

EBOOK

Introducción a la Visión Extraocular

Nayeli Nateras

maestra de expansión de consciencia



Tabla de contenidos

Introducción	00
Capítulo I: ¿Qué es la Visión Extraocular?	01
Capítulo II: La ciencia detrás de la Visión Extraocular	02
Capítulo III: Beneficios de la Visión Extraocular	03
Capítulo IV: Ejercicios prácticos	04
Capítulo V: Recursos adicionales y siguientes pasos	06
Conclusión	07
Conoce a Nayeli Nateras	08

Introducción

00

La visión extraocular (VEO) ha intrigado a científicos, educadores y personas interesadas en el desarrollo personal a lo largo de la historia, algunos de ellos son:

El escritor francés, **Jules Romain**, nominado 16 veces al Premio Nobel de Literatura afirma en su tratado científico: *La Vision extra-rétinienne et le sens paroptique* (1920; *Eyeless Sight*, 1924) la posibilidad de tener visión sin ojos, también conocida como "paroptic vision". El doctor **Jacobo Grinberg**, en las décadas de los 80's y 90's en sus investigaciones reportó la habilidad que podemos desarrollar para percibir formas, colores y distancias sin que intervengan los ojos. La doctora **Katharina Friedrich**, en su obra: *Seeing Without Eyes* en 2021, destaca que con una formación dedicada, todas las personas tienen la capacidad de aprender a ver sin ojos y leer con los ojos vendados.



Gran cantidad de investigadores que han sentado las bases para comprender y desarrollar estas capacidades extra sensoriales.

Diversas culturas desarrollan estas habilidades:

- **La tradición budista:**
 - Los monjes tibetanos emplean la meditación y visualizaciones avanzadas que permiten la expansión de la consciencia, percibiendo objetos o sucesos a distancia.
- **Prácticas chamánicas americanas:**
 - Los chamanes de los pueblos Hopi narran experiencias de visión espiritual a través de prácticas que buscan conectarse con el mundo espiritual y prever futuros acontecimientos.
- **La filosofía hindú:**
 - En los textos como los *Vedas* y el *Bhagavad-gitá* mencionan el "ajna chakra" (tercer ojo) como el centro de percepción espiritual y conocimiento universal, esencial para acceder a realidades más sutiles y para desarrollar habilidades como la visión extraocular.



Este ebook busca presentarte, de manera clara y accesible, cómo puedes desarrollar esta capacidad latente mediante el entrenamiento adecuado de tu mente.

La VEO no es magia, es ciencia combinada con práctica y está al alcance de todos.



Capítulo 1

01

¿Qué es la Visión Extraocular?

La visión extraocular (VEO) es la habilidad de percibir información del entorno sin utilizar los ojos físicos. En esencia, esta capacidad representa una forma alternativa de conectar con el mundo a través de la mente y la percepción sensorial expandida.

En este capítulo exploraremos algunas metodologías utilizadas para experimentarla y algunos de los principios que la respaldan.



Metodologías empleadas:

- **Visualizaciones guiadas:** implica imaginar objetos, colores o formas mientras se bloquea la entrada visual. En los talleres de *"Seeing without eyes"*, se cubren los sus ojos y mediante ejercicios progresivos se describe lo que "ven" a través de la intuición.
- **Prácticas de mindfulness:** calman la mente, lo que permite una mayor sensibilidad para captar señales sensoriales no visuales.
- **Técnicas de percepción remota:** utilizadas por Jules Romain, se identifican detalles de un objeto sin contacto directo, confiando en la capacidad de la mente para procesar información a distancia.
- **Culturas ancestrales** han practicado diversas formas para desarrollar la percepción extrasensorial a través de la meditación y estados alterados de consciencia, lo que demuestra que la percepción depende de estímulos físicos y sensoriales.

Bases conceptuales:

- La neuroplasticidad es clave en el desarrollo de las habilidades extra sensoriales al formar nuevas conexiones neuronales.
- Jacobo Grinberg en sus estudios planteó que el cerebro humano interactúa con un campo de energía universal, lo que permite la percepción más allá de los sentidos tradicionales.

La visión extraocular no es una habilidad mágica o reservada para unos pocos; es una capacidad que puede desarrollarse con práctica y metodologías adecuadas.

Las bases científicas, junto con las contribuciones culturales e históricas, subrayan que el potencial de percepción expandida está al alcance de todos aquellos que decidan explorarlo.



