

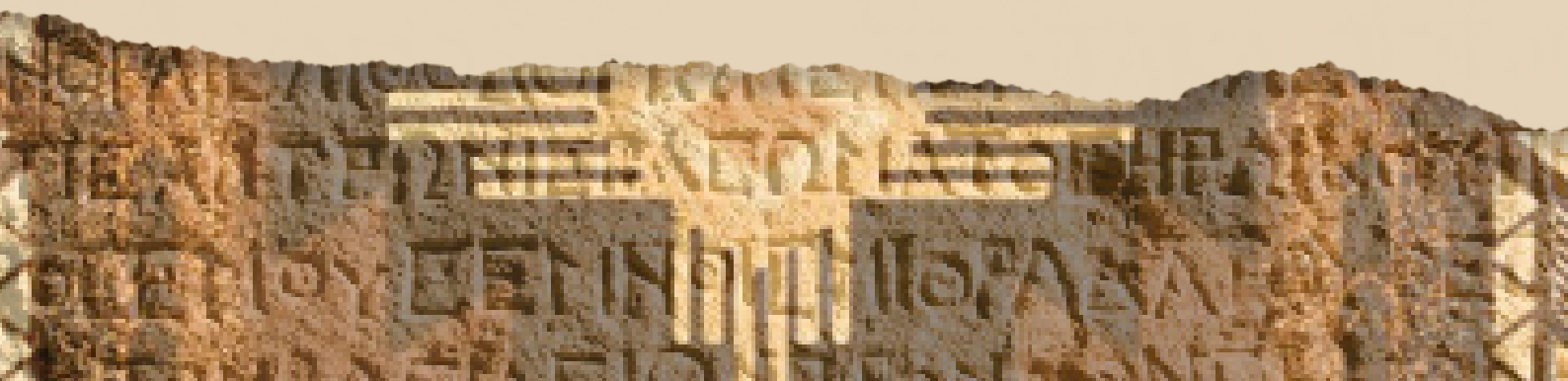


# CÓDIGOS DE SABIDURÍA

Gregg Braden

Palabras ancestrales para reprogramar  
nuestro cerebro y sanar nuestro corazón

Masterclass  
Cuaderno de Ejercicios





## Cómo aprovechar al máximo tu Cuaderno de Ejercicios

1.

Puedes descargar este cuaderno en formato PDF y si lo deseas, puedes imprimirlo o trabajar en el mismo digitalmente.

2.

Asegúrate de completar todos los ejercicios propuestos para que, de esta manera, puedas integrar las enseñanzas que recibas de la Masterclass en tu vida personal.

3.

Llevar un diario es parte integral de nuestro viaje espiritual. Hemos creado espacios para que puedas escribir acerca de tu experiencia, percepciones y reflexiones. También podrás escribir sobre cómo puedes aplicar todo lo que descubras en el camino a tu vida.

4.

Únete a nuestro [Grupo de Facebook](#) para compartir tus ideas e inquietudes con personas afines, que como tú, se encuentran embarcados en este hermoso viaje de transformación personal.



## ¡Bienvenid@!

¡Bienvenido a la Masterclass “Códigos de Sabiduría” con Gregg Braden!

Estamos muy felices de que hayas elegido sumarte en este viaje de transformación donde trabajaremos con la sabiduría ancestral y los últimos descubrimientos científicos.

“Cuanto más te conozcas a ti mismo, más preparado estarás para afrontar el cambio en tu vida”.

Para resolver nuestros problemas, debemos cambiar nuestra forma de pensar. Para superar nuestros miedos, debe cambiar nuestra percepción de los mismos. Podemos beneficiarnos de los conocimientos de nuestros ancestros.

En tiempos de necesidad, las antiguas tradiciones siempre han recurrido a los cantos, mantras e himnos. Ahora es el momento de redescubrir los poderes que contienen y de aprender a aplicarlos en nuestro día a día.

### ¿QUÉ SON LOS CÓDIGOS DE SABIDURÍA?

Los códigos de sabiduría son poderosos códigos de palabras que pueden ayudarnos a atravesar de los momentos difíciles. Son patrones de palabras que se han conservado a lo largo del tiempo y se han transmitido de generación en generación.

Gregg Braden ha recopilado códigos de sabiduría de tradiciones que datan de hace más de 7.000 años. Encontramos códigos de sabiduría en los Upanishads, el Hinduismo, el Bhagavad Gita, el Budismo, el Mahabharata, el Cristianismo, los Esenios, etc.

