

EL PLACEBO ERES TU : SANANDO A TRAVÉS DE LA TRANSFORMACIÓN DE LOS PENSAMIENTOS

Este documento es una presentación del libro.
"You are the placebo" (El placebo eres tú),
escrito por el **Dr. Joe Dispenza**
y publicado el 29 de abril de 2014
en inglés por Hay House Editions.
Los experimentos, estudios y testimonios
reportados en el libro en abundancia,
así como la técnica de meditación propuesta,
no están incluidos en esta presentación.

El libro del Dr. Joe Dispenza "El placebo eres tú " establece el listón un paso más alto que sus predecesores. El Dr. Joe Dispenza aborda temas como la visualización, la meditación, la ley de la atracción, las aplicaciones de la física cuántica en la evolución personal; y lo hace a través de la lente de la neurociencia. Nos habla sobre la plasticidad del cerebro, nuestra capacidad para crear o eliminar conexiones neuronales, nuestra capacidad para activar o desactivar nuestros genes y la importante interacción entre nuestras células, nuestro cuerpo y nuestros pensamientos y emociones, y - el aspecto más importante: el interés en manejar mejor estos pensamientos y emociones para transformar tanto nuestra mente como nuestra salud. Su libro está lleno de ejemplos, estudios, experimentos que ilustran sus teorías. En este libro, aporta la idea de que podemos alcanzar la salud a través de nuestra voluntad y la capacidad de dirigir nuestros pensamientos y emociones cambiando nuestras creencias, y usar eso como si usamos un placebo.

A menudo no prestamos atención al hecho de que nuestro cuerpo tiene sus propias capacidades de curación. Sin embargo, esto es un hecho, por ejemplo, podemos observarlo cuando una lesión deja de sangrar por sí sola, luego procede a un proceso de cicatrización que generalmente deja pocas huellas y no requiere lo más a menudo ningún intervención externa. Y eso va para la mayoría de las enfermedades. Lo que el dicho resume bien cuando decimos que una gripe necesita 2 semanas para curarse, mientras que sin atención se demora 15 días en recuperarse.

Nuestro cuerpo es capaz de producir por si mismo una farmacopea completa. Y es aún más nuestro estado mental, nuestros condicionamientos, nuestros pensamientos negativos, nuestras creencias erróneas, los que hacen que estas capacidades a menudo no se estimulen en el sentido de la salud plena.

Todo parte de la idea de que nuestra vida está dirigida por nuestros automatismos de pensamiento adquiridos en el pasado e inscritos en el cuerpo. Al perpetuar los mismos pensamientos, siempre tomamos las mismas decisiones que conducen a los mismos comportamientos, que nos harán pasar por las mismas experiencias, que a su vez nos harán sentir las mismas emociones, que simplemente generarán los mismos pensamientos, y siempre vivimos lo mismo en un bucle que nos hace permanecer biológicamente iguales.

Por lo tanto, cualesquiera que sean nuestros deseos para el futuro, podemos concebir su realización solo de acuerdo con los modelos de nuestro pasado. Y eso a menudo les hace fallar.

Podemos comprobar eso todos los días. Porque vivimos, sentimos, evaluamos nuestra vida cotidiana de manera similar de un día para otro. Lo comprobamos por nuestras adicciones. Lo verificamos confirmando siempre nuestras creencias, hasta el punto de ser incrédulos cuando las personas cercanas no verifican las mismas creencias que nosotros.

Nuestras experiencias son similares, nuestras elecciones son similares, nuestras vivencias pasadas, presentes y futuras son muy similares a sí mismas.

Nuestros automatismos son tanto más indelebles porque nuestra mente y nuestra biología son interdependientes. Según Joe Dispenza, los pensamientos son el lenguaje de la mente y las emociones son el lenguaje del cuerpo. Un pensamiento solo (consecuencia de eventos pasados) puede generar una emoción, a través de la producción de péptidos transmitidos en el cuerpo. Esto produce una emoción que, a cambio, se percibe, conscientemente o no, en el nivel de la mente, lo que llevara a emitir un pensamiento que es la consecuencia de ella, lo que va a su vez generar la emoción. Así es como reproducimos siempre los mismos pensamientos y emociones. Tenemos circuitos neurológicos preferenciales que tendemos a activar muy regularmente. Al estar siempre inmersos en el mismo tipo de emociones y pensamientos, siempre permanecemos en los mismos estados mentales. De esta manera, nuestra mente ya no lleva las riendas, es nuestro cuerpo el que condiciona la mayoría de las veces nuestros pensamientos, de acuerdo con eventos pasados que han imprimido su modo de funcionamiento que seguimos repitiendo. Y todo esto está inscrito en la mayoría de las células de nuestro cuerpo que están regularmente involucradas en este circuito pensamientos-emociones.

