

LILIA ALMADA

PSICOTERAPEUTA
GESTALT, COACH DE VIDA
Y ALTRUISTA



@lialmada



Lily Almada "Como crear otra realidad"



TRAYECTORIA

Psicóloga transpersonal, actualmente se desenvuelve como psicoterapeuta Gestalt, programadora neurolingüística, coach de vida y tiene estudios de Aplicación Mental. La base actual de su método es el **PODER DEL PENSAMIENTO**.

Es autora del curso “Como crear otra realidad”, y en 2015 inició con la grabación de un documental sobre su labor altruista en los reclusorios y su relación con las internas que incluye básicamente el cambio de pensamientos, actitudes y conductas de nocivas a constructivas en las reclusas y su entorno.

Actualmente está escribiendo un libro de sus experiencias y casos de éxito.



LABOR ALTRUISTA EN CÁRCEL DE MUJERES

"Si en una cárcel se logra cambiar la mentalidad de la gente, es un desafío muy grande demostrar que se puede hacer en cualquier lugar".

Tiene 17 años impartiendo sus cursos de cambio e mentalidad de manera altruista en el penal para mujeres Santa Marta Acatitla y en el Centro Femenil de Reincersión Social Tepepan.

Al ser parte del curso que Lily imparte en el penal, las chicas tienen cambios tan importantes en sus pensamientos que generan salud emocional, física, espiritual y experimentan un ambiente positivo en su entorno dentro de la cárcel, a tal grado que de ser violentas y conflictivas se convierten en mujeres pacíficas.



¿PORQUÉ PASAR LA VOZ? EMPODERAMIENTO POSITIVO DE LAS PRESAS

Las presas de México representan un porcentaje importante de la población problemática, al ser mujeres son madres y sus decisiones repercuten a toda una familia. **Al ayudar a una mujer, se ayuda a familias y comunidades completas**, por esto mismo es importante difundir esta labor altruista para que incrementemente el interés de mujeres presas a que motivadas asistan a crear cambios positivos en su forma de vivir fuera y dentro de prisión.

LA BASE ACTUAL DEL CURSO ES EL PODER DEL PENSAMIENTO

ALGUNOS TESTIMONIOS DE EX-INTERNAS



hola soy Rosy tengo el gusto de dejar un poco de mi testimonio,pero sobre todo tomar conciencia,ya que muchos de nosotros nos llevamos por apariencias nadamas,curioso verdad decimos que el mundo es complicado y no nos detenemos por un momento a ver a nuestro al rededor cual es la causa.yo estuve 9años en tepepan ya que ahi es donde conoci a Lily un Angel de verdad pues me ayudo mucho y gracias a Dios ella otras personas solo estuve 9años ya que mi sentencia era de 22años 7meses.pero me di a la tarea de seguir el curso de milagros,sobre todo llevarlo a la practica y fue un trabajo a la vez dificil,en cuestion de que nunca imagine que todos esos sentimientos negativos me llevaron a ese lugar,q hora doy gracias a Dios y a ti Lily

rosyzpd · 2 years ago



Lily es un angel que ha iluminado el oscuro camino que yo tuve frente a mí tanto tiempo y que ahora gracias a que puedo asistir al CM los lunes y seguir su guía, escuchar testimonios y llevar a la práctica sus valiosas enseñanzas mi vida ha empezado a cambiar mucho para bien. Ella me enseña a pensar y vivir en positivo. Vibraciones altas. Bendiciones para Tí siempre Lily Hermosa. Carlos P H

Steel Nutrition · a year ago



Lily es un angel que ha iluminado el oscuro camino que yo tuve frente a mí tanto tiempo y que ahora gracias a que puedo asistir al CM los lunes y seguir su guía, escuchar testimonios y llevar a la práctica sus valiosas enseñanzas mi vida ha empezado a cambiar mucho para bien. Ella me enseña a pensar y vivir en positivo. Vibraciones altas. Bendiciones para Tí siempre Lily Hermosa. Carlos P H

Steel Nutrition · a year ago

, cortesía de la casa, me sirvió más que para calentar mi cuerpo, ahogar mi llanto, de por sí el ruido de cadenas y llaves abrían las custodias, para no el sueño ni hacer enojar a las una a una se despertaron asar lista a las 7 a.m. Para sus caras eran normales y de me hicieron la plática. Me expliqué ahí todas se ayudaban y hacían, y me ofrecieron jabón, que había. La hora de comer era. Un vaso o un plato era la de alguna botella de plástico, salchichas nadando en la y café negro.

