

MEDITACIÓN GÉNICA INTEGRATIVA

Destellos en la oscuridad

Libérate con el poder de tu mente cuando tu cuerpo te pide auxilio



PRÓLOGO

Desde el año 2000 en que me titulé como doctor en naturopatía me he esforzado por ofrecer información con respaldo científico y lógico como complemento para la recuperación de la salud humana.

En el año 2002, tuve la bendición de Dios de hacer un descubrimiento...

Para ver la información completa actualizada [pinche aqui](#).

ENLACES DE NAVEGACIÓN

Inicio

Introducción

Fundamentos

Qué es la meditación Génica Integrativa

Cómo utilizar este manual

CÓMO UTILIZAR LOS PROTOCOLOS PROGRAMA MGI

Cómo aplicar el programa MGI en 6 pasos

El Primer Paso para Practicar MGI

Protocolo 1 - Relajación con MG + TCPS

Cómo Practicar Una Meditación Génica del protocolo 1

Ahora meditemos paso a paso

Cómo Practicar las Técnicas de Control Psico-Somático

Técnica VAR

Técnica AAC

Técnica TAJ

20 Reglas de Inteligencia Emocional

Técnica GOD 24/7

Protocolo 2 - Oxigenación

Protocolo 3 - Hidratación

Protocolo 4 – Listas de Alimentos

Lista Verde

Lista Negra

Lista Azul

Lista Marrón a evitar temporalmente

Lista Roja a evitar temporalmente

Normas de Selección de Alimentos

Lista de Agentes Químicos Peligrosos Anexo 4

Protocolo 5 - Menús Metabólicos

Menú del Lunes - Détox

Menú del Martes - Tradicional

Menú del Miércoles - Détox Ligero

Menú del Jueves - Tradicional

Menú del Viernes - Vegano

Menú del Sábado - Keto

Menú del Domingo - Tradicional

Protocolo 6 - Hábitos Fisiológicos

Protocolo 7 - Suplementos

Protocolo 8 - Ecología (conexión entre vida y ambiente)

Protocolo 9 - Desarrollo Personal

Claves de Desarrollo Personal

Claves de Desarrollo Empresarial

Flujograma para Uso del Programa MGI

Conclusión del Programa MGI

Anexos

Anexo 1

Anexo 2

Anexo 3

[Anexo 4](#)

[Anexo 5](#)

[Anexo 6](#)

[Anexo 7](#)

[Anexo 8](#)

[Anexo 9](#)

[Formulario de Síntomas](#)

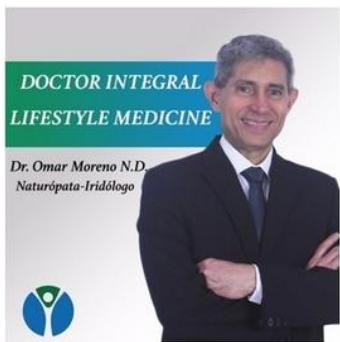
[Glosario de Términos](#)

[Contactos y Recursos Útiles](#)

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

INTRODUCCIÓN



Te extiendo mi respetuoso saludo.
Mi nombre es Omar Moreno, soy
doctor en naturopatía, y estoy a tu
disposición para ayudarte a
recuperar tu salud.

Desde 1983 he trabajado ayudando
a quienes lo solicitan a encontrar la
salud integral.

Ahora el conocimiento de salud es más fácil y no tiene
fronteras para quienes tienen interés en recuperarla y
mantenerla a través de esta obra.

Para obtener el máximo provecho de este instructivo digital te
sugiero poner tu fe activa en Dios y leerlo todo primero.

Suelo utilizar como adagio que, si “pones a Dios en todo lo
que sientes, piensas, dices y haces, lo encontrarás en todo lo
que te sucede y sólo será para bien.” Este adagio tiene una
estructura que combina espiritualidad activa con una visión
de propósito y confianza. Al poner a Dios —*o una conciencia
superior, si se quiere ampliar el marco*— en cada dimensión de la
experiencia humana (*sentir, pensar, decir, hacer*), estás
proponiendo una forma de vida que no solo busca coherencia
interna, sino también una apertura a la trascendencia.

Te sugerimos utilizar para la lectura de este libro digital el
programa gratuito para leer archivos PDF llamado **Foxit
Reader** o **PDFelement** porque funcionan muy bien en todos
los dispositivos móviles o computadoras y obedecen bien los
hiperenlaces en esta obra, puedes agregar comentarios en la
columna en blanco a la derecha e inclusive te permiten
reproducir archivos de audio y video incrustados. Bájalo de tu
tienda de apps e instálalo para leer esta obra con máxima
comodidad.

"**MEDITACIÓN GÉNICA INTEGRATIVA – Destellos en la oscuridad; libérate con el poder de tu mente cuando tu cuerpo te pide auxilio**" es una obra cuyo objetivo es proporcionar herramientas prácticas para que utilizándolas diariamente durante 60 a 90 días puedas alcanzar tu mejor calidad de vida, energía, felicidad y longevidad. Este libro digital es tu compañero práctico: claro, directo y listo para usarse de inmediato. Funciona como manual de bolsillo.

En el **primer capítulo** encontrará los fundamentos del programa MGI.

En el **segundo capítulo** verás explicados en forma general los 9 protocolos del programa MGI que te ayudará a lograr tu mejor calidad de vida.

En el **tercer capítulo** encontrarás la conclusión de la obra.

En el **cuarto capítulo** obtendrás información extendida técnica y científica de cada uno de los 9 protocolos del programa MGI. Si lo deseas, puedes explorar más a fondo en los anexos, sin necesidad de atravesar largos capítulos teóricos antes de poner manos a la obra. También encontrarás el Formulario de síntomas para contar tus síntomas iniciales, el glosario de términos, información de contacto y recursos útiles.

Te sugiero que dediques 60 minutos diarios de lectura. En pocos días lo habrás leído completo y serás dueño(a) de tu destino de salud, felicidad y longevidad.

Cuando hayas terminado de leerlo completo ve al capítulo 2 para poner en práctica los 9 protocolos y en 60 a 90 días de su práctica lograrás mejorar tu calidad de vida de forma significativa. Si tienes dudas puedes consultar con los asesores de MGI o en su defecto conmigo.

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

1. FUNDAMENTOS



1.1-Qué es Meditación Génica Integrativa.

