

Marcela Solís

CÓMO FUNCIONA UNA MENTE SANA

*Una guía visual para razonar correctamente,
liberar el miedo y vivir desde el Amor.*



Versión Digital

Todos los derechos son reservados. Este libro no puede ser reproducido total o parcialmente, o almacenado en un sistema de recuperación, o transmitido en ninguna forma — electrónica, mecánica o cualquier otra — sin permiso escrito de la autora, excepto por críticos, que pueden citar pasajes cortos en una reseña.

Número de Registro: 03-2026-012720011800-01

Ciudad de México, a 12 de febrero de 2026

Este libro nace de mi experiencia personal y de más de treinta años de estudio, práctica y observación de la mente. En mi camino han influido diversas enseñanzas espirituales, filosóficas y de transformación interior. La estructura geométrica que presento aquí corresponde a mi propia comprensión y a mi manera de transmitir este camino.

Primera edición digital: 2026

Versión revisada: 2026

© Marcela Solís Pérez. Todos los derechos reservados.

www.marcelasolismandalas.com



CÓMO FUNCIONA UNA MENTE SANA

Dedicatoria y **Agradecimientos**

A mi Mamá, Papá, Hermanas y a mi amor Rud:

Gracias por enseñarme el **Amor incondicional** y sostenerme en él, incluso cuando yo aún no sabía dármelo a mí misma.





Índice

PARTE I — RAZONAR CORRECTAMENTE

Prólogo	9
Introducción	12
1. Cómo descubrí la estructura del pensamiento	16
2. ¿Qué significa razonar correctamente?	21
3. Sanar sin depender de un terapeuta	25

PARTE II — LA GEOMETRÍA DE UNA MENTE SANA

4. El mandala: la mente en unidad	30
5. Los trazos fundamentales de la mente	34
6. El punto: donde todo comienza	37
7. El círculo: la forma de una mente en Amor	43
8. El cuadrado: la barrera mental	49
9. El miedo: la ilusión que protege al ego	54
10. La cruz: paso del límite a la plenitud	61
11. El colapso del tiempo	67
12. La retícula: estructura para crear desde el Amor	70
13. El punto y el círculo: tu mente y la Mente de Dios	74



14. Causa y Efecto	79
15. La Ley del Bien	88
16. El espiral: el retorno al centro	92

PARTE III — ENTRENAMIENTO MENTAL: DEL EGO AL AMOR

17. La etapa en la que integré mi entrenamiento mental	100
18. El lenguaje del amor	106
19. El propósito en la vida	110
20. Metas y decisiones	111
21. El verdadero perdón	117
22. Pasos simples para el perdón	120
23. La enfermedad y el conflicto	123
24. ¿Qué significa sanar?	126
25. Nadie sana solo	128
26. Sanar el cuerpo	132
27. Conciencia de Unidad	137
28. El Chi como el Amor en el cuerpo	143



29. Desarrolla una personalidad redonda	150
30. De las afirmaciones al reconocimiento del Ser	155
Epílogo. Volver al centro, vivir desde el Amor	159





PRÓLOGO

Del miedo **al Amor**

No siempre pensé como pienso hoy. Durante años, viví desde el miedo, a veces más, a veces menos; y sin saber que era mi forma de pensar lo que estaba creando mi experiencia.

A los 23 años, mi mente colapsó. Caí en depresión y fue un verdadero infierno mental. No era solo tristeza, era una forma de ver el mundo. Todo lo que pensaba confirmaba lo mismo: vacío, oscuridad, desconexión. Meses antes, había recibido un diagnóstico de artritis reumatoide y, en mi mente, eso se tradujo en la creencia: “hay algo mal en mí” y me avergonzaba. Y cuando una mente cree algo, empieza a vivir desde ahí. Nadie me explicó —porque casi nadie lo comprende— que lo que estaba viviendo no era solo físico o emocional. Era el resultado de una mente que había olvidado su estado natural: **la dicha, la paz, la unidad.**



Cuando logré sanar la depresión, entendí algo que cambió mi vida: **la vida es mental**. La misma mente que puede llevarte al sufrimiento más profundo, puede devolverte a la paz. Ese descubrimiento inició una búsqueda que duró más de treinta años. Quería entender cómo se crea el dolor, cómo aparece la enfermedad, por qué sufrimos y cómo todo eso puede deshacerse. Con el tiempo lo vi con total claridad: una mente sana no es la que piensa positivo, es la que ha aprendido a razonar correctamente.