Un día, mi hija y su padre llenaron una gran bolsa llena de ropa, artículos personales, lo cual, pues soñaba con salir en un momento. A la semana fue a verlo —¡cómo lloramos!—, tras 30 días sin una sola visita. Mis compañeras me ofrecían alguna cosa útil.

de vidrio. Lo haría cuando todas durmieran, para no llamar la atención ni dar tiempo a que me rescataran. Sin embargo, había dos "peros": mis ancianos padres ignoraban la situación y acabarían descubriéndola junto con mi suicidio y yo quedaría ante mis hijos como una cobarde.

Opté por evadirme inscribiéndome en cuanto curso encontré: aerobics, baile africano, salsa, banda, rafia, filigrana, yoga, repujado, español, matemáticas, inglés... Un día una compañera me invitó a otro curso, llamado "Cómo crear otra realidad". Pensé que debía ser idea de alguien que no sabía lo que era estar tras las rejas, pero acepté ir.

En la clase sólo criticaba a Lily Almada, la maestra. No me integraba, sólo observaba las dinámicas desde un ángulo del salón. Las semanas pasaron y, sin proponérmelo, empecé a hacer con gusto los ejercicios mentales dirigidos por Lily, cuyo objetivo era ayudarnos a desaprender actitudes conflictivas y reprogramar nuestras mentes para vivir con salud, libertad y generosidad.

desde la más inocente hasta la más culpable habían tenido un gesto de amor.

Paulatinamente comprendí que la libertad no necesariamente está fuera de la cárcel, pues yo misma, antes de llegar ahí, vivía presa de miedos, inseguridades y actitudes negativas que apenas me permitían sobrevivir, infeliz, inconforme y ciega ante el lado bueno de las cosas. Vivía en cárceles emocionales que, en mi caso, un día se manifestaron en forma de barrotes físicos.

Hace un año que salí de Santa Martha, pero fue adentro donde comprendí que, incluso desde la infancia, el medio ambiente, a menudo nuestros padres, nos enseñan a hacer y no hacer, programándonos para tomar caminos que no siempre conducen a la felicidad. Yo, al igual que muchas mujeres que conocí en la cárcel, en algún momento de la vida había perdido la capacidad de buscar, encontrar y aceptar cosas hermosas. El curso "Cómo crear otra realidad" me ayudó de manera impresionante a recuperar, precisamente, esa capacidad.

COMPRENDÍ QUE LA LIBERTAD NO NECESARIAMENTE FUERA DE LA CÁRCEL, YO MISMA, ANTES DE LLEGAR VIVÍA PRESA DE MIEDOS".

Alf mi realidad hasta el segundo día de visita, tuve que saber que me condenaba a seis años por el delito de robo agravado. Me tiré a llorar en una banca, era día de visita, tuve que saber que me condenaba a seis años por el delito de robo agravado.

Un día reapareció en mí una vieja sensación, la de hambre; conté tres días sin derramar una lágrima y me descubrí serena al hablar por teléfono con mi hijo, aunque él llorara a mares, o al escuchar canciones de Avril Lavigne, cuya fan número uno era mi hija.

