está parado en una línea de caja exprés de supermercado, contando sus artículos para asegurarse de que no hayan excedido el límite de la línea?

2. Si descubre que la persona frente a usted ha excedido el límite de la línea de pago, ¿le dice algo al respecto?

3. Si un cajero le da el cambio incorrecto, ¿se enoja automáticamente o asume que se hizo deliberadamente?

4. ¿Se detiene en las cosas?

5. ¿Se impacienta esperar por los ascensores o presiona los botones repetidamente con la intención de hacer que el elevador se mueva más rápido?

6. ¿Permite que las pequeñas frustraciones diarias de la vida permanezcan con usted, se acumulen y se mezclen con las más grandes?

7. ¿Se lleva su trabajo a casa?

8. Cuando alguien le hace esperar, ¿lo saluda con críticas o palabras enojadas?

9. Cuando el cabello o las uñas no se arreglan de la manera que usted desea, ¿se preocupa y se enfurece al día siguiente? (¡Sí, los hombres también se preocupan por esas cosas!).

10. ¿Se le acelera el pulso o se le contrae la mandíbula cuando no está de acuerdo o discute con alguien?

11. ¿Experimenta furia en la carretera?

12. Si alguien se detiene frente a usted en una fila de autoservicio (por ejemplo, un banco o un restaurante de comida rápida), ¿le grita o toca la bocina con desaprobación?



13. Cuando alguien lo maltrata, ¿planea métodos para vengarse de él o ella simplemente por el director?

14. Cuando te encuentras infeliz con alguien más, ¿recuerdas y / o menciona viejas heridas que le han infligido?

Si respondió sí a tres o menos, está en muy buena forma. Si respondió sí a cuatro y hasta ocho, está experimentando hostilidad que puede conducir a una enfermedad grave. Si respondió sí a nueve o más, se encuentra en lo que se conoce como la "zona caliente". Este es un nivel peligroso de ira, cinismo y agresión que aumentará la posibilidad de la destrucción de su salud y / o relaciones. Si está en este nivel, sugiero que siga los pasos necesarios para obtener la ayuda que necesita para corregir esta situación.

Permitirse permanecer en una situación estresante durante un período prolongado no solo puede descomponer su cuerpo físico, sino que también tiene un efecto en su cuerpo emocional.

Un ataque de pánico es otro síntoma de algún tipo de estrés y puede ocurrir de la nada; a veces dura varios minutos antes de que disminuya. Si no sabe cómo reconocer un ataque de pánico, los síntomas son: dolores en el pecho, palpitaciones cardíacas, sudoración, náuseas, mareos, sensaciones de asfixia o asfixia, entumecimiento u hormigueo y una sensación de pérdida de control y posiblemente miedo a morir. Incluso existe la posibilidad de una pérdida temporal de conciencia. Las personas que experimentan ataques de esta naturaleza tienden

a vivir con un miedo constante al siguiente. ¡Qué ciclo tan horrible para estar!.

El mundo está viendo más y más hogares monoparentales hoy. Como resultado, estamos notando un mayor estrés tanto en el niño como en el padre. Este estrés no solo los afecta a nivel personal, sino que se extiende al lugar de trabajo y al entorno escolar. Las instalaciones de cuidado diurno abarrotadas y las aulas escolares, más las situaciones clave de cierre, son contribuciones principales. Estas condiciones no solo causan estrés en los niños y los maestros, sino que pueden generar un sentimiento de culpa por parte de los padres; que también es una forma de estrés.

Hablando de niños, se ha afirmado que una de cada seis parejas es infértil o tiene extrema dificultad para concebir; ¡Y los números están creciendo!. A pesar del reciente avance en el tratamiento de fertilidad, me dicen que aproximadamente la mitad de las parejas que buscan tratamientos médicos aún no conciben. Me pregunto si la causa podría ser más emocional arraigado que una situación física?. Sabemos que la infertilidad causa estrés, depresión y ansiedad. Pero, ¿podría ser posible que el estrés, la depresión y la ansiedad también pudieran inhibir la concepción?. En mi opinión, absolutamente!.

