



Código de Francis

# NEUROCIENCIA y UCDM

El nuevo enfoque de UCDM la unión de la neurociencia y la espiritualidad no dual.

UN CURSO DE MILAGROS:  
*El Error vs. El Pecado*

INADECUADO  
INADECUADO  
INADECUADO  
INADECUADO  
ASILENADO

Teoría Polivagal  
Teoría Polivagal  
VAGAL DORSAL (Congelamiento)  
SIMPÁTICO (Seguridad/Conexión)  
VAGAL VENTRAL (Seguridad/Conexión)

TERAPIA TRANSPERSONAL:  
*El Observador Justo*

CULPA  
EXPIACIÓN  
CAMIARÓN

PRESENCIA  
CONSCIENTE SIN JUZGAR  
TESTIMONIO  
TESTIMONIO  
TESTIMONIO  
TESTIMONIO  
TESTIMONIO  
TESTIMONIO

PAZ EN THE CORPA,  
COHERENCIA  
REGULACIÓN

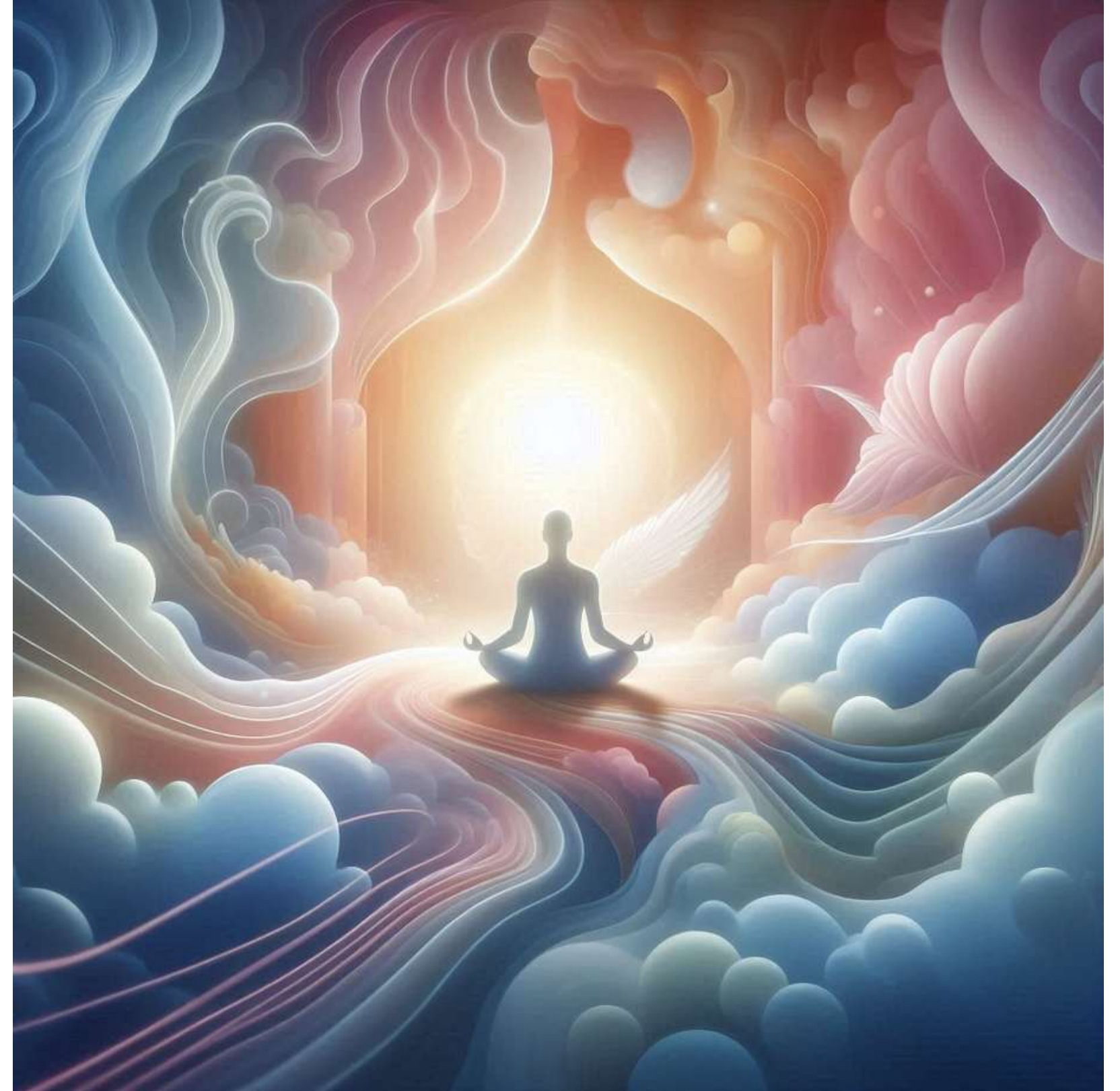
PAZ EN LA MENTE  
REGULACIÓN  
FILIACIÓN DIVINA