- ¿Qué poder tienen estos códigos de sabiduría en nuestras vidas?
- Andrew Newberg dice: “Una palabra tiene el poder de cambiar los genes de nuestro cuerpo”



## PUNTOS CLAVE DE LA MASTERCLASS

- Los códigos de sabiduría son patrones de palabras que pueden utilizarse para cambiar nuestra respuesta al entorno en el que nos encontremos.
- Existe una continuidad entre los linajes de nuestros ancestros y nosotros.
- Nuestros sistemas cambian en respuesta al entorno en el que nos encontremos.
  - Neuroplasticidad: cambia y adapta las neuronas.
  - Bioplasticidad: cambia todos los órganos y sistemas del cuerpo.
  - Plasticidad genética: cambia el ADN y la expresión de los genes dentro del ADN.
- Existen cuatro fuerzas fundamentales: la gravedad, el campo electromagnético, la fuerza nuclear débil y la fuerza nuclear fuerte.
- Cuando cambiamos nuestras percepciones y las palabras que usamos para describir nuestras experiencias, cambiamos la fisiología de nuestro ser.
- Somos la única forma de vida que puede armonizar dos órganos en un solo sistema potente en nuestras vidas.
- Cuando vivimos nuestras vidas con la expectativa de que la belleza ya existe en todas partes, cambiamos en presencia de esa belleza. ¡Abraza la belleza como una fuerza de la naturaleza!



## ORACIÓN NAVAJO DE LA BELLEZA

La belleza es la quinta fuerza fundamental según los navajos. La „Oración de la belleza“ está diseñada para darnos el poder de trascender lo que vemos en nuestras vidas.

La belleza con la que vivo: la belleza ya existe

La belleza por la que vivo: permitir que la belleza juegue un papel en nuestras vidas más allá de las apariencias

La belleza en la que baso mi vida: la invitación a que la belleza se convierta en un fundamento





## COHERENCIA CORAZÓN-CEREBRO

Necesitas acceder al subconsciente para lograr un cambio significativo en los patrones de tu vida. La coherencia corazón-cerebro abre la puerta a un vínculo directo con la mente subconsciente.

Con únicamente tres minutos de esta técnica, se reduce nuestro nivel de hormonas del estrés en el cuerpo en un 23% aproximadamente; se eleva la DHEA en un 100%, que es la precursora de todas las hormonas en el cuerpo y adicionalmente, se optimiza la relación entre el corazón y el cerebro.

- Los códigos de palabras son más potentes y tienen un efecto más profundo en presencia de la coherencia.
- La frecuencia óptima para armonizar el corazón y el cerebro es de 0,1 Hertz. Es una frecuencia universal y también es la frecuencia fundamental de los campos magnéticos de la Tierra.
- Todo en el cuerpo está conectado con todo lo demás.
- La armonía no se limita al corazón y al cerebro. Se extiende a todos los órganos y a todos los sistemas del cuerpo.
- Cuando armonizas tu corazón y tu cerebro, también estás alineando tu cuerpo y todos sus sistemas con el campo magnético del planeta.

## TRES PASOS PARA LOGRAR LA COHERENCIA CORAZÓN-CEREBRO

Paso 1: Cierra los ojos. Toca suavemente tu centro del corazón y permite que tu conciencia se desplace desde tu mente pensante a tu corazón sintiente.

Paso 2: Reduce la velocidad de tu respiración. Permite que la exhalación sea más larga que la inhalación. Continúa respirando a este ritmo y concentrándote en tu centro del corazón lo mejor que puedas.

Paso 3: Ubica un sentimiento que eleve tu cuerpo, un sentimiento positivo de afirmación ante la vida. Hay muchos sentimientos que funcionan, pero la gratitud es casi universal. Mientras te concentras en tu centro del corazón y continúas respirando cada vez más lento, siente gratitud en la forma más expansiva posible.

Estos tres sencillos pasos se han perfeccionado gracias a miles de años de experiencia.



## EJERCICIO: CREAR UN NUEVO HÁBITO Y MANTENERLO

La creación de un nuevo hábito suele ser un gran reto, por grande o pequeño que sea. Una manera estupenda de disipar el miedo al cambio radical, es integrar un nuevo hábito a uno antiguo.

¿Bebes tu té matutino a una hora determinada luego de despertarte? Pues añade una pequeña meditación mientras se toma esa taza de té. Al asociar el nuevo hábito con un hábito existente, no terminamos cambiando nuestra rutina habitual exigiéndonos demasiado prematuramente.

En esta Masterclass, aprendimos la „Oración de la belleza“. Identifica una actividad, ya establecida en tu rutina diaria, durante la cual también podrías integrar la técnica de coherencia corazón-cerebro y contemplar este código de sabiduría. ¿Es una taza de té por la mañana o por la tarde? ¿Sentarte en tu jardín durante unos minutos al día? ¿Justo antes de la siesta? ¿O quizás ya tienes un momento de tu elección para meditar?