La **Meditación Génica Integrativa** (MGI) es un programa diseñado para ayudarte a recuperar en forma natural tu máxima calidad de vida, controlando, disminuyendo o revirtiendo tus malestares.

Esto se logra a través de la práctica diaria breve de meditación génica (MG) dinámica apoyada con técnicas de control psicosomático (TCPS) positivas y en un estilo de vida autorregulador (EVA) científicamente desarrollado, con el

objetivo de mejorar de manera rápida y sostenible tu mejor calidad de vida, tanto individual como familiar.

La MG, las TCPS y EVA colaboran en el desarrollo de la coherencia cardio-cerebral —*un proceso que sincroniza dinámicamente el corazón y el cerebro*—, generando bienestar integral perdurable.

Para aprovechar al máximo el programa MGI, solo necesitas practicar diariamente 9 protocolos, que ya integran la Meditación Génica (MG), las Técnicas de Control Psicosomático (TCPS) y el Estilo de Vida Autorregulador (EVA). Aunque todas las personas realizan estos procesos de manera natural, suelen hacerlo sin control consciente y, por ello, no obtienen sus beneficios completos.

En nuestro programa aprenderás a aplicar estos protocolos de forma correcta y estructurada, asegurando así los mejores resultados posibles para tu salud y bienestar.

A continuación, te presentamos un resumen de los 9 protocolos:

Para ver la información completa actualizada [pinche aquí](#).

1.2-Cómo Utilizar Este Manual

Utiliza este manual como una guía paso a paso. Encontrarás en el capítulo 2 los nueve protocolos completos como herramientas para ayudarte a lograr tu mejor calidad de vida. La idea general es que, cada día, durante todo tu día utilices los 9 protocolos que te enseñaremos en el capítulo 2 con la frecuencia que te sugerimos o más frecuente aún si así lo deseas. Si tienes dudas en cualquier momento, puedes solicitar una consulta a los asesores autorizados de MGI o a mí en su defecto.

Te sugerimos utilizar para la lectura de este libro digital el programa gratuito para leer archivos PDF llamado **Foxit Reader** o **PDFelement** porque funcionan muy bien en todos los dispositivos móviles o computadoras y obedecen bien los

hiperenlaces, puedes agregar comentarios en la columna en blanco a la derecha e inclusive te permiten reproducir archivos de audio y video incrustados. Bájalo de tu tienda de apps e instálalo para leer esta obra con máxima comodidad.

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

2. CÓMO UTILIZAR LOS PROTOCOLOS DEL PROGRAMA MGI



En este capítulo veremos cómo utilizar de inicio a fin los 9 protocolos del programa MGI en tu día a día.

Al aplicar los 9 protocolos en tu jornada diaria, tu cuerpo inicia un proceso de autosanación profunda, similar al mecanismo con el que tu piel se repara espontáneamente tras una herida. Es la inteligencia biológica actuando desde adentro, guiada por hábitos correctos que la potencian.

Algunos conceptos importantes los repetiré para afianzarlos y ayudarte a memorizarlos por repetición.

Veamos a grandes rasgos (*grossos modo*) cómo utilizar el programa MGI.

Cómo aplicar el programa MGI en 6 pasos

Paso 1: Evalúa tus síntomas iniciales

- Imprime el formulario de síntomas o [visita este enlace](#).
 - Marca los que estás experimentando.
 - Cuenta cuántos tienes al comenzar.
-  ([Haz clic aquí para ver el formulario](#))
-

Paso 2: Practica los 9 protocolos de MGI

- Aplica los 9 protocolos durante **30 días seguidos**.
 - Hazlo con constancia, con la mayor fidelidad y sin pausas.
-

Paso 3: Mide tu primer avance

- En el **día 30 de tu práctica de los 9 protocolos**, revisa tu lista de síntomas del paso 1.
 - Tacha los malestares que ya no tienes.
 - Así sabrás cuántos síntomas has controlado o eliminado.
-

Paso 4: Continúa sin detenerte

- Practica los protocolos **30 días más** (hasta el día 60).
 - Mantén el ritmo y la disciplina.
-

Paso 5: Evalúa tu mejora total

- En el **día 60**, vuelve a revisar tu lista (la del punto 3).
 - Tacha los síntomas que ya no están.
 - Verás tu progreso completo en 60 días.
-

Paso 6: Celebra y avanza

- ¡Felicitaciones! Si seguiste bien los protocolos, tu calidad de vida ha mejorado.
 - Si deseas avanzar más, puedes solicitar una consulta con una asesora autorizada o conmigo (Dr. Moreno).
 - Si estás satisfecho(a), puedes comenzar a consumir los alimentos de todas las listas del **Protocolo 4**, neutralizando los que lo requieren.
-

Ahora, veamos con más detalle cómo utilizar los 9 protocolos del programa MGI.

Es importante enfatizar que mientras mejor practiques los 9 protocolos del programa MGI mejores resultados tendrás en tu recuperación de energía, salud, felicidad y éxito. Tu eres importante y puedes lograrlo.

El Primer Paso Para Practicar MGI



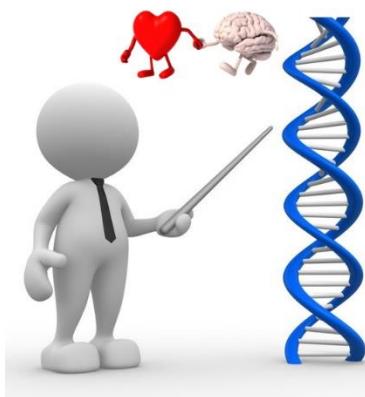
El primer paso para practicar este programa es conocer tu cuerpo a través de tus síntomas. Utiliza el formulario de síntomas en PDF que verás en el [anexo](#) o en nuestro sitio web visitando

<https://meditagen.club/consultas/>

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

Ampliemos cada protocolo.

2.1-PROTOCOLO 1: Relajación (incluye MG + TCPS).



Este protocolo te ayudará a controlar tu estado anímico, a dormir mejor y mejorar tus genes para tu bien y el de tus futuras generaciones. Al practicar este protocolo debes combinar la MG con las TCPS.

