

Tu salud está en tus manos

Thelema

Asistencia y desarrollo terapéutico



El cuerpo habla lo no puesto en palabras...

Cuál es el efecto de lo no dicho?

Decir lo que se piensa y se siente, nos hace más dueños de nuestra salud

La importancia de reconocer y aprender a descubrir lo que los síntomas y enfermedades nos vienen a significar.

Resentimiento vs. Responsabilidad

Cuántas veces nos sentimos traicionados por otros y no reclamamos lo que nos pareció injusto?... Cuántos errores cometimos y no nos perdonamos?... Cuántas veces dejamos pasar el incumplimiento de una promesa por no discutir, o no atrevernos a atravesar una situación “incómoda”?... Cuántas veces simplemente, negamos un hecho por no tener la valentía de enfrentarlo?...

Cada vez que hicimos alguna de estas cosas, u otras parecidas, muy lejos de dar con la solución al “problema” en cuestión, también estuvimos creando y alimentando uno nuevo: resentimiento.

El resentimiento no es ni más ni menos que re-sentir una emoción. Una emoción ligada a un hecho que, aunque ya pasado (y muchas veces sin solución), no podemos soltar. Que no podemos dejar de mirar, re-pasándolo una y otra vez. Re-creando esa emoción que sentimos entonces y, en una carrera interminable por encontrar culpables, en la mayoría de los casos terminamos apuntando el dedo acusador hacia nosotros.

Pero cómo es vivir en un cuerpo que tiene que soportar día tras día semejante carga? Qué vida puede esperarnos, si todo lo “nuevo” que creamos tiene el olor y peso de todo lo que no pudimos limpiar...de lo viejo? Y qué otra alternativa nos quedará más que enfermarnos, si no somos capaces de hacernos responsables, poniendo en palabras lo que nos pasa para cortar con lo pasado, en lugar de culparnos por nuestra incompetencia de aquel momento?

Cáncer, úlceras, insuficiencias respiratorias, leucemia (la enfermedad de la mala-sangre), y todo lo que usted quiera agregar a esta lista, son producto derivado de este señor llamado resentimiento del cual somos responsables de crear y hacer crecer, o de expulsar de nuestras vidas.

Y cuando hablo de responsabilidad no hablo de culpa. Hacerse responsable es ejercer el poder, tomar las riendas de nuestra vida sabiendo que, aun cuando podríamos no tener nada que ver con generar lo que pasó, sí tenemos que ver con lo que vamos a hacer que pase de ahora en más.

Las cartas están echadas, este es el juego y sus alternativas...la pregunta es entonces: **Qué camino va a elegir usted de ahora en más?** La aceptación de los hechos para generar la paz que le permita soltarse o seguir alimentando el monstruo del resentimiento y sus derivados?

Adrián D'Angelo
Coach Ontológico

Queridos lectores:

Hasta ahora lo decían los iluminados, los meditadores y los sabios; ahora también lo dice la ciencia: son nuestros pensamientos los que en gran medida han creado y crean continuamente nuestro mundo, y por ende nuestra salud.

Esto afirma el Dr. Alonso, con sus 25 años de experiencia como cirujano.

La medicina, al fin, alcanza a la filosofía, las religiones y las disciplinas llamadas alternativas. No hay congreso médico que no hable de psiconeuroinmunobiología y el poder sanador de las emociones.

Sin embargo, este paradigma abre un nuevo dilema: la posición del paciente. Por ejemplo...ante un diagnóstico grave hace 20 años todos decían: "Pobre! Lo que le toca... Ahora tenes que ser fuerte!" y la persona se sentía "condenada" a la enfermedad, pero comprendida por su gente

Desde la nueva versión de las cosas, ante el mismo diagnóstico, el entorno o la misma persona dice: "que pensamientos negativos y de resentimiento circulan por mi mente como para hacerme esto?!". Ahora, el enfermo se siente, además de asustado por lo que le pasa, juzgado por sus malos pensamientos... **Cómo generar responsabilidad y no culpa?** Cual es el valor de cambiar el paradigma? Básicamente, la posibilidad de la prevención y participación activa en la cura.

