

Ricardo Eiriz Varela

(con la colaboración de Jorge Serrano)

Prólogo de Suzanne Powell

Escoge tu camino a la **felicidad** y el **éxito**

Ser plenamente felices, recuperarnos de cualquier enfermedad por grave que pueda parecer, o alcanzar el éxito en todo aquello que nos propongamos, está mucho más cerca de lo que pensamos...



despierta

ESCOGE TU CAMINO A LA
FELICIDAD Y EL ÉXITO

www.escogetucamino.com

RICARDO EIRIZ VARELA

ESCOGE TU CAMINO A LA FELICIDAD Y EL ÉXITO

SER PLENAMENTE FELICES, RECUPERARNOS DE CUALQUIER
ENFERMEDAD POR GRAVE QUE PUEDA PARECER, O
ALCANZAR EL ÉXITO EN TODO AQUELLO QUE NOS
PROPONGAMOS, ESTÁ MUCHO MÁS CERCA
DE LO QUE PENSAMOS...



Círculo rojo – Autoayuda
www.editorialcircularrojo.com

Primera edición: marzo 2012
Edición ebook: diciembre 2012

© Derechos de edición reservados.
Editorial Círculo Rojo.
www.editorialcirculorojo.com
info@editorialcirculorojo.com
Colección *Autoayuda*

© Ricardo Eiriz Varela
info@escogetucamino.com
www.eiriz.com
www.escogetucamino.com

Edición: Editorial Círculo Rojo.

Impresión: PUBLIDISA.

ISBN: 9788499917771

DEPÓSITO LEGAL: SE16782012

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna y por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación, en Internet o de fotocopia, sin permiso previo del editor o del autor. Todos los derechos reservados. Editorial Círculo Rojo no tiene por qué estar de acuerdo con las opiniones del autor o con el texto de la publicación, recordando siempre que la obra que tiene en sus manos puede ser una novela de ficción o un ensayo en el que el autor haga valoraciones personales y subjetivas.

IMPRESO EN ESPAÑA – UNIÓN EUROPEA

Este libro está dedicado a las mujeres más importantes de mi vida:

*Mari Luz, mi madre, manantial
rebotante de amor incondicional*

*Alba y María, mis hijas, fuentes
inagotables de alegría y motivación*

*Amalia, mi compañera de viaje, quien me
hace mejorar día a día como persona*

ÍNDICE

PRÓLOGO.....	8
UNAS PALABRAS DEL AUTOR	11
AGRADECIMIENTOS.....	14
1_INTRODUCCIÓN.....	16
2_¿QUÉ CREES QUE PUEDES CONSEGUIR?	24
2.1 Somos energía	26
2.2 Dónde reside nuestro poder	39
2.3 Las emociones son el lenguaje de creación de nuestra realidad física	56
2.4 La mente tiene el poder de controlar las emociones.....	69
2.5 Nuestras creencias dirigen nuestras vidas	79
3_DE VIAJE HACIA TUS SUEÑOS	96
3.1 Estación de partida.....	97
3.2 Estación de destino	102
3.3 Qué encontrarás en tu camino.....	105
3.4 Tu brújula interior.....	107
4_¡ADELANTE!	117
4.1 Técnicas de integración selectiva	121
4.1.1 Aproximación Mental	127
PSYCH-K	127
RESONANCE REPATTERNING	131
PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)	134
SILVA ULTRAMIND SYSTEMS	137
INSTRUCCIONES NOCTURNAS AL CEREBRO	139
NOESITERAPIA	142
THETA HEALING	145

MÉTODO SEDONA	147
HO'OPONOPONO AUTO IDENTIDAD	149
GRAFOTERAPIA	152
4.1.2 Aproximación Emocional	155
CÓDIGO DE LA EMOCIÓN	155
EFT	158
EMDR	161
BIODESCODIFICACIÓN	164
CONSTELACIONES FAMILIARES	166
EL CÓDIGO DE CURACIÓN	168
EL VIAJE (The Journey)	170
TAT	172
4.1.3 Aproximación Física	174
TÉCNICA ZEN	¡Error! Marcador no definido.
REIKI	176
LA RECONEXIÓN	178
QUANTUM ENTRAINMENT (QE)	179
BODYTALK SYSTEM	181
4.1.4 Otras técnicas	184
4.1.5 Por qué funcionan	192
4.2 Técnicas de equilibrio emocional	199
4.2.1 El Camino Budista	208
4.2.2 La Fuerza del Espíritu	217
4.2.3 Otras fórmulas	224
5. ¡ENHORABUENA!	229
RESUMEN DE TÉCNICAS	237
BIBLIOGRAFÍA	240

PRÓLOGO

El libro que tienes en tus manos contiene enseñanzas extremadamente poderosas. Es un libro de amor, esperanza, paz, abundancia, confianza,... en definitiva, es una exhalación de la conciencia.

A través de sus palabras podrás vislumbrar el gran poder personal que todos tenemos dentro, al tiempo que nos muestra diferentes caminos a seguir para poder hacer uso de forma consciente de ese poder personal.

El trabajo de investigación y síntesis realizado por Ricardo Eiriz en este libro, facilita enormemente el proceso de búsqueda individual hacia el despertar interior, hacia el despertar de la conciencia.

Llevamos recorrido un largo viaje de casi ochocientos millones de vidas. Por el camino hemos olvidado quiénes somos y por qué estamos aquí. Con independencia de la dificultad o bonanza de cada situación, somos nosotros los que siempre elegimos nuestro destino. Afortunadamente estamos en el camino de recordar quiénes somos. Cada vez somos más los que afrontamos la vida eligiendo conscientemente en cada momento. Este libro nos ofrece precisamente la posibilidad de tomar el timón de nuestros barcos, evitando dejarnos llevar caprichosamente a la deriva por el viento.

La forma clara, concisa y práctica con la que Ricardo Eiriz ha estructurado y redactado este libro, permite una fácil lectura y

comprensión. Ha evitado llenar hojas con experiencias de autocuración y auto-superación personal con las que se podrían escribir miles de libros, para dedicarse a aportar múltiples soluciones o caminos con el mismo punto de destino.

Al igual que nuestras enfermedades son habitualmente originadas por desequilibrios energéticos producidos por nosotros mismos, la curación o restablecimiento energético también puede salir de nuestro interior. Como nos muestran los múltiples estudios referenciados en este libro, somos tremendamente poderosos, y no debemos tener miedo a nada, tan solo debemos hacernos conscientes.

Para todos aquellos anclados en lo racional, este libro les permite encontrar cientos de argumentos para abrir los ojos y contemplar esa realidad tan maravillosa de la que formamos parte.

Se trata de un libro que intenta poner orden en las múltiples enseñanzas que nos devuelven el poder que siempre hemos tenido, permitiendo a cada persona centrar su búsqueda en aquello que realmente más le pueda aportar en cada momento.

Escoge tu camino a la felicidad y el éxito nos muestra que son muchas las personas en el mundo ayudando en el despertar del poder personal, camino imprescindible hacia el despertar de la humanidad. También nos permite encontrar respuesta a las preguntas de por qué y cómo incrementar el nivel de frecuencia de vibración individual.

Los grandes maestros, como Buda o Jesucristo entre otros, nos dijeron que los milagros los íbamos a hacer nosotros. Ricardo Eiriz ha recopilado en este libro múltiples caminos para hacer realidad esos milagros.

En un momento de cambio de era como el actual, todo aquello que nos ayude al despertar de la conciencia es bienvenido. En consecuencia, deseo darle la bienvenida a este libro y al mensaje alojado entre sus páginas.

Por último, deseo felicitarte por el importante paso que estás dando al convertirte en el dueño de tu propio destino. Te recomiendo que leas el libro con atención. En él encontrarás respuestas que necesitas para continuar avanzando. Y una vez leído, no te detengas hasta experimentar en primera persona la grandeza de tu SER.

OK, Just do it!!!

Suzanne Powell

www.suzannepowell.es

UNAS PALABRAS DEL AUTOR

En el año 2009 tomé una decisión que iba a cambiar mi vida. Decidí que mi profesión a partir de ese momento era SER FELIZ.

Tenía 41 años y una vida que podría ser considerada por muchos como exitosa. Estudios universitarios y de postgrado en una escuela de negocios privada, amplia trayectoria profesional que me había llevado a ocupar un puesto directivo en una gran empresa, profesor en una escuela de negocios durante casi diez años, un salario más que digno, dos hijas maravillosas, un nivel social interesante,...

Pero estaba convencido que algo se me escapaba, que no era yo el que estaba al mando de mi vida. Que eran las decisiones “lógicas” las que me habían guiado durante toda la vida. Que aunque podía disfrutar de muchas cosas buenas, no era del todo feliz, y lo más importante, no estaba yo al mando de mi felicidad.

En algún momento me había resistido y había dado algún giro inesperado, reenfocando mi carrera profesional, renunciando a puestos de trabajo bien remunerados, o divorciandome de mi primera esposa. Pero una vez dado el giro, volvía a la senda de las decisiones “lógicas”. Evidentemente, algo no estaba haciendo bien.

Durante años, leí e intenté poner en práctica infinidad de libros de autoayuda, pero siempre me quedaba un regusto amargo. Siempre me quedaba con un “Sí, pero...”.

Decidí por tanto dar un giro radical, y convertirme en un profesional de la felicidad. Pero no a nivel teórico, sino práctico. Todo lo que hiciese a partir de ese momento debería estar dirigido a convertirme en una persona más feliz.

De este modo, comencé un recorrido que me llevó a renunciar a mi carrera profesional, a ampliar mis conocimientos en distintos ámbitos para salir de la línea de pensamiento general, a realizar otras actividades, quizás menos lucrativas inicialmente, pero sin duda, más satisfactorias, etc. En general, decidí replantearme todo en mi vida y mirarlo todo bajo el prisma de la felicidad que me aportaba.

Dedicar más de una tercera parte de mi tiempo diario a una actividad que no me aportaba más que dinero, no encajaba con mi nueva profesión. ¡Fuera!

Descubrí que el dinero que uno necesita va estrictamente ligado a los deseos que tiene. Cuantas más cosas desees, más dinero necesitas. Y esa es una situación que te convierte en rehén del sistema. Por tanto, tampoco tenía cabida en mi nueva profesión el tener muchas necesidades materiales.

Adquirir cultura financiera me permitió comprender que hay muchas formas de ganar dinero, y que la que yo había seguido, como asalariado, me convertiría en asalariado de por vida. Tan solo se obtiene libertad, en tiempo y dinero, trabajando el concepto de ingresos pasivos. A partir de ese momento, mis actividades “lucrativas” iban a estar dentro de la categoría de ingresos pasivos. ¡Se acabó el vender mi tiempo!

Pero, el mayor descubrimiento fue conocerme a mí mismo. Descubrir de qué está compuesto el mundo en el que estamos y de qué estamos hechos nosotros mismos. Descubrir en primera

persona, que ese gran potencial que siempre había pensado que teníamos sin utilizar, realmente está accesible y podemos utilizarlo. Descubrir que tenemos la capacidad de sanarnos a nosotros mismos. Descubrir que podemos ser como realmente queramos. Descubrir que somos nosotros, consciente o inconscientemente, voluntaria o involuntariamente, los que estamos creando nuestra realidad en cada momento.

Descubrir todas estas cosas y ponerlas en práctica utilizando algunas de las técnicas que encontrarás en este libro, me hizo sentir como si por fin me hubiera separado lo suficiente del árbol que me impedía ver la magnitud del bosque. ¡Y menudo bosque!

En el momento en que accedí a este nuevo mundo, asumiendo el control de mi vida, descubrí la verdadera felicidad, la que todos llevamos dentro, la que no depende de nada externo a uno mismo, la que en realidad es una actitud ante la vida.

Ricardo Eiriz

AGRADECIMIENTOS

Gracias a ti, que estás leyendo este libro, por tu deseo de mejorar como persona.

Gracias especialmente a Jorge Serrano, fantástico coach y mejor amigo. Tu aportación ha sido fundamental en la estructuración y corrección de este libro. Gracias asimismo por el borrador del capítulo *De viaje hacia tus sueños*. Sin ti, posiblemente este libro continuaría siendo tan solo un proyecto. Además, no me olvido que fuiste tú quien me hizo la primera demostración práctica de una de las técnicas descritas, cuando yo ni sabía que existían.

Gracias a Amalia, mi “pepito grillo” particular, por tu amor, confianza y apoyo continuo. Debo reconocer que es cierto, ¡acostumbras a tener razón!

Gracias a Mari Luz, por ser la primera en abrazarme, alimentarme y hacerme sentir amado. Cualesquiera que hayan sido mis logros, no habrían ocurrido si yo mismo no hubiera creído primero en mí, y tú eres la principal responsable.

Gracias a Alba y María, mis princesas, por ser mi fuente de motivación e inspiración infinitas. En gran medida, este libro está hecho por y para vosotras.

Gracias a José Carlos, mi hermano, amigo y modelo.

Gracias a Jordi Esteve por su confianza incondicional en todos los proyectos que emprendo.

Gracias a Jorge Obiol por su apoyo constante y por compartir tantos momentos, buenos y malos.

Gracias a Peter González por poner en mis manos una herramienta tan potente como es el PSYCH-K. La subrogación ha cambiado mi forma de entender la vida.

Gracias a Aitor Zárte por haberme abierto los ojos a la realidad. Tus enseñanzas de cultura financiera son un verdadero tesoro.

Gracias a Suzanne Powell y a todos sus colaboradores por su elevado nivel de conciencia, de amor incondicional y de generosidad.

Gracias a todos los terapeutas que han hecho posible este libro ofreciéndome sus conocimientos, experiencias y vivencias personales.

Gracias a todos los creadores, fundadores y difusores de las técnicas recogidas en este libro por el beneficio que aportan todas ellas a la sociedad.

Finalmente, gracias a mi padre, quien desde el cielo me apoya en todo lo que hago.

INTRODUCCIÓN

*“Naciste con potencial.
Naciste con confianza y bondad.
Naciste con sueños e ideales.
Naciste con grandeza.
Naciste con alas.
No estás destinado a arrastrarte;
Tienes alas.
Aprende a usarlas y vuela”*

Rumi

En la vida, a menudo cargamos con exceso de equipaje. Un equipaje que hemos ido acumulando con el paso de los años y que nos impide vivir con plenitud en el momento presente, limitándonos el acceso a nuestra creatividad y al desarrollo de nuestro potencial. La buena noticia es que ¡podemos librarnos fácilmente de ese equipaje que nos sobra!

Escoge tu camino a la felicidad y el éxito es el resultado de más de dos años de experimentación, investigación y documentación en el ámbito de la psicología energética. Por el camino hemos aprendido y puesto a prueba muchas de las técnicas aportadas con resultados asombrosos tanto por su efectividad como por su inmediatez.

Estamos viviendo una época apasionante. La ciencia está demostrando a base de nuevos descubrimientos, que no somos frágiles máquinas bioquímicas controladas por los genes y el

ADN, sino que somos los dueños y señores de nuestras propias vidas y del mundo en que vivimos. La epigenética y la física cuántica han demostrado que el mundo no es, o no funciona, como nos han venido contando; que las personas tenemos muchas más capacidades para crear la realidad que nos envuelve de las que veníamos utilizando; y que tenemos multitud de técnicas o herramientas para tomar el control de nuestras vidas. La ciencia nos está demostrando que en nosotros mismos radica el poder de forjar una vida llena de paz, felicidad y amor.

Este libro está escrito con el propósito de difundir, en un lenguaje sencillo, la realidad del mundo en el que vivimos. Una realidad que la ciencia ha constatado en multitud de experimentos e investigaciones. Una realidad en la que somos extraordinariamente poderosos. Una realidad en la que disponemos de muchas herramientas para hacer uso de ese poder. En definitiva, lo que pretendemos es dotar, a cuantas más personas mejor, del conocimiento que les permita retomar el control de sus propias vidas.

Qué encontrarás en este libro

En los próximos capítulos descubrirás

- que todos nosotros somos energía, y que nuestros pensamientos, palabras, emociones y creencias también son energía,
- que nuestra energía tiene un impacto directo sobre el mundo en el que vivimos, generando realidades distintas en función de la energía que emitimos en cada instante,
- que nuestras emociones son el lenguaje energético con el que nos comunicamos con el mundo exterior,

- que nuestras creencias, almacenadas a nivel subconsciente, son las responsables de nuestras reacciones y emociones,
- que nuestras creencias son las responsables de muchas enfermedades, de tener malas relaciones, de vivir en el odio o el rencor, o de fracasar en todos los proyectos que emprendemos, y
- que tenemos a nuestra disposición muchas técnicas o herramientas que nos permiten acceder a nuestro subconsciente para cambiar las creencias que nos limitan y bloquean.

Encontrarás un sencillo método de autoanálisis que te permitirá conocerte mejor a ti mismo, e identificar las creencias y emociones que te han venido limitado durante años, posiblemente sin ser consciente de ellas.

Encontrarás también, un conjunto de técnicas que te permitirán alcanzar la independencia emocional, o lo que es lo mismo, te darán libertad para desarrollarte y vencer cualquier obstáculo que te impida realizarte totalmente, obteniendo libertad para:

- tener confianza en ti mismo,
- desarrollar con éxito aquellos proyectos que tienes pendientes,
- mejorar tu rendimiento en cualquier deporte que practiques,
- acercarte a las personas con mayor facilidad,
- obtener los ingresos que desees,
- dejar de depender del alcohol, tabaco, comida en exceso,
- ..., en definitiva,
- convertirte en la persona que siempre has deseado ser.

En general, cualquiera de las técnicas mostradas te ofrece la posibilidad de dejar atrás, de forma inmediata, miedos, fobias, ansiedades, ataques de pánico, estrés post-traumático, antojos adictivos, culpas, etc.

Para algunas personas, los remedios rápidos a problemas emocionales “difíciles” o el moldear a placer las creencias o memorias del subconsciente, es considerado una utopía. Choca frontalmente con su sistema de creencias, que establecen que “esas cosas” están profundamente arraigadas en los individuos, y por tanto, debe llevar mucho tiempo resolverlas.

Durante mucho tiempo, ese sistema de creencias dominó ampliamente en nuestra sociedad, hasta que en los años 1980, aparecieron de forma sincronizada multitud de técnicas que, con la experiencia obtenida a lo largo de los años, han demostrado que se trataba de un sistema de creencias totalmente falso.

Si es este tu primer contacto con este tipo de técnicas energéticas, resulta lógico que experimentes un cierto escepticismo, al igual que mostrarán otras personas con las que comentas el contenido de este libro. Tan sólo date la oportunidad de probar una de estas técnicas, la que tú elijas, y vencerás ese escepticismo.

Imagina que eres un equipo de fútbol. Si todos tus jugadores, todas las creencias que tienes dentro, están alineadas y sincronizadas, perfecto, jugarás un gran partido y conseguirás tus metas y deseos. Pero si hay una parte de ti, cualquier creencia, que no apoya tu intención, estarás en riesgo, ya que tendrás jugadores que intentarán sabotearte. Es posible que, cada vez que has tenido mala suerte con el amor, el trabajo, el dinero, la salud, etc., haya una parte de ti que realmente estuviera trabajando para que fracasases. Debemos “sanar” esa parte de tu equipo, para que

todos los jugadores hagan su función y puedas ganar los partidos que decidas jugar.

Qué es y qué no es este libro

Lo que no es:

- No es un libro sobre ciencia, pero la utilizaremos con un lenguaje simple, para explicar el mundo en el que nos encontramos, y demostrar que todas las técnicas y sistemas referidos tienen una base sólida y son realmente eficaces.
- No es un trabajo de investigación al puro estilo académico, ya que no ha sido sometido al proceso de revisión de una junta cualificada, lo que sin duda hubiera alargado el proceso de publicación del libro.
- No es un libro que explique en detalle cómo utilizar una determinada técnica. Al contrario, hacemos una pequeña referencia a muchas técnicas disponibles.
- No es un libro centrado en las experiencias o casos concretos de resultados obtenidos aplicando las técnicas expuestas. Estos resultados suelen ser muy similares en todas las técnicas, y pueden encontrarse fácilmente en la bibliografía recomendada o por internet.

Lo que sí es:

- Es un libro que te permitirá hacerte consciente de una realidad que te sitúa en el centro del poder de tu vida.
- Es un libro que te ayudará a identificar las creencias limitantes que te han impedido conseguir algunos de tus objetivos.

- Es una guía (o buffet libre) de técnicas, sistemas o herramientas que permiten tomar el control de tu propia vida.
- Es un libro que utiliza los resultados de las investigaciones científicas para demostrar la validez de las técnicas expuestas.

En definitiva, este libro te proporcionará información suficiente para conocerte mejor a ti mismo, y para conocer mínimamente algunas de las muchas técnicas de psicología energética y de medicina energética que tenemos a nuestra disposición. Te animamos también, a que una vez llegues al final del libro, no te pares. Escoge la técnica que consideres que más te va a aportar en ese momento, y profundiza en ella. Seguro que será la mejor inversión (en tiempo y dinero) que hayas hecho en tu vida.

Cómo leerlo y usarlo

Escoge tu camino a la felicidad y el éxito pretende transmitir, no solo por medio de la lectura, sino a través de la emoción. Por eso es importante detenerse a realizar los ejercicios y reflexiones que hemos introducido a lo largo del capítulo *¿Qué crees que puedes conseguir?*, y que llamamos ¡Atrévete! Estos ejercicios y reflexiones te permitirán trasladar los conceptos clave del libro a sentimientos y emociones.

Lo que se lee se retiene únicamente durante pocos días. Si se oye y se ve, se puede recordar semanas o meses. Lo que se aprende a través de la emoción, son lecciones que se almacenan en el subconsciente y se conservan toda la vida. Es por esta razón que te animamos a detenerte cada vez que encuentres un ¡Atrévete! y dedicarle los escasos minutos que lleva el proceso. Es

en tu propio beneficio. En ningún caso permitas que los ejercicios propuestos en el capítulo 2 te impidan avanzar en la lectura, ya que éstos no son la base fundamental del contenido.

El capítulo *De viaje hacia tus sueños* es muy importante para conocerte a ti mismo y sacarle todo el provecho posible al libro. Tus reflexiones y conclusiones serán lo que te permita seleccionar las técnicas que mejor se adapten a tus necesidades. Como verás, cada técnica es diferente, tanto en los métodos utilizados al abordar un cambio de creencias, como en la aproximación que hacen a las propias creencias, de modo que es fundamental que sepas lo que estás buscando para poder elegir correctamente.

Aunque con todas las técnicas se pueden conseguir resultados similares, la velocidad para conseguirlos puede ser diferente, y lo que te ayudará a escoger bien es el trabajo que hayas realizado en el capítulo *De viaje hacia tus sueños*.

En el capítulo ¡Adelante!, encontrarás información estructurada de una gran variedad de técnicas, así como una pequeña referencia de muchas otras. En total, hacemos referencia a más de cincuenta técnicas energéticas y programas formativos de desarrollo personal. En todas ellas hemos incluido referencias bibliográficas o direcciones de internet a las que se puede recurrir para profundizar en su conocimiento y/o aprendizaje.

Una forma alternativa que tienes para afrontar la lectura de este libro consiste en no detenerte en los ejercicios propuestos en los capítulos 2 y 3, y volver a ellos una vez finalizada la lectura del libro.

¡Eres afortunado!

El libro que tienes en tus manos puede haberte llegado por diferentes vías. Quizás lo hayas descubierto casualmente en tu librería o por internet, quizás te lo hayan regalado, puede ser que te lo hayan recomendado o simplemente prestado. Lo cierto es que no es casual el hecho de que lo estés leyendo, y en breve, posiblemente lo consideres un regalo caído del cielo.

*“La felicidad es el sentido y el
propósito de la vida, el objetivo y el
fin de la existencia humana”*

Aristóteles

¿QUÉ CREES QUE PUEDES CONSEGUIR?

“Hay dos formas de engañarse. Una es creer lo que no es cierto; la otra es rehusar creer lo que es cierto”

Soren Kierkegaard

¿Qué somos realmente? ¿De qué estamos hechos? ¿Cómo se crea la realidad que vivimos? ¿Por qué hay personas a las que todo les sale bien, y otras a las que todo les sale mal? ¿Cuál es el poder real de nuestros pensamientos y nuestros sentimientos en la construcción de nuestra vida? ¿Es nuestro ADN el factor determinante de las enfermedades que sufrimos? ¿Por qué se producen curaciones espontáneas? ¿Por qué viendo una cara podemos saber las virtudes y defectos de esa persona? ¿Por qué hay personas que caminan sobre las brasas sin quemarse? ¿Por qué hay personas con las que directamente no tenemos química y otras, que sin apenas conocerlas, sabemos que nos llevaremos genial con ellas? ¿Qué le ocurre al agua si le ponemos música?

La respuesta a todas estas preguntas está fundamentada en lo mismo: somos energía y respondemos ante la energía.

Todos sabemos que el aire que respiramos es fundamental para la vida, pero ¿qué queda cuando sacamos ese aire? lo “normal” es pensar que no queda nada, que se hace el “vacío”.

Como veremos, esa creencia que nos han inculcado desde pequeños es falsa. Si el espacio que concebimos como “vacío” estuviera realmente desocupado, ¿cómo podrían viajar de un lugar a otro las ondas de energía que transmiten nuestras llamadas de móvil, o las emisiones de televisión o radio, o la luz que traslada toda la información que nuestros ojos reciben, o las ondas que permiten la comunicación con los astronautas en el espacio? No podrían, o lo que es lo mismo, la luz no se transmitiría (estaríamos a oscuras), tampoco se transmitiría el sonido (estaríamos en silencio), los rayos del sol no nos alcanzarían... ¿habría vida en nuestro planeta tal como la conocemos?

Haremos referencia a multitud de estudios y experimentos científicos para demostrar que evidentemente existe un campo de energía, diferente a todas las formas de energía conocidas, que todo lo conecta, y del que todos formamos parte.

Tal como lo define Gregg Braden, estamos inmersos en una gran Matriz, una especie de tela de araña energética que todo lo une, y que nos permite ver cómo la energía no física de nuestras emociones y creencias se proyecta en el mundo físico de la vida. La ciencia moderna ha descubierto que a través de cada emoción que experimentamos en nuestros cuerpos, también pasamos por cambios químicos tales como el pH y las hormonas, que reflejan estos sentimientos y emociones. Asimismo, estas emociones, o mejor dicho, la energía generada por nuestros sentimientos y emociones se expanden más allá de nuestros cuerpos físicos por el mundo cuántico, influyendo directamente en todo nuestro entorno.

El mundo ha evolucionado en base a la visión de los “científicos modernos”, fundamentada en la suposición de que las

cosas en nuestro universo ocurren de forma independiente. Esa misma visión ha sido utilizada en la política, la economía e incluso en nuestras propias vidas, con consecuencias desastrosas. Guerras, luchas de poder, primacía de los intereses económicos y particulares sobre el bienestar general, competitividad llevada al límite,... no son más que efectos directos de esta visión de un mundo fraccionado e inconexo. Por desgracia, esta visión ha llevado también a concebir la felicidad como algo externo a cada uno de nosotros, algo que por lo general se puede obtener por medio de metas y objetivos materiales.

En los últimos años, con el desarrollo de la física cuántica y la epigenética¹, se ha demostrado, como veremos a continuación, que esa visión del mundo no era real. En nuestro universo todo está conectado e interrelacionado. Cada uno de nosotros formamos parte activa de un universo que evoluciona creando nuevas realidades físicas hechas a nuestra medida.

2.1 Somos energía

“Te quiero no por quien eres, sino por quien soy cuando estoy contigo”

Gabriel García Márquez

La Matriz, el Campo, el Holograma Cuántico, o como queramos llamar a la energía que lo conecta todo, es una energía conocida hace muchísimos años, aunque no había sido demostrada su existencia de forma “científica” hasta hace muy

¹ Estudio de las interacciones entre genes y ambiente que se producen en los organismos

poco. Tampoco debería extrañar a nadie esta afirmación, ya que la ciencia moderna, tal como la conocemos en la actualidad tiene poco más de 400 años (comenzó con Isaac Newton, padre de la ciencia moderna, en el siglo XVII) y realmente los grandes avances se han producido en la segunda mitad del siglo XX, con la aparición de la tecnología necesaria para poder observar la materia a nivel atómico. Fue en el siglo XX cuando se liberó el poder del átomo, se crearon los microchips y los ordenadores, se aprendió a leer y diseñar el ADN de la vida, etc.

La ciencia es simplemente un lenguaje para describir el mundo de la naturaleza, así como nuestras relaciones con él y con todo el universo. Antes de la aparición de este lenguaje (ciencia) hubo otros, como la alquimia y la espiritualidad, que ofrecieron un marco de referencia para comprender temas tan variados como los orígenes de la vida, el porqué de las enfermedades y como curarlas, calcular los ciclos solares y lunares, etc.

Haciendo un breve repaso a la historia, vemos que desde tiempos muy antiguos, se ha venido haciendo referencia a la existencia de esta energía que todo lo une.

- En la **mitología griega** ya se hablaba de esta energía. El nombre que le dieron fue **éter**, y era considerado como la esencia del espacio mismo. Tanto Pitágoras como Aristóteles lo identificaban como el quinto elemento de la creación (complementando al fuego, el aire, el agua y la tierra).
- **Los Alquimistas** continuaron utilizando el mismo término (éter) en la edad media.
- A mediados del siglo XVII, **Isaac Newton**, descubridor de las leyes del movimiento, y reconocido ampliamente como

el padre de la ciencia moderna, utilizó el término éter para describir una sustancia invisible que impregna todo el universo.

- A finales del siglo XIX, **James Clark Maxwell**, descubridor de la física de la teoría del campo, describió el éter como “sustancia material de un tipo más sutil que los cuerpos visibles”, que supuestamente existía en esas partes del espacio que parecen vacías.
- En el año 1900, **Max Planck**, publica su teoría de la física cuántica, demostrando con sus experimentos que la materia existe como probabilidades y tendencias y no como cosas absolutas. Para Planck, el mundo son destellos de energía llamados “quanta” (cantidad discreta de energía electromagnética), una energía muy real y poco convencional (La Matriz de Planck).
- Ya a principios del s.XX, **Albert Einstein**, descubridor de la física de la relatividad, declaró que creía que el espacio sin éter era impensable. Consideraba que sin éter, no solamente no podría propagarse la luz, sino que no habría posibilidades de existencia de los estándares del tiempo y el espacio. Asimismo, Einstein reconoció que el universo es un único e indivisible agujero dinámico en el que la energía y la materia están tan estrechamente relacionadas que resulta imposible considerarlas elementos independientes. De ahí su famosa fórmula $E=mc^2$ (Energía = masa * velocidad de la luz al cuadrado)

Todos los grandes científicos de la historia tenían claro que **la matriz energética que todo lo une existe**, aunque ellos mismos reconocían no disponer de los medios tecnológicos necesarios

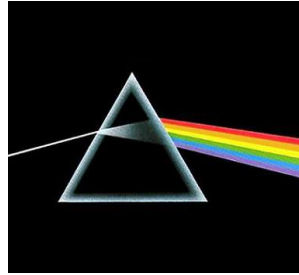
para demostrarlo empíricamente. Los experimentos que comprueban la existencia de un campo de energía universal que impregna nuestro mundo y conecta todas las cosas, son tan recientes que todavía no se han puesto de acuerdo para escoger un nombre en particular².

Fue realmente con el desarrollo de la física cuántica que se descubrió que los átomos físicos están compuestos por vórtices de energía invisible que giran y vibran de forma constante. Cada átomo es como una pelota que gira sobre su eje central, de forma continua e inestable³, irradiando energía. En consecuencia, la energía que emite cada átomo es distinta de las emitidas por los demás átomos. Por su parte, las agrupaciones de átomos (moléculas) emiten en conjunto unos patrones de energía específicos que son el resultado de la suma de las energías individuales de cada átomo. Esto nos lleva a que cada estructura material del universo, incluidas las personas, animales y objetos de todo tipo, tienen una emisión energética única que la caracteriza y que, para simplificar, llamaremos a partir de ahora su frecuencia energética.

² Podemos encontrar en la actualidad diversos nombres que identifican el mismo campo energético: Matriz, Matriz Divina, Campo, Holograma Cuántico, ...

³ Cada átomo está formado por un cierto número de vórtices infinitesimales (minúsculos tornados) que se denominan quarks y electrones.

