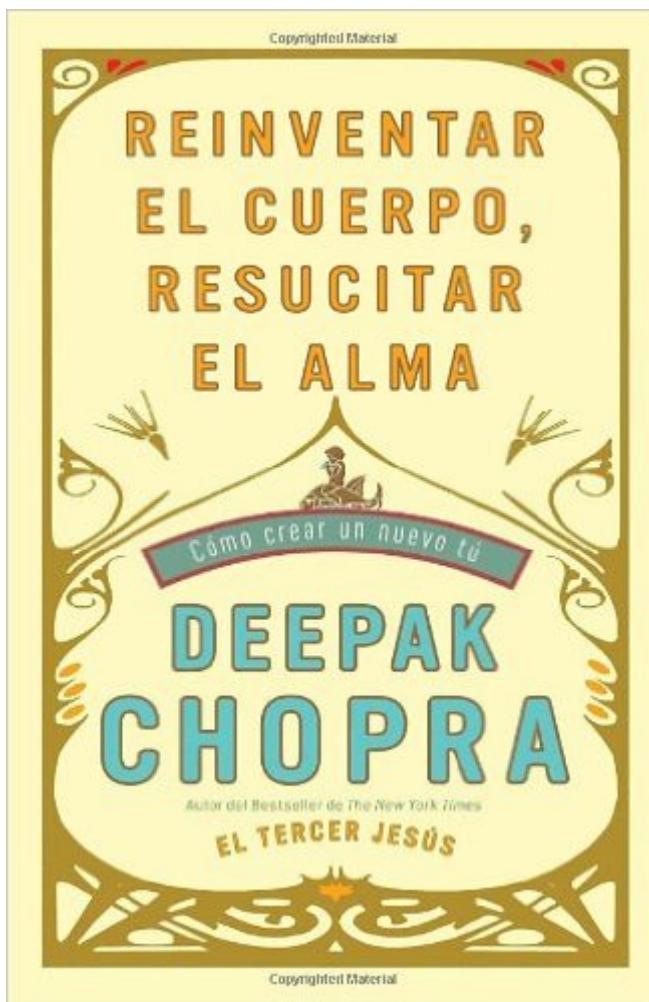


The book was found

# Reinventar El Cuerpo, Resucitar El Alma: Como Crear Un Nuevo Tu (Spanish Edition)



## Synopsis

TRASCIENDE LOS OBSTÁCULOS QUE AFECTAN A TU CUERPO Y A TU ESPÍRITU À 15 años despuÃs de su gran clÃjsico Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo, Deepak Chopra revisa el àœmilagro olvidadoà "la capacidad infinita de renovaciÃn y cambio del ser humano. ÀœTu cuerpo fÃsico es una ficciÃn nÃa • nos dice Chopra. Cada cÃ©lula estÃ¡ compuesta de dos elementos bÃjsicos: conciencia y energÃa. AquÃ- aprenderÃjs a aprovechar esos elementos para cambiar los patrones de energÃa distorsionados que son la causa de las enfermedades y el envejecimiento. Pero la transformaciÃn no trata solo del cuerpo; debe incorporar tambiÃn el alma. El alma à "aparentemente invisible, distante, y apartada del mundo materialà " en realidad crea al cuerpo. Y solo al llegar a ella alcanzarÃjs tu mÃximo potencial, y conseguirÃjs mayor percepciÃn, inteligencia y creatividad en todos los aspectos de tu vida. À ReinventarÃ el cuerpo, resucitarÃ el alma ofrece 10 pasos à "cinco para el cuerpo y cinco para el almaà " que nos llevarÃjn a la auto transformaciÃn. Con su estilo claro y accesible, Chopra nos invita a vivir con ÀœI los milagros que suceden cuando conectamos el cuerpo directamente a los maravillosos misterios que dan sentido y significado a la vidaà " directamente al alma.

## Book Information

Paperback: 368 pages

Publisher: Vintage Espanol; 1 Tra edition (June 8, 2010)

Language: Spanish

ISBN-10: 0307476529

ISBN-13: 978-0307476524

Product Dimensions: 5.2 x 0.8 x 8 inches

Shipping Weight: 10.6 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 5.0 out of 5 starsÀ See all reviewsÀ (11 customer reviews)

Best Sellers Rank: #724,835 in Books (See Top 100 in Books) #159 in À Books > Libros en espaÃfÃol > ReligiÃfÃn y espiritualidad > Espiritualidad > TransformaciÃfÃn Personal #213 in À Books > Libros en espaÃfÃol > Salud, mente y cuerpo > Salud Personal #299 in À Books > Libros en espaÃfÃol > Medicina