El médico no es ya un agente infalible de saber...ni el paciente un participante pasivo...el paradigma de la responsabilidad le otorga la llave de la propia sanación...la actitud participativa, el poder de opinar y decidir en los procesos terapéuticos abordados.

**Lic. María Inés Alvarez
Directora Thelema**

=====

Frase del mes:

**Todo es una conversación...
Siga respirando...**

=====

Para comunicarse con nosotros:
centroterapeuticothelema@gmail.com
centrothelema@yahoo.com.ar
www.centrothelema.com.ar
t.e. 4734-5483 / 15-6528-2011
Lun. A Vie. de 14 a 22hs y Sáb. de 9 a 15hs

Página 3

¿Por qué nos enfermamos?

“Cuando cambiamos el modo en que miramos las cosas, las cosas que miramos cambian”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estado de salud como “el completo bienestar físico, mental y social”. Cuando alguna parte del organismo se altera y deja de realizar correctamente su función se produce un trastorno llamado *enfermedad*.

Por lo tanto, enfermedad significa “pérdida de armonía”.

Esta pérdida se expresa en el cuerpo, siendo éste el vehículo de la manifestación de todos los procesos y cambios que se producen en nosotros. Cuando la armonía del conjunto se rompe y el cuerpo muestra la pérdida del equilibrio, hablamos de enfermedad. Es por esto que no existen enfermedades sino personas enfermas

Por lo tanto, *enfermar* conlleva un desequilibrio que se manifiesta en forma de síntoma, es decir dolencias físicas que traen aparejadas alguna complicación orgánica. Nuestro cuerpo nos muestra a modo de escenario, las señales que atraen nuestro interés y energía y nos obligan a estar pendientes de ellas centrando nuestra vida cotidiana alrededor de esos síntomas que modifican lo que venía siendo y requieren de gran parte de nuestra atención, generándonos complicaciones en las diferentes áreas de nuestras vidas.

Un simple dolor de cabeza, una lumbalgia o una gripe son motivos suficientes para que nuestra cotidianidad se vea alterada obligándonos a modificar nuestra rutina y afectando nuestras relaciones.

Pero, para qué aparece un síntoma? Nuestro cuerpo habla a través de nuestros síntomas, a través de lo que referimos cada vez que describimos lo que nos aqueja.

Sin embargo, la enfermedad tiene como finalidad ayudarnos a subsanar nuestras faltas, por lo tanto, lo que debemos eliminar no es el síntoma sino la causa. Dethlefsen y Dahlke, en *“La enfermedad como camino”* sostienen que *la cura se produce a partir de una enfermedad transmutada, no desde un síntoma derrotado*. Esto refiere a la importancia de reconocer y aprender a descubrir los que los síntomas nos vienen a significar y a partir de aquí incorporar lo que nos falta ya que nos obliga a producir un cambio. Pero esto sólo es posible a través de la expansión de la conciencia, es decir, de darnos la posibilidad de acceder y aceptar nuestros aspectos y

facetas desconocidas animándonos a cuestionar la forma en la que elegimos vivir dando sentido a nuestras crisis.

La enfermedad quiere conducirnos a zonas nuevas, desconocidas, no vividas y tienen un fin: *ayudarnos a subsanar nuestras faltas para hacernos más sanos*. Cuando atendemos a este llamado damos sentido a las crisis que se expresan en nuestro cuerpo.

Cabe destacar la importancia de la medicina tradicional que rescata, en la mayoría de las veces, en forma casi inmediata al paciente. Pero en los últimos tiempos hemos observado que la ciencia ha dado un vuelco trascendental en el área de la salud, incorporando a los tratamientos distintos tipos de terapias complementarias eficaces.

Hoy sabemos que nuestro estado de ánimo, el estrés, las fuertes vivencias emocionales, las exigencias y presiones socioculturales, colaboran en el proceso degenerativo de las enfermedades. Cada época produce enfermedades propias a su marco histórico, social y económico. Así vemos que en la actualidad no es que exista mayor cantidad de enfermos sino que existen diferentes patologías como producto de los avatares a los que estamos expuestos. Pero a pesar de estas contingencias, toda enfermedad tanto física como psíquica suele ser un **vacío de amor**. Más allá de la manifestación de los síntomas visibles propios de cada patología, algo del orden del libre curso del amor y la felicidad está obturado. Una persona que no se siente bien, que se considera infeliz, que no puede experimentar bienestar en algún plano de su vida, que carece de proyectos o se siente incapaz de accionar sobre su propia vida está de alguna manera en una fase de enfermedad.

