

PRIMERA EDICIÓN

Una Guía simple para entender tu mente/ego

SIN TOMA DE CONSCIENCIA NO HAY SANACIÓN



Cómo dar tus primeros pasos en el proceso de
Iluminación y Sanación.

REALIZADO POR: @ENZOANWAR

WWW.ENZOANWAR.COM

SOBRE MÍ.....	3
INTRODUCCIÓN.....	5
TOMA DE CONSCIENCIA.....	7
¿QUÉ ES LA CONSCIENCIA?.....	7
EVITAR EL SUFRIMIENTO.....	8
REPARAR ALGO QUE ESTA INCONCLUSO.....	9
3 PARTES DE LA MENTE.....	10
EJERCICIO #1.....	11
PROCESO DE SANACIÓN.....	13
¿QUÉ ES LA SANACIÓN?.....	13
ONDAS CEREBRALES.....	14
MEDITACIÓN DE SANACIÓN.....	16
GRACIAS.....	18

TODO EL CONTENIDO PUEDES COMPARTIRLO SIEMPRE Y CUANDO MENCIONES EL
AUTOR: @ENZOANWAR O UNO DE SUS DIVERSOS CANALES.

Mi nombre es Enzo, desde el año 2019 que me dedico en un 100% a ayudar a personas en sus procesos de sanación y entendimiento de su interior, a través de diversas Sesiones Personales, Cursos, Seminarios y Talleres.

El Universo ayudo a que mi Mente recordara una de las razones por las cuales decidió encarnar mi Alma en este momento tan importante de la humanidad, y no te diré que fue fácil o sencillo, porque no fue así, para llegar al día de hoy y estar escribiendo este E-Book tuve que pasar por diversas experiencias que algún día me gustara escribir en un libro.

Uno de los pilares más importantes para llegar a realizar realmente lo que amas es tomar consciencia de quien realmente eres, comprender porque creas diversas cosas en tu vida y sanar para seguir avanzando de formas más amorosas.

Fueron años lo que estuve y aun estoy sanando, es un trabajo de toda la vida en esta realidad y es bastante divertido, en un principio al igual que tu no entendía y no cabía en mi mente como yo era quien creaba enfermedades, problemas, bloqueos en mi vida, fueron bastantes caídas para que al fin lo comprendiera y fuera responsable de todo lo que había creado en mi vida y es algo que tu también puedes hacer para cambiar tu vida o para vivirla de la mejor forma.

Te agradezco por ser parte de esto y que de alguna forma tu Alma o Universo nos cruzara en esta experiencia.

Con Entendimiento, Sabiduría y Compasión
Enzo Anwar_

Puedes enviarme tus comentarios, dudas, consultas a
enzoanwar7@gmail.com

También puedes seguirme en:

Instagram: [@EnzoAnwar](#)

Facebook: [Enzo Anwar](#)

YouTube: [Enzo Anwar](#)

Twitter: [Enzo Anwar](#)

Web: [www.EnzoAnwar.com](#)

[Grupo Telegram: Enzo Anwar](#)

Este E-Book lo traje a esta realidad por agradecimiento a mi Creador / Universo por permitirme de alguna forma servirle y servir a otras personas en que recuerden algo que habían olvidado y como sabes ya somos más 10K en IG, lo cual es un excelente momento para esto.

Esta manifestado este E-Book en base a lo que me ha funcionado tanto en mi como en otras personas, guiado siempre por el Universo / Creador y los Seres de Luz que me acompañan, es un resumen practico, simple de usar e integrar a tu vida.

Siempre uno de los retos más complejos que tenemos en esta realidad es conocernos a nosotros mismos, evitando la responsabilidad de todo lo creado, es por eso que la mayoría busca sanaciones milagrosas que le sanen automáticamente todo sin hacer nada y sin ser responsables, eso realmente no funciona y volverá, la forma permanente de sanar es conocernos en lo más profundo, siendo siempre conscientes y responsables de todo lo que pasa en nuestras vidas es creación de nosotros mismos.

Este E-Book se trata de que te hagas consciente y responsable de que todo lo que pasa en tu vida, desde una enfermedad, problema, bloqueo, etc. Es una creación tuya y no es culpa de la sociedad, tus padres, el gobierno, tus parejas pasadas, etc.

El primer paso de este E-book quizás sea uno de los más grandes desafíos que tengas y desistas en responder aquellas preguntas, pero eso es justamente un sistema de protección del ego, para evitar el dolor, si tu intención verdadera es sanarte tendrás la energía para poder hacerlo.

