



Cómo subir tu nivel de
Conciencia

MónicaEsgueva

MONICAESGUEVA.ES

La autotrascendencia es primordial en el proceso de autorrealización.

La autorrealización no se trata solo de alcanzar el potencial de uno mismo, sino también de superar las limitaciones del ego y conectarse con la fuente de nuestro Ser.

Todos podemos lograr esta conexión a través de diversas prácticas espirituales, lo que nos permite alcanzar estados superiores de conciencia y profundizar en las partes más profundas de nuestra psique.

A dramatic sky scene featuring a bright sun in the upper left, a crescent moon in the center, and a lightning bolt striking a cloud on the left. The sky is filled with white and orange-tinted clouds, creating a high-contrast, atmospheric background.

**¿Qué es la
Conciencia?**

¿Qué es la Conciencia?

La conciencia es realmente lo que realmente somos, la esencia de nuestro ser, el testigo de nuestros esfuerzos, la naturaleza de Buda, la chispa de lo Divino.

Comúnmente se evalúa por el grado de consciencia que se tiene respecto a sí mismo y su entorno. Si bien muchas personas creen que poseen autoconsciencia, los estudios indican que solo un pequeño porcentaje, aproximadamente el 10-15%, realmente la exhibe.

Elevar la conciencia requiere esfuerzos dedicados que involucran práctica, tiempo y contemplación. Exige profundizar en capas más profundas de auto-comprensión y expandir el conocimiento sobre ciertos aspectos que normalmente no percibimos. De hecho, existen niveles de desarrollo humano que superan el alcance previsto por la psicología tradicional. La experiencia humana tiene el potencial de trascender las meras perspectivas egocéntricas y aventurarse en el reino de lo trascendental.

Esta exploración puede enriquecer nuestra vida con amor, compasión y un sentido de propósito.

En los tiempos actuales, creo que es fundamental reconocer los aspectos espirituales y trascendentales de la experiencia humana. Hacerlo nos permite comprender cómo la conexión entre el yo y nuestra conciencia superior contribuye al crecimiento personal y al autodesarrollo.

La jerarquía de necesidades de Abraham Maslow se alinea con este punto de vista, ya que postula la autorrealización como el objetivo final del desarrollo humano.

Este concepto implica realizar nuestro máximo potencial, convertirse en la mejor versión de uno mismo y cumplir nuestro propósito de la vida. Si bien las nociones convencionales de autorrealización enfatizan el logro de ciertos rasgos psicológicos como la autoestima positiva, la autosuficiencia y la autonomía, mi perspectiva se extiende más allá del ego. Se centra en forjar un vínculo con el Yo superior o conciencia.

La vida te brinda las oportunidades de crecimiento necesarias porque las experiencias no se dan con un propósito específico, y la evolución personal puede ocurrir en cualquier momento. Cada momento es parte de una secuencia interminable, y el momento presente simplemente existe sin un juicio inherente. La vida se desarrolla naturalmente y, por lo tanto, no hay necesidad de categorizar ningún aspecto de ella como correcto o incorrecto, bueno o malo.

Cuando te liberas de la noción de que hay un momento particular que te otorgará algo que te falta pero que necesitas, puedes abrazar todos los momentos que aparecen, independientemente de su naturaleza, y sumergirte por completo en el presente. Reconocer esta verdad es un catalizador para el crecimiento y la transformación personal. Una actitud de voluntad y seriedad para seguir creciendo y madurando es crucial para ayudar a un movimiento ascendente en la conciencia. Los motivos de cambio para la mayoría de las personas surgen cuando se ven seriamente desafiados por una crisis como puede ser una enfermedad, un accidente, un divorcio, una pérdida personal o un revés profesional esencial. Pocas personas optan por seguir creciendo activamente a partir de un impulso interno.

También es cierto que nada crece tan lentamente como la conciencia. No basta con explicar un nuevo concepto o nivel cognitivo; debe repetirse constantemente hasta que se integre completamente en el cerebro, gracias a la plasticidad cerebral.

