



# *Metanoia.*

Unidad 1:

*Estructura de  
la percepción.*

# METANOIA

LUJÁN LIZASO Y JORGE LIZASO

# ÍNDICE

<b>Estructura de la percepción</b>	<b>1</b>
<b>Fuerza 1: necesidades humanas</b>	<b>1</b>
Necesidades básicas	1
Certeza y seguridad	2
Cuatro (4) formas de vehículos	2
Variedad	4
Ser importante	4
Amor / conexión	5
Necesidades espirituales	6
Crecimiento	6
Dar	6
<b>Fuerza 2: Creencias</b>	<b>7</b>
Creencias básicas universales	7
Creencias del yo soy	9
Valores	11
Leyes	13
El transgeneracional	16

*Dedicado a todas las almas que eligen recordar.*



## CAPÍTULO 3

# Metanoia

## Estructura de la percepción

Cada conflicto emocional que nosotros tenemos que nos genera estrés, cada estado emocional de impotencia, frustración, ira, depresión o ansiedad es, en realidad, porque estamos negando nuestra verdadera identidad y porque no sabemos cómo cambiar la percepción de lo que nos sucede.

Para que empecemos a expresar lo extraordinariamente buenos que somos como terapeutas es fundamental empezar a analizar la estructura de la percepción. Para eso necesitamos entender que hay tres (3) fuerzas o pilares que determinan 100% nuestra estructura de percepción. Percepción es la forma en la que percibimos el mundo y es la respuesta a “¿por qué hacemos lo que hacemos?”, aunque muchas veces sean actos destructivos, autosaboteadores y anuladores.

## Fuerza 1: necesidades humanas

### Necesidades básicas

Las necesidades humanas son el pilar sobre el cual descansa nuestra paz mental. Aprender a ser adultos emocionales implica dejar de vivir en un estado de victimismo llenos de impotencia para convertirnos en nuestros propios padres, jefes, o figuras de autoridad. Esto implica dejar



atrás la culpabilidad y los patrones tóxicos que devienen de esta y asumir el 100% de la responsabilidad de nuestro destino.

¿Qué es el destino? Es el análisis de las consecuencias, es entender que si sigo comportándome y siendo la misma persona que soy entonces no van a haber cambios en mi vida. Si quiero cambiar tengo que asumir que las cosas que vengo haciendo hasta ahora no sólo no me hacen feliz, sino que me producen un inmenso dolor y pesar para transformarme a mí mismo, que soy la causa de absolutamente todo lo que me sucede, o me afecta negativamente.

Una vez que empiece con los cambios en mi percepción voy a modificar mis acciones, obteniendo resultados diferentes en mi realidad.

Todo lo que hacemos y dejamos de hacer, todo lo que nos produce placer y dolor, todo lo que en realidad queremos es llenar nuestras necesidades.

¿Cuáles son esas necesidades?

## Certeza y seguridad

Es lo que se conoce como “*la zona de confort*”, también se conoce como la habilidad de obtener placer y evitar el dolor. Cuando esta necesidad es la más valorada vivo en un estado de “supervivencia” en el cual hago lo que sea para mantener mi *status quo*.

Puedo llenar esta necesidad de varias maneras, cada una de estas maneras puede nutrirme o desnutrirme, puede construirme o destruirme a mí o a otros.

Formas de llenar esta necesidad:

- Con fe.
- Espiritualidad.
- Confianza en mi autoestima.
- Sosteniendo una identidad ficticia violadora de mi verdadera identidad.
- Disciplina.
- Rigidez y falta de flexibilidad en la vida.
- Planificación excesiva.
- Soportar abusos en mis relaciones antes que cambiar.
- Soportar abusos en mis trabajos antes de renunciar.
- Autosuficiencia.

Cada una de estas formas de llenar mis necesidades me trae consecuencias, hermosas o nefastas. Si el destino es el análisis de las consecuencias, siendo yo responsable y creador de mi destino, tengo que verificar en la realidad cómo me está afectando, si me está llevando a donde quiero, o me está alejando de quién quiero ser.



## Cuatro (4) formas de vehículos

Hay cuatro (4) maneras de llenar mis necesidades:





## Variedad

La variedad, la incertidumbre es, precisamente, la necesidad de **cambio**. Queremos transformar, necesitamos innovar, romper con la seguridad y empujarnos a nuevas sorpresas, nuevos problemas, nuevas aventuras.