Al reforzar constantemente las mismas conexiones neuronales, limitamos el funcionamiento de nuestro cerebro hasta el punto de no poder salir de estos mecanismos. En cierto modo es nuestra identidad. Cuanto menos ejercitamos la plasticidad de nuestro cerebro, más nos movemos hacia una forma de estrechez mental. En sentido literal como figurado.

Por lo tanto, es necesario aprender a poder salir de estos límites. Sin lo cual, algunas funciones se deteriorarán, las facultades mentales se endurecerán y eventualmente disminuirán, y nuestra salud se debilitará. Esta pérdida de vitalidad y flexibilidad conducirá a la enfermedad y al envejecimiento. Para dar una idea del fenómeno, aquí hay algunas cifras citadas en el libro:

Según la Universidad de California en Los Ángeles, "tenemos alrededor de 60.000 a 70.000 pensamientos por día, de los cuales el 90% son exactamente iguales al día anterior. "

Además, los pensamientos inconscientes representan aproximadamente el 95% de nuestra mente.

Respecto al funcionamiento del cerebro. Tenemos miles de millones de neuronas que pueden tener cada uno hasta más de 100.000 conexiones. Esto es asombroso. Nuestro potencial es inmenso.

Según Joe Dispenza, la implementación de nuestros programas ya alcanza el 95% a partir de los 35 años. Por lo tanto, solo quedan lo 5% de nuestros pensamientos que permanecen conscientes. Y si nuestra voluntad quiere entonces pensar en positivo, no puede hacer nada frente a los automatismos de funcionamiento negativos inconscientes escritos en el cuerpo durante 35 años, y que siempre tendrán la ventaja.

La única forma de salir de la encrucijada es llegar a ser conscientes de nuestros pensamientos y cambiarlos, es decir, evolucionar y cambiar nuestra personalidad, transformar nuestro cerebro y nuestra biología, nuestra fisiología y nuestros genes. Todo un programa que Joe Dispenza no duda en proponernos.

Si logramos invertir esta tendencia al recuperar el control, en un nivel consciente, creando pensamientos y emociones intencionalmente, logrando a interferir con la parte subconsciente de nuestra mente, entonces tenemos la clave para la curación.

Para alcanzar a esto, es necesario ponernos en un estado de meditación, disminuyendo la frecuencia de nuestras ondas cerebrales.

Cualquier cambio de comportamiento, de modo de pensar, por lo tanto requiere repetición para ser reforzado y mantenido a lo largo del tiempo. Más allá de la química, las nuevas conexiones se inscriben entonces fisiológicamente en la estructura de nuestro cerebro. Por lo tanto, podemos decir que nuestra mente es capaz de transformar la materia.

Joe Dispenza explica los aspectos neuroquímicos y biológicos detalladamente y de una manera muy comprensible en su libro, sin que por ello requiera que el lector sea un experto en estas áreas.

Visualización

El desafío de Joe Dispenza es alcanzar a crear nuevas conexiones, transformar nuestro cerebro y hacer que el efecto placebo funcione. Esto requiere, a través de la elección, con una voluntad e una intención determinadas, desarrollar nuestra capacidad para visualizar nuestros objetivos de la manera más real posible, acompañando eso con una emoción, la más intensa posible, y de entrenarse. Por lo tanto, es la intención, la emoción y el pensamiento los que, combinados, forman la experiencia. Entonces, a través de la visualización, esto consiste hacer ya en el presente, la experiencia del futuro, y escribir el impacto de esta experiencia en nuestras células.

El éxito de la técnica solo es posible si logramos que la visualización sea más real en el nivel de las sensaciones o del sentimiento que nuestra realidad actual en el nivel de la experiencia vivida.