Una composición similar que nos ayudará a comprender esta realidad son los colores. El color es lo que vemos cuando llega a nuestros ojos la luz reflejada por un objeto. Cada color posee una longitud de onda visible diferente⁴. Jugando con las



proporciones en las que se suman los colores primarios se obtienen multitud de colores distintos. Por ejemplo, La suma de todos los colores, en las mismas proporciones, da como resultado la luz blanca. Haciendo pasar luz blanca a través de un prisma, se pueden observar perfectamente un arcoíris con todos los colores que la componen.

La perspectiva cuántica revela que el universo es una integración de campos de energía interdependientes que están inmersos en una complicada red de interacciones. Veamos estas interacciones a través de un simple ejemplo.



Imagina una piedra que cae en el agua de un estanque. Esa piedra, al entrar en contacto con el agua, le transmite la energía generada por el efecto de la gravedad sobre su masa, generando ondas de energía que se transmiten por el agua. Las ondas tienen tres

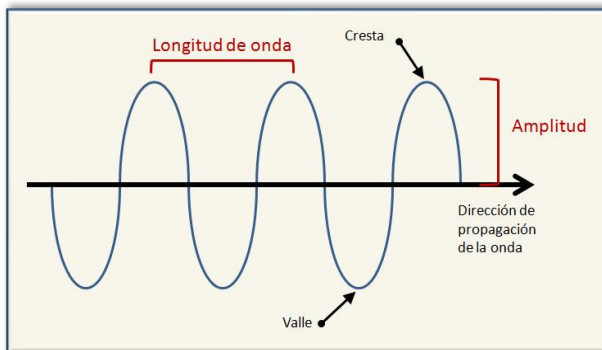
⁴ El ser humano tan sólo es capaz de visualizar un subconjunto de las longitudes de onda existentes: las que van desde 380 nanómetros (1 nanómetro equivale a una millonésima de milímetro), que corresponden al color violeta, hasta los 730 nanómetros, que corresponden al color rojo. A esta porción de colores que vemos, se le llama espectro visible.

características fundamentales que las identifican: amplitud de onda (la mitad de la altura entre pico y valle), la longitud de onda o ciclo (distancia entre dos picos o dos valles adyacentes) y la frecuencia (número de veces por segundo que aparece un pico).

Si se lanza una segunda piedra al agua al mismo tiempo, las ondas generadas por ambas piedras generarán una interferencia, formando ondas compuestas. Estas interferencias pueden ser constructivas (cuando incrementan la energía) o destructivas (cuando reducen la energía). Cuando



ambas piedras son idénticas (tamaño y peso) y son lanzadas desde la misma distancia, justo al mismo tiempo, en el preciso instante en que se junten, las ondas generadas por cada piedra se sumarán, ya que se estará produciendo una resonancia armónica. Si las piedras son lanzadas en momentos distintos, de forma que mientras una onda está en el pico, la otra está en el valle en el momento de juntarse, producirán una interferencia destructiva, o lo que es lo mismo, una onda anulará a la otra de signo contrario.



En este gráfico se puede observar la longitud de onda y la amplitud.

El universo está formado de pequeñas partículas de energía infinitamente pequeñas. Poniendo suficiente cantidad de estas partículas energéticas juntas, obtenemos un átomo (hidrógeno, carbono, titanio,...). Varios átomos juntos forman moléculas (proteínas, grasas, hidratos de carbono,...). De este modo llegamos a que todo lo que vemos a nuestro alrededor y, literalmente todo lo que existe, ya sea vegetal, animal, mineral, gas, líquido, sólido o cualquier otra cosa, está hecho de energía.

Al estar los átomos en continuo movimiento, crean patrones de ondas similares a las que se propagan de la piedra al agua. Además, cada átomo es único, ya que la distribución de sus cargas positivas y negativas, genera una vibración o patrón de frecuencia específico.

En algunos casos los átomos vibran tan despacio que se muestran en forma de minerales y rocas. En otros vibran más deprisa y se manifiestan como plantas, animales y personas, mientras que otros mucho más rápidos son los que crean nuestras ondas de televisión y de radio, imposibles de ver con nuestros ojos. En último término, todos ellos pueden reducirse a una cualidad de energía vibradora⁵.

La luz que perciben tus ojos es en realidad una vibración muy rápida asociada a las partículas electromagnéticas (fotones), mientras que el sonido que perciben tus oídos es una vibración del aire a una frecuencia o velocidad inferior.

⁵ Hal Puthoff, Bernie Haisch y Alfonso Rueda, físicos y matemáticos, concluyeron de sus experimentos en este ámbito que todas las cosas en nuestro mundo, por más densas, pesadas o grandes que sean, en su nivel más fundamental pueden reducirse a una colección de cargas eléctricas que interactúan con un mar de fondo de campos energéticos electromagnéticos y de otro tipo. Según ellos, la masa no es equivalente a la energía; la masa es energía.

Cada uno de nosotros formamos un campo de energía que contiene patrones de información propios y una frecuencia de vibración energética característica. Asimismo, todo lo que nos rodea, personas, animales y objetos de todo tipo también posee su propia frecuencia de vibración energética⁶. En el momento en que nuestra energía entra en contacto directo con cualquier otra energía que nos rodea, pueden generar una interferencia constructiva si ambas frecuencias de vibración están acompasadas (amplificando la vibración), o bien pueden generar una interferencia destructiva en caso de no estar acompasadas, pudiendo anular o reducir sensiblemente nuestra vibración energética. En algún grado, estamos amplificando o reduciendo nuestra propia vibración energética con todo, desde nuestros automóviles, hasta nuestras casas, pasando por nuestras amistades, vecinos, animales de compañía, etc.

Todos los organismos, incluyendo a los humanos, se comunican e interpretan su entorno mediante la evaluación de señales ambientales o campos de energía. De hecho, para la mayoría de especies, la supervivencia está directamente relacionada con la velocidad y la eficacia de la transferencia de estas señales⁷. En el caso de los humanos, la existencia y excesiva

⁶ Fritz Albert Popp, biofísico alemán, descubrió que todas las cosas vivas emitían una corriente permanente de fotones. Los animales y plantas rudimentarios tendían a emitir 100 fotones por centímetro cuadrado por segundo, con una longitud de onda entre 200 y 800 nanómetros, mientras que los seres humanos emitimos 10 fotones en la misma superficie, tiempo y frecuencia. Descubrió que cuanto más complejo era el organismo, menos fotones emitía. También descubrió que cuando las células vivas eran iluminadas con luz, tomaban esta luz y, con cierto retraso, empezaban a brillar intensamente (luminiscencia retardada).

⁷ La velocidad de las señales electromagnéticas es de unos trescientos mil kilómetros por segundo, la velocidad del sonido en la atmósfera terrestre es de 343 metros por segundo, mientras que la velocidad de difusión de una sustancia química se reduce a menos de un centímetro por segundo. ¡Resulta obvio porqué son las señales

dependencia del lenguaje hablado y escrito, nos ha llevado a descuidar nuestro sistema sensorial de comunicación basado en la energía, llegando prácticamente a la atrofia por no utilizarlo. Ese no es el caso del resto de seres vivos. Piensa por ejemplo en las bandadas de peces o pájaros que se desplazan con una total sincronía. Los estudios demuestran que esta capacidad está relacionada con cierta comunicación silenciosa que actúa como una banda elástica invisible⁸.

Los humanos, pese a no controlar conscientemente la comunicación a través de los campos de energía, nos vemos influidos por estos en nuestra vida diaria. Al elegir unos zapatos, o un coche, o cualquier otro objeto, sin saber por qué, nos vemos atraídos por unas formas, colores, modelos,... en definitiva por aquello que nos hace sentir mejor, o lo que es lo mismo, que su energía genera una interferencia constructiva con la nuestra. Se produce exactamente el mismo efecto que cuando al sonar una nota en una guitarra genera una vibración en la misma cuerda de otra guitarra cercana, o cuando un diapasón hace que otro diapasón próximo oscile a la misma frecuencia. La vibración de un cuerpo es reforzada o amplificada por otro cuerpo que vibra a una frecuencia similar.

Llegados a este punto, resulta bastante evidente el motivo por el que funciona la disciplina ancestral del Feng Shui. El Feng Shui está basado en organizar tu entorno para generar y hacer circular la energía positiva que mejor sienta a las personas, o lo que es lo

electromagnéticas las que utilizan la mayoría de especies, incluidas las propias células del cuerpo para comunicarse!

⁸ El biólogo Rupert Sheldrake ha dedicado su vida al estudio de la comunicación entre animales e insectos, y dispone de un banco de datos con más de 2.700 casos de telepatía con animales domésticos.

mismo, generar energía en tu entorno que entre en resonancia constructiva, amplificando tu propia energía.

FENG SHUI

El Feng Shui, término chino que significa “viento y agua”, es anterior al confucianismo y al taoísmo, y se practica desde hace más de tres mil años en la China con vistas a encontrar los lugares más adecuados para construcción y la mejor organización del espacio en cada lugar. En esencia, se trata de aprovechar al máximo las energías positivas y esquivar las negativas.

Existen tres principios básicos en los que se fundamenta el Feng Shui, y que definen el chi (energía vital que anima, interrelaciona y lo pone todo en movimiento a través de los distintos ciclos de la vida):

1. Todo está vivo
2. todo está relacionado
3. todo cambia

El Feng Shui busca el equilibrio desde distintos puntos de vista:

- Equilibrio entre los extremos: Yin y Yang
- Equilibrio en los elementos: Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua
- Equilibrio en las formas y moldeados
- Equilibrio en las ubicaciones: ubicación de cada estancia del hogar y de la oficina, de las puertas y ventanas, de los flujos energéticos, etc.

¿Qué está ocurriendo cuando hay células enfermas en el cuerpo? pues que estas células presentan una frecuencia de vibración energética característica, diferente del resto de células sanas. Aplicando otra energía que entre en disonancia (que genere interferencias destructivas) con la frecuencia de las células enfermas, pueden eliminarse enfermedades como el cáncer. Cada enfermedad presenta una frecuencia de vibración energética característica. Asimismo, las adicciones, el miedo, el estrés, la ansiedad o cualquier otra emoción que sintamos, tiene su propia frecuencia de vibración energética. Esta es la base científica de la mayoría de terapias y medicinas energéticas.

Todos estos principios surgidos de la física cuántica, están siendo también incorporados en la medicina occidental en diversos ámbitos. Un ejemplo son los distintos dispositivos que permiten leer el espectro de radiación de energía que emiten los tejidos y órganos del cuerpo (TAC, Resonancia Magnética MRI, Tomografía por Emisión de Positrones, ...), y de ese modo detectar enfermedades por métodos no invasivos. También han sido incorporados en algún tratamiento como en el caso de las piedras del riñón. Las piedras de los riñones son cristales cuyos átomos vibran a una frecuencia específica. El tratamiento consiste en concentrar una frecuencia de vibración armónica con la piedra del riñón, que amplifique la vibración de la energía de la piedra tanto que la piedra estalla y se disuelve. Aún y así, la utilización de la energía para restaurar el equilibrio corporal sigue siendo la asignatura pendiente de la medicina occidental, tal como nos vienen diciendo prestigiosas autoridades científicas en los últimos años.

“Deberíamos pasar de un modelo de medicina centrado en la enfermedad a uno centrado en la curación y en la salud” Marilyn Mandala Schlitz⁹

“La verdadera curación se da cuando restauramos los mecanismos de autorecuperación del propio cuerpo” Herman Koning¹⁰

“Es preciso que demos un paso atrás y que incorporem los descubrimientos de la física cuántica a la medicina con el fin de crear un nuevo sistema médico más seguro y en consonancia con las leyes de la Naturaleza”

Bruce Lipton¹¹

Hace miles de años, los asiáticos ya honraban a la energía como el factor principal de la salud y el bienestar. Según las teorías de la medicina tradicional china, el cuerpo humano tiene un sistema de meridianos que discurren por los tejidos corporales profundos, por los que fluye una energía invisible a la que llaman Chi¹². La enfermedad se genera por un bloqueo de energía en cualquier punto del recorrido. Con la ayuda de instrumentos tales como las agujas de acupuntura, los terapeutas chinos evalúan los circuitos de energía de sus pacientes de la misma forma que un electricista analiza los circuitos en busca de patologías eléctricas o cortocircuitos. Robert Becker, cirujano ortopédico, realizó numerosas investigaciones y estudios sobre los campos electromagnéticos corporales, llegando a demostrar que las cargas eléctricas identificadas en todas las personas sometidas a los

⁹ Presidenta del Instituto de Ciencias Noéticas

¹⁰ Fundador de la Asociación de Médicos Holandeses en Medicina Biofísica.

¹¹ Bruce H. Lipton, investigador de prestigio en el ámbito de la biología genética, ha sido reconocido por sus descubrimientos en este campo con el premio GOI PEACE PRIZE en el 2009 (equivalente al Premio Nobel de la Paz en Japón).

¹² En la medicina ayurveda (medicina tradicional de la India) se le llama Prana.

estudios, correspondían exactamente con los meridianos chinos, ya descritos en el libro de medicina más antiguo conocido en el mundo, el chino Huang Ti NeiChing, o The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine, escrito alrededor del 2500 a.C. Asimismo, diversos estudios de la naturaleza curativa de las energías de los maestros Chi Kung¹³ han ofrecido pruebas de la presencia de emisiones de fotones y campos electromagnéticos durante las sesiones de curación.

¡Atrévete! Lee las instrucciones y al finalizar la lectura realiza la actividad tal como se indica. Tómate el tiempo que estimes oportuno para realizarla, y no continúes leyendo hasta haberla finalizado.

- 1) Cierra los ojos y respira profunda y lentamente, haciendo tres inspiraciones y espiraciones conscientemente.
- 2) Identifica algo o alguien que te desagrada especialmente.
- 3) Imagínate una playa paradisíaca en la que hay un precioso castillo de arena, con sus torreones, su muralla, su foso, su puerta de entrada con pasarela. Imagina tantos detalles como seas capaz.
- 4) Ahora imagina que tú eres ese castillo de arena tan impresionante y que las olas que se aproximan son ese objeto, animal o persona que tanto te desagrada.
- 5) Las olas (eso que tanto te desagrada) rompen lejos de la arena, llegan a la orilla, y no se acercan prácticamente a ti (el

¹³ Estudios recogidos en la base de datos Qigong, centro de recursos computerizado de las investigaciones publicadas sobre curación Qigong, en L.Dossey.

castillo). Después de unas cuantas olas, la marea va subiendo y cada ola se acerca más, hasta que llegan a tocarte. Una ola se mete parcialmente en el foso. Otra ola llega a tocar la muralla... Continúa así hasta que el castillo (tú) esté parcialmente destruido.

- 6) Llegado a este punto abre los ojos, descansa unos minutos y continúa leyendo.

Lo que has visualizado en este ejercicio es una reproducción de la vida que vivimos a diario. Lo que te desagrade te roba energía (entra en resonancia destructiva con tu propia energía), mientras que aquello que te gusta, entra en resonancia constructiva amplificando tu energía y te da vitalidad.

2.2 Dónde reside nuestro poder

“Lo conozco como la palma de mi mano... pero, ¿hasta qué punto conozco realmente la palma de mi mano?”

A lo largo de nuestra historia reciente, muchos científicos han venido afirmando que cuando uno no puede medir algo, ese algo no existe. Esa afirmación tan simple y carente de fundamento (si fuese cierto, no se habría podido producir ningún descubrimiento en ningún momento de la historia), se ha convertido en creencia para una buena parte de la población. Por suerte, ha habido un buen número de científicos e investigadores que no se lo han creído, y han continuado investigando, realizando nuevos

descubrimientos y constatando realidades existentes en algunos casos desde el origen del Universo.

En la última década del siglo XX se realizaron una serie de experimentos que demuestran la existencia del campo de energía que impregna el universo. A continuación veremos una muestra representativa de la multitud de experimentos realizados con resultados concordantes:

El efecto del ADN fantasma¹⁴

Autores: V. Poponin, P. Gariaev, K. Grigor'ev, A. Vasil'ev y V. Shcheglov, de la Academia Rusa de Ciencias

Fecha: 1995

Objeto del experimento: Comprobar la existencia de un campo energético que todo lo une, y la relación de este con el ADN.

Experimento: Primero retiraron todo el aire de un recipiente, creando lo que llamaríamos coloquialmente el vacío. A continuación comprobaron que dentro del recipiente todavía quedaba algo: fotones o partículas de luz. Al observar la localización de los fotones dentro del recipiente, vieron que estaban distribuidos de una forma totalmente desordenada, tal como esperaban. El siguiente paso consistió en introducir dentro del recipiente cerrado muestras de ADN humano, y observar cómo se comportaban los fotones. De modo inesperado para los científicos que realizaron el experimento, los fotones se ordenaron de forma distinta ante la presencia del

¹⁴ www.twm.co.nz/DNAPhantom.htm

ADN. El ADN (sustancia de la cual nos componemos) estaba afectando a los fotones (materia cuántica de la cual se compone nuestro mundo). Para finalizar el experimento, retiraron el ADN del recipiente y volvieron a observar el comportamiento de los fotones. Sorprendentemente, los fotones permanecieron ordenados tal como lo estaban en presencia del ADN.

Conclusiones:

1. Quedó demostrado que, más allá de lo que conocemos como aire, **existe un campo de energía que todo lo conecta** y que está compuesto por fotones o partículas de luz.
2. El ADN cambió la conducta de las partículas de luz, la esencia de nuestro mundo, o lo que es lo mismo, **el experimento validó que tenemos una influencia directa sobre el mundo que nos rodea.**

La Transmisión de Emociones¹⁵

Autores: Ejército de los EEUU con la colaboración del Dr. Cleve Backster¹⁶

Fecha: 1993

¹⁵ Título otorgado al experimento por el autore de este libro. Descrito en el periódico *Advances: The Journal of MindBody Health* en 1993 por Julie Motz.

¹⁶ El Dr. Cleve Backster y su equipo continuaron con el experimento, realizando mediciones a mayor distancia, una vez el ejército lo dio por finalizado.

Objeto del experimento: Determinar si la conexión entre las emociones y el ADN vivo de nuestras células¹⁷ perduraba después de una separación, y en caso afirmativo, a qué distancia.

Experimento: Tras recoger una muestra de tejido (ADN) de la boca de un voluntario, la muestra fue aislada y llevada a otra habitación del mismo edificio, donde fue sometida a una medición eléctrica que permitiría comprobar si respondía a las emociones de la persona de la cual provenía. El voluntario, separado por centenares de metros de la muestra de ADN aislada, fue expuesto a una serie de imágenes de video diseñadas para crear emociones diversas en un breve espacio de tiempo. Las respuestas eléctricas del donante y de su ADN “aislado” fueron idénticas, produciéndose exactamente en el mismo instante. El ADN actuaba como si siguiera físicamente conectado a su cuerpo.

Tras la finalización de estas investigaciones, el doctor Cleve Backster, que había participado en el experimento original, continuó con las investigaciones a distancias mayores (hasta 560 kilómetros) y, empleando elementos de medición más precisos (reloj atómico) obtuvo los mismos resultados. Cuando el donante tenía una experiencia emocional, el ADN reaccionaba como si siguiera conectado con el cuerpo del donante.

Conclusiones: Resulta evidente, a la vista del experimento, replicado posteriormente con idéntico resultado en diversas ocasiones, que:

¹⁷ La relación entre las emociones y el funcionamiento de nuestras células había sido demostrado previamente en diversos estudios.

1. Existe una **conexión continua** entre todas y cada una de las células de nuestro cuerpo, con independencia de si están físicamente juntas o no.
2. Existe alguna forma de energía que mantiene conectadas las células con el cuerpo, corroborando las tesis de todos los grandes científicos de la historia reciente.
3. **La emoción humana tiene una influencia directa sobre el ADN vivo.**
4. La distancia entre las células no parece afectar a la comunicación existente entre ellas.

Implicaciones: Las implicaciones de este experimento son enormes cuando pensamos en trasplantes de órganos entre seres humanos, o incluso en los contactos físicos habituales que mantenemos con personas de nuestro entorno. Es bastante frecuente en casos de pacientes de trasplantes, que junto con sus nuevos órganos también perciban cambios conductuales y psicológicos. Tanto Claire Sylvia, en su libro *Baile de Corazones*, donde comparte sus vivencias tras una operación de trasplante de corazón¹⁸, como Paul P. Pearsall, quien detalla experiencias diversas de este tipo en su libro *El código del corazón*, nos permiten reflexionar sobre una realidad, que a través de experimentos científicos como el descrito en este punto, ha dejado de ser considerado como ciencia ficción.

Ni que decir tiene que el vínculo creado entre un niño y su madre durante el periodo de gestación, es sin duda el acto de

¹⁸ Entre otras vivencias, Claire Sylvia detalla cómo tras recuperarse de la operación pasa a gustarle la cerveza, o a tener pasión por las motos, cuando nunca antes le habían gustado estas cosas. Posteriormente descubrió que el donante era un joven apasionado de las motos al que le encantaba beber cerveza.

mayor transferencia y comunicación entre seres humanos. Hasta el momento del nacimiento, el niño experimenta todas las emociones y sensaciones de su madre. Podríamos decir que a nivel emocional es una reproducción en pequeño de su madre. El momento de nacer, con el trauma que lleva asociado en la mayoría de casos, marca el inicio de un distanciamiento gradual.

El poder de las emociones¹⁹

Autores: *Glen Rein y Rollin McCarty, del Institute of HeartMath²⁰*

Fecha: 1995

Objeto del experimento: Probar los efectos de las emociones humanas en el ADN.

Experimento: Tras aislar el ADN humano, éste fue expuesto a una forma de sentimientos conocida como emoción coherente, por medio de técnicas de autogestión mental y emocional (aquietar la mente voluntariamente, tornar la atención hacia el área del corazón y enfocarse en emociones positivas).

¹⁹ Título otorgado al experimento por el autor de este libro. Rein Glen & McCarty Rollin, 'Structural changes in water and DNA associated with new physiologically measurable states', Journal of Scientific Exploration, 83 (1994)

²⁰ El Institute of HeartMath es un líder mundial reconocido en la fisiología emocional, la función óptima, la resistencia y la investigación para controlar el estrés. El centro lleva a cabo investigación básica en psicofisiología, neurocardiología y biofísica. Esta investigación ha avanzado significativamente la comprensión de las interacciones cerebro-corazón, la variabilidad del ritmo del corazón (HRV) y la coherencia del ritmo cardíaco. Sus investigaciones también incluyen la electrofisiología de la intuición y la exploración de cómo todos estamos interconectados a escala mundial a un nivel profundo, fundamental a través de los campos electromagnéticos y campos biológicos. www.heartmath.org

Usando técnicas que analizan el ADN de forma química y visual, podían detectar cualquier cambio que ocurriera.

Los resultados obtenidos fueron contundentes. La emoción humana cambiaba la forma del ADN. Sin tocarlo físicamente o hacer nada distinto a crear sentimientos precisos en sus cuerpos, los participantes fueron capaces de influir sobre las moléculas de ADN, produciendo efectos distintos en la molécula de ADN (haciendo que se enrolle o desenrolle) según sus emociones.

Conclusiones: Tradicionalmente se nos ha dicho que el ADN de nuestro cuerpo es el que nos ha “tocado” y que no cambia como respuesta a nada que podamos hacer en nuestras vidas. Este experimento demuestra que eso que nos decían es falso, y que **nuestras propias emociones transforman nuestro ADN.**

Otros estudios también realizados en el Institute of HeartMath nos indican que la fuerza eléctrica de la señal del corazón, medida por un electrocardiograma, es hasta sesenta veces mayor que la señal eléctrica del cerebro humano medida por un electroencefalograma, y el campo magnético²¹ del corazón es hasta cinco mil veces más intenso que el del cerebro. Ambos campos (corazón y cerebro) tienen el poder de cambiar la energía de las células.

Los sentimientos y emociones generan en nuestro cuerpo (tanto en el corazón como en el cerebro) ondas eléctricas y

²¹ Una ley básica de la Física establece que cada vez que se genera actividad eléctrica, siempre se produce un campo magnético correspondiente. Los científicos pueden medir este campo magnético generado por el cerebro y el corazón utilizando magnetoencefalógrafos y magnetocardiógrafos, respectivamente.

magnéticas. Cuando los campos eléctricos o los campos magnéticos de un átomo cambian, el átomo cambia, tanto en su estructura como en su comportamiento. Y al cambiar éste, también cambia el mundo físico que nos rodea.

Uniando los resultados de estos experimentos, tenemos lo siguiente:



Y nos permite llegar a una conclusión muy poderosa:

Nosotros, a través de nuestros sentimientos y emociones tenemos el poder de influir en el comportamiento y composición de nuestro cuerpo y del mundo que nos rodea.

Esta realidad, demostrada en centenares de experimentos por todo el mundo gracias a los avances de la física cuántica y la epigenética, nos muestra que somos seres absolutamente poderosos, y nos abre la puerta hacia la resolución de cualquier tipo de problemas, curar enfermedades o conseguir el éxito en todo aquello que nos propongamos.

¡Atrévete! Lee las instrucciones y al finalizar la lectura realiza la actividad tal como se indica. Tómate el tiempo que estimes oportuno para realizarla, y no continúes leyendo hasta haberla finalizado.

- 1) Cierra los ojos y respira profunda y lentamente, haciendo tres inspiraciones y espiraciones conscientemente.
- 2) Piensa en tres personas (pareja, hijos, padres, amigos, jefes, compañeros, clientes, etc.) con las que tienes algún contacto físico a lo largo del día (darle la mano, un abrazo, un beso, etc.).
- 3) Ahora reflexiona para cada una de ellas, cómo te afecta el haber estado en contacto con esa persona. Cómo te hace sentir mientras e incluso después de estar con ella. ¿Te genera sentimientos de alegría, felicidad, ánimo, ilusión, confianza, amor, paz, compasión, o más bien sentimientos contrarios a éstos?
- 4) Para esas mismas personas, reflexiona cómo crees tú que se siente cada una de ellas cuando está contigo, e incluso después de despedirse de ti. ¿Crees que le generas algún tipo de sentimientos? ¿positivos o negativos?

- 5) Una vez hayas finalizado la reflexión, abre los ojos, descansa unos minutos y continúa leyendo.

La ciencia ha demostrado que sentimientos específicos son energía que produce respuestas químicas previsibles en nuestros cuerpos. A medida que cambiamos nuestros sentimientos, cambiamos nuestra química, o lo que es lo mismo, nuestros niveles hormonales, de anticuerpos y enzimas. Cuando tenemos pensamientos positivos (p.e. amor) liberamos ciertas sustancias químicas en el cuerpo (oxitocina, dopamina, serotonina, hormona del crecimiento). Asimismo, cuando tenemos sentimientos negativos (p.e. temor) liberamos sustancias químicas diferentes (cortisol, norepinefrina, citosina, histamina).

En 1995, Glen Rein, Mike Atkinson y Rollin McCraty publicaron un estudio con el título *Los efectos fisiológicos y psicológicos de la Compasión y la Cólera*²², que se centra en el estudio de la inmunoglobulina A salival (SIgA), un anticuerpo que se encuentra en la mucosidad de los tractos respiratorios superiores, gastrointestinales y urinarios, y que los defiende de las infecciones. Las conclusiones del estudio se centran en que los niveles altos de SIgA se asocian con un descenso de la incidencia de enfermedades infecciosas en las vías respiratorias superiores. Los sentimientos de ira y cólera producen un significativo aumento del nivel general de trastorno de los estados de ánimo y del ritmo cardíaco, pero no afectan de inmediato a los niveles de SIgA, aunque sí lo hacen cuando ese sentimiento de ira dura más

²² Título original “The Physiological y Psychological Effects of Compassion and Anger”. Publicado en el Journal of Advancement in Medicine, 1995

de una hora. Por otra parte, las emociones positivas, producen un significativo aumento de los niveles de SIgA.

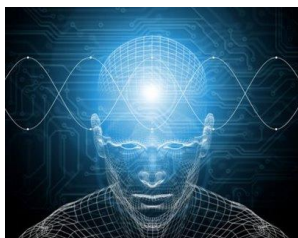
En esta misma línea, David McClelland, psicólogo de la Universidad de Harvard, mostró a un grupo de estudiantes una película sobre la Madre Teresa trabajando entre los enfermos y los pobres de Calcuta. Los estudiantes declararon que la película había estimulado sus sentimientos de compasión. Más tarde, se analizó la saliva de los estudiantes y se descubrió un incremento en el nivel de inmunoglobulina A salival (SIgA).

Por su parte, el estrés genera una reacción defensiva en el cuerpo, de modo que la sangre se dirige preferentemente a los brazos y las piernas, en detrimento del resto del cuerpo. En consecuencia, se detiene el crecimiento, se desprotege el cuerpo al debilitar el sistema inmunitario y la persona se convierte en menos inteligente al llegar menos sangre al cerebro.

Son muchos los estudios que demuestran que la cólera y el odio son una causa significativa de enfermedad y muerte prematura. Investigadores como el doctor Redford Williams, de la Universidad de Duke, o el doctor Robert Sapolsky, de la Universidad de Stanford, han realizado estudios que demuestran que la cólera, la furia y el odio son particularmente nocivos para el sistema cardiovascular, situándolos como un gran factor de riesgo en las enfermedades cardíacas, a la misma altura o quizá mayor que otros factores tradicionalmente reconocidos, como el colesterol o la presión sanguínea elevadas.

La ansiedad y la preocupación excesivas también tienen efectos devastadores sobre la mente y el cuerpo. Al llegar a cierto nivel, la ansiedad crónica puede dificultar el juicio, aumentar la irritabilidad y obstaculizar la eficacia. También puede conducir a problemas físicos, incluido el debilitamiento del sistema

inmunológico ante enfermedades cardíacas, trastornos gastrointestinales, fatiga, tensión y dolor muscular. Se ha demostrado, por ejemplo que los trastornos de ansiedad provocaban atrofia del crecimiento en las niñas adolescentes.



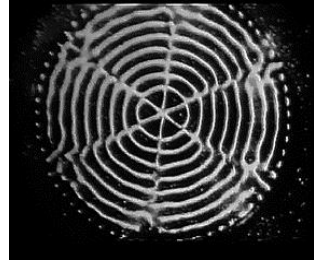
Rolling McCraty, director de investigación del Institute of Heartmath, nos indica que las emociones positivas (amor, agradecimiento, gratitud,...) causan un valor cardíaco muy distinto al de las negativas (ira, ansiedad, irritación,...). Estas últimas crean ritmos cardíacos incoherentes o patrones desordenados.

En definitiva, cada emoción está generando en nuestro cuerpo una frecuencia de vibración energética específica que transforma nuestra realidad física, tanto a nivel de nuestro cuerpo, como hemos estado viendo en todos los estudios mencionados, como de nuestro entorno.

La unión de la frecuencia de vibración energética generada por nuestros pensamientos, sentimientos y emociones con los estudios realizados por el doctor Hans Jenny, nos proporciona la base científica que da vida a la **Morfopsicología**. En 1947, el doctor Hans Jenny desarrolló una nueva ciencia (cymatics) para investigar la relación entre la vibración y la forma²³. Mediante estudios bien documentados, el doctor Jenny demostró que la vibración producía geometría. Es decir, al crear una vibración en un material que podemos ver, la forma de la vibración se hace

²³ Se pueden visualizar en youtube diversos vídeos en los que se observa un comportamiento similar utilizando las famosas placas Chladni, creadas en el s. XVIII por Ernst Chladni, físico y músico. Para visualizarlos introducir “chladni plate” o “chladni patterns” en el buscador de youtube.

visible en ese medio. Cuando cambiamos la vibración, cambiamos la forma. Cuando regresamos a la vibración inicial, vuelve a aparecer la forma inicial. A través de una serie de experimentos realizados con distintas sustancias, el doctor Jenny produjo una sorprendente variedad de dibujos geométricos, desde algunos muy complejos hasta otros muy simples, en materiales como agua, aceite, grafito y azufre en polvo. Cada dibujo era sencillamente la forma visible de una fuerza invisible. La importancia de estos experimentos es que con ellos el doctor Jenny probó, sin lugar a duda, que la vibración crea una forma previsible en la sustancia en la que es



Patrón formado con arena sobre una placa lisa. La arena se acumula en las zonas donde la vibración es menor o inexistente.

proyectada. Pensamiento, sentimiento y emoción son vibraciones. Al igual que las vibraciones en los experimentos del doctor Jenny, las vibraciones del pensamiento, del sentimiento y de la emoción crean un trastorno sobre la materia en la que son proyectados. Sin duda, nuestro rostro es un lugar extremadamente próximo al origen de estas vibraciones, y al disponer de tantas terminaciones nerviosas, rápidamente adapta las formas dictadas por los patrones de dichas vibraciones, al igual que lo hace el resto de materiales en los experimentos del doctor Jenny.