¿Para qué me aparece esta enfermedad en este momento de mi vida?

¿A qué me obliga y qué me posibilita? ¿Qué es necesario que aprenda?

Desde la psicología, quienes la ejercemos, posibilitamos el encuentro de cada persona con sí misma y la comprensión del sentido que los síntomas tienen para cada sujeto a través de una escucha diferente. Cuando se consigue interpretar este sentido se vence mejor a la enfermedad y tenemos la posibilidad de capitalizar un incomparable aprendizaje. Cuando entendemos el mensaje de un síntoma es muy posible que desaparezca, de la misma forma que comprender el sentido de la enfermedad haga que cese nuestro dolor.

Lic. Marcela Amodio
Psicóloga
(Thelema XX)



*Mesa de cristal - transparente
- humo
- oro
con bordes esmerilados,
pulidos y biselado*

Taller de sillas y mesas artesanales

Juan Alberto

15-6461-7796

4759-9798

N·P·C

NEW PENALTY CONCEPT

DAMIÁN H. ODETTI



So far

Forward

Asesoramiento jurídico y consultoría

Teléfono: 15-4411-9553 - estudionpc@yahoo.com.ar

Carlos Omar Barrio

CONTADOR PÚBLICO - UBA

CAVASSA 2529
(1678) Caseros - Pcia. Bs. As.

Tel./Fax: 4750-8605
Cel.: 15.5328-4069

E-mail: omarbarrio@hotmail.com

Hazmat sa

Materiales para la Construcción

CEMENTO - CALES - ARIDOS

Entregas en Obras

ALMEYRA 2250 (1650) San Martín

Tel.: 4750-0271

Fax.: 4759-5345

Agenda

ENTRENAMIENTO EN LIDERAZGO

El entrenamiento en liderazgo es una experiencia de autoconocimiento profundo, que te revela sorprendentes aspectos de tu personalidad, te libera de las cargas emocionales del pasado y te impulsa a la concreción de tus proyectos.

Programa diseñado sobre la base del coaching ontológico.

Son tres niveles correlativos para los cuales se requiere inscripción previa.

Próximo **Nivel 1**, 20, 21 y 22 de mayo de 2011. Costo: \$500

Entrenador: Coach Hector Palacio

Nivel 2: A confirmar

Entrenador: Coach Adrián D'Angelo

Nivel 3: Apertura: 15 de mayo de 2011. Costo \$700

Entrenador: Coach Mariel Sirlin

Coach Alberto Sobrado



Thelema Virtual

Thelema Virtual le permite administrar su tiempo y ser contenido por un profesional sin dejar de lado sus labores, haciendo que las distancias o la falta de tiempo no sean un impedimento para el acceso a la terapia y a la continuidad de la misma.

Bienvenidos a una nueva forma de psicoterapia ya aprobada y reconocida a nivel mundial por su practicidad y efectividad.

Consultas al 4734-5483 / 15-6528-2011
o por mail a: centroterapeuticothelema@gmail.com

"Estamos en MercadoLibre"

www.centrothelema.com.ar

Para más información e inscripciones: 4734-5483 / 15-6528-2011

Lun. A Vie. De 14 a 22hs. Sábados de 9 a 14hs

mail: centroterapeuticothelema@gmail.com

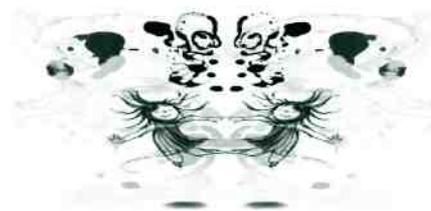
centrothelema@yahoo.com.ar

www.centrothelema.com.ar

APORTES DEL TEST DE RORCHACH
en los abordajes verbales

Egresados/estudiantes de la
Formación de coach en Thelema: \$ 80.
Es necesaria inscripción previa via mail.
Se entregaran certificados de asistencia