Nuestro cerebro no hará la diferencia entre lo imaginado y la realidad. Cuando la realidad interna visualizada se viva más intensamente que la experiencia externa del pasado, algunos circuitos neurológicos se desactivarán mientras que otros se activarán, y al pasar, se modificará la activación de ciertos genes. Sin embargo, al estimular repetidamente ciertas conexiones neuronales podemos duplicar su número y, a la inversa, cuando ya no las utilizamos, comienzan a desaparecer en el espacio de tres semanas. Estos cambios en la configuración neurológica conducirán, con el tiempo, a una transformación física de nuestro cerebro.

Al proyectar nuestra imaginación hacia el futuro en el pensamiento, pero también en la emoción, nuestro cerebro se pone en situación de un nuevo entorno y es esto lo que operará la activación o desactivación de los genes, dando como resultado transformaciones biológicas necesarias para restablecer la salud.

Porque contrariamente a lo que se creía anteriormente, nuestra herencia genética no está escrita en piedra. Básicamente, es el ambiente que estimula o no la activación de un gen, pero nuestra capacidad de visualización lo permite también. De hecho, la expresión de un gen puede fluctuar con el tiempo y depende de nuestros pensamientos, emociones, interacciones con nuestro entorno (relaciones, experiencias, alimentos, contaminación, etc.).

Por lo tanto, es el significado que le damos a lo que vivimos lo que determina el funcionamiento de toda nuestra biología.

Podríamos comparar el cuerpo con una computadora. El hardware, el sistema operativo, así como una serie de programas precargados serían, simbólicamente, lo que se determina al nacer. Estos programas permitirían explotar la máquina (el cuerpo) de acuerdo con millones de versiones diferentes; pero también sería posible desarrollar los softwares, agregar nuevos, modificar algunos de ellos, borrar otros, etc. durante toda la vida.

Por lo tanto, al cambiar nuestros pensamientos y sensaciones o sentimientos, cambiamos nuestra configuración neuronal, nuestra personalidad, nuestras elecciones, nuestros hábitos y esto afecta nuestra biología, la activación o no de ciertos genes; Literalmente creamos nuestro estado de salud.

Al vivir realmente nuevas experiencias, al aprender cosas nuevas, fortalecemos la transformación de nuestro cerebro y ampliamos nuestras posibilidades cerebrales.

El efecto placebo

El placebo es un pseudo-medicamento 100% inactivo, que se administra a un paciente, asegurando que está activo y que es susceptible de generar una mejoría en su condición.

El efecto placebo se observa cuando la salud del paciente mejora significativamente mientras que se ha reemplazado un medicamento con un placebo.

El efecto del placebo se relaciona tanto con el hecho de que el paciente tiene fe en el tratamiento que

se le da, como con el conocimiento que tiene sobre los posibles beneficios de este tratamiento, con sus experiencias pasadas en relación con este tratamiento, así como las expectativas que tiene sobre este tratamiento. La forma en que intervienen los cuidadores tiene una gran influencia en el efecto placebo.

Los dos elementos principales que pueden disminuir el efecto placebo son, por un lado, los pensamientos negativos y, por otro, el estrés. Y están relacionados. En realidad, estos dos factores son simplemente frenos para una buena salud.

Sin embargo, resulta que se evalúan a un promedio de 70% los pensamientos negativos que ocupan nuestro cerebro.

El estrés, por otro lado, está en la base, un funcionamiento biológico que hace posible sobrevivir en situaciones de peligro y urgencia. Pero cuando se activa continuamente, es una fuente de inadaptación y es una de las principales causas del deterioro de la salud. Dispenza ilustra la vida bajo estrés permanente, en modo de supervivencia, como la gestión de un país que invertiría el 98% de su presupuesto en defensa y se quedaría con el 2% para educación, salud, infraestructura, etc.

Bajo estrés, las funciones de autocuración se detienen y, a la larga, el sistema inmunológico se debilita.

Todas las películas negativas que grabamos son pequeños golpes de martillo en la clave de la enfermedad que nos hundimos nosotros mismos en nuestro cuerpo, porque ponen el cuerpo en situación, y siempre es una situación de estrés. Y esta tendencia es adictiva. Una vez instalada, es extremadamente difícil deshacerse de ella.

Y cuando siempre machacamos los mismos pensamientos acerca de problemas, o cuando consideramos continuamente la posibilidad de problemas futuros; estamos solo manteniendo esta situación estresante con nuestro pensamiento y nos estamos preparando para disminuir nuestro nivel de salud, porque así finalmente activamos los genes que permiten la enfermedad.