MORFOPSICOLOGÍA

La Morfopsicología es una disciplina que permite conocer la personalidad, inteligencia, carácter, aptitudes y actitudes a través de la observación y el estudio del rostro.

Su fundador en 1930, el doctor Louis Corman, Psiquiatra e Investigador francés, la definió como “la ciencia de las relaciones entre la forma y el psiquismo”.

Para Julián Gabarre, una de las personalidades más destacadas en este campo a nivel mundial, “la Morfopsicología estudia de manera científica el carácter, el modo de conocer a las personas, sus actitudes y las aptitudes por medio de la observación del rostro y los elementos que componen la cara”.

Por medio del estudio del rostro podemos saber por ejemplo si una persona es impulsiva o reflexiva; si en ella dominan los pensamientos, los sentimientos o los instintos; si se trata de una persona con vitalidad o carente de energía; si es una persona estable o con altibajos emocionales; si puede ser una persona violenta; si es una persona obsesiva; si es una persona fiel; el tipo de aficiones que tiene, etc.

Podríamos llegar a identificar a través de su rostro vivencias negativas impactantes de esa persona; nivel de actividad sexual; potencial para cometer algún tipo concreto de delito; predisposición a tener una aventura sexual, etc.

Si sabes leerla, la cara de una persona te lo dirá todo sobre ella.

“Cuando deseo averiguar lo bueno o malo que es alguien, o cuáles son sus pensamientos en un momento determinado, adapto la expresión de mi rostro, lo más ajustadamente posible, de acuerdo con la expresión del suyo, y entonces espero a ver qué pensamientos o sentimientos surgen en mi mente o mi corazón, para encajar o corresponder con esa expresión”

Edgar Allan Poe

El dolor físico es un proceso fisiológico, mientras que el sufrimiento es nuestra respuesta mental y emocional al mismo. En su libro *Dolor: el don que nadie quiere*, el doctor Paul Brand²⁴ explora el valor del dolor físico. Después de una larga experiencia con pacientes que sufrían dolores agudos y con otros insensibles, Brand llegó a considerar el dolor no como el enemigo que es en Occidente, sino como un sistema biológico complejo que nos advierte para protegernos. Además, el hecho de ser tan desagradable es lo que le proporciona efectividad, pues obliga al organismo a afrontar el problema. También graba la experiencia en la memoria y nos sirve para protegernos en el futuro.

Es en la mente donde convertimos el dolor en sufrimiento. Para disminuir éste, tenemos que efectuar una distinción entre el dolor que percibimos y el que creamos mediante nuestros pensamientos. El temor, la cólera, la culpabilidad, la soledad y la impotencia son respuestas capaces de intensificar el dolor. Así

²⁴ El doctor Paul Brand es un cirujano de prestigio mundial y especialista en lepra. Hijo de misioneros, pasó los primeros años de su vida en la India, rodeado de personas que vivían en condiciones de extrema pobreza y sufrimiento. Al observar en ellos una mayor tolerancia al dolor físico que en Occidente, se interesó por el fenómeno del dolor y efectuó un notable descubrimiento: la putrefacción de la carne se debía a la pérdida de la sensación de dolor en las extremidades. Al no contar con la protección del dolor, los pacientes de lepra no disponían de un sistema que les advirtiera del daño en los tejidos. En su libro, el Dr. Brand presenta muchos ejemplos de los efectos destructivos de vivir sin sensación de dolor, las heridas recurrentes, las ratas que roían los dedos de manos y pies mientras el paciente dormía tranquilamente, ...

que, al afrontar el dolor, debemos trabajar en los niveles más bajos de percepción del mismo. Podemos utilizar las herramientas de la medicina moderna, y también podemos trabajar en los niveles superiores mediante la modificación de nuestra perspectiva y nuestra actitud.

Muchos investigadores han examinado el papel de la mente en la percepción del dolor. Pavlov entrenó incluso a perros para que superaran el dolor al asociar una descarga eléctrica con una recompensa en forma de alimento. Ronald Melzak fue más lejos. Crió cachorros de terrier escocés en un ambiente protegido, sin los problemas propios del crecimiento. Estos perros no consiguieron aprender las respuestas básicas al dolor; no reaccionaban, por ejemplo, cuando se les pinchaba las patas con un alfiler, en contraposición con sus compañeros de camada, que gañían de dolor cuando se los pinchaba. Sobre la base de experimentos como éstos, Melzak llegó a la conclusión de que buena parte de lo que llamamos dolor, incluida la respuesta emocional de *displacer*, era algo aprendido, no instintivo. Otros experimentos realizados con seres humanos, en los que se aplicó la hipnosis y se utilizaron placebos, han demostrado también que, en muchos casos, las funciones superiores del cerebro pueden aceptar o descartar las señales de dolor que reciben. Esto indica que la mente puede determinar a menudo cómo percibimos el dolor y ayuda a explicar los interesantes descubrimientos de investigadores como Richard Sternback y Bernard Tursky, de la Escuela de Medicina de Harvard, quienes observaron diferencias significativas entre los diferentes grupos étnicos en cuanto a su capacidad para percibir y resistir el dolor.

Todos estos experimentos relacionados con el dolor, fortalecen y le dan mayor relevancia a especialidades como la

Noesiterapia²⁵, ciencia médica creada por el cirujano español Dr. Ángel Escudero, que utiliza habilidades mentales para la eliminación del dolor, la anestesia, y la rápida curación en todas las especialidades médicas.

Hace miles de años que los médicos de las culturas indígenas de todo el mundo honran la conexión mente-cuerpo-entorno. Una muestra de esta realidad ha llegado hasta nuestros días de la mano de las medicinas tradicionales China y Ayurveda, medicinas que tienen entre 3.000 y 6.000 años de historia, y que todavía hoy correlacionan órganos del cuerpo y enfermedades con estados específicos mentales y emocionales, y procuran devolver al paciente el equilibrio mente-cuerpo-espíritu necesario para que la curación ocurra biológicamente.

<u>Emociones</u>	<u>Órganos</u>
Angustia, Rechazo,...	Pulmones y Colon
Ira, Culpa,...	Hígado y Vesícula
Miedo, Falta de apoyo,...	Riñones y Vejiga
Traición, Engaño,...	Corazón e Intestino delgado
Fracaso, Impotencia,...	Bazo y Estómago

Ejemplos de correlaciones tradicionales entre emociones y órganos del cuerpo

Según estas medicinas tradicionales, existe una correlación directa, basada en el equilibrio, entre los órganos y las emociones, de modo que cuando tienes un órgano enfermo, sobre-estimulado o desequilibrado, las emociones relacionadas con ese órgano a menudo serán agudizadas. Asimismo, cuando se

²⁵ <http://dr.escudero.com/>

intensifica una emoción, los órganos directamente relacionados tienen muchas posibilidades de desarrollar alguna patología.

En una conversación mantenida recientemente con un monje budista sakya, salió la pregunta ¿somos lo que pensamos? Era realmente una pregunta con trampa, o mejor dicho, con doble interpretación. Por un lado el monje decía que no somos lo que pensamos, ya que somos mucho más. Lo que pensamos está condicionado por nuestras creencias y valores, y nosotros somos mucho más que eso. Evidentemente tenía razón. También es cierto que tal como nos ha demostrado la ciencia lo que pensamos genera sentimientos y emociones, que a su vez crean nuestra realidad física (somos lo que creemos que somos). En consecuencia,

Somos mucho más de lo que pensamos, y al mismo tiempo, somos lo que creemos que somos.

2.3 Las emociones son el lenguaje de creación de nuestra realidad física

*“Ten cuidado con lo que deseas, todos
somos capaces de hacerlo realidad”*

William Braud

Desde los tiempos de Darwin²⁶ en el s. XIX, quien afirmó que los rasgos individuales se transmiten de padres a hijos como

²⁶ Charles Darwin (1809-1882) publicó en 1859 *El origen de las especies*

factores hereditarios, los científicos se centraron en la estructura de la célula como mecanismo de transmisión. Un siglo más tarde, en 1953, James Watson y Francis Crick descubrieron la estructura y la función de la doble hélice de ADN, definiéndola como la molécula perfecta para la herencia²⁷. Desde entonces su teoría se convirtió en la base de la biología molecular. Por suerte, multitud de experimentos en el campo de la epigenética nos han abierto los ojos a una realidad muy diferente, a través de la cual, no somos víctimas de nuestros genes, sino los dueños y señores de nuestros destinos. La información que regula la biología comienza con señales ambientales²⁸, o lo que es lo mismo, es el ambiente el que regula el desarrollo y comportamiento de las células, como tan bien nos muestra Bruce Lipton en *La Biología de la Creencia*. La paz, la felicidad o el amor en nuestras vidas dependen exclusivamente de nosotros.

Nuestra mente, a través de los pensamientos, sentimientos y emociones que genera, es responsable directa del ambiente. En consecuencia, también lo es de nuestra biología y nuestra genética.

Tal como nos dijo Ernest Holmes, fundador de la Ciencia de la Mente, *“La vida es un espejo que refleja al pensador los pensamientos que él le entrega”*. Es como nos sentimos respecto a nosotros mismos, nuestro desempeño, apariencia y logros, lo que se refleja

²⁷ Consideraron al ADN como la molécula perfecta para la herencia al estar compuesto por una doble hélice idéntica, que permite separar las dos cadenas de ADN, conteniendo cada una de ellas la información necesaria para realizar una copia exacta y complementaria de sí misma.

²⁸ Bruce Lipton define el ambiente o las señales ambientales como la energía universal, que abarca desde el sol y los planetas, hasta nuestros propios pensamientos. Nuestro cuerpo es energía, nuestros pensamientos son energía, y toda esta energía influye en nuestra biología.

de regreso en la realidad de nuestro mundo. Estamos sintonizados con nuestro mundo, y el mundo nos demuestra físicamente la energía de lo que experimentamos emocionalmente.

La expectativa o creencia que tenemos mientras observamos cualquier suceso, nos genera sentimientos y emociones. Son estos sentimientos y emociones los que eligen la posibilidad que se convierte en experiencia real. Somos nosotros, en base a las creencias que tenemos de nosotros mismos, quienes establecemos los límites de nuestras capacidades y el potencial de éxito o fracaso en todo lo que realizamos en la vida. Es por medio de estas creencias, y de los sentimientos y emociones que se desprenden de ellas, que estamos influyendo de forma directa en la creación de salud o enfermedad, de paz o guerra, de pobreza o riqueza,... en definitiva, somos nosotros mismos los que determinamos el ambiente en el que viven nuestras células.

Neville Goddard, en su libro *El Poder de la Conciencia*, nos muestra a través de un buen número de casos reales en los que él tuvo participación directa, que tenemos el poder necesario para crear todos los cambios que deseemos por medio de nuestra conciencia y de nuestro enfoque mental. Nos dice Neville que es muy distinto trabajar hacia un resultado que pensar y sentir desde el resultado. Cuando el enfoque está en trabajar hacia el resultado, nuestras mentes estarán siempre en el camino hacia el objetivo, en vez de en la experiencia de lograrlo. Según Neville, debemos entrar en la imagen del deseo de nuestro corazón y pensar desde ésta convirtiéndonos en esa forma de ser. Eso es lo que nos llevará a disfrutar del sentimiento de que la meta ya ha sido lograda, y tal como hemos visto en el apartado anterior, ese sentimiento, que es el lenguaje con el que nos comunicamos con

la Matriz de energía, realmente posibilitará la consecución de la meta.

Otro detalle importante para convertir en realidad presente aquello que deseamos, es no tener un fuerte apego al resultado. Cuanto mayor sea nuestro deseo de conseguir algo, más difícil nos resultará alcanzarlo. Cuando nos enfocamos en evitar enfermedades, en mantenernos alejados de las guerras o en crear nuevas armas, lo hacemos dejándonos llevar por el miedo y enfocándonos en la supervivencia. Si el sentimiento que nos guía es la confianza, la compasión y el amor, nos centraremos en llevar una vida sana, en cooperar de forma pacífica o en concebir un mundo sin conflictos armados, lo que en verdad es una transformación de nuestra realidad. Cuanto más nos centramos en lo que no queremos y más luchamos contra ello, más atención le damos y más emociones generamos al respecto, mostrando más apego al resultado, y en consecuencia, más tendremos de eso que no queremos. Inconscientemente le estamos transfiriendo energía a lo que no queremos y estamos amplificando su nivel de vibración. Si renuncias, lo sacas de tu atención eliminando las emociones y le das tu atención a lo que realmente quieres.

Tanto si eres consciente de ello como si no, estás creando tu destino en cada momento. Tú eres el único creador de los contenidos de tu vida, tanto los buenos como los malos. Consciente o inconscientemente, elegimos la cualidad de cada uno de estos parámetros: pensamiento, sentimiento, emoción, respiración, nutrientes y movimiento. Hemos de preguntarnos si aportamos la cualidad más alta que somos capaces de producir, para cada uno de ellos.

En el apartado anterior utilizamos algunos experimentos científicos para demostrar que nuestras emociones y sentimientos

tienen impacto sobre nuestra realidad y nuestro entorno. Ahora veremos la constatación de esta realidad a través de algunos casos concretos de nuestro día a día.

EFFECTOS PLACEBO Y NOCEBO

El efecto placebo, efecto ideológico (según Robert Williams) o efecto de las creencias (según Bruce Lipton) es el resultado en nuestro cuerpo y comportamiento, de la energía creada por nuestro cerebro y nuestro corazón, en respuesta a las creencias y percepciones personales. Técnicamente se denomina efecto placebo a la mejora de la salud mediante la sugestión positiva, y se utiliza para describir cualquier tratamiento en el que a los pacientes se les hace creer que están siendo sometidos a un procedimiento benéfico o recibiendo un agente curativo, cuando en realidad se les está administrando algo que no tiene propiedades curativas. Multitud de estudios corroboran el hecho de que tanto medicamentos inocuos como intervenciones quirúrgicas no realizadas²⁹, tienen efectos positivos en porcentajes importantes³⁰ de los pacientes que creen estar recibiendo realmente tratamiento.

²⁹ Estudio de Bruce Moseley en la Facultad de Medicina de Baylor publicado en 2002, aplicando el efecto placebo en pacientes con artritis de rodilla. Una parte de los pacientes recibieron realmente cirugía, mientras que a otra parte se les hizo creer que recibían cirugía cuando en realidad se simuló la intervención. Los resultados fueron sorprendentes, no habiendo diferencia en el porcentaje de pacientes que mejoraron en ambos grupos.

³⁰ H.K.Beecher, jefe de anestesiología del Hospital General de Massachussets, Boston, concluyó de sus estudios, ya en 1955, que una tercera parte de los pacientes sufrían mejorías significativas sin haber recibido realmente tratamiento. Estudios posteriores han incrementado esta cifra, y han constatado en prácticamente todo tipo de patologías la existencia del efecto placebo.

Por el contrario, cuando esa misma mente está llena de pensamientos negativos que pueden deteriorar la salud, los efectos negativos producidos se conocen como efecto nocebo. Por ejemplo, cuando un médico le dice a su paciente que se va a morir en seis meses, sin quererlo está poniendo un embrión para engendrar el efecto nocebo.

Una situación realmente sorprendente en la que podemos observar ambos efectos (placebo y nocebo), es en los diversos estudios³¹ sobre el cáncer que incluyen a hijos adoptados. Ha sido demostrado que los genes de familias en que abuelo y padre han muerto de cáncer antes de los 50 años, teniendo genes con predisposición cancerígena, no influyeron para nada en sus hijos biológicos adoptados y viviendo en otras familias. Asimismo, niños sin predisposición genética al cáncer, adoptados y conviviendo con familias cuyos padres habían muerto de cáncer antes de los cincuenta años, habían multiplicado por 7 el riesgo de contraer cáncer.

PSICOSOMÁTICA Y ENFERMEDADES GRAVES

Son muchos los estudios que analizan diversos tipos de enfermedades (cáncer, enfermedades coronarias, enfermedades cardíacas, etc.) desde una perspectiva psicosomática, obteniendo resultados concordantes todos ellos. A continuación haremos referencia a algunos de estos estudios.

³¹ T. I. Sørensen, G. G. Nielsen, P. K. Andersen and T. W. Teasdale, 'Genetic and Environmental Influences on Premature Death in Adult Adoptees,' New England Journal of Medicine" 318 (March 24, 1988): 727-732.

- Un estudio de la Escuela de Medicina de la Universidad de Nebraska, sobre ancianos estableció que a quienes mantenían una relación íntima les funcionaba mejor el sistema inmunológico y tenían niveles de colesterol más bajos.
- En un estudio realizado por el doctor Larry Scherwitz, que examinaba los factores de riesgo de enfermedades coronarias, descubrió que las personas más centradas en sí mismas eran las más propensas a desarrollarlas, con independencia de su estilo de vida.
- Un estudio de más de mil pacientes cardíacos del Centro Médico de la Universidad de Duke descubrió que entre aquellos que no tenían cónyuge o confidente íntimo, se verificaba un índice de mortalidad, en los cinco años posteriores al diagnóstico de enfermedad cardíaca, tres veces mayor que el registrado entre aquellos que estaban casados o tenían un amigo íntimo.
- Otro estudio efectuado sobre miles de residentes del condado de Alameda, California, a lo largo de un periodo de nueve años demostró que quienes contaban con mayor apoyo social y relaciones íntimas tenían índices más bajos de mortalidad y de cáncer.

“ORACIONES POR LA PAZ”

- En 1972, 24 ciudades de EEUU con poblaciones de más de 10.000 personas, realizaron experimentos de meditación trascendental en un número reducido de personas (un 1% de la población) generando experiencias internas de paz. Los

resultados obtenidos fueron reducciones estadísticamente comprobables de la delincuencia en esas ciudades mientras se realizaban los experimentos (reducción de la criminalidad en un 22% y reducción del 89% en la tendencia general a la delincuencia).

- En el marco del estudio “Proyecto internacional para la Paz en el Medio Oriente” (septiembre 1988) se demostró que por medio de meditaciones y de oraciones conjuntas por la paz (creando la paz en sus cuerpos), las muertes en la guerra caían hasta un 76%; además se redujeron los incendios, acciones terroristas, emergencias en hospitales, accidentes de tráfico, todo tipo de delitos, e incluso las fluctuaciones del mercado de valores. Al detener los experimentos (cesar las meditaciones y oraciones) la violencia volvió a sus niveles previos o incluso los superó. El experimento consistió en repartir simultáneamente personas preparadas en técnicas de meditación trascendental en lugares estratégicos de Jerusalén durante el conflicto con el Líbano. Los estudios demostraron una alta correlación entre el número de personas que oraban y la calidad de vida en los lugares vecinos.
- El viernes 13 de noviembre de 1998, se realizó una oración masiva, coordinada a través de Internet, a lo largo de todo el planeta, invocando la paz mundial. Participaron cientos de miles de personas. Ese día era la fecha límite impuesta a Iraq para cumplir con las exigencias de las Naciones Unidas en lo referente a inspecciones de armamento. Las negociaciones para llevar a cabo las inspecciones habían durado meses sin alcanzar ningún acuerdo. De superarse la fecha indicada, las naciones de occidente comenzarían una campaña de destrucción de todos los lugares en Iraq susceptibles de

esconder armamento. Durante el momento en que se estaba llevando a cabo la oración, a 30 minutos de dar comienzo los bombardeos, el presidente de los Estados Unidos dio la orden de suspender los ataques, como respuesta a la aceptación previa por parte de los dirigentes iraquíes de cooperar en las inspecciones de armamento. ¿Casualidad?

Con estos y otros experimentos realizados a lo largo de los años, se ha demostrado que cuando un pequeño porcentaje de la población logra la paz en su interior, esa paz se refleja en el mundo a su alrededor. Asimismo, se pudo identificar en estos experimentos el número mínimo de personas necesarias experimentando paz interior para poder observar el efecto en el mundo exterior. Este número mínimo es una persona por cada 10.000 habitantes.

LOS MENSAJES DEL AGUA

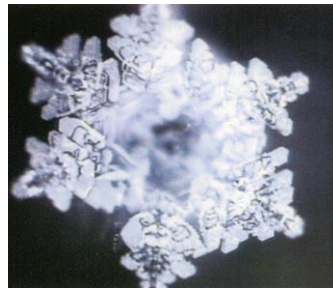
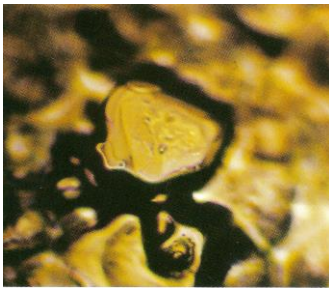
El doctor Masaru Emoto, a través de sus investigaciones sobre el agua y las reacciones de ésta ante los mensajes que recibe, nos ha hecho conscientes por medio de sus fotografías del poder que la palabra y el pensamiento tiene sobre nuestro entorno.

El agua responde a los mensajes que recibe, ya sea por medio de la palabra escrita, hablada o incluso a través del pensamiento, modificando su estructura. Lo demuestran los miles de fotografías de cristales de agua que Masaru Emoto ha realizado.

En sus libros, nos muestra la reacción del agua a todo tipo de mensajes, positivos y negativos. Cuando los mensajes recibidos son positivos, los cristales formados tienen formas preciosas, en muchos casos fácilmente identificables con el mensaje recibido.

Al contrario, cuando los mensajes son negativos, el agua muestra formas horribles, y no es capaz de crear estructuras definidas.

Uno de los muchos experimentos realizados por Masaru Emoto, es el que titula *Una oración a Tokio desde Galilea* en su libro *El agua, espejo de las palabras*. En dicho experimento, realizado en julio del 2003, realizaron todos los allí presentes (en Galilea) una oración al agua corriente del distrito de Shinagawa en la ciudad de Tokio, a miles de kilómetros de distancia. El resultado fue que el agua del grifo, que antes de la oración ni siquiera formaba un cristal, dio lugar a un hermoso cristal, tal como podemos observar en las imágenes adjuntas.



La imagen de la izquierda fue el resultado de fotografiar el agua corriente de Tokio antes de realizar una oración conjunta desde Galilea. La foto de la derecha corresponde a la misma agua una vez finalizada la oración.

Estos resultados encajan perfectamente con los obtenidos por el científico francés, Jacques Benveniste, quien demostró que las moléculas de agua absorben información cuando se hallan en presencia de otras moléculas, o lo que es lo mismo, el agua actúa como una grabadora, que imprime y transporta la información. Esta es la base científica de la homeopatía.

Tenemos mucho más poder del que creemos para curarnos a nosotros mismos, a nuestros seres queridos e incluso a nuestras comunidades. Cada uno de nosotros posee la capacidad de mejorar enormemente su propia vida. En todos los sentidos, nuestra vida está en nuestras propias manos.

Como dijo Henry Ford, *“tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, tienes razón”*. Lo que creemos y sentimos que somos es en lo que nos convertimos y lo que creemos que funciona, realmente lo hace. De este modo, tanto las medicinas tradicionales basadas en técnicas y terapias energéticas, como la medicina occidental, basada en la utilización de productos químicos, funcionan si así lo creemos. La propia creencia es la medicina más poderosa.

La esperanza de que un pensamiento se haga realidad, sin la emoción que le dé vida, no pasa de ser un deseo, o una imagen de lo que deseamos. Necesita recibir la suficiente emoción para realizarlo pues, de lo contrario, el deseo continuará siendo tan solo esa imagen de lo que es posible.

La energía conjunta de tus pensamientos con los sentimientos o emociones, ejerce un efecto sutil en el resto de las personas, y en otras formas de vida. Estamos constantemente en contacto con los demás, nos demos cuenta o no, ya que toda la energía es continua y conectada.



Tanto a través de los experimentos científicos como de las distintas realidades en las que fácilmente se visualiza su efecto,

hemos demostrado que son nuestros sentimientos y emociones los creadores de nuestra realidad física. La pregunta siguiente es, ¿Cómo podemos controlar lo que sentimos? La única forma de hacerlo es controlando aquello que está en el origen de esos sentimientos y emociones, nuestra MENTE.

“Las emociones constituyen una aptitud normal del hombre, un modo de expresión. En ocasiones es conveniente expresar el miedo, la tristeza o la rabia, pero la energía debería ser dirigida totalmente hacia el exterior y no ser retenida. La expresión de emociones debería ser total y poderosa, y después desaparecer sin dejar huella. Controlar tus emociones consiste, pues, en dejar que se manifiesten y desaparezcan”

Dann Millman en El Guerrero Pacífico

¡Atrévete! Lee las instrucciones y al finalizar la lectura realiza la actividad tal como se indica. Tómate el tiempo que estimes oportuno para realizarla, y no continúes leyendo hasta haberla finalizado.

- 1) Cierra los ojos y respira profunda y lentamente, haciendo tres inspiraciones y espiraciones conscientemente.
- 2) Piensa en alguna familia que conozcas con antecedentes reiterados de cáncer (padres, tíos, abuelos, etc.). Si no conoces ninguna, supón que la conoces y haz resto del ejercicio en base a tus deducciones lógicas.
- 3) Reflexiona sobre lo tu qué crees que piensan los miembros de esa familia con respecto al cáncer. ¿será el cáncer un tema de debate, comentario o análisis habitual en esa familia?, ¿qué pensarán respecto a las probabilidades que tienen de sufrir esa enfermedad?, ¿a quién crees que responsabilizan de tener tantos casos de

esa enfermedad en la familia? ¿A ellos mismos, a su entorno o a la genética?, lo reconozcan o no ¿crees que tendrán miedo?, ¿vivirán luchando contra el cáncer o desde la tranquilidad y confianza de que no lo tendrán?...

- 4) Una vez te hayas hecho una idea clara de la forma de pensar mayoritaria en esa familia, abre los ojos y continúa leyendo.

Ahora realiza este otro ejercicio,

¡Atrévete! Lee las instrucciones y al finalizar la lectura realiza la actividad tal como se indica. Tómate el tiempo que estimes oportuno para realizarla, y no continúes leyendo hasta haberla finalizado.

- 1) Cierra los ojos y respira profunda y lentamente, haciendo tres inspiraciones y espiraciones conscientemente.
- 2) Piensa en alguna familia que conozcas, en la que ninguno de sus miembros haya padecido cáncer. Si no conoces ninguna, supón que la conoces y haz resto del ejercicio en base a tus deducciones lógicas.
- 3) Reflexiona sobre lo tu qué crees que piensan los miembros de esa familia con respecto al cáncer. ¿será el cáncer un tema de debate, comentario o análisis habitual en esa familia?, ¿qué pensarán respecto a las probabilidades que tienen de sufrir esa enfermedad?, ¿crees que el cáncer será una realidad con la que se sientan identificados?, ¿crees que tendrán miedo respecto a padecer algún día esta enfermedad?, ¿vivirán luchando

contra el cáncer o desde la tranquilidad y confianza de que no lo tendrán?...

- 4) Una vez te hayas hecho una idea clara de la forma de pensar mayoritaria en esa familia, abre los ojos, descansa unos minutos y continúa leyendo.

2.4 La mente tiene el poder de controlar las emociones

*“La mente y el cuerpo son las dos caras de la misma moneda.
La mente no domina el cuerpo, se hace cuerpo”*

Candace Pert

Sabemos desde hace tiempo que nuestro cerebro presenta dos partes funcionalmente diferenciadas, la mente consciente y la mente subconsciente. Ambas desempeñan su papel a la hora de hacer de nosotros quienes somos. Los descubrimientos que hemos visto, y muchos otros, nos muestran que también son responsables de construir nuestra realidad física.

Las investigaciones de la doctora Candace Pert³² proporcionan la prueba científica de que mente y cuerpo son uno, y que nuestras emociones y sentimientos son el puente que los une. “La

³² En su libro *Molecules of Emotion* (Las Moléculas de la Emoción), la Dra. Candace Pert explica el lado bioquímico de las emociones que sentimos. A través de sus investigaciones, la Dra. Pert es una de las principales artífices de la creación de una nueva rama interdisciplinar de la ciencia, llamada Psiconeuroinmunología (PNI), popularmente llamada como “medicina mente-cuerpo”, que une tres ciencias clásicamente separadas: neurociencia, inmunología y endocrinología.

química que controla nuestro cuerpo y nuestro cerebro es la misma que está implicada en la emoción. Y esto me dice que deberíamos prestar más atención a las emociones en lo que concierne a la salud... Sabemos que el sistema inmunológico, como por ejemplo el sistema nervioso central, tiene memoria y capacidad de aprender. De este modo, se puede decir que la inteligencia no está localizada sólo en el cerebro, sino en las células que están distribuidas por todo el cuerpo, y que la separación tradicional de los procesos mentales (incluyendo las emociones) del cuerpo no es válida”

Con independencia del modo en que se originan y del lugar en el que se memorizan, nuestras creencias actúan desde la mente subconsciente, tomando decisiones y generando sentimientos y emociones. Aún sin ser conscientes habitualmente de que existen, nuestras creencias son las responsables directas de cosas tan diversas como nuestro éxito o fracaso, nuestra felicidad o sufrimiento, nuestras enfermedades físicas, los desordenes en nuestro sistema inmunitario, etc.

Siendo nuestras emociones las creadoras de nuestra realidad, ¿cómo podemos tener un control consciente de ellas?, ¿cómo podemos controlar realmente lo que pensamos y sentimos?

Nuestras emociones y sentimientos son el resultado de nuestras experiencias mentales. Es nuestro cerebro, de forma consciente o inconsciente, quien posibilita la aparición de esas emociones. Miedo, placer, odio, amor, envidia, compasión, celos, confianza, etc., son sentimientos generados en base a nuestra forma de ver el mundo. Son nuestros valores, creencias o expectativas lo que abre la puerta a la aparición de sentimientos y emociones.

Mente consciente y mente subconsciente

Los estudios realizados por el neurólogo Benjamin Libet demuestran que la mayoría de nuestras decisiones son tomadas antes de que la conciencia las formule, y que el intelecto no es consciente de ello. Esto se debe a la dualidad existente en nuestro cerebro, dividido en dos hemisferios, con capacidades y responsabilidades muy diferenciadas.

Por lo general, somos poco conscientes del poder y la responsabilidad que tiene sobre nuestras vidas la mente subconsciente. A menos que hayamos sido entrenados para reconocer su lenguaje y cómo funciona, podríamos pasar su existencia por alto completamente.

La mente consciente es la creativa, la que puede conjurar los pensamientos positivos. Por el contrario, la mente subconsciente es estrictamente maquinal; repite las mismas respuestas a las señales vitales una y otra vez. Los actos de la mente subconsciente son de naturaleza refleja y no están controlados por la razón o el pensamiento. Esto tiene importantes ventajas, ya que nos evita estar conscientes en todo lo que hacemos: respirar, masticar, parpadear, hacer la digestión, estornudar, conducir, etc. Por otro lado, también presenta desventajas, ya que una vez memorizado algo, reproduce siempre el mismo patrón de comportamiento.

La mente subconsciente es una gran amiga que realiza las funciones biológicas que nos mantienen vivos cada día, y las realiza automáticamente para que nosotros podamos enfocar nuestra atención en otras cosas.

El subconsciente es como una base de datos carente de emociones en la que se almacena todo lo que has experimentado

a lo largo de tu vida, y cuya función se limita únicamente a interpretar las señales medioambientales y a activar las respuestas apropiadas a cada situación sin hacer juicios ni preguntas. Es como un disco duro regrabable en el que se almacenan todas nuestras experiencias.

La mente subconsciente es nuestro piloto automático, mientras que la mente consciente es el control manual. La mente subconsciente es mucho más grande y poderosa que la mente consciente. Procesa alrededor de veinte millones de estímulos por segundo frente a los cuarenta que interpreta la mente consciente en el mismo tiempo. El subconsciente examina con detenimiento el mundo que nos rodea y las señales externas, percibe las condiciones del entorno y reacciona de inmediato seleccionando un comportamiento previamente adquirido, sin participación alguna de la mente consciente. Aunque la experiencia puede variar con el individuo, las estimaciones dicen que hasta el 90% de nuestras experiencias cotidianas están dirigidas desde el nivel subconsciente.