EL ALTAR DE SEGURIDAD INTERNA:  
Neurocepción y Milagro

# EL TEMPLO INTERIOR

*DE VUELTA AL CORAZÓN*

Regula tu sistema nervioso y vive en  
Paz Interior (Basado en UCDDM)"



## Enfoque Central Regulación Emocional y Conexión Espiritual Diaria

Un "gimnasio mental" al que pueden acudir a **diario para mantener la calma, la conexión con el "Maestro Interno" (UCDM)** y reducir la ansiedad.



# LOS PILARES DE TU SANTUARIO.

---

LAS REGLAS DE LA MENTE



Videos cortos sobre las 4 reglas de la mente

SANTUARIO INTERIOR



10 Audios de 5-10 minutos. "Anclaje Vagal para la Ansiedad", "Coherencia Cardíaca, volver a mi ser, coherencia cardiaca y elección del maestro. etc

**REUNIÓN** CON TU MAESTRO INTERNO



12 Audios de 20-30 minutos. "Reunión con tu Maestro Interno" (UCDM), "Dormir en Paz (Perdón y Expiación)" uno por mes

**INMERSIÓN**  
TRANSPERSONAL



6 Círculos de Estudio Profundo AUDIOS sobre conceptos clave: "El Ego vs. el Espíritu", "El Cuerpo como Herramienta de Aprendizaje" cada dos meses

Este contenido está protegido por contraseña. Para verlo introduce la contraseña.

Contraseña:

Entrar

Trabajo en vivo.

2 **sesión** en vivo de **máximo** 45 minutos. semanal.

1 Psicoterapia grupal

LAS SESIONES A PARTIR  
**DE ENERO SERÁN LOS  
DÍAS MARTES**

Ejemplo de las sesiones y como usaremos el curso de Milagros  
y la Teoría polivagal. (Uso práctico)

*Mi esposo hace cosas que me hacen sufrir y hace daño a la familia*

Esta es una de las situaciones más desafiantes, porque cuando hay hijos o familia de por medio, el sistema nervioso entra en un estado de hipervigilancia (Simpático). Sientes que debes "luchar" para proteger a los tuyos. Desde Un Curso de Milagros (UCDM), el trabajo no consiste en justificar lo que él hace (si es dañino, es un error que requiere corrección), sino en cambiar desde dónde respondes tú, para no perpetuar el ciclo de ataque y defensa que desregula a toda la familia. Aquí tienes la aplicación práctica basada en la Lección 34: ***"Podría ver paz en lugar de esto"***.

## **El Diagnóstico del Sistema Nervioso**

Antes de aplicar la lección, reconoce tu estado. Si estás enojada, tu nervio vago está contraído. Estás en modo de supervivencia.

**El Error:** Creer que tu paz depende de que él cambie su conducta primero.

**La Verdad:** Tu paz es un estado interno que te permitirá tomar decisiones sabias y firmes (incluso poner límites) sin destruir tu salud.

## **2. Aplicación de la Lección 34 (Paso a Paso)**

### **A. Reconocimiento de la Proyección**

Cierra los ojos un momento y di: *"No estoy disgustada por la razón que creo"*. Estás disgustada porque has perdido tu conexión con tu Fuente de Paz. El comportamiento de tu esposo es la "forma" que toma el conflicto, pero el dolor real viene de sentirte separada y sin apoyo.

## **B. La Invitación al Cambio de Percepción**

Mira la situación y di internamente:

**"Podría ver paz en lugar de esto".**

Esto no significa que "te guste" lo que pasa. Significa que declaras que tu mente no tiene por qué estar en guerra solo porque el mundo exterior lo esté. Al decir esto, le das permiso a tu sistema nervioso para entrar en **Vagal Ventral** (Seguridad).

