

ELIMINANDO OBSTÁCULOS

Interferencias desde la infancia sobre el dinero, el amor y la salud

Conceptos:

- En nuestra cabeza funcionan dos tipos de mente
 1. La consciente o racional
 2. La inconsciente o instintiva

La mente consciente o racional

Parece ser que se ubica en la corteza cerebral, capa externa del cerebro

La mente inconsciente o instintiva

Parece ser que está relacionada con el sistema límbico, cerebelo, tronco cerebral y otras redes de procesamiento oculto

Conceptos:

- Todo lo que hago
- Todo lo que pienso
- Todo lo que siento



- Esos circuitos neuronales me CAPACITAN para lo que deseo o me INCAPACITAN. No son ni buenos ni malos.
- Para calificarlos como CAPACITANTES O INCAPACITANTES necesitamos tener un **OBJETIVO** bien definido que deseemos conseguir.
- Una vez establecido el objetivo identificamos los **OBSTÁCULOS** posibles que se interponen.
- Los obstáculos pueden ser internos o externos. Aquí hablaremos de los **INTERNOS**.
- Valoramos en qué parte de nuestra mente están: en el **CONSCIENTE** o en el **INCONSCIENTE**.
- Y aplicamos la técnica o estrategia correspondiente.

SI ESTÁN EN EL CONSCIENTE O SON EXTERNOS TRABAJAREMOS CON COACHING

SI ESTÁN EN EL INCONSCIENTE TRABAJAREMOS CON PNL E HIPNOSIS

Establecer Objetivos y Obstáculos:



- Piensa qué quieres conseguir: en el amor, en la salud y con el dinero.
- Para eso estamos usando la **mente consciente o racional**.
- Tienes 1 minuto para apuntarlo.
- Razona los obstáculos que crees que te impiden conseguir esos objetivos.
- Sé claro y concreto.
- Apúntalos. Tienes 1 minuto.

1. En el amor o las relaciones afectivas quiero conseguir

2. En la salud quiero conseguir

3. En la economía o el dinero quiero conseguir

Piensa que estás analizando desde tu mente CONSCIENTE O RACIONAL.

Pero este monográfico no es de coaching, aquí vamos a trabajar con la PNL y con la HIPNOSIS. Es decir, vamos a trabajar con la mente INCONSCIENTE.

Y debes saber que no se puede trabajar con tu inconsciente y tener resultados óptimos si tú no das el permiso.

Así pues, cierra tus ojos y contesta a mi pregunta:

<<¿Quieres de verdad cambiar desde ahora mismo de vida?>>

Para que se produzca ese cambio hay que entrenar al cerebro a pensar de una manera saludable. Hay que vaciar el agua sucia del recipiente a base de llenarlo a rebotar de agua limpia.

Por eso te pasamos estos **EJERCICIOS** que deberás hacer todos los días durante al menos 21 días.

Marcar la pauta desde el primer momento

• Cada mañana o varias veces al día:

1. Nombra 10 cosas que debas agradecer (en voz alta o escríbelo)
2. Esboza sin motivo una sonrisa

[La sonrisa es un ancla de bienestar y el agradecer te da realismo vital]



Te lleva allá donde tú pongas la atención

- Cada mañana o varias veces al día repasa mentalmente:
 1. Las cosas materiales que posees
 2. Las emociones positivas que te aportan los demás
 3. Las zonas de tu cuerpo que están sanas y te capacitan.

[Eso creará un clima de prosperidad, riqueza y abundancia]

TODOS
LOS DIAS
2 de 4

Establecer prioridades

- Cada mañana:
 1. Identifica qué quieres lograr (escríbelo)
 2. Cuando te llegue un pensamiento reiterado o cargado de emoción mantenlo si apoya la consecución del objetivo, si no recházalo. Si no aportas, aparta...

[Permitir que la mente se disperse en aspectos lejanos al objetivo nos hace perder energía y confunde al inconsciente]

TODOS
LOS DIAS
3 de 4

Meter lo que quiero sacar

- Cada mañana me diré en el espejo:
 1. YO SI TE QUIERO
 2. SIEMPRE ESTARÉ A TU LADO
 3. ME GUSTA COMO ERES

[Demostrarle amor a nuestro YO hará que nuestro inconsciente se sienta *amado, acompañado y aceptado*]

TODOS
LOS DIAS
4 de 4

TRABAJAR MÁS PROFUNDO. -

Introducción. -

- Tienes el dinero, la salud y las relaciones afectivas que te permites tener, no a nivel consciente sino a nivel inconsciente.

¿Cómo me autosaboteo para no ganar dinero o perderlo?

Haciendo que se cumplan los programas que arrastro desde quizás antes de nacer.

¿Cómo es el funcionamiento?

El HIPOCAMPO acumula recuerdos esenciales y cuando actúo o siento contrario a esos recuerdos la AMÍGDALA CEREBRAL da la alarma y mi comportamiento en automático me lleva a cumplirlos.

EJERCICIOS

Apunta:



1. ¿qué se decía en casa cuando eras pequeño sobre el dinero?
2. ¿cómo te sentías en relación al dinero?
3. ¿qué veías que hacían tus padres con el dinero?

[tienes 3 minutos para contestar]

ANALIZA SI ESOS APRENDIZAJES TE AYUDAN O NO
A TENER O MANTENER EL DINERO

Apunta:



1. ¿qué se decía sobre el amor o cómo se expresaba en casa?
2. ¿te sentías amado?
3. ¿cómo se amaban tus padres y hermanos entre sí?

[tienes 3 minutos para contestar]

ANALIZA SI ESOS APRENDIZAJES TE AYUDAN O NO
A TENER UNA VISIÓN SANA SOBRE AL AMOR Y LAS RELACIONES



Apunta:



1. ¿qué se decía en casa sobre la salud o mantenerse sano?
2. ¿te sentías sano, saludable?
3. ¿cómo era la salud de tus padres?