Seminario-Taller destinado a:
coaches, estudiantes de coaches,
psicólogos, estudiantes de psicología,
counselors, psicólogos sociales.
Abierto al público en general



Sábado 7 de mayo de 10 a 18hs. Costo \$ 120
Sede Thelema Devoto
(incluye coffee breack y
material de trabajo para el taller)

A cargo de:
Lic. María Inés Alvarez
Psicóloga UBA
Directora de Thelema

Seminario INTERACTIVO TEÓRICO PRÁCTICO de una jornada
A cargo de Profesora María Teresita Ieno

**CONECTÁNDOSE
CON LOS
MANDALAS**

Fecha: 25 de Mayo del 2011
de 10 a 18 hs. Costo \$100
Sede Thelema Devoto
Bermudez 2115 - Devoto

Programa:

- Comprensión del término.
- Orígenes y simbolismo.
- El espacio mandálico.
- Tipos de Mandalas.
- Los Mandalas terapéuticos.
- Dibujo y coloreado de Mandalas.
- Meditando con Mandalas.
- Lectura de formas y colores.

Este seminario está dirigido a todas las personas sin
necesidad de poseer conocimientos en dibujo y pintura.

Objetivo: ingresar al conocimiento de la esencia del Mandala, sus
beneficios, técnicas gráficas y meditativas.

**Responsabilidad es saber que todo
lo que ocurre en mi vida...
Tiene que ver conmigo...**

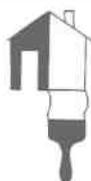
*Adhesión Juan (11 en línea)
y Silvana (Más de 100 motivos para Shambala)*

Servicio Post Impresion
Medio corte - Trazados
Puntillados - Micropuntillados



Av. Crovara 225 - Lomas del Mirador - Tel/Fax: 4454 - 1114 ID: 597*3154

Cocino por vos
...Animate **Fiestas**
Reuniones
Con los sabores de tu casa
4382-2997
15-3331-5141
www.marcos-in-arte.com.ar
marcosinarte@yahoo.com.ar



Ecopint

*RENUEVE SU CASA
*PINTE SU DEPARTAMENTO
*BARNICE Y PROTEJA LA MADERA DE SU HOGAR

Pintura de obra - Pintura domiciliaria
Asesoramiento técnico

Alejandro Tchilian: 15-5955-9498



La Argentina

Apostamos al País

ábrica de Sándwiches - Ventas por mayor y menor
Calidad - Servicio - Honestidad

Mitre 5143
Caseros
Tel. 4750-3903



Jorge
Cel. 15-6237-2928
ID Nextel 601*379
Cel Nextel 11-3546-6658

ELECTRICIDAD
GABRIEL
MATERIALES ELECTRICOS



Ventas al gremio e industrias
Entrega en obras

Av. San Martín 1205 / 1211 - Caseros - Info@electricidadgabriel.com.ar

Estudio Sobrado Gutierrez y asociados

Abogados

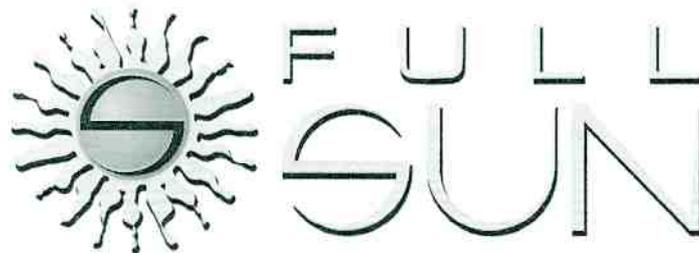
Tel. 4783-7969 y líneas rotativas

Cel. 11-4975-7891

Reflexología Holística
Silvia Leticia Cervellera
Terapeuta Corporal



Tel: 4635-2449
Cel: 15-5854-8362
Asilvialeticia@yahoo.com



ESTETICA Y SOLARIUM

camas solares . pedicuría . manicuría . masajes
maquillaje . depilación . cosmiatría

