

Sin  
límites



Bourdieu, Millie Gianella

Sin límites / Millie Gianella Bourdieu. - 1a ed - Ciudad Autónoma de Buenos

Aires: El Ateneo, 2024.

208 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1553-4

1. Desarrollo Personal. 2. Neurociencias. 3. Superación Personal. I. Título.

CDD 158.1

### *Sin límites*

© Millie Gianella Bourdieu, 2024

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2024

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Vicky Guazzone di Passalacqua

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Diseño de maqueta y arte de tapa: María

Victoria Costas

Armado: MilPalabras estudio

1ª edición: octubre de 2024

ISBN: 978-950-02-1553-4

Impreso en Printing Books,  
Mario Bravo 835, Avellaneda,  
provincia de Buenos Aires,  
en octubre de 2024.

Tirada: 4000 ejemplares

Queda hecho el depósito que  
establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

*El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).*

EXPANDE TU MENTE,  
ALCANZA TUS METAS

# Sin límites



**MILLIE GIANELLA  
BOURDIEU**

 *Editorial El Ateneo*



*A quienes me acompañan en la vida,  
mi pilar fundamental para seguir mis sueños,  
mis proyectos y mi trabajo.*



# Índice

<b>INTRODUCCIÓN.</b> Somos seres naturales .....	8
<b>CAPÍTULO 1.</b> La naturaleza está perfectamente pensada .....	16
<b>CAPÍTULO 2.</b> Sincronías .....	28
<b>CAPÍTULO 3.</b> Deja de pensar que tienes algo mal .....	40
<b>CAPÍTULO 4.</b> Todo lo que tienes es necesario y suficiente .....	54
<b>CAPÍTULO 5.</b> Hay un hilo conductor de toda nuestra vida .....	68
<b>CAPÍTULO 6.</b> Nuestro plan de acción, de los ojos hacia adentro .....	78
<b>CAPÍTULO 7.</b> El peso del “qué dirán” .....	96
<b>CAPÍTULO 8.</b> Tiempo de conectar con el subconsciente .....	112
<b>CAPÍTULO 9.</b> Empieza por lo más fácil .....	124
<b>CAPÍTULO 10.</b> No controlamos nada .....	140



<b>CAPÍTULO 11.</b> Cuando las emociones se vuelven una barrera .....	152
<b>CAPÍTULO 12.</b> “La cabeza me juega en contra” .....	166
<b>CAPÍTULO 13.</b> Nacimos para hacer lo que nos gusta .....	178
<b>EPÍLOGO.</b> Una práctica para toda la vida .....	194
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	201
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	203
<b>LA AUTORA</b> .....	207





# INTRODUCCIÓN

**Somos seres naturales**

Desde que somos tan solo un óvulo o un espermatozoide, desde que éramos posibilidad, ya éramos solo naturaleza. Es la naturaleza la que permite la fecundación. Incluso si la ciencia acompaña o ayuda, es la naturaleza la que hace funcionar el proceso, o no.

Desde allí, el crecimiento en la panza, el trabajo de parto, el nacimiento. Amamantar, comer, dormir, soñar, expandir los sentidos, duplicar células en el crecimiento, desarrollarnos. Todo, pero todo, responde a la naturaleza. La ciencia intenta suplir una y otra vez ese rol, pero lo cierto es que somos seres naturales de principio a fin.

Si nos tomamos el trabajo de observar el aire, cómo está compuesto, cómo sirve de alimento para todo ser vivo, cómo se diferencia la atmósfera del espacio exterior; si frenamos a observar el planeta, sus movimientos, su flora, su fauna; el desenvolvimiento de la vida en los ciclos del año o el correr de los días; si nos tomamos el trabajo de sentarnos al lado de un perro y hacerle caricias, mirarlo a los ojos; si hacemos algo de todo esto, seremos capaces de observar cuán perfecta es la naturaleza, cuán increíblemente inteligente es y cuán bien pensada está. ¿Y seríamos capaces de reconocer en nosotros ese nivel de perfección?

**Tenemos este falso sentido de humildad que hace que repitamos casi como un mantra que somos imperfectos, pero esto es un arma**



**de doble filo.** Es verdad que aceptar una imperfección nos abre la cabeza para equivocarnos y aprender de eso sin martirizarnos. Y menos mal que es así, porque, si no, no haríamos nada por temor a equivocarnos, y, en consecuencia, no viviríamos. Pero, desgraciadamente, es más común pensar que somos imperfectos en nuestro diseño, capacidades y posibilidades. Y esto es un error, allí no radica nuestra imperfección. Nuestra imperfección radica en nuestro permiso interno para intentar y errar a fin de intentar la cantidad de veces que sean necesarias para lograr aquello que tenemos para dar. Buscar nuestra imperfección en otro lado nos anula.