Al mejorar el sueño, también mejoras la actividad del sistema glinfático el cual es un mecanismo de limpieza del cerebro que ayuda a eliminar desechos metabólicos y toxinas del sistema nervioso central. Funciona de manera similar al sistema linfático del cuerpo, pero está especializado en el cerebro y la médula espinal. Este sistema se activa principalmente durante el sueño, cuando los espacios intersticiales (*espacio entre las células*) del cerebro se expanden, permitiendo un flujo más eficiente de líquido cefalorraquídeo y la eliminación de sustancias potencialmente dañinas, como la proteína beta-amiloide, relacionada con el Alzheimer. Su funcionamiento depende de las células gliales y la proteína acuaporina-4 que forma canales de agua en las membranas celulares, especialmente en los astrocitos del sistema nervioso central, que facilitan el movimiento de los fluidos. El descubrimiento del sistema glinfático ha sido clave para entender mejores enfermedades neurodegenerativas y el papel del sueño en la salud cerebral.

Sostengo que existe una relación entre la meditación y las partículas subatómicas que componen nuestro ADN en todas las células del cuerpo incluyendo las del sistema nervioso. Algunas investigaciones sugieren que la meditación profunda podría influir en la actividad cuántica del cuerpo humano, modulando el campo electromagnético y afectando la coherencia cuántica de las partículas subatómicas.

La física cuántica estudia el comportamiento de partículas a nivel subatómico, donde fenómenos como la superposición y la entrelazación cuántica desafían nuestra comprensión clásica de la realidad. Se ha propuesto que la meditación, al inducir estados de relajación y enfoque profundo, podría sincronizar las ondas cerebrales y las vibraciones del cuerpo—*podríamos llamarla coherencia cerebro-corporal*—, generando una resonancia que impacte la actividad cuántica dentro de las células. Para más información lee el anexo 1 al final de esta obra.

2.1.1-Cómo Practicar Una Meditación Génica del protocolo 1

Actitudes de la Meditación Génica:

Antes de iniciar la meditación ten en cuenta los siguientes aspectos como actitudes que debes tener hacia la meditación.

1. Mente de principiante: Abordar cada momento como si fuera la primera vez, con curiosidad y sin ideas preconcebidas.
2. Sin juicios: Observar las experiencias sin etiquetarlas como buenas o malas, simplemente aceptándolas tal como son.
3. Dejar ir: Soltar los pensamientos y emociones que ya no nos sirven, permitiéndonos avanzar sin cargas innecesarias.
4. Confianza: Confiar en uno mismo, en el proceso y en la sabiduría interna para guiarnos.
5. Paciencia: Ser paciente con nosotros mismos y con el proceso, permitiendo que las cosas se desarrollen a su propio ritmo.
6. No esforzarse: Permitir que las cosas sucedan de manera natural, sin forzar o luchar contra el flujo natural de la vida.
7. Gratitud al momento: Apreciar y estar agradecido por cada momento tal como es, encontrando belleza incluso en lo ordinario.

8. Práctica diaria frecuente: Practica diariamente, con intervalos regulares o incluso con mayor frecuencia si es necesario, los protocolos de MGI que consideres más adecuados para fomentar un progreso constante en tu calidad de vida.

Estas actitudes son fundamentales para desarrollar una práctica de meditación de conciencia plena efectiva y beneficiosa.

Ahora meditemos paso a paso:

Ten presente que la práctica frecuente de MGI fomenta la calma mental, potencia el bienestar general y promueve una actitud positiva hacia la sanación integral del cuerpo, mente y espíritu. Veamos cómo hacerlo.

1. **Encuentra un Lugar Tranquilo:** Siéntate o recuéstate en un lugar cómodo y sin distracciones.
2. **Respira Profundamente:** Cierra tus ojos y comienza con unas respiraciones profundas para calmar tu mente y cuerpo.
3. **Relájate:** Suavemente relaja cada parte de tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza imaginando y sintiendo que están agradablemente pesadas y relajadas.
4. **Visualiza la Energía Curativa:** Imagina una luz o energía curativa que proviene del universo. Visualiza esta energía como una luz brillante y cálida que desciende hacia ti y envuelve todo tu cuerpo y se concentra en las áreas que deseas mejorar o sanar.
5. **Dirige la Energía viéndola en una gran pantalla:** Imagina que te estás viendo en una gran pantalla frente a ti, tu cuerpo completo y que la luz divina entra a él a través de la coronilla de tu cabeza. Esta luz te envuelve completamente y se lleva todo el estrés y preocupación del día a día que puede surgir en tu rol de esposa, madre, abuela o las tres. Dirige esta energía curativa hacia las áreas y órganos de tu cuerpo

que necesitan regulación o sanación. Imagina vívidamente que la luz entra en todas las células enfermas de tus órganos afectados y las regenera, disolviendo o eliminando cualquier malestar o enfermedad, llenando esas áreas con bienestar y salud.

Es importante que visualices esta operación que está sucediendo efectivamente dentro de tu cuerpo, dentro de todas tus células, en tu ADN a un nivel subatómico, pero viéndola suceder en ti en una enorme pantalla de cine frente a ti a la altura de tus ojos. Mientras más vívidamente la imagines en esta gran pantalla de cine mejor efecto tendrá tu meditación génica sobre la expresión de tus genes y la recuperación de tu salud.

6. **Decreta y Siente la Triple Sanación:** Decreta (*como verás más abajo*) y permite que la sensación de sanación y tranquilidad se extienda por todo tu cuerpo. Visualiza, Afirma y Reconoce (Técnica VAR) que estás practicando un estilo de vida autorregenerador (EVA) que con sus 9 protocolos asiste a tu parte mental, espiritual, genética y orgánica en tu sanación. Sugiero pensar y visualizar durante 1 a 3 minutos algo como esto: “[Te pido Padre Celestial que me concedas el poder de la sanación y con este poder decreto que en este momento todas mis células enfermas se están regenerando y sanando y así las veo sanarse en esta gigantesca pantalla frente a mí.](#)”
7. **Agradece:** Expresa gratitud por la energía curativa y por tu cuerpo.
8. **Finaliza Suavemente:** Tómate unos momentos para volver lentamente a la conciencia normal. Abre los ojos y comienza a moverte con suavidad. Siéntete feliz por esta experiencia y repite en tu mente con seguridad que has sido sanado(a) por el poder divino o la energía universal.
9. **Practica persistentemente:** Utiliza diariamente este ejercicio para monitorear y potenciar tu cuerpo, mente

y espíritu, dirigiéndolos hacia tu misión de vida colectiva y beneficiosa. Hazlo desde el momento en que despiertas hasta el final de tu día, incluso si interrumpes tu descanso en la madrugada. Mantente en constante crecimiento integral para alcanzar una mejor calidad de vida, tanto para ti como para quienes te rodean.