Además, sólo un desarrollo genuino, orgánico y versátil puede asegurar un desarrollo real. Nada puede ser forzado; ningún paso puede darse por sentado. Todo el proceso debe ser recorrido y trabajado progresivamente.

Reaccionamos a los acontecimientos de una manera determinada por el nivel desde el que los percibimos. Es decir, las circunstancias externas pueden definir condiciones, pero no determinan el nivel de conciencia de la respuesta de la persona.

Por supuesto, cómo reaccionamos depende del mundo al que respondemos. Pero en quiénes nos convertimos (así como lo que pasa a través de nuestros filtros de percepción) es lo que crea el mundo en el que pensamos que estamos. Por ejemplo, si crees que el mundo es hostil, verás la vida como una batalla interminable y a otras personas como competidores y enemigos; por tanto, su comportamiento será un continuo enfrentamiento y lucha para defenderse de posibles ataques. Por el contrario, supón que crees que el mundo es amable. En ese caso, te concentrarás en la belleza y la bondad, y te permitirás vivir de manera más pacífica y constructiva, creando emociones más positivas dentro de ti y un entorno más positivo a tu alrededor.

Nuestra mente se involucra en la negación para protegerse y defender tener la razón pase lo que pase. Esto provoca resistencia al cambio e impide que nuestra conciencia avance mucho a lo largo de la vida. Solo renunciando a la ilusión de que ya lo sabemos todo y permaneciendo humildes podemos lograr saltos significativos en nuestro nivel de conciencia. _____

Es más fácil cuando contemplamos la vida como una escuela. Así, cualquier cosa que surja y nos suceda es una valiosa oportunidad para desarrollarnos. Las experiencias increíbles y dolorosas no se ven como dramas sino como lecciones y peldaños en nuestro camino.

MÓNICA ESGUEVA PRESENTA

Del Mindfulness a la *Conciencia*

Te invito a profundizar esta práctica en mi taller “Del Mindfulness a la Conciencia” dónde encontrarás información sobre cómo traspasar las barreras del ego e identificar los recursos infinitos de tu alma para vivir en paz.



[APUNTARME AL PROGRAMA >](#)



Dejar atrás
las
creencias

Dejar atrás las creencias

Además, sólo un desarrollo genuino, orgánico y versátil puede asegurar un desarrollo real. Nada puede ser forzado; ningún paso puede darse por sentado. Todo el proceso debe ser recorrido y trabajado progresivamente.

Reaccionamos a los eventos de una manera predicada por el nivel desde el que los percibimos. Es decir, las circunstancias externas pueden definir condiciones, pero no determinan el nivel de conciencia de la respuesta de la persona. Por supuesto, cómo reaccionamos depende del mundo al que respondemos. Pero en quiénes nos convertimos (así como lo que pasa a través de nuestros filtros de percepción) crea el mundo en el que creemos que estamos. Por ejemplo, si crees que el mundo es hostil, verás la vida como una batalla interminable y a otras personas como competidores y enemigos; por tanto, su comportamiento será un continuo enfrentamiento y lucha para defenderse de posibles ataques. Por el contrario, suponga que cree que el mundo es amable. En ese caso, te concentrarás en la belleza y la bondad y te permitirás vivir de manera más pacífica y constructiva, creando emociones más positivas dentro de ti y un entorno más positivo a tu alrededor.

Nuestra mente se involucra en la negación para protegerse y defender tener la razón pase lo que pase. Esto provoca resistencia al cambio e impide que nuestra conciencia avance mucho a lo largo de la vida. Solo renunciando a la ilusión de que ya lo sabemos todo y permaneciendo humildes podemos lograr saltos significativos en nuestro nivel de conciencia. Es más fácil cuando contemplamos la vida como una escuela. Así, cualquier cosa que surja y nos suceda es una valiosa oportunidad para desarrollarnos. Las experiencias increíbles y dolorosas no se ven como dramas sino como lecciones y peldaños en nuestro camino.