Desde esta perspectiva, no puedo ni sentir rencor hacia quien un día me acusó injustamente, pues mi vieja forma de ser le dio el poder para dañarme. Era yo la que no sabía defenderse, decir "no", pedir lo que necesitaba. Para muchas personas lo peor que podría sucederles es pisar la cárcel, pero yo me siento orgullosa

LILY ALMADA HA SIDO INVITADA A COMPARTIR EXPERIENCIAS EN LOS MEDIOS

Lily ha sido invitada a compartir su trayectoria y experiencias en distintos medios de comunicación. Lo ha hecho de manera individual y sí el medio lo solicita ha sido acompañada por ex- internas que han cambiado su vida de manera positiva y están dispuestas a difundir y apoyar a las mujeres pueden hacer cambios significativos en su vida a pesar de estar en prisión.

Es importante resaltar que el curso no se inclina por ninguna religión, es simplemente entrenar a la mente para tener pensamientos positivos para crear cambios.

LA BASE ACTUAL DEL CURSO ES EL PODER DEL PENSAMIENTO

PUBLIMETRO MUJERES

Cuando Lily Almada era niña no entendía por qué sus papás tenían problemas económicos, inestabilidad emocional y se enfermaban con frecuencia. Desde entonces empezó a interesarse en los “porqué”. Y para contestar a todas sus dudas, decidió estudiar la carrera de Psicología Clínica en la UNAM. Sin embargo, fue después de aprender el Método Aplicación Mental —disciplina desarrollada con bases científicas— cuando entendió que las ideas y las creencias generan cambios en nuestras vidas: “Todo tiene que ver con el poder del pensamiento”, asegura Almada.

Con las disciplinas mentales, Lily aprendió a escuchar su voz interior y “a darle sentido a todo”. Gracias a la inteligencia emocional, su vida se transformó “de víctima a mujer fuerte”, conocimiento que decidió compartir con mujeres en las cárceles de la Ciudad de México.

REPROGRAMAR LA MENTE

Todos los lunes, Lily Almada visita el reclusorio de mujeres en Santa Martha Acatitla y el Centro Femenil de Readaptación Social de Tepepan (en la delegación Xochimilco), para impartir el “Curso de milagros”, que desde hace 15 años ofrece a las internas de manera altruista. El taller consiste en entrenar la mente para pensar de otra forma, quitar los miedos y resentimientos, liberar el ego y la ira,



“Si en una cárcel se logra cambiar la mentalidad de la gente, es un desafío muy grande demostrar que se puede hacer en cualquier lugar.”

PSICÓLOGA LILY ALMADA

VOCACIÓN SANADORA

Estudió Programación Neurolingüística. En la actualidad, es psicoterapeuta gestalt y sanadora bioenergética holística, así como coach de vida. Lleva 15 años impartiendo el “Curso de milagros” en la cárcel de mujeres de Santa Martha Acatitla y en el Centro Femenil de Tepepan. Es autora del curso “Cómo crear otra realidad”. Atiende en su consultorio y por Skype a México, España e Inglaterra. www.lilyalmada.com

y cambiar los hábitos y conductas nocivas; “somos más que cuerpo; somos seres espirituales viviendo una experiencia en nuestro cuerpo”, afirma. Al depurar su mente, “las internas pierden las ganas de agredir, de reaccionar como estaban programadas a hacerlo; y al estar conscientes, tienen el control sobre sí mismas”, señala.

EL PASADO, ATRÁS

Rosa era la jefa de una banda de delincuentes, una adolescente violenta que después de tomar el curso de Lily modificó su comportamiento y logró que las integrantes de su pandilla también asistieran. “Muchas de ellas salieron antes de la sentencia porque cambiaron su conducta”.

Almada ha tenido cientos de alumnas, algunas de ellas acusadas por asalto, homicidio y por cometer fraudes. Aunque también muchas han sido inocentes, “con el tiempo ellas se abren conmigo y me dicen: ‘Maestra, yo no fui’”. Los cambios no sólo se reflejan en el comportamiento: “He visto casos de enfermedades incurables o adicciones severas a las drogas y al alcohol que logran sanar; porque cuando cambias tus ideas y te perdonas a ti, cambia tu vida”. Lily Almada busca que sus alumnas encuentren su libertad interior y la felicidad en el presente, además de “generar en ellas una misma conciencia, porque todas tenemos derecho a la armonía, la abundancia y la paz”, precisa.