En mis años como medio espiritual, médico intuitivo, sanador naturista holístico, especialista en nutrición, trabajador de la energía e hipnoterapeuta, he entrado en contacto y trabajado con varios casos de fertilidad que se resolvieron principalmente con el uso de mis servicios. En algunos casos,

trabajé principalmente con la regresión de la vida pasada y la hipnoterapia para ayudar a la mujer a superar obstáculos emocionales / subconscientes profundamente arraigados para que pudiera concebir y no abortar después de la concepción y en otros casos simplemente trabajé en energía. La mujer que estaba experimentando un embarazo que se consideraba de alto riesgo para ayudarla a mantener el equilibrio. Creo que las mujeres infértiles orientadas a la familia tienen muchas más probabilidades de deprimirse que las mujeres fértiles. Esta condición no debe tomarse a la ligera. Siento que debería considerarse tan seriamente como el cáncer, las enfermedades cardíacas y el SIDA.

Hasta ahora, he mencionado el estrés y su relación con enfermedades muy graves, pero ¿qué hay del estrés y el resfriado común? ¿Habías puesto esos dos juntos? Recuerdo haber leído un artículo en mis viajes sobre cómo la investigación británica ha proporcionado evidencia de que el estrés psicológico puede aumentar la susceptibilidad a los virus del resfriado. Declaró que cuatrocientos hombres y mujeres participaron en un estudio después de someterse a un examen médico, análisis de sangre y cuestionarios psicológicos que contenían preguntas como el número de eventos estresantes importantes en sus vidas durante el año pasado (muerte de IE en la familia, presiones laborales, etc.) y su nivel actual de sentimientos negativos (IE tristeza, irritaciones, etc.); entonces, todos los sujetos recibieron gotas nasales. Algunos contenían uno de los cinco virus del resfriado. Su sangre se analizó en busca de anticuerpos contra el virus del resfriado y se los

monitoreó para detectar signos como estornudos y congestión nasal, dolor de garganta y tos. Los investigadores descubrieron que aquellos bajo estrés tenían muchas más probabilidades de infectarse con el virus y desarrollar los síntomas.

Los estudios también indican que las pequeñas molestias cotidianas y las experiencias positivas influyen en su sistema inmunológico. ¡Este es un gran argumento para aliviar el estrés del ambiente de trabajo! Solo piense en la mayor calidad de producción que podría ocurrir por algo tan simple como el hecho de que la fuerza laboral está sana y se siente bien.

No solo su corazón y su sistema respiratorio pueden verse afectados por el estrés. El estrés también puede causar estragos en su sistema gastrointestinal (GI). Muchos adultos tienen colon irritable, colon espástico, colitis espástica u otro tipo de enfermedad funcional del tazón. ¿Tiene el síndrome del intestino irritable y no lo sabe? Los síntomas del SII (síndrome del intestino irritable) son: calambres abdominales severos, hinchazón, estreñimiento que se alterna con diarrea, pellets como heces y moco en las heces o una sensación de vaciado incompleto después de defecar. Estos síntomas pueden no ser constantes y pueden ir y venir. Aunque hay muchos factores que se cree que contribuyen al SII, el estrés es una consideración importante como se determinó a través de varias pruebas con psicoterapia y / o hipnosis. Pero no se detiene ahí. Otros trastornos gastrointestinales, como el reflujo esofágico y las úlceras pépticas, así como trastornos de la piel como la psoriasis y el eccema se han asociado con el estrés.

La enfermedad es igual a la enfermedad y está a tu alrededor todo el tiempo. Es su sistema inmunitario el que determina si permite que la enfermedad ingrese a su cuerpo, se asiente, desarrolle raíces y luego prospere. Si su sistema inmunitario está sano, puede deambular por un área contaminada sin infectarse. Mantener los efectos del estrés en su cuerpo al mínimo es una forma de ayudar a estimular su sistema inmunológico y mantener un estilo de vida saludable.