### **C. El Ejercicio de "La Petición de Amor"**

UCDM enseña que todo acto es o una **expresión de amor** o una **petición de ayuda/amor**.

Mira a tu esposo, no como un "enemigo", sino como alguien profundamente desregulado y confundido que está pidiendo amor de una forma torpe y destructiva.

**Ojo:** Esto no es para aguantar abusos, es para que tú dejes de sentirte "herida" y empieces a sentirte "firme". El miedo hiere; el amor (la paz) pone límites claros.

### **3. Práctica de Regulación "Corazón-Familia"**

Para que la paz llegue a tu cuerpo y a tu hogar, haz este ejercicio de coherencia:

Pon una mano en tu corazón. Inhala en 5 segundos, exhala en 5 segundos.

**Afirmación Somática:** Mientras respiras, repite: *"La paz de Dios es mi único objetivo. Al elegirla para mí, la extiendo a mis hijos"*.

Visualiza un campo de luz dorada que te rodea a ti y a tus hijos. Esta es tu "zona de seguridad". Desde esta zona, puedes hablar con tu esposo con una autoridad que nace de la calma, no del grito.

## **El "Milagro" en esta situación**

El milagro no es necesariamente que él cambie mañana, sino que **tú dejes de tener miedo**. Cuando tú dejas de reaccionar desde el miedo, el "guion" de la pelea se rompe. Un sistema nervioso regulado (el tuyo) tiene el poder de invitar a los demás a la regulación (co-regulación).



Desde la **Teoría** Polivagal, el trauma se vive como un "secuestro" del sistema nervioso: estamos atrapados en la lucha/huida (**simpático**) o en el colapso (vagal dorsal). Un Curso de Milagros (UCDM) nos dice que esto es el resultado de creer en la **separación**. Por lo tanto, la **sanación** es el proceso de volver a la "Seguridad" (Vagal Ventral), que en **términos** espirituales es el estado de Gracia.



UCDM dice que el milagro es el cambio de percepción.  
Polivagalmente, esto es pasar de ver una "amenaza" a ver "seguridad".



# Ejercicio 1

- Aumento del Tono Vagal y reducción del cortisol.
- Desidentificación del trauma (Yo no soy mi herida).
- Experiencia directa de que la paz es tu estado natural.

*Recuerda que el cuerpo no puede estar en paz si la mente cree que está en guerra. El milagro es el recordatorio de que, a pesar de lo que sientan tus nervios, estás a salvo.*

Desde la Teoría Polivagal, lo que llamas "conclusiones erróneas o conclusiones sobre uno mismo" son en realidad adaptaciones neurobiológicas.

Cuando un niño se siente separado o no visto, su sistema nervioso entra en un estado de amenaza (simpático) o desconexión (vagal dorsal). Como el niño no puede procesar que el cuidador está fallando, asume la culpa para mantener la ilusión de control:

*"Si yo soy el malo/inadecuado, tengo la posibilidad de cambiar para que me amen".*