FOTO: JUAN MANUEL BALBUENA

ELLAS EN MÉXICO



Ellas en México - Código CDMX

Radio Cultural en Línea de la Secretaría de Cultura del Gobierno del Distrito Federal

CODIGORADIO.CULTURA.DE.GOB.MX

IMAGEN RADIO 98.5FM CON MARGARITA BLANCO

El Poder de La Mente en Ser Mejor Ser

Publicado el 20/03/2011 por Miguel Angel

En esta ocasión te tenemos un tema muy interesante, el poder de nuestra mente. Acompañanos y descubre las sorpresas que puedes lograr. Nuestra invitada de hoy es la Dra. Lili Almada , quien hace un fantástico trabajo ayudando en su desarrollo interno a mujeres dentro de los reclusorios.

19 de Marzo: El Poder de la Mente. (MB) Recordemos que el cambio es lo único permanente y para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos tenemos que trabajar mucho en nuestro cambio interno. De eso hablaremos en este programa con nuestra invitada. **(I)** Dra. Lili Almada González psicóloga, trabaja con programación neuro-lingüística, coaching de vida, sanadora holística, psicoterapeuta Gestalt. Nuestra invitada trabaja en reclusorios con mujeres para ayudarlas a ser mejor ser. Nuestra invitada da los cursos de milagros en cárcel de mujeres. Muy interesante!!!



<http://sermejorser.com.mx/centro/blog/2011/03/20/el-poder-de-la-mente-en-ser-mejor-ser/>

“MUJERES” EN TVC



<https://www.youtube.com/watch?v=C0jxRNnoumk>



“LA CÁRCEL ME HIZO MEJOR PERSONA”

Una condena injusta no sólo puede devenir en resentimientos, para Lolita fue el punto de inflexión hacia la autoliberación interior.

Por María Dolores Martínez Santiago

Testimonio recogido por Flor Angélica Fernández

Hace siete años, a mis 58, más que vivir, sobrevivía. Traía 15 años de casada con Raúl, padre de cuatro hijos, y me sentía sola.

En ese momento, me sentía sola y triste, como muchas personas, aisladas y con miedo. Pero una mañana, antes de salir de casa, me encontré con un hombre que me miraba y me sonreía. Él me dijo: “Hola, soy Carlos, ¿cómo estás?” Yo le respondí: “Bien, gracias”. Él me dijo: “Hola, soy Carlos, ¿cómo estás?” Yo le respondí: “Bien, gracias”. Él me dijo: “Hola, soy Carlos, ¿cómo estás?” Yo le respondí: “Bien, gracias”.

Propuse una nueva relación, que me aceptó, y fui feliz. El representante legal me pidió que firmara un documento de aceptación, y lo hice. Él me dijo: “Hola, soy Carlos, ¿cómo estás?” Yo le respondí: “Bien, gracias”. Él me dijo: “Hola, soy Carlos, ¿cómo estás?” Yo le respondí: “Bien, gracias”.

Carlos, mi novio, me pidió que lo llamara mi hijo, así lo hice.

Mis compañeros del barrio me llevaron a un abogado que sólo se me había dado un número de teléfono. Él me dijo: “Hola, soy Carlos, ¿cómo estás?” Yo le respondí: “Bien, gracias”. Él me dijo: “Hola, soy Carlos, ¿cómo estás?” Yo le respondí: “Bien, gracias”.

Desde ese día, mi vida cambió. Yo me sentía sola y triste, pero ahora me siento feliz. Él me dijo: “Hola, soy Carlos, ¿cómo estás?” Yo le respondí: “Bien, gracias”. Él me dijo: “Hola, soy Carlos, ¿cómo estás?” Yo le respondí: “Bien, gracias”.