Los estados emocionales que me produce el cambio, la variedad suelen ser:

- Sorpresa.
- Diversidad.
- Desafíos.
- Aventura.
- Diversión.
- Entusiasmo.

Algunos vehículos para llenar la variedad pueden ser:

- Alcohol.
- Drogas.
- Nuevas relaciones permanentemente (falta de compromiso).
- Autosabotaje (perdí mi avión, llegué tarde a esta reunión importante).
- Tomar nuevos desafíos.
- Formarme.
- Viajar.
- Aprender algo nuevo.
- Mudarme (conflicto de desarraigo).
- Cambiar de trabajo permanentemente (conflicto de no poder progresar).
- Gratitud.
- Valentía y autenticidad de expresarme.

## Ser importante

Ser significativo es una necesidad que todos tenemos. Todos necesitamos sentirnos celebrados, admirados, sentir que dejamos algo valioso en el mundo, ser reconocidos, ser mirados. Emociones que nos produce el sentirnos significativos e importantes:

- Soy único en el mundo.
- Me necesitan.
- Me valoran y aprecian.
- Soy importante.
- Tengo un propósito .
- Cuando no estoy me extrañan.

Algunos vehículos para llenar esta necesidad pueden ser:



- Separarme de mis relaciones (ya me van a valorar cuando no esté).
- Violencia.
- Tirar abajo a los demás.
- Dañar a los demás.
- Violencia patrimonial.
- Dar lástima.
- Logros académicos.
- Traer hijos al mundo.
- Tener una personalidad disruptiva.
- Desarrollar niveles de empatía y servicio magníficos.
- Servir a los demás.
- Contribuir con nuevas ideas, nuevos retos, nuevos desafíos.
- Alcanzar éxito a nivel laboral, financiero, familiar.
- Tener complejos.
- Generar conflictos, peleas y discusiones.
- Escasez (muchas veces la escasez nos hace sentir distintos y merecedores de que los demás se hagan cargo de nosotros).

## Amor / conexión

Todos necesitamos pertenecer, sentirnos parte de, establecer vínculos profundos y reales. El amor es principalmente nuestra esencia y es preciso expresarla y abrazarla.

El amor se siente como:

- Soy parte de.
- Somos uno.
- Compartir.
- Intimidad.
- Conexión.
- Igualdad.
- Acompañamiento.

Formas para llenar esta necesidad pueden ser:

- Sentir conexión y simpatía por enfermos o heridos (programa parasitario).
- Conectar para hacer un acto negativo (fumar, drogarse, hacer un crimen o travesura).
- Hacer cosas para que te quieran.
- Estar con amigos reales y familia.
- Estar en la naturaleza.
- Ser mártir o auto-sacrificarse.
- Meditar.
- Negar ciertas historias para poder amar.



- Distorsionar ciertas historias para poder amar (Idealización positiva o negativa).

Estas son las cuatro (4) necesidades básicas. La forma en que podés transformarlas es:

- Cambiar la percepción de ellas.
- Cambiar la manera en cómo las estás llenando.

## Necesidades espirituales

Las necesidades espirituales me van a dar la plenitud en mi vida. No importa como vaya mi vida en términos de éxito o fracaso, si satisfago estas necesidades en mi voy a estar plena con lo que tenga en donde sea que esté.

Estas necesidades son:

### Crecimiento

Sentir que prospero, que maduro, que evoluciono. Crecer puede ser un proceso doloroso, sin embargo, esté en una crisis monumental o en lo mejor de mi vida si estoy creciendo entonces hay plenitud, bienestar, y paz interior.

Llenar las necesidades espirituales se siente como:

- Evolución.
- Orgullo de mi misma.
- Valor.
- Amor hacia mí.
- Respeto por mi grandeza.
- Devoción hacia los demás.
- Empatía al prójimo.
- Conexión con la vida.
- Ser amo de mi destino.
- Valentía y coraje de enfrentarme a los desafíos.
- Confianza en mí misma y en mis capacidades.
- Cada obstáculo es una oportunidad de crecer y dar más.

### Dar

Nuestro propósito está en mejorar nuestra vida para luego darles a los demás estas mejoras. Ayudar a los demás es un pilar fundamental que a su vez nos satisface todas las demás necesidades.

Cuando ayudo soy alguien que ama y es amado, cuando ayudo y contribuyo a la felicidad de otros, mi felicidad se expande. Cuando otro perdona y se libera, yo me perdono y me libero.