Tel. (011) 5292-6751 - Urquiza 4545 - Caseros

Correo: fullsuncaseros@gmail.com
Lun. a Sáb. de 9hs a 21hs



**Policlínica
del niño**

Consultorios de Atención

· **RECIEN NACIDOS**
· **NIÑOS**
· **ADOLESCENTES**

- *Pediatría*
- *Cardiología Infantil - E.C.G.*
- *Dermatología Infantil*
- *Traumatología y Ortopedia Infantil*
- *Nutrición - Obesidad - Diabetes*
- *Ginecología gral. e Infanto juvenil*
- *Fonoaudiología - Audiometrías*
- *Psicología Infantil*
- *Psicopedagogía*
- *Estimulación temprana*
- *Cirugía Infantil*
- *Urología Infantil*

Atención Lunes a Sábados Aranceles Especiales a Particulares

CORP. ASISTENCIAL - GENESEN - CYNTHIOS - ASI - TIME - VALMED - CASA
CAMUDAP - OSMECOM - IOMA - BCO. PROVINCIA - PODER JUDICIAL - COMEI Y OTRAS

Av. San Martín 2178 - P.B. "B" - CASEROS

TEL.: 4734-5950

ALQUILER DE ESPACIOS POR HORA, DIA, MES

Ideal profesionales, terapias alternativas, consultas

medicas, psicologicas,

Coaching o counselors

Boxes: \$ 15 la hora. Consultorios: \$20 la hora.

Mínimo 3 horas

(descuentos sobre este precio

en horarios de la mañana)

Salón para eventos culturales:

\$150 la hora.

Consulte precios por jornada completa.

Tenemos disponibilidad

En Caseros y Devoto.

Comunicarse con Julieta al: 15-5161-6071/ multiespacioshoj@yahoo.com.ar

**Somos arquitectos de nuestras historias
y de nuestras circunstancias**

Adhesión Águilas

“Lo que el corazón quiere, la mente se lo muestra”: Psiconeuroinmunobiología

Entrevista al Dr. Mario Alonso Puig, Cirujano.

Hasta ahora lo decían los iluminados, los meditadores y los sabios; ahora también lo dice la ciencia: son nuestros pensamientos los que en gran medida han creado y crean continuamente nuestro mundo, y por ende nuestra salud.

“Hoy sabemos que la confianza en uno mismo, el entusiasmo y la ilusión tienen la capacidad de favorecer las funciones superiores del cerebro. La zona prefrontal del cerebro, el lugar donde tiene lugar el pensamiento más avanzado, donde se inventa nuestro futuro, donde valoramos alternativas y estrategias para solucionar los problemas y tomar decisiones, está tremendamente influida por el sistema límbico, que es nuestro cerebro emocional. Por eso, lo que el corazón quiere sentir, la mente se lo acaba mostrando”. Hay que entrenar esa mente.

Más de 25 años ejerciendo de cirujano. ¿Conclusión?

Puedo atestiguar que una persona ilusionada, comprometida y que confía en sí misma puede ir mucho más allá de lo que cabría esperar por su trayectoria.

¿Psiconeuroinmunobiología?

Sí, es la ciencia que estudia la conexión que existe entre el pensamiento, la palabra, la mentalidad y la fisiología del ser humano. Una conexión que desafía el paradigma tradicional. El pensamiento y la palabra son una forma de energía vital que tiene la capacidad (y ha sido demostrado de forma sostenible) de interactuar con el organismo y producir cambios físicos muy profundos.

¿De qué se trata?

Se ha demostrado en diversos estudios que un minuto entreteniéndose un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas. El estrés, esa sensación de agobio permanente, produce cambios muy sorprendentes en el funcionamiento del cerebro y en la constelación hormonal.

¿Qué tipo de cambios?

Tiene la capacidad de lesionar neuronas de la memoria y del aprendizaje localizadas en el hipocampo. Y afecta a nuestra capacidad intelectual porque deja sin riego sanguíneo aquellas zonas del cerebro más necesarias para tomar decisiones adecuadas.

¿Tenemos recursos para combatir al enemigo interior, o eso es cosa de sabios?

Un valioso recurso contra la preocupación es llevar la atención a la respiración abdominal, que tiene por sí sola la capacidad de producir cambios en el cerebro. Favorece la secreción de hormonas como la serotonina y la endorfina y mejora la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios.