[tienes 3 minutos para contestar]

ANALIZA SI ESOS APRENDIZAJES TE AYUDAN O NO
A TENER UNA VIDA SANA O A ESTAR SANO



Medita sobre estas reflexiones e intenta buscar relación con eventos o circunstancias de tu vida adulta.

Conceptos:

- Se han identificado CINCO INTERFERENCIAS que te impiden la prosperidad.

1. *No lo mereces*
2. *Eres un perdedor*
3. *No sabes hacerlo bien*
4. *Eres un abusivo*
5. *Debes pagar lo que hiciste*

Les llamamos interferencias porque obstaculizan nuestra voluntad y juicio en relación a nuestros objetivos. Al igual que una interferencia mientras estás escuchando la radio o la televisión... son ruidos que no aportan nada, pero sí que impiden la comprensión o el seguimiento.

De igual forma se han quedado "grabadas" esas interferencias que nos llevan ciegamente a actuar, pensar o sentir de una determinada forma. Se suelen grabar en la infancia y normalmente no sabemos que las tenemos. Vamos a identificar si las tienes o no, y si es así cuáles son las que llevas cargando desde siempre sin saberlo.



Ejercicio:

- Con un PÉNDULO o con VARILLAS vas a delimitar cuáles son las INTERFERENCIAS que tú tienes. Haciéndole preguntas.

PÉNDULO:

- Si muestra raya, atrás y adelante, es un SI.
- Si se mueve en círculo, es un NO.

VARILLAS:

- Toma una varilla. Ponla en ángulo recto. Si se mueve a la derecha es SI. Si se mueve a la izquierda es NO.

[Apunta lo que te sale. Tienes 3 minutos]

Recuerda que la varilla detecta el electromagnetismo de la persona. Cuando haces una pregunta (que tu mente inconsciente si conoce) dependiendo de que la respuesta sea SI o NO, se genera un electromagnetismo diferente.

Hay más iones positivos con la respuesta SI, y hay más iones negativos con la respuesta NO.

Recuerda que debes testar si tienes alguna de estas interferencias:

1. No lo mereces
2. Eres un perdedor
3. No sabes hacerlo bien
4. Eres un abusivo
5. Debes pagar lo que hiciste

Seguimos:

- Ya has apuntado las interferencias que tienes. Ahora hay que preguntar si viene:
 1. De mi madre o de su familia
 2. De mi padre o de su familia
- Debes preguntar uno por uno y apuntarlo porque después vas a hacer la **neurocirugía**, es decir, extirpar ese tumor que te impide ser la persona que quieres ser.

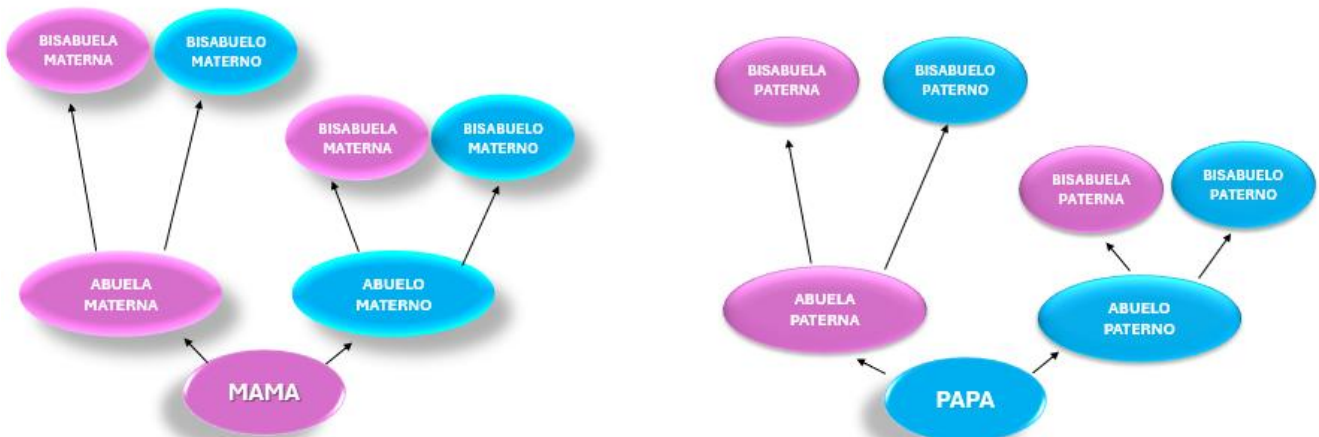


TU ÁRBOL FAMILIAR



2 de 3

Dos Padres
Cuatro Abuelos
Ocho Bisabuelos

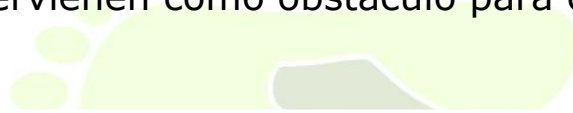


Tienes 10 minutos para testar

Ahora, si has estado realizando los ejercicios, ya sabes cuáles son las interferencias que arrastras y si te vienen de alguna parte del árbol genealógico. Y eso parece ser que ocurre por "entrelazamiento cuántico". Tenemos una conexión con nuestros ancestros o antepasados y es algo o bien aprendido o bien incluido en nuestra herencia genética.

Sea de una forma u otra, lo importante es identificar lo que arrastramos como lastre inútil y perjudicial para posteriormente eliminarlo.

Así pues, también se ha determinado que otras circunstancias de nuestra infancia intervienen como obstáculo para conseguir nuestros objetivos.