Una vez que hayas incorporado el trabajo con los códigos de sabiduría a tu rutina diaria, puede que quieras ampliar tu repertorio, aprendiendo nuevos códigos y encontrando nuevas formas de integrarlos sutilmente en tus hábitos del pensamiento.

**¡Deja que la inspiración entre en tu vida!**



## EJERCICIO DE PRÁCTICA DEL CÓDIGO DE SABIDURÍA

Relee la Oración de la Belleza Navajo, leyendo en voz alta o respirando las líneas durante al menos 3 minutos. Observa tus sensaciones físicas: ¿Ansiedad? ¿Calma? ¿Nerviosismo? ¿Relajación? Observa tus emociones: ¿Miedo? ¿Seguridad? ¿Estás fuera de control? ¿O estás en control?

Registra tu experiencia:

Día ..... Hora .....

¿Cuál es la razón por la que has elegido este código de sabiduría para trabajar?

.....

.....

.....

.....

Registra tu experiencia.:

Sensaciones físicas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sensaciones emocionales:

.....

.....

.....

.....

.....

.....





¿Alguna idea o pensamiento en particular?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Durante cinco días, haz lo posible por integrar la "Oración de la belleza" en el hábito que hayas elegido. Si te saltas un día, retómalo al día siguiente.



## EXPERIENCIA DEL DÍA 2:

Día ..... Hora .....

¿Cuál es la razón por la que has elegido este código de sabiduría para trabajar?

.....  
.....  
.....  
.....

Registra tu experiencia.

Sensaciones físicas:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Sensaciones emocionales:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



¿Alguna idea o pensamiento en particular?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## EXPERIENCIA DEL DÍA 3

Día ..... Hora .....

¿Cuál es la razón por la que has elegido este código de sabiduría para trabajar?

.....

.....

.....

.....

Registra tu experiencia

Sensaciones físicas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sensaciones emocionales:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



¿Alguna idea o pensamiento en particular?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## EXPERIENCIA DEL DÍA 4

Día ..... Hora .....

¿Cuál es la razón por la que has elegido este código de sabiduría para trabajar?

.....

.....

.....

.....

Registra tu experiencia.

Sensaciones físicas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sensaciones emocionales:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



¿Alguna idea o pensamiento en particular?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## EXPERIENCIA DEL DÍA 5

Día ..... Hora .....

¿Cuál es la razón por la que has elegido este código de sabiduría para trabajar?

.....

.....

.....

.....

Registra tu experiencia.:

Sensaciones físicas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sensaciones emocionales:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





¿Alguna idea o pensamiento en particular?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## NOTAS

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



## NOTAS

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



## NOTAS

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



## Cómo continuar tu viaje de transformación y sanación

La transformación no es un ejercicio „de una única vez“... es un viaje que dura toda la vida. A menudo tenemos las mejores intenciones de establecer nuevos hábitos y patrones de pensamiento, pero a menudo es demasiado, muy rápido y nuestras resoluciones pronto se quedan en el camino. Tenemos que hacer que nuestro subconsciente salga de su zona de confort y poco a poco demostrarle que este cambio es un espacio seguro.

En otras palabras, queremos que esto sea algo que se sostenga en el tiempo: que no sea únicamente tomar una clase, memorizarla y continuar con tu vida como lo hacías anteriormente. Queremos que se integre realmente en tu vida para que puedas seguir desplegando los poderes sanadores de los Códigos de la Sabiduría a medida que avanzas en tu viaje de transformación.

### CURSO COMPLETO ONLINE DE 9 PARTES SOBRE LA SABIDURÍA CON GREGG BRADEN

Esta poderosa Masterclass fue una introducción al Curso Completo Online “Sabiduría de 9 Pasos”.

Como participante de esta Masterclass, nos gustaría extender una invitación para que formes parte de este programa, donde aprenderemos:

- A descubrir los poderes sanadores y transformadores de los Códigos de Sabiduría para la Fuerza Interior, la pérdida, el duelo, la protección y el amor.
- El poder de las parábolas, y aprenderemos
- Los Códigos de Poder que podemos utilizar para cambiar nuestra experiencia de la realidad.

Más importante aún, es que obtendrás acceso de por vida a un programa exclusivo en línea que está lleno de enseñanzas y meditaciones exclusivas adicionales de Gregg Braden, así como:

- Alberto Villoldo - Cómo liberar el bagaje espiritual
- Marcella Lobos - Cómo relacionarse con lo divino femenino.
- Andreas Goldemann - Sesión de sanación con sonidos.
- Experiencia con HeartMath.

¡Y mucho más!

Si deseas más información sobre el Curso Completo, [haz clic aquí](#).

No olvides que hay información que informa y hay información que transforma. Si continúas haciendo este trabajo, esta información se convertirá en transformación para ti.