La forma que tendrás de comprobar que la sanación a ocurrido es si tu realidad cambia luego de aplicar estos 2 pasos y de no ser así, vuelve al paso 1 de Toma de Consciencia, vuelve a responder las preguntas. La constancia es lo que te llevara a lo que desees vivir.

Este método puede ser tan mágico y sanador como te comprometas en tu sanación y evolución.



¿QUÉ ES LA CONSCIENCIA?

Yo te podría decir que la consciencia es el estado de autoconocimiento y conocimiento del entorno personal que afectan tus procesos de desarrollo [Almico, Espiritual, Mental y Físico](#), información que se encuentra en las partes más profundas de tu mente, [subconsciente](#).

Entonces la [Toma de Consciencia](#) se podría definir como el proceso en donde adquieres la información de los reales motivos de tu **mente/ego** para realizar o experimentar ciertos aprendizajes, ya sean enfermedades, problemas, dificultades, bloqueos, y más.

Primero me gustaría aclarar que la [mente/ego](#) esta [diseñada para proteger tu ser de toda experiencia que te genere sufrimiento en algún momento de tu existencia](#), incluso de los orígenes mismos de tu Alma y es el vehículo de esta realidad el cual te ayuda a comer, a relacionarte, a crear abundancia y a vivir en este mundo. No es malo como lo dicen miles de “maestros espirituales”. El ego/mente al igual que el Universo no juzga entre una experiencia [“Buena o mala”](#) solo la acciona si te esta sirviendo para un bien mayor, evitar el sufrimiento.

Teniendo esto claro, abrirá una puerta en tu entendimiento, te harás Consciente, y eso creara un alivio sobre tu percepción de tu pasado y experiencias, llevando a tu mente a comprender que nada de lo que estés viviendo o viviste fue “malo” sino que estabas [evitando algo doloroso o reparando algo inconcluso](#).

Te explicare 2 funciones de la mente/ego, aunque hay más, pero estas son las más fáciles de comprender y que te servirán para este paso.

- Evitar el Sufrimiento.
- Reparar algo que esta inconcluso.

EVITAR EL SUFRIMIENTO

Nuestra mente/ego esta diseñada para esto "evitar el sufrimiento", nuestro Corazón y su pureza es la parte más sensible a la energía que existe en nosotros y el Cerebro con su gran potencia lo cuida, para que te quede un poco más claro te pondré el siguiente ejemplo:

Un niño de 5 años va caminando por la calle y ve un perro (y quizás nunca había visto a uno), el cual comienza a ladrarle de forma muy agresiva, la mente/ego de este niño automáticamente asocia al perro con peligro y crea una forma de energía en el subconsciente de "los perros son peligrosos", entonces cuando este niño crece rechazara a los perros, creara alergias, y un sinfín de experiencias para evitar el contacto con los perros.

Si te fijas la mente/ego no esta haciendo nada "malo o bueno" simplemente esta protegiendo al Ser de los perros que generaron un gran sufrimiento en su primera experiencia.

Entonces esto pasa en toda orden de cosas, temas de amor, abundancia, enfermedades, bloqueos, miedos, resentimientos, relaciones, etc...



REPARAR ALGO QUE ESTA INCONCLUSO

En nuestra mente/ego hay una parte que **busca reparar lo que esta inconcluso**, esto lo hace para completar una energía que le afecto y no quiere que le pase nuevamente y lo hará a pesar de todo.

Basándome en el mismo ejemplo de este niño de 5 años y su experiencia con el perro, cuando crece, podría ser un maltratador de perros, comenzará a pegarles, tratarlos mal y esto lo hará con el fin de reparar lo que no puedo hacer a los 5 años, estará reparando la experiencia.

Estas dos acciones que realiza la mente/ego de forma subconsciente **pasa en todo lo que vives día a día**.

Ahora que ya entendiste esto (si no es así, puedes volver a leerlo, será importante) comenzaremos a tomar consciencia de lo que queremos cambiar o sanar en nuestra vida.

Te preguntaras como vas a **Tomar Consciencia**, y para eso te enseñare una forma muy simple y practica de hacerlo.



3 PARTES DE LA MENTE

Antes de continuar es importante que entiendas 3 partes de la mente, las cuales si o si tienes que reconocer para hacer un buen trabajo en ti mismo.

- Mente Subconsciente.
- Mente Analítica.
- Mente Consiente.

MENTE SUBCONSCIENTE.