Vivir en el modo de estrés, es decir en un modo continuo de supervivencia, concentra los pensamientos en el cuerpo, en las cosas materiales y en el tiempo, y nos corta el acceso a la intuición, a la serenidad, a la creatividad, a la apertura del corazón, al sentimiento de estar vinculado al todo, y así a vivir otra cosa.

Uno de los tipos de estrés más importante en el contexto de la salud, es el estrés relacionado con el diagnóstico. De hecho, el valor de los diagnósticos médicos y del discurso que los acompaña pueden ser de vital importancia en el proceso de curación. Dispenza relata una serie de casos de personas que fueron informadas de una incapacidad para curar su enfermedad y que murieron, mientras que la autopsia reveló luego que el diagnóstico que se les había comunicado era incorrecto.

La situación inversa también es válida: es posible curar enfermedades simplemente cambiando nuestras creencias sobre nuestra salud.

Por lo tanto, es necesario pasar por alto el diagnóstico médico cuando el pronóstico es bastante negativo, ya que esto está haciendo precisamente un efecto nocebo (el efecto nocebo es el efecto opuesto al del placebo).

En este contexto, la idea de placebo consiste en creer en nuestra capacidad de curación y, por lo tanto, en crear las condiciones para aprender a creerlo intencionalmente; en lugar de creer en factores externos a nosotros: medicamentos, diagnósticos médicos, tratamientos de todo tipo e incluso placebos externos.

Por lo tanto, se trata de favorecer nuestra propia sugestibilidad a los pensamientos y emociones que nosotros mismos decidiremos invertir. Es, en cierto modo, decidir creer en nuestra curación, en lugar de persistir en mantener pensamientos automáticos relacionados con los síntomas o el malestar que nos han acompañado desde hace mucho tiempo.

Joe Dispenza propone lograr esto, a través de la meditación y la visualización; con la facultad, por la meditación, exactamente inversa de la del estrés y de los pensamientos negativos. Y este es el método propuesto por Joe Dispenza para que la visualización se vuelve eficaz.

Cambio de creencias por medio de la emoción a través de la sugestibilidad

Al estar atentos a nuestros pensamientos, y al devolverlos en el marco de la conciencia, hacemos posible el cambio de nuestras creencias. Porque estas no siempre son verdaderas, o si lo han sido, ya no necesariamente siguen serlo, porque nuestro contexto ha cambiado.

Sin embargo, para imprimir nuevas creencias a través de la visualización, es necesario acompañarlas con emociones más fuertes que aquellas que han imprimido nuestras antiguas creencias. Joe Dispenza ilustra este aspecto por el efecto de una ola fuerte en la playa, que hará rechazar las conchas y algas más allá, y borrará y reemplazará todas las huellas imprimidas en la arena por olas anteriores. Lo mismo ocurre para modificar las huellas en nuestro cerebro y cuerpo, y liberarnos del pasado.

La emoción es, por lo tanto, la mejor manera de acceder a nuestro subconsciente, que él compara con el sistema operativo de la computadora.

Cuando sentimos una emoción habitual, estará acompañada de pensamientos, también habituales. Estos pensamientos, los aceptamos, creemos y adoptamos como verdaderos. Por lo tanto, somos muy sugestibles a lo que ya conocemos. Para volverse sugestible a un nuevo tipo de pensamiento, es necesario sentir nuevas emociones que se corresponderán con él. Es de esta manera que podemos lograr el cambio.

Según Dispenza, la sugestibilidad está correlacionada con la capacidad de acceder a los pensamientos inconscientes.

Para favorecer nuestra sugestibilidad, podemos darnos los medios para creer en esta visualización para que pueda funcionar. Y el hecho mismo de dar una explicación de la eficiencia del proceso, con ciertos detalles en nivel de la biología celular, probablemente ya favorecerá ampliamente esta sugestibilidad.

La sugestibilidad es, en cierto modo, la facilitación de establecer una creencia; que no se debe confundir con la credulidad o la ingenuidad. La idea es ser sugestible al contenido de las nuevas creencias que elijamos adoptar.