2.1.2-Cómo Practicar las Técnicas de Control Psico-Somático del protocolo 1

Estas técnicas debes ejercitárlas, **siempre mentalmente**, dentro de tu práctica de MG y fuera de ella. Ten presente que la práctica frecuente de TCPS fortalece tu capacidad para responder de manera saludable a los estímulos externos inhibiendo aquellos perjudiciales, promueve la armonía entre tus pensamientos, emociones y acciones, y refuerza tu conexión con energías positivas para enfrentar adversidades y proteger tu bienestar emocional.

Es importante al practicar las TCPS hacerlo mentalmente con los ojos cerrados ya que ello ayuda a reducir la frecuencia de las ondas cerebrales permitiendo alcanzar ondas alfa y theta (*ondas cerebrales en profunda relajación o calma*). Las ondas cerebrales son patrones de actividad eléctrica en el cerebro que se clasifican según su frecuencia en Hertz (Hz). Cada tipo de onda está asociado con diferentes estados mentales y funciones cognitivas. Veamos la descripción de estas ondas...

Para ver la información completa actualizada [pinche aquí](#).

Veamos cómo hacerlo.

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

Mientras realizas la MG aplica la TVAR como ves en el punto [2.1.2.1.](#)

Cuando ya estas bien relajado(a) con tus ojos cerrados y respirando profundo en MG, incorpora mentalmente la TVAR y/o las otras técnicas de este capítulo, variando la TCPS que elijas de la forma que te resulta más agradable y en cualquier momento de tu día si lo crees conveniente. Recuerda que puedes meditar de 1 a 10 minutos en cualquier momento de tu día, en cualquier posición (*sentado, de pie, acostado*). Las TCPS, ya sea que las uses dentro de la MG o solas te ayudarán a realizar procesos de sanación con influencia en tu ADN.

Practica las TCPS de tu gusto cada hora o más frecuente si deseas. Ahora veamos las TCPS con más detalle.

MG, TCPS y EVA son respetuosas de todas las religiones y por ello, aunque las técnicas han sido ejemplificadas en base a la creencia de Dios y Jesús de Nazareth como guía, **cada practicante de una religión distinta puede cambiar el texto de estas técnicas a su conveniencia según su religión**. Ejemplo: una testigo de Jehová reemplazaría la palabra “Dios” por “Jehová”. Una budista la reemplazaría por “Energía Universal”, un musulmán por “Allah” y un judío por “HaShem, Adonai o Elohim”.

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

2.1.2.1-Técnica -VAR:

La Técnica de Visualización, Afirmación y Reconocimiento ayuda a crear Coherencia Cardio-cerebral” y a facilitar la modulación del ADN para apoyarte en la recuperación de tu salud. Esta técnica te ayuda a acelerar tus mejoras de salud, a controlar tu peso y tus sistemas corporales según necesidad. Aplícate mentalmente esta técnica durante 3 minutos con ejercicios de respiración profunda y tus ojos cerrados al levantarte en la mañana, antes o después de almuerzo, antes de acostarte y si despiertas en la madrugada para reconciliar tu sueño. Recuerda hacer el cambio en el texto según tu religión.

**Invoco el poder de Dios y en el nombre de Jesucristo te pido
Dios Padre Eterno Celestial que tus benditas manos penetren**

en mí y curen mi cuerpo. Gracias Padre Celestial he visto y sigo viendo tus hermosas manos curando mi cuerpo y afirmo con seguridad y convicción haber sido curado(a) por tu Divino poder, en el nombre de Jesucristo y reconozco que practico EVA para cuidar mi cuerpo, tu templo Dios mío para que este milagro de salud sea perdurable.

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

2.1.2.2-Técnica -AAC:

La Técnica de Acondicionamiento Anímico Conductual te ayuda a entrenar y reeducar tu respuesta subconsciente ante estímulos externos que podrían provocar enojo, tristeza, resentimiento, odio o envidia. Practícalo mentalmente en momentos clave: Al despertar en la mañana, antes de interactuar con personas tóxicas o afrontar situaciones difíciles, antes de comer, antes de dormir o si te despiertas en la madrugada. Si en algún momento reaccionas de manera negativa ante una situación, no te desanimes; analiza la causa, corrige tu respuesta y sigue practicando hasta perfeccionar la técnica. La constancia es clave para lograr cambios profundos y duraderos.

Invoco el poder de Dios, en el nombre de Jesucristo y con ello acepto que:

- ✓ YO SOY SANO(A) y estoy sanando cada minuto que pasa; yo soy capaz y puedo lograr todo lo que deseo en la vida; (añada cualquier otro adjetivo positivo que usted deseé).
- ✓ TODO LO QUE PASA ES NECESARIO QUE PASE para que el plan de Dios se cumpla y yo lo acepto.
- ✓ TODO LO QUE TENGO, VIVO O MATERIAL, ES PROPIEDAD DE DIOS; Él tiene potestad absoluta; yo Le pido protección y misericordia, pero acepto Su divina voluntad.
- ✓ DIOS ME PERMITE ENFRENTAR SITUACIONES AGRADABLES Y DESAGRADABLES para que yo demuestre que puedo reacción agradable a Él, con su

ayuda y hacerme merecedor(a) de Su gracia e indulgencia Divina.

- ✓ ME DECLARO SERVIDOR(A) DE DIOS A TRAVÉS DE MIS PRÓJIMOS, AGRADABLES O NO. Cuando los vea les deseo bendiciones y que tengan excelente día porque todo lo que hago bueno para ellos lo hago también bueno y agradable para Dios.
- ✓ ACEPTO QUE LA TIERRA ES UNA DIMENSIÓN DE PRUEBA DONDE EXISTE LA JUSTICIA E INJUSTICIA DEL HOMBRE, DE LO CUAL DIOS ME PROTEJE. Cualquiera que a mi ocurra, ayúdame, Dios mío a reaccionar agradable a Ti porque sé que Tu justicia verdadera es en el Cielo.