## Customer Reviews

Deepak Chopra es autor de mÃjs de cincuenta libros de ficciÃn y noÃ " ficciÃn que se han convertido en textos clÃjsicos sobre la salud y la espiritualidad ademÃjs de en Àœxitos de ventas y han sido traducidos a mÃjs de treinta y cinco idiomas. À Su programa de radio Wellness Radio

(Radio Bienestar) se emite semanalmente en Sirius Satellite Radio, canal 102, centrado en temas de éxito, amor, sexualidad y relaciones, bienestar y espiritualidad. Es el fundador de la Alianza por una Nueva Humanidad. La revista Time le acredita como uno de los cien héroes e iconos del siglo XX, y le considera como el "profeta de la medicina alternativa". [www.deepakchopra.com](http://www.deepakchopra.com)

**DEL COLAPSO AL AVANCE** Para nosotros el cuerpo presenta problemas que sólo lo empeorarán. De niña amábamos nuestro cuerpo y rara vez pensábamos en él. Sin embargo, al ir creciendo nos fuimos quedando sin amor y por una buena razón. Se gastan miles de millones de dólares para curar las múltiples enfermedades y sufrimientos del cuerpo. Otros miles de millones más se van por la coladera en cosméticos, cuya finalidad es engañarnos haciéndonos creer que nos vemos mejor de lo que estamos. En pocas palabras, el cuerpo humano no es satisfactorio ni lo ha sido desde hace tiempo. Es indigno de confianza, puesto que la enfermedad suele atacarlo sin previo aviso. Se deteriora con el paso del tiempo hasta que muere. Abordemos este problema con seriedad. En vez de resignarnos a la forma física sica que recibimos al nacer, ¿por qué no buscar un avance, un modo completamente nuevo de ver a nuestro cuerpo? Los avances suceden cuando empezamos a pensar en un problema de manera nueva y distinta. Los mayores avances se presentan cuando comenzamos a pensar de un modo que no tiene límites. Retiren la vista de lo que ven en el espejo. Si hubieran venido de Marte y nunca hubieran visto cómo envejece el cuerpo y se degrada con el paso del tiempo, podrían creer que funciona exactamente al contrario. Desde el punto de vista biológico, no hay razón para que el cuerpo se degrade. Empecemos por aquí. Una vez borrada toda posición de desgaste en nuestra mente tendremos la libertad de contemplar algunas ideas en cuanto al avance que cambiarán por completo la situación: Tu cuerpo no tiene límites. Es el canal de la energía, la creatividad y la inteligencia de todo el mundo. En este momento el universo está escuchando por tus oídos, viendo a través de tus ojos y experimentando a través de tu cerebro. El sentido de que estás aquí es permitir la evolución del universo. Nada de esto es descabellado. El cuerpo humano es el laboratorio experimental más desarrollado del universo. Nosotros estamos a la vanguardia de la vida. Lo mejor que podemos hacer para sobrevivir es aceptar ese hecho. La rápida evolución, más rápidamente que la de cualquier otra forma de vida de este planeta, nos confirma este estado actual de salud cada vez mejor, con mayores expectativas de vida, el auge de la creatividad y un panorama de posibilidades que progresan con la ciencia dándola a dándola. Nuestra evolución física terminó hace cerca de 200.000 años. Nuestros pulmones, corazón, corazón y riñones son