La capacidad de reaccionar rápida e instintivamente de la mente subconsciente es muy positiva cuando hemos que tomar decisiones rápidas (p.e. cuando vamos caminando y tropezamos, mientras caemos reaccionamos instintivamente poniendo las manos para proteger las partes más sensibles del cuerpo). En otras ocasiones pagamos el precio de tratar con la vida desde un lugar tan rápido y reactivo, especialmente cuando nuestras respuestas se basan en creencias adquiridas de las personas que aprendimos a imitar al principio de nuestra vida.

La mente consciente puede adelantarse o retroceder en el tiempo, mientras que el subconsciente sólo trabaja en el momento presente. Mientras ocupamos nuestra mente consciente

con pensamientos de cualquier tipo, es nuestra mente subconsciente la que está al mando de nuestro cuerpo en base a la información almacenada. Esa información ha sido almacenada durante toda nuestra vida, incluso antes de nacer, en base a experiencias y vivencias tanto propias como de otros. Eso lleva en ocasiones a descubrirnos a nosotros mismos reproduciendo o huyendo de comportamientos o actitudes de otras personas con las que hemos tenido relación (padres, abuelos, hermanos, amigos, profesores,...), incluso aquellas que nuestra mente consciente pueda rechazar.

	Mente Consciente	Mente Subconsciente
Control	• Controlada a voluntad • Establece metas, juzga los resultados, ... • Creatividad, capacidad de abstracción, síntesis, ...	• No se puede controlar, tan sólo modificar la información almacenada • Controla las funciones biológicas y motrices del cuerpo • Respuesta refleja a las señales ambientales (reproduce siempre el mismo patrón de comportamiento)
Temporalidad	• Puede adelantarse y retroceder en el tiempo	• Momento presente
Capacidad de proceso ³³	• 40 impulsos nerviosos por segundo • Memoria a corto plazo • De 1 a 3 eventos al mismo tiempo	• 20.000.000 de impulsos nerviosos por segundo • Memoria a largo plazo • Miles de eventos al mismo tiempo

³³ La Biología de la Creencia, Bruce Lipton

Mientras dormimos, es la Mente subconsciente quien está al cargo de todas nuestras funciones. Es la responsable tanto de mantenernos con vida como de procesar información en aquellos temas que nos puedan interesar, siempre que sepamos dirigirla adecuadamente. Tal como demostró Karl Pibram en sus experimentos, estamos sintonizados únicamente con un rango limitado de frecuencias. Sin embargo, cualquier estado de conciencia alterada, como la meditación, la relajación o el sueño, relajan dicha limitación permitiéndonos acceder a un rango de frecuencias mayor. Según el filósofo Ervin Laszlo es como si fuéramos una radio y nuestra anchura de banda se ampliara. Mientras dormimos, las partes receptivas de nuestro cerebro se hacen más receptivas a un gran número de longitudes de onda del Campo o Matriz energética, y quien está al control en ese momento es nuestra mente subconsciente.

¿Recuerdas haberte dormido después de horas de enfrentarte a un problema, para despertar al día siguiente con la solución? ¡Tu mente subconsciente había estado trabajando toda la noche en el problema, y lo había resuelto! Estas situaciones se dan con más frecuencia de la nos pensamos, ya que nuestra mente subconsciente no descansa nunca. Eso mismo le ocurrió a Friedrich August Kekulé, padre de la química orgánica, que vio en un sueño la estructura molecular en la cual basó la teoría del anillo.

¿Cuándo se carga mayoritariamente la información que utiliza nuestro subconsciente?

Es a lo largo de toda nuestra vida, que vamos almacenando información en nuestro subconsciente de las experiencias y vivencias por las que pasamos. Hay dos etapas en las que se

almacena la mayor parte de la información que nos acompañará durante toda nuestra vida: la gestación, y los primeros siete años.

Periodo de gestación: Mientras estamos en el vientre de nuestra madre, nuestro cuerpo y nuestra mente aprenden una gran parte de los conocimientos necesarios para que nuestro subconsciente nos mantenga con vida al independizarnos. Durante ese periodo adquirimos los conocimientos de todas las funciones biológicas necesarias. Como consecuencia de los estados fisiológicos y emocionales por los que pasan nuestras madres durante el periodo de gestación, y de las respuestas biológicas con las que sus cuerpos responden, también adquirimos un buen número de creencias que nos condicionarán el resto de nuestras vidas.

Primeros seis años de vida: Diversos estudios han demostrado que, hasta los siete años de edad, nuestros cerebros se hallan en un estado hipnogógico o de ensoñación, en el que la mente absorbe todo lo que le llega de su entorno. Durante este periodo, somos como esponjas y pasamos el día absorbiendo información del mundo que nos rodea, sin valorar si dicha información es apropiada o no lo es. Para nosotros, únicamente se trata de información que grabamos y almacenamos. En consecuencia, nos vemos inmersos en experiencias de otros a una edad en la que almacenamos su información sin que medie filtro alguno. De este modo, las creencias o los puntos de vista de otros se convierten en el fundamento de lo que consideramos verdadero con respecto a nosotros mismos y al mundo. Sin darnos cuenta, estamos creando nuestras propias creencias sobre una base, en muchas ocasiones, poco sólida o incluso ajena a nuestra visión racional en edad adulta.

Creando nuestra realidad física

Estamos continuamente creando la realidad que vivimos, unas veces de forma consciente y otras de forma inconsciente, y lo hacemos al mismo tiempo que experimentamos lo que hemos creado. Cuando nuestro subconsciente está cargado con memorias “erróneas” (con las que no estamos de acuerdo), la realidad física nos será incómoda. De hecho, cuanto más queramos luchar contra aquello que nos desagrada o intentemos escapar de aquello que no nos gusta, más nos lo encontraremos en nuestro camino, ya que le estaremos transmitiendo consciente e inconscientemente nuestra atención y nuestros sentimientos y emociones.



Einstein nos dijo que *no podemos resolver un problema mientras estemos en el mismo nivel de pensamiento que cuando lo creamos*. Asimismo, no podemos cambiar una realidad mientras estemos en el mismo nivel de conciencia que la creó, o lo que es lo mismo, seguiremos tropezando en la misma piedra mientras nuestro subconsciente siga teniendo memorizadas las mismas creencias. El mayor obstáculo para conseguir el éxito en aquello que deseemos son las limitaciones programadas en el subconsciente (creencias limitantes).

En los experimentos sobre el poder de influencia de un sujeto sobre sí mismo y sobre otros, William Braud descubrió lo que

denominó efecto “oveja/cabra”, que consiste en que los efectos de cualquier acto funcionan mejor que la media si crees que lo harán, y peor que la media si crees que no lo harán. Siempre estás afectando al resultado, ya sea de forma positiva (como oveja) si crees que funcionará, o bien de forma negativa (como cabra) si crees que no lo hará. Dado que la mente subconsciente es la que mayoritariamente tiene el control sobre nuestras decisiones y nuestros actos, cuando nuestra mente subconsciente no cree en algo, lo boicoteará haciendo que no lo consigamos.

“Los pensamientos felices crean moléculas felices, y los pensamientos sanos crean moléculas sanas”

Deepak Chopra

Los pensamientos positivos tienen un intenso efecto sobre el comportamiento y los genes cuando estamos en armonía con la programación subconsciente. Del mismo modo, los pensamientos negativos tienen también un poderoso efecto. Cuando comprendemos que estas creencias positivas y negativas controlan nuestra biología, podremos utilizar ese conocimiento para forjarnos una vida saludable y feliz.

La intención o voluntad de tu mente consciente, es simplemente otra forma de energía. Es una forma dirigida de la energía del pensamiento, aunque demasiado débil para conseguir resultados si no es amplificada a través de los sentimientos y emociones.

¡Atrévete! Lee las instrucciones y al finalizar la lectura realiza la actividad tal como se indica. Tómame el tiempo que estimes oportuno para realizarla, y no continúes leyendo hasta haberla finalizado.

- 1) Cierra los ojos y respira profunda y lentamente, haciendo tres inspiraciones y espiraciones conscientemente.
- 2) Piensa en alguna persona que conozcas (un familiar, un amigo, etc.) a quien todo parece salirle mal. El típico que siempre se está quejando por su mala suerte y siempre ve el vaso medio vacío. Reflexiona sobre cual crees que es el motivo por el que todo le sale mal. ¿qué crees que le hace diferente a los demás?, cuando inicia cualquier proyecto, si es que lo inicia, ¿Cuál es su punto de vista? ¿es optimista?, ¿tiene confianza en que le saldrá bien, o bien está seguro de que le saldrá mal? Y si efectivamente le sale mal, ¿pensará que es un fracasado, o bien pensará que el siguiente proyecto le saldrá bien?
- 3) Cuando lo consideres, abre los ojos, descansa unos minutos y continúa leyendo.

Ahora realiza este otro ejercicio,

¡Atrévete! Lee las instrucciones y al finalizar la lectura realiza la actividad tal como se indica. Tómate el tiempo que estimes oportuno para realizarla, y no continúes leyendo hasta haberla finalizado.

- 1) Cierra los ojos y respira profunda y lentamente, haciendo tres inspiraciones y espiraciones conscientemente.
- 2) Piensa en alguna persona que conozcas (tú mismo, un familiar, un amigo, etc.) que consigue todo lo que se propone. Al que todo parece salirle bien. Reflexiona sobre cual crees que es el motivo por el que le sale todo bien. ¿qué crees que le hace diferente a los demás?,

cuando inicia cualquier proyecto, ¿Cuál es su punto de vista? ¿es optimista?, ¿tiene confianza en que le saldrá bien, o bien está temeroso de que le salga mal? Si por casualidad le sale mal, ¿pensará que es un fracasado, o bien que el siguiente proyecto le saldrá bien?

- 3) Cuando lo consideres, abre los ojos y continúa leyendo.

El Dalai Lama, en su libro *El Arte de la Felicidad*, nos muestra que *la estructura y la función del cerebro permiten el entrenamiento sistemático de la mente, el cultivo de la felicidad, la transformación interna mediante la atención hacia los estados mentales positivos y el rechazo de los negativos*. Sin duda, ese es un fantástico camino para sintonizar nuestras mentes consciente y subconsciente, tal como veremos en el capítulo 4. Existen diferentes métodos que permiten modificar las memorias almacenadas en el subconsciente, y así conseguir la integración y la armonía necesarias, evitando de este modo que nuestra mente subconsciente nos “boicotee” cuando está al mando de nuestras acciones y decisiones.

2.5 Nuestras creencias dirigen nuestras vidas

“Una Creencia es la aceptación que procede de lo que creemos que es cierto en nuestra mente unido a lo que sentimos que es verdad en nuestro corazón”

Gregg Braden

Nuestras creencias, o recuerdos del inconsciente, tienen un papel clave en la forma en que construimos todo nuestro mundo. Se reflejan en nuestra manera de abordar nuestras relaciones, nuestras amistades, nuestras carreras e incluso nuestro estado de salud. El mundo no es nada más, ni menos, que un reflejo de lo

que creemos a nivel individual y colectivo, consciente y subconscientemente.

El 90% o más de nuestras acciones diarias son actos no reflexivos, surgidos del depósito de información que acumulamos durante toda nuestra vida y que almacenamos en el subconsciente.

Qué son las creencias

Una creencia es la aceptación de aquello de lo que hemos sido testigos, de aquello que hemos experimentado o conocido por nosotros mismos, incluso antes de nacer; o de aquello que nos han transmitido otros mientras no teníamos capacidad para valorarlo. Familiares, amigos, profesores, líderes de opinión, etc., son el origen de gran parte de las creencias que tenemos y que nos condicionan en el día a día definiendo nuestra realidad sin ser nosotros conscientes de ello. La historia, la religión o la ciencia son asimismo el origen de un sinfín de creencias.

Somos perspectivas, opiniones, prejuicios, tradiciones, teorías, hechos y doctrinas inducidas. Esperamos que lo que hemos aprendido esté basado en la verdad. Vamos a la escuela a aprender los “hechos” sobre la naturaleza, la ciencia y la historia del mundo. En el momento que llegamos a la edad adulta, nuestras ideas acerca del mundo están totalmente formadas.

Llamamos creencias limitantes o negativas a aquellas que nos impiden ser quienes queremos ser o conseguir los objetivos que nos proponemos. Por su parte, las creencias potenciadoras o positivas son las que nos facilitan el camino hacia esos objetivos.

Nuestras creencias positivas, las que nos ayudan en el día a día, pocas veces suponen un problema. La gente no suele quejarse de

un exceso de alegría, de que se sienten abrumados porque les pasan demasiadas cosas buenas en la vida, o de que consiguen con facilidad aquello que se proponen. Son los patrones negativos los que nos causan problemas.

Aquellas memorias o recuerdos que percibimos como negativos cuando éramos niños, o incluso ya de adultos, generaron una fuerte aversión en nosotros, lo que puso una importante carga emocional sobre ellas. El disgusto hacia esa memoria negativa se convierte en un imán que la atrae continuamente a tu vida.

Los pensamientos positivos y negativos no sólo tienen consecuencias en la salud, sino también en todos y cada uno de los aspectos de nuestra vida, ya que estos pensamientos son un filtro que tiñe de color nuestras creencias. A su vez, nuestras creencias actúan como los filtros de una cámara, cambiando la forma en la que ves el mundo y tu biología se adapta a esas creencias.

Los pensamientos positivos tienen un intenso efecto sobre el comportamiento y los genes únicamente cuando estamos en armonía con la programación subconsciente. Realmente son las creencias, positivas y negativas, las que controlan nuestra biología, y nos posibilitan o impiden realizarnos como persona, y alcanzar una vida saludable y feliz. Una creencia construye un puente de incidentes y vivencias que conducen inevitablemente al cumplimiento de la misma.

*“Obtienes en la vida lo que quieres de verdad, y también
obtienes lo que de verdad no quieres. Tú decides”*

Wayne Dyer

Llegados a este punto, no debemos preguntarnos si las creencias influyen en nuestros cuerpos y en nuestras vidas. Los científicos nos han mostrado que sí. Nos han mostrado que las creencias están en el centro del escenario que regula nuestra respuesta inmunitaria, la generación y fortaleza de nuestras hormonas, nuestra capacidad de curar cualquier parte de nuestro cuerpo, etc. Lo que debemos preguntarnos es qué creencias son el fundamento de la salud o la enfermedad, la abundancia o la carencia, la alegría o el sufrimiento, en nuestras vidas.

Cada uno de nosotros tiene asimiladas multitud de creencias positivas que le permiten seguir con vida. En realidad, las creencias negativas, responsables de las limitaciones autoimpuestas a nuestro desarrollo personal a nivel físico, mental, emocional, de creación de riqueza, etc. son muy pocas, aunque con unos efectos devastadores.

Tipos de creencias

No todas las creencias son iguales ni presentan los mismos efectos sobre nuestro organismo y nuestra realidad. Todos tenemos en nuestro interior creencias positivas y creencias negativas, creencias que nos limitan y creencias que nos impulsan, creencias que atraen hacia nosotros cosas buenas y creencias que sólo atraen desgracias, ...

Para estudiar los distintos tipos de creencias, realizaremos una clasificación muy simple, a la vez que poderosa, utilizando tan solo dos parámetros: limitante/no limitante y con/sin carga emocional.

Al igual que las creencias, la carga emocional será positiva o negativa en función de que las emociones asociadas nos acerquen

o alejan de nuestros objetivos. Emociones como ira, ansiedad, miedo, frustración, sentimiento de inferioridad, etc. siempre nos alejan de nuestros objetivos. Por el contrario, emociones como amor, confianza, seguridad, tranquilidad, alegría, gratitud, etc. nos acercan a los objetivos que nos hayamos marcado.



En realidad, las cuatro tipologías resultantes de la clasificación son creencias, o conjuntos de creencias. Aún y así, introducimos la nomenclatura “Emociones” en dos de ellas, para resaltar el papel diferenciador y amplificador que tienen las emociones en la creación de nuestra realidad física.

- **Creencias Potenciadoras:** Se trata de todas aquellas creencias y memorias almacenadas en nuestros cuerpos sin asociarles carga emocional. Entrarían en esta categoría los conocimientos asociados a las funciones biológicas, los conocimientos adquiridos de geografía, matemáticas, física, literatura, historia,... adquiridos durante nuestra época de estudiantes, siempre y cuando no lleven asociada una carga emocional adquirida durante el periodo de aprendizaje, etc.

En general se trata de creencias positivas, que nos ayudan en nuestro día a día.

Algunos ejemplos de creencias potenciadoras:

- ✓ Me libero del pasado doloroso
- ✓ Perdono a todos, incluido yo mismo, por sus imperfecciones
- ✓ Me quiero incondicionalmente
- ✓ Tengo una esperanza ilimitada en el futuro
- ✓ Cosas maravillosas me esperan
- ✓ Soy libre
- ✓ Confío en mí mismo
- ✓ Soy un ganador
- ✓ Puedo hacerlo
- ✓ Merezco amarme a mí mismo y ser amado por los demás
- ✓ Me es fácil dar amor a los demás
- ✓ Tengo claro lo que busco en una relación
- ✓ Soy fiel a mi visión personal
- ✓ Tomo la iniciativa de crear mi vida como yo la quiero
- ✓ Merezco tener todo el dinero que necesito
- ✓ Está bien que desee tener dinero, y lo deseo
- ✓ Mi cuerpo se cura, natural y rápidamente
- ✓ Soy libre para ser feliz y estar sano
- ✓ ...

- **Emociones Constructivas:** Son aquellos conjuntos de creencias positivas que adquirimos asociadas a una carga emocional importante. Son creencias que nos empujan a vibrar en una frecuencia constructiva que nos posibilita alcanzar metas y objetivos. Cuando se habla de enseñanza o aprendizaje a través de la emoción, de lo que se está hablando es precisamente de generar emociones constructivas. Cuando por ejemplo aprendes a través de tu

propia experiencia que puedes romper una flecha de madera apretando su punta contra tu garganta, o que puedes caminar sobre brasas sin quemarte, estás generando una emoción constructiva que dice “puedo hacer lo que me proponga”

Las emociones constructivas son, desde el punto de vista de potencial de desarrollo personal, el mejor tipo de creencias que podemos adquirir. Las creencias de este tipo acostumbran a estar accesibles, de forma ilimitada, tanto desde nuestra mente subconsciente como desde nuestra mente consciente.

Algunos ejemplos de emociones constructivas:

✓ Satisfacción	✓ Entusiasmo
✓ Orgullo	✓ Alegría
✓ Seguridad	✓ Optimismo
✓ Confianza	✓ Tranquilidad
✓ Gratitud	✓ ...

- **Creencias Limitantes:** Las creencias limitantes, según esta clasificación, son creencias con una visión de nosotros mismos o de nuestro entorno, que nos impide desarrollar todo el potencial que realmente tenemos. Una característica de las creencias reside en que no somos conscientes de su existencia. Tampoco son accesibles habitualmente desde nuestra mente consciente, tan sólo lo son desde el subconsciente.

Como hemos visto en apartados anteriores, nos han transmitido multitud de creencias limitantes en ámbitos como la física o la genética. Cuando de niños nos han

limitado nuestras propias experiencias con el objetivo de “protegernos de posibles daños”, lo que han hecho es generarnos inconscientemente creencias limitantes. Cuando se nos ha dicho, que sólo debemos creer lo que vemos, se nos han generado creencias limitantes. Cuando se nos ha dicho que tenemos un determinado cociente intelectual, por lo general, se nos ha transmitido una creencia limitante. Concebir la comida como la base energética de nuestra existencia, es una creencia limitante. Pensar que para prosperar en el trabajo hay que esforzarse mucho y dedicar muchas horas, es una creencia limitante. Pensar que los mejores estudiantes serán los mejores profesionales, es una creencia limitante. Ignorar la realidad del mundo energético del que formamos parte, es una creencia limitante.

Cada uno de nosotros tiene multitud de creencias limitantes que, sin darnos cuenta, están condicionando nuestra vida y nuestro desarrollo como personas y como sociedad. Cada vez que nuestro subconsciente toma una decisión en base a un patrón de conducta generado por una creencia limitante, nos desvía del camino hacia la felicidad y el éxito.

Algunos ejemplos de creencias limitantes:

- ✗ Me odio a mi mismo
- ✗ Espero que ocurra lo peor
- ✗ Otras personas y fuerzas controlan mi vida
- ✗ La gente debe pensar bien de mí para que yo esté bien
- ✗ Me merezco ser infeliz
- ✗ No soy digno de amor
- ✗ No puedo ser perdonado
- ✗ Soy incapaz de conseguir lo que deseo
- ✗ No puedo hacerlo, no soy capaz

- × Soy insignificante
- × No valgo la pena
- × Dejo siempre para mañana las cosas que podría hacer hoy
- × Soy excesivamente perfeccionista
- × Yo debo tener el control
- × No tengo seguridad en mi mismo
- × Algo malo me va a suceder
- × Quiero morir
- × Quiero que las cosas se queden como están
- × No confío en las decisiones que tomo
- × Algo debe cambiar ahora mismo para que yo esté bien
- × ...

- **Emociones Atrapadas³⁴:** Son conjuntos de creencias limitantes generadas con una intensa carga emocional negativa que se anclan como un paquete en el subconsciente. Estos paquetes de creencias son los más dañinos y perjudiciales, ya que además de generar patrones de conducta que nos desvían del camino, mantienen frecuencias de vibración que entran en resonancia destructiva con el resto de nuestro cuerpo.

Cada emoción tiene una ubicación específica en el cuerpo³⁵ y vibra en su propia frecuencia. En poco tiempo, esa vibración causará que los tejidos circundantes vibren en esa misma frecuencia. En el caso de las emociones atrapadas, su vibración es negativa, lo que puede provocar desajustes o patologías en las partes del cuerpo en que se encuentren

³⁴ También llamadas traumas emocionales o bloqueos emocionales.

³⁵ Hemos visto anteriormente en este capítulo que, ya desde hace miles de años, en las medicinas tradicionales se venían relacionando las emociones con los distintos órganos del cuerpo y las enfermedades de dichos órganos.

ubicadas. Además, una emoción atrapada, atraerá otras emociones que vibran en la misma frecuencia; atraerás por tanto, más de esa emoción a tu vida y tenderás a sentir esa emoción más fácilmente y con más frecuencia. Cuando algo de tu cuerpo ya está vibrando en la frecuencia de una emoción, es mucho más fácil para todo tu ser entrar en resonancia con esa emoción cuando algo sucede a tu alrededor.

Las emociones intensas que podemos llegar a sentir en cualquier ocasión pueden dejarnos con una o varias emociones atrapadas, o lo que es lo mismo, creencias limitantes con carga emocional negativa. Un desengaño amoroso, una discusión con un ser querido, un accidente de tráfico, unas vacaciones accidentadas, o cualquier otra situación que haya generado en ti una emoción intensa, es susceptible de haberte generado emociones atrapadas.

Los miedos forman parte de las emociones atrapadas, y por tanto, son de las creencias más perjudiciales. Surgen a diario como cualquier otra creencia, ya sea generada por nuestras propias experiencias o vivencias, o por las de otras personas. Independientemente del miedo de que se trate (miedo a la separación o al abandono, miedo a entregarnos y confiar, miedo a no tener autoestima, miedo a los animales, miedo a las alturas,...) es algo que nos condiciona enormemente en nuestras relaciones y decisiones diarias. Tal como hemos visto que funciona el universo, el miedo genera unos sentimientos que lo que hacen es atraer hacia nosotros aquello que tememos como si fuera un imán, convirtiendo eso que tanto tememos en nuestra realidad cotidiana.

Algunos ejemplos de emociones atrapadas:

× Abandono	× Humillación
× Inseguridad	× Vergüenza
× Ansiedad	× Fobias
× Desánimo	× Depresión
× Rechazo	× Miedos
× Ira	× Desesperación
× Amargura	× Preocupación
× Odio	× Relaciones problemáticas
× Culpa	× Adicciones
× Indecisión	× Reacciones alérgicas
× Terror	× Traumas de todo tipo
× Celos	× ...

¡Atrévete! Lee las instrucciones y al finalizar la lectura realiza la actividad tal como se indica. Tómate el tiempo que estimes oportuno para realizarla, y no continúes leyendo hasta haberla finalizado.

- 1) Cierra los ojos y respira profunda y lentamente, haciendo tres inspiraciones y espiraciones conscientemente.
- 2) Identifica una situación en tu vida en la que hayas vivido una emoción intensa (un desengaño amoroso, la muerte de alguien querido, un accidente, una agresión, un robo, etc.). Reflexiona sobre cómo crees que esa vivencia ha influido en tu vida a partir del momento en que se produjo. ¿Qué has cambiado en tus hábitos o costumbres?, ¿qué ha cambiado en la forma en relacionarte con los demás?, ¿tienes algún sentimiento de

miedo, rabia o cualquier otro, que antes no tenías?...
¿Cómo valorarías estos cambios?, ¿han influido de forma positiva o negativa en tu vida diaria?, ¿preferirías no tener esos sentimientos?

- 3) Cuando lo consideres, abre los ojos, descansa unos minutos y continúa leyendo.

¿De qué son responsables tus creencias?

La cuestión no es lo que piensas que crees, ni lo que te gustaría pensar que crees. La pregunta realmente importante es ¿qué creo realmente?

Vivimos nuestras vidas en base a lo que creemos con respecto a nuestro mundo, a nosotros mismos, a nuestras capacidades y a nuestras limitaciones. Somos nosotros mismos los que creamos nuestra realidad en base a los límites que nos hemos autoimpuesto. Cuando de niño recibimos el mensaje de que no merecemos esto o lo otro, de mayor se puede plasmar en una vida de falta de amor, dinero, éxito, e incluso de la vida misma. Por el contrario, cuando de niño se nos ha transmitido que conseguiremos todo lo que nos propongamos en la vida con independencia de las dificultades que podamos encontrar en el camino, es muy probable que tengamos una vida llena de éxitos y satisfacciones. Nuestros padres, profesores y amigos pueden robarnos la esperanza haciéndonos creer que no podemos conseguir cualquier cosa que deseemos, o simplemente, haciéndonos creer que no nos lo merecemos.

Es fundamental ser consciente de que nadie puede hacerte sentir una emoción que no elijas sentir. Los sucesos que te

ocurren no determinan las emociones que sientes. Puedes no tener control consciente sobre todos los acontecimientos que afectan tu vida. Lo que sí tienes es la capacidad de elegir cómo pensar, sentir y actuar. Con independencia de lo que ocurra, eres tú, desde tu mente consciente e inconsciente, quien elige las emociones que sientes.

Muchos de nosotros nos convertimos, en ocasiones, en víctimas de nuestras emociones. Podemos creer que no tenemos el control de cómo nos sentimos. Las emociones negativas surgen tan rápidamente que puede parecer como si no hubiese tiempo de elegir una emoción diferente más que la emoción reactiva natural. Si eres como la mayoría de las personas, algunas cosas que te parecerán inaceptables suceden de vez en cuando. A menos que tengas control sobre tus emociones, simplemente reaccionarás. Cuando te permitas a ti mismo reaccionar, tu subconsciente te ofrecerá en contrapartida una emoción negativa para ti, basada en las emociones que has elegido bajo circunstancias similares en el pasado.



Nuestras creencias, almacenadas en nuestro subconsciente, se transforman en sentimientos y emociones, que generan ondas de energía eléctrica y magnética tanto en nuestro corazón como en nuestro cerebro. De este modo, por medio de estas ondas de energía, estamos comunicándonos con el resto de nuestro cuerpo físico y nuestro entorno durante las veinticuatro horas del día.

*“No son nuestros genes, sino nuestras creencias lo que
controla nuestra vida”*

Bruce Lipton

Modificar creencias

La realidad acerca de las emociones es que tú siempre las eliges. Siempre eliges cómo sentirte. Eres autor de tus propias experiencias emocionales. Puedes elegir cualquier emoción que quieras en cualquier situación en la que te encuentres. Hacer elecciones conscientes en vez de permitir que antiguos patrones subconscientes te conduzcan es elegir, evolucionar y crecer.

Dejar ir antiguos sentimientos hirientes te ayuda. Puedes pensar que está totalmente justificado conservar tus sentimientos hirientes porque castiga a aquellos que te han herido. En realidad, conservar emociones negativas te hiere a ti, no a ellos. Puede ser que sean conscientes o no de cómo te sientes. Lo cierto es que la manera en que ellos se sienten depende completamente de ellos. Sólo porque tú elijas sufrir aferrándote al pasado, no significa que sufrirán contigo.

La raíz de nuestras experiencias negativas en la vida está generalmente en nuestros propios miedos, así como en el resto de emociones atrapadas. Cuando eliminamos nuestras emociones atrapadas, estamos reduciendo drásticamente nuestras experiencias negativas. Si somos capaces de controlar nuestros miedos, podremos recuperar el control de nuestras vidas. Eliminar nuestros miedos es el primer paso hacia una vida más plena y satisfactoria.

Las fronteras invisibles de nuestras creencias más profundas pueden convertirse en nuestra mayor prisión, aunque también es

cierto que nuestras creencias pueden convertirse en nuestra mayor fuente de libertad. En consecuencia, estar libres o en prisión es una opción nuestra, siendo nosotros mismos los únicos que podemos tomar esa decisión.

Geoff Heath, profesor de psicología y relaciones humanas de la Universidad de Derby Inglaterra, nos dice, *somos lo que creemos que somos. Cambiar nuestras creencias es cambiar nuestra identidad... Por eso es difícil cambiar nuestras creencias.*

¡Creer que es difícil cambiar nuestras creencias, no deja de ser una creencia limitante!

Neville Goddard nos dijo, *Dado que nuestra vida está determinada por nuestras creencias, estamos forzados a reconocer el hecho de que somos los esclavos de nuestras creencias o bien sus controladores. Hacerte el controlador de tus creencias es la clave para alcanzar la libertad y la felicidad.* Cuando cambiamos la forma en que nos sentimos respecto a lo que nos ha ocurrido en el pasado, cambiamos la química de nuestros cuerpos en el presente, lo que repercute inmediatamente en nuestro entorno y en nuestra realidad.

Los investigadores del cerebro Kemperman y Gage predecían, ya en 1999, un futuro en el que las recetas de los médicos incluirían (en vez de un fármaco o junto con él) una creencia o un pensamiento terapéutico concreto, un sentimiento positivo, un ejercicio físico de potenciación genética, un acto de altruismo o una actividad social afirmativa.

A través de nuestras creencias somos poseedores del regalo más poderoso del universo: la capacidad de cambiar nuestras vidas, nuestros cuerpos y nuestro mundo como nosotros decidamos. Podemos elegir nuestros pensamientos y nuestros

sentimientos, y seleccionar aquellos que sustenten una mayor vitalidad.

Piensa en ti mismo como un ser hecho de energía pura. Las creencias limitantes, los miedos y las emociones atrapadas tienen un poder destructivo ilimitado, pudiendo afectarte física, emocional y mentalmente. Están hechas de energía pura, en realidad, de energía negativa, y cuanto antes las elimines, mejor te vas a sentir y antes conseguirás aquello que desees.

Eliminando las emociones atrapadas, estarás eliminando las nubes de energía negativa no deseada que dificultan la función normal de tu cuerpo, estarás ayudando a mantener el flujo de energía corporal y, por lo tanto, estarás ayudando a tu cuerpo a que pueda restablecer su equilibrio.

Eliminar las creencias limitantes, los miedos o las emociones atrapadas es necesario para que puedas ser quien realmente eres en tu interior. Tú no eres el bagaje emocional y las creencias que tienes, pero a veces, esas creencias pueden desviarte y provocar que transites caminos que preferirías no tomar. Tus creencias limitantes, miedos y emociones atrapadas pueden apartarte de vivir una vida vibrante y saludable.

Por otro lado, cuando nos planteamos crear una creencia o cambiar una existente, debemos tener claro lo que queremos conseguir. Una creencia errónea o desenfocada, producirá un resultado distinto del que quizás estemos buscando.