Señor manténme siempre cercano(a) a Tu luz, protégeme, aléjame de toda tentación perversa y líbrame de todo mal físico, mental o espiritual. Padre Celestial, sé que te encuentras presente aquí y en este momento pido que me abraces y me des Tu paz, Tu protección y sanidad, en el nombre de Jesucristo. Amen.

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

2.1.2.3-Técnica -TAJ:

La Técnica Anxiolítica de Jesucristo se fundamenta en el principio psicológico de Inhibición Recíproca, que consiste en neutralizar pensamientos o emociones negativas mediante una respuesta mental opuesta y más saludable. Esta estrategia se ejemplifica en el pasaje bíblico de Mateo 16:21-23, donde Jesús de Nazaret (7 a.C.-30 d.C.) responde con firmeza a su discípulo Pedro, quien había expresado una idea bien intencionada pero potencialmente perturbadora.

Su propósito es ayudar a gestionar estados emocionales como la ansiedad, la incomodidad o el sufrimiento, proponiendo un ejercicio mental: observar esos sentimientos como si fueran externos, ajenos a la propia identidad. Esta perspectiva permite reducir su impacto psicosomático,

evitando efectos como el estrés crónico, la tensión muscular o el agotamiento emocional.

En esencia, la técnica enseña a tomar distancia interna frente a lo que nos perturba, reconociendo que no todo lo que sentimos debe ser aceptado como verdad. Al aplicar esta herramienta de forma constante, se inhiben los efectos nocivos de los pensamientos negativos y se promueve un estado emocional más equilibrado y saludable. Veamos un ejemplo de esta técnica practicada mentalmente:

“Invoco el poder de Dios y en el nombre de Jesucristo yo te reprendo energía maligna en tu forma de: (ansiedad, tristeza, duda, resentimiento, enojo, odio, envidia, etc.); aléjate de mí; todo mi ser es territorio exclusivo de Dios y tú no tienes morada en mí porque eres piedra de tropiezo que no abriga las cosas de Dios sino las de los hombres. Es Dios quien te lo ordena, en el nombre de Jesucristo, aléjate de mí energía maligna”.

Si alguna vez otra persona, enojada, te ataca verbal o físicamente, elige actuar para desescalar o evitar la violencia. Esto no es un signo de cobardía, sino de verdadera fortaleza: toda violencia nace de una reacción, y esa reacción puede traer consecuencias muy dañinas para cualquiera de las partes. Recuerdo el caso de alguien que, al responder a un ataque con un simple empujón, provocó que su agresor cayera, golpeara la cabeza contra la acera y muriera. El resultado fue años de cárcel para quien reaccionó, además de la pérdida irreparable de una vida. Todo esto pudo haberse evitado con un gesto de calma y contención, incluso cuando la otra persona fue quien inició el conflicto.

Para desescalar un conflicto haz **mentalmente**, en los primeros 10 segundos...

Para ver la información completa actualizada [pinche aquí](#).

♥ [Ir a Enlaces de Navegación](#)

20 reglas de Inteligencia Emocional

Estas 20 estrategias de inteligencia emocional te ayudarán a gestionar la irritación frecuente y cultivar una serenidad duradera. En ocasiones, podemos experimentar enojo sin una causa clara, lo que nos lleva a reflexionar: "¿Qué me ocurre? ¿Por qué siento esta molestia sin un motivo aparente?"

Cuando alguien actúa de manera que te afecta, puedes interpretarlo como una oportunidad para fortalecer tu inteligencia emocional. Veamos estas 20 reglas.

Para ver la información completa actualizada [pinche aqui.](#)

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

2.1.2.4-Técnica -GOD -24/7:

La técnica "**Grupo de Oración a Dios 24/7**" es similar a la técnica VAR y se basa en el principio de Inhibición Recíproca Psicológica. Invita a cualquier persona, independientemente de su afiliación religiosa, a sentir, pensar y hablar en primera persona plural, pues se considera que Dios siempre está presente y acompañando. Esta práctica fomenta un comportamiento armonioso y agradable ante nuestro Creador, permitiendo una conexión constante a través de la oración mental cada hora del día. Con ello, se busca alcanzar paz, tranquilidad y recibir bendiciones en cada aspecto de la vida. Además, la técnica ayuda a mantener una armonía interior duradera, reduciendo la influencia de pensamientos y emociones negativas que puedan surgir repentinamente, causando distracción, incomodidad o angustia. Practícalo mentalmente así:

[Gracias Señor por haber dormido conmigo; vamos a bañarnos; vamos a lavar nuestro cabello; vamos a vestirnos;](#)

vamos a vaciar nuestro intestino; ¿Cómo quieres que nos vistamos? Vamos a desayunar, gracias por la comida que ingerimos; ¿Qué quieres que nos preparemos de almuerzo o cena de EVA? Vamos a vaciar nuestra vejiga; vamos a ir de compras juntos ¿Qué color de artículo quiere que compremos? vamos a dormir, gracias por haber estado conmigo hoy todo el día, protege a nuestra familia, amigos, conocidos, estudiante, paciente, clientes y proveedores. Ilumina Padre a aquellas personas para quienes no somos agradables para que ellos también puedan encontrar tu maravillosa luz de guía. Abrázame, Dios Padre Celestial protégeme y durmamos un sueño reparador hasta mañana. Amen.

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

2.2-PROTOCOLO 2: Oxigenación.



La correcta oxigenación es tan importante que sólo se puede vivir unos cuantos minutos sin oxígeno. La forma errada de manejar la ventilación y oxigenación de tus actividades diarias, tu recámara, auto, oficina y gimnasio puede producir problemas de circulación en extremidades, alergias múltiples, depresión, diabetes, colesterol alto persistente, manchas en la piel, hipotiroidismo, problemas endocrinos, sobrepeso resistente a dietas y muchas otras afecciones.

Para ver la información completa actualizada [pinche aqui](#).

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

2.3-PROTOCOLO 3: *Hidratación.*



La hidratación es parte crucial en el mejoramiento de tu calidad de vida. Saber las normas de hidratación te ayudará a aplicar remedios naturales para muchas enfermedades entre ellas asma, problemas de memoria, cansancio general, piel seca, cansancio general y otras.