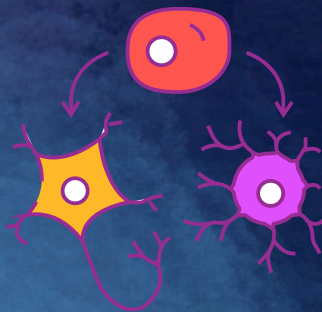
Capítulo 2

02

La ciencia detrás de la Visión Extraocular

La ciencia ha jugado un papel crucial en el entendimiento de la visión extraocular desmitificando el fenómeno y ofreciendo una base sólida para su estudio y desarrollo.

Este capítulo explora cómo los avances en neurociencia y los estudios experimentales respaldan el potencial de esta capacidad.



El papel de la neurociencia:

- Los avances en neurociencia han permitido entender cómo el cerebro puede procesar información más allá de los sentidos convencionales.
- La neuroplasticidad o la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales es un pilar fundamental para el desarrollo de la visión extraocular.

Importancia de los experimentos controlados:

- Los estudios en entornos controlados han sido esenciales para validar la existencia de la visión extraocular y diferenciarla de otros fenómenos sensoriales.
- Algunos experimentos donde participantes logran identificar formas o colores mientras sus ojos están completamente cubiertos, descartan la posibilidad de percepción visual convencional.

Algunas investigaciones destacadas:

- **Jacobo Grinberg:** en su experimento clave realizó estudios donde participantes con los ojos vendados podían identificar objetos o colores a través de métodos de percepción intuitiva.
- **Jules Romain:** en su obra *Eyeless Sight*, documentó casos de personas capaces de describir detalles de su entorno sin usar los ojos, abriendo la puerta a estudios más profundos sobre percepción remota.
- **Katharina Friedrich:** lideró investigaciones modernas sobre cómo los ejercicios estructurados de percepción expandida afectan la actividad cerebral, demostrando un aumento en la conectividad neuronal entre la corteza prefrontal y visual.

La ciencia detrás de la visión extraocular ofrece una base sólida para comprender cómo el cerebro puede expandir sus capacidades, dejando de ser considerada un mito a ser reconocida como un fenómeno a estudiar y reproducir.

La investigación continúa, abriendo nuevas posibilidades para integrar esta capacidad en la vida cotidiana y explorar los límites de la percepción humana.



Capítulo 3

03

Beneficios de la Visión Extraocular

Desarrollar la visión extraocular (VEO) trae consigo beneficios que van más allá de la percepción sensorial, impactando de manera significativa el bienestar cerebral, emocional y las relaciones con el entorno.

En este capítulo, exploraremos cómo estas capacidades pueden expandir tu potencial.



Beneficios emocionales y de relación con el entorno:

- **Mayor autoconfianza:** al desarrollar la percepción expandida las personas llegan a sentirse más seguras de sus habilidades intuitivas.
- **Conexión más profunda con el entorno:** se fomenta una sensibilidad mayor hacia las personas y el entorno fortaleciendo relaciones interpersonales.
- **Reducción de la ansiedad:** la práctica regular de estos ejercicios genera un mayor control emocional mejorando la calidad de vida.

Beneficios en el desarrollo cognitivo:

- **Desarrollo cognitivo acelerado:** los ejercicios de percepción extraocular mejoran la atención, memoria y capacidad de análisis en niños.
- **Mayor capacidad de aprendizaje:** Actividades de VEO integradas en su rutina diaria los ayudan a procesar información de manera más eficiente en el aula.
- **Mejora de habilidades sociales:** al fomentar una conexión más profunda con su entorno, los niños desarrollan empatía y habilidades sociales más sólidas.

Beneficios a nivel cerebral:

- **Incremento de la plasticidad neuronal:** practicar VEO estimula el lóbulo occipital y la corteza prefrontal, mejorando la toma de decisiones, la atención y el enfoque.
- **Mejora la conexión entre hemisferios cerebrales:** permitiendo procesar un de manera integrada la información, facilitando la creatividad y la intuición.
- **Reducción del estrés:** al practicar la meditación se disminuye la actividad en la amígdala, promoviendo un estado mental calmado y receptivo.

La visión extraocular transforma nuestra percepción del mundo, impacta profundamente nuestro cerebro, emociones y relaciones. Desde el fortalecimiento de habilidades cognitivas hasta el establecimiento de relaciones más armoniosas, los beneficios abarcan tanto el plano personal como social. Es una herramienta valiosa para quienes buscan expandir su potencial. ¡Atrévete a descubrir sus posibilidades!



