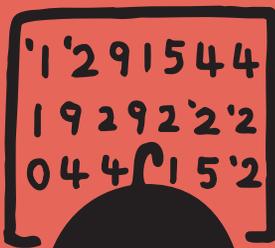


ChaSeo Rules Institute

La terapia de los números



El método coreano
que mejora la salud,
estimula la memoria
y aumenta tu energía

Gran
bestseller
en Corea

DIANA

하루 10분,
읽기만 해도

인생이
바뀌는

Autoprogramación
diaria

기적의 숫자 리딩

La terapia de los números

차서신호체계
연구소

ChaSeo Rules Institute
(*Cha* 次: orden, *Seo* 序:
secuencia)

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: 기적의 숫자 리딩 (*The Miracle of Number Reading*)

Primera edición: febrero de 2024

Copyright © 2016 ChaSeo Rules Institute
Originalmente publicado por The Angle Books, Co., Ltd. Korea.
Esta edición se ha publicado con el acuerdo de The Angle Books, Co., Ltd.
a través de The Danny Hong Agency, Gudovitz & Company Literary Agency
y de International Editors' Co. S.L. Agencia Literaria

© de la traducción, Victoria Simó Perales, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2024
Dentro del sello Editorial Diana
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.dianaeditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-126-5
Depósito legal: B. 1.063-2024
Maquetación: Realización Planeta
Impresión y encuadernación en Liberdúplex, S. L.
Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

| | |
|---|----|
| <i>Testimonios.</i> Aunque te limites a leer las secuencias numéricas, todas tus preocupaciones resultarán más llevaderas con la lectura de números | 9 |
| 0. El secreto de la lectura de números | |
| ¿De verdad algo tan sencillo como leer números nos puede ayudar a mejorar y recuperar la salud? | 17 |
| ¿Y si existiera un sistema para potenciar los cinco sentidos? | 19 |
| La influencia de los cinco sentidos en los órganos internos | 21 |
| El desajuste de los circuitos sensoriales provoca enfermedades | 23 |
| El experimento del mono: el secreto del código en el que se basa la lectura de números | 24 |
| Los doce números que manifiestan el flujo de señales en el cuerpo | 26 |
| Desencadenar el cambio en aspectos que desconocemos | 28 |
| Los beneficios de la lectura de números: desde una cura de sueño hasta un tratamiento de belleza | 31 |
| Un método útil para resolver diferentes problemas al mismo tiempo | 34 |
| <i>Difícil pero extraordinario cuando aprendemos a hacerlo</i> | 35 |
| – Pero ¿por qué números? | 36 |
| – ¿Qué relación existe entre los 12 números, los 12 <i>gyeongmaek</i> (meridianos) y los 12 órganos del cuerpo? | 37 |
| – ¿Qué relación existe entre los 12 números y los meridianos de energía? | 38 |
| – Los 12 códigos numéricos y su relación con los órganos del cuerpo | 40 |
| Una sola página, en cualquier lugar y en cualquier momento | 42 |
| Cómo leer números: la técnica | 43 |
| 1. Cura de sueño: el código para dormir bien y despertarse renovado | 49 |
| <i>Preguntas frecuentes.</i> ¿Con qué frecuencia debería leer números para conseguir resultados óptimos? | 61 |

| | |
|--|-----|
| <i>Preguntas frecuentes.</i> ¿Tengo que trabajar diariamente en la lectura de números? ¿Qué pasa si me tomo un descanso? | 73 |
| 2. Estrés: el código para mantener bajo control el nerviosismo, la depresión y la ira | 85 |
| <i>Preguntas frecuentes.</i> Una vez finalizado el ciclo de treinta días, ¿qué hago a continuación? ¿Puedo volver a empezar por el día que quiera? | 97 |
| <i>Preguntas frecuentes.</i> Me duelen las caderas y no puedo pasar mucho tiempo sentado. ¿Es contraproducente practicar la lectura de números tumbado? | 109 |
| 3. Concentración y memoria: el código para mantener a raya los despistes y las lagunas de memoria | 121 |
| <i>Preguntas frecuentes.</i> Sufro varios de los problemas que se pueden tratar mediante la lectura de números. ¿Es correcto realizar dos o tres ciclos distintos al mismo tiempo? | 133 |
| <i>Preguntas frecuentes.</i> ¿Los números poseen la misma eficacia en cualquier idioma? | 145 |
| 4. Vista cansada: el código para mejorar la vista y controlar la fatiga crónica | 157 |
| <i>Preguntas frecuentes.</i> La lectura de números en silencio o simplemente la escucha ¿tienen algún beneficio? | 169 |
| <i>Preguntas frecuentes.</i> Leo las secuencias un par de veces al día, pero no noto verdaderos progresos. ¿Estoy haciendo algo mal? | 181 |
| 5. Belleza: el código para un cutis radiante | 193 |
| <i>Preguntas frecuentes.</i> ¿Es necesario completar el ciclo de treinta días para empezar a experimentar los beneficios? | |
| ¿O cada persona nota distintos resultados en momentos diferentes? | 205 |
| <i>Preguntas frecuentes.</i> Parece haber diversas enfermedades susceptibles de mejorar mediante secuencias numéricas. ¿Podría una serie de números influir positivamente en enfermedades como la artritis, la diabetes o la hipertensión? | 217 |
| Participantes | 229 |
| Referencias bibliográficas | 235 |