Joe Dispenza dice esto: para lograr el efecto placebo, primero se debe "aceptar y luego creer en la sugerencia de una mejor salud, y luego dejar ir frente a lo que está sucediendo, sin más análisis". Por lo tanto, es necesario "alinearse con una posible realidad futura: cambiando la mente y el cerebro durante el proceso. Cuando uno cree en el resultado, y que emocionalmente se impregna a la idea de una mejor salud, resulta que el cuerpo, como mente inconsciente, vive esta realidad futura en el momento presente. "

Por lo tanto, es necesario instalar confianza en lo que sucederá y mantener este estado mental a lo largo del tiempo. Aparte de la iniciación intencional del proceso, la transformación tiene lugar fuera del campo de la conciencia.

El nivel de sugestibilidad difiere de un individuo a otro. El efecto placebo es más fácil de alcanzar para las personas con mayor sugestibilidad, pero el punto de Joe Dispenza es que es posible aumentar intencionalmente nuestra sugestibilidad.

La sugestibilidad involucra tres elementos: aceptación, creencia y luego dejar ir. Y la capacidad de vivir el proceso mediante la integración de la emoción es el medio para llegar allí. Porque es la forma de acceder al sistema nervioso autónomo que creará las condiciones químicas del cambio.

Y la gratitud es una de las emociones más poderosas para alcanzar la sugestibilidad. Al estar agradecido en el momento presente por los eventos futuros, el cuerpo lo entiende como si el evento ya hubiera ocurrido y se alinea con él.

A la inversa, la sugestibilidad es inversamente proporcional a las habilidades analíticas.

Pero el estrés nos impulsa a utilizar nuestras habilidades analíticas al tratar de imaginar todas las

posibles eventualidades del desarrollo de una situación - y con frecuencia las peores - para estar preparados para enfrentarla. Y eso nos mantiene bajo estrés.

Cuando usamos nuestras habilidades analíticas para rumiar, simplemente dañamos nuestra salud. No se trata de incriminar estas habilidades, sino de aprender a usarlas solo cuando son apropiadas, y ciertamente no cuando están acompañadas o estimuladas por emociones negativas y por estrés.

Nuestras habilidades analíticas nos empujarán a desarrollar nuestro ego, a sobre evaluar los peligros, a sufrir, a buscar siempre tener control. Estimularán el estrés, impedirán dejar ir, y nos encerrarán en pensamientos negativos.

El efecto placebo funciona solo cuando abandonamos totalmente este estado mental y dejamos que el inconsciente tome el control.

Para dejar nuestra mente demasiado analítica, y ponernos en un estado de sugestibilidad, es posible pasar por el cambio de frecuencia de las ondas cerebrales de Beta a Alfa, hasta Theta, las que permiten el dejar ir y cuáles alcanzamos, entre otros, a través de la meditación o la hipnosis. Cuanto más ralentizamos las ondas cerebrales, más nos volvemos sugestibles.

Si cuando estamos en modo de supervivencia, es el mundo exterior el que nos parece el más real; a la inversa, cuando invertimos nuestro mundo interior a través de la meditación, es eso último que aprenderemos a concebir como lo más real. Aquí es donde es posible realizar cambios en nuestros modos de funcionamiento. Somos más creativos y más sugestibles.

El mundo exterior no va a cambiar, pero es nuestra percepción de este mundo lo que se modificará y nos permitirá cambiar la forma en que reaccionamos ante él, y luego observaremos los cambios.

Sin embargo, una vez que se realiza el cambio, o que está en proceso de ser realizado, subsiste un riesgo de regresión relacionado con nuestro entorno. De hecho, el aspecto adictivo de nuestras creencias puede tener el efecto de que si nos encontramos en las condiciones materiales o afectivas que prevalecieron antes del cambio, los antiguos automatismos podrían reaparecer y volver al servicio. Por lo tanto, es necesario trabajar en la repetición de las nuevas creencias para imprimirlas más profundamente y así reforzarlas y reducir el riesgo de regresar.

Además, dejar el lado estrecho de nuestros funcionamientos cerebrales es incómodo porque nos estamos embarcando hacia el desconocido. Toma tiempo, y nuestra mente va a querer resistirse a hacer esfuerzos para alcanzarlo. Dispenza lo compara con el momento en que ponemos el pie en agua fría antes de bañarnos. Esto nos hace querer volver a la comodidad del calor seco, la comodidad de nuestros funcionamientos mentales automáticos e inconscientes. Habla de "cruzar el río del cambio".

Nivel cuántico

Si observamos todo esto desde el ángulo del sistema de comprensión del mundo influenciado por la física cuántica, entonces nos damos cuenta de que al transformar nuestro estado interior, estamos transformando nuestra realidad exterior.