En ese camino estudié, practiqué y exploré múltiples enseñanzas. Cada una aportó algo valioso. Pero fue a través de la geometría —y especialmente de los mandalas— que todo se volvió evidente. Descubrí que la mente tiene estructura, tiene orden y tiene forma. Y que el pensamiento, literalmente, se traza. Dependiendo de ese trazo, vivimos en miedo... o en Amor.

Durante muchos años, mi mente operó desde el “cuadrado”: rigidez, exigencia, control, juicio y miedo. Un pensamiento cerrado, defensivo, fragmentado. Y una mente así afecta la manera en que habitamos la vida, el cuerpo, las relaciones y nuestra propia historia.

Pero también descubrí algo profundamente liberador: si cambias la forma en que piensas, cambias la forma en que vives. Cuando comencé a entrenar mi mente desde el Amor, todo empezó a transformarse. Mi percepción cambió, mi relación conmigo misma se suavizó y mi cuerpo respondió distinto. No porque luchara, sino porque comprendí.



Entendí que sanar no es volver a ser quien eras antes. Es recordar quién eres en realidad. Una mente sana no lucha, no se ataca y no se defiende. Una mente sana regresa a su centro.

Este libro nace de esa comprensión. De observar durante años la mente —la mía y la de otros— y reconocer algo esencial: el problema siempre es el mismo, el miedo; y la solución también, el Amor. Y entre ambos existe un puente: el pensamiento correcto.

Este libro es ese puente, es una forma práctica de ver, entender y transformar tu experiencia. Si algo de lo que lees aquí hace clic dentro de ti, si reconoces la verdad cuando la ves, entonces este libro ya está cumpliendo su propósito.

Tu mente no es tu enemiga. Solo está esperando que le enseñes a pensar de nuevo. Mi deseo profundo es que este libro no solo te sirva para entender; sino para transformar. Que pases del miedo al Amor no como una idea bonita, sino como una experiencia viva.

Bienvenida, bienvenido, al camino de regreso a ti.

Este es el punto donde todo comienza.



INTRODUCCIÓN

“Vivir en Amor es tan exacto como las matemáticas”

Esta frase resume la esencia de este libro: el Amor no es ambiguo, ni emocionalmente confuso. El Amor —como ley, como Mente, como estado— es orden, claridad, precisión. Y cuando comprendes ese orden interno, tu vida cambia de raíz.

Vivir desde el Amor no es un ideal lejano, ni un privilegio reservado para unos cuantos. Es tu estado natural. Es la forma en que tu ser fue creado, y la única desde la cual tu vida puede sentirse plena, ligera, verdadera.

Si hoy no experimentas plenitud, no es porque te falte algo: es porque aprendiste a mirar el mundo —y a mirarte a ti— desde el ego, desde la separación, desde una lógica equivocada que nunca te perteneció.



Y no es tu culpa. Nadie nos enseñó a observar la mente. Nadie nos explicó cómo se forman los pensamientos, ni cómo esos pensamientos generan emociones y, finalmente, experiencias. Aprendimos a buscar afuera soluciones, seguridad y Amor, pero casi nunca nos enseñaron a mirar hacia adentro.

Sin esa comprensión, intentamos cambiar nuestra vida desde el lugar equivocado: el cuerpo, las circunstancias, el esfuerzo o el control. Pero toda transformación real ocurre en un solo lugar: la mente.

Una mente sana no es una mente sin problemas. Es una mente que sabe regresar a su centro. Una mente sana permanece en paz, independientemente de lo que esté ocurriendo en su vida; vive en un estado de dicha y es capaz de decirle sí a la vida, a todo lo que se le presenta.

En el fondo, todo conflicto nace de una percepción de separación: separación de tu centro, de la vida, de la Fuente, de Dios, del Amor y de lo que realmente eres. Cuando la mente se mira desde esa separación, interpreta desde el miedo; cuando vuelve a reconocerse unida, recupera orden, claridad y paz.

La creencia sostiene la percepción; la percepción confirma la creencia, hasta que la mente aprende a razonar correctamente.