Las creencias sirven como principios rectores que proporcionan dirección y sentido a la vida. Actúan como filtros preestablecidos a través de los cuales percibimos e interpretamos el mundo, tanto externa como internamente. Cuando creemos genuinamente que algo es verdad, nuestras creencias funcionan como "órdenes internas" para el cerebro, dando forma a nuestra representación de la realidad. En ausencia de creencias o la incapacidad de acceder a ellas, las personas a menudo experimentan una sensación de falta de poder.

Las creencias surgen de lo que oímos y seguimos oyendo de los demás a lo largo de nuestra vida, desde la infancia e incluso antes. Las fuentes de creencias abarcan nuestro entorno, acontecimientos, conocimientos, experiencias pasadas y visualización, entre otros. Un error común es ver la creencia como un concepto intelectual estático, pero la verdad está lejos de serlo. Las creencias son elecciones; tenemos el poder de elegir nuestras creencias y ellas, a su vez, dan forma a nuestra realidad.

Las creencias limitantes son mentalidades o autopercepciones que restringen nuestro verdadero potencial de varias maneras. Cada persona alberga y experimenta creencias limitantes hasta cierto punto. Al aprender a reconocerlos, podemos trabajar activamente para evitar que nos limiten.

Las creencias limitantes pueden afectar nuestra mente, cuerpo y alma, dificultando nuestros comportamientos y hábitos. También pueden atraparnos en un estado mental negativo, haciendo que sea un desafío abrazar nuevas posibilidades y alegrías en la vida. Esto puede dañar nuestro bienestar mental, físico y emocional.

Identificar estos pensamientos subconscientes que nos limitan y centrarse en la autoconciencia y la confianza en uno mismo para superarlos es crucial.

Las creencias limitantes suelen operar de manera subconsciente, actuando como mecanismos de protección contra posibles decepciones, fracasos y contratiempos. Las experiencias pasadas a menudo dan lugar a estas creencias, y cuando se enfrentan a circunstancias similares en el presente, nuestro subconsciente busca formas de bloquearlas.

Para combatir las creencias limitantes, es útil identificar su origen y reconocer las causas subyacentes de la negatividad. Es importante darse cuenta de que los pensamientos y creencias limitantes pueden tener su origen en experiencias personales, creencias y comportamientos heredados, miedos o excusas que nos frenan, la influencia de nuestros círculos sociales y de la sociedad en general, e incluso creencias religiosas que pueden propagar pensamientos limitantes basados en las actitudes prescritas.

Al identificar la fuente de nuestras creencias limitantes, podemos obtener una comprensión más profunda de su verdadero significado y comenzar a desafiar y dismantelar estos sistemas de creencias. Este proceso nos permite reconocer que estas creencias son falsas y simplemente sirven como mecanismos de protección, allanando el camino para el crecimiento personal y la expansión de posibilidades.

Solo identificando las raíces que impiden nuestro progreso y comprometiéndonos a mirar dentro de nosotros mismos para disolver esos obstáculos internos podemos acelerar la evolución de nuestra conciencia.

Del Mindfulness a la
Conciencia

Te invito a profundizar esta práctica en mi taller “Del Mindfulness a la Conciencia” dónde encontrarás información sobre cómo traspasar las barreras del ego e identificar los recursos infinitos de tu alma para vivir en paz.

[APUNTARME AL PROGRAMA >](#)



10 pasos para aumentar tu frecuencia

A background image of space showing the Earth's horizon with a bright blue aurora-like glow. The sky is dark with scattered stars and some nebulae.

1.

Aprende a guardar silencio en momentos de mayor turbulencia

La paz mental y la paciencia son tus mejores aliados durante las crisis. Conquistar estos atributos es parte de tu evolución espiritual.



2.

Evita juzgar a otras personas

Tu percepción del mundo exterior forma parte de tu mundo interior. Cuando hablas mal de los demás, estás hablando mal de ti mismo. Al herir a otros te hieres a ti mismo. Además en la vida todo vuelve como un boomerang. Por lo tanto, ten compasión por los demás y de igual manera por ti mismo.

3.

Centra tu atención en las cosas que más te gustan y las que te apasionan

Lo que resistes, persiste. Si te centras en lo negativo, lo harás crecer. Si te centras en lo positivo, también lo expandirás. Por lo tanto, cuida mucho donde pones tu foco y tu energía, pues eso es lo que terminarás manifestando en el exterior.