Conceptos:



- Existen más obstáculos que pueden estar impidiendo nuestra prosperidad y estas son:
 - El parto
 - Desnutrición
 - Tu propia espiritualidad
 - Desaprobación de los padres
 - Urgencia por morir
 - Lealtad familiar
 - Entrelazamiento cuántico

No significa que solo existan estos impedimentos inconscientes, no son los únicos, pero si los más habituales. También deberás testarte sobre aquellas frases o creencias de tus padres o abuelos o maestros que en sí son un impedimento para conseguir lo que te propones.

Esta guía no elimina el trabajo personal y profundo que cada uno de nosotros debemos hacer. Pero no está mal que empieces por aquí.

Y te explicamos uno por uno:

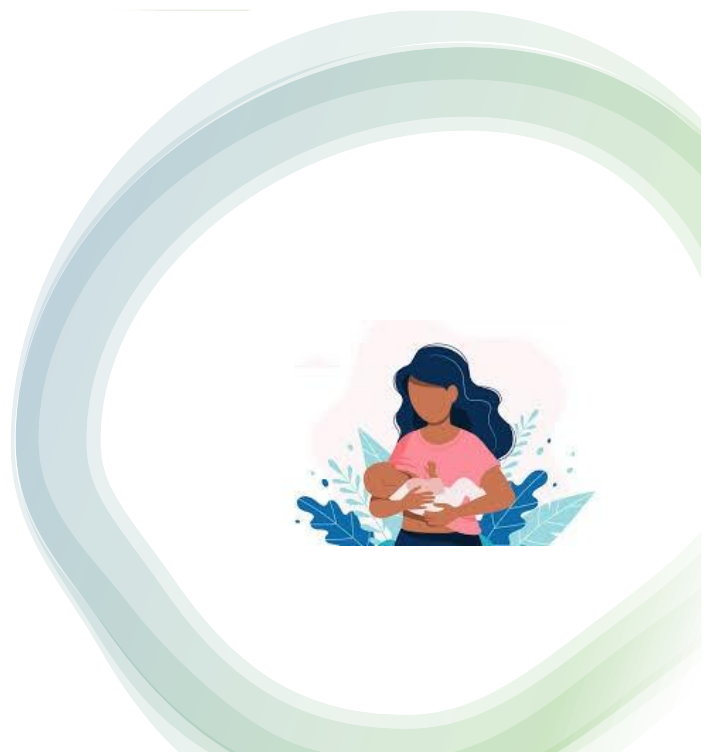
El parto.

- Es la primera información del mundo exterior. Hay otras antes de nacer (heredadas y las vivencias en el seno materno)
- Puedes ser prematuro (todo lo quieres para ayer), puedes ser tardío (no hay prisa, ya voooyyyyyyy..), puede ser por cesárea (si es programada siempre voy a necesitar ayuda para hacer las cosas; si es de emergencia tiendo a saltarme los procesos y los pasos normales o naturales de las situaciones)... y así sucesivamente.
- Si el parto fue muy doloroso, si yo sufrí, mi mente enlaza

DOLOR = VIDA

Desnutrición.

- No me amamantaron, me dieron biberón...
- No hay suficiente para mí, me conformo con cualquier cosa que me den.
- Me conformo con muy poco y no espero o exijo.



Los expertos dicen que mínimo seis meses de lactancia es lo que debe un bebé recibir para no manifestar carencias posteriores a lo largo de su vida, y no solo hablamos de las físicas o biológicas.

Mi espiritualidad

- Los ricos son malos, se aprovechan de los pobres. Los ricos tienen el dinero que le pertenece a los pobres.
- Conozco a uno que se hizo rico y perdió a su familia.
- Como no quiero ser malo evito tener dinero.



Es posible que identifiques riqueza o prosperidad con algo inmoral o peligroso. Puedes generar envidia, o convertirte en avaro, o ser mala persona, o que solo se acerquen a ti por interés... depende del enlace que hayas hecho sobre el dinero.

Riqueza = ¿?

Desaprobación de los padres.

- No me dejaron ser futbolista pues ahora fracaso en la carrera que me obligaron a estudiar.
- Dejo de ganar dinero para que me ayuden mis padres porque así he entendido yo el amor de mis padres.
- O soy pobre pero honrado, tal y como decían mis padres.





Urgencia por morir.

- Eso ocurre cuando se instala la creencia de que en cuanto tengas mucho dinero ya te puedes morir.
- O que tienes tan mala suerte que cuando te hagas rico, vas y te mueres.
- Es ilógico, pero se mantiene una ecuación donde RICO=MUERTO

Lealtad Familiar.

- Todos necesitamos el sentimiento de pertenencia.
- Necesitamos sentir que somos parte digna de la tribu.
- Si la tribu se enferma, yo me enfermo. Si mi padre se arruina, yo me arruino, si mi madre tiene siempre malas parejas, yo también las tengo.
- Es fundamental romper esa lealtad familiar en aquellos programas tóxicos para conseguir mis objetivos.

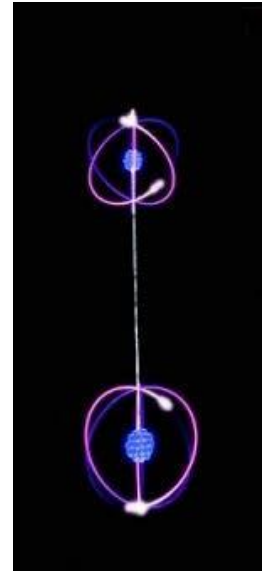


La industria farmacéutica se ha encargado de programarnos con su teoría de que algo es "genético". Es un recurso muy útil para que pienses que nada puede curarte, solo el medicamento y no mucho. Si sigues enfermo serás un cliente fidelizado.

Esos cánceres de mama que se heredan, esas diabetes... nunca pensamos que heredamos la forma de sentir, pensar e interpretar la realidad. Nos sentimos en deuda con nuestra estirpe...

Entrelazamiento cuántico.