Y ese orden interno —natural, preciso y amoroso— es la base de toda sanación, física, emocional y mental. Toda sa-



nación verdadera comienza y termina en la mente. No en el cuerpo. No en las circunstancias, sino en la forma en que interpretamos la realidad.

Este libro parte de una comprensión clara: la mente tiene estructura. No es caótica ni un misterio imposible de entender. La mente sigue un orden, y ese orden puede observarse, comprenderse... y aplicarse. En él descubrirás cómo el recorrido de tu pensamiento puede ser representado a través de formas geométricas simples —como el punto, la línea, el cuadrado y el círculo— y cómo ese recorrido simboliza tu viaje interior: desde la separación y el miedo, hacia la unidad y el Amor.

Aquí encontrarás **una manera de comprender tu propia mente**. Una *forma de ver*, un mapa que te muestra cómo pasar del miedo al Amor, del conflicto a la claridad, del pensamiento rígido a la percepción abierta. Lo que antes parecía complejo, aquí lo verás con una simplicidad contundente: el ego es un cuadrado; el Amor es un círculo. El viaje interior es pasar de uno a otro.

El propósito de este libro es que **comprendas visual y mentalmente** la sencillez del proceso interno de pasar del ego al Amor. Que puedas reconocer, de inmediato, si estás en el “cuadrado” del miedo, la limitación y la separación... o en el “círculo” del Amor, la unidad y la paz interior. Que puedas elegir tu centro, al Amor, en cualquier instante, incluso en medio de un conflicto, un dolor, una discusión, un diagnóstico o una duda.



Sanar no es convertirte en alguien nuevo. Sanar es recordar quién eres: Amor.

Para quién es este libro:

- Para quien está cansado de sufrir o quiere sanar su cuerpo.
- Para quien quiere sanar sin depender eternamente de terapeutas.
- Para quien ha leído mucho, pero sigue confundido.
- Para quien ha estudiado espiritualidad, pero aún vive con duda, culpa o temor.
- Para quien no conoce nada, pero quiere empezar a vivir en paz.
- Para quien desea claridad, para quien anhela liberarse.
- Para quien quiere regresar al Amor.

Al terminar este libro, no volverás a pensar igual, y podrás:

- Elegir conscientemente volver a tu centro, en vez de quedarte en el cuadrado.
- Saber razonar correctamente.
- Sanar tu percepción y, con ella, tu vida.

Que este libro sea un mapa para regresar a donde siempre has pertenecido: al círculo, al centro, al Amor.



Capítulo 1

Cómo descubrí la estructura del pensamiento

En 1995, a los 23 años, viví mi primer gran despertar al sanar de una depresión severa. La semilla de ese despertar se había sembrado un año antes, cuando, poco antes de ser diagnosticada con artritis reumatoide, llegó a mis manos el libro *Piense y hágase rico*, de Napoleon Hill. Ese libro me abrió a la idea de que la vida es mental y que nuestros pensamientos moldean nuestras experiencias.

Al comenzar a aplicar sus enseñanzas, pude comprobarlo: incluso en medio de una crisis económica en casa, comencé a manifestar abundancia de maneras sorprendentes.

Gracias a esa comprensión temprana, cuando sané la depresión, logré sentirme perfecta durante 13 años, aun con el diagnóstico de una enfermedad autoinmune catalogada por el reumatólogo como muy agresiva. Me sentí activa, feliz, sin limitaciones físicas, con una vida plena y deportiva. Sin embargo, con el tiempo entendí que aquel despertar había



sido solo el inicio de un camino mucho más profundo de aprendizaje.

Años después, viviendo en Australia, participé en un seminario de dos días con Amir Zoghi, y esos fueron también mis dos últimos días viviendo en ese país. Aquella experiencia fue reveladora: sentí por primera vez la certeza interna, la fluidez de la vida y el Amor moviéndose a través de mí.

Sin embargo, poco después de regresar a México, entré en un periodo de dudas existenciales: me preguntaba si había tomado la mejor decisión al volver, no me sentía satisfecha con mi trabajo y me invadía el miedo de cómo sostenerme económicamente. Esa tensión interna, unida a duelos importantes —divorcio, cambio de país, dejar amistades y una vida establecida— desembocó en 2008 en una fuerte crisis de la enfermedad autoinmune.