Para ver la información completa actualizada [pinche aqui.](#)

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

2.4-PROTOCOLO 4: *Listas de alimentos.*



Conocerás alimentos que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para tu salud. Esta es como tu lista de supermercado y los hemos identificado por color de letra para hacerlos más entendibles y administrables. Los alimentos

perjudiciales conviene evitarlos temporalmente mientras te recuperas y luego puedes ingerirlos controladamente neutralizándolos para disminuir o evitar sus efectos nocivos.

Los alimentos **resaltados en amarillo** dentro de ciertas listas a colores son necesarios para potenciar la extracción y regulación de los **Annulus Rheumaticus, también llamados Anillos Reumáticos (AR)**. Estos AR, si no son controlados de manera adecuada y oportuna, pueden dañar tu cuerpo. Prefiérelos cuando comas de esas listas. Puedes elegir aquellos que tiene precio más asequible en tu mercado.

Los AR son acumulaciones de compuestos intracelulares naturales que, al superar la tolerancia de la célula, provocan inflamación y destrucción. Este proceso puede dañar los tejidos y órganos a los que pertenecen, en ocasiones de forma reversible y en otras de manera irreversible.

En síntesis, los compuestos que conforman los AR involucran mecanismos celulares que, cuando se desregulan, generan efectos nocivos sobre la salud. Por ello, la selección adecuada de alimentos —especialmente aquellos **resaltados en amarillo**— constituye una estrategia clave para favorecer la regulación y protección del organismo frente a estos procesos....

Para ver la información completa actualizada [pinche aqui.](#)

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

2.4.6-Normas de Selección de Alimentos

En los tiempos modernos donde en la Internet vemos a científicos debatiendo respecto a si un comestible determinado se debe comer o no. Unos científicos dicen que sí y otros que no se debe comer. Pero ¿a quién hacemos caso? EVA nos brinda una herramienta útil para evaluar si los comestibles son o no adecuados para nosotros los humanos a través de las "*5 normas de selección para la alimentación humana*". Si el comestible en evaluación falla en alguno de los 5 criterios o normas entonces es preferible evitarlo o ingerirlo lo menos frecuente neutralizándolo en lo posible. Los criterios o normas son:

Para ver la información completa actualizada [pinche aqui.](#)

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

2.5-PROTOCOLO 5: Menús regenerativos.



autorregularse y autosanarse.

Este protocolo te enseña a crear un menú “DÉTOX” para el control de los “Annulus Rheumaticus (AR)”, así como otros menús como el “Vegano”, “Tradicional” y “Keto”, para regular tu peso sin retorno y ayudar a evitar el efecto pandora que puede ser letal. Cada día de la semana comienza con una **ilustración circular** que muestra la distribución de los alimentos que aparecen en las listas del protocolo 4. También se incluye un ejemplo de menú, solo para que tengas una idea de cómo crearlos. Es importante que interpretes ese ejemplo como ...

Temporalmente, durante 90 días, no se indica el consumo de ciertos nutrientes en las cenas. Esto ayuda a regular el contenido de compuestos perjudiciales intracelulares, y a disminuir la carga funcional sobre el hígado y los riñones, facilitando su labor metabólica y desintoxicante.

Los menús se distribuyen de la siguiente manera:

Para ver la información completa actualizada [pinche aquí](#).

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

2.6-PROTOCOLO 6: Control de hábitos fisiológicos.



En este título aprenderás a controlar de forma natural tus hábitos fisiológicos para mejorar tu calidad de vida.

✓ Autorregistra tus síntomas mensualmente. Los síntomas han sido satanizados por quienes desinforman. En realidad, son señales de aviso de tu cuerpo pidiéndote ayuda. No son malos en sí mismos; lo malo es no hacerles caso. Atiéndelos oportunamente

visitando a tu profesional de salud de confianza.

Puedes usar gratuitamente el anexo al final de este libro, el formulario de síntomas web en...

Para ver la información completa actualizada [pinche aqui](#).

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

2.7-PROTOCOLO 7: Suplementación.



En este capítulo conocerás suplementos que puedes comprar en tiendas de productos naturales y farmacias, que te ayudarán a mejorar los canales desintoxicantes de tu cuerpo y a

sentirte mejor. Puedes tomarlos por máximo 90 días. En ciertas condiciones de salud o si estás embarazada o en lactancia consulta con tu profesional de salud idóneo o debidamente preparado para informarte convenientemente

antes de tomar suplementos. Si necesitas más información puedes solicitar una cita de consulta aclaratoria conmigo.

Los suplementos dietéticos o aplicaciones que dicen **SI** al inicio conviene que los adquieras o apliques. Los que dicen **OP** son opcionales (*no necesarios*), pero los puedes adquirir si así lo deseas.

Debido a que este programa de MGI apoya al sistema nervioso y tu ánimo te ofrezco una lista de alimentos, plantas y suplementos para disminuir el estrés, ansiedad, insomnio y mejorar la memoria...

Para ver la información completa actualizada [pinche aqui](#).

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

2.8-PROTOCOLO 8: Manejo ecológico.



Te sugeriremos medidas para manejar mejor tu medio ambiente en beneficio de tu familia y tu comunidad.

Para ver la información completa actualizada [pinche aqui](#).

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

2.9-PROTOCOLO 9: Desarrollo personal y empresarial.



Este protocolo resume mi experiencia como administrador financiero y empresarial titulado durante más de 30 años de creación de empresas y formación de gerentes.

Las razones por las que las personas abren empresas de lucro son principalmente para maximizar el rendimiento del capital, superando las tasas pasivas que ofrecen los bancos (*ej. depósitos a plazo o cuentas de ahorro*). Al asumir riesgos calculados, pueden generar márgenes operativos, utilidades netas y crecimiento patrimonial sostenido. Además, una empresa permite...

Para ver la información completa actualizada [pinche aqui](#).

El Éxito: Tu Propia Definición

Lo primero es entender que el éxito no es una fórmula rígida; es subjetivo. Puede ser dinero, paz mental, una familia feliz o un logro académico. Lo vital es que te genere bienestar. Para lograrlo, la base de todo es tu salud (*sin ella, todo se desmorona*) y tu integridad (*la honestidad construye confianza a largo plazo*).

Camino 1: Si quieres crecer como Empleado y ser jefe

Tu objetivo es destacar, aportar valor y prepararte para liderar de la siguiente forma...

Para ver la información completa actualizada [pinche aqui](#).