Si has llegado hasta aquí, probablemente te preguntes cómo puedes cambiar tus creencias. En el capítulo 4 veremos que resulta realmente fácil eliminar nuestras creencias limitantes por medio de alguna de las muchas herramientas existentes que lo permiten. Antes de llegar a ese punto te proponemos recorrer un

camino que te ayudará a sacar el máximo rendimiento de estas herramientas. Te guiaremos en la identificación de los principios y valores que dirigen tu vida, te ayudaremos en el proceso de definición de tus objetivos y metas, y te facilitaremos la identificación de las creencias que te han llevado hasta el punto en que te encuentras. En definitiva, cuando lleguemos al capítulo 4, sabrás que es lo que estás buscando, y tendrás muy claro lo que puedes y debes esperar al utilizar alguna de las técnicas propuestas.

*“Lo mejor que puede usted hacer para cambiar el mundo es cambiar
sus propias creencias, para hacerlas más positivas, sobre la
naturaleza de la vida, la gente, la realidad... y comenzar a actuar
de acuerdo con ello”*

Shakti Gawain

DE VIAJE HACIA TUS SUEÑOS

“Siempre es demasiado pronto para darse por vencido”

Norman Vincent Peale

Todo viaje comienza con una preparación. Salimos de un lugar y tenemos como objetivo llegar a otro. Necesitamos saber dónde estamos, a dónde queremos llegar, qué podemos encontrarnos por el camino y, por supuesto, de qué medios disponemos para realizar el desplazamiento.

El tipo de medio de transporte a utilizar, vendrá dado por la preparación anterior. Si, por ejemplo, queremos realizar un desplazamiento de miles de kilómetros en pocas horas, elegiremos un medio de transporte aéreo, pero si lo que queremos es desplazarnos unos cientos de metros campo a través, tenemos otras opciones muy diferentes. Lo mismo ocurre con las creencias. En el próximo capítulo encontrarás muchos medios de transporte de que disponemos para realizar este viaje, pero antes de seleccionar uno, debes saber el viaje que vas a realizar.

Realizando los ejercicios que te proponemos en este capítulo, descubrirás dónde estás, qué creencias han dirigido tu vida hasta ahora, qué creencias te han impedido alcanzar algunas de tus metas, cuál es el mecanismo utilizado por tu cuerpo para exteriorizar creencias, y por último, descubrirás un lenguaje para obtener información de tu subconsciente.

Debes sumergirte y profundizar en los ejercicios que te proponemos, ya que te permitirán adquirir consciencia sobre las creencias que están determinando tu vida tal y como la ves ahora, y también sobre aquellas que te facilitarán avanzar en tu camino hacia la felicidad.

Es recomendable leer este capítulo con un cuaderno de notas a mano, pues tan solo con escribir tus pensamientos, descubrimientos y creencias estarás avanzando hacia tu objetivo. Este capítulo es cien por cien práctico. Se trata de hacer, mucho más que de leer. Lo que aprendas y descubras dependerá enormemente de tu disposición a tomar el tiempo que necesites para realizar las actividades propuestas.

Tu compromiso a la hora de realizar los ejercicios de este capítulo, es una elección que transforma tus sueños en posibilidades reales al alcance de tu mano.

3.1 Estación de partida

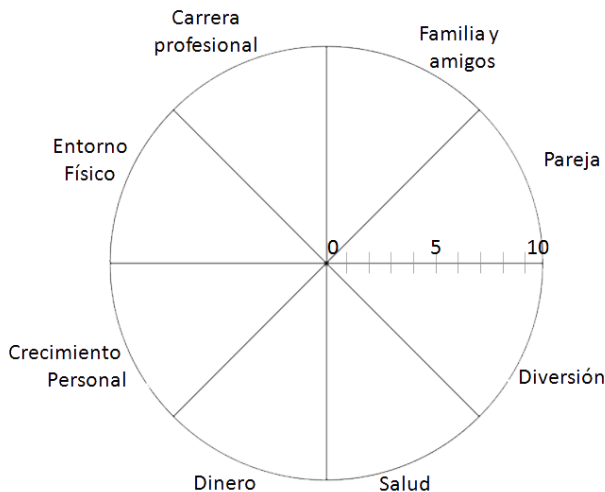
“Soy optimista. No parece muy útil ser otra cosa”

Winston Churchill

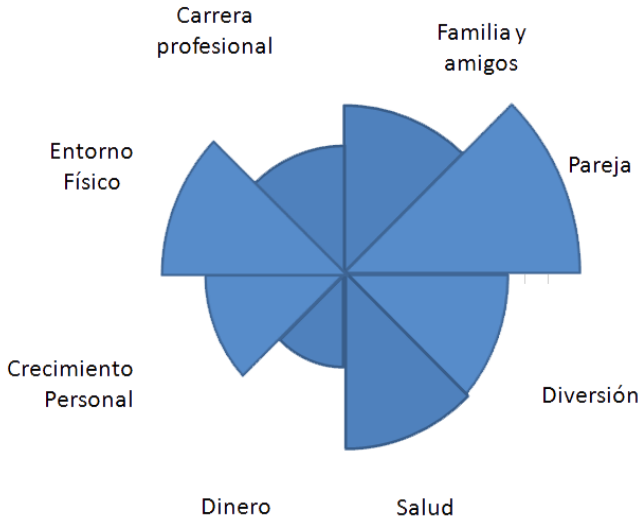
¿Cuál es tu punto de partida para este viaje? ¿Cuál es tu situación actual? ¿Qué creencias conforman tu equipaje? Quizás no seas totalmente consciente de tu punto de partida, de las creencias que te han llevado hasta la situación actual, o quizás sí. Ahora lo descubrirás...

¡Descúbrete! Lee las instrucciones y realiza la actividad punto por punto. Tómate el tiempo que estimes oportuno para realizarla, y no continúes leyendo hasta haberla finalizado.

- 1) Antes de comenzar, coge tu cuaderno de notas y un lápiz.
- 2) Cierra los ojos y respira profunda y lentamente, haciendo tres inspiraciones y espiraciones conscientemente, y conectando con este momento de tu vida. A continuación abre los ojos y continúa con los siguientes puntos.
- 3) Considera por un momento que tu vida está representada por una rueda, la rueda de la vida. Esta rueda está dividida en porciones, que representan diferentes áreas de tu vida. Tomando el centro de la rueda como si fuera el cero, y el borde exterior como un 10, marca tu nivel de satisfacción en cada área de tu vida, dibujando el borde exterior de cada porción, en el nivel que corresponda.



El resultado final puede ser algo parecido a lo siguiente:



- 4) El nuevo perímetro representa La Rueda de Tu Vida. Si este fuera el diseño de las ruedas reales sobre las que se mueve tu vida, ¿cómo sería tu viaje circulando a 10km/h? ¿cómo sería a 100 km/h?

Las descripciones de las porciones anteriores son completamente arbitrarias. Puedes hacer el ejercicio anterior poniendo tantas porciones, o áreas de valor en tu vida, como consideres. El objetivo es que te conozcas mejor a ti mismo.

Profundicemos ahora en una de las áreas en las que quieres mejorar. Supongamos que se trata del bienestar económico, representado por la categoría ***Dinero***.

¡Descúbrete! Lee las instrucciones y realiza la actividad punto por punto. Tómate el tiempo que estimes oportuno para realizarla, y no continúes leyendo hasta haberla finalizado.

- 1) Antes de comenzar, coge tu cuaderno de notas y un lápiz.
- 2) ¿Qué puntuación le has dado a la categoría ***Dinero*** en la Rueda de tu Vida?
- 3) Cierra los ojos y respira profunda y lentamente un par de veces. A continuación piensa las razones que te hacen darle esa puntuación en vez de darle un cero. ¡Sí! ¡Has oído bien! ¿Por qué le has dado ese valor en vez de cero? A medida que vayas teniendo respuestas, apúntalas en tu cuaderno de notas, cierra nuevamente los ojos y piensa en más razones hasta que consideres que no hay más.
- 4) Cierra los ojos y respira profunda y lentamente un par de veces. A continuación piensa las razones que te hacen darle esa puntuación en vez de darle un diez. ¿Por qué le has dado ese valor en vez de darle un 10? A medida que vayas teniendo respuestas, apúntalas en tu cuaderno de notas, cierra nuevamente los ojos y piensa en más razones hasta que consideres que no hay más.

Ahora observa las notas que has escrito. Lo más seguro es que aparezcan frases del tipo “Yo soy...”, “Yo no soy...”, “Yo tengo...”, “Yo hago...”, “Me cuesta...”, “Me resulta fácil...”, “Los demás no me...”, “Hay personas que...”, “Yo lo intento, pero...”, “Hay que...”, etc. Todas ellas son las creencias que te han llevado hasta la situación en que te encuentras en esa área de tu vida.

Algunas de estas creencias serán potenciadoras, y otras limitantes. Las potenciadoras te han ayudado a llegar hasta donde te encuentras. Las limitantes te han impedido llegar más lejos. Tú mismo puedes diferenciarlas con tan solo verlas escritas.

Detente un momento, y haz la siguiente reflexión: ¿Cómo sería mi vida dentro de 10 años si sigue estando dirigida por mis creencias actuales?

Todas tus creencias, incluso las limitantes, en algún momento cumplieron una función importante en tu vida, proporcionándote bienestar o seguridad. Igual que algunos gusanos dejan atrás su capullo, importante durante una etapa de su desarrollo, para convertirse en mariposas, ha llegado el momento de dejar atrás tus creencias limitantes, para desarrollar todo tu potencial y alcanzar nuevos retos.

Si lo deseas, repite el ejercicio anterior con las otras áreas de tu Rueda de la Vida. Te ayudará a conocerte mejor a ti mismo identificando las creencias que han estado dirigiendo tu vida hasta ahora. Puedes usar también este ejercicio para trabajar cualquier otro aspecto de tu vida: una relación en particular, una meta, algo que desees ser, hacer, o tener...

¡Felicidades por el nivel de autoconocimiento que has adquirido! Acabas de dar un gran paso para cambiar tu vida.

3.2 Estación de destino

*“Ves las cosas como son y preguntas: ¿Por qué?
Pero yo sueño cosas que nunca fueron y pregunto: ¿Por qué no?”*

George Bernard Shaw

En el punto anterior has identificado las creencias que te han llevado hasta la situación actual de tu vida. Ahora vamos a profundizar algo más. Vamos a descubrir las creencias que te impiden alcanzar tus metas. No tienen porqué coincidir con las creencias limitantes identificadas en el punto anterior, aunque podría darse el caso si tu nivel de interiorización fue lo suficientemente elevado. A continuación lo descubrirás.

¡Descúbrete! Lee las instrucciones y realiza la actividad punto por punto. Tómate el tiempo que estimes oportuno para realizarla, y no continúes leyendo hasta haberla finalizado.

- 1) Cierra los ojos y respira profunda y lentamente, haciendo tres inspiraciones y espiraciones conscientemente y conectando con este momento de tu vida. Abre los ojos y continúa con los siguientes apartados.
- 2) Coge tu cuaderno de notas, y en una hoja nueva escribe el siguiente encabezamiento: “La razón de que no pueda conseguir lo que quiero en la vida es...”.
- 3) A continuación, empieza una lista de todo lo que se te ocurra para completar la frase. No te pares mucho a reflexionar. Escribe rápidamente veinte o treinta cosas que acudan a tu mente, aunque te parezcan tonterías o

estupideces. Cualquier lista podría empezar del siguiente modo:

La razón por la que no pueda conseguir lo que quiero en la vida es...

- Soy demasiado perezoso.
- No quiero.
- Es demasiado difícil.
- Ya lo intenté antes y no lo conseguí.
- Me da miedo.
- Mi madre me dijo que no podría.
- No tengo bastante dinero.
- No existe.
- A mi pareja/padre/madre/... no le gustaría.
- Es demasiado arriesgado.
- ...

¡Bien hecho! Acabas de hacer aflorar un buen número de creencias limitantes que a nivel general te están afectando en tu vida.

A continuación te proponemos un ejercicio para identificar tus creencias limitantes en un ámbito concreto de tu Rueda de la Vida.

¡Descúbrete! Lee las instrucciones y realiza la actividad punto por punto. Tómate el tiempo que estimes oportuno para realizarla, y no continúes leyendo hasta haberla finalizado.

- 1) Cierra los ojos y respira profunda y lentamente, haciendo tres inspiraciones y espiraciones conscientemente y conectando con este momento de tu vida. Abre los ojos y continúa con los siguientes apartados.
- 2) Elige uno de los ámbitos de tu Rueda de la Vida, el que tú quieras, y piensa una afirmación con la que estarías en un nivel de puntuación 10. (algunos ejemplos podrían ser: “Soy feliz en mis relaciones”, “Soy un profesional excelente”, “El dinero es importante en mi vida, y lo consigo con facilidad”, etc.)
- 3) Coge tu cuaderno de notas, y escribe la frase que has pensado. Ahora, utilizando tu propio nombre, escríbela en primera, segunda y tercera persona (por ejemplo: “Yo, Ricardo soy feliz en mis relaciones. Ricardo, eres feliz en tus relaciones. Ricardo es feliz en sus relaciones”. Escríbelas 10 o 20 veces pensando profundamente en el significado de lo que escribes. Observa si sientes alguna resistencia, algunas dudas o pensamientos negativos sobre lo que estás escribiendo. También te pueden venir pensamientos negativos de tus familiares, amigos,... Si te llega algún pensamiento de este tipo, aunque sea en la más mínima medida, dale la vuelta a la hoja y escribe al dorso el pensamiento negativo, la razón por la que tu afirmación no puede ser cierta o no puede llegar a realizarse. Vuelve a darle la vuelta a la hoja y continúa repitiendo las frases.

En el caso del ejemplo, podrían venirte pensamientos negativos del tipo, “No soy lo bastante bueno”, “¿Realmente sabes lo que buscas en tu pareja?”, “Soy demasiado viejo”, “Esto no va a resultar”,...

Si realmente has sido honesto contigo mismo al realizar el ejercicio, habrás obtenido una lista de pensamientos negativos o creencias limitantes que están impidiendo la consecución de tus objetivos en el área concreta que hayas trabajado.

Si durante este ejercicio has tenido la sensación de que no iba a funcionar, y que no ibas a sacar nada haciendo el ejercicio, y finalmente ha sido así, habrás tenido una demostración clara de lo que una creencia limitante puede hacer. ¡Ojalá no haya sido el caso! y realmente hayas podido identificar algunas otras de tus creencias limitantes.

Tu nivel de autoconocimiento está aumentando rápidamente. Pronto estarás preparado para elegir conscientemente las creencias que dirijan tu vida en cada momento.

3.3 Qué encontrarás en tu camino

*“El sabio puede sentarse en un hormiguero, pero sólo
el necio se queda sentado en él”*

Proverbio chino

Cada uno de nosotros manifestamos nuestras creencias, ya sean potenciadoras o limitantes, de muchas maneras. Afectan a nuestro comportamiento, nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestro estado físico y nuestra salud.

Sin embargo, cada persona tiene una forma preferencial de manifestar el efecto de las creencias limitantes en su vida. Con los años, nuestro subconsciente se acostumbra a expresar estas creencias de una determinada manera. Podemos distinguir tres grupos de personas, en función de la modalidad prioritaria a la

hora de mostrar los efectos producidos por las creencias limitantes:

- **Físicos:** personas que somatizan las creencias limitantes, dando lugar a malestar físico e incluso enfermedades a nivel corporal. Tanto las personas que se ponen enfermas frecuentemente, como aquellas que desarrollan enfermedades de larga duración (puede tratarse de cualquier tipo de enfermedades, desde alergias hasta el cáncer), se incluirían en este grupo.
- **Emocionales:** Son personas que expresan las creencias limitantes de forma predominantemente emocional, ya sea con ataques de ira, cólera, terror, con depresiones, miedos, estados de ansiedad, nerviosismo, adicciones, fobias, preocupaciones continuas, etc., o simplemente personas con altibajos emociones, o con elevada sensibilidad emocional.
- **Mentales:** Este grupo incluye al resto de personas, Tanto los que tienden a vivir en un diálogo interno incesante, sin que se traduzca en un estado emocional concreto³⁶, como aquellos que simplemente no consiguen alcanzar sus objetivos, aún poniendo todo su empeño.

¡Descúbrete! Realiza este ejercicio paso a paso, sin leer los siguientes puntos. Tómate el tiempo que estimes oportuno para realizarlo, y no continúes leyendo hasta haberlo finalizado.

- 1) Cierra los ojos y respira profunda y lentamente, haciendo tres inspiraciones y espiraciones conscientemente y

³⁶ Un caso extremo serían las enfermedades mentales.

conectando con este momento de tu vida. Abre los ojos y continúa con los siguientes apartados.

- 2) ¿De qué grupo consideras que eres? ¿Qué te lleva a pensar eso?
- 3) Coge una hoja nueva en tu libreta de notas, y apunta aquellas emociones negativas que actualmente sientes con mayor frecuencia. Si tienes miedos, fobias, relaciones problemáticas, adicciones de cualquier tipo o excesivo apego hacia algo o alguien, apúntalas también.
- 4) Deja algo de espacio por si posteriormente se te ocurre alguna otra emoción, y haz una ralla horizontal que separe la hoja en dos partes.
- 5) En la parte inferior apuntarás las enfermedades o patologías que tengas actualmente. Apunta también otras enfermedades que hayas sufrido en los últimos años.
- 6) Ahora, teniendo delante las dos listas, emociones y enfermedades, ¿corroboran estas tu idea inicial del grupo al que perteneces?

Esta actividad te permite conocer mejor cómo tu subconsciente expresa las creencias limitantes en tu vida. Te será de gran utilidad en el capítulo 4, para seleccionar las técnicas de reprogramación de creencias más adecuada para ti.

3.4 Tu brújula interior

“La mayor sabiduría que existe es conocerse a uno mismo”

Galileo Galilei

Para definir el rumbo y avanzar hacia nuestras metas, es fundamental saber dónde estamos en cada momento. La kinesiología, o test muscular, será nuestra brújula personal. Nos permitirá hacerle preguntas a nuestro subconsciente para verificar si las creencias que hemos identificado en cada momento, son realmente nuestras creencias. Podremos hacer cualquier pregunta, y la respuesta será siempre SI o NO.

El test muscular se basa en que nuestro organismo reacciona instantáneamente ante cualquier estímulo, ofreciendo una respuesta muscular de fortaleza cuando los estímulos son positivos, y de debilidad cuando son negativos. Cuando realizamos cualquier afirmación, nuestros músculos responden instantáneamente debilitándose si nuestro subconsciente considera que es falsa. El polígrafo, o máquina de la verdad, está creada sobre los mismos principios.

El test muscular podría realizarse prácticamente con cualquier músculo del cuerpo, ya que todos ellos reciben la misma señal. A continuación describimos los métodos de auto-test muscular más comunes. Es recomendable probarlos todos, e identificar aquel con el que mejor percibas la diferencia entre la respuesta positiva y la negativa.

Test de Balance

Sitúate de pie, en posición vertical, asegurándote de estar cómodo. El lugar en el que estés debe ser tranquilo y libre de distracciones.

A continuación, permanece parado, con tus pies separados a la misma distancia aproximada que los hombros, y las manos colgando a los costados. Respira profundamente dejando ir todas tus preocupaciones, relajando tu cuerpo y centrando tu conciencia en las plantas de los pies. Cierra tus ojos si te sientes más cómodo o te ayuda a concentrarte.

En pocos segundos notarás que es casi imposible permanecer completamente quieto. Tu cuerpo cambiará su posición continuamente de manera suave en diferentes direcciones, mientras tus músculos trabajan para mantener su posición vertical. Notarás que esos movimientos son suaves y no están bajo tu control consciente.

Cuando hagas una afirmación positiva, verdadera o congruente, o cuando pienses en algo agradable, tu cuerpo se balanceará en una dirección, adelante o atrás. Normalmente la respuesta es bastante rápida, pocos segundos son suficientes.

Por el contrario, si haces una afirmación negativa, falsa o incongruente, o cuando pienses en algo desagradable, tu cuerpo se balanceará en la dirección opuesta.

La mayoría de personas refieren la respuesta afirmativa con un balanceo hacia delante, y la negativa con un balanceo hacia atrás.

Algunas personas, con una elevada sensibilidad al magnetismo de la Tierra, necesitan estar orientadas hacia el norte al realizar este test.

Tanto para el test de balance que acabas de ver, como para los otros test que verás a continuación, puedes realizar las siguientes pruebas:

- Di, me llamo XXX, utilizando primero tu nombre real y luego otro falso.
- Piensa en algo agradable y luego en algo desagradable
- Repite mentalmente Sí, Sí, Sí ... y luego hazlo con el No, No, No
- Di, hoy es (día de la semana correcto), y luego hazlo con otro día incorrecto
- ... cualquier otra afirmación que se te ocurra.

Test Eslabón de la Cadena

Presiona las yemas de los dedos índice y pulgar de la misma mano formando un aro, y haz lo mismo con los dedos índice y pulgar de la otra mano, engarzándolos como si se tratara de dos eslabones de una cadena.

A continuación inspira y lleva tu conciencia a los dedos de tus manos. Si estiras, tan solo deberían separarse, rompiéndose uno de los eslabones, cuando la respuesta muscular es negativa. Si la respuesta muscular es positiva, deberían permanecer unidos pese a la presión ejercida.

Puedes realizar las pruebas apuntadas anteriormente para verificar tu sensibilidad con este método.

Test Romper el Aro

Presiona las yemas de los dedos índice y pulgar de tu mano no dominante formando un aro. Introduce el dedo índice de tu mano dominante dentro del aro.

A continuación inspira y lleva tu conciencia a los dedos de tu mano no dominante que están formando el aro, manteniéndolos ligeramente en tensión. Con el dedo índice de la mano dominante harás fuerza intentando romper el aro. Tan solo debería romperse el aro cuando la respuesta muscular es negativa. Si la respuesta muscular es positiva, debería permanecer intacto el aro, pese a la presión ejercida.

Puedes realizar las pruebas apuntadas anteriormente para verificar tu sensibilidad con este método.

Si es tu primer contacto con el test muscular, quizás te haya sorprendido. Es lógico. Se trata de una herramienta extremadamente útil, que te permitirá alcanzar un nivel de conocimiento ilimitado sobre ti mismo. Piensa que cuanto más la utilices, mayor será tu sensibilidad para diferenciar las respuestas.

Una vez identificada la modalidad de test muscular con la que tienes más sensibilidad, puedes experimentar con las creencias que has ido identificando en los puntos anteriores, utilizando esas mismas o sus opuestas. También puedes repasar las listas de creencias que incluimos a continuación, o cualquier otra que se te ocurra. Si lo haces, sabrás exactamente tu situación actual.

El test muscular te será muy útil en tu proceso de evolución personal, ya que te permitirá saber dónde estás en cada momento, o lo que es lo mismo, que creencias controlan el timón de tu vida.

RELACIÓN DE CREENCIAS

Autoestima

- 1) Me amo incondicionalmente
- 2) Merezco ser feliz
- 3) Merezco todo el amor y las cosas buenas que la vida tiene para ofrecer
- 4) Me perdono por todos los errores cometidos en el pasado, presente y futuro
- 5) Los errores que cometo me hacen avanzar más rápido hacia mis metas
- 6) Hago las cosas lo mejor que puedo y sé en cada momento
- 7) Merezco amarme
- 8) Merezco que me amen
- 9) Merezco amar a otros
- 10) Soy mi mejor amigo
- 11) Disfruto de ser único
- 12) Tengo seguridad de mí mismo
- 13) Tengo confianza en mí mismo
- 14) Estoy orgulloso de mí
- 15) Soy un ganador
- 16) Soy una buena persona
- 17) Disfruto siendo quien soy en todo momento
- 18) Soy único, especial, e irremplazable
- 19) Mi vida tiene sentido y disfruto viviéndola
- 20) Me gusta cada parte de mi cuerpo

Relaciones

- 1) Estoy preparado para amar
- 2) Me es fácil amar
- 3) Tengo claro lo que busco en una relación
- 4) Me permito encontrar la persona ideal con quien compartir mi vida

- 5) Soy feliz en mis relaciones
- 6) Disfruto plenamente de mis relaciones
- 7) Permito que otros cambien y crezcan en mi relación con ellos, o que si lo prefieren se mantengan como son
- 8) Acepto que cada uno piensa de forma diferente
- 9) Me gusta ser sincero en mis relaciones
- 10) Confío en la otra persona en mis relaciones
- 11) Confío en los demás y ellos confían en mí
- 12) Me permito expresar mi vulnerabilidad en las relaciones
- 13) Aprecio y valoro cuando las personas expresan su vulnerabilidad
- 14) Soy extrovertido
- 15) Me resulta fácil entablar una relación
- 16) Soy responsable de mis acciones
- 17) Me expreso con seguridad y claridad
- 18) Sé lo que quiero y lo expreso con claridad y sinceridad
- 19) Disfruto escuchando a los demás y conociéndoles mejor
- 20) Disfruto sintiéndome libre en mis relaciones

Prosperidad

- 1) Soy una fuente abundante de dinero y prosperidad
- 2) Todo lo que necesito me llega con facilidad en el momento apropiado
- 3) Es correcto tener dinero y conseguir más dinero
- 4) El dinero es importante en mi vida, y lo consigo con facilidad
- 5) Me siento bien con mis éxitos, y sé quién soy rodeado de gente exitosa
- 6) Me merezco lo que gano, y estoy orgulloso de mis resultados
- 7) Mi valor como persona y mi situación económica son dos aspectos distintos
- 8) Todo mi ser está preparado, dispuesto, y deseoso de tener grandes cantidades de dinero ahora
- 9) Genero cada vez más dinero para mi bienestar y el de los demás

- 10) El universo es un lugar acogedor y me proporciona todo lo que necesito
- 11) Acepto cometer errores con el dinero y aprendo de ellos
- 12) Merezco tener todo el dinero que necesito
- 13) El dinero es mi amigo
- 14) Para mí es fácil conseguir dinero y ser rico
- 15) Soy millonario
- 16) Soy consciente de mis dones y los uso para generar riqueza para mí y para los demás
- 17) Mi capacidad de crear abundancia aumenta día a día
- 18) Mis ingresos crecen exponencialmente y cada vez los administro mejor
- 19) Soy un excelente administrador y creador de riqueza
- 20) Me siento a gusto creando riqueza y abundancia y disfrutando de ella

Seguridad

- 1) Confío en mis decisiones
- 2) Me permito recibir ayuda del universo y de la gente a mi alrededor
- 3) Soy sincero conmigo mismo
- 4) Me permito realizar mis sueños y los manifiesto
- 5) Conozco mis miedos y los aprovecho para avanzar en mi desarrollo personal
- 6) Cada día soy más fuerte, sabio, y decidido
- 7) Soy responsable de mí mismo
- 8) Me doy permiso para hacer lo que amo
- 9) Tomo mis decisiones con seguridad, facilidad, y rapidez
- 10) Me permito ser feliz
- 11) Me permito disfrutar de todo lo que tengo a mi alcance
- 12) Utilizo mis recursos de forma efectiva y eficiente
- 13) Valoro mi tiempo y lo uso sólo para las cosas que más me importan
- 14) Encuentro sentido a mi vida y persigo mi propósito con decisión y alegría

- 15) Recibo ayuda siempre que lo necesito, el universo me guía
- 16) Soy valiente y afronto mis miedos con determinación
- 17) Sólo me enfoco en todo aquello que es productivo para mí y para los demás
- 18) Me permito alcanzar la vida que deseo
- 19) Me permito aceptar todo lo que la vida me ofrece
- 20) Los cambios me benefician siempre

Salud

- 1) Mi cuerpo está fuerte y sano, y cada día tengo más vitalidad
- 2) Mi sangre fluye y nutre a mi cuerpo de forma más efectiva cada día
- 3) Mi cuerpo sana rápidamente
- 4) Cuido mi cuerpo y su salud
- 5) Hago todo lo necesario para estar cada día más fuerte y sano
- 6) Mi salud es importante
- 7) Mi cuerpo está lleno de energía
- 8) Me duermo profundamente y con facilidad
- 9) Mi cuerpo está en su peso ideal
- 10) Mis órganos funcionan de manera efectiva y eficiente
- 11) Mi vista y oído mejoran día tras día
- 12) Es seguro, divertido y fácil para mí estar delgado, sano y lleno de energía
- 13) Disfruto cuidando mi salud y mi cuerpo
- 14) Me permito disfrutar de un cuerpo fuerte y sano
- 15) Acepto la salud como algo natural en mi vida
- 16) Me libero de todas las causas que produjeron mi enfermedad en el pasado y disfruto de mi salud ahora
- 17) Agradezco mi salud y mi vitalidad
- 18) Mi cabeza/espalda/estómago... está extraordinariamente bien y me siento fenomenal
- 19) Cada día me siento más joven y sano
- 20) Acepto mi enfermedad como un cambio hacia mejorar mi crecimiento personal y mi salud

Encontrarás más creencias potenciadoras en los libros de Louis L. Hay “Usted puede sanar su cuerpo” y “Sana tu vida”.

¡ADELANTE!

“Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado”

Buda

Es muy probable que todavía no hayas alcanzado un estado de equilibrio emocional completo³⁷, ni de dominio de tu subconsciente. Si es así, tranquilo, no tienes ninguna culpa de ello. Tan solo no has tenido los conocimientos necesarios para llegar a ese estado.

La mayoría de personas necesitan ayuda para avanzar hacia el equilibrio emocional. Esta ayuda puede consistir en la eliminación de emociones atrapadas, en la modificación de creencias limitantes, en la creación de emociones constructivas o creencias básicas, en la desintoxicación, en ajustes quiroprácticos, en un cambio alimenticio que conlleve una nutrición adecuada, etc.

Nuestro cuerpo nos informa habitualmente de que algo va mal mostrando síntomas de algún tipo, físicos, psíquicos o emocionales. Esos síntomas son una señal de alerta de que necesitamos cambiar algo o que nuestro cuerpo necesita ayuda. Una vez llegados a ese punto, cada uno busca la ayuda que considera más adecuada dentro del abanico de posibilidades que conoce, y que sus creencias admiten como válidas. Recordemos

³⁷ Equilibrio emocional completo. Situación en que la mente consciente y la mente subconsciente trabajan coordinadas hacia un mismo objetivo.

que, en cierto modo, no somos responsables de nuestras creencias, ni de las negativas ni de las positivas, ya que por lo general no las elegimos de forma consciente.

Tanto la medicina occidental como la psicoterapia tradicional están desarrolladas para trabajar típicamente sobre los síntomas, y no sobre el origen real de los problemas, ignorando la realidad energética de la que formamos parte. Este hecho desemboca habitualmente en terapias que se perpetúan en el tiempo cuando los síntomas son psíquicos o emocionales, y en multitud de efectos secundarios cuando los síntomas que el cuerpo nos muestra son físicos.

Por suerte, existen alternativas de todo tipo, basadas en nuestra realidad energética, que nos permiten restaurar el equilibrio necesario para alcanzar la paz, la felicidad, la salud, el amor y todo aquello que nos propongamos.

Lo que veremos en este capítulo son únicamente técnicas energéticas que permiten alcanzar el equilibrio emocional, o lo que es lo mismo, que nos permiten tomar el control de nuestro subconsciente. Utilizando cualquiera de las técnicas mostradas podremos alcanzar el equilibrio entre la mente consciente y la mente subconsciente, haciendo que el cien por ciento de nuestro tiempo trabajemos en pro de conseguir nuestros objetivos. Conseguiremos de este modo que nuestro subconsciente sea nuestro aliado.

Karl Pibram³⁸ demostró en sus experimentos que estamos sintonizados únicamente con un rango limitado de frecuencias.

³⁸ Karl Pibram, neurocirujano pionero en la definición del sistema límbico, la relación de la corteza frontal con el sistema límbico, la asociación sensorial específica de la corteza parietal y lóbulo temporal, y la corteza motora del cerebro humano.

Sin embargo, cualquier estado de conciencia alterada, como la meditación, la relajación, los sueños, etc., relajan dicha limitación. Es como si fuéramos una radio y nuestro dial se ampliara. Las técnicas energéticas que veremos a continuación, permiten que las partes receptivas de nuestro cerebro, sean receptivas a un mayor número de longitudes de onda del Campo o Matriz energética, pudiendo de este modo acceder a la frecuencia en la que vibra nuestro subconsciente.