## **SOMOS MOLÉCULAS Y ÁTOMOS**

Somos una enorme masa de moléculas. Sí, eso mismo que leíste. Si los cuerpos están formados por moléculas, los objetos están formados por moléculas, el aire está formado por moléculas, entonces, somos una enorme masa de moléculas. El vacío, en sí, al menos en este mundo, no existe. Cada persona es parte de una humanidad, ¿cierto?

Y vayamos a lo que compone una molécula: los átomos. El átomo tiene un núcleo donde están los protones y neutrones (cargas de mayor masa molecular) y una nube de electrones que lo rodea. Siendo que la masa de los electrones es más de mil veces menor que la de los protones y neutrones, se considera que la masa de un átomo está en su núcleo.



*“Cuando dos personas se juntan, una persona se ajustará a la energía de la otra persona”,*

**BRUCE LIPTON.**



Ahora bien, ¿cuántas veces has escuchado que nuestro ser habita en nuestro cuerpo? Resulta que no son dos cosas distintas y divisibles, al menos en el mundo conocido, pero ¿qué pasa si el cuerpo es el núcleo de nuestro ser? ¿Alguna vez reparaste en la similitud entre un átomo y el ser humano con su campo electromagnético?

Empecemos por el principio. El ser humano funciona como un cable por el cual circula corriente. Literalmente, hay flujo de cargas en nuestro cuerpo. Piénsalo de esta manera: nuestro cuerpo está hecho de órganos, que, a su vez, están formados por tejidos, que, a su vez, están hechos de moléculas y estas, de átomos. Una molécula en equilibrio no tiene carga, pero con el normal funcionamiento del cuerpo, que usa y consume compuestos químicos, esos compuestos son átomos de estas moléculas. Básicamente, se “rompe” la molécula en equilibrio, quedando, así, con una carga en exceso que puede ser positiva o negativa. A esto se lo llama “radical libre”.

Cuando el médico nos dice que tomemos vitamina C porque es antioxidante, nos está diciendo que esa vitamina C reacciona con algunas de las cargas en exceso en nuestro cuerpo y “se las lleva”. ¿Por qué esto es importante? Porque, si no, estas cargas en exceso quedan dando vueltas por el cuerpo y, haciendo corta la historia larga, comienzan con su carga a atraer a otras opuestas, generando tensión en moléculas que estaban en equilibrio. Esto puede llevar a romper otra molécula y deformar la célula. Y una célula defectuosa es el origen de una enfermedad.

Como ves, en nuestro cuerpo hay mucha química y física. Relaté en *Hackea tu mente* que, en el cerebro, cuando pensamos, se



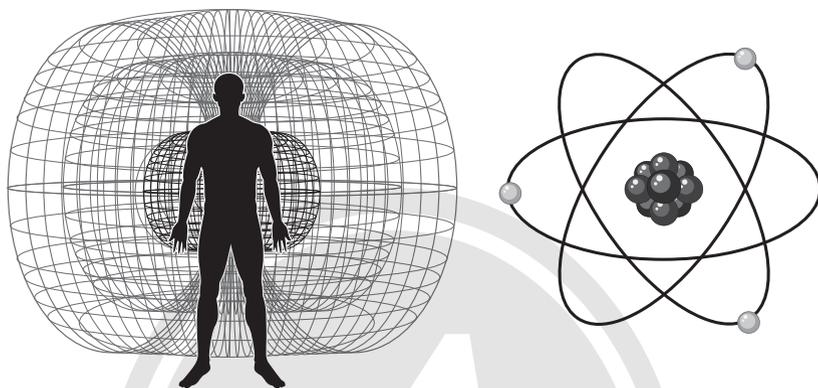
genera una descarga eléctrica que permite que el sistema nervioso envíe la información a todo el cuerpo. Otra vez, somos energía y funcionamos como tal.

Por eso, por ejemplo, es fundamental estar mineralizados, ya que los minerales son conductores de energía y cumplen un rol esencial en cada proceso biológico. Dado que somos una condensación de energía, nuestro nivel de conductividad es muy importante para el equilibrio en el cuerpo. El agua de mar, que sabemos que es altamente conductora por su concentración de minerales, tiene la misma combinación de estos que la sangre humana. Por eso, el agua se debe tomar mineralizada para una correcta hidratación.

Y si el sistema nervioso es un flujo de electricidad, la sangre es flujo de materiales conductores y en nuestro cuerpo constantemente se desprenden radicales libres, ¿se entiende por qué la analogía con un cable? Los cables por los que circula corriente generan un campo electromagnético como resultado del flujo de electrones. Lo mismo sucede en el cuerpo humano, formándose un campo electromagnético. Lo interesante de todo esto es que el campo electromagnético del átomo es muy similar al del ser humano, ubicando en el mismo lugar “la masa”, lo que corresponde a una concentración tan alta de energía que podemos llamarlo “materia”.

Aquí te presento a ambas figuras.