Es la parte más profunda de tu mente y representa alrededor del **88% al 92%** del total de tu mente, es aquello que en su gran mayoría desconoces de ti mismo.

MENTE ANALÍTICA.

Es el intermediario entre la **Mente Subconsciente** y la **Mente Consiente**, es el filtro que analiza la información antes de traerla a la Mente Consiente, es lo que busca la lógica en la mente.

MENTE CONSIENTE.

Representa entre el **8% al 12%** de tu mente y es lo que si sabes de ti.

Esto es importante que lo tengas claro al momento de la practica de **Toma de Consciencia** ya que la idea es que traigamos la información limpia del subconsciente sin pasar por la mente analítica que le dará otra interpretación, justificando y la ordenara a su conveniencia.

HORA DE TOMA DE CONSCIENCIA

Quizás te sorprendas de ver 4 preguntas para un proceso de Sanación, pero una de las formas más rápidas, simples y extremadamente poderosas que libera una gran cantidad de energía estancada es saber como preguntarle a la mente/ego. Lo más probable es que esto te genere rechazo o lo evites, es normal, es lo que hace la mente/ego para evitar el ser responsable, pero hazlo si quieres cambiar tu vida.

Recuerda, es una situación por una, no las mezcles. Te recomiendo estar en un lugar tranquilo, destina al menos 15 minutos para el proceso completo de sanacion que describo en este E-Book.

Pregunta 1.- ¿Qué quiero cambiar o sanar en mi vida? Recuerda el momento cuando comenzó (Enfermedad, problema, bloqueo, relación, todo lo que te genere incomodidad)

Pregunta 2.- ¿Qué estoy evitando con esa situación? (Situación Pregunta 1).

Pregunta 3.- ¿Qué estoy obteniendo de positivo de esta situación? (Situación Pregunta 1).

Pregunta 4.- ¿Qué estoy reparando a través de esta situación? (Situación Pregunta 1).

Al responder estas 4 preguntas con la mayor sinceridad evitando analizar y darle algún sentido lógico, reflexiona sobre como creaste esto en tu vida para evitar algo, para aprender algo positivo y para reparar tu pasado.

Esto es el primer paso que es la toma de consciencia.



SANACIÓN

Una vez, hace algunos años atrás, tenía una pregunta que me daba vueltas y vueltas en mi mente, y un día se la pregunto a mi Guía Espiritual, [¿Por qué siempre buscamos la sanación?](#) A lo que el me responde siempre tan Compasivo, “Ustedes lo conocen como sanación, pero lo que realmente pasa es una Toma de Consciencia y eso es lo que busca el Alma, entenderse a sí misma”.

Es así, cuando hay entendimiento, cuando sabemos las causas verdaderas del porqué estamos experimentando cierta situación en nuestra vida sin culpar a otros todo comienza a cambiar, es por eso que el primer paso es tan importante para que ocurra la sanación.

Estamos en un mundo físico y eso es justamente lo que vino a experimentar nuestra Alma en esta realidad, es por esa razón que vivimos en constante movimiento y [para obtener los resultados tenemos que tomar acción](#), ósea movernos y esto también pasa en la sanación, necesitamos tomar acción para salir de esa realidad, y con ello hacernos consciente, como lo hiciste en el paso #1.

Ahora que ya identificaste los puntos principales es hora de sanar y para eso estuve preguntando al Universo cual seria la forma más simple y practica que podría entregar en este E-Book y me dijeron que una [Meditación](#), y que antes, te explicara la razón y que pasa en tu mente/ego con esto.



ONDAS CEREBRALES

Nuestro cerebro emite electricidad con cada pensamiento en formas de ondas, hay 5 ondas conocidas (siento que hay más, quizás aun no estudiadas), que van de los 0 a más de 100 hrz.

- **Gamma:** Va de los 30 a más de 100 ciclos por segundo, pueden aparecer por extremos niveles de estrés o bien ante estados de máxima concentración. Actividad sincronizada y superior de muchos grupos de neuronas.
- **Beta:** Va desde los 15 a los 29 ciclos por segundo, en los niveles más bajos corresponde a estados de acción, trabajo y concentración, a medida que suben, más excitación y actividad mental. Mente alerta, enfocada en el mundo externo. Potencia el estrés.
- **Alfa:** Va de los 8 a los 14 ciclos por segundo, estado de relajación, la atención se desconecta del exterior y te conectas con el interior, mente tranquila y clara. Meditación, visualización.
- **Theta:** Va de 4 a 7 ciclos por segundo, estado de sueño liviano, estado del subconsciente, es el estado más espiritual de todos, curación, imaginación, espontaneidad, meditación profunda, relajo mental y físico. Recuerdos profundos.
- **Delta:** Va de 0.5 a 3 ciclos por segundo, estado del sueño profundo, pleno rendimiento de las partes más profundas del cerebro.