Existe una gran variedad de técnicas psicológicas basadas en la energía que aprovechan las últimas investigaciones sobre el cuerpo y la mente para poder cambiar con rapidez la programación del subconsciente. Son técnicas que permiten reprogramar los comportamientos adquiridos previamente y almacenados en nuestra mente subconsciente.

Las técnicas que veremos se comunican con el subconsciente de diferentes maneras y generan una resonancia constructiva entre éste y nuestra voluntad, accediendo de ese modo a la energía de la creencia que deseamos modificar y alcanzando un estado de equilibrio emocional.

Todas las técnicas mostradas son altamente efectivas si realmente confías en ellas. Vimos en el capítulo 2, que si crees que funcionará la técnica, lo que conseguirás es amplificar la vibración energética de tu propia voluntad, de modo que alcanzarás los resultados que te propongas mucho más rápido. Al contrario, si esperas o deseas que la técnica utilizada no funcione, lo que estarás haciendo es destruir la vibración energética de tu voluntad, o lo que es lo mismo, **no obtendrás el resultado deseado, ¡pero sí el esperado!**

En cualquier caso, un cierto nivel de escepticismo es normal al principio, y las técnicas funcionarán pese a ello.

**Hay que creer. Si crees amplificas, si no crees
eliminas la energía de tu propia voluntad.**

Las técnicas incluidas en este apartado facilitan el desarrollo personal de cada individuo. No se trata, por tanto, de técnicas destinadas exclusivamente a personas que padecen algún tipo de patología física, psíquica o emocional, aunque también pueden ser utilizadas por estas personas.

Tenemos a nuestra disposición técnicas o herramientas de dos tipos:

1. Técnicas que buscan integrar la mente consciente y la mente subconsciente de forma selectiva.
2. Técnicas que buscan el equilibrio emocional completo.

Para entender mejor lo que supone cada uno de estos dos tipos de técnicas, piensa en una rueda de bicicleta. Las técnicas de integración selectiva son las herramientas que nos permiten reparar la rueda cuando se produce un pinchazo. Aplicamos parches para repararla, fáciles de utilizar e inmediatos en su resultado. Por su parte, las técnicas de equilibrio emocional completo suponen un proceso de cambio total en la composición de la rueda. Al final, transcurrido un cierto tiempo, se obtiene un neumático anti-pinchazos.

Veremos varias técnicas de cada uno de los dos tipos, para que cada cual utilice aquella o aquellas que más le interesen o mejor se adapten a su personalidad. Recomendamos utilizar como mínimo una técnica de cada uno de los dos tipos, ya que de este modo obtendrás resultados tanto a corto, como a medio y largo plazo.

Abordar las técnicas expuestas con la profundidad necesaria para poder ser aplicada directamente, requeriría como mínimo un libro para cada técnica. Todas ellas son técnicas que, aun siendo fáciles de utilizar, requieren de un proceso formativo. Con el objeto de facilitar la búsqueda de información y de contactos para profundizar y adquirir la capacitación necesaria en cualquiera de las técnicas, incluimos diversas referencias, tanto bibliográficas como páginas web, en las que encontrarás información detallada.

4.1 Técnicas de integración selectiva

“Somos más poderosos de lo que pensamos,... y cualquiera puede aplicar las técnicas de curación energética una vez las conoce”

James Oschman³⁹

Todas las creencias, con independencia del tipo que sean (creencia básica, creencia limitante, emoción constructiva o emoción atrapada), son energía, con una vibración energética propia. Por tanto, la única forma de acceder a ellas, ya sea para liberar una emoción atrapada, modificar una creencia limitante o crear una creencia potenciadora, es por medio de otra forma de energía que entre en resonancia destructiva o constructiva según el caso.

La intención (propósito o voluntad de hacer algo por parte de tu mente consciente) es una forma de energía poderosa. Algunas

³⁹ James Oschman, autor de “Energy medicine: The Scientific Basis” y de “Energy Medicine in Therapeutics and Human Performance”

personas son capaces de liberar emociones atrapadas o modificar creencias limitantes, utilizando únicamente el poder de su intención. Por desgracia, esto no nos funciona a la mayoría, que necesitamos de alguna técnica o herramienta energética para conseguirlo. Todas estas técnicas son englobadas dentro del concepto de *psicología energética* (o medicina energética, según el caso), acuñado por Fred Gallo.

Cuando el objetivo es modificar creencias limitantes o liberar emociones atrapadas, generaremos una energía capaz de entrar en resonancia destructiva con la energía de estas creencias o emociones. Cuando el objetivo es almacenar nuevas creencias potenciadoras o emociones constructivas, lo que haremos es generar una energía que permita entrar en resonancia constructiva con nuestra propia energía.

Son muchas las técnicas disponibles. De hecho, cada año aparecen varias nuevas, ya sea como evolución de otras ya existentes, o bien con enfoques totalmente novedosos. El objetivo de este libro no es el de incluir todas las técnicas disponibles, sino mostrar distintas posibilidades o caminos diferenciados que podemos utilizar para alcanzar nuestros objetivos.

Todas las técnicas mostradas son distintas en cuanto a la aproximación que hacen a los problemas o creencias, al procedimiento utilizado, o a los resultados perseguidos. Aún y así, todas ellas permiten integrar la mente consciente y la mente subconsciente de forma selectiva, amplificando la energía de tu intención, para conseguir el objetivo propuesto.

Las distintas aproximaciones que estas técnicas hacen a los problemas son el factor más característico con que nos encontramos. Esta situación nos podría hacer caer en el error de

pensar que se trata de técnicas que no tienen nada en común, que buscan resultados o efectos totalmente independientes. No es cierto. Todas ellas nos permiten corregir los mismos problemas, trabajando sobre el sistema energético del cuerpo, que es donde residen las memorias celulares, o creencias de la mente inconsciente, y el origen al mismo tiempo de multitud de desequilibrios físicos.

El reequilibrio energético en el cuerpo, producido por la eliminación de una o varias emociones atrapadas, conlleva habitualmente la **eliminación de síntomas físicos o enfermedades** de todo tipo.

Veremos tres tipos de técnicas en función de la aproximación que hacen a los problemas o a las creencias:

- **Mental.** Las técnicas que realizan una aproximación desde el punto de vista mental, se enfocan directamente en las creencias del subconsciente, eliminando, modificando o estableciendo creencias.
- **Emocional.** Las técnicas con aproximación desde el punto de vista emocional, se enfocan y trabajan sobre las energías de las emociones atrapadas. Están diseñadas para liberar emociones atrapadas y restablecer la correcta circulación energética del cuerpo.
- **Físico.** Las técnicas con aproximación desde el punto de vista físico, trabajan los desequilibrios corporales que tienen su origen en la energía de una o varias emociones atrapadas.

Esta clasificación tiene por objeto orientarnos en la elección de la técnica o técnicas que más se adapten a nuestras necesidades. Todos deberíamos utilizar al menos una de las

técnicas de aproximación mental como “herramienta de cabecera”, que nos permita ir corrigiendo a diario aquellos aspectos en los que deseemos mejorar. Si, además, eres consciente de tener una intensa carga emocional relacionada con tus experiencias vividas, posiblemente te sería útil utilizar alguna de las técnicas de aproximación emocional. En caso de padecer síntomas físicos o enfermedades de largo o corto desarrollo, busca entre las técnicas de aproximación física.

Los resultados que obtendremos con cualquiera de las técnicas, independientemente del lugar en que haya sido clasificada, estarán en los tres niveles: mental, emocional y físico. Además, todas las técnicas permiten obtener resultados similares. La diferencia estriba en el tiempo que podemos tardar en obtener esos resultados.

Una técnica de aproximación mental o emocional, también permite realizar desbloques energéticos que den como resultado la eliminación o mejora de los síntomas físicos y enfermedades, aunque posiblemente tardaremos más en conseguirlo, ya que pueden ser varias las emociones atrapadas o creencias limitantes que estén actuando. Lo mismo ocurre si lo que buscamos es liberar una emoción atrapada, ya que pueden ser varias las creencias limitantes que la forman. Es por ello que recomendamos utilizar técnicas con aproximación física cuando existen problemas físicos, y técnicas con aproximación emocional cuando subyacen problemas emocionales.

Todos deberíamos conocer o tener acceso, como mínimo, a una técnica de cada grupo (emocional, mental y físico).

Todas las técnicas son seguras, eficaces, rápidas o incluso inmediatas en sus resultados y, ante todo, muy útiles para conseguir ser quien tú desees. Ahora bien, no esperes milagros. Estas herramientas te darán todo el potencial que tú quieras, pero serás tú con tus acciones quien creará los resultados. ¡El milagro es disponer de estas herramientas!

Si en algún caso, conoces a alguien que no le ha funcionado una de estas técnicas, deberías hacerle las siguientes preguntas: ¿cuál era tu grado de confianza antes de utilizarla? ¿Qué motivación tenías para realizar el cambio de creencia? ¿Con qué claridad habías definido tu objetivo? ¿Hasta qué punto te preocupaba el no obtener resultados? ¿Se trataba de un problema complejo, que incluía varios aspectos o creencias? ¿Teníais (tú, o la persona que te ayudase en el proceso) la formación adecuada?

La experiencia nos dice que si alguna de estas herramientas no ha funcionado en alguna ocasión, por lo general, somos responsables de ello. Ya sea porque tenemos dudas de que funcione, porque no existe una motivación clara que nos mantenga en el camino hacia el objetivo, porque realmente no tenemos claro lo que queremos, porque deseamos tanto el resultado que nos preocupa el no conseguirlo, porque no tenemos la formación o el conocimiento necesario en la técnica,... En definitiva, si alguna vez no ha funcionado alguna de estas técnicas, lo más probable es que no la hayamos sabido utilizar bien.

Son muchos los estudios clínicos⁴⁰ y miles los casos documentados de personas de todo el mundo, que utilizando

⁴⁰ “*Energy psychology: method, theory, evidence*”, David Feinstein, www.energypsychologyresearch.com

estas y otras técnicas de psicología energética, han superado de forma inmediata miedos, fobias, adicciones, dolores, y muchas otras patologías físicas y emocionales. En general, todo tipo de traumas emocionales y creencias limitantes, en muchas ocasiones, agravados con patologías físicas. La superación, de forma sencilla y rápida de todas estas situaciones personales, está permitiendo aliviar el sufrimiento humano y restablecer unas capacidades o potenciales personales olvidados.

Escoge la técnica o técnicas que consideres mejor se adapten a tus necesidades y, prepárate para iniciar un viaje hacia la libertad emocional. A no ser que hayas probado ya alguna de las técnicas expuestas, debes estar seguro que lo que experimentarás no se parecerá en absoluto a las vivencias que hayas podido tener en el pasado. Con poco esfuerzo y casi de inmediato, podrás deshacerte de tus miedos, fobias, penas, recuerdos traumáticos, culpas, adicciones⁴¹ y demás emociones y creencias limitantes. Prepárate también para la posibilidad de obtener sanaciones físicas como resultado de la liberación energética de emociones atrapadas.

⁴¹ Una vez superada una adicción con cualquiera de estas herramientas, no somos inmunes a volver a “engancharnos”. Para evitarlo, deberán trabajarse otras creencias que permitan evitar la tentación.

4.1.1 Aproximación Mental

PSYCH-K

PSYCH-K nace de la mano de Robert Williams en 1988, como respuesta a su frustración con las típicas terapias que rara vez crean un cambio real y duradero. Según él mismo, el PSYCH-K fue el resultado de un “destello cegador de lo obvio” generado tras años de investigación y miles de reuniones con individuos y grupos.

Es una técnica simple y potente para cambiar creencias de todo tipo. Es una técnica de cambio interactivo y no invasivo en el nivel subconsciente. Es una técnica especialmente eficaz en las áreas de cambio de comportamiento, hábitos, bienestar, reducción del estrés, etc., con resultados inmediatos.

Puede ser utilizado para modificar creencias de cualquiera de los cuatro tipos definidos en el capítulo 2. (Establecer creencias potenciadoras, modificar o eliminar creencias limitantes, crear emociones constructivas y liberar emociones atrapadas)

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

PSYCH-K puede ser utilizada en todo tipo de personas, con independencia de las limitaciones físicas, mentales o emocionales que puedan tener, o de si están físicamente presentes o no. También puede ser utilizada en formas de vida no humanas como animales, grupos, organizaciones de todo tipo, etc.

Con PSYCH-K no es necesario profundizar hasta conocer el origen de las creencias limitantes que desees modificar o eliminar, ni de las emociones atrapadas que desees liberar. Tampoco es

necesario revivir la emoción atrapada. Tan solo es necesario saber cuál es la creencia potenciadora a programar.

No dispone de un procedimiento estructurado para identificar creencias limitantes, pero sí que utiliza la kinesiología o test muscular para verificar las creencias que tenemos y, los cambios producidos.

Los procesos de modificación de creencias se denominan balances de integración cerebral en PSYCH-K. Son procesos diseñados para crear una identificación equilibrada con ambos hemisferios del cerebro, que permita alcanzar un estado de “cerebro integrado”, situación ideal para amplificar la energía de la intención y llevar a cabo la reprogramación de la mente.

Existen diversos balances de integración cerebral:

- *Balance de Nueva Dirección.* El más simple y habitualmente el más utilizado.
- *Balance de Resolución.* Se utiliza cuando uno de los hemisferios del cerebro está bloqueado para la creencia que se desea modificar.
- *Balance de Preferencia del lenguaje.* Permite a la persona que lo recibe, convertirse en un comunicador efectivo con cualquier tipo de interlocutor, con independencia de sus preferencias de comunicación (visual, auditiva o kinestésica).
- *Balance de Creencia Esencial.* Es una manera efectiva para descubrir y cambiar las “creencias esenciales” que pueden estar bloqueando el éxito que desees en tu vida.
- *Balance de Relación.* Se trata de una potente herramienta para profundizar en el entendimiento entre dos personas,

identificando y transformando los problemas que están teniendo.

- *Balance de Vínculo con la Vida*. Este balance permite reprogramar cualquier impacto limitante que pueda estar influyendo en nuestras vidas a raíz del “trauma del parto” y del “miedo a la muerte”.

Cada balance utiliza de forma simple diferentes modelos energéticos, como pueden ser ejercicios de relajación, visualización, movimientos oculares, focalización energética, etc.

Se puede utilizar PSYCH-K adquiriendo la formación necesaria⁴², o bien utilizando los servicios de un facilitador (persona formada). La formación en PSYCH-K habilita para utilizar esta técnica en la eliminación, modificación o creación de creencias propias, o de terceros.

Valoración personal: Por su simplicidad, inmediatez en los resultados y tipologías de creencias que se pueden modificar, se trata de una técnica muy interesante para conocer y utilizar en el día a día como “herramienta de cabecera”. Además, puede ser utilizada con cualquier ser vivo o entidad, se halle o no físicamente presente. Como inconveniente podemos apuntar el hecho de no disponer de un proceso estructurado de identificación de creencias limitantes.

Para profundizar:

- Robert Williams, *The Missing ~~Piece~~ Peace In Your Life!*

⁴² La formación en PSYCH-K a nivel mundial está realizada por instructores certificados, que han realizado un proceso de formación específica para poder impartir estos cursos. En la web www.PSYCH-K.com se pueden consultar una lista actualizada y datos de contacto de los formadores certificados en todo el mundo.

- Vídeo – *La Biología de la Percepción: La psicología del cambio*, Robert Williams y Bruce Lipton
- www.PSYCH-K.com

RESONANCE REPAT'TERNING

(Transformación de Patrones de Resonancia)

La técnica RESONANCE REPAT'TERNING vio la luz en 1990, de la mano de Chloe Faith Wordsworth, siendo el resultado de sintetizar 25 años de estudio y práctica de múltiples sistemas de curación.

RESONANCE REPAT'TERNING es una técnica que permite cambiar nuestra resonancia no coherente⁴³ a resonancia coherente, o lo que es lo mismo, transformar nuestras creencias limitantes de todo tipo (creencias limitantes y emociones atrapadas) en creencias potenciadoras o en emociones constructivas.

La técnica permite trabajar directamente sobre una creencia limitante o emoción atrapada, o bien dejar que sea nuestro propio sistema energético quien guíe el proceso hacia el lugar que mayor bienestar nos va a producir en cada momento.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

En el caso de emociones atrapadas, el proceso comporta identificar el origen y, en ocasiones, revivir la emoción, por lo que, para traumas graves, se insta a utilizar un facilitador de RESONANCE REPAT'TERNING (terapeuta con experiencia).

Sus resultados son constatables de inmediato, y puede ser utilizada en todo ser viviente, incluidos animales y plantas, con independencia de las limitaciones físicas, mentales o emocionales

⁴³ Según esta técnica, cuando tenemos pensamientos y sentimientos negativos, y experimentamos dificultades en nuestra vida y en nuestras relaciones, suele ser el resultado de patrones de resonancia no coherentes (creencias limitantes)

que puedan tener, o de si están físicamente presentes o no (modalidad proxy).

El proceso tiene tres partes diferenciadas:

1. En la primera, se identifica por medio de técnicas de kinesiología o test muscular, las creencias limitantes o emociones atrapadas con las que estamos en resonancia, generando patrones de resonancia no coherentes⁴⁴. Del mismo modo, nuestro cuerpo identifica la modalidad energética o tratamiento que mejor se adapta para hacer coherentes estos patrones de resonancia.
2. La segunda parte consiste en aplicar la modalidad energética que armonizará y equilibrará el flujo de energía. Hay múltiples modalidades que se agrupan en distintas categorías: de sonido (canto, diapasones, risa, sobretonos armónicos, etc.), de movimiento (yoga, chi kung, baile de rumba, africano, árabe, etc.), de luz y color, de respiración, de contactos energéticos y aromáticas.
3. En ocasiones, el proceso requiere de alguna acción positiva posterior. El test muscular es también aquí quien dirige el proceso, estableciendo por este medio, la acción a realizar, con qué frecuencia y durante cuánto tiempo.

Se puede utilizar RESONANCE REPATTERNING adquiriendo la formación necesaria, o bien utilizando los servicios de un facilitador certificado⁴⁵.

⁴⁴ La identificación de patrones de resonancia no coherentes se hace utilizando el Mandala, una ilustración que sirve como guía del proceso, e incluye toda la metodología utilizada.

⁴⁵ En las páginas web www.patronesderesonancia.org y www.repattern.org pueden consultarse calendarios de cursos y facilitadores formados en esta técnica.

Valoración personal: Se trata de una potente técnica, que permite abordar todo tipo de creencias con resultados inmediatos. Además, dispone de un completo procedimiento de identificación de creencias limitantes y emociones atrapadas, y puede ser utilizada en cualquier ser vivo o entidad, se halle o no físicamente presente. El utilizar multitud de modalidades energéticas distintas, convierte a esta técnica en un sistema complejo, tanto en su aplicación como en el proceso de aprendizaje, que requiere experiencia por parte del facilitador (terapeuta).

Para profundizar:

- Chloe Faith Wordsworth, *Un Sistema para el Cambio Cuántico*, 2010
- www.patronesderesonancia.org
- www.repatterning.org

PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

La Programación Neurolingüística (PNL) fue fundada a mediados de los años 70 por Richard Bandler y John Grinder, tras estudiar la manera concreta en que comunicaban, actuaban e interactuaban varios terapeutas destacados de la época (Virginia Satir, Fritz Perls y Milton Erickson).

PNL es una técnica de estudio y cambio interactivo en los planos mental y emocional, que ayuda a las personas a tener una percepción más clara de sí mismos y de los demás. Estudia lo que percibimos a través de nuestros sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto), y cómo revisamos, filtramos y estructuramos nuestras experiencias individuales de la vida. Es por tanto un método práctico que nos permite, mediante técnicas y herramientas precisas, reconocer y desarrollar habilidades para el crecimiento personal y la mejora de las relaciones interpersonales.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

Puede ser utilizado para modificar creencias de cualquiera de los cuatro tipos definidos en el capítulo 2. (Crear creencias básicas, modificar o eliminar creencias limitantes, crear emociones constructivas y liberar emociones atrapadas)

Con la PNL no es necesario revivir ningún sufrimiento, ni conocer el origen del problema. Tan solo debemos remontarnos al momento anterior en que se desencadena la reacción que queremos cambiar.

La PNL permite modificar de forma selectiva las características con las que memorizamos en nuestro

subconsciente cada una de las experiencias vividas. Para ello utiliza diversos procedimientos específicos de visualización (reencuadre, anclas integrantes, el chasquido, asociar/disociar, etc.), basados en el cambio voluntario de distintas submodalidades⁴⁶ visuales, auditivas y/o kinestésicas, en función de la estructuración mental de cada individuo. Estos cambios de submodalidades en la visualización producen un cambio consciente a nivel neuronal, en los recuerdos de las experiencias vividas.

El procedimiento más habitual para modificar creencias se estructura básicamente en tres pasos:

1. Identificar las características o submodalidades con las que almacenamos, en nuestra memoria subconsciente, las experiencias valoradas de forma positiva, y las valoradas de forma negativa.
2. Modificar de forma voluntaria las características con las que memorizamos aquellos aspectos de nuestra vida, que deseamos percibir de forma diferente. Modificar las submodalidades asociadas a un recuerdo, directamente modifica la valoración que nuestro subconsciente hace de ese recuerdo.
3. Verificar que el cambio se ha producido.

Otro procedimiento muy utilizado es el de disociarse de aquello que te disgusta, o lo que es lo mismo, ubicarte en la visualización como observador de la situación, y no como parte integrante de la misma.

⁴⁶ Submodalidades. Término utilizado en PNL para identificar cada una de las características visual, auditiva o kinestésica que asociamos a cada recuerdo.

Algunas de las submodalidades que se utilizan habitualmente para procesar el cambio son:

- Visuales: color, distancia, tamaño, profundidad, duración, claridad, contraste, brillo, etc.
- Auditivas: volumen, ritmo, duración, distancia, claridad, etc.
- Kinestésicas: textura, temperatura, intensidad, forma, etc.

Se puede utilizar PNL adquiriendo la formación y experiencia necesarias⁴⁷, o bien utilizando los servicios de un terapeuta experimentado en PNL.

Valoración personal: Se trata de una potente técnica ya que permite modificar todo tipo de creencias, y sus resultados pueden ser inmediatos. Sus mayores inconvenientes estriban en que su utilización requiere experiencia y habilidad del terapeuta, y no dispone de un proceso estructurado de identificación de creencias limitantes o emociones atrapadas. Esta identificación surge de la experiencia y habilidad del terapeuta.

Para profundizar:

- Richard Bandler, *Use su Cabeza para Variar. Submodalidades en Programación Neurolingüística*, Cuatro vientos, 1997

⁴⁷ Fácilmente pueden encontrarse cursos de PNL en todo el mundo, pero para utilizarla de forma eficiente es necesario disponer de experiencia práctica.

SILVA ULTRAMIND SYSTEMS

SILVA ULTRAMIND SYSTEMS es el resultado de los más de cincuenta años de investigaciones de José Silva en el ámbito de la mente y del potencial humano.

Tanto el *Método Silva de Vida*TM como el *Ultramind ESP Systems*TM, o cualquier otro método englobado en los SILVA ULTRAMIND SYSTEMS, permite acceder al nivel subconsciente del cerebro utilizando ejercicios de meditación y, una vez en este estado, modificar creencias o patrones de conducta utilizando ejercicios de visualización y afirmaciones positivas.

La clave de SILVA ULTRAMIND SYSTEMS radica en el uso de técnicas de meditación que permiten alcanzar en pocos minutos los niveles Alfa y Theta de frecuencia cerebral. En dichos niveles, la frecuencia cerebral se halla entre 4 y 14 ciclos por segundo, mientras que en el nivel Beta, que es el utilizado habitualmente cuando estamos despiertos, la frecuencia cerebral se sitúa entre los 14 y los 21 ciclos por segundo. Los niveles Alfa y Theta dan acceso a la mente subconsciente, pudiendo de este modo programar o reprogramar creencias, al tiempo que se alcanzan mayores niveles de intuición, se tiene mayor creatividad, etc.

Puede ser utilizado para modificar creencias de cualquiera de los cuatro tipos definidos en el capítulo 2. (Crear creencias básicas, modificar o eliminar creencias limitantes, crear emociones constructivas y liberar emociones atrapadas)

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

SILVA ULTRAMIND SYSTEMS puede ser utilizada por todo tipo de personas que tengan la capacidad física y mental para realizar los ejercicios.

Con SILVA ULTRAMIND SYSTEMS no es necesario profundizar hasta conocer el origen de las creencias limitantes que desees modificar o eliminar, ni de las emociones atrapadas que desees liberar. Tampoco es necesario revivir la emoción atrapada. Tan solo es necesario saber cuál es la creencia a modificar.

SILVA ULTRAMIND SYSTEMS también ofrece extensos programas de desarrollo personal progresivo basados en sus métodos.

Se puede utilizar SILVA ULTRAMIND SYSTEMS a través del material audiovisual formativo disponible en internet, o bien accediendo a los servicios de un profesional experimentado.

Valoración personal: Se trata de una técnica potente, simple, fácil de aprender o de utilizar con el material disponible por internet, y con resultados inmediatos. Su mayor inconveniente estriba en que no dispone de un proceso estructurado de identificación de creencias limitantes o emociones atrapadas, el cual suplen con programas de desarrollo personal.

Para profundizar:

- José Silva, *El Método Silva de Control Mental*
- www.silvaultramindsystems.com
- www.metodosilvadevida.com

INSTRUCCIONES NOCTURNAS AL CEREBRO

Son diversas las técnicas existentes para cambiar nuestro subconsciente y nuestro futuro utilizando el potencial que nos ofrecen los momentos de sueño paradójal. Los electroencefalogramas nos han permitido observar esta fase del sueño, en la que la actividad intelectual (el número de conexiones neuronales) es superior a la que se produce mientras permanecemos despiertos. Debido a esta actividad intelectual, los ojos presentan una gran movilidad, de ahí el nombre que se le ha dado en inglés a esta fase del sueño: REM⁴⁸

Hugh Everet III⁴⁹, nos mostró la existencia de Universos Paralelos, y de puntos de elección, por medio de los cuales se nos permite escoger entre distintos desarrollos futuros potenciales. En la misma línea, el físico francés Jean Pierre Garnier Malet nos muestra una perspectiva del Universo en el que conviven temporalidades distintas (desdoblamiento del tiempo), y nos muestra cómo utilizar las *Aperturas Temporales* que se producen en los momentos de sueño paradójal, para modificar nuestra realidad actual por medio del acceso a nuestro doble en el futuro. Esto lo conseguimos por medio de un sencillo procedimiento que permite guiar nuestros sueños. Lo único que debemos hacer, es quedarnos dormidos pidiendo a nuestro doble que nos envíe el mejor futuro posible en el tema que deseamos cambiar. Este proceso lo debemos repetir durante 40 noches, y es posible

⁴⁸ REM = rapid eyes movement / movimiento rápido de los ojos

⁴⁹ Hugh Everett III (1930 –1982). Físico norteamericano que propuso por primera vez la teoría de los universos paralelos en la física cuántica.

agilizarlo si son varias las personas que de forma coordinada trabajan el mismo objetivo.

Cualquier persona puede utilizar el Método de las Aperturas Temporales una vez conoce el procedimiento⁵⁰.

El español Joaquín Valls nos ofrece una técnica ligeramente diferente para utilizar estos momentos de sueño paradójico en beneficio propio. Su técnica, basada en la autosugestión consciente de Émile Coué⁵¹, consiste en escribir cinco veces la nueva creencia que deseamos incorporar en nuestro subconsciente y recitarla en voz alta cada noche, durante veintiocho noches.

La técnica de las instrucciones nocturnas al cerebro de Joaquín Valls es lo suficientemente simple para ser aprendida y utilizada una vez leído el libro *Buenas noches y buena suerte*.

Cualquiera de estas dos técnicas nos permite modificar creencias limitantes, liberar emociones atrapadas o crear nuevas creencias potenciadoras.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

Valoración personal: Ambas técnicas son simples, fáciles de utilizar y aprender, y con resultados visibles en pocos días (entre uno y treinta días). No disponen de un proceso estructurado de identificación de creencias limitantes o emociones atrapadas, por lo que tan sólo es recomendable para aquellos que tengan claros

⁵⁰ JeanPierre Garnier Malet organiza cursos periódicamente en distintas ciudades.

⁵¹ Émile Coué (1857-1926). Psicoterapeuta francés considerado uno de los padres de la autosugestión moderna.

los temas que desean trabajar. Pueden utilizarse como complemento perfecto a otras herramientas.

Para profundizar:

- Lucile y JeanPierre Garnier Malet, *Cambia tu futuro por las aperturas temporales*, Corine Leblanc Editions, 2010
- Joaquín Valls, *Buenas noches y buena suerte*, Ediciones Invisibles, 2011

NOESITERAPIA

La NOESITERAPIA, o curación por el pensamiento, es una escuela humanística dentro de la Medicina, creada por el cirujano español Ángel Escudero en 1972. Consiste en el uso, como terapia, de las capacidades del pensamiento, que emiten una energía de alta frecuencia. De ese modo se programa la computadora biológica del cerebro para restablecer el equilibrio corporal en todo tipo de dolencias y enfermedades.

La experiencia del Dr. Escudero nos indica que cada pensamiento produce una Respuesta Biológica, que puede ser positiva o negativa, de acuerdo con el contenido del pensamiento que la puso en marcha. La diferencia más importante entre ambas radica en que la Respuesta Biológica Negativa va acompañada de predominio simpático, originado por el incremento en la producción de adrenalina. Por su parte, la Respuesta Biológica Positiva va acompañada de un predominio parasimpático, originado por el incremento de acetilcolina, capaz de producir cambios muy positivos en la salud y en la vida humana, especialmente porque es el antídoto del estrés.

Muchas de las dolencias físicas y enfermedades que sufrimos, tienen su origen en emociones atrapadas, especialmente el estrés. La NOESITERAPIA permite liberar

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

estas emociones sin hacernos conscientes de las mismas. El efecto visible es el restablecimiento físico, mental y emocional, sin llegar a conocer siquiera las emociones que han sido liberadas ni el origen de las mismas. También permite fácilmente eliminar creencias limitantes o establecer creencias potenciadoras.

La NOESITERAPIA es una técnica de resultados inmediatos, que puede ser utilizada en todo tipo de personas, con independencia de su edad o de las limitaciones físicas que puedan tener.

La NOESITERAPIA resulta ampliamente conocida por el uso de la Psicoanalgesia Volitiva, o lo que es lo mismo, la anestesia psicológica inmediata (sin anestesia química) en todo tipo de intervenciones quirúrgicas. Resulta de especial interés su aplicación en el ámbito de la maternidad, ya que facilita el alumbramiento, sin dolor para la madre, ni para el bebé, eliminando de ese modo los posibles traumas asociados a ese momento.

El procedimiento utilizado consiste en transmitirle instrucciones precisas al cerebro, en estado de Respuesta Biológica Positiva. Básicamente, la Respuesta Biológica Positiva se alcanza teniendo pensamientos positivos, viviendo con saliva abundante en la boca y en sintonía con el magnetismo de la Tierra⁵². Las instrucciones deben estar siempre en tiempo presente, en positivo y con idea de posesión de todo aquello que necesitamos y nos conviene: paz, salud, autocontrol, bienestar, etc.

Si tu intención es utilizar la NOESITERAPIA para ayudar a otras personas, puedes acudir a algún seminario de formación organizado por el Dr. Escudero. Si únicamente deseas utilizar esta técnica en un proceso de desarrollo propio, también puedes dirigirte a alguna de las muchas personas formadas por el Dr. Escudero y su equipo.

⁵² Según el Dr. Escudero, podemos alcanzar los 7,8 hz. utilizando técnicas de relajación.

Valoración personal: Se trata de una técnica simple en su aplicación, fácil de aprender y con resultados inmediatos. Su mayor inconveniente estriba en que no dispone de un proceso estructurado de identificación de creencias limitantes o emociones atrapadas.

Para profundizar:

- Ángel Escudero, *Curación por el pensamiento*, 1998
- <http://dr.escudero.com/>

THETA HEALING

THETA HEALING es una técnica de sanación holística y de desarrollo personal, diseñada por Vianna Stibal a mediados de los años 90, que permite ayudar a sanar en todos los niveles físico, mental y espiritual.

