



¿Cómo Desarrollar la Memoria? 1 de 10

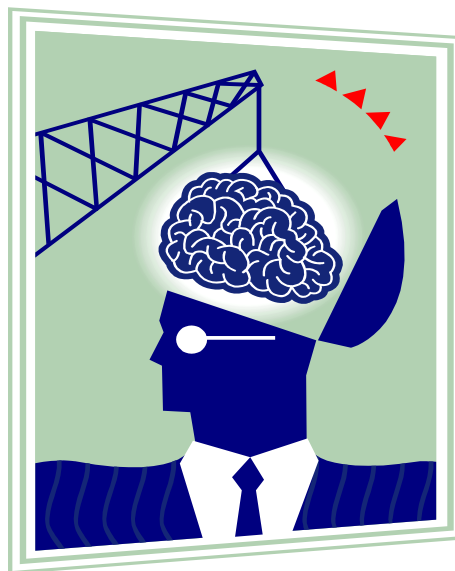
¿CÓMO DESARROLLAMOS LA MEMORIA FÍSICA Y "ASTRAL"





¿Cómo Desarrollar la Memoria? 2 de 10

CÓMO DESARROLLAR LA MEMORIA FÍSICA Y “ASTRAL”



Factores que ayudan a tener una buena memoria:

- ✚ 1. Educación.
- ✚ 2. Concentración.
- ✚ 3. Ejercicio físico.
- ✚ 4. Meditación.
- ✚ 5. Alimentación adecuada.
- ✚ 6. Experiencias memorables.

Sin el desarrollo de una buena memoria, no se puede llegar a ser una persona “educada”. Si después de tener una buena experiencia. Una nueva técnica, Una buena idea que podemos aplicar, la solución de un problema, y luego la olvidamos, todo el valor de esa experiencia se pierde. Para ser mejores como personas pensantes. (No puse personas inteligentes porque sonaría muy presuntuoso)



¿Cómo Desarrollar la Memoria? 3 de 10

El mejorar la calidad de nuestra memoria, al grado de que podemos, llegar a hacerla tan efectiva que podamos recordar cosas verdaderamente importantes e inclusive cosas Astrales.

(Más adelante se aclara el concepto de Astral, en términos básicos se menciona que la mente puede hacer o imaginar cosas que físicamente son imposibles)

COMENTARIOS SOBRE LOS FACTORES:

1. EDUCACIÓN: (Primer Factor)

Una definición de Educación:

La Educación es un proceso complejo en la vida del ser humano, que ocurre fundamentalmente en el seno familiar, y más tarde en distintas etapas de la vida académica, (estudios formales) al igual que las tradiciones, creencias y modos de conducta heredadas.

La educación es la dificultad conceptual de entender una idea, es un tema un tanto complejo por que intervienen una serie de elementos, que dificultan la comprensión completa:

-  1.1. Estudios académicos. (Primaria a una Carrera Profesional)
-  1.2. Estudios previos sobre el tema que se está revisando.
-  1.3. Estrato Social. (Cultura en general)
-  1.4. Creencias.

1.1. ESTUDIOS ACADÉMICOS:



¿Cómo Desarrollar la Memoria? 4 de 10

Sobre el estudio académico, no hay mucho que agregar, solo me resta comentar que a un mayor grado de estudio estamos en condiciones de poder entender temas complejos y por supuesto

fortalecer la memoria. Como comentario al margen, un estudio profesional no solo nos fortalece en la carrera estudiada. Ingeniería, Medicina, Administración entre otras. “Vale la pena aclarar que estas carreras tienden a ser obsoletas, no por su esencia sino por su metodología”. (Las nuevas tendencias son elementos totalmente electrónicos, todo por computadora, cálculos diseño e inclusive robots que hacen los trabajos finos o pesados) El hecho de llevar una serie de materias complementarias, nos permite tener ideas generales de muchas cosas enriqueciendo nuestra cultura y teniendo una mejor aptitud para desarrollar la memoria.

1.2. ESTUDIOS PREVIOS SOBRE EL TEMA A TRATAR:

Este es otro punto importante a comentar, si ya tenemos una referencia previa sobre el tema que se está tratando, será más fácil recordarlo y con ello desarrollar la memoria más fácilmente.