Capítulo 4

04

Ejercicios prácticos

La práctica es esencial para desarrollar la visión extraocular.

En este capítulo te presento ejercicios diseñados tanto para principiantes como para personas con experiencia previa. A través de actividades estructuradas podrás comenzar a entrenar tu percepción sensorial expandida fortaleciendo tu conexión mente-cuerpo y desbloqueando nuevas capacidades.

⇒ Ejercicio de percepción con colores (p):

- **Objetivo:** desarrollar la sensibilidad a los estímulos visuales internos.
- **Instrucciones:**
 - Siéntate en un lugar tranquilo y cúbrete los ojos con una venda opaca.
 - Pide a alguien que muestre tarjetas de colores vivos frente a ti (rojo, azul, verde, amarillo, etc.)
 - Concéntrate en visualizar el color que imaginas mientras respiras profundamente.
 - Con el tiempo, intenta “percibir” el color que está siendo mostrado.
- **Duración:** 10 minutos al día.



⇒ Ejercicio de objetos simples (p):

- **Objetivo:** identificar formas sin el uso de la vista.
- **Instrucciones:**
 - Coloca varios objetos simples (como una pelota, un libro, una taza) frente a ti.
 - Con los ojos cubiertos, pasa las manos cerca de cada objeto sin tocarlo y concéntrate en “sentir” su forma.
 - Intenta describir mentalmente el objeto que percibes.
- **Duración:** 15 minutos, 3 veces por semana.



(p) principiante
(i) intermedio
(a) avanzado
(n) niños



Capítulo 4 (continuación...)

05

Ejercicios prácticos

➤ Ejercicio de percepción remota (i / a):

- **Objetivo:** expandir la percepción hacia espacios no inmediatos.
- **Instrucciones:**
 - Siéntate en un lugar tranquilo y cierra los ojos.
 - Concéntrate en visualizar un espacio que conozcas bien (como tu sala o tu oficina)
 - Imagina caminar por ese lugar, prestando atención a los detalles.
 - Con práctica, intenta percibir cambios en ese espacio sin estar presente físicamente.
- **Duración:** 20 minutos al día.



➤ Visualización creativa (n):



- **Objetivo:** Fomentar la conexión entre la imaginación y la percepción sensorial.
- **Instrucciones:**
 - Pide al niño que cierre los ojos y se imagine un paisaje (como una playa o un bosque)
 - Guíalo a través de una narrativa, pidiéndole que describa lo que "ve" en su mente.
- **Duración:** 10-15 minutos por sesión.

La clave para desarrollar la visión extraocular radica en la práctica constante. Estos ejercicios están diseñados para adaptarse a diferentes niveles de experiencia y pueden ser practicados por adultos y niños.

Con paciencia y dedicación descubrirás cómo expandir tus capacidades sensoriales y desbloquear el potencial de tu mente.



Capítulo 5

06

Recursos adicionales y siguientes pasos

La visión extraocular es un camino continuo de aprendizaje y descubrimiento.

Este capítulo presenta recursos adicionales que pueden enriquecer tu práctica desde lecturas complementarias hasta talleres especializados. Además de explorar los siguientes pasos para integrar esta habilidad en tu vida diaria.



Recursos de lectura:

- “La teoría sintérgica” por Jacobo Grinberg: Una base teórica para comprender cómo interactúa la mente con los campos energéticos.
- “Seeing Without Eyes” por Katharina Friedrich: Un enfoque moderno sobre los ejercicios prácticos para desarrollar la percepción extraocular.
- “Eyeless Sight” por Jules Romaines: Documentación de casos históricos de percepción no convencional.

Siguientes pasos para avanzar:

- **Integración diaria:** dedica tiempo a ejercicios simples como la meditación o visualización para fortalecer tu conexión con la percepción extraocular.
- **Comunidad:** únete a grupos de práctica o foros en línea donde puedas compartir experiencias y aprender de otros.
- **Capacitación avanzada:** considera inscribirte en programas más avanzados que ofrezcan técnicas específicas para mejorar tu intuición y percepción.

Talleres y programas:

- Talleres presenciales y en línea que ofrecen prácticas guiadas para diferentes niveles.
- Programas diseñados específicamente para niños, enfocados en mejorar su atención y habilidades cognitivas mediante ejercicios de percepción.