iguales a los del hombre de las cavernas. De hecho, compartimos el 60 por ciento de nuestros genes con el plátano, el 90 por ciento con los ratones y más del 99 por ciento con los chimpancés. En otras palabras, todo lo demás que nos hace humanos ha dependido de una evolución que es mucho más ajena a lo físico, que física. Nosotros nos inventamos y al hacerlo invitamos a nuestro cuerpo a unirse a nuestro viaje. Cómo te inventaste a ti mismo? Has estado inventando tu cuerpo desde el día en que naciste y la razón de que no lo veas así es porque el proceso ocurre de manera muy natural. Es fácil dar todo por sentado, y ése es el problema. Los defectos que ves actualmente en tu cuerpo no son inherentes. No son malas noticias que nos han dado nuestros genes o errores que cometió la naturaleza. Todas tus decisiones desempeñaron un papel en el cuerpo que tu creaste, consciente o inconscientemente. A continuación aparece una lista de cambios físicos que tu has causado y que sigues causando. Es una lista muy elemental, todos sus puntos son válidos más o menos y casi ninguna parte del cuerpo ha quedado fuera. Toda capacidad que aprendemos crea una nueva red neuronal en nuestro cerebro. Cada nuevo pensamiento crea un patrón único de actividad cerebral. Todo cambio de humor viaja por medio de ósmolas mensajeras • a todas las partes del cuerpo, alterando la actividad química básica de cada célula. Cada vez que hacemos ejercicio producimos cambios en nuestro esqueleto y músculos. Cada bocado de comida que consumimos altera nuestro metabolismo diario, el equilibrio electrolítico y la proporción entre grasa y músculo. Nuestra actividad sexual y la decisión de reproducirnos afecta nuestro equilibrio hormonal. El nivel de estrógenos al que nos sometemos fortalece o debilita nuestro sistema inmunológico. Cada hora de inactividad total atrofia nuestros músculos. Nuestros genes se sintonizan con nuestros pensamientos y emociones y se encienden y apagan de maneras misteriosas según nuestros deseos. Nuestro sistema inmunológico se fortalece o se debilita en respuesta a una relación de amor o desamor. Las crisis de dolor, pérdida y soledad aumentan el riesgo de enfermedad y acortan las expectativas de vida. Usar la mente mantiene joven al cerebro; no usar el cerebro lo conduce a su deterioro. Con estas herramientas has inventado tu cuerpo y puedes reinventarlo en cualquier momento. La pregunta obvia es: ¿Por qué no lo hemos hecho todavía? Obviamente, hace mucho que tenemos estos problemas. La respuesta es que ha sido más fácil resolver partes pequeñas del rompecabezas que ver el todo. La medicina se practica de acuerdo a especialidades. Si nos enamoramos, el endocrinólogo puede notar una baja de las hormonas del estrógeno en nuestro sistema endocrino. Un psiquiatra puede informar sobre un mejor estado de ánimo, lo que el neurólogo puede confirmar por medio de un estudio del cerebro. El nutricionista puede preocuparse por nuestra pérdida del apetito; por otro lado, lo que comemos

se digiere mejor. Y la historia continúa. No hay quien nos dé un esquema completo. Eso complica los problemas, dado que el cuerpo es tan flexible y tan capaz de desempeñar multitud de tareas espléndidamente, que resulta difícil imaginar que haya que dar un paso para llegar a la transformación. En este momento puedes estar enamorado, embarazada, recorriendo un camino rural, haciendo una nueva dieta, durmiendo menos o más, desempeñándote mejor o peor en tu trabajo. Nuestro cuerpo no es nada menos que un universo en movimiento. Reinventar el cuerpo significa cambiar todo ese universo. Intentar andar jugando con el cuerpo hace perder el panorama del bosque por ver un árbol. Una persona se concentra en su peso, otra se entrena para una maratón y una más adopta una dieta vegetariana mientras su amiga se enfrenta a la menopausia. Thomas Edison no se puso a jugar para construir una mejor lámpara de queroseno; abandonó el uso del fuego (la única fuente de luz generada por el hombre desde la época prehistórica) y avanzó hacia una nueva fuente. ¿Se fue un salto carente de creatividad. Si eres el creador de tu cuerpo, ¿cuál es el salto carente de creatividad que te espera? Regresar a la fuente Si tomamos a Edison como modelo, la última gran reinvención del cuerpo siguió ciertos principios: El cuerpo es un objeto. Está armado como las máquinas complejas. Las máquinas se descomponen con el tiempo. La maquinaria del cuerpo recibe ataques constantes de gérmenes y otros microbios, que a su vez son máquinas diminutas a escala molecular. Pero todas estas son ideas pasadas de moda. Si cualquiera de estas suposiciones fuera cierta, lo siguiente no sería posible: Acaba de aparecer un nuevo síndrome llamado electrosensibilidad, con el cual la gente se queja de que sufre incomodidad y dolor con solo encontrarse cerca de la electricidad. La electrosensibilidad se ha tomado con suficiente seriedad, al punto de que por lo menos un país, Suecia, corre el riesgo de que los gastos para que la casa de una persona electrosensible esté protegida del campo electromagnético. El temor generalizado de que el teléfono celular daña al cuerpo no ha llegado a una conclusión definitiva, pero parece mucho más sencillo hacer pruebas para ver si existe la electrosensibilidad. En un experimento se puso a ciertos sujetos dentro de un campo electromagnético (estamos rodeados de ellos a diario en forma de microondas, señales de radio y televisión, transmisiones de teléfono celular y cables eléctricos) y se les preguntó qué sentían al encender y apagar el campo. Resultó que nadie dio otro resultado que no fuera fortuito. Las personas que dijeron ser electrosensibles no dieron mejores resultados que las demás, lo cual significa que sus respuestas fueron al azar. Sin embargo, esto no resolvió el problema. En un experimento de seguimiento, se entregaron teléfonos celulares a las personas y se les preguntó si sentían dolor o incomodidad al colocar los teléfonos contra su cabeza. Las personas electrosensibles describieron un rango de incomodidad, incluso dolor agudo y dolor de