En el momento que estas leyendo este E-Book tus ondas cerebrales estarán en **Beta** ya que estas poniendo atención al mundo externo y usando tu concentración, en el momento que **cierras tus ojos le quitas estímulos a tu cerebro** y poco a poco comienza a bajar sus ondas a **Alfa**, la atención va hacia tu interior y al respirar profundamente sigue bajando ya que oxigenas tu cerebro y células de tu cuerpo, y de esta forma puede incluso seguir bajando a ondas **Theta** (en este punto hay personas que se duermen porque las ondas Theta son ondas de sueño y así lo interpreta el subconsciente).

Al bajar las ondas de tu cerebro abre espacio en tu subconsciente dando paso a la sanación y la regeneración.



PROXIMAMENTE LA GRABARE PARA MI CANAL DE YOUTUBE

MEDITACIÓN DE SANACIÓN

Entones ahora que ya sabes esto, [la meditación te ayudara a bajar las frecuencias de tu cerebro](#) para poder llegar a ondas de sanación y del subconsciente, propicias para cambiar tu vida de forma consciente.

Será una meditación muy simple que te podrás aprender de memoria. Es como me llego, así que, aquí va:

1. Siéntate o acuéstate en un espacio cómodo, sin interrupciones, cierra tus ojos y lleva tu atención (piensa) a tu corazón, puedes apoyar esto llevando tus manos a esa zona.
2. Respira profundamente, llenando tus pulmones de oxígeno, retiene por unos instantes y exhala por tu boca, repite esto 3 veces.
3. Imagina o piensa como una Luz Rosada te envuelve a ti desde tu corazón.
4. Ahora imagina/piensa/visualiza (es lo mismo) que en tu corazón pones frente a ti, esa parte de ti que comenzó con el problema (del Paso #1) y lo sientes en tu corazón.
5. Les dices mentalmente que te perdone por no haberlo visto antes, que tu ahora entiendes que solo te estaba cuidando y reparando algo que te hizo daño y causo sufrimiento, que esto ya esta completado y no lo necesitan más, que están listos para seguir adelante en su vida, trabajando juntos.
6. Imaginas que abrazas esa parte de ti y que poco a poco entra en tu corazón, toma tu tiempo hasta que este completamente en tu corazón, imagina como una Luz blanca brillante te envuelve y hace los cambios en las Células de tu cuerpo para tu sanación, solo observa hasta que termine.
7. Cuando sientas que termino agradeces al Universo, Divinidad, Amor incondicional, Dios, Creador o en quién creas, vuelves poco a poco a ser consciente de tu cuerpo y abres tus ojos.
8. Se consciente durante 3 días de como experimentas el cambio.

Esto lo podrás hacer siempre con cada tema o problema que quieras solucionar y sanar, **no hay limite de veces**, pero si es importante hacerlo un tema a la vez.

NOTA IMPORTANTE: Si luego de 3 días luego de realizar la meditación de sanación no hay ningún cambio en tu vida, vuelve al paso 1 y busca nuevas cosas, eso pasa porque aún hay cosas más profundas que esta reparando o evitando tu subconsciente.



Muchas gracias por ser parte de esto y tomar acción en tu proceso de sanación, tu quizás no te imaginas el gran impacto que un simple acto de consciencia tiene en el Universo y en cada ser que te rodea, siempre recuerda que tu eres el o la creadora de tu vida y tienes el poder de manifestar la Luz o las Sombras en la Tierra.

Próximamente grabare la meditación para mi Canal de YouTube para que te sea más fácil la experiencia, lo estaré anunciando en mi IG @EnzoAnwar

Todo el contenido puedes compartirlo siempre y cuando menciones el autor: @EnzoAnwar o uno de sus diversos canales.

Puedes enviarme tus comentarios, dudas, consultas a
enzoanwar7@gmail.com

También puedes seguirme en:

Instagram: [@EnzoAnwar](#)

Facebook: [Enzo Anwar](#)

YouTube: [Enzo Anwar](#)

Twitter: [Enzo Anwar](#)

Web: www.EnzoAnwar.com

Grupo Telegram: [Enzo Anwar](#)