- Al igual que heredamos los ojos azules de nuestros abuelos o antepasados, así heredamos creencias limitantes que necesitamos devolver.
- Dividieron dos partículas y las separaron. Lo que le hacían a una le pasaba a la otra. E incluso con muchos kilómetros de distancia.



Ya lo hemos comentado anteriormente. Se hizo un experimento según el cual dividieron en dos una partícula y alejaron una parte de la otra. Movieron una de ellas en una dirección y automáticamente la otra parte giró en el mismo sentido... Bajo esta hipótesis se considera que estamos enlazados con nuestros ancestros y por eso debemos liberarnos de las ataduras heredadas que no nos interesan.

Ahora necesitas testar:

- El parto
- Desnutrición
- Tu propia espiritualidad
- Desaprobación de los padres
- Urgencia por morir
- Lealtad familiar
- Entrelazamiento cuántico

Tienes 3 minutos para testar

*Si tienes del entrelazamiento cuántico entonces testarás todo el árbol familiar.

AHORA LLEGA LA NEUROCIROGÍA. –

Como cualquier tumor cerebral hace falta extirparlo para que no siga haciendo daño y no se extienda hacia otras zonas de nuestro pensamiento, emociones o conducta.

Después de extirpar aquello que no te conviene serás otra persona, una persona más parecida a lo que pretendes ser.

¿De verdad quieres un cambio en tu vida...?

- Para trabajar con el inconsciente siempre hace falta que des tu autorización.
- Si quieres de verdad experimentar un cambio real en tu vida necesitas el apoyo incondicional de tu mente inconsciente. Y ese apoyo debe ser expresado explícitamente.
- Ahora te vamos a hacer tres preguntas que deberás contestar en voz alta con un SI ... sin añadir nada más, solo SI.

Contesta por favor:

- ¿Estás dispuesto/a desde ahora mismo a abrazar la prosperidad en la salud, en el amor y en el dinero?
- ¿Crees que con estas técnicas vas a conseguir esa prosperidad económica, en la salud y en el amor?
- ¿Crees que yo estoy capacitada para facilitar con estas técnicas que tu alcances desde ahora la prosperidad en el amor, la salud y el dinero?

Si

**Estas afirmaciones puedes hacerlas mientras ves el video del monográfico.*

AHORA EMPIEZA LA NEUROCIRUGÍA...

Te vamos a proponer ejercicios que "no son lógicos" porque no queremos trabajar con tu mente lógica y racional. Estamos hablando con tu inconsciente. Y este tipo de dinámicas ¡¡Le encantan!!...

Recuerda que es un niño de 2 a 5 años.

1º Ejercicio:

- Busca una imagen simbólica que signifique para ti esa situación.
- Puede ser un dibujo, un collage, una cajita o construir algo que sea símbolo de la situación.
- Entrégalo, entiérralo, rompe el papel... imagina que lo devuelves, lo puedes hacer con los ojos cerrados.
- Y cárgate de emoción...



Estamos hablando de ese momento familiar, ese recuerdo que tienes cuando te decían que no servías para nada, que el dinero estropea a las personas, que en nuestra familia todos somos gordos...

Esos programas que identificas que te impiden ser una persona con solvencia y desahogo económico, con relaciones afectivas sanas y sin complicaciones o toxicidad, con una salud tal y como debe ser, fuerte y con capacidad de recuperación ante los trastornos...

Realiza cualquier acción, como si fueras un niño pequeño, y conviértela en una ceremonia, en un teatro con sentido para tu inconsciente. ¿Lo más importante? Que te cargues de emoción. Evita buscar la lógica, no estás trabajando con tu parte lógica. Permítete ser niño por un momento... los resultados son fantásticos.

Recuerda que las metáforas son cuentos, cuentos con sentido. Son una analogía. Estás buscando estructuras o continentes donde cambia el contenido. Un vaso lo puedes llenar de agua, de leche, de vino...

Busca ese vaso que sea una analogía con la situación que quieres cambiar, con esa escena que pudo ser de otra manera.

2º Ejercicio:

- Ahora necesitas crear una metáfora que es el lenguaje de intercambio con el inconsciente.
- Elaborarás un cuento o analogía que represente los elementos principales de la situación que queremos o bien borrar o bien transformar.
- Siempre debe tener un final feliz.
- Te paso ejemplos...



Metáfora para la prosperidad económica:

- Si el tema era falta de prosperidad, haré una metáfora de una familia de ardillas que vivían en un hueco de un nogal, y una de las ardillitas estaba asustada porque empezó a nevar y no se veía alimento por ningún lado...Tenía miedo de morir de hambre porque su mamá no les decía nada. Solo escarbaba y escarbaba en la pared del árbol. Y la ardillita se enojaba porque pensaba que su mamá se había vuelto loca. Y le decía: "Mamá, por qué no salimos a encontrar comida" Y la mamá no contestaba, solo escarbaba y seguía escarbando... hasta que se oyó un grito: "Eureka". Era su mamá que había conseguido hacer un agujero en la pared del árbol. Y desapareció...
- Nuestra amiguita estaba compungida, tenía hambre y ahora estaba sola, tenía mucho miedo...
- Pero cual fue su sorpresa cuando de repente aparece mamá ardilla con dos hermosas nueces en las manos. Había estado acumulando en el árbol frutos secos para el invierno pero los echaba por un agujero externo a la madriguera. Y tenía que hacer otro desde dentro... y así fue como pasaron un cálido y nutritivo invierno.

Metáfora para mejorar la salud:

“Una vez alguien me contó que en una granja había una familia de conejitos que vivían todos juntos y todos se parecían entre sí. Saltaban igual, comían igual, dormían igual...y también todos sufrían por la chapa pegada a su oreja que les puso el granjero para identificarlos.