Una vez definida la intención y puesta la mente del terapeuta en estado Theta, se producen los cambios necesarios para modificar creencias limitantes, establecer creencias potenciadoras o liberar emociones atrapadas. No es necesario identificar el origen de las creencias limitantes o emociones atrapadas.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Construktivas	Emociones Atrapadas

THETA HEALING es una técnica de resultados inmediatos, que puede ser utilizada en todo tipo de personas, con independencia de su edad o de las limitaciones físicas o mentales que puedan tener.

El proceso comienza verificando, a través del test muscular, las creencias o emociones atrapadas que deben ser corregidas, y que definirán la intención del proceso. A continuación, por medio de un ejercicio de visualización, el terapeuta pone su mente en estado Theta que le permite alcanzar el séptimo plano. En ese estado, y con las manos en contacto con las del paciente, el terapeuta pide a Dios (el Creador, la Divinidad,...) su sanación en todos los niveles, y observa el proceso de sanación en el Cuerpo y en el Campo Energético del paciente. Finalmente se verifica con el test muscular que los cambios han sido realizados.

Para utilizar THETA HEALING puede contactarse con algún terapeuta certificado, o bien aprender la técnica acudiendo a alguno de los talleres que se organizan por todo el mundo.

Valoración personal: Se trata de técnica potente, simple, fácil de aprender y con resultados inmediatos. No dispone de un proceso estructurado de identificación de creencias limitantes o emociones atrapadas, por lo que deben ser identificadas previamente. Se trata de una técnica con un elevado componente espiritual.

Para profundizar:

- Vianna Stibal, *Go Up and Work With God*
- www.thetahealing.es
- www.thetahealing.com

MÉTODO SEDONA

Lester Levenson, físico e ingeniero, creó el Método SEDONA en 1974, tras haber superado una enfermedad terminal diagnosticada en 1952, con una expectativa de vida de tres meses. En su experiencia superando su propia enfermedad, así como en el trabajo realizado con otras personas durante más de 22 años, está el origen del Método SEDONA.

El Método SEDONA permite liberar todo tipo de emociones atrapadas y creencias limitantes por medio de un sistema de razonamiento lógico, que nos lleva a “elegir” voluntariamente el soltar dichas creencias.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

Con el Método SEDONA no es necesario revivir ningún sufrimiento, ni conocer el origen del problema. Tan solo debemos ser conocedores de la existencia del mismo.

La base del Método SEDONA está en la idea fundamental de que tanto aferrarse a las experiencias y vivencias del pasado, como soltarlas, forman parte del proceso natural de la vida. Liberar es una capacidad natural con la que todos nacemos. El problema reside en que habitualmente no sabemos cuándo corresponde soltar y cuándo aferrarse.

El método básico permite realizar liberaciones de creencias y emociones concretas, y consta de 5 pasos:

1. Identificar aquello que deseas resolver o que te preocupa
2. ¿Puedo dejarlo ir?, tanto sí como no son respuestas válidas.
3. ¿Quiero dejarlo ir?, debemos ser honestos al responder.
4. ¿Cuándo lo voy a dejar ir?

5. Repetirlo cuantas veas sea necesario para “soltar” ese sentimiento.

Según este método, es la liberación de las cuatro necesidades básicas de todo ser humano (deseo de controlar, deseo de aprobación o amor, deseo de seguridad y supervivencia, y deseo de separación), lo que realmente atrae abundancia, salud, y relaciones más amorosas. Todas ellas disponen de un procedimiento de liberación en el Método SEDONA.

Cualquier persona puede utilizar el Método SEDONA una vez conoce el procedimiento⁵³, ya que se compone de una simple serie de preguntas, que permiten introducir un proceso de reflexión, mediante el cual se sueltan las emociones o creencias.

Valoración personal: Es una técnica simple, fácil de utilizar y aprender, y con resultados inmediatos. No dispone de un proceso estructurado de identificación de creencias limitantes o emociones atrapadas, por lo que deben ser identificadas previamente a utilizar esta técnica. Es una buena herramienta para personas muy racionales.

Para profundizar:

- Hale Dwoskin, *El método Sedona: La clave para lograr el éxito, la paz y el bienestar emocional duradero*, Editorial Sirio
- www.sedona.com

⁵³ Los conocimientos pueden adquirirse asistiendo a algún curso de los que se organizan por todo el mundo, o bien leyendo el libro de Hale Dwoskin, *El Método Sedona: La clave para lograr el éxito, la paz y el bienestar emocional*.

HO'OPONOPONO AUTO IDENTIDAD

Ho'Oponopono es un antiguo método Hawaiano de solución de problemas, actualizado para hoy día por la Kahuna⁵⁴, Morrnah Nalamaku Simeona⁵⁵, quien se lo transmitió al doctor Ihaleakala Hew Len.

Ho'Oponopono significa “corregir un error” o “hacer lo correcto” en la lengua original de los hawaianos, y consiste en un proceso de cura individual o colectivo⁵⁶, que restablece el orden natural a nuestro alrededor. De acuerdo con los antiguos hawaianos, el error proviene de pensamientos contaminados por memorias dolorosas acontecidas en el pasado, respecto de personas, lugares o cosas.

Ho'Oponopono es un proceso de integración con nuestra mente subconsciente (Unihipilli en la tradición hawaiana), responsable de las memorias. Al hacer Ho'oponopono, usted pide a la Divinidad⁵⁷, que limpie y purifique el origen de estos problemas, que son los recuerdos o memorias almacenadas en la mente subconsciente. De este modo se neutraliza la energía que asocia a determinada persona, lugar o cosa.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

⁵⁴ Kahuna significa “Guardián del secreto” en la lengua hawaiana.

⁵⁵ Morrnah Nalamaku Simeona (1913-1992) fue reconocida como un tesoro vivo de Hawái en 1983.

⁵⁶ Existen dos tipos de Ho'Oponopono: • *Ho'Oponopono Autoidentidad*. Proceso de cura individual, entre la persona que lo utiliza y la Divinidad. • *Ho'Oponopono Huna*. Proceso de cura interpersonal, que requiere la participación de todos los implicados en el proceso de reconciliación y de solución de problemas.

⁵⁷ En Ho'Oponopono, la Divinidad, Dios, Divina Inteligencia o Mente Supraconsciente es esa parte que todos tenemos dentro, que todo lo sabe.

Ho'Oponopono permite soltar los problemas que causan stress, enfermedad y desequilibrio, o lo que es lo mismo, permite eliminar creencias limitantes y emociones atrapadas.

En Ho'Oponopono no hay culpa, no es necesario revivir ningún sufrimiento, no importa saber el porqué del problema, de quién es la culpa, ni su origen. No se necesita saber cual es propiamente el problema o el error. Sólo tiene que darse cuenta de que está teniendo un problema, sea físico, mental, emocional o cualquier otro, para poner en marcha el proceso de curación del Ho'Oponopono.

Ho'Oponopono se basa en la creencia de que nosotros creamos nuestra realidad. Somos cocreadores de todo lo que vemos, experimentamos, de la gente que nos rodeamos, etc. Todo lo que conforma nuestro mundo está ahí porque nosotros le hemos pedido que esté, por alguna razón o motivo. Por consiguiente, somos los responsables de lo que ocurre en nuestro mundo. La curación es el resultado del poderoso sentimiento del perdón. Si hay un problema, sin importar si es externo o interno, debe ser solucionado internamente. ¿Cómo se hace? Según Ho'Oponopono, en el momento que notemos algo incómodo en relación a una persona, lugar, acontecimiento o cosa, debemos iniciar el proceso de limpieza recitando mentalmente una oración, a la que acompaña posteriormente una especie de mantra⁵⁸ basado en las siguientes frases: *"Lo siento"*, *"Perdóname"*, *"Te amo"*, *"Gracias"*. Este mantra permite generar unos sentimientos respecto al tema que se pretende depurar, pasando por el proceso de sentir arrepentimiento, amor y agradecimiento. No se busca

⁵⁸ Un mantra puede ser una sílaba, una palabra, una frase o texto largo, que al ser recitado y repetido va llevando a la persona a un estado de profunda concentración.

visualizar el resultado, ya que según este método, sólo Dios sabe cuál será ese resultado.

El resto del proceso consiste en utilizar tres técnicas que, según Ho'Oponopono, ayudan a cancelar memorias del subconsciente: *Utilizar la respiración Ha* (Respiración consciente con una cadencia determinada), *Beber agua solar azul* (agua natural expuesta al sol en una botella de vidrio azul) y *Comer fresas y arándanos*.

Cualquier persona puede utilizar Ho'Oponopono una vez conoce el procedimiento, ya que se compone de cuatro elementos simples: repetir una serie de frases, utilizar un proceso de respiración consciente, beber agua solar azul y comer unos determinados frutos. También puede ser utilizado para ayudar a otras personas sin que éstas se hallen presentes.

Valoración personal: Es una técnica simple, fácil de utilizar y aprender, y que conlleva el desarrollo de unos valores personales positivos. Sus resultados pueden no ser inmediatos, y no dispone de un proceso estructurado de identificación de creencias limitantes o emociones atrapadas. Es una herramienta ideal para personas con un nivel de espiritualidad elevado.

Para profundizar:

- Joe Vitale, *Cero Límites: Ho'Oponopono método hawaiano para purificar tus creencias*, Obelisco, 2011
- Mabel Katz, *El Camino más fácil*
- www.hooponopono.org
- www.hooponoponoway.com

GRAFOTERAPIA

La Grafología es el análisis de la escritura manuscrita con el objeto de interpretar la personalidad y el carácter de las personas, o lo que es lo mismo, conocer al individuo a partir del estudio de aquello que escribe a mano. La escritura manuscrita, refleja nuestra realidad psicológica, emocional y fisiológica, siendo como una radiografía del funcionamiento psicofísico de la persona. El creador de esta ciencia tal como se entiende hoy en día es el abad francés Jean Hippolyte Michon⁵⁹, autor del primer ensayo científico sobre esta disciplina, y fundador, en 1830, de la primera escuela de grafología.

La Grafoterapia es una técnica terapéutica que consiste en una reeducación escritural, de aquellas letras o trazos que deban ser corregidos para mejorar nuestra conducta y personalidad. Con el empleo de la Grafoterapia, se consigue actuar directamente sobre los centros nerviosos del cerebro, posibilitando con ello nuevos reflejos condicionados que actuarán sobre las glándulas endocrinas, produciéndose así una nueva bioquímica capaz de regular el equilibrio del organismo.

Con la Grafoterapia es posible modificar creencias limitantes y liberar emociones atrapadas, sin la necesidad de conocer el origen de las mismas. Sus resultados dependen de la constancia, y son constatables después de unos meses de terapia.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

Puede ser utilizada en cualquier persona, con independencia de su edad, ya que no presenta ningún efecto secundario ni riesgo

⁵⁹ Jean Hippolyte Michon (1806-1881)

alguno para el paciente, siempre y cuando esta terapia sea aplicada por un grafoterapeuta. Es posible también aplicarla uno mismo tras haber adquirido los conocimientos necesarios.

El proceso de grafotransformación consiste en la realización continuada de unos ejercicios de escritura, entre los que pueden estar incluidos:

- *Rediseño de la firma y la rúbrica.* La firma es el sello distintivo propio. Cualquier elemento de subvaloración de nosotros mismos debe ser eliminado (no incluir el nombre o el primer apellido, poner iniciales, tachar con la rúbrica una parte o la totalidad del escrito, dificultar la legibilidad, etc.)
- *Encuadre del texto en la hoja.* Cada uno de los márgenes (izquierdo, derecho, superior e inferior) muestra un aspecto concreto. Por ejemplo, el margen izquierdo si es escaso muestra prudencia. Si es normal muestra equilibrio. Y si es amplio muestra cordialidad.
- *Tamaño de la letra, Forma, Dirección, Presión, Inclinación, Velocidad, Cohesión o Continuidad, Separación entre palabras, Orden,* etc.
- *Forma de determinadas letras.* Son varias las letras que están unidas a rasgos concretos de nuestra personalidad. Algunos ejemplos son los siguientes:

f Al escribir esta letra a mano, presenta dos lazos. El lazo superior indica las ideas, y el lazo inferior muestra la capacidad de trabajo para llevar a buen puerto sus proyectos. La inexistencia de uno de estos lazos muestra que la persona no tiene equilibrio.

- i** El punto sobre la letra i, al igual que los acentos, muestra la precisión y proactividad del individuo al hacer las cosas.
- a, o** La existencia de bucles internos en estas letras (o en las letras d,g,q) indica un nivel importante de introversión.
- a, o ,b** La existencia de abertura hacia la izquierda en alguna de estas letras puede mostrar dificultad en la comunicación de los propios sentimientos.

Valoración personal: Se trata de una técnica relativamente simple en su aplicación, que además permite identificar las creencias a modificar. Requiere constancia en su aplicación y sus resultados pueden demorarse meses.

Para profundizar:

- Joaquín Valls, *Buenos días y buena letra*, Ediciones Invisibles, 2010
- Clara Tahoces, *Grafología*, Cúpula, 2007

4.1.2 Aproximación Emocional

CÓDIGO DE LA EMOCIÓN

El CÓDIGO DE LA EMOCIÓN se muestra como resultado de la experiencia del Dr. Bradley Nelson, como médico quiropráctico y sanador holístico, a través de la oración, el estudio y la práctica, desde 1998.

Se trata de una herramienta que nos permite utilizar nuestro poder personal para equilibrar el cuerpo y mejorar la salud. Por medio de la liberación de las emociones atrapadas que tenemos, se facilitan los procesos de curación de aquellas patologías físicas y emocionales asociadas a dichas emociones.

El Código DE LA EMOCIÓN permite identificar y liberar las emociones atrapadas que están generando desequilibrios energéticos en nuestros cuerpos. También permite

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

identificar el origen de las emociones atrapadas, tanto el momento en el tiempo en que se generaron, como las vivencias concretas que los originaron, no siendo necesario revivir dichas emociones.

Puede ser utilizada en todo tipo de personas o animales, con independencia de su edad, de las limitaciones físicas, mentales o emocionales que puedan tener, de si se hallan físicamente presentes o no.

El Código de la Emoción utiliza básicamente dos elementos, el test muscular o kinesiología para comunicarse con el subconsciente, y los imanes que permiten amplificar la energía de la intención.

El procedimiento básico para liberar emociones atrapadas tiene las siguientes fases:

1. Determinar, utilizando el test muscular, si existe una emoción atrapada que pueda ser liberada
2. En caso afirmativo, determinar, utilizando el test muscular, de qué emoción se trata, cuando ocurrió y en qué lugar del cuerpo está alojada
3. Liberar la emoción atrapada haciendo circular la energía en el cuerpo a través de diversos movimientos específicos de un imán

Se puede utilizar El CÓDIGO DE LA EMOCIÓN adquiriendo la formación necesaria⁶⁰, o bien utilizando los servicios de una persona formada y certificada en esta técnica⁶¹.

Valoración personal: Se trata de técnica muy simple en su aplicación, fácil de aprender y con resultados inmediatos. Incorpora un proceso estructurado de identificación de emociones atrapadas, y permite ser utilizada con personas o animales, aún no hallándose físicamente presentes. Por su sencillez, es una técnica ideal para conocer y utilizar en el día a día.

Para profundizar:

⁶⁰ Asistiendo a alguno de los seminarios que el Dr. Nelson organiza, o bien por medio del material que ofrece vía Internet (libros y vídeos). El método resulta sumamente sencillo y fácil de aprender, incluso con la simple lectura de su libro *El Código de la Emoción*, sobre todo si se dispone de algún conocimiento previo en la realización de test muscular (kinesiología)

⁶¹ En la página www.healerslibrary.com se pueden consultar las personas certificadas a nivel mundial.

- Bradley Nelson, *El Código de la Emoción*, Wellness Unmasked Publishing, 2007
- www.drbradleynelson.com
- www.healerslibrary.com

EFT

(Técnicas de Liberación Emocional)

El EFT fue desarrollado por Gary H. Craig, en los años 80, en base al descubrimiento de que los desequilibrios en el sistema energético del cuerpo tienen efectos profundos en la propia psicología personal, y que corregir estos desequilibrios por medio de leves golpecitos con la yema de los dedos (tapping), a menudo lleva a un remedio rápido o incluso inmediato.

Podría definirse EFT como una técnica moderna y sencilla de acupuntura sin agujas, que estimulando en ciertos puntos que corresponden a los meridianos energéticos del cuerpo, posibilita la liberación de la energía estancada, densa, y que está generando una respuesta de malestar, para permitir que dicha energía fluya libremente, posibilitando el equilibrio y bienestar. EFT permite equilibrar el sistema energético mientras se está sintonizado al problema, y de este modo, eliminar la causa.

EFT está concebido para liberar emociones atrapadas, aunque también permite eliminar creencias limitantes⁶².

La eliminación de una emoción atrapada con EFT requiere conocer el

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

origen del problema, pero no obliga a revivir el dolor o los eventos traumáticos del pasado. EFT se enfoca en el trastorno energético que una determinada emoción ha generado en el cuerpo. No en la emoción.

Puede ser utilizado directamente en cualquier persona, e incluso en personas no físicamente presentes a través de la

⁶² Reversos psicológicos en la nomenclatura utilizada en EFT

técnica de Subrogación. En personas con traumas importantes, que han desarrollado graves problemas psicológicos como personalidades múltiples, paranoia, esquizofrenia u otros trastornos mentales graves, EFT debe ser aplicado únicamente por profesionales cualificados con experiencia en estos trastornos.

EFT considera que “La causa de todo malestar emocional es una alteración en el sistema energético corporal”. Por ello, el trabajo con EFT siempre va a responder a la misma mecánica encaminada a corregir esa alteración en el sistema energético.

La receta básica del EFT, toma como concepto la Revisión al 100%. Esto quiere decir que una vez sintonizados con el problema, se hace una revisión y equilibrado de todo el sistema energético del cuerpo, eliminando de este modo la necesidad de realizar un diagnóstico previo. En el proceso, se hace tapping cerca de los puntos terminales de numerosos meridianos energéticos, sin saber cuáles pueden estar trastornados. Esto repara los meridianos desequilibrados, no afectando a los meridianos por los que la energía circula correctamente.

Procedimientos más avanzados de EFT utilizan la kinesiología, o test muscular, para establecer protocolos más ajustados a cada paciente y patología.

Se puede utilizar EFT adquiriendo la formación necesaria⁶³, o bien utilizando los servicios de un terapeuta formado en esta técnica.

⁶³ La formación básica en EFT es relativamente sencilla y puede realizarse a través del material (manuales y videos) disponible en www.eftuniverse.com. Para aprender estas técnicas a un nivel avanzado, debería asistir a alguno de los cursos que se organizan por todo el mundo (en la misma web se puede consultar un calendario oficial de cursos). Al

Valoración personal: Se trata de una técnica simple en su aplicación, fácil de aprender y con resultados que varían entre la inmediatez y el transcurso de días o incluso semanas. Conjuntamente con EMDR, es una de las técnicas de psicología energética con más estudios científicos y casos documentados. No dispone de un procedimiento estructurado de identificación de creencias limitantes o emociones atrapadas.

Para profundizar:

- Gary Craig, *Manual oficial de EFT*
- David Feinstein, Donna Eden and Gary Graig, *The Promise of Energy Psychology*
- www.eftuniverse.com
- www.innersource.net

tratarse de una formación que no requiere certificación del profesor, pueden encontrarse muchos otros cursos presenciales u online, así como material disponible de todo tipo.

EMDR

(Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares)

En 1987, la Dra. Francine Shapiro, estudiante de postgrado en Psicología, descubrió de forma casual, que por medio de rápidos movimientos oculares era capaz de eliminar los pensamientos perturbadores. Esta constatación le sirvió como base para realizar diferentes estudios que dieron por resultado la técnica EMDR.

EMDR es un tratamiento complejo de procesamiento de información, que utiliza la estimulación ocular, también llamada Movimientos Rápidos Oculares (similares a los que se dan durante el sueño REM⁶⁴) para integrar los traumas “metabolizados” (liberar emociones atrapadas).

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

EMDR es una técnica que puede ser utilizada en personas adultas. Las personas con condiciones físicas o emocionales delicadas (problemas de presión alta, corazón, historia de alcoholismo/drogadicción, intentos de suicidio, embarazo, etc.) deben decírselo al terapeuta para que se puedan tomar las debidas precauciones.

En el proceso con EMDR, el terapeuta trabaja con el paciente para identificar un problema específico, o emoción atrapada, que será el foco del tratamiento. El paciente describe el incidente traumático, a partir del cual es ayudado por el terapeuta para que seleccione los aspectos más importantes y que más lo angustian de dicho incidente. Mientras el paciente hace movimientos

⁶⁴ REM. Rapid Eye Movements

oculares (o cualquier otra estimulación bilateral: auditiva o kinestésica) le vienen a la mente otras partes del recuerdo traumático u otros recuerdos. Este proceso facilita la conexión entre los dos hemisferios cerebrales logrando el procesamiento de la información y la disminución de la carga emocional

El terapeuta guía el proceso en todo momento, tomando decisiones clínicas sobre la dirección que debe seguir la intervención. La meta es que el paciente procese la información sobre el incidente traumático, modificando las creencias subyacentes y eliminando los síntomas.

La utilización de EMDR requiere de un profesional clínico debidamente capacitado y certificado por el *EMDR Institute*⁶⁵. Al tratarse de una técnica con la que se debe identificar el origen de las emociones atrapadas, y que hace revivir emocionalmente la situación traumática (en ocasiones con mucho dolor emocional y/o físico), el terapeuta debe estar preparado para manejar posibles situaciones de catarsis fuerte.

Otra técnica que presenta bastantes similitudes EMDR es Rapid Eye Technology (RET).

Valoración personal: Es una herramienta relativamente simple, y al mismo tiempo potente para trabajar emociones atrapadas. La necesidad de identificar el origen y revivir la emoción, comporta la necesidad de utilizar los servicios de un terapeuta con experiencia. Conjuntamente con EFT, es una de las técnicas de psicología energética con más estudios científicos que la

⁶⁵ Disponible lista actualizada de profesionales formados en la web oficial del Instituto EMDR www.emdr.com, así como en las webs de las asociaciones nacionales de EMDR (www.emdres.org para España)

respaldan. La identificación de las emociones atrapadas, y de las creencias limitantes se realiza conjuntamente con el terapeuta.

Para profundizar:

- Francine Shapiro, *EMDR*, Ed. Kairós
- www.emdres.org
- www.emdr.com
- www.nrepp.samhsa.gov/ViewIntervention.aspx?id=199

BIODESCODIFICACIÓN

La BIODISCODIFICACIÓN tiene sus orígenes en los estudios y teorías desarrolladas por el Dr. Hamer y sus discípulos de las escuelas Belga y Francesa.

La técnica consiste en acompañar a la persona a encontrar la causa emocional que está detrás de la sintomatología, identificar la emoción o emociones ocultas en el subconsciente, con el objeto de descodificarlas y liberarlas, favoreciendo de ese modo el proceso de curación.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

La BIODISCODIFICACIÓN puede ser utilizada en personas adultas con plenas capacidades mentales. En el resto de adultos, así como en el caso de los niños, puede aplicarse a través de familiares directos cuando el origen se halle en emociones heredadas, ya que el proceso de sanación afecta a todo el árbol genealógico de la persona.

El proceso utilizado en la BIODISCODIFICACIÓN se estructura en un análisis de tres partes:

- Edad contemporánea, que incorpora las memorizaciones a nivel celular desde la edad de un año hasta la actualidad.
- Proyecto Sentido, o proyecto consciente que da sentido a la vida, que abarca desde poco antes de la concepción hasta los tres años de edad.
- Transgeneracional, o estudio del árbol genealógico, que permite identificar proyectos sentido heredados.

Para el estudio de cada una de las partes se utilizan técnicas diferentes, que incluyen Programación Neurolingüística, Hipnosis Ericksoniana, Sofrología, Mapas Genealógicos, etc.

Una vez identificadas las emociones y su origen, se procede a realizar la liberación de las mismas por medio del duelo.

Si tu intención es utilizar la BIODESCODIFICACIÓN para sanar a otras personas, puedes formarte en los cursos organizados por el Instituto Español o el Instituto Francés de Biodescodificación. Si únicamente deseas utilizar esta técnica en un proceso de sanación propio, puedes dirigirte a algún terapeuta certificado⁶⁶.

Valoración personal: Se trata de una técnica relativamente simple en su aplicación, con un proceso formativo amplio. Requiere la identificación de las emociones atrapadas y su origen, aunque no comporta el revivir dichas situaciones. En ocasiones puede ser aplicada sin tener presente al sujeto sobre el que se realiza el acto de sanación. Sus resultados pueden ser visibles de inmediato.

Para profundizar:

- www.biodescodificacion.com
- <http://biodecodage.com/>

⁶⁶ En la página de la Asociación Española de Biodescodificación encontrarás un directorio de terapeutas (www.biodescodificacion.com).

CONSTELACIONES FAMILIARES

El origen de las Constelaciones Familiares se debe al alemán Bert Hellinger en la década de 1980, quién reconoció la existencia de una transmisión de conflictos, preocupaciones familiares y comportamientos a través de las generaciones.

Las Constelaciones Familiares permiten liberar todo tipo de emociones atrapadas, originadas en el entorno familiar, social o laboral, ya fueran estas vividas por la propia persona o bien heredadas de sus antepasados.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

Las Constelaciones Familiares son un tipo de terapia que no sólo sana al individuo sino que mejora al grupo o familia a la que pertenece. De hecho, en el caso de niños o de adultos con sus capacidades mentales limitadas, puede ser aplicado a través de terceras personas.

Las Constelaciones Familiares habitualmente se realizan en grupo, aunque también pueden realizarse de forma individual. Las constelaciones grupales, aún siendo realizadas con desconocidos que asumen el rol de representantes de los miembros de una familia, comportan una alta carga emocional. Dichos representantes perciben las sensaciones de quienes representan, aunque no haya habido un contacto previo entre estas personas. Esto ayuda a aclarar los asuntos pendientes, delimitando la responsabilidad y lugar de cada individuo dentro del sistema familiar.

El método consiste en que cada persona, con ayuda de representantes, y guiado en todo momento por el terapeuta, configura su constelación familiar, obtiene conclusiones acerca

del sistema e identifica soluciones de los problemas que se plantean (habitualmente el duelo por medio de la aceptación y/o el perdón).

La constelación familiar es una especie de obra de teatro en la que intervienen (a través de representantes) todos los participantes que están presentes en el bloqueo emocional.

Para realizar una constelación, se requiere la participación de un terapeuta formado y con experiencia⁶⁷. La oferta formativa como terapeuta en constelaciones familiares no es homogénea, existiendo diferentes formatos de cursos y duraciones.

Valoración personal: Se trata de una herramienta relativamente compleja, aunque rápida y potente para trabajar emociones atrapadas con origen en el entorno familiar (la mayoría de casos). Requiere la identificación de las emociones atrapadas y su origen, aunque no comporta el revivir dichas situaciones. La escenificación del entorno familiar o grupal, con todos los actores que intervienen en el bloqueo energético, añade una importante carga emotiva, muy útil para aquellas personas que viven habitualmente en un plano emocional.

Para profundizar:

- <http://www2.hellinger.com/es/>
- <http://www.aebh.net/>

⁶⁷ En la página de la Asociación Española de Constelaciones Familiares Bert Hellinger encontrarás un directorio de terapeutas (www.aebh.net).

EL CÓDIGO DE CURACIÓN

El CÓDIGO DE CURACIÓN fue descubierto por el Dr. Alex Loyd en el 2001, y permite desbloquear asuntos del corazón (emociones atrapadas y creencias limitantes). Se trata de un método de autosanación por medio del equilibrado del sistema nervioso, curación de la memoria celular y liberación total del estrés.

El CÓDIGO DE CURACIÓN está concebido para liberar emociones atrapadas, eliminar creencias limitantes y establecer creencias potenciadoras⁶⁸.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

La eliminación de emociones atrapadas no requiere conocer el origen del problema, ni revivir el dolor o los eventos traumáticos del pasado. El CÓDIGO DE CURACIÓN se enfoca en el trastorno energético que una determinada emoción ha generado en el cuerpo, no en la emoción. Aún y así, es posible que al liberarse la energía estancada, genere ciertas molestias pasajeras, relacionadas con los sentimientos que la causaron en su momento.

Existen varios lugares del cuerpo que, una vez estimulados con la punta de los dedos de las manos, modifican la carga negativa de las células, gracias a la energía electromagnética del cuerpo humano. Estos centros receptores de energía se encuentran en las sienes, el entrecejo, las mandíbulas y la nuez de Adán. Uniendo las dos manos y dirigiendo las puntas de los dedos a estos centros, según unos protocolos establecidos en el

⁶⁸ EL CÓDIGO DE CURACIÓN utiliza la nomenclatura *Asuntos del corazón* para referirse a las creencias.

CÓDIGO DE CURACIÓN, acabamos con las memorias destructivas de las células.

La terapia está dividida en dos grupos de temas:

- **Inhibidores de la salud**, que incluye el *perdón*, las *acciones perjudiciales* y las *creencias perjudiciales*.
- **Virtudes o Sistema Curativo Central**, que incluye los temas: *amor, júbilo, paz, paciencia, amabilidad, bondad, confianza, humildad y autocontrol*.

La aplicación del CÓDIGO DE CURACIÓN dura unos seis minutos por tema, y debe repetirse dos o tres veces al día, obteniendo los resultados en cuestión de días o semanas.

Puede ser utilizado directamente por cualquier persona, una vez conoce los procedimientos a seguir. La formación puede hacerse por medio del manual y de los videos disponibles en la página www.thehealingcodes.com

Valoración personal: Se trata de técnica simple en su aplicación, fácil de aprender y con resultados visibles en cuestión de días o semanas. No dispone de un procedimiento de identificación de emociones atrapadas, por lo que tan sólo es recomendable para aquellos que tengan claras las emociones o creencias que desean liberar.

Para profundizar:

- Alexander Loyd y Ben Johnson, *El Código de Curación*, Edaf Editorial, 2011
- www.thehealingcodes.com

EL VIAJE (The Journey)

El VIAJE es una técnica de auto-curación obtenida como resultado del proceso vivido por Brandon Bays en 1992, cuando le detectaron un tumor del tamaño de una pelota de baloncesto. A raíz de ese diagnóstico, Brandon fue capaz de eliminar completamente su tumor en seis semanas y media.

El VIAJE permite descubrir y resolver todo tipo de bloqueos emocionales. También permite identificar los bloqueos emocionales que están en el origen de muchas de las enfermedades que sufrimos. Desbloqueando estas emociones, ponemos en marcha el proceso de auto-curación.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

El proceso debe ser realizado con la colaboración de alguien que simplemente lo conozca y nos sirva de ayuda para avanzar, evitando detenernos innecesariamente en ninguna etapa del viaje.

El Viaje de liberación emocional es una técnica de introspección, que comienza por la concentración y focalización en un problema, permitiéndonos sentir la emoción que identificamos. No es necesario revivir la situación, tan solo sentir intensamente la emoción. A continuación, vamos deslizándonos de emoción en emoción, descubriendo en cada momento la emoción que se halla detrás de la que sentimos. Como si de las muñecas rusas (matrioskas) se tratase, vamos eliminando capas emocionales hasta que llegamos al centro. El viaje continúa con un proceso de verbalización y perdón en el que participan todos aquellos que estaban presentes en el origen del bloqueo emocional. El fin del viaje consiste en un proceso de visualización que confirma la liberación emocional en distintas etapas futuras.

Existe también un proceso para el Viaje Físico, que de forma similar al anterior, permite identificar y solucionar el origen del problema físico que padecemos.

El VIAJE puede ser utilizado directamente por cualquier persona, con la colaboración de alguien que conozca el proceso. El conocimiento del proceso puede ser adquirido con la lectura del libro *El Viaje*, de Brandon Bays. También se organizan talleres por todo el mundo para enseñar y facilitar el Viaje⁶⁹.

Valoración personal: Se trata de una técnica relativamente simple en su aplicación y fácil de aprender, que permite identificar los bloqueos emocionales y el origen de los mismos. Su elevado nivel de introspección y descubrimiento interior, permite conocer de primera mano el gran potencial y poder que todos tenemos dentro. En consecuencia, es también una interesante herramienta para el desarrollo personal.

Para profundizar:

- Brandon Bays, *El Viaje, guía práctica para sanar tu vida*, Neoperson, 2007
- www.thejourney.com

⁶⁹ Consultar www.thejourney.com

TAT (Tapas Acupressure Technique)

TAT es una técnica sencilla y efectiva, para lograr paz interior, relajación, salud, una sensación de poder interior y plenitud.