4.

Acepta las pruebas, no luches contra lo que está fuera de tu control

A veces vivimos las consecuencias de elecciones que nuestra alma hizo en el pasado y de las que no somos conscientes. No tenemos la capacidad de recordar a ese nivel. Por lo tanto, respira, acéptalo y deja que fluya. Cuanto más tiempo permanezcas tranquilo y aceptando, más compensas tu karma, y menos proclive eres a sembrar ninguna negatividad con consecuencias futuras.

5.

Mantén la esperanza, lo que parece real es sólo un mal producto de su imaginación

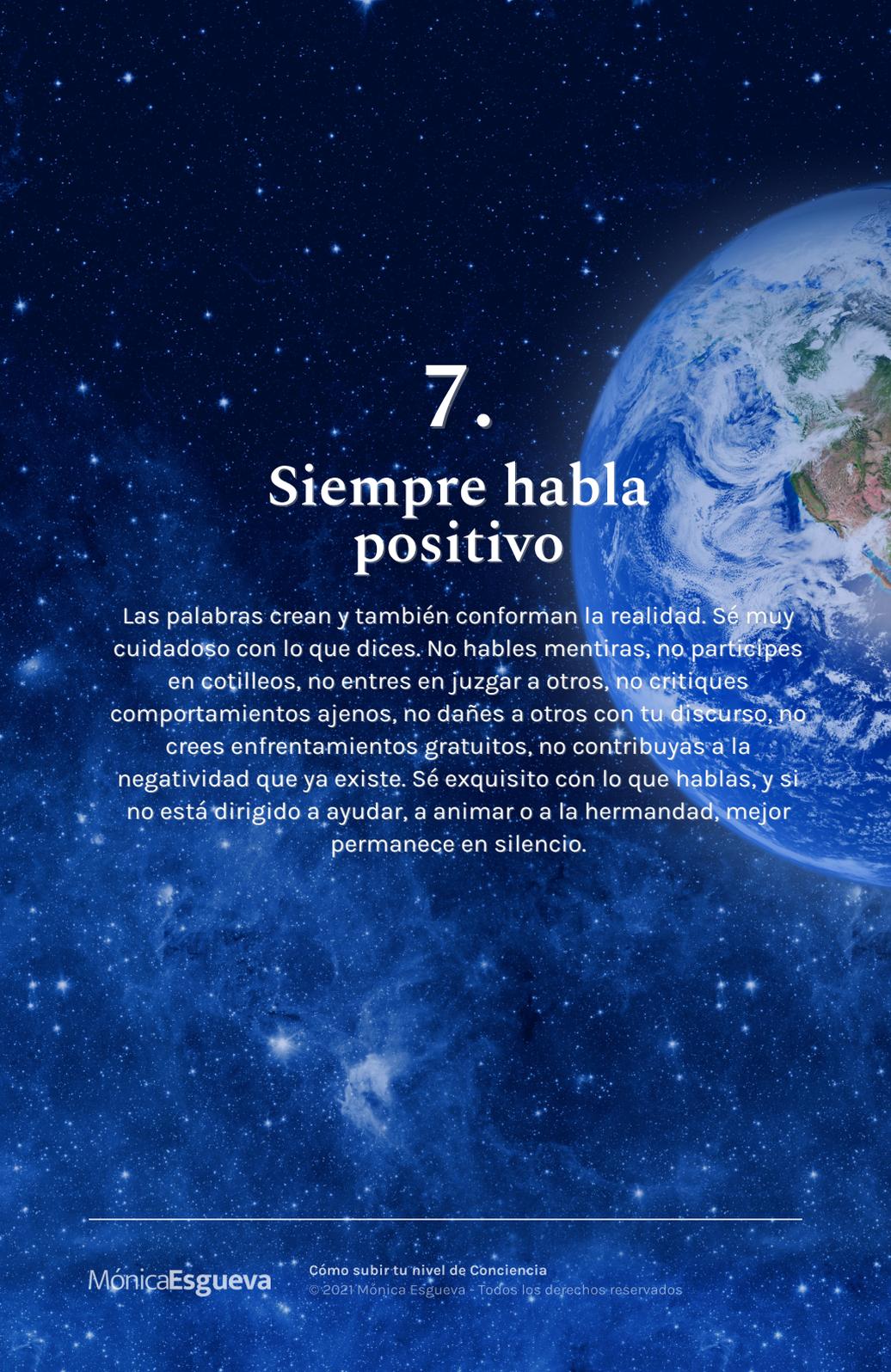
Los pensamientos no son necesariamente reflejo neutral de la realidad. No te identifiques con tus pensamientos ni te los creas simplemente porque aparecen en tu mente. Si tus pensamientos crean malas sensaciones o te llevan a realizar acciones dañinas, cámbialos. Eres un ser creador. Asegúrate que creas bondad y positividad en tu mundo.