AUTOPROGRAMACIÓN DIARIA



0

EL SECRETO DE LA LECTURA DE NÚMEROS

¿De verdad algo tan sencillo como leer
números nos puede ayudar a mejorar
y recuperar la salud?

숫자 리딩의 비밀,
정말 숫자만 읽어도
바뀔 수 있을까?

'20'1 1'1 68
3094924
5'2037'23

뛰어난 오감을 만드는 패턴이 있다면?

¿Y si existiera un sistema para potenciar
los cinco sentidos?



Podemos mejorar la potencia, la precisión y los límites de todos nuestros sentidos, hasta del menos desarrollado. Pensemos por ejemplo en un jugador de béisbol: en comparación con alguien que no lo es, necesitará tener una vista perfecta para acertarle a la pelota con el bate. De manera parecida, un buen vendedor debería ser capaz de intuir lo que desean los clientes a partir de su tono de voz y sus expresiones faciales. Y un buen cocinero precisará un sentido del gusto particularmente desarrollado, pues solo así podrá percibir las pequeñas variaciones de sabor. En consecuencia, si bien solemos pensar en los cinco sentidos como una parte inherente de nuestra condi-

ción humana, lo cierto es que se desarrollan de manera muy distinta en cada individuo a causa de las influencias ambientales y los factores genéticos.

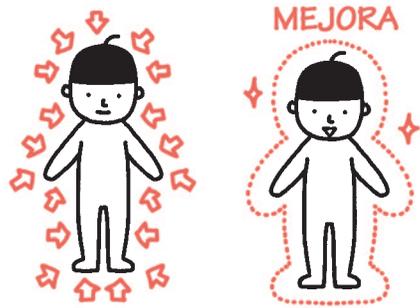
La información que reciben los cinco sentidos se transmite a las áreas asociativas del cerebro, y estas influyen directamente en

nuestro pensamiento consciente. Por ejemplo, las imágenes que perciben nuestros ojos pasan a través del nervio óptico y se envían al cerebro, donde serán procesadas e influirán en nuestras opiniones y acciones.

El cerebro posee una cantidad inmensa de nervios capaces de procesar la información procedente de los sentidos. La estructura de esos haces de fibras nerviosas no es estable, sino que se encuentra en un proceso constante de creación, destrucción y reconstrucción. El mapa de las conexiones neuronales del cerebro humano, denominado *conectoma*, varía significativamente en función de las actividades que realizamos y de la calidad de vida.

El aspecto que más nos interesa tener en cuenta es que podemos revitalizar determinadas zonas del conectoma reproduciendo ciertos estímulos mediante el uso de «patrones específicos». Si recurrimos a dichas configuraciones, podemos aumentar la capacidad del cerebro para almacenar y procesar información mediante la reflexión, el análisis y la interpretación.

Dicho de otro modo, el aprendizaje sistemático de patrones específicos no solo desarrolla el cerebro, sino que también tiene efectos positivos en el sistema nervioso, los niveles hormonales y casi todos los procesos fisiológicos.



오감(五感)이 오장육부를 움직인다

La influencia de los cinco sentidos en los órganos internos

Los cinco sentidos no solo son esenciales para la supervivencia, sino que también actúan como una puerta que nos permite comunicarnos con el entorno. A través de esa puerta recogemos información en cinco formas básicas (vista, oído, olfato, gusto y tacto). La personalidad y el estado mental de cada persona influyen enormemente tanto en el proceso de recogida de información como en la precisión de los sentidos. Eso significa que, en buena medida, la forma en que percibimos el mundo es un reflejo de nuestras emociones y de nuestra predisposición. Y teniendo en cuenta que las emociones y la personalidad de cada individuo son únicas, no hay dos personas que interpreten de manera idéntica, por ejemplo, un sonido. Tus sentidos y percepciones son exclusivos y no se parecen a los de nadie más.

