

# Miedo o Libertad



**GRISELDA VIDIELLA**  
 directora del FAC,  
 centre de salut holística.  
 Creadora del  
 Mètode Keymac.  
 Entre altres  
 titulacions,  
 és Naturòpata,  
 Psicòloga Evolutiva,  
 Tècnica Regressiva,  
 Tècniques de  
 Creixement Personal.  
 Té més de 20 anys  
 d'experiència  
 en l'aplicació del  
 Mètode Keymac.  
[www.centrefac.org](http://www.centrefac.org)

## ¿Crees que se puede elegir?

Sí, por supuesto. El gran error es buscar la libertad fuera de nosotros haciendo cosas emocionantes o yendo a sitios exóticos. La libertad es un estado emocional que creamos nosotros igual que lo hacemos con el miedo.

## ¿Pero esto será por lo que sucede en nuestra vida no?

En un principio sí, pero nosotros somos los generadores de un estado u otro. Vamos a imaginar a una persona que está comiendo agradablemente con su familia y en un momento dado en televisión emiten una noticia horrible: un atentado con muchas bajas civiles.

## ¿Qué le ocurre a esta persona?

El primer impacto es de dolor, luego tristeza y por último miedo e impotencia. Y, como cada emoción actúa en nosotros físicamente, veremos qué nos ha provocado esta noticia:

Nuestros riñones se bloquean energéticamente ya que los sentimientos de miedo e impotencia somatizan sobre ellos.

Éstos, a su vez, “fabrican” menos cantidad de energía vital (Recordemos que esta energía nos da ilusión-pasión-valentía, es decir, nos hace vibrar con la vida). Si esta energía descendiende nos sentiremos decaídos, tristes,

todo lo veremos más negro y nos sentiremos acobardados ante la vida.

## ¡Caray esto parece terrible! ¿Y esto sólo con una noticia?

Sí. Imagina todos los impactos que recibe una persona a lo largo de un día. Y no acaba aquí. Además, el sentimiento de impotencia también actúa sobre los lóbulos parietales del cerebro inflamándolos, acelerando la mente hasta llegar a crear pensamientos circulares negativos. Entraremos en un estado de preocupación y negatividad, sin aportar soluciones.

Esta aceleración mental no permite tener un sueño reparador lo que hace que se debilita el sistema nervioso creando ansiedad y angustia.

## ¿Quieres decir que para evitar esto, no debemos estar abiertos a lo que sucede en el mundo?

No malinterpretes mis palabras. Lo que quiero decir es que debemos saber que hay un gran interés en que la gente sea fácil de manejar. ¡Qué mejor manera que creando miedo y así coartar la libertad de las personas!

Por este motivo deberíamos elegir bien qué contenidos permitimos que entren en nuestras vidas. ¡Tú decides!

Si visualizamos proyectos positivos, ya sea en las relaciones, en el trabajo o en la salud, por el principio de sincronización los atraeremos a nuestra vida



### ¿Qué consejo nos darías?

Lo más importante es querernos y no dejar que los demás manipulen nuestras emociones. Fijarnos en las cosas positivas (que hay muchísimas) y llenarnos de ellas. Naturaleza, seres queridos y sobre todo crear nuestra vida. Si visualizamos proyectos positivos, ya sea en las relaciones, en el trabajo o en la salud, por el principio de sincronización los atraeremos a nuestra vida. Y, por el mismo principio, fijarnos lo que atraemos cuando estamos sumidos en el miedo.

### Dicho así parece fácil, pero en la vida real es difícil ¿No opinas lo mismo?

Al principio sí, sobre todo si la persona está bloqueada energéticamente. Pero igual que nos cuidamos cuando tenemos fiebre debemos tomar consciencia de nuestra salud energética y así tener el poder de cambiar nuestra vida y ser libres.

### ¿Cómo podemos saber si estamos bloqueados energéticamente?

Te contestaré con otras preguntas:

- ¿Te falta pasión e ilusión por la vida?
- ¿Puedes dejar tu mente en blanco?

- ¿Duermes profundamente o tienes insomnio y te levantas cansado?
- ¿Te sientes tranquilo o ansioso?
- ¿Ves el futuro negro y difícil o tienes un buen proyecto de vida?

Si contestas a estas preguntas sabrás si estás bloqueado o no.

### Creo que estoy bloqueado ¿Qué puedo hacer?

Sanarte. Hay muchas maneras. En FAC, a través del método Keymac, liberaremos los bloqueos de riñón, fortaleceremos el sistema nervioso y desinflamaremos los lóbulos parietales dejando a la persona fuerte, tranquila y libre.

### ¿Cuánto tiempo tardaría en estar mejor?

Entre 2 y 4 meses podrías empezar a cambiar tu vida.

### ¿Has dicho cambiar mi vida?

Sí, porque cuando estás fuerte, valiente y te quieres, puedes apartar lo negativo de su vida y enfocarte plenamente en lo positivo. Esto genera cambios reales en tu vida.●

## ¿Quieres saber por qué no avanzas en tu vida? ¿Por qué no te sientes feliz?



Dedica 1 hora de tu vida para saber que bloqueos energéticos te generan un lastre y no te permiten avanzar.

Con el Diagnóstico Keymac, podrás saber y comprender las causas que generan tu infelicidad.

A partir de aquí, con nuestros tratamientos sanarás y activarás tu vida.



Centre Terapèutic Alternatiu de Catalunya

**CENTRE FAC**

Tel: 93.406.70.85

fac@centrefac.org

www.centrefac.org

Pl. Pep Ventura nº 1  
08017 Vallvidrera (Barcelona)



En nuestro 21 aniversario te invitamos a venir a nuestro centro para hacerte un diagnóstico con el **50%** de descuento si traes este anuncio.