El desarrollo de la visión extraocular es tanto un viaje personal como una oportunidad para conectar con el mundo de manera más profunda.

Los recursos presentados en este capítulo están diseñados para apoyarte en cada etapa de este proceso.

¡Atrévete a dar el siguiente paso y descubre todo lo que la VEO con el corazón puede ofrecerte!



Conclusión

07

La visión extraocular es mucho más que una habilidad extraordinaria; es una puerta hacia un mayor autoconocimiento, una conexión más profunda con el mundo y una herramienta para desbloquear el potencial humano.

En este capítulo final reflexionamos sobre los aprendizajes presentados y te invito a dar los primeros pasos para desarrollar esta habilidad transformadora.



La visión extraocular como parte del desarrollo humano: Invitación a la acción:

- Hemos explorado cómo la VEO no es un fenómeno aislado sino un reflejo del potencial inherente del cerebro humano. Gracias a la neuroplasticidad, nuestra mente puede expandir sus capacidades más allá de lo convencional.
- Al combinar neurociencia, práctica y una mentalidad abierta la VEO se convierte en una herramienta accesible para todos, independientemente de la edad o contexto.
- Ahora que tienes una comprensión más profunda de la visión extraocular, te animamos a dar el primer paso: comienza con los ejercicios prácticos sugeridos y mantén una mentalidad abierta durante el proceso.
- Recuerda que este camino no solo es personal, sino también una oportunidad para inspirar a otros a descubrir su propio potencial.

Beneficios y posibilidades:

- La práctica de la visión extraocular puede mejorar la intuición, la concentración y la conexión emocional, lo que impacta positivamente tanto en la vida cotidiana como en las relaciones personales y profesionales.
- En niños he visto cómo esta habilidad contribuye al desarrollo cognitivo y al aprendizaje mientras que en adultos fortalece la confianza y la percepción del mundo.

La visión extraocular es una habilidad que no solo transforma nuestra percepción del mundo, sino también la relación con nosotros mismos y con los demás.

Es un recordatorio del vasto potencial de la mente humana y de cómo, con dedicación y práctica, podemos desbloquear capacidades que antes parecían inalcanzables. Este viaje apenas comienza: ¿te atreves a dar el siguiente paso?



Conoce a Nayeli Nateras

08

Soy educadora y guía en expansión de consciencia, egresada del ITESM-CCM como Lic. en Comercio Internacional y una Maestría en Psicopedagogía, especializada en la práctica de yoga, meditación y diversas técnicas de sanación energética.

A lo largo de más de 10 años, he construido una trayectoria internacional de enseñanza, trabajando con comunidades educativas, grupos de desarrollo personal y familias interesadas en descubrir el potencial latente de la mente humana.

Como experta en desarrollar la Visión Extraocular (VEO) he diseñado talleres innovadores que combinan neurociencia y meditación, ayudando a mis alumnos a desarrollar su intuición, percepción y conexión emocional.



Conoce VEO con el corazón

He creado "VEO con el corazón" para guiar a las personas a través de programas innovadores que integran neurociencia y espiritualidad, fomentando la conexión intuitiva, el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades extrasensoriales como la Visión Extraocular.

Los talleres de VEO con el corazón están diseñados para adultos, niños, jóvenes y educadores quienes buscan desbloquear su potencial mental, emocional y espiritual. Son ideales para adultos, niños, jóvenes y educadores comprometidos con su crecimiento personal y profesional.

Cada programa combina sesiones teóricas y prácticas que ayudan a desbloquear el potencial mental y emocional, fomentando la conexión entre mente, cuerpo y espíritu.. Incluye sesiones de coaching personalizadas, acceso a una comunidad de apoyo



Talleres y programas disponibles:

- **Para adultos:** talleres que fortalecen la confianza interna, la concentración y el manejo emocional. Ideales para quienes desean explorar su capacidad intuitiva y transformar su vida cotidiana.
- **Para niños y jóvenes:** programas lúdicos y educativos que estimulan el aprendizaje, la atención y la creatividad, fomentando un desarrollo integral.
- **Para educadores:** capacitaciones prácticas que integran la Visión Extraocular en la enseñanza, mejorando la conexión con los estudiantes y su rendimiento académico.

Atrévete a mirar más allá y expandir tu consciencia. ¡Te veo pronto!



LO ESENCIAL ES INVISIBLE A LOS OJOS

-EL PRÍNCIPE



¡MUCHAS GRACIAS!