COMO ENCONTRAR UN NUEVO YO

Samuel Couto Cabral

COMO ENCONTRAR UN NUEVO YO

Samuel Couto Cabral

Vision Libros

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

© 2012 Como encontrar un nuevo yo
© Samuel Couto Cabral
© 2012 Editorial: Vision Libros
C/ Magnolias 35 bis 28029 Madrid. España
Web: www.visionlibros.es Tel: 0034 91 3117696

ISBN: 978- 84-9011-428-8
Depósito legal: M-25136-2012

Disponible en papel y ebook
www.visionlibros.com
www.terrabooks.com

Pedidos a:
pedidos@visionnet.es

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de nuestro grupo editor envíe un correo electrónico a:
subscripción@visionnet.es

ÍNDICE

El Autor **9**
Prefacío **11**
Introducción **13**

PRIMERA PARTE: Cómo Reconquistar y Recuperar la Identidad e Imagen Perdidas **17**

CAPÍTULO 1 - Reconquistar y Restaurar Uno Mismo 19
CAPÍTULO 2 – Cómo Conquistar y Restaurar la Identidad e Imagen perdidas 21
CAPÍTULO 3 - Liberación de la Propia Individualidad 29
CAPÍTULO 4 – Superación de los dos Obstáculos 35
CAPÍTULO 5 - Escucha la voz de tu corazón 41

SEGUNDA PARTE: El Equilibrio De La Convivencia **49**

CAPÍTULO 6 - Los laberintos de la Convivencia Externa 51
CAPÍTULO 7 - El Laberinto De la Figura Humana 55
CAPÍTULO 8 - Los Laberintos de la Convivencia Interna 63

CAPÍTULO 9 - El Laberinto de los Sentimientos 75
CAPÍTULO 10 - La Soledad Afectiva 83
CAPÍTULO 11 - Autoconsciencia emocional. 87

TERCERA PARTE: Auto-Manejo Interno 93

CAPÍTULO 12 - Saber Vivir y Convivir
con Uno Mismo 95
CAPÍTULO 13 - El autocontrol y el altruismo 101
CAPÍTULO 14 - Auto-calibre interno y externo 109
CAPÍTULO 15 - El Enfoque Transpsicobiosocial 119

CUARTA PARTE: La Tríplice Constitución Humana. 127

CAPÍTULO 16 – Las Tres Líneas de Argumentos 129
CAPÍTULO 17 - El cuerpo: 135
CAPÍTULO 18 - El Alma 141
CAPÍTULO 19 - Argumento Teológico
(teología sistemática) 151
CAPÍTULO 20 - El Alma para los Psicólogos 161
CAPÍTULO 21 - Espíritu: 167

Bibliografía 175

EL AUTOR



Dr. Samuel Couto Cabral

De nacionalidad brasileña, nieto de portugués, bisnieto de suizo y gallego. El Doctor Samuel Couto Cabral nació en Brasil en el año 1945. Ha vivido en Londrina hasta el año 2000, momento en el que decide establecerse en Madrid, España, hasta el día de hoy; lugar donde consigue cumplir uno de sus sueños de niño. Cuando trabajaba en el campo sin apenas edad ni, aparentemente, recursos suficientes como para soñar tan grande, se decía *"yo quiero ser una de esas personas que visten bata blanca"*, sin pensar en tantas

barreras invisibles para la mente de un niño y tan presentes para todos los que le rodeaban. Cumplió su sueño mediante el auto-reconocimiento de su vocación terapéutica mucho antes de llegar a España y doctorarse en Psicología Escolar y Desarrollo por la Universidad Complutense de Madrid.

Hoy en día no necesita vestirse de bata blanca para apoyar a tantas personas como Terapeuta Clínico por vocación desde el año 1986. El desarrollo de su técnica terapéutica, Teopsicoterapia, es el resultado del estudio de Teología Clínica realizado en el año 1981 y la pedagogía especialista en Orientación Educativa; técnica que fue reconocida como Ciencia por la Universidad de Extremadura, Badajoz, España, en 2009.

Como profesor en las asignaturas de Didáctica, Estructura y Fundamento de la Educación, funda en el mismo año 2009 el Instituto de Integración Personal y Convivencia. El Instituto se dedica a INFORMAR - EDUCAR - FORMAR a las personas mediante conferencias, seminarios, másters, postgrados, etc., en España, Portugal, Brasil, Colombia...

"Un hombre que vive la alegría de vivir la vida con una mirada terapéutica que ve siempre al ser humano como lo mejor de toda la creación del universo, tratando con prioridad la vida humana. Es la prueba de su misma filosofía, el poder que tiene la mente sobre nuestro ser".

PREFACIO

La verdadera y auténtica grandeza del ser humano reside en la unión y comunión con el Creador del universo, porque sólo Él nos conduce al destino cierto. Acuérdate de que has nacido con el destino de ser un vencedor. Recibe la vida como un regalo divino. Este libro está dedicado para apoyarte a aprender, por medio de él puedes navegar hacia dentro de ti mismo, comunicar con tu interior, encontrarte y dialogar contigo mismo. Es un libro con el propósito de motivarte a desarrollar el ejercicio de la autoconsciencia personal observando las tres etapas: (a) autoconsciencia corporal, dialogar con tu propio cuerpo y sentirlo; (b) autoconsciencia psíquica, hablar con tu alma dialogando con tus emociones y con tus sentimientos, y reencontrarte con tu ser interior; (c) autoconsciencia espiritual, hablar con tu espíritu, asimilar el universo sobrenatural interno de uno mismo. A través de la autoconsciencia corporal, la autoconsciencia psíquica y a través de la autoconsciencia espiritual, aprende a practicar y a escuchar la voz de tu corazón. Hace falta pasar página y abandonar el espíritu crítico, ser un constante analítico e investigador de uno mismo y auto-descubridor, vale la pena. No te olvides de que tú no eres un fallo ni has nacido por una coincidencia, has nacido para construir una historia con muchos éxitos. Más que a nadie, a Dios le apetece que redescubras la vida que Él mismo te ha regalado. El Creador no

busca personas que ya están preparadas, Él mismo te prepara a ti. A Él le apetece formar parte de tu vida como un punto de apoyo y reconducirte, reprogramarte y reeducarte para lograr una nueva vida. Por lo menos hay un 30% de tu vida personal desconocida por ti mismo y ahí están los potenciales y los valores más nobles. El Creador puede llevarte a conocer lo más profundo y lo más bello de tu vida personal, que aún tú no conoces. Redescubre los misterios de la vida humana, de la que tú mismo formas parte. Se tú el YO auténtico.

INTRODUCCIÓN

Me siento sensibilizado por lo mucho que vale el ser humano con ilusión, a mi me apetece compartir y aportar todo lo que he aprendido en la vida práctica a lo largo de veinticinco años de vida profesional.

Ya he vivido 23.900 días, creo y estoy seguro de que son días suficientes para asimilar y elaborar un paralelismo de un mundo de 50 años atrás con el mundo de ahora. El mundo de cincuenta años atrás requería de las personas de aquel tiempo mucho más esfuerzos físicos, y el mundo de ahora requiere de la humanidad muchos más esfuerzos psíquicos. Este de ahora está mejor que el de antes; sin embargo, los sistemas, en general, están desafinados con el ser humano y, en concreto, con la naturaleza. Gradualmente y sin darnos cuenta, paulatinamente vamos perdiendo nuestra identidad y desvirtuando nuestra imagen original, incluso la esencia humana. El extremo del moderno desenfrenado y la exageración del liberalismo aliados con una sociedad como un maniquí virtual, dejan al mundo cada vez más huérfano de sus propias emociones. Actualmente el universo está hecho de una sociedad muy informada; sin embargo, poco educada. Hay una incoherencia generalizada, porque podemos contar con un vasto y falto "silo" de muchísimas opciones de autoayuda, de crecimiento y de desarrollo personal por medio de libros, revistas, vídeos y de tantos otros materiales

didácticos; y, a la vez, no son muchas las personas que saben, por lo menos, lo suficiente de la vida para vivirla con calidad. Además, la mayoría de la gente está confundida, sin saber diferenciar lo que es educación y lo que es tradición. Los valores están invertidos, casi siempre desvalorizamos los buenos principios familiares y valoramos relaciones liberales, desafinadas, desarmonizadas y sin sintonía con la naturaleza humana, hiriendo los principios divinos. Como consecuencia de esto, la mayoría no sabe bien lo que hacer con su propia vida y elimina de sí mismo, gradualmente, su identidad y aplasta la imagen personal.

El mayor problema del ser humano no es la escasez de dinero, no es el mal tiempo, no es la mala política, no es la sociedad, no son los terroristas, no es el hambre, no es la mentira ni el engaño tampoco; sino la auto-ignorancia o la falta de auto-conocimiento. El no saber no es preocupante; sin embargo, no saber que no sabe, esto sí es muy preocupante, porque mantiene a la persona encarcelada dentro de sí misma y pobre de espíritu.

Vivimos un momento muy oportuno para el auto-descubrimiento, el auto-conocimiento y para asimilar quién soy YO. Una vida velada por el miedo, por la auto-ignorancia y por las falsas opiniones sobre uno mismo, bloquea, desvirtúa y distorsiona la auténtica identidad y la imagen original de la persona. Empieza a llenar tu mente de luz, el corazón de amor y tus manos de sabiduría, y redescubre, rescata y recupera el tesoro que está dentro de ti y para ti. En este libro nos proponemos presentar una panorámica práctica para todos

aquellos que desean reconquistar y recuperar su identidad e imagen perdidas. Incluimos unos ejemplos extraídos de nuestra propia experiencia personal con el genograma, con los que queremos demostrar una importante aplicación práctica de esta ciencia en la vida cotidiana.

Indudablemente, cuando las personas comiencen a adiestrarse en el uso del genograma y a llevar a cabo sus propias investigaciones, saldrán a la luz su verdadera identidad y su nuevo YO.

Abandona tus prejuicios y sigue leyendo este libro, y serás recompensado con un nuevo sentido, lo que te transformará en un ser más completo. Te embarcas ahora en un excitante viaje de auto-descubrimiento.

Que tengas merecidos éxitos y que perduren tus logros.

PRIMERA PARTE:

Cómo Reconquistar y Recuperar la Identidad e Imagen Perdidas