Pero de esta familia, uno de ellos, el conejito más listo e independiente ya estaba harto del dolor que le producía diariamente esa estúpida chapa que solo beneficiaba la comodidad del granjero. - Si de todas formas finalmente acabaré en una cazuela, se decía, al menos quiero vivir sin dolor y sin limitación lo que me quede de vida.

De esta forma, el conejito valiente le pidió a uno de sus hermanos que, con sus largos y poderosos dientes, arrancara la chapa de su oreja. ¡Cómo, te has vuelto loco! –le decía. ¡Si, estoy loco, tu hazlo ya! Y el hermano obediente, hincó sus dos paletas poderosas y consiguió arrancar de la oreja de nuestro amigo esa chapa infernal...

Nuestro conejito sintió rápidamente el alivio, y empezó a saltar y a correr, estaba libre del dolor... y ahora llegaba el segundo paso: escapar de la granja, no quería acabar en una cazuela sin haber visto el sol, sentir el aire en su rostro y oír el trinar de los pájaros del campo.

Aprovechó un descuido del granjero y saltó hacia su libertad no sin antes volverse hasta su familia y decirles amorosamente adiós...”

Metáfora para relaciones afectivas sanas:

“En un hermoso bosque había dos pajarillos que cada mañana salían a cantar a la misma hora... era curioso, pero siempre coincidían...Un día, nuestro pajarillo sintió ganas de obsequiar a su compañero con un gusanito que acababa de cazar... voló hasta su rama y lo dejó a sus pies... el otro pajarito, emocionado y agradecido saltó de su rama y al poco rato llegó con un saltamontes en su pico... y lo puso a los pies de nuestro amiguito.

Wouuuu, que relación tan bonita. Nuestro amiguito se sintió inspirado y se metió en un panal para atrapar rica miel con su pico. Y nuevamente la llevó y la dejó en la garganta de su compañero que la aceptó gustosamente.

Así pasaron las horas, los días, y en poco tiempo ambos habían construido un nido confortable y seguro.

Cada día, cada uno de los pajaritos traía provisiones para el compañero. Y pasaron los meses, y pusieron muchos huevos y criaron a sus pollos en paz y armonía. Y sus pollos cuando fueron adultos repitieron las amables enseñanzas que vieron de papá y mamá pajarillo.”

Las metáforas tienen un valor eficaz para el inconsciente cuando la analogía es perfecta. Recuerda que el inconsciente es un niño, y a los niños les gusta que les cuenten el mismo cuento mil veces, nunca se cansan.

Por eso te animamos a que grabes estas metáforas y te las pongas por la noche mientras duermes. Eso se llama hipnopedia.

Ahora vamos a seguir trabajando con el inconsciente y creando un circuito neuronal en tu cerebro de "persona económicamente exitosa" para que tenga un antecedente desde el que dar consignas a tus emociones y voluntad.



3º Ejercicio:

- Ahora vamos a crear un avatar...
- *Cierra los ojos, y siéntate en un lugar cómodo, alejado de ruido y de elementos distractores...*
- *Es un momento para ti, lo mereces, lo necesitas, y lo vas a tener...*
- *Observa tu cuerpo, cómo se sienten tus pies... cómo se sienten tus rodillas... cómo está tu pelvis, tus caderas, tus genitales, tu abdomen, tu espalda baja...*



3º Ejercicio:

- *Subes hasta el resto de tu espalda... tus hombros ... tu pecho ... tus brazos... tus manos... la sensación de tu cuello, de tu nuca y de los músculos de tu rostro... puedes sentir tu lengua y tus ojos... y todo lo vas aflojando para caer en un estado agradable y reconfortante de relajación...*
- *Mientras escuchas el sonido suave de mi voz, puedes empezar a notar como tu mente se permite relajarse. Sin necesidad de esforzarte, simplemente permites que esos pensamientos fluyan y encuentren su propio camino como las hojas que flotan en un tranquilo arroyo.*



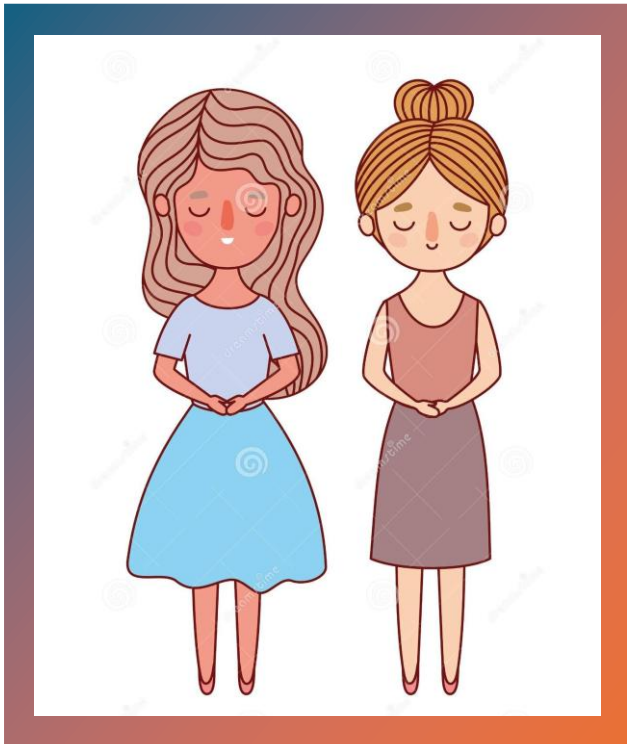
3º Ejercicio:

- *A medida que te sumerges en este estado de calma, puedes explorar tus propios recursos internos y descubrir nuevas perspectivas...*
- *No es preciso... que entres profundamente en trance.*



3º Ejercicio:

- *Ahora, con la imaginación y la libertad que solo tienen los niños... vas a imaginar a una persona con dinero... quizás alguien que conozcas personalmente o quizás alguien que has visto alguna vez en algún lugar...*
- *Quiero que te fijes muy bien en los detalles... su ropa, sus zapatos, su cabello, el tono de su voz...*



3º Ejercicio:

- *Quiero que observes cómo la gente trata a esta persona... cómo le hablan, cómo le miran, qué sienten cuando están junto a esa persona con prosperidad económica.*
- *Pero quiero que te metas dentro de esa persona y que escudriñes cómo se siente ...cómo se ve a sí misma... cómo es su coche, cómo es su casa, cómo es su armario ... y su baño...*
- *Cómo se siente cuando le llega una factura... cómo le habla a su pareja o a sus hijos sobre las próximas vacaciones...*
- *Quiero que te metas en su piel y que sientas y veas y escuches el mundo como esa persona lo hace...*



3º Ejercicio:

- *¿Cómo te sientes en la piel de esa persona? ¿Cómo se sienten tus pies, tus rodillas, tus caderas, tu pelvis, tus genitales, tu espalda, tu abdomen, tus hombros y tus brazos... que sensaciones tienes dentro de esa persona en tu cuello, en tu rostro...?*
- *Aumenta esas sensaciones dentro de ti.. vamos a dejarlas instaladas. Vamos a hacer una fotocopia de esa forma de sentir, de ver, de hablar, de vivir... es la forma de las personas con éxito económico.*
- *Pero te das cuenta de que esa persona además es generosa, solidaria, legal, querida y admirada por sus empleados... y todas las noches duerme con la conciencia tranquila...*



3º Ejercicio:

- *Has captado perfectamente cómo es una persona con dinero, una persona como tú... porque tú vas a ser una persona próspera económicamente y con valores sólidos y solidarios.*
- *Te sales del cuerpo de esa persona, silenciosamente, casi de puntillas y vuelves a tu propio cuerpo.*
- *Ahora todavía puedes sentir en tu propio cuerpo las sensaciones de esa persona próspera.*
- *Lléname de esa sensación... ya sabes cómo SER y cómo HACER.*
- *Ya...*
- *Eres próspero económicamente en tu interior.*

Después de un descanso, o quizás otro día, vas a realizar el mismo ejercicio pero relacionado a la salud. También lo harás con los ojos cerrados.



3º Ejercicio B:

- Ahora vamos a crear un **avatar** para mejorar desde ya nuestra salud...
- *Cierra los ojos, y siéntate en un lugar cómodo, alejado de ruido y de elementos distractores...*
- *Es un momento para ti, lo mereces, lo necesitas, y lo vas a tener...*
- *Observa tu cuerpo, cómo se sienten tus pies... cómo se sienten tus rodillas... cómo está tu pelvis, tus caderas, tus genitales, tu abdomen, tu espalda baja...*



3º Ejercicio B:

- *Subes hasta el resto de tu espalda... tus hombros ... tu pecho ... tus brazos... tus manos... la sensación de tu cuello, de tu nuca y de los músculos de tu rostro... puedes sentir tu lengua y tus ojos... y todo lo vas aflojando para caer en un estado agradable y reconfortante de relajación...*
- *Mientras escuchas el sonido suave de mi voz, puedes empezar a notar como tu mente se permite relajarse. Sin necesidad de esforzarte, simplemente permites que esos pensamientos fluyan y encuentren su propio camino como las hojas que flotan en un tranquilo arroyo.*



3º Ejercicio B:

- *A medida que te sumerges en este estado de calma, puedes explorar tus propios recursos internos y descubrir nuevas perspectivas...*
- *No es preciso... que entres profundamente en trance.*

3º Ejercicio B:

- *Ahora, con la imaginación y la libertad que solo tienen los niños... vas a imaginar a una persona con manifiesta salud... quizás alguien que conozcas personalmente o quizás alguien que has visto alguna vez en algún lugar...*
- *Quiero que te fijes muy bien en los detalles... su ropa, sus zapatos, su cabello, el tono de su voz...*



3º Ejercicio B:

- *Quiero que observes cómo la gente trata a esta persona... cómo le hablan, cómo le miran, qué sienten cuando están junto a esa persona con una salud persistente, duradera.*
- *Pero quiero que te metas dentro de esa persona y que escudriñes cómo se siente por dentro ...cómo se ve a sí misma... cuáles son sus actividades habituales...*
- *Cómo es su pensamiento cuando de disfrutar se trata... planea actividades divertidas, lúdicas, viajes... cómo le habla a su pareja o a sus hijos sobre a dónde irán...*
- *Quiero que te metas en su piel y que sientas y veas y escuches el mundo como esa persona lo hace...*



3º Ejercicio B:

- *¿Cómo te sientes en la piel de esa persona? ¿Cómo se sienten tus pies, tus rodillas, tus caderas, tu pelvis, tus genitales, tu espalda, tu abdomen, tus hombros y tus brazos... que sensaciones tienes dentro de esa persona en tu cuello, en tu rostro...?*
- *Aumenta esas sensaciones dentro de ti... vamos a dejarlas instaladas. Vamos a hacer una fotocopia de esa forma de sentir, de ver, de hablar, de vivir... es la forma de las personas con salud.*
- *Pero te das cuenta de que esa persona además cuida su alimentación, procura hacer ejercicio dentro o fuera de casa, llena su día de emociones nutritivas y le gusta el trato con las personas. Se siente querida y aceptada...*



3º Ejercicio B:

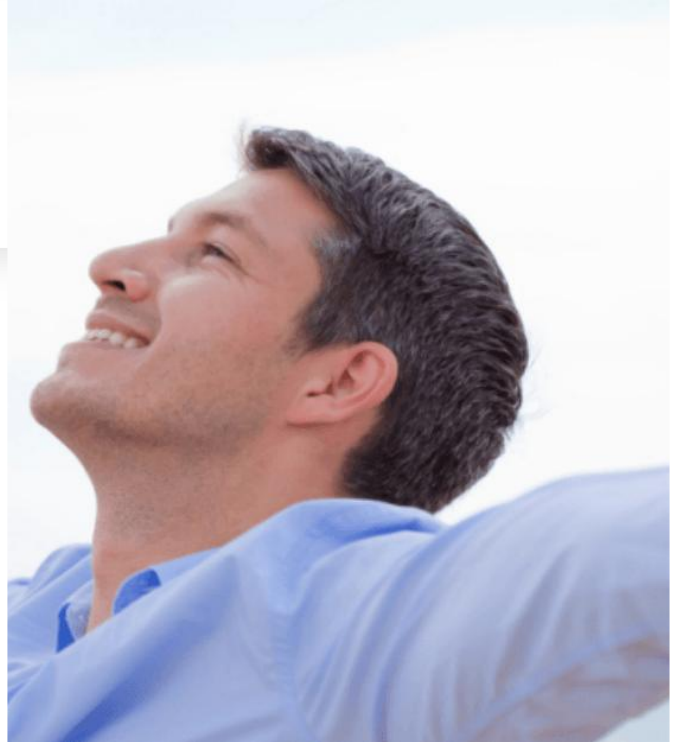
- *Has captado perfectamente cómo es una persona con salud duradera, una persona como tú... porque tú vas a ser una persona con una salud de hierro. Desde ahora mismo, así lo ves, así lo estás oyendo y así te sientes.*
- *Te sales del cuerpo de esa persona, silenciosamente, casi de puntillas y vuelves a tu propio cuerpo.*
- *Ahora todavía puedes sentir en tu propio cuerpo las sensaciones de esa persona con salud de hierro. Tus defensas por las nubes, tu circulación perfecta...*
- *Lléname de esa sensación... ya sabes cómo SER y cómo HACER.*
- *Ya...*
- *Eres una persona con salud de hierro.*



Y para terminar este tipo de ejercicios vamos a concentrarnos en tus relaciones afectivas en general y amorosas en particular. Puedes hacerlo el mismo día u otro distinto.

3º Ejercicio C:

- Ahora vamos a crear un **avatar** para mejorar desde ya tus relaciones afectivas...
- *Cierra los ojos, y siéntate en un lugar cómodo, alejado de ruido y de elementos distractores...*
- *Es un momento para ti, lo mereces, lo necesitas, y lo vas a tener...*
- *Observa tu cuerpo, cómo se sienten tus pies... cómo se sienten tus rodillas... cómo está tu pelvis, tus caderas, tus genitales, tu abdomen, tu espalda baja...*



Escuela Internacional

3º Ejercicio C:

- *Subes hasta el resto de tu espalda... tus hombros ... tu pecho ... tus brazos... tus manos... la sensación de tu cuello, de tu nuca y de los músculos de tu rostro... puedes sentir tu lengua y tus ojos... y todo lo vas aflojando para caer en un estado agradable y reconfortante de relajación...*
- *Mientras escuchas el sonido suave de mi voz, puedes empezar a notar como tu mente se permite relajarse. Sin necesidad de esforzarte, simplemente permites que esos pensamientos fluyan y encuentren su propio camino como las hojas que flotan en un tranquilo arroyo.*





3º Ejercicio C:

- *A medida que te sumerges en este estado de calma, puedes explorar tus propios recursos internos y descubrir nuevas perspectivas...*
- *No es preciso... que entres profundamente en trance.*



3º Ejercicio C:

- *Ahora, con la imaginación y la libertad que solo tienen los niños... vas a imaginar a una persona con empatía hacia los demás... quizás alguien que conozcas personalmente o quizás alguien que has visto alguna vez en algún lugar...*
- *Es una persona con la que todos quieren hablar, quieren ver, quieren estar a su lado...*
- *Quiero que te fijes muy bien en los detalles... su ropa, sus zapatos, su cabello, el tono de su voz, cómo se mueve, como mira a la gente...*

3º Ejercicio C:

- *Quiero que observes cómo la gente trata a esta persona... cómo le hablan, cómo le miran, qué sienten cuando están junto a esa persona que los trata tan, tan, tan bien.*
- *Pero quiero que te metas dentro de esa persona y que escudriñes cómo se siente por dentro ...cómo se ve a sí misma... cuáles son sus actividades habituales...*
- *Cómo es su pensamiento hacia lo que hacen los demás, qué siente hacia ellos, qué les dice y cómo los ve... ¿está sonriendo? ¿cómo es su rostro?*
- *Quiero que te metas en su piel y que sientas y veas y escuches el mundo como esa persona lo hace...*



3º Ejercicio C:

- *¿Cómo te sientes en la piel de esa persona? ¿Cómo se sienten tus pies, tus rodillas, tus caderas, tu pelvis, tus genitales, tu espalda, tu abdomen, tus hombros y tus brazos... que sensaciones tienes dentro de esa persona en tu cuello, en tu rostro...?*
- *Aumenta esas sensaciones dentro de ti... vamos a dejarlas instaladas. Vamos a hacer una fotocopia de esa forma de sentir, de ver, de hablar, de vivir... es la forma de las personas con relaciones afectivas sanas.*
- *Pero te das cuenta de que esa persona además evita la crítica, el malhumor, la rabia, el enfrentamiento... sientes que esa persona está por encima de todo eso... como si flotara...no le importa...*



3º Ejercicio C:

- *Has captado perfectamente cómo es una persona con relaciones afectivas sanas, una persona como tú... porque tú vas a ser una persona con relaciones de respeto, de aceptación, de tolerancia. Ya desprendes esa luz. Desde ahora mismo, así lo ves, así lo estás oyendo y así te sientes.*
- *Te sales del cuerpo de esa persona, silenciosamente, casi de puntillas y vuelves a tu propio cuerpo.*
- *Ahora todavía puedes sentir en tu propio cuerpo las sensaciones de esa persona tan amable y amada. Con un trato exquisito con padres, hijos, hermanos, amigos, colegas, vecinos ...*
- *Lléname de esa sensación... ya sabes cómo SER y cómo HACER.*
- *Ya...*
- *Eres una persona con salud de hierro.*



Vamos a cambiar la historia. Este ejercicio es un entrenamiento para de ahora en adelante puedas cambiar eventos dolorosos o dañinos en tu mente inconsciente y con ello eliminar malas consecuencias de ello.