Cuando ayudo a otro siento todo el entusiasmo que me genera una nueva persona con nuevos problemas. Cuando ayudo soy alguien segura de sí misma y me siento honrada de que Diosito me use para darles servicio a los demás a través de mí. Cuando ayudo siento que prospero con esa persona.

Debo aprender a desarrollar el hábito de darles a los demás aquello que espero recibir de la vida, no porque esté parado en un lugar de carencia y haciendo cosas para recibir, sino porque en el mismo instante donde lo doy es en ese mismo instante donde lo recibo.

Darnos a nosotros mismos nos hace mejores, nos alivia y nos da trascendencia.

## Fuerza 2: Creencias

Las creencias literalmente moldean y dan forma al mundo que vemos. Recuerden que en Metanoia invertimos la ley de causa y efecto: **no pienso porque veo, veo porque lo pienso**.

Yo no soy un efecto de lo que me sucede, me sucede porque **soy amo** de mi percepción y literalmente veo en el mundo mi estado mental.

Es fundamental entender e invertir la causa, de lo contrario crearemos que estamos a merced de la suerte o de lo que nos suceda, y no a cargo de nuestras decisiones, ni de nuestra vida. Por lo tanto la realidad se va a volver mi espejo donde podré ver precisamente aquello que amo de mí, aquello que odio de mí, aquellas áreas donde me estoy victimizando.

El mapa mental es el conjunto de creencias que vamos generando para encuadrar la realidad de forma tal que se adapte a nuestras creencias. Vemos el mundo como con estas gafas, por eso todo se tiñe de este color. Por su puesto que a su vez utilizamos estas creencias para dividir, condenar y juzgar a todo aquel que veamos de forma tal que conservemos la culpabilidad y nuestro ego se haga más y más grande.

## Creencias básicas universales

Son aquellas creencias que establecimos con respecto a los aspectos más importantes de la vida. Entender nuestras creencias universales nos aporta una cosmovisión de nuestra vida, de nuestros valores y de nuestras actitudes.

Hagamos este ejercicio: respondé las siguientes preguntas para saber qué creencias podrían estar limitándote. Seleccioná las primeras palabras que vengan a tu mente, las primeras generalizaciones, préstale toda tu atención a aquellas palabras que impliquen dolor.



## Creencias básicas universales.

- La vida es: \_\_\_\_\_
- La muerte es: \_\_\_\_\_
- EL destino es: \_\_\_\_\_
- El propósito de la vida es: \_\_\_\_\_
- La muerte se trata de: \_\_\_\_\_
- La vida consiste en: \_\_\_\_\_
- Las relaciones son: \_\_\_\_\_
- Las relaciones NO son: \_\_\_\_\_
- El proposito de las relaciones son: \_\_\_\_\_
- ¿Cómo obtener el amor? \_\_\_\_\_
- ¿Cómo ganás una relación? \_\_\_\_\_
- La fuente de amor más grande de tu vida es/son: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Tiendo a esconder cuánto amo a las personas: V o F
- Mato a una relación cuando: \_\_\_\_\_
- Las razones que uso para matar mis relaciones son: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Un reto en una relación es: \_\_\_\_\_
- Mi cuerpo es: \_\_\_\_\_
- La salud es: \_\_\_\_\_
- Comer sano es: \_\_\_\_\_
- Hacer ejercicio diario es: \_\_\_\_\_
- El éxito es: \_\_\_\_\_
- El fracaso es: \_\_\_\_\_



## Creencias básicas universales.

- Para tener éxito necesito: \_\_\_\_\_
- Para fracasar necesito: \_\_\_\_\_
- Dolor y sufrimiento son: \_\_\_\_\_
- ¿Qué me estresa en la vida?: \_\_\_\_\_
- Las personas son: \_\_\_\_\_
- El dinero es: \_\_\_\_\_
- Los ricos son: \_\_\_\_\_
- Los trabajadores son: \_\_\_\_\_
- Los jefes son: \_\_\_\_\_
- Los empleados son: \_\_\_\_\_
- Yo soy responsable de mi vida en: \_\_\_\_\_
- Yo soy irresponsable en mi vida por: \_\_\_\_\_
- Soy libre por/de: \_\_\_\_\_
- ¿Qué es la intimidad en mis relaciones? \_\_\_\_\_
- Mi cuerpo es: \_\_\_\_\_
- Mi cuerpo no es: \_\_\_\_\_
- La belleza es: \_\_\_\_\_
- La belleza no es: \_\_\_\_\_
- Los hombres son todos: \_\_\_\_\_
- Las mujeres son todas: \_\_\_\_\_
- La libertad es: \_\_\_\_\_
- El amor es: \_\_\_\_\_
- El compromiso es: \_\_\_\_\_
- La estructura es: \_\_\_\_\_