Camino 2: Si quieres ser Empresario Independiente

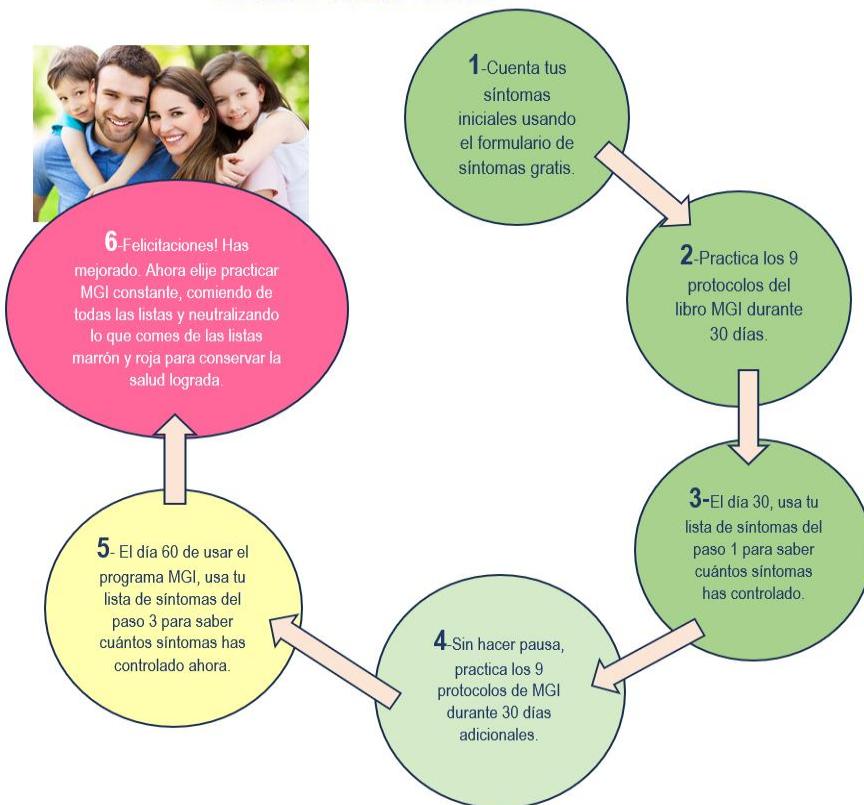
Tu enfoque cambia de la ejecución a la estrategia y gestión de recursos en la siguiente forma...

Para ver la información completa actualizada [pinche aqui](#).

Flujograma Para Uso del Programa MGI

Para concluir mira la ilustración de flujo (flujograma) a continuación y realiza las siguientes actividades que te ayudará a poner en práctica todo lo aprendido usando los 9 protocolos de MGI.

Cómo usar MGI



[Ir a Enlaces de Navegación](#)

3. CONCLUSIÓN DEL PROGRAMA MGI



Tu vida tiene un profundo significado, y no es un accidente. Viniste al mundo con una misión única que trasciende lo ordinario. Vivir plenamente implica abrazar con gratitud los momentos de alegría y belleza que enriquecen tu camino como bendiciones divinas. Pero también significa enfrentar los desafíos y momentos difíciles, que son oportunidades para desarrollar fortaleza interior, resiliencia y la capacidad de perdonar. Estas experiencias te moldean, te transforman y te capacitan para comprender y compadecerte de los demás que atraviesan pruebas similares o aún más difíciles.

La misión más elevada y trascendental que puedes asumir es servir a Dios mediante el amor y la ayuda desinteresada hacia los demás. Al iluminar sus caminos en los momentos

difíciles, te conviertes en "**destellos en la oscuridad**", verdaderos destellos de esperanza y bondad, reflejando de manera viva el propósito divino.

Este servicio amoroso no solo deja una huella imborrable en la vida de quienes tocas, sino que también se convierte en el legado eterno que te acompañará en la vida espiritual y permanecerá en la memoria de la humanidad.

Meditación Génica: Destellos en la Oscuridad y sus autores presentan los 9 protocolos de MGI que contienen tres herramientas revolucionarias: MG, TCPS y EVA. Utilizadas en conjunto, estas herramientas pueden transformar tu vida, ayudándote a recuperar energía, salud, tranquilidad, felicidad y alcanzar la más alta calidad de vida. Su impacto no solo beneficia tu bienestar personal, sino que también puede extenderse a tu familia y a la humanidad si decides promoverlas.

La combinación de estas tres herramientas puede influir positivamente en la expresión de genes relacionados con el estrés, la inflamación y la salud general. Además, contribuyen a proteger y regenerar los telómeros, las 'tapas' protectoras de los cromosomas, que se acortan con cada división celular y limitan su capacidad regenerativa con el tiempo. Incorporar esta tríada en tu vida diaria puede fortalecer el poder auto regenerativo de tu cuerpo, ayudándote a controlar, reducir e incluso revertir múltiples molestias. Así, no solo mejoras tu salud y bienestar, sino que también alcanzas rejuvenecimiento, felicidad y longevidad, asegurando una vida plena para ti y tu familia.

Sumérgete en un viaje transformador donde cada palabra y enseñanza se convierte en **destellos en la obscuridad**, iluminando el camino hacia una vida plena. Nuestras conferencias no solo inspiran, sino que también traen salud, amor y felicidad a quienes buscan alcanzar la máxima calidad de vida. Comparte esta experiencia con tu familia y amigos, y juntos descubran cómo encender esa luz que

todos merecen. ¡Ha llegado el momento de brillar con toda tu luz y disipar para siempre la sombra y la oscuridad de la incertidumbre!

Contacta a tu consultor o asesor(a) técnico(a) experto(a) en MGI para solicitar tu conferencia familiar.

Para ver la información completa actualizada [pinche aquí](#).