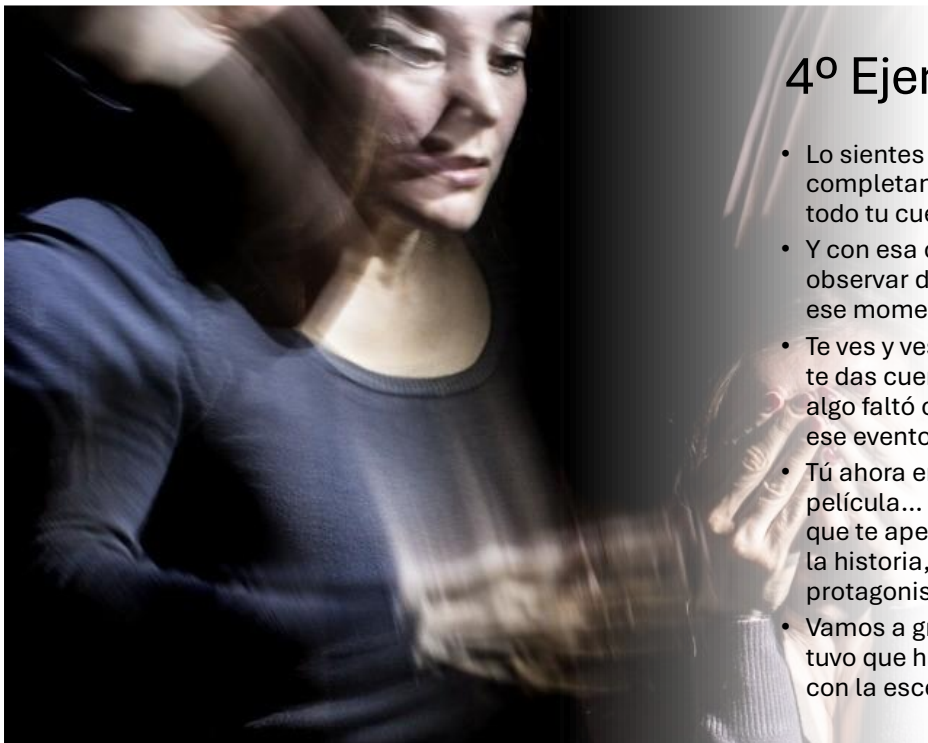
4º Ejercicio D:

- *Cierra los ojos, y siéntate en un lugar cómodo, alejado de ruido y de elementos distractores...*
- *Es un momento para ti, lo mereces, lo necesitas, y lo vas a tener...*
- *Observa tu cuerpo, cómo se sienten tus pies... cómo se sienten tus rodillas... cómo está tu pelvis, tus caderas, tus genitales, tu abdomen, tu espalda baja...*
- *Busca un evento o situación en la que **SUFRISTE MUCHO**, en el que pasó algo que no debió ocurrir...*




4º Ejercicio D:

- Estás viendo las imágenes, oyes los sonidos de esa situación, pero antes de sentir la sensación corporal... sal de esa situación y quédate en un segundo plano.
- Ahora, en ese segundo plano, sientes que es un lugar seguro, protegido, y comienzas a sentir el abrazo de todas las personas que te quieren y que te han querido durante toda tu vida... unos están vivos, otros ya no están aquí pero su amor y su amistad todavía perdura en tu corazón...
- Quiero que veas sus rostros y sientas su afecto... te vas llenando de ese afecto cálido y luminoso...
- Puedes observar como todo tu cuerpo y tu mente se van llenando de esa maravillosa sensación... y tú puedes hacerla todavía más, y más y más intensa.



4º Ejercicio D:

- Lo sientes intensamente, completamente, totalmente en todo tu cuerpo y tu corazón...
- Y con esa coraza de amor vas a observar desde fuera la escena de ese momento desagradable...
- Te ves y ves todo lo que ocurre... y te das cuenta de que algo falló, algo faltó o algo sobró para evitar ese evento desagradable...
- Tú ahora eres el director de la película... puedes hacer con ella lo que te apetezca... puedes cambiar la historia, el guion, los protagonistas... es tu momento.
- Vamos a grabar en tu mente cómo tuvo que haber sido... y disfruta con la escena.../... /



4º Ejercicio D:

- / ... / ahora que ya está todo en orden... vuelve a asociarte con ese tú que estaba en esa escena. Ahora es una escena positiva, placentera y nutritiva para ti...
- Todo ha cambiado dentro de ti...porque ha cambiado tu historia, tu recuerdo...
- Mira tu presente y notarás que algo ha cambiado, algo se ha restaurado, algo hace que te sientas más feliz y satisfecho...
- Siente tu futuro y comprobarás que algo ha cambiado... porque ha cambiado definitivamente tu pasado...

Conclusiones

LA ÚLTIMA PALABRA LA TIENES TÚ...

Valora:

- 1º ¿Cómo percibes ahora conseguir esos TRES OBJETIVOS del principio? ¿más fáciles de conseguir, igual, menos?
- 2º ¿Cómo percibes los OBSTÁCULOS que se interponían? ¿más fáciles de resolver, igual, menos?



Yo creo que...