## Creencias del yo soy

Las creencias con las que hemos moldeado y **limitado** nuestra identidad son tremendas. Fundamentalmente porque el **yo soy** es lo más sagrado que tenemos, es la libertad máxima. La decisión de elegir quiénes queremos ser y plantarlo en el mundo es nuestro derecho y deber



divino. Dios funciona como un genio en la botella en el momento en que nosotros decidimos quiénes queremos ser, en ese mismo momento el universo pone en marcha todo una serie de mecanismos complejos y maravillosos para que nosotros podamos expresar esa versión de nosotros mismo.

Por eso la pregunta *¿quién soy? ¿Quién estoy siendo en esta situación llamada "X" (estrés, separación, luto, crisis, pérdida laboral, falta de propósito, etc)? ¿Quién decido ser a partir de ahora?* Es **una decisión**, yo ya soy todo lo que existe, lo que marca la diferencia es quién estoy expresando. Si quien estoy expresando no me gusta entonces puedo modificarlo automáticamente.

Recuerden que en la infinitud plena de todo lo que podemos ser, todas se dividen en dos (2): o somos víctimas impotentes sometidas a alguien ajeno, o somos amos y señores de nuestros destinos, somos arquitectos de quienes decidimos ser.

Poner el contexto te va a ayudar a determinar quien sos, pero estos son algunos ejemplos:

### Creencias del yo soy.

- \* En mi trabajo yo soy: \_\_\_\_\_
- \* En mi trabajo yo NO soy: \_\_\_\_\_
- \* Con mi familia yo soy: \_\_\_\_\_
- \* Con mi familia yo NO soy : \_\_\_\_\_
- \* Con mi pareja yo soy: \_\_\_\_\_
- \* Con mi pareja yo NO soy: \_\_\_\_\_
- \* Con mis amigos yo soy/no soy: \_\_\_\_\_
- \* Con mi cuerpo yo soy/no soy: \_\_\_\_\_
- \* Con mis conflictos yo soy/no soy: \_\_\_\_\_
- \* En público yo soy/no soy: \_\_\_\_\_
- \* Algo que jamas revelaría en público es: \_\_\_\_\_
- \* ¿Con qué animal me identifico más? \_\_\_\_\_
- \* Con el dinero yo soy/no soy: \_\_\_\_\_
- \* Quiénes son tus ídolos? ¿Por qué? \_\_\_\_\_
- \* Quiénes son tus enemigos? ¿Por qué? \_\_\_\_\_



## Valores

Los valores son precisamente aquellos estados emocionales que valoramos más que nada, es decir, son nuestras **prioridades**. Son nuestras brújulas, nuestros deseos más anhelados y nuestros miedos más temidos.

Por lo tanto hay dos (2) tipos de valores:

- Aquellos a los que tiendo a ir, aquellos que anhelo con todo mi corazón.
- Aquellos que rechazo y repelo con todo mi ser, aquellos que jamás quisiera experimentar a ningún precio, en ninguna vida.

Todos tenemos valores y prioridades, miedos y rechazos. Ahora bien, no todos los valores son iguales, hay escalas y hay grados de encelo y de rechazo.

Una vez que sabes la escala de valores de una persona podés mirar su destino como una película porque cada uno de ellos te advierte acerca de lo que va a suceder.

**Por ejemplo:** podemos estar atendiendo a una persona que tiene como valor fundamental, la seguridad. Esta persona va a decidir sostener una relación tóxica y destructiva todo lo que haga falta porque su valor principal no es el amor (aunque diga que lo es) sus acciones priorizan su seguridad en lugar de su paz mental.

Por favor recordá que no puedes juzgar, simplemente necesitamos mirar la vida de esa persona y determinar si ese es el destino que la persona quiere encarnar o si realmente elige cambiar de valores.