Notarás que la masa está en el medio y todo el radio del campo eléctrico, a su alrededor. Incluso, el campo electromagnético de la Tierra tiene un formato similar.

“Como es adentro es afuera” es una expresión que tiene más sentido del que pensábamos. **Somos átomos de una humanidad, nuestro campo electromagnético es parte de nuestro ser y, por eso, nos sentimos invadidos cuando alguien entra “sin permiso”.** Todos hemos tenido la sensación incómoda de que alguien está demasiado cerca. Incluso podemos decir “está invadiendo mi espacio personal”. ¿Y por qué lo nombramos así? Porque es literalmente parte de nuestro ser, así como los electrones son parte del átomo.





*“Lo que la física cuántica nos enseña es que todo lo que pensábamos que era físico no es físico”,*

BRUCE LIPTON.

Como verás, tenemos un mundo inmenso dentro de nosotros, que está milimétricamente pensado de una forma perfecta. Somos como cables, nos cargamos por el sol y el contacto directo con la naturaleza, lo que consumimos nos brinda energía, en nuestra forma natural de vivir está pensada la carga y la liberación natural del exceso de radicales libres para volver al equilibrio.

Pero lo que más me llama la atención de todo esto es que cuanto más aprendemos, si bien nos impacta la perfección de todo, no nos sorprende que sea perfecto. Sin embargo, cuando hacemos referencia a nosotros mismos, constantemente escucho “no me gusta como soy”, “los sueños son solo sueños”, “el ego es el enemigo y todos tenemos uno”, entre otras tantas afirmaciones negativas acerca de quiénes y cómo somos. **Parece como si pudiéramos aceptar y admirar la perfección en la naturaleza, pero nos sintiéramos fuera de ella por algún motivo.** Me gustaría empezar a descubrir juntos que quizás no sea tan así.

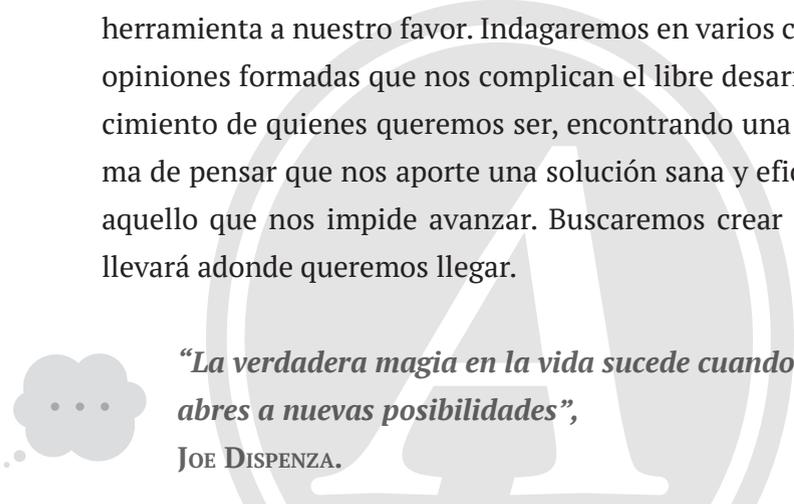
## **SOMOS BIOLÓGICAMENTE PERFECTOS**

En mi libro anterior, hablé del error que cometemos al creer que la memoria es tan solo un reservorio de información y que debería ser confiable como verdad absoluta. Esto lo descubrimos gracias a abrirnos a la posibilidad de entender que quizás no era imperfecta, sino que aún no la habíamos comprendido realmente. Y por haberlo pensado de esta forma, pudimos encontrar en



la memoria la mejor herramienta para transformar nuestro futuro sin esfuerzo ni sufrimiento. Gracias a esa técnica, podemos soltar emociones, perdonar, liberar traumas, crear un futuro distinto del pasado que hemos vivido, entre otras tantas cosas.

En este libro quiero presentarte la oportunidad de cuestionar otros conceptos que juzgamos negativamente, para tratar de encontrar una razón de ser para que existan y cómo usar esa herramienta a nuestro favor. Indagaremos en varios conceptos y opiniones formadas que nos complican el libre desarrollo y crecimiento de quienes queremos ser, encontrando una nueva forma de pensar que nos aporte una solución sana y eficiente para aquello que nos impide avanzar. Buscaremos crear lo que nos llevará adonde queremos llegar.



*“La verdadera magia en la vida sucede cuando te abres a nuevas posibilidades”,*

JOE DISPENZA.

Todo esto lo viviremos desde mi experiencia real, experiencias de gente con la que he trabajado desde el *coaching* de forma personalizada y ejemplos, para que los conceptos y la forma de trabajarlos quede más clara. También verás que te propondré ejercicios o actividades para que comiences a implementar esto en tu vida, internalizando el contenido, así que deberías tener lápiz o lapicera a mano. Aunque tal vez lo más importante sea empezar a leer este libro con una mente abierta, una que te permita volver a aprender a pensarte.