Una cobija, cortesía de la casa, me sirvió de guarida más que para calentar mi cuerpo. Quería ahogar mi llanto, de por sí eclipsado por el ruido de cadenas y llaves que manipulaban las custodias, para no interrumpir el sueño ni hacer enojar a las reclusas. Pero una a una se despertaron solas para pasar lista a las 7 a.m. Para mi sorpresa, sus caras eran normales y de inmediato me hicieron la plática. Me explicaron que ahí todas se ayudaban y hacían la limpieza, y me ofrecieron jabón, una toalla, lo que había. La hora de comer fue devastadora. Un vaso o un plato era la parte inferior de alguna botella de plástico; el menú, salchichas nadando en agua colorada y café negro.

El segundo día, mi hija y su padre llegaron con una gran bolsa llena de ropa, despensa y artículos personales, lo cual me molestó, pues soñaba con salir en cualquier momento. A la semana fue a verme mi hijo —¿cómo lloramos!—, tras lo cual pasé 30 días sin una sola visita. Condolidas, mis compañeras me ofrecían comida o alguna cosa útil.

de vidrio. Lo haría cuando todas durmieran, para no llamar la atención ni dar tiempo a que me rescataran. Sin embargo, había dos “peros”: mis ancianos padres ignoraban la situación y acabarían descubriéndola junto con mi suicidio y yo quedaría ante mis hijos como una cobarde.

Opré por evadirme inscribiéndome en cuanto curso encontré: aeróbicos, baile africano, salsa, banda, rafia, filigrana, yoga, repujado, español, matemáticas, inglés... Un día una compañera me invitó a otro curso, llamado “Cómo crear otra realidad”. Pensé que debía ser idea de alguien que no sabía lo que era estar tras las rejas, pero acepté ir.

En la clase sólo criticaba a Lily Almada, la maestra. No me integraba, sólo observaba las dinámicas desde un ángulo del salón. Las semanas pasaron y, sin proponérmelo, empecé a hacer con gusto los ejercicios mentales dirigidos por Lily, cuyo objetivo era ayudarnos a desaprender actitudes conflictivas y reprogramar nuestras mentes para vivir con salud, libertad y generosidad.

“COMPRENDÍ QUE LA LIBERTAD NO NECESARIAMENTE ESTÁ FUERA DE LA CÁRCEL, YO MISMA, ANTES DE LLEGAR AHÍ, VIVÍA PRESA DE MIEDOS”.

Comprendí mi realidad hasta el segundo mes, cuando el abogado de oficio me leyó la sentencia que me condenaba a seis años de prisión por el delito de robo agravado. El juicio había constado de dos audiencias que ni siquiera me permitieron presenciar. Me tiré a llorar en una banca, pero, como era día de visita, tuve que salir a recibir a mi novio y su mamá. El miedo a que se olvidaran de mí me impidió decirles lo de la sentencia.

Cuando se fueron, el cuerpo me dolía como si me hubieran apaleado. Una compañera me regaló una aspirina y me recosté sin dejar de llorar. Lloré tanto que temí caer mal, así que maquiné una solución: cortarme las venas con un pedazo

Un día reapareció en mí una vieja sensación, la de hambre; conté tres días sin derramar una lágrima y me descubrí serena al hablar por teléfono con mi hijo, aunque él llorara a mares, o al escuchar canciones de Avril Lavigne, cuya fan número uno era mi hija.

A mí, que toda la vida rehuí el contacto físico, las compañeras empezaron a agradecerme los abrazos cálidos que les daba. ¿Me estaba gustando la cárcel? Por supuesto que no. Pero mi realidad había cambiado. Ahora parecía emitir un tipo de energía que después volvía a mí en forma de afecto, bienestar y paz. En una Navidad, todas mis compañeras me reconocían algo y yo a ellas, pues

desde la más inocente hasta la más culpable habían tenido un gesto de amor.

Paulatinamente comprendí que la libertad no necesariamente está fuera de la cárcel, pues yo misma, antes de llegar ahí, vivía presa de miedos, inseguridades y actitudes negativas que apenas me permitían sobrevivir, infeliz, inconforme y ciega ante el lado bueno de las cosas. Vivía en cárceles emocionales que, en mi caso, un día se manifestaron en forma de barrotes físicos.