Estos son algunos ejemplos de valores positivos, ósea aquellos que todos tendemos aspirar:

- |                   |             |                |
|-------------------|-------------|----------------|
| → Seguridad       | → Cambio    | → Celebración  |
| → Diversión       | → Alegría   | → Gratitud     |
| → Riqueza         | → Salud     | → Compañerismo |
| → Paz             | → Amor      | → Risa         |
| → Poder ilimitado | → Fuerza    | → Autoestima   |
| → Coraje          | → Autoridad | → Éxito        |
| → Unión           | → Humor     |                |

Estos son algunos de los valores negativos, ósea aquellos que haríamos todo cuanto pudiéramos por evitar a toda costa:

- |           |               |           |
|-----------|---------------|-----------|
| → Fracaso | → Humillación | → Rechazo |
|-----------|---------------|-----------|





2) Ahora aclarará cuáles son tus valores negativos, es decir, aquellos estados emocionales que

VALORES NEGATIVOS (aquellos que no quisieramos vivir).	
RECHAZO	SOLEDAD - MARGINACIÓN
FRUSTRACIÓN	PREOCUPACIÓN
RESENTIMIENTO	TRISTEZA
ODIO	CELOS

Orden de <b>prioridad</b> de valores que más miedo te producen.	
* 1)	_____
* 2)	_____
* 3)	_____
* 4)	_____
* 5)	_____
* 6)	_____
* 7)	_____
* 8)	_____
* 9)	_____
* 10)	_____

nunca jamás quisieras tener en tu vida. Recordá alinearlos, empezá por aquellos que más miedo te producen.

## Leyes

Las leyes son aquellas creencias que tenemos que nos dan permiso para experimentar estos estados emocionales, o nos los quitan.

Cuando a mi me cuesta demasiado crear un estado emocional o alcanzar un valor, es porque las leyes que establecí en mi mente no me lo permiten, olvidamos que no estamos sometidos a ninguna ley, sólo aquellas leyes que nosotros mismos establecemos en nuestra mente.

Las leyes son la respuesta a la pregunta *¿qué tiene que pasar para que me sienta de tal o cual manera?*

**Por ejemplo:** si me siento una mala madre, ¿qué tiene que pasar para sentirme una buena madre? Tal vez crea erróneamente que para ser buena madre jamás debo discutir con mis hijos, o que mi autoridad tiene que ser respetada siempre. Eso sencillamente no sucede, mucho menos



cuando nuestros hijos son adolescentes o cuando tenemos cinco (5) hijos. Es una regla imposible de cumplir.

Lo ideal es captar aquellos permisos que nos quitamos con leyes absolutamente imposibles de cumplir o que sean muy difíciles de alcanzar. Para sentirme amada, ¿qué tiene que pasar? ¿Me tienen que celebrar cada chiste que hago? ¿Me tienen que abrazar permanentemente? ¿Tengo que tener mi propio espacio?

Yo, personalmente, he terminado relaciones porque no me amaban según mi lenguaje del amor, es decir, según mis creencias de leyes que me habilitaban a sentir amor. Estas leyes eran muy difíciles de alcanzar, entonces era muy difícil para mí sentirme amada en una relación. El secreto no era terminar las relaciones sino modificar esas reglas.

**Por ejemplo:** una vez tuve una consultante que estaba muy molesta con sus padres. Ellos habían cometido errores y jamás se habían disculpado por eso. Además de mucho victimismo e irresponsabilidad lo que había era una ley imposible de cumplir: *para sentirme amada por ellos necesito que me pidan perdón*. Francamente, es genial si eso sucede, el problema es que en el 99% de los casos, los padres no sólo no se disculpan, sino que olvidan muchos de esos errores y enfocan en sus aciertos, de modo que se sienten grandes padres. No van a disculparse. Esto no es más que una cesión de poder. Yo tengo que sentirme amada porque me han cuidado y porque si no no estaría viva. No habría podido sobrevivir a mi infancia de no haber sido amada. Por lo que esta ley de "*para sentirme amada, tienen que disculparse conmigo*" es francamente imposible y la única que va a estar esperando, con una mentalidad de víctima y derrotándose a cada instante, soy yo misma.



Por eso vamos a tomar la lista de los valores que creaste hace un ratito y vamos a ver qué permisos inconscientes te estás quitando:

Ahora vamos a ver tus valores negativos, puede que sea muy sencillo para vos sentirte humillada o sentirte rechazada, sentirte desvalorizada o reemplazada. De esta forma, estamos dando el permiso a cualquiera que haga lo que sea con nuestra autoestima.

VALORES POSITIVOS	LEYES
BELLEZA	“Volver a nacer”- “operarme la nariz”- “ponerme ropa linda”.
RIQUEZA	“Tener una cantidad que es casi imposible para mi obtener ahora mismo”
ÉXITO	“Trabajar hasta agotarme y quemar toda mi energía”.



Recordá que el secreto de las leyes es que las hagas de forma tal que te hagan bien a vos, dependan de vos, le hagan bien a los demás, y sirvan al orden más justo y perfecto.