¿Cambiar la mente a través del cuerpo?

Sí. Hay que sacar el foco de atención de esos pensamientos que nos están alterando, provocando desánimo, ira o preocupación, y que hacen que nuestras decisiones partan desde un punto de vista inadecuado.

Es más inteligente, no más razonable, llevar el foco de atención a la respiración, que tiene la capacidad de serenar nuestro estado mental.

¿Dice que no hay que ser razonable?

Siempre encontraremos razones para justificar nuestro mal humor, estrés o tristeza, y esa es una línea determinada de pensamiento. Pero cuando nos basamos en cómo queremos vivir, por ejemplo sin tristeza, aparece otra línea. Son más importantes el qué y el porqué que el cómo. Lo que el corazón quiere sentir, la mente se lo acaba mostrando.

Más recursos...

La palabra es una forma de energía vital. Se ha podido fotografiar con tomografía de emisión de positrones cómo las personas que decidieron hablarse a sí mismas de una manera más positiva, específicamente personas con trastornos psiquiátricos, consiguieron remodelar físicamente su estructura cerebral, precisamente los circuitos que les generaban estas enfermedades.

¿Podemos cambiar nuestro cerebro con buenas palabras?

Santiago Ramon y Cajal, premio Nobel de Medicina en 1906, dijo una frase tremendamente potente que en su momento pensamos que era metafórica. Ahora sabemos que es literal: “Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro”.

¿Seguro que no exagera?

No. Según cómo nos hablamos a nosotros mismos moldeamos nuestras emociones, que cambian nuestras percepciones. La transformación del observador (nosotros) altera el proceso observado. No vemos el mundo que es, vemos el mundo que somos.

¿Hablamos de filosofía o de ciencia?

Las palabras por sí solas activan los núcleos amigdalinos. Pueden activar, por ejemplo, los núcleos del miedo que transforman las hormonas y los procesos mentales. Científicos de Harvard han demostrado que cuando la persona consigue reducir esa cacofonía interior y entrar en el silencio, las migrañas y el dolor coronario pueden reducirse un 80%.

¿Cuál es el efecto de las palabras no dichas?

Solemos confundir nuestros puntos de vista con la verdad, y eso se transmite: la percepción va más allá de la razón. Según estudios de Albert Merhabian, de la Universidad de California (UCLA), el 93% del impacto de una comunicación va por debajo de la conciencia. Decir lo que se piensa y se siente nos hace más dueños de nuestra salud.

Cumpla su palabra como método de salud

Cambie hábitos de pensamiento y entrene su integridad honrando su propia palabra. Cuando decimos “voy a hacer esto” y no lo hacemos alteramos físicamente nuestro cerebro, una conexión neuronal rota.

Extraído de la web

Solidaridad

El pasado Miércoles 23 de febrero, el Equipo de nivel 3 “Thelema 22”, llevó a cabo su proyecto solidario común.

En esta oportunidad, el mismo consistió en asistir a personas que viven en la calle.

Para tal misión los integrantes del Equipo juntaron Comida, bebidas, frazadas, mantas y ropa y, luego de concluir su taller semanal, emprendieron su viaje por la ciudad acercando y entregando lo conseguido a dichos destinatarios.

Queremos reconocer y felicitar a Thelema 22 por el amor con que lo hicieron y el valor de atravesar sus propios límites.



Gracias Thelema 22: Gastón, Micki, Leo, Noe, Vero, Naty, Oscar, Natalia y Pablo.

Bienvenida Lourdes!!!



Felicitaciones a Ariel (el papá)

Equipo Thelema

Página 15

Formación de Coach Ontológico 2011



*Abierta la
inscripción
4734-5483*

Para más información: www.centrothelema.com.ar

Thelema

Centro de asistencia y desarrollo terapéutico

Psicología - Psiquiatría

Terapia de grupo - Discapacidad

Orientación Vocacional

Constelaciones familiares

Coaching Ontológico

Atención obras sociales - Honorarios institucionales

Av Urquiza 4543

Turnos

4734-5483

Bermudez 2115

Dto 63 - Caseros

1565282011

- Villa Devoto -

centrothelema@argentina.com

www.centrothelema.com.ar