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

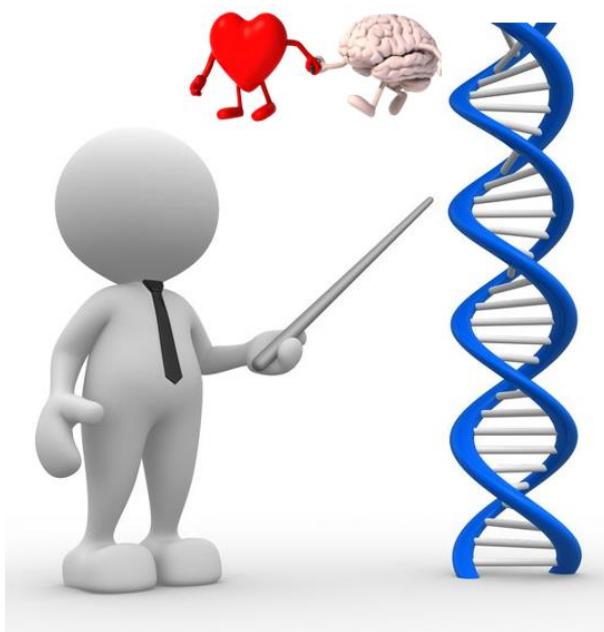
4. ANEXOS

Cada anexo está directamente vinculado con un protocolo, de modo que el Anexo 1 corresponde al Protocolo 1, el Anexo 2 al Protocolo 2, el Anexo 3 al Protocolo 3 y así sucesivamente, manteniendo siempre una relación ordenada y uno a uno entre anexos y protocolos. Cada uno de estos anexos ampliará los detalles del resumen de protocolos a fin de que conozcas el respaldo técnico y científico que les complementa.

Para ver la información completa actualizada [pinche aqui](#).

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

Anexo 1



Para ver la
información completa
actualizada [pinche
aqui](#).

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

Anexo 2



Para ver la
información completa
actualizada [pinche
aqui.](#)

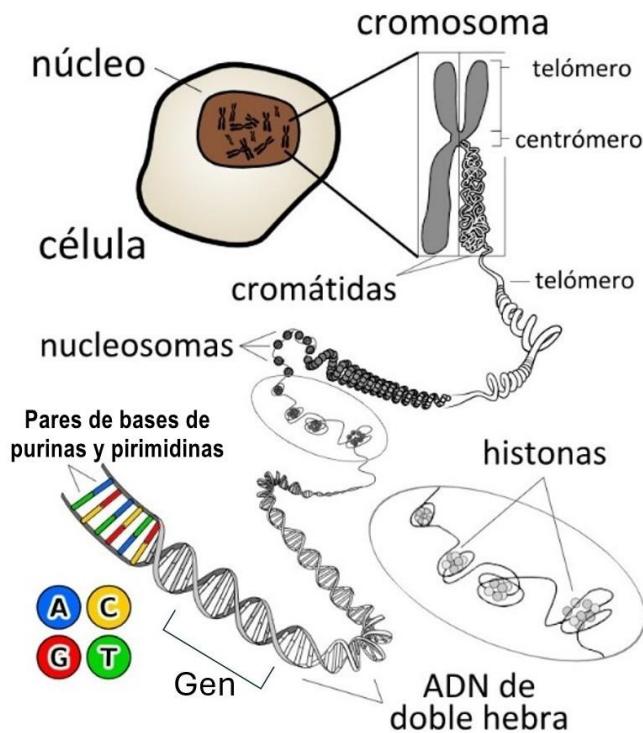
[Ir a Enlaces de Navegación](#)

Anexo 3



Para ver la información completa actualizada [pinche aqui.](#)

Anexo 4



Para ver la información completa actualizada incluyendo la lista de aditivos químicos peligrosos [pinche aquí.](#)

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

Anexo 5



Para ver la información
completa actualizada
[pinche aqui.](#)

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

Anexo 6



Para ver la información completa actualizada
[pinche aqui.](#)

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

Anexo 7



Para ver la información completa actualizada
[pinche aqui.](#)

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

Anexo 8



Para ver la información completa actualizada
[pinche aqui.](#)

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

Anexo 9



Para ver la información
completa actualizada
[pinche aqui.](#)

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

Formulario de Síntomas para Conocer tu Cuerpo

Puedes utilizar la versión web del formulario de síntomas en

...
Tener síntomas diarios, semanales, mensuales o bimestrales son avisos que el sistema de alarma de tu cuerpo te envía pidiendo atención.

Tu auto tiene diversas alarmas (la del cinturón de seguridad, del combustible, temperatura del motor, carga de batería, alarma de mantenimiento, de cámara y alarma de retroceso, alarma de luces encendidas y de llave en encendido si abres la puerta y otras) que te avisan cuando tu auto requiere tu atención en determinado aspecto antes de convertirse en un problema mayor.

Tu cuerpo igualmente cuenta con síntomas de advertencia que te avisan cuándo y dónde este necesita tu atención; identifícalos, entiéndelos y atiéndelos antes de que se agraven.

Imagínate... qué sucedería si el avión que estás por abordar tiene varias de sus alarmas dañadas y no advierten a los pilotos del peligro que se avecina; seguramente es la receta perfecta para un desastre aéreo. No te conviene abordar ese aeroplano.

Lamentablemente, las personas que se benefician de la enfermedad han demonizado los síntomas de alerta, presentándolos como negativos cuando no lo son. El problema no son los primeros síntomas de alerta, sino la falta de atención a ellos, lo que puede derivar en problemas más graves a corto, mediano o largo plazo.

Tu cuerpo te avisará por un tiempo que algo necesita atención; sin embargo, si no lo atiendes es muy probable que este, cansado de avisarte, simplemente deje de hacerlo permitiendo que se genere una condición más grave que puede tener un pronóstico negativo. Conviene que lleves un

control cada 30 a 60 días de tus síntomas y tomes las medidas oportunas para entenderlos, atenderlos y disminuir la probabilidad de que se produzcan enfermedades prematuras futuras....

Para ver la información completa actualizada [pinche aqui.](#)

Comunícate con tu Asesor Técnico Experto (ATE) de MGI o directamente al +507 6841-2312 si no cuentas con un ATE de MGI.

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

Glosario de Términos

Para ver la información completa actualizada [pinche aqui.](#)

Contactos y Recursos Útiles

Dr. Omar Moreno, N.D.

Naturópata especialista en Naturopatía, Iridología y BMO
reumatólogica.

Celular +507 6841-2312

Email: meditagen@gmail.com

URL: <https://mediagen.club>

[Ir a Enlaces de Navegación](#)

Bibliografía

La bibliografía de esta obra es muy larga porque cubre más de 16 años de investigación y observaciones clínicas.

Para ver la información completa actualizada [pinche aquí](#).

[Ir a Enlaces de Navegación](#)