VALORES NEGATIVOS   LEYES	
RECHAZO	Que me digan “no quiero”.
HUMILLACIÓN	Que alguien mencione algún defecto y se ría.
REEMPLAZADA	Que los demás hagan planes sin mí.








¿Encontraste alguna ley limitadora? ¿Alguna cesión de poder? ¿Alguna ley imposible?  
 ¿Cuáles son las nuevas leyes sobre las cuales decidís vivir?

3) Escribí acá que leyes decido cambiar para mejorar la calidad de mi vida:



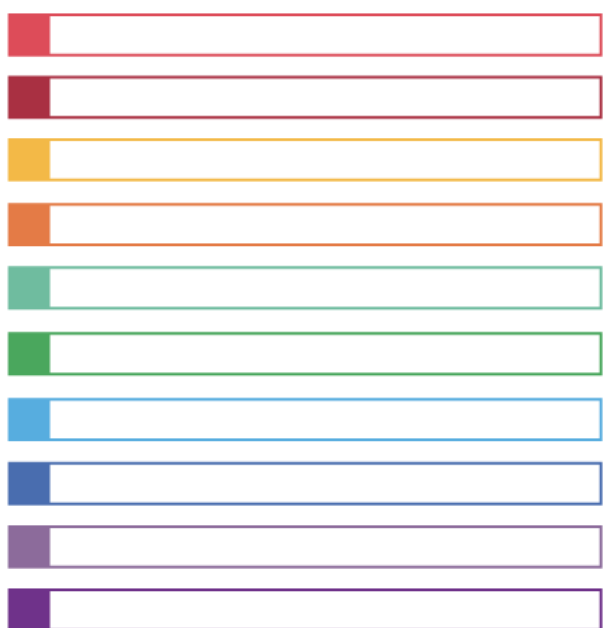


## Áreas de tu vida en donde hay que investigar el transgeneracional.

-  Dinero, valor, bienes materiales.
-  Relaciones.
-  Espiritualidad.
-  Salud - cuerpo - enfermedades.
-  Inteligencia - mente - emociones.
-  Profesion-proposito y éxito.
-  Sexualidad.
-  Hijos/padres/abortos.
-  Amigos - círculos de personas.
-  Dramas significativos.

Evalúa del 1 al 10; coloreando cada área con respecto a la siguiente referencia:

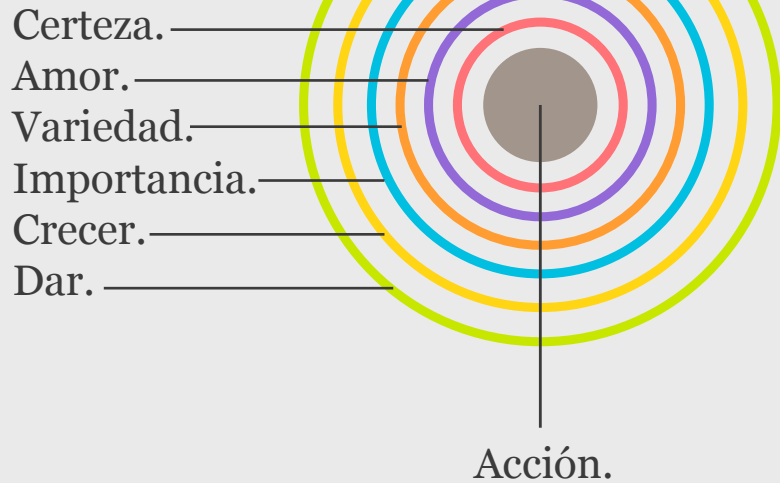
1    2    3    4    5    6    7    8    9    10



# Mente.

## Nivel I - Mapa Mental.

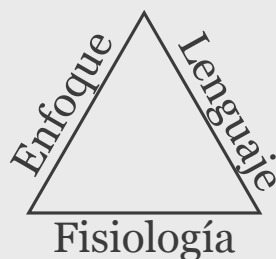
Fuerza I - Necesidades:  
(Motivos).



Fuerza II - Creencias:  
(Estímulos).

- 1) Yo soy
- 2) Globales
- 3) Valores (deseo/miedo).
- 4) Leyes (cielo/infierno).
- 5) Niña interior.
- 6) Transgeneracional.

Fuerza III - Emoción:



- Relaciones.
- Yo soy.
- Trabajo / Misión / mundo.
- Eventos.