1.3. ESTRATO SOCIAL:

Este es un tema un poco difícil de tratar porque se refiere a nuestro núcleo familiar, podemos imaginar que, si es un núcleo modesto, nuestros familiares y amigos son del mismo nivel y los temas que se tratan serán un tanto elementales propios del estrato. Caso contrario en un estrato social más elevado, los temas serán diferentes y por supuesto esa es nuestra formación para entender temas más complejos, dando una ligera facilidad para mejorar la memoria. (En el libro: Aprendizaje Práctico. Del mismo autor, disponible en Internet, se amplía el comentario de estos conceptos)

Por el Lic. Ernesto López Juárez



¿Cómo Desarrollar la Memoria? 5 de 10

1.4. CREENCIAS:

¿Porque es importante saber que son las Creencias?

Las **Creencias** son patrones de conducta, que tenemos incrustadas en la parte más profunda del cerebro y que prácticamente, nos programa para actuar, si todas nuestras Creencias fueran positivas, seríamos un dechado de nobleza en nuestro comportamiento, lamentablemente todos tenemos muchas **Creencias negativas** y estas nos limitan en muchos aspectos, por ejemplo: No nos podemos relacionar con toda la gente. Hay materias que son un problema para entenderlas, Nos cuesta mucho trabajo aprender otro idioma; de ahí la necesidad de identificar las multi citadas Creencias negativas y buscar la forma de cambiarlas en positivas. Suena interesante el concepto, lamentablemente tenemos Creencias de las cuales no estamos conscientes y por supuesto son más difíciles de cambiar.

¡Pero si se pueden Cambiar!

2. CONCENTRACIÓN (Segundo Factor)

Concentración: Es lo que se necesita para tener realmente, “una buena memoria”. Para lograrlo se requiere el enfoque total de tu atención sobre el material que estás estudiando.



¿Cómo Desarrollar la Memoria? 6 de 10

Existe una teoría que dice: Cuando estudiamos con una buena concentración, y una buena motivación solo estamos logrando “aprender” el 50% de lo que estudiamos.

Para alcanzar el 100% necesitamos ponerlo en práctica. La primera parte nos permite llevar los datos e ideas de tus ojos y oídos a tu mente; pero si no los aplicamos prácticamente estos se desvanecen rápidamente.

¡EL CONOCIMIENTO QUE NO SE USA SE PUDRE!

Por otra parte, para lograr una buena concentración debemos sacar de la mente, todo tipo de preocupaciones o pendientes, ayuda mucho antes de iniciar nuestro estudio hacer una lista de pendientes y programar un camino de acción:

3. EJERCICIO FÍSICO: (Tercer Factor)

Un comentario sobre el ejercicio físico; todos sabemos que un ejercicio bien encausado y constante nos da fuerza, flexibilidad y un cuerpo más estético. Pero además nos ayuda a reducir el Estrés y algo verdaderamente importante es el hecho de que nos ayuda a tener una mejor concentración, aumentando el poder interior, que todos tenemos pero que no usamos por desconocerlo; de ahí la importancia de incorporar a nuestra rutina de vida, un ejercicio adecuado y constante.

4. MEDITACIÓN: (Cuarto Factor)

En términos muy generales diríamos: La Meditación es un ejercicio mental, con el que reducimos nuestra frecuencia

Por el Lic. Ernesto López Juárez



¿Cómo Desarrollar la Memoria? 7 de 10

cerebral; de 14 a 4 Hz. (Ciclos por segundo) Y en estas frecuencias entramos a un estado de Paz, Calma, y Serenidad interior que nos puede llevar a manejar los conceptos que se mencionan a continuación:

- + Calmar la mente.*
- + Calma la Ansiedad, Miedo, Dudas.*
- + Integra Energía y Emociones. (Para mejorar nuestro rendimiento)*
- + Facilita el Aprendizaje.*
- + Ayuda a sanar nuestro cuerpo.*
- + Ayuda a controlar el Estrés.*
- + Ayuda a reducir el insomnio.*
- + Ayuda a crear emociones positivas. (Como rutina de vida)*

Estos son conceptos positivos, lamentablemente en estas condiciones también podemos tener ideas negativas que no ayudan en nada, lo ideal es sacar de nuestra mente estas ideas y concentrarnos en experiencias positivas. Cuando nuestros pensamientos son sólo positivos. Todo lo negativo es anulado.