Desarrollada en 1993 por la Dra. Tapas Fleming, acupuntora de California, que encontró una nueva forma de acupresión para ayudar a sus pacientes con alergias, y posteriormente para muchos otros problemas psicoemocionales.

TAT es una poderosa modalidad de curación que ayuda a procesar traumas no resueltos y emociones del pasado o del presente, sin la necesidad de conocer el origen del problema, ni revivir el dolor o los eventos traumáticos del pasado.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

El procedimiento consiste en poner la focalización de la atención en asuntos concretos, pensamientos, emociones, sensaciones, etc., utilizando afirmaciones positivas y visualizaciones. Al mismo tiempo, se colocan las manos y los dedos en distintos puntos de la cabeza. Esta combinación de atención-activación de puntos le permite a la información llegar al cerebro, donde es integrada en el sistema cuerpo-mente y liberada, con el consiguiente alivio emocional y físico.

Puede ser utilizada directamente por cualquier persona, una vez conoce los procedimientos a seguir. La formación puede hacerse por medio del material disponible en la página web www.tatlfe.com

Valoración personal: Se trata de técnica muy simple en su aplicación, fácil de aprender, y ampliamente difundida en Estados

Unidos. No dispone de un procedimiento de identificación de emociones atrapadas, por lo que tan sólo es recomendable para aquellos que tengan claras las emociones que desean liberar.

Para profundizar:

- www.tatlfe.com

4.1.3 Aproximación Física

Las técnicas incluidas en este apartado ponen la intención en la resolución de problemas físicos, pudiendo presentar efectos inmediatos en algunos casos. La realidad es que sus efectos pueden ser observados a todos los niveles: físico, mental, emocional y espiritual.

TÉCNICA ZEN

La TÉCNICA ZEN es una técnica de sanación energética originaria de Sri Lanka, de transmisión oral, y difundida de forma intensiva por Suzanne Powell. Permite restablecer el equilibrio energético corporal en todo tipo de dolencias y enfermedades, por medio de un elevado nivel de conciencia que facilita la canalización de la energía cósmica. Su efecto visible es el restablecimiento físico, mental, emocional y espiritual.

Aún estando orientada hacia la curación física, la TÉCNICA ZEN permite liberar todo tipo de emociones atrapadas y modificar creencias limitantes, sin la necesidad de identificar el origen de las mismas, ni revivir los hechos causantes.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

La TÉCNICA ZEN es una técnica que, en función de la patología y del paciente, puede tener resultados visibles de inmediato. Puede ser utilizada en todo tipo de personas, con independencia de su edad o de las limitaciones físicas o mentales que puedan tener. En animales u otros seres vivos también puede ser utilizada, siempre que el nivel de activación energética del sanador sea elevado.

El proceso comienza con el establecimiento de un nivel de conciencia asociado a una intención por parte del sanador, quien por medio de la colocación de sus manos en lugares concretos del cuerpo (lugares correspondientes a los chakras, puntos donde se concentra la dolencia o puntos originarios de la dolencia), canaliza la activación energética del paciente. El proceso dura cinco minutos.

La utilización de la TÉCNICA ZEN requiere de una activación energética de los diferentes Chakras del cuerpo del sanador. Esta activación se realiza en los cursos, que son gratuitos. Todas las personas formadas en esta técnica se comprometen a no lucrarse con la aplicación de la misma. ¡Muchas Gracias!

Valoración personal: Se trata de una técnica sencilla en su aplicación, fácil de aprender, y con resultados visibles de inmediato. Es una técnica que te hace ser muy consciente del potencial de la energía cósmica a la que todos podemos tener acceso.

Para profundizar:

- www.suzannepowell.es

REIKI

REIKI es una técnica terapéutica milenaria, que apareció en multitud de lugares (Egipto, India, Tíbet, Japón,...) en diversas épocas y que con el transcurso del tiempo, prácticamente desapareció para ser redescubierta a finales del siglo XIX por Mikao Usui, un monje originario de la aldea de Taniai Mura, cerca de Kyoto, Japón.

El objetivo básico de un tratamiento REIKI, es integrar e interactuar armoniosamente el Rei, o energía del universo, con el Ki, la energía vital interna de los seres vivos.

REIKI permite liberar emociones atrapadas o eliminar creencias limitantes, sin la necesidad de hacernos conscientes de las mismas. El efecto visible es el restablecimiento físico, mental y emocional, sin llegar a conocer siquiera las emociones que han sido liberadas ni el origen de las mismas.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

Puede ser utilizado en cualquier ser vivo para el restablecimiento de su salud física, mental, emocional o espiritual. Existe la posibilidad de aplicar tratamientos sin estar presente el paciente, ni participar éste de forma consciente en el proceso.

El procedimiento se inicia con la invocación, por parte del terapeuta, del símbolo de activación energética que corresponda para tratar la patología del paciente. A continuación, el terapeuta emplea su intención y actúa de canal y transmisor de la energía del universo (Rei) por medio de la imposición de manos. La propia energía Rei canalizada en el paciente, facilita que éste haga circular fluidamente su propia energía vital (Ki), con la cantidad y calidad necesarias para que pueda vivir saludablemente. De este

modo, el paciente logra la reconexión con la Energía Maestra del Universo, originando procesos de revitalización física, mental y emocional, que dan lugar a un estado de bienestar general y de salud.

Actualmente existen diversos sistemas de REIKI que proceden de la investigación y canalización de símbolos de origen tibetano, hinduista, etc., siendo el sistema de REIKI Usui el más extendido.

La utilización de REIKI requiere de una activación energética previa, que se obtiene en los cursos impartidos por todo el mundo. Puede utilizarse REIKI en procesos de sanación utilizando los servicios de un sanador formado y certificado.

Valoración personal: Se trata de una técnica simple en su aplicación, con un proceso formativo amplio (3 niveles). No requiere identificar las emociones atrapadas, ni tener presente al sujeto sobre el que se realiza el acto de sanación. Sus resultados pueden ser visibles de inmediato.

Para profundizar:

- Julie Motz, *Manos de Vida*, Editorial Edaf, 2000
- Giancarlo Tarozzi, *Reiki Energía y curación*, Edaf Editorial, 2010
- www.federeiki.es ; <http://www.alianzadereiki.eu/>

LA RECONEXIÓN

La RECONEXIÓN es una técnica de sanación energética, descubierta casualmente por el médico quiropráctico Eric Pearl, en 1993. Permite restablecer el equilibrio corporal en todo tipo de dolencias y enfermedades, por medio de la aplicación de una energía de alta frecuencia que sintoniza las líneas energéticas de nuestro cuerpo con la red energética del planeta y del Universo.

Muchas de las dolencias físicas y enfermedades que sufrimos, tienen su origen en emociones atrapadas. La RECONEXIÓN permite liberar estas emociones sin hacernos conscientes de las mismas. El efecto visible es el restablecimiento físico, mental, emocional y espiritual, sin llegar a conocer siquiera las emociones que han sido liberadas ni el origen de las mismas.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

Según E. Pearl, todos tenemos la capacidad de ser portadores de esta energía de sanación. No es un don de unos pocos hombres o mujeres elegidos. Es un don de nuestro tiempo, ya que disponemos de la capacidad mental y la sabiduría necesarias para orientarnos.

Con la RECONEXIÓN se puede restablecer el equilibrio energético en todo tipo de personas, con independencia de su edad, de las limitaciones físicas, mentales o emocionales que puedan tener, y de si se hallan físicamente presentes o no.

El proceso consiste en hacer circular por el cuerpo la energía de sanación, la cual llevará a la reconexión energética necesaria que restablezca el equilibrio corporal a nivel físico, emocional, mental y espiritual.

Si tu intención es utilizar la RECONEXIÓN para sanar a otras personas, puedes acudir a algún seminario de formación de los que se realizan por todo el mundo, aunque también es posible desarrollar la capacidad leyendo el libro de E. Pearl, *La Reconexión*. Si únicamente deseas utilizar esta técnica en un proceso de sanación propio, puedes dirigirte a algún practicante certificado⁷⁰.

Otra técnica que utiliza un enfoque energético similar es **SANERGÍA**, creada por el discípulo de E. Pearl, Alessandro Di Masi. En este caso, la activación energética para poder realizar terapias se realiza siempre en los cursos.

Valoración personal: Se trata de una técnica simple en su aplicación, relativamente fácil de aprender, que no requiere identificar las emociones atrapadas, ni tener presente al sujeto sobre el que se realiza el acto de sanación. Sus resultados pueden ser visibles en cuestión de días o semanas. Es una técnica que permite ser muy consciente del poder energético personal que todos tenemos.

Para profundizar:

- Eric Pearl, *La Reconexión*, Ediciones Obelisco, 2007
- www.LaReconexion.com
- www.thereconnection.com

QUANTUM ENTRAINMENT (QE)

QE es una técnica de sanación basada en el poder de la conciencia pura o descanso profundo. Fue creada por el médico

⁷⁰ En la página www.thereconnection.com encontrarás un directorio de practicantes actualizado de todo el mundo.

quiropático Frank Kinslow tras varios años de silencio y meditación profunda.

QE es un proceso rápido y simple que despierta una profunda conciencia interior y conlleva la sanación física, emocional o espiritual como un simple efecto secundario. Cuanto más profundo sea el descanso, más profunda es la sanación, siendo el nivel de conciencia pura el descanso más profundo que se puede alcanzar.

QE permite liberar emociones atrapadas o eliminar creencias limitantes, sin la necesidad de hacernos conscientes de las mismas. El efecto visible es el restablecimiento físico, mental y emocional, sin llegar a conocer siquiera las emociones que han sido liberadas ni el origen de las mismas.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

Cualquier persona puede alcanzar el estado de conciencia pura en pocos segundos, ya sea directamente al realizar alguno de los ejercicios que incluye QE, o bien por medio de un facilitador⁷¹.

QE funciona en personas, animales y cosas de todo tipo, pero no siempre como esperamos que lo haga. Las vías de solución a cada problema son más de las que nuestras mentes individuales pueden imaginar, y es la conciencia pura, una mente universal, la que decide la mejor solución en cada momento.

El proceso consiste alcanzar el estado de conciencia pura y dejar hacer a ésta. Nos sometemos a la sabiduría sin límites de la conciencia pura, que actuará sobre aquellas dolencias físicas, emocionales o mentales que considere más nos pueden aportar

⁷¹ Persona formada en alcanzar el estado de conciencia pura.

en cada momento. El estado de conciencia pura se alcanza por medio de alguno de los diversos ejercicios de concentración propuestos en QE.

Puede aprenderse QE acudiendo a algún seminario de los que el Dr. Kinslow realiza por todo el mundo, o bien por medio de sus libros.

Otra técnica que permite utilizar el estado de conciencia pura, para alcanzar la sanación a todos los niveles, es la **ASCENSIÓN ESPIRITUAL** de Inelia Benz.

Valoración personal: Se trata de una técnica sencilla en su aplicación, relativamente fácil de aprender, que no requiere identificar las emociones atrapadas, y sus resultados pueden ser visibles en cuestión de días o semanas. Es una técnica que permiten ser muy consciente del poder energético personal que todos tenemos.

Para profundizar:

- Frank Kinslow, El Secreto de la Vida Cuántica, Sirio, 2011
- Frank Kinslow, La Curación Cuántica, Sirio, 2010
- www.quantumentrainment.com

BODYTALK SYSTEM

BodyTalk System es una técnica desarrollada por el quiropráctico y acupuntor australiano, Dr. John Veltheim, a mediados de los 90, que permite restablecer los sistemas de comunicación internos cuerpo-mente, facilitando de este modo la auto-sanación por parte del cuerpo, de la mayor parte de problemas físicos, mentales y emocionales.

BodyTalk System permite liberar emociones atrapadas o eliminar creencias limitantes, sin la necesidad de hacernos conscientes de las mismas. El efecto visible es el restablecimiento físico, mental y emocional a corto plazo, o inmediato, sin llegar a conocer siquiera las emociones que han sido liberadas ni el origen de las mismas.

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

BodyTalk System funciona en todo tipo de personas, con independencia de su edad o de las limitaciones físicas que puedan tener.

Mientras el paciente permanece tumbado en una camilla, el terapeuta utiliza una sutil técnica de test muscular para establecer contacto con el subconsciente del paciente. Siguiendo un protocolo estructurado, identifica el desequilibrio prioritario para ser restablecido, en su relación mente-cuerpo a nivel físico, mental y emocional.

Una vez establecida la prioridad, y utilizando las mismas técnicas de test muscular, el terapeuta identifica las distintas conexiones que deben ser restablecidas para mejorar los sistemas de comunicación internos.

Las conexiones rotas son restablecidas por medio de leves golpecitos con la yema de los dedos (tapping), alternativamente entre distintos puntos de la cabeza y el esternón, mientras que el terapeuta, o el propio paciente, mantienen contacto físico con la parte del cuerpo asociada al desequilibrio. Cuando la comunicación cuerpo-mente está restablecida, el cuerpo vuelve a su funcionamiento normal produciéndose la auto-sanación.

BodyTalk System es una técnica basada en herramientas sencillas (test muscular y tapping), pero con un protocolo complejo. Es por ello recomendable utilizar los servicios de un terapeuta certificado⁷² si se quiere utilizar esta técnica.

Valoración personal: Se trata de una técnica, similar a EFT, pero con un desarrollo mayor en el ámbito de la identificación de creencias limitantes/emociones atrapadas, así como en los protocolos de sanación. Sus resultados acostumbran a ser inmediatos, aunque pueden demorarse días o incluso semanas. El mayor desarrollo en sus procedimientos, la convierte en una técnica compleja de aprender y de utilizar, por lo que requiere la utilización de un terapeuta.

Para profundizar:

- John Veltheim, *The BodyTalk System*
- John Veltheim, *BodyTalk Access: A new path to family and community health*
- www.bodytalksystem.com

⁷² En la web www.bodytalksystem.com está disponible una herramienta de búsqueda de terapeutas certificados por zonas geográficas.

4.1.4 Otras técnicas

Existen muchas otras técnicas que permiten alcanzar resultados similares a las anteriores. Algunas de ellas ofrecen enfoques totalmente diferenciados, mientras que otras, utilizan principios y procedimientos muy similares. En cualquier caso, se trata de técnicas que permiten crear, modificar o eliminar creencias y/o emociones atrapadas.

Muchas de las técnicas incluidas en este apartado, no tienen prácticamente presencia en España ni en América Latina. La rápida evolución y difusión de todas ellas hace imprescindible el tenerlas presentes e incorporarlas en esta relación.

APROXIMACIÓN MENTAL

- ***INNER COUNSELOR PROCESS***

Por medio de un estado hipnótico que da acceso a la plena conciencia, esta técnica permite realizar las conexiones de integración mental necesarias para liberar los patrones emocionales disfuncionales, facilitando así la salud mental, emocional y física. (www.innercounselor.com)

- ***INNER RESONANCE TECHNOLOGIES***

A través de siete sencillos pasos, esta técnica facilita el establecimiento de un compromiso interno que permite el reequilibrado automático y la armonización interior, a nivel físico, emocional, mental y espiritual. (www.innerresonance.com)

- ***THE RIM METHOD***

Técnica de regeneración de imágenes afirmativas en la memoria celular, para crear cambios en el subconsciente y, permitir una rápida curación emocional y física. (www.riminstitute.com)

APROXIMACIÓN EMOCIONAL

- ***ADVANCED INTEGRATIVE THERAPY (AIT)***

Anteriormente llamada SEEMORG MATRIX WORK, esta técnica fue creada en base a los fundamentos de otras técnicas como EFT, TFT, EDxTM, BSFF o Reiki. Permite modificar creencias, liberar emociones atrapadas y desbloquear matrices de emociones. (www.seemorg.com)

- ***ALCHEMY TECHNIQUES***

Se trata de un conjunto de herramientas energéticas dirigidas a eliminar emociones atrapadas y sus efectos físicos, aumentar el nivel de autoconciencia personal, y desarrollar creencias potenciadoras para alcanzar elevados niveles de desarrollo personal. (www.alchemytechniques.com)

- ***BSFF (be set free fast)***

Sencilla técnica de liberación de emociones y cambios de creencias, basada en la modificación del subconsciente por medio de la energía del pensamiento y la intención. (www.besetfreefast.com)

- ***CORE HEALTH***

A través de los procesos DTQ™ y Heart Forgiveness™, permite realizar una limpieza energética que restablece el equilibrio emocional, mental, físico y espiritual del cuerpo, eliminando los puntos de decisión, de inicio y de anclaje, a través de los que el subconsciente decide tener un problema. (www.corehealth.us)

- ***EDxTM (energy diagnostic and treatment methods)***

Técnica desarrollada por Fred P. Gallo (creador del término psicología energética), que incorpora principios de kinesiología, bioenergía y conciencia, para tratar de forma eficaz todo tipo de patologías emocionales y físicas. (www.energypsych.com)

- ***HEALING from the BODY LEVEL UP (HBLU)***

Técnica de psicología energética que integra procedimientos de kinestesia, hipnosis, PNL y otras técnicas energéticas para eliminar bloqueos a nivel mental, emocional, físico y espiritual. (www.hblu.org)

- ***INSTANT EMOTIONAL HEALING***

Esta técnica incorpora procedimientos de psicología positiva y tapping en secuencias específicas para solventar los problemas emociones más comunes. Cada emoción atrapada (miedo, culpabilidad, vergüenza, fobias, etc.) tiene su propia secuencia para ser eliminada en cuestión de minutos. Presenta bastantes similitudes con la técnica EFT. (www.instantemotionalhealing.com)

- ***NEURO EMOTIONAL TECHNIQUE (NET)***

Técnica mente-cuerpo de reducción de stress, que tiene por objeto el encontrar y eliminar desequilibrios neurológicos, produciendo efectos de auto-sanación a nivel físico, mental y emocional. Utiliza procedimientos de kinesiología para identificar el trauma emocional, así como el origen del mismo, y ajustes quiroprácticos en las vértebras o en puntos reflejos de los meridianos energéticos.

(www.netmindbody.com)

- ***RAPID EYE TECHNOLOGY (RET)***

Técnica que utiliza el parpadeo, los movimientos de los ojos, patrones de respiración, visualización y trabajo energético para replicar el procesamiento profundo de la fase REM del sueño, y así liberar patrones de estrés a nivel emocional, mental y físico. (www.rapideyetechnology.com)

- ***ROSEN METHOD***

Técnica basada en el suave contacto de las manos, que provoca cambios sutiles en la respiración y la tensión muscular, y en el soporte verbal, para detectar y liberar emociones atrapadas. (www.rosenmethod.org)

- ***THOUGHT FIELD THERAPY (TFT)***

Esta técnica es la primera que incorporó el tapping para reactivar los meridianos energéticos del cuerpo, y eliminar todo tipo de bloqueos emocionales o físicos. Utiliza también la kinesiología para establecer protocolos más ajustados a cada paciente. (www.rogercallahan.com)

- ***TOUCH AND BREATHE (TAB)***

Técnica de psicoterapia basada en los meridianos energéticos, que utiliza la acupresión y la respiración con conciencia para modificar creencias o liberar emociones atrapadas. (www.energyofbelief.com)

- ***WHEE (whole health easily and effectively)***

Técnica híbrida de terapia de meridianos, creada a partir de los mismos principios y métodos en los que se basan EFT y EMDR. (www.wholistichealingresearch.com)

- ***WHOLEHEARTED HEALING (WHH)***

Técnica de regresión que permite eliminar fácilmente los traumas que generan emociones negativas y dolencias físicas, utilizando técnicas de visualización consciente. (www.peakstates.com)

- ***ZPOINT***

Sencilla técnica de liberación emocional, que permite coordinar la mente consciente con la mente subconsciente, a través de un sencillo protocolo basado en la repetición de un mensaje en estado contemplativo (www.zpointforpeace.com)

APROXIMACIÓN FÍSICA

- ***ASCENSIÓN ESPIRITUAL***

Técnica creada por Inelia Benz que permite, a través de la conciencia, incrementar el nivel vibracional de cada uno, y de este modo limpiar las energías negativas que están cargadas en nuestros cuerpos a nivel físico, emocional, mental o espiritual. (www.inelia.com, www.ascension101.com)

- ***DESACTIVACIÓN DE LA MEMORIA CORPORAL (DMC)***

Técnica que permite activar-desactivar las memorias del cuerpo (dolor físico-emocional). Dichas memorias son localizadas con las manos, actuando sobre las partes del cuerpo afectadas. (<http://tecnicadmc.blogspot.com/>)

- ***JIN SHIN JYUTSU***

Antigua técnica japonesa que usa los dedos de las manos y la respiración para equilibrar la energía corporal, eliminar el estrés, regular la tensión emocional, paliar el dolor y coadyuvar en el tratamiento de las enfermedades crónicas. (www.jsjinc.net)

- ***LIBERACIÓN SOMATOEMOCIONAL (LSE)***

Técnica que permite identificar físicamente y liberar quistes energéticos, disipando del cuerpo y de la mente los efectos residuales de traumas y experiencias emocionales negativas. (www.upledgerinstitute.es)

- ***MAGNIFIED HEALING***

Técnica de sanación y armonización energética, que permite incrementar el nivel vibracional y canalizar la energía

universal para alcanzar la sanación. Presenta bastantes similitudes con Reiki. (www.magnifiedhealing.com)

- ***MATRIX ENERGETICS***

Técnica energética consistente en el establecimiento de una conexión directa entre la persona (paciente) y las altas energías, para disolver bloqueos mentales, emocionales o físicos, que lleva a la sanación y al desarrollo y transformación personal. (www.matrixenergetics.com)

- ***MÉTODO YUEN***

Técnica de sanación energética que ofrece un alivio instantáneo de dolores físicos agudos y crónicos, así como una solución a los conflictos mentales y emocionales que son la raíz de nuestras enfermedades. (www.metodoyuen.net)

- ***NEUROLOGICAL INTEGRATION SYSTEM (NIS)***

Esta técnica permite restablecer las conexiones cerebro-cuerpo, facilitando de este modo la auto-sanación de la mayor parte de problemas físicos. Utiliza procedimientos de kinesiología para el diagnóstico, y de tapping en distintas partes de la cabeza para la reactivación. Presenta bastantes similitudes con la técnica BodyTalk System. (www.neurolinkglobal.com)

- ***PRANIC HEALING***

La Terapia Pránica es una técnica que permite utilizar el prana o energía vital para facilitar los procesos de recuperación y desarrollo del ser humano y equilibrar bloqueos de índole físico, emocional o mental. A través de

las manos y la aplicación de técnicas como la limpieza y la energización, se ayuda a balancear, alinear y revitalizar el sistema de energía humano.

(<http://pranichealing.com/>)

- ***SANACIÓN POR ARQUETIPOS***

La sanación por arquetipos permite ver la forma etérica que tiene cada una de las partes de nuestro cuerpo a nivel físico, mental, emocional y del alma, pudiendo modificar aquellos arquetipos que presenten alteraciones en su estructura geométrica, favoreciendo el retorno a la salud.

- ***SANERGÍA***

Técnica de elevación espiritual y sanación, que presenta un enfoque energético con muchas similitudes a la RECONEXIÓN de E.Pearl. En este caso, la activación energética para poder realizar terapias se realiza siempre en los cursos. (www.sanergia.com)

- ***TOQUE CUÁNTICO***

Técnica energética consistente en la imposición de manos en la zona del cuerpo que presenta síntomas de desequilibrio, acompañado de una cierta cadencia realizando respiración abdominal. Este proceso genera un campo energético de alta frecuencia vibratoria que busca la resonancia en el paciente para facilitar los procesos de sanación.

(www.quantumtouch.com)

Existen programas de desarrollo personal en diversos ámbitos que, por medio de la utilización de diversas técnicas energéticas, permiten eliminar las creencias limitantes y las emociones atrapadas más comunes. Algunos de estos programas son

THE HENDRICKS INSTITUTE,

HOLOSINC,

LIFEFLOW MEDITATION,

CONCIOUSNESS 2.0,

LANDMARK FORUM,

o el ya comentado *SILVA ULTRAMIND SYSTEMS.*

Podrían estar incluidas también en este capítulo diversas técnicas energéticas orientales como el ***Qigong*** (Chi Kung), el ***Shiatsu***, la ***acupuntura***, la ***reflexoterapia***, la ***auriculoterapia***, o el ***masaje Tui Na***, derivadas de las Medicinas Tradicionales Orientales, que buscan el mantenimiento o la recuperación de nuestro equilibrio global (cuerpo, mente, emociones y espíritu) y su relación con el entorno.

Por último, no debemos olvidarnos de la ***medicina ayurveda***, la ***medicina tradicional china*** o el ***chamanismo***, que cuentan con miles de años de experiencia en el tratamiento y reequilibrado energético del cuerpo, combatiendo, con éxito, todo tipo de enfermedades.

4.1.5 Por qué funcionan

Todas las técnicas que hemos visto en los puntos anteriores, utilizan uno o varios métodos energéticos para identificar

creencias, para realizar cambios a nivel subconsciente, o para liberar bloqueos energéticos en cualquier parte del cuerpo. Son muchos los estudios científicos y casos documentados que demuestran la validez de cada uno de estos métodos.

Los métodos energéticos más utilizados son los siguientes:

Kinesiología

La kinesiología es una ciencia desarrollada en la década de 1970, que estudia el movimiento de la energía, o de los impulsos eléctricos, a través de los músculos. Cuando un músculo permanece tenso estando bajo presión, ese músculo está recibiendo impulsos nerviosos. Por el contrario, si un músculo se debilita bajo la presión, indica una falta de impulsos nerviosos hacia ese músculo.

El Doctor George Goodheart, creador de la Kinesiología Aplicada, demostró que todos los músculos del cuerpo se debilitan instantáneamente cuando el cuerpo es expuesto a estímulos adversos. Cualquier afirmación que vaya en contra de nuestras creencias a nivel subconsciente produce instantáneamente una respuesta de debilidad muscular. Es por esta razón, que el test muscular en cualquiera de sus múltiples modalidades, se ha convertido en una prueba ampliamente utilizada por muchas de las técnicas que hemos visto.

Efecto reflejo

Nuestras creencias están directamente relacionadas con:

- experiencias del pasado, ya sean personales o de terceras personas,

- carácter,
- comportamiento,
- fisionomía,
- escritura,
- vibración energética,
- etc.

Todos estos elementos mantienen una situación de equilibrio, presentando un efecto reflejo y de refuerzo entre ellos. Ahora bien, en el momento en que actuamos sobre cualquiera de estos elementos, rompemos la situación de equilibrio, modificando directamente todos los demás, así como las creencias que les han dado vida.

Cada uno de estos elementos tiene características diferenciales, y presenta un nivel de dificultad propio para abordar el cambio a través suyo. No requiere el mismo esfuerzo ni tiempo cambiar el carácter, que cambiar la escritura, o la vibración energética, aunque cambiando cualquiera de ellos, cambiamos automáticamente los otros.

Meridianos Energéticos

En los últimos 60 años, han sido muchos los científicos, como Robert Becker o Reinhard Voll que descubrieron y demostraron por distintas vías, que ciertos puntos del cuerpo tienen cargas eléctricas mucho menores que otros, y que estos puntos se corresponden con los meridianos de acupuntura de la medicina tradicional china. Las investigaciones más actuales demuestran que los puntos de los meridianos tienen una resistencia eléctrica mucho menor (10.000 ohmios de promedio en el centro del

punto) cuando se los compara con la piel circundante (3.000.000 de ohmios)⁷³. La estimulación de estos puntos con una corriente eléctrica de baja frecuencia, se traduce en una producción de endorfinas y cortisol. La estimulación con una corriente eléctrica de alta frecuencia produce serotonina y norepinefrina. Pero, si se aplica la misma corriente a la piel circundante, el organismo no elabora esos productos neuroquímicos.⁷⁴

Son varios los sistemas de estimulación de los meridianos energéticos a través de estos puntos, como por ejemplo la acupuntura, el tapping o la acupresión.

Magnetismo

El investigador J. L. Kirshvink y sus colegas descubrieron magnetita en las células del tejido cerebral humano en 1992. La magnetita es un mineral negro formado de óxido de hierro. Las partículas cristalinas de magnetita son los imanes más pequeños que existen en la naturaleza.

Las partículas de magnetita están relacionadas con los ritmos ultradianos y circadianos del ser humano, y podemos ver sus efectos cada vez que nos desplazamos en avión a gran distancia, cuando sufrimos *jet lag*, mientras los ritmos circadianos de nuestro organismo se adaptan al nuevo patrón diurno y mientras se reorienta nuestro campo electromagnético personal con los patrones del campo electromagnético de la Tierra del lugar donde nos encontramos tras el viaje.

⁷³ *El Campo*, Lynne McTaggart

⁷⁴ J. Hyvarien y M. Karlsohn, 1977, “*Lowresistance skin points that may coincide with acupuncture loci*”, Medical Biology, vol.333, n.4

La magnetita también existe en el cerebro de diversos animales que precisan de la capacidad de orientarse con el campo magnético de la Tierra, como las palomas mensajeras, las abejas y los peces migratorios

La existencia de magnetita en nuestro cerebro hace que las terapias por estimulación magnética (imanes), sean realmente eficaces en muchos tipos de tratamientos.

Estados Alfa y Theta de la mente

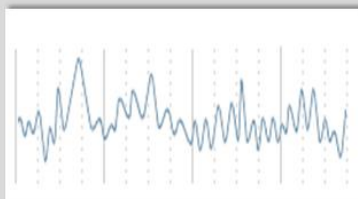
Cuando estamos despiertos, el cerebro funciona normalmente en estado Beta, o lo que es lo mismo, sintonizado en un rango de frecuencias de entre 14 y 30 Hz (ciclos por segundo). La meditación, así como otras técnicas de concentración y relajación mental, permiten sintonizar el cerebro en frecuencias Alpha (entre 8 y 14 Hz), frecuencias Theta (entre 4 y 8 Hz), y en casos especiales, en frecuencias Delta (entre 0.1 y 4 Hz). Acceder a estos estados mentales, permite desarrollar capacidades no utilizadas del cerebro (cerca de un 85% de la capacidad cerebral no es utilizada), entre las que se encuentra la interacción con nuestro subconsciente.

PATRONES DE ONDAS CEREBRALES



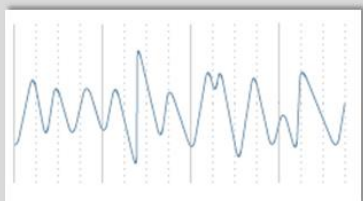
Beta (14-30 Hz)

Estado despierto, alerta, activo.
Niveles elevados se asocian con
ansiedad, inquietud, sentimientos
de separación, lucha.



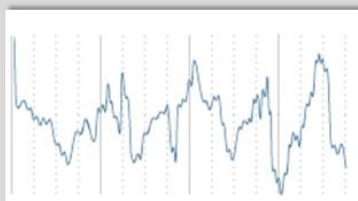
Alfa (8 -13.9 Hz)

Estado de relajación, meditación,
somnolencia.
Se comienza a acceder a la mente
subconsciente.



Theta (4 – 7.9 Hz)

Sueño REM, trance, meditación
profunda.
Acceso a la mente subconsciente,
mayor creatividad y capacidad de
aprendizaje.



Delta (0.1 - 3.9 Hz)

Trance profundo, estado no físico
con pérdida de la conciencia del
cuerpo.
Acceso al “subconsciente
colectivo”.

Movimientos oculares

Mientras dormimos, en la fase del sueño llamada REM, nuestro cerebro presenta incluso más actividad que cuando estamos despiertos. En ese momento, procesamos las experiencias y vivencias ocurridas durante el día, y mientras lo hacemos, nuestros ojos realizan ciertos movimientos rápidos.

Son muchas las investigaciones y miles los casos documentados, por medio de los que se profundiza en el efecto que tiene sobre nuestra mente y nuestras memorias, la reproducción de ciertos movimientos oculares que imitan a los movimientos oculares de la fase de sueño REM.

Transmisión de Energía

La transmisión de energía, ya sea generada por el terapeuta, o bien canalizada a través de éste, es un mecanismo de reequilibrado energético altamente efectivo desde hace miles de años. En la década de 1960, Robert Beck fue el primero en identificar un elemento en común en los sