

MON LUEZAS

# DESCIFRAR EL TRAUMA

3 CLAVES PARA ROMPER EL  
CICLO DEL DOLOR



**KábalaSer**  
LA CIENCIA DEL SER  
By Monluezas

[WWW.MONLUEZAS.COM](http://WWW.MONLUEZAS.COM)

DESCIFRAR EL TRAUMA

# *INTRO*

LA HERIDA

# *CLAVE 1*

EL CUERPO TIENE MEMORIA

# *CLAVE 2*

LA MENTE GENERA TU REALIDAD

# *CLAVE 3*

EL TRAUMA TE DESCONECTA

# *TESTIMONIO*

UN CAMBIO PROFUNDO



MON LUEZAS

DESCIFRAR EL TRAUMA

INTRODUCCIÓN

# EL PASADO

*LA HUELLA QUE PERMANECE*



MON LUEZAS

## INTRODUCCIÓN

¿Alguna vez has sentido que algo del pasado sigue afectándote hoy, como una sombra que te sigue a donde vayas?

Eso es justamente de lo que hablaremos: del trauma.

Cuando escuchamos la palabra "trauma", solemos pensar en grandes catástrofes o momentos muy dolorosos. Pero en realidad, el trauma es mucho más que un evento del pasado.

La palabra viene del griego y significa literalmente "herida".

Es como una huella que permanece en nosotros, afectando nuestras emociones, relaciones y la forma en que vemos el mundo.

Imagina que tu vida es como un río que fluye naturalmente.

El trauma es como una represa que bloquea ese flujo natural, creando remolinos y aguas estancadas donde debería haber movimiento libre y claro.

Lo interesante es que dos personas pueden vivir el mismo evento, pero una queda con una herida profunda y la otra no.



## INTRODUCCIÓN

Esto nos muestra que el trauma no es tanto lo que te sucede, sino cómo tu sistema nervioso y tu ser interior procesan lo que sucede. Es como si dos personas recibieran la misma lluvia, pero una tiene un paraguas y la otra no.

El trauma se queda grabado en nuestro cuerpo, en nuestras emociones, en nuestra mente y en nuestra energía.

Muchas veces, las personas intentan avanzar en la vida pero siguen tropezando con las mismas piedras, repitiendo patrones dolorosos sin entender por qué. Es como intentar conducir un auto con el freno de mano puesto - ¡claro que cuesta avanzar!

La ciencia moderna explica estos procesos desde la neurobiología, mientras que sabidurías antiguas como la Kábala nos hablan de cómo partes de nuestra alma no pueden expresarse debido a estos bloqueos.



## CLAVE 1: EL CUERPO

Ambas perspectivas nos muestran que el trauma nos limita y nos hace sufrir innecesariamente.

En este ebook, te revelaré tres claves esenciales para entender y liberar el trauma. Cada clave viene con un ejercicio práctico sencillo pero poderoso que puedes hacer en casa.

Mi invitación es que me acompañes en este viaje de descubrimiento y sanación, donde encontrarás herramientas para liberar esas cadenas invisibles y recuperar tu flujo vital natural.



DESCIFRAR EL TRAUMA

CLAVE 1

# EL CUERPO

*TIENE MEMORIA*



MON LUEZAS

## CLAVE 1: EL CUERPO

El trauma no vive solo en tu mente o en tus recuerdos.

Vive en tu cuerpo, en cada célula, como un eco que sigue resonando mucho después de que el sonido original ha cesado.

¿Cómo sabes si tu cuerpo está guardando trauma?

Puedes notarlo a través de señales como:

- Recuerdos que aparecen de repente y no puedes controlar
- Pesadillas recurrentes que te despiertan con el corazón acelerado
- Músculos siempre tensos, como si estuvieras preparado para defenderte
- Problemas digestivos, dificultad para dormir o cansancio constante.
- Sentirte desconectado de tu cuerpo, como si fueras un observador externo
- Ver el mundo como extraño o irreal en ciertos momentos
- Estar siempre alerta o sentir miedo sin razón aparente
- Tener fobias o evitar ciertas situaciones, lugares o personas



## CLAVE 1: EL CUERPO

Es como si tu cuerpo quedara atrapado en el pasado, con el sistema de alarma siempre encendido. Imagina una casa donde la alarma antirrobo sigue sonando aunque el peligro ya pasó hace mucho tiempo. ¿Cómo podrías descansar o sentirte en paz?

Cuando vivimos una experiencia traumática, nuestro sistema nervioso queda atrapado en estados de supervivencia: lucha, huida o congelación.

Es como si tu cuerpo se quedara con el motor encendido a toda velocidad sin poder apagarlo, o completamente apagado sin poder arrancar.

Esto agota tus recursos, te impide disfrutar del presente y eventualmente afecta tu salud física y emocional.

La buena noticia es que, como el cuerpo muestra los síntomas del trauma, también podemos usar el cuerpo como puerta de entrada para la sanación.

Te propongo un ejercicio sencillo pero potente:



## CLAVE 1: EL CUERPO

### Escaneo Corporal y Liberación de Tensión.

#### Ejercicio Práctico:

Encuentra un lugar tranquilo donde nadie te interrumpa. Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Respira profundamente tres veces, sintiendo cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.

Ahora, como un escáner interno, recorre tu cuerpo desde la cabeza hasta los pies, buscando zonas donde sientas tensión, incomodidad o rigidez. Tómate tu tiempo, no hay prisa.

Cuando encuentres un área tensa, coloca suavemente tu mano allí. Siente el calor de tu mano sobre esa zona. Respira profundamente y, mientras exhalas, imagina que la tensión se disuelve como hielo bajo el sol, derritiéndose y saliendo de tu cuerpo.

Mientras haces esto, repite suavemente: *"Estoy seguro/a en este momento. Mi cuerpo puede soltar el pasado."*



## CLAVE 1: EL CUERPO

Este ejercicio es como abrir las ventanas de una habitación cerrada por mucho tiempo, permitiendo que entre aire fresco. Ayuda a tu sistema nervioso a calmarse y a recordar que el peligro ya pasó.

Practica este ejercicio diariamente durante una semana y observa cómo te sientes. Muchas personas notan que duermen mejor, sienten menos ansiedad y están más presentes en su día a día.



DESCIFRAR EL TRAUMA

CLAVE 2

# LA MENTE

*GENERA REALIDAD*



MON LUEZAS

## CLAVE 2: LA MENTE

Tu mente es como un poderoso proyector de cine. Dependiendo de la "película" que proyecte, así verás el mundo. El trauma altera esta proyección, haciendo que veas la vida a través de un filtro distorsionado.

Este filtro crea creencias limitantes como:

- "No soy suficiente"
- "El mundo es peligroso"
- "No merezco amor ni éxito"

Estas creencias son como gafas oscuras que te impiden ver los colores brillantes de la vida. Lo más difícil es que muchas veces ni siquiera sabemos que llevamos estas gafas puestas y simplemente creemos que así es la realidad.

La mente traumatizada está programada para buscar peligros, incluso donde no los hay. Es como tener un detector de humo hipersensible que suena con el vapor de la ducha.

Este estado de alerta constante, llamado hipervigilancia, consume mucha energía y te impide relajarte y disfrutar del presente.



## CLAVE 2: LA MENTE

Por otro lado, algunas personas experimentan lo contrario: ante ciertas situaciones, su sistema se "congela", como un computador que se bloquea cuando tiene demasiadas aplicaciones abiertas. No pueden reaccionar ni tomar decisiones cuando más lo necesitan.

La Kábala nos enseña que estos síntomas afectan nuestra esfera de Yesod, que es como el puente entre nuestro mundo interior y el exterior. Cuando este puente está dañado, nuestras relaciones, trabajo y creatividad se ven afectados.

Para sanar, necesitamos reprogramar estas creencias limitantes.

Te propongo un **ejercicio poderoso**:

### **Identificación y Reprogramación de Creencias Limitantes.**

Toma un papel y escribe una creencia negativa que sientas que te limita. Por ejemplo: *"No merezco ser feliz"* o *"Siempre me abandonan"*.



## CLAVE 2: LA MENTE

**Ahora pregúntate:** ¿De dónde viene esta creencia? ¿Es algo que me dijeron de pequeño? ¿Es una conclusión que saqué después de vivir ciertas experiencias?

Cierra los ojos y respira profundamente. Visualiza esta creencia como una cuerda oscura enredada en tu mente.

Ahora, imagina una luz dorada, cálida y brillante, que desciende desde lo alto.

Esta luz toca la cuerda oscura y comienza a transformarla, convirtiéndola en energía limpia y luminosa.

Ahora, crea una nueva afirmación positiva para reemplazar la creencia limitante. Por ejemplo: *"Merezco ser feliz y disfrutar de la vida"* o *"Atraigo relaciones estables y amorosas"*.



## CLAVE 2: LA MENTE

Repite esta nueva afirmación en voz alta cada mañana y cada noche durante al menos 7 días. Es como plantar una semilla, necesita tiempo y cuidado para crecer.

Este ejercicio es como reprogramar un software antiguo. Estás enviando un nuevo mensaje a tu mente y creando nuevos caminos neuronales.

Con el tiempo, notarás cómo tu percepción sobre ti mismo y sobre la vida comienza a cambiar.

DESCIFRAR EL TRAUMA

CLAVE 3

# LA ENERGÍA

*TE CONDUCE A TU PROPÓSITO*



MON LUEZAS

## CLAVE 3: LA ENERGÍA

El trauma no solo afecta tu cuerpo y tu mente; también bloquea tu energía vital, tu esencia, tu fuego interior. Es como si una parte de ti quedara dormida o en pausa.

Esto puede manifestarse como:

- Sensación de vacío, como si algo importante faltara en tu vida
- Falta de motivación o dirección, como un barco sin brújula
- Bloqueos en tu creatividad y capacidad para disfrutar de las cosas simples.

Desde la perspectiva de la Kábala, el trauma desconecta a la persona de Tiferet, el centro del Árbol de la Vida donde reside tu verdadera identidad.

Imagina Tiferet como el sol de tu sistema interno; cuando está bloqueado, toda tu vida parece más oscura y fría.

Para reconectar con tu esencia y tu propósito, te comparto este **poderoso ejercicio**:



## CLAVE 3: LA ENERGÍA

### **Reconexión con el Propósito a Través del Cuerpo.**

**Anclaje:** Encuentra un lugar tranquilo donde puedas sentarte sin interrupciones. Siente el peso de tu cuerpo en la silla o el suelo. Respira profundamente, haciendo que tu exhalación sea más larga que tu inhalación. Esto es como pulsar el botón de "reinicio" de tu sistema nervioso.

**Exploración Corporal:** Coloca una mano en el centro de tu pecho, en la zona del corazón (Tiferet). Simplemente observa qué sensaciones aparecen, sin juzgarlas. Puede ser calor, frío, presión, latidos, o incluso nada. Como un científico curioso, solo observa.

**Reconexión con la Vida:** Imagina un hilo de luz dorada que desciende suavemente desde lo alto (como si el cielo se abriera) y entra en tu pecho.

No necesitas forzar ninguna imagen, solo nota si tu cuerpo responde de alguna manera, por leve que sea.



### CLAVE 3: LA ENERGÍA

**Aterrízaje en el Presente:** Después de unos minutos, abre lentamente los ojos. Mira a tu alrededor y nombra tres objetos que veas. Luego, mueve suavemente los dedos de tus manos y pies para regresar completamente al aquí y ahora.

Este ejercicio es como encender nuevamente la luz en una habitación oscura. Te ayuda a conectar con tu centro, tu esencia, y a sentir mayor claridad sobre quién eres realmente y cuál es tu propósito en la vida.



DESCIFRAR EL TRAUMA

TESTIMONIO

# LA SANACIÓN

*UN CAMBIO PROFUNDO*



MON LUEZAS

## TESTIMONIO: LA SANACIÓN

Las personas que han aplicado estas claves en su vida han experimentado cambios profundos y duraderos. Es como si hubieran encontrado una llave que abre puertas que llevaban mucho tiempo cerradas.

Algunos de los cambios más comunes que han compartido son:

- ✓ Mayor conexión con su cuerpo y sus emociones, como volver a habitar su casa después de un largo viaje.
- ✓ Reducción de ansiedad y una nueva sensación de seguridad interior, como encontrar tierra firme después de flotar a la deriva.
- ✓ Recuperación del sentido de vida y propósito, como redescubrir la brújula interna que siempre estuvo ahí.
- ✓ Transformación en sus relaciones al sanar patrones inconscientes, como limpiar un espejo empañado para ver con claridad.



## TESTIMONIO: LA SANACIÓN

Tú también puedes experimentar estos cambios. Las herramientas están aquí, esperando ser utilizadas.

### ¿QUIERES PROFUNDIZAR EN TU SANACIÓN?

Si estos ejercicios han resonado en ti como campanas que despiertan algo dormido, y sientes que es el momento de dar un paso más profundo hacia tu sanación, te invito a mi formación:

**"Neuro-Kábala: Cómo Reconfigurar tu Mente y Sanar desde el Árbol de la Vida".**



### ¿Qué aprenderás en esta formación?

- ✓ Comprenderás cómo funciona el trauma en tu cuerpo, mente y energía, y por qué a veces parece tan difícil superarlo. Es como obtener el mapa de un territorio que antes atravesabas a ciegas.
- ✓ Aprenderás a utilizar la sabiduría del Árbol de la Vida para identificar y sanar tus bloqueos emocionales y mentales. Esta sabiduría ancestral es como una linterna en la oscuridad.
- ✓ Descubrirás técnicas de neurociencia aplicada para transformar patrones limitantes y regular tu sistema nervioso. Es como aprender a ser el conductor de tu propio vehículo en vez de ir de pasajero.
- ✓ Adquirirás estrategias prácticas para liberarte del sufrimiento, reconectar con tu propósito y sentirte en paz contigo mismo/a. Son como llaves maestras que abren múltiples puertas.



## TESTIMONIO: LA SANACIÓN

### ¿Para quién es esta formación?

Esta formación es para ti si has intentado sanar sin éxito y buscas un enfoque más profundo e integrador.

No necesitas conocimientos previos de Kábala, solo el deseo sincero de sanar y transformar tu vida.

- **Accede ahora y recibe un BONO exclusivo:**

Un audio de relajación profunda para la regulación emocional, diseñado para ayudarte a liberar tensión y sentirte más seguro/a en tu cuerpo.

- **Haz clic aquí para unirte a Neuro-Kábala y comenzar tu transformación]**

(ENLACE A LA OFERTA)



## TESTIMONIO: LA SANACIÓN

¡Este puede ser el primer paso hacia una vida con propósito y auténtica plenitud!

**Recuerda:** El camino de sanación es como el amanecer, comienza con una luz tenue que gradualmente ilumina todo el horizonte.

Cada paso cuenta, cada ejercicio importa.

Tú mereces vivir una vida plena, conectada y con propósito.



## Más allá del Trauma: Un Nuevo Comienzo

Gracias por este viaje compartido

Querido lector:

El final de estas páginas marca el inicio de tu verdadero camino de sanación. Como un árbol que profundiza sus raíces tras la tormenta, tú también puedes descubrir una fortaleza desconocida tras el dolor.

El trauma no es solo una herida, sino una invitación a despertar. En cada grieta que el sufrimiento abrió, ahora puede entrar la luz.

Sanar no significa olvidar, sino integrar tu experiencia en una historia más amplia. Tu dolor no te define, pero tu forma de transformarlo sí.

*"La verdadera libertad está en encontrar sentido incluso en medio del sufrimiento."*

Recuerda cada día: eres más grande que tu trauma. Llevas dentro la misma capacidad de regeneración que toda la naturaleza posee.

Conectemos:

- Web: **[www.monluezas.com](http://www.monluezas.com)**
- Email: **[monluezas.tr@gmail.com](mailto:monluezas.tr@gmail.com)**
- Redes: **[linktr.ee/monluezas](https://linktr.ee/monluezas)**

Con gratitud y esperanza,



**KábalaSer**  
LA CIENCIA DEL SER  
By Monluezas