5. ALIMENTACIÓN ADECUADA: (Quinto Factor)

Sobre la alimentación adecuada, no hay mucho que agregar, si estamos comiendo comida chatarra ya tendremos síntomas de mala digestión, o problemas más serios, como colesterol y triglicéridos que lamentablemente no dan síntomas de malestar pero que afectan la capacidad mental. (Se atrofia la circulación de la sangre al cerebro) Con las consecuencias que ya podemos imaginar.



¿Cómo Desarrollar la Memoria? 8 de 10

Por todo lo comentado se recomienda una alimentación balanceada de verduras, fruta, proteínas un tanto limitadas especialmente, carne de puerco y res. Hay una referencia que dice: Si comemos en exceso carnes de puerco o res, se van adquiriendo las cualidades físicas y mentales de esos animales.

6. EXPERIENCIAS MEMORABLES: (Sesto Factor)

Al principio se comentó que, si no tenemos una buena memoria, todas las experiencias memorables que vivamos no las podemos recordar y perdemos la oportunidad de enriquecer nuestra persona o la aplicación de alguna buena idea en nuestro trabajo o negocio propio.

Por lo mismo es conveniente ejercitar la memoria para que no olvide cosas importantes, la única manera de lograr esta situación es ejercitando la memoria en todas las oportunidades. Por ejemplo: Vamos en un transporte y vemos la placa, el modelo, el año de un automóvil que pasa frente a nosotros. Con la mente repetir el número y alguna característica. (Las mencionadas anteriormente) Recordar canciones y poemas que por alguna razón la tenemos presentes. Lo más seguro es que las recordamos porque aplicamos una fuerte carga emocional cuando las escuchamos. (Por supuesto que hay libros y cursos para potenciar la memoria) Con ejercicios técnicas especiales.

Otro ejercicio es que por la noche hagamos un recuento de todas nuestras actividades, si alguna de las mismas no nos gustó o no fue agradable. Mentalmente rehagamos la actividad, pero pensando en cómo debió de haber sido.



¿Cómo Desarrollar la Memoria? 9 de 10

Todo esto parece tedioso e inútil, pero no, recordemos que estamos ejercitando la mente para que sea más efectiva, anteriormente se comentó que el ejercicio físico nos da energía y bien estar, estos ejercicios mentales nos dan la capacidad de tener una buena memoria, recordemos que el cerebro es un musculo que requiere que se ejercite para estar bien y mejor. (Usando una técnica adecuada da mejores resultados)

Solo me resta comentar sobre la frase inicial de: Mejorar la Memoria Mental y “ASTRAL”

Primeramente, me gustaría definir que es la memoria Astral o plano Astral:

El plano Astral es una etapa de la Metafísica en que con la mente podemos hacer cosa que en el plano físico son imposibles, como volar, ver a través de las paredes e inclusive atravesarlas. Un ejemplo básico es que en los sueños podemos hacer todo esto, por supuesto en forma inconsciente. Cuando logramos una buena concentración a través de la meditación, podemos hacer todo esto y más, pero con una consciencia plena. “Ojalá que este comentario, no se confunda con que las acciones mencionadas se puedan hacer físicamente.” Se trata de que mentalmente se pueden ver esas acciones; en estudios de metafísica se usan para la sanación del organismo e inclusive hacer viajes Astrales, (mentales).

Concretando, si a través de ejercicios mentales y controlando la meditación logramos desarrollar la memoria física, automáticamente estamos desarrollando también la memoria Astral.

*Se recomienda leer: Qué es la Meditación.
Fascículo del mismo autor disponible en Internet.*

Por el Lic. Ernesto López Juárez



¿Cómo Desarrollar la Memoria? 10 de 10

¡LO MEJOR DE LA VIDA PARA TODOS!