En medio de esa crisis comencé a estudiar Escatología, la ciencia del pensamiento correcto según William W. Walter. Un año después, en 2009, descubrí el concepto y significado del mandala, lo que despertó en mí un gran interés por sus beneficios; quería comprobar si realmente podían producir mejora en mi salud, como lo había leído en internet. Empecé pintando cuadros abstractos circulares en óleo y acrílico, y antes de eso había pintado mariposas, símbolo de transformación, que surgieron de manera espontánea tras mi regreso de Australia.



Con el tiempo pasé de pintar a diseñar en computadora mis propios mandalas. En ese proceso creé mis primeros libros: *Arte en Círculo* —inspirado en el arte moderno y dirigido a niños— y *Afirmaciones con mandalas*, que reunía frases para el logro personal y la expansión de la conciencia. Ambos fueron publicados por editoriales en México y España.

Después surgió mi segundo libro de mandalas tipográficos: *Verdades para vivir desde tu esencia, el Amor*, publicado como ebook en 2012.

En 2011 llegó a mi vida la práctica de *Chi Neng Chi Kung*, que me ayudó enormemente en mi salud: sentía cómo mi cuerpo se llenaba de *chi*, mejoraba mi movilidad y experimentaba un estado de plenitud, Amor y paz. Esta disciplina, basada en la presencia total y la atención al cuerpo, me permitió vivir en el ahora, un estado esencial para trascender el ego.

En ese mismo año integré todo lo aprendido para crear mi curso presencial “*Razonando correctamente a través del mandala*”, una experiencia de cinco horas en la que enseñaba, de forma visual y vivencial, cómo pasar del pensamiento del ego al pensamiento del Amor. Este libro es la evolución de ese curso: una profundización más clara, ordenada y accesible de ese mismo proceso, ahora transformada en una guía visual y consciente para que puedas recorrer por ti misma el camino de regreso al centro de tu mente.



Tracé desde cero más de 200 cuadros en diferentes tamaños, pinté unos 100 mandalas sobre piedras, y coloreé una y otra vez mis tres libros, además de otros diseños bajados de internet o comprados. Todo esto, además de traerme muchos beneficios, me dio entendimiento acerca de Dios, la vida y cada uno de nosotros.

Años después seguí profundizando en mi camino de aprendizaje. Me formé en una mentoría en *Oneness* —unicidad o conciencia de unidad— con el mismo mentor, Amir Zoghi; también como numeróloga, como acompañante en biodescodificación y como guía para la paz interior, integrando distintas enseñanzas espirituales, entre ellas Un curso de milagros.

Esa etapa me ayudó a ordenar y profundizar comprensiones que ya venía trabajando desde años atrás: la unicidad, el pensamiento correcto, el Amor, el miedo, la percepción y la posibilidad de entrenar la mente para permanecer en paz.

En 2022 experimenté un nuevo reto de salud: un síntoma en las rodillas que requirió cirugía de prótesis. Actualmente estoy rehabilitándome de la primera operación. Hoy, aun con el síntoma de la otra rodilla, puedo decir que vivo en dicha y paz. No tengo dolor; continúo haciendo todo lo posible para sanar —o no sanar— el cuerpo, pero mi meta ya no es solo la salud física: mi verdadera meta es mantener el Amor y la plenitud en mí, sin importar las circunstancias externas.



Diseñar y colorear mandalas se convirtió en mucho más que una actividad creativa: es una herramienta visual que me permite comprender y enseñar que el proceso de pasar del ego al Amor es exactamente el mismo que el de construir un mandala, desde su retícula hasta su forma final.

Al ver esa similitud, reconocerás en tu propia vida el momento en que el ego aparece y podrás regresar a tu centro con facilidad, sabiendo que el ego no es tu identidad esencial.

Con el tiempo comprendí que todo lo que había vivido —la depresión, la sanación, la enfermedad, el arte, el mandala, el cuerpo— no eran hechos aislados, sino expresiones de una misma estructura interna. La forma en que pensaba estaba creando la forma de mi experiencia. Cuando mi pensamiento se ordenaba desde el centro, la vida fluía; cuando se desordenaba desde el miedo, el cuerpo lo expresaba.