6.

Perdona, suelta y libérate

Tal vez sea difícil, pero es necesario. Cuando guardamos rencor es como si nos estuviéramos tomando veneno en gotitas.

Aparentemente no tiene efectos nocivos, pero en realidad estamos infiltrando nuestro ser de una infección maligna que no solo no sirve para nada ni resuelve nada, sino que nos va deteriorando indeleblemente. El perdón nos libera de las cadenas que nos atan al otro o a las circunstancias que ocurrieron. De otro modo las reviviremos una y otra vez en nuestra mente, con pésimas consecuencias para nuestro cuerpo, nuestra energía y nuestra alma.



7.

Siempre habla positivo

Las palabras crean y también conforman la realidad. Sé muy cuidadoso con lo que dices. No hables mentiras, no participes en cotilleos, no entres en juzgar a otros, no critiques comportamientos ajenos, no dañes a otros con tu discurso, no crees enfrentamientos gratuitos, no contribuyas a la negatividad que ya existe. Sé exquisito con lo que hablas, y si no está dirigido a ayudar, a animar o a la hermandad, mejor permanece en silencio.



8. Medita al menos diez minutos al día

Es absolutamente necesario para calmar la mente, para poderla manejar voluntariamente durante el día, para aprender a auto-observarnos y salir de los automatismos que tanto nos dañan, para encontrar paz en medio de la tormenta, para poder descubrir nuestro ser interior y para contactar con el mundo espiritual del que formamos parte.

9.

Visualiza situaciones agradables para ti y todos tus seres queridos

Lo que existe en tu mente se manifestará en tu realidad. Crea esa realidad tanto para ti como para tus seres queridos, estarás creando felicidad y sumando dharma. Y todavía mejor, amplía tus visualizaciones mandando Luz al planeta y a la humanidad.

Puedes utilizar el mantra poderoso: Yo Soy la Luz, Yo soy El Amor, Yo Soy la Paz. Repítelo tantas veces como quieras durante tus visualizaciones y contribuye a crear esa masa crítica de amor incondicional que hará más fácil al colectivo pasar de etapa con el menor sufrimiento posible.

10.

Emana amor sin importar lo que recibas

La lección más importante que hemos venido a aprender es la del amor incondicional. Cuando nuestro deseo más fuerte sea el de contribuir de manera altruista, habremos pasado de un centro de gravedad basado en el ego a uno basado en el servicio a los demás. Eso significará que ya estamos vibrando en quinta dimensión. Eso es lo que marca nuestra vibración y nuestro nivel de conciencia. Haremos dejado atrás la necesidad de seguir aprendiendo a través de la dualidad, y nuestras siguientes lecciones las haremos desde la alegría, el amor, y la sabiduría. Estaremos listos para la Ascensión:

MÓNICA ESGUEVA PRESENTA

Del Mindfulness a la *Conciencia*

Te invito a profundizar esta práctica en mi taller “Del Mindfulness a la Conciencia” dónde encontrarás información sobre cómo traspasar las barreras del ego e identificar los recursos infinitos de tu alma para vivir en paz.



[APUNTARME AL PROGRAMA >](#)

MónicaEsgueva

MONICAESGUEVA.ES