cabeza, y al practicarles una resonancia magnética del cerebro se vio que estaban diciendo la verdad. Los centros de dolor de su cerebro estaban activados. El truco fue que los teléfonos celulares eran falsos y no emitían señales eléctricas de ningún tipo. Por tanto, la sola expectativa de sentir dolor basta para generar dolor en ciertas personas, de modo que al usar después un teléfono celular real sufrirán el síndrome. Antes de que descalifiquen esto como efecto psicosomático, hay que detenerse a pensar. Si alguien dice que es electrosensible y su cerebro actúa como si la persona fuera electrosensible, la condición es real (al menos para esa persona). Las condiciones psicosomáticas son reales para quienes las experimentan. Pero es igualmente verdadero decir que fueron ellos quienes crearon tales condiciones. De hecho, aquí existe un fenómeno mucho mayor (el flujo y reflujo de nuevas enfermedades que pueden ser nuevas creaciones). Otro ejemplo es la anorexia y otros desórdenes alimenticios como la bulimia. En la generación anterior, dichos desórdenes eran raros y ahora resultan endémicos, especialmente entre las jóvenes adolescentes. El síndrome premenstrual, o SPM, tuvo sus dalias de gloria y hoy parece estar desvaneciéndose. Después de un periodo de oscuridad casi total, ahora ha aumentado el número de personas que se cortan la piel, en una forma leve de automutilación. Por lo general son mujeres jóvenes, que en secreto se hacen heridas superficiales con una hoja de rasurar o un cuchillo.

[Download to continue reading...](#)

Reinventar el cuerpo, resucitar el alma: Como crear un nuevo tú (Spanish Edition) SANIDAD PARA EL ALMA HERIDA: La restauración del espíritu, alma y cuerpo. Estudio y oración. (Spanish Edition) La evolución del universo, de la vida y del hombre: ¿El hombre, compuesto de cuerpo físico material, cuerpo energético o inmaterial y alma espiritual? (Spanish Edition) Como Crear Un Plan De Marketing Eficaz: Guía para novatos y expertos para crear un estrategia de marketing efectiva (Internet Marketing nº 2) (Spanish Edition) Vicios y virtudes: Reeducando el alma a través del cuerpo (Spanish Edition) Reinventar las organizaciones (Spanish Edition) La llama violeta [Violet Flame to Heal Body, Mind and Soul]: Para sanar mente, cuerpo y alma Diseño de personajes / Character Design Studio: Como crear personajes fantásticos para comics, videojuegos y novelas gráficas / Create Cutting-edge ... Computer Games, an (Spanish Edition) Como Crear Abundancia en su Vida: 5 Pasos para Alcanzar la Libertad Financiera (Spanish Edition) Como Encontrar a Su Alma Gemela (Spanish Edition) Como Dibujar Manga 4 El Cuerpo Humano / How to Draw Manga 4 the Human Body (Spanish Edition) Como Desintoxicar El Cuerpo En 7 Días y Adelgazar Más Rápidamente - y Los Mejores Consejos Para La Salud (Spanish Edition) Fútbol: El juego infinito - El nuevo fútbol como símbolo de la globalización (Spanish Edition)

Tengan un Nuevo Hijo Para el Viernes: Como Cambiar la Actitud, el Comportamiento y el Carácter de su Hijo en 5 Días = Have a New Kid by Friday (Spanish Edition) Entrena como un Animal Inteligente: Descubre las mentiras y dogmas del fitness: Alcanza un cuerpo atractivo y saludable de forma natural y sin ir al gimnasio Sitios de WordPress: Guía básica para crear fácilmente un sitio web y personalizarlo con temas y plugins (Spanish Edition) Cómo CREAR UNA PÁGINA WEB O BLOG: con WordPress, sin Código, en su propio dominio, en menos de 2 horas! (THE MAKE MONEY FROM HOME LIONS CLUB) (Spanish Edition) REVIT ARCHITECTURE 2013 CREAR Y EDITAR FAMILIAS (Spanish Edition) Cómo crear una novela. Estructura.: Construyendo una novela (Spanish Edition) Superación personal: Los 9ºnicos 6 pasos que necesitarás para eliminar cualquier mal hábito y crear hábitos positivos: Cómo eliminar los malos hábitos y ... hábitos inteligentes (Spanish Edition)

[Dmca](#)