Hace un año que salí de Santa Martha, pero fue adentro donde comprendí que, incluso desde la infancia, el medio ambiente, a menudo nuestros padres, nos enseñan a hacer y no hacer, programándonos para tomar caminos que no siempre conducen a la felicidad. Yo, al igual que muchas mujeres que conocí en la cárcel, en algún momento de la vida había perdido la capacidad de buscar, encontrar y aceptar cosas hermosas. El curso “Cómo crear otra realidad” me ayudó de manera impresionante a recuperar, precisamente, esa capacidad.

Desde esta perspectiva, no puedo ni sentir rencor hacia quien un día me acusó injustamente, pues mi vieja forma de ser le dio el poder para dañarme. Era yo la que no sabía defenderse, decir “no”, pedir lo que necesitaba. Para muchas personas lo peor que podría sucederles es pisar la cárcel, pero yo me siento orgullosa de quien aprendí a ser ahí: una mujer capaz de vivir, más que sobrevivir; alguien que puede decir lo que piensa y quiere, y encuentra el lado positivo de, por ejemplo, vivir sola —mi hija se casó, mi hijo vive con su padre y mi relación con Carlos finalizó en los mejores términos—, trabajar arduamente y caminar bajo la lluvia. Eso, para mí, es la verdadera libertad. ■

ENTREVISTA RUBÉN COBOS



AUDIO ENTREVISTA



DOCUMENTAL 2015

En 2015 se inició la grabación de un documental, el cuál tiene objetivo mostrar la manera actual de vivir de las reclusas que han sido parte del curso y han experimentado un cambio positivo y significativo en sus conductas y entorno. Estos cambios son en salud, entorno social y han experimentado una identidad renovada y positiva.

Actualmente el documental se continua grabando y podría terminar a finales de este año.



TEMAS CONFERENCIAS

CAMBIANDO LA MENTALIDAD DE ENFERMEDAD POR LA DE SALUD

- 1.- Sanando tu cuerpo con amor.
- 2.- Sanando tus relaciones con el poder curativo del amor.
- 3.- Sanando tu situación financiera con amor.
- 4.- Inteligencia emocional a partir de la esencia.
- 5.- Comunicación eficaz cuántica.
- 6.- Trabajo en equipo a partir de la esencia.
- 7.- Equidad y género a partir de la esencia.
- 8.- Deshaciendo la violencia desde su origen, regresando a la esencia interior, que es armonía y el bien.
- 9.- Cambiando la mentalidad de enfermedad, por la salud.

Semanalmente imparte el curso “Cómo crear otra realidad”, que significa: Cómo aprender a vivir una mejor vida en todos los aspectos, rescatando la esencia del bien que tenemos todos los seres humanos, ya que es un patrimonio parte de nuestros derechos naturales. Este curso tiene como columna vertebral la filosofía de un “Curso de Milagros”, y más estudios e información que lo hacen entender de una forma más comprensible.



SANACIONES

Sanadora Holística Bioenergética, comprendiendo que somos un todo mente, cuerpo y esencia, hace sanaciones psico-energéticas por medio de la imposición de manos, en esas sesiones se desbloquea la energía que causa desarmonía origen de todo tipo de conflictos incluyendo problemas de salud físico, emocional, psicológico y se reutiliza esa energía para generar salud integral al paciente, se apoya a éste con pensamientos sanadores que le recuerden su esencia, y que tienen que ver con el Curso de Milagros, estas sesiones se dan en consulta personalizada.

Los testimonios van desde cambio de casi todo tipo de conductas y sanaciones todo tipo de problemas de salud incluyendo cáncer. Por la sencilla razón que menciona el Curso de Milagros, las personas se enferman ellas mismas y ellas mismas se sanan.

Con un entrenamiento mental, ejercicios de pensamientos, la terapia es dirigir al paciente al punto que él mismo deshacer su problema de salud, cambiando pensamientos, creencias y emociones que lo llevaron a esos estados de desarmonía, enseñándole a manejar su poder personal.