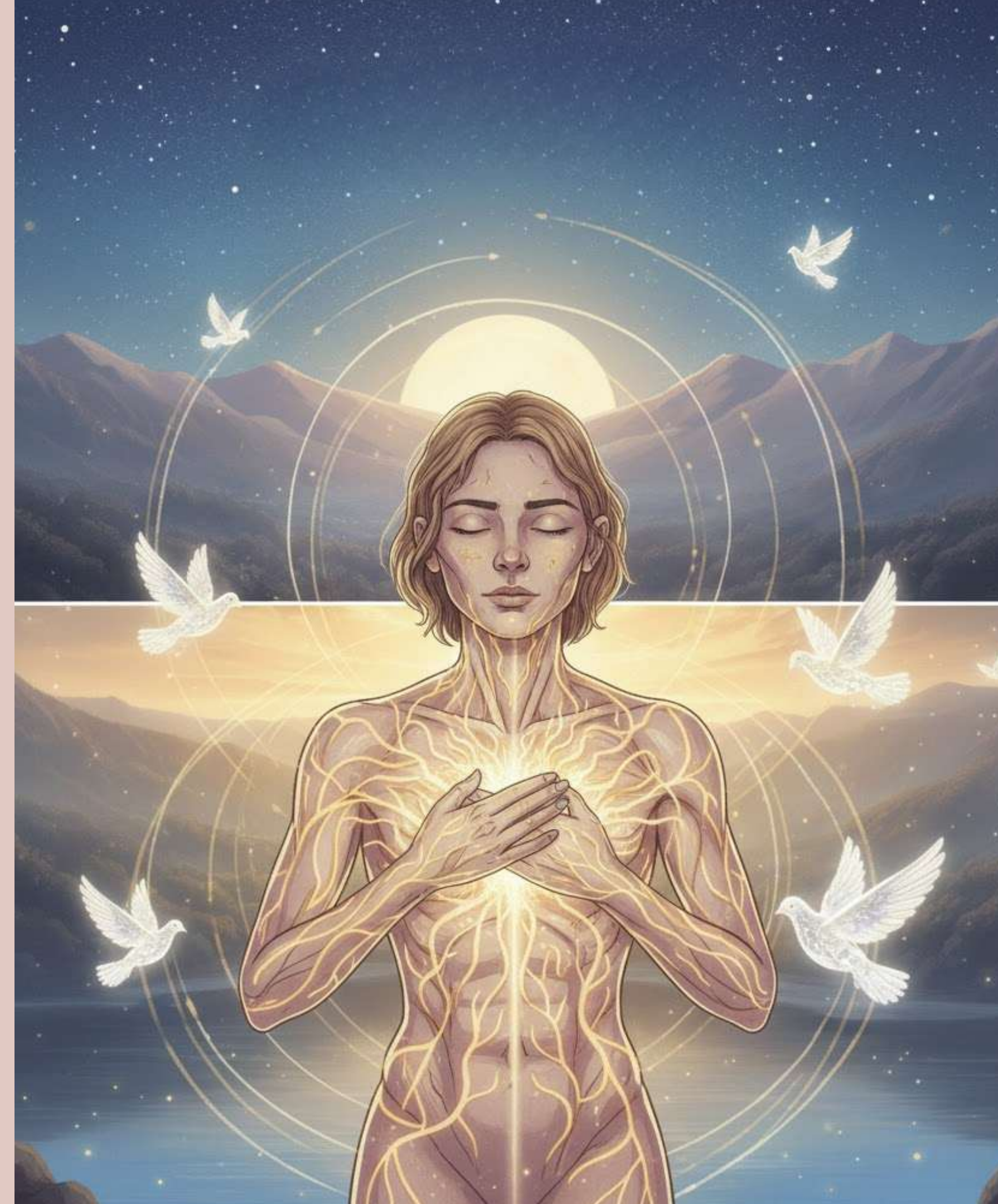
Esa "conclusión" es un programa que corre en el sistema nervioso y, en la adultez, cualquier atisbo de rechazo activa una neurocepción de peligro, disparando la desregulación.



## **Ejercicio 2**

## ¿Cómo funciona este ejercicio en tu sistema?

- **Deshace la Culpa:** Al llamar a la inadecuación un "error de percepción" y no una verdad sobre ti, el sistema nervioso deja de pelear contra uno mismo.
- **Seguridad Neurobiológica:** Al usar el tacto y la mirada periférica, le das al cuerpo la evidencia física de que el peligro ha pasado, permitiendo que el sistema nervioso regrese a la regulación.
- **Paz Mental:** La paz surge cuando dejas de proyectar el pasado sobre tus vínculos presentes.
- Una clave de UCDM para este proceso: "La culpa es siempre de un pasado que ya no está". Cada vez que te sientas inadecuado, recuerda que es solo tu sistema nervioso intentando protegerte de un fantasma. Respira, suaviza la mirada y elige de nuevo.



Cuando una **relación** nos quita la paz, es porque ha activado nuestra "**neurocepción** de peligro". Tu sistema nervioso ha dejado de ver a un hermano y ha empezado a ver una "amenaza" a tu integridad (emocional o **física**).

# Ejercicio 3

## **Lo que sucederá después de este ejercicio.**

- Notarás que la persona quizás no ha cambiado su conducta, pero tu cuerpo ya no reacciona igual. Has recuperado tu poder. La paz en tu cuerpo es la prueba de que el milagro (el cambio de percepción) ha ocurrido.