Los cinco sentidos están estrechamente relacionados con el estado emocional. Por ejemplo, la exposición repetida a un sonido tiene un efecto negativo sobre las emociones y nos puede poner nerviosos o de mal humor. Por el contrario, escuchar una pieza musical hermosa puede mejorar el estado de ánimo y reducir el número de errores en el trabajo. Además, cuando un individuo está tranquilo, los demás tienden a considerarlo más fiable y concienzudo. Y cuando estamos tristes, escuchar una canción alegre nos ayudará a sentirnos mejor.

Nuestro cuerpo posee un sistema nervioso autónomo que con-

trola buena parte del organismo sin necesidad de nuestra intervención. Los órganos internos (el corazón, el hígado, el bazo, los pulmones y los riñones), que según el modelo arquetípico denominamos «las cinco vísceras», se comunican entre sí enviando y recibiendo señales. Comparado con las funciones conscientes, el buen funcionamiento de estos órganos depende enormemente de nuestro estado emocional. Por ejemplo, la exposición a una situación estresante se refleja de manera casi inmediata en el pulso, la secreción de hormonas y el funcionamiento intestinal, entre otras reacciones fisiológicas.

Por tanto, el entorno que construye nuestra mente cobra forma en el cuerpo, pero ¿cómo nos afecta? ¿Qué órganos del cuerpo son susceptibles de mejorar o empeorar?



삐뚤어진 오감 회로가 병을 만든다

El desajuste de los circuitos sensoriales provoca enfermedades

Los pensamientos y las decisiones que guían nuestro comportamiento se originan en la información sensorial que reciben los circuitos neuronales, y la manera en que procesemos esa información tendrá un beneficio directo sobre nuestras acciones. Cuando los sentidos, los pensamientos, las decisiones y los actos se encuentran en sintonía, es decir, cuando los circuitos por los que circulan las señales de los cinco sentidos funcionan armónicamente, el sistema se considera sano. Sin embargo, cuando el organismo empieza a aprender un nuevo comportamiento, se alteran las formas habituales de funcionamiento de los circuitos neuronales. Cada vez que los órganos internos y el sistema nervioso sufren la exposición al miedo, a los estereotipos negativos o a los prejuicios, experimentan efectos nocivos.

Si algo te produce una sensación desagradable, esa impresión negativa generará pensamientos y comportamientos distorsionados, es decir, «hábitos desordenados de los cinco sentidos». Este fenómeno crea un bucle de retroalimentación negativa que se propaga por todo el organismo, y con el tiempo puede provocar un deterioro generalizado de la salud en forma de enfermedad o sufrimiento.

Así pues, ¿cómo devolvemos la salud a los circuitos de los cinco sentidos? ¿Hay algún modo de corregir los fallos en los circuitos de información de nuestro cuerpo para que nuestros sentimientos, pensamientos, análisis y conducta vuelvan a funcionar en armonía?

원숭이 실험, ‘숫자 리딩’을 이루는 코드의 비밀

El experimento del mono: el secreto del código en el que se basa la lectura de números

Un equipo de investigación dirigido por el profesor Mushiake Hazimae, de la Escuela de Medicina de la Universidad de Tohoku, ha publicado un estudio que deja patente cómo distintas partes del cerebro y grupos de neuronas reaccionan de manera diferente ante los distintos números.

El grupo llevó a cabo un estudio en torno a la capacidad de aprendizaje de los monos y los mecanismos subyacentes al proceso de instrucción. Enseñaron a los monos a estudiar números y observaron de qué modo estos dígitos afectaban a los sensores de su cerebro. Durante el entrenamiento, los investigadores detectaron la existencia de una relación estrecha entre ciertas neuronas, los números y sus frecuencias. Por ejemplo, cuando exponían a los mo-



Cómo reacciona el cerebro del mono frente a los números.

nos al número 4, una sección específica de los cerebros se iluminaba y un grupo concreto de células cerebrales se activaba a la tercera repetición de una actividad determinada.

Por si fuera poco, descubrieron que ciertas neuronas reaccionaban con especial intensidad al número cero.

La investigación demuestra que el sistema nervioso es susceptible de ser estimulado de manera que produzca distintas reacciones a los diversos «sistemas de conciencia creados por los números». También señala que el número cero posee un significado especial, básico e instintivo, no solo para los seres humanos, sino también para los primates, que carecen de lenguaje complejo. Y prueba que los seres humanos se entienden a sí mismos y también el mundo a través de los números, al tiempo que atestigua la enorme influencia del sistema numérico en la conciencia humana.