En primer lugar, el campo en el que están inmersos todos los elementos del universo, desde el más grande hasta el más pequeño, está lleno de energía e información. El tamaño de las partículas del átomo es infinitesimal en proporción al tamaño del campo que los separa.

Luego, la física cuántica ha demostrado que, en el experimento, el resultado observado es el resultado de lo que se observa. En este sentido, la manera en que se manifestarán los eventos de la realidad no está determinada, sino solo potencial. Es la atención, la observación, la interpretación que se le atribuye lo que determinará la manera en que estos eventos se manifiestan. Podemos entender a nivel cuántico cómo nuestra mente (función de nuestras creencias, automatismos, condicionamientos, carreteras neuronales, estado biológico) puede determinar la manera en que se manifestará la realidad.

La repetición perpetua de nuestros hábitos nos lleva, desde las interacciones en bucle con la realidad exterior, a dar forma a nuestro mundo interior y, por lo tanto, a imprimir las gafas con las que miramos el mundo exterior. Nuestros hábitos mentales congelarán nuestra mire, impidiendo cambiar el punto

de vista, haciendo imposible, tanto cambiar nuestro mundo interior, como concebir de manera diferente la realidad exterior; lo que la mantiene tal como está.

A la inversa, cuando somos capaces de imaginar en la visualización una posible realidad futura y de acompañarla con las emociones asociadas con ella, ya estamos creando esta realidad. Y la repetición del ejercicio aumenta las posibilidades de esta realización.

Si nuestra atención se mueve de nuestros pensamientos pasados a nuevos pensamientos, si se mueve de lo que no queremos, a lo que deseamos; si rechaza concentrarse en los problemas que encontramos, y se convierte hacia las soluciones que deseamos; nos volvemos capaces de modificar nuestra realidad en el sentido de nuestros deseos.

La frecuencia energética de un cuerpo sano es mayor que la de un cuerpo enfermo. Cuanto más estamos en una actitud de supervivencia, más bajas son nuestras energías. Y a la inversa, cuanto más estamos en la conciencia, en el pensamiento positivo, más desarrollamos nuestra creatividad, nuestra compasión, nuestra intuición; y más altas serán nuestras energías, y mejor será nuestra salud.

Cuanto más elevamos la energía, menos estamos en la materia y más se revela la coherencia material. Cuanto más nos ponemos en vínculo con el campo de energía, más influenciamos a la materia para organizarse y menos estamos sujetos a la ley de la entropía que corresponde a los funcionamientos de baja energía. (nota: la ley de la entropía concierne a la tendencia natural de todo, a desorganizarse).

La materia se crea a partir de una disminución de la energía. Cuando elevamos nuestra conciencia y nuestra energía, nos hacemos capaces de trascender la materia y, por lo tanto, por el medio del pensamiento podemos influir en la materia.

Según Joe Dispenza: "Puesto que : el campo cuántico es un campo invisible de información, es la frecuencia más allá del espacio y el tiempo de la que provienen todas las cosas materiales, y que está hecha de conciencia y energía; entonces todo lo que es físico en el universo, se unifica dentro de este campo y se conecta a él. Y puesto que todas las cosas materiales están compuestas de átomos, que están conectados más allá del tiempo y el espacio, entonces usted y yo, como todo lo que compone el universo, estamos conectados por este campo de inteligencia - personal y universal, tanto dentro de nosotros como a nuestro alrededor - dando la vida, la información, la energía y la conciencia de todas las cosas. "

La meditación permite mejor conectarse al campo, tomar conciencia de su realidad, su presencia y, por lo tanto, abre todas las posibilidades.

Escrito por Claire De Brabander
Septiembre 2014

traducido Marzo 2019

del sitio : <http://www.sechangersoi.be/ES/ES-Inicio.htm>

pagina : <http://sechangersoi.be/ES/4ES-Articulos/Dispenzaplacebo.htm>

© La Reproducción de este documento (para fines no comerciales solamente) es libre y bienvenida, bajo reserva de no realizar cualquier cambio y de mencionar la autora, el sitio y la página.

Este texto ha sido escrito en francés y ha sido traducido por la autora (que es francófona). Por lo tanto la calidad de la traducción no está garantizada. No hesite a señalar los errores. Ver más a la pagina : <http://sechangersoi.be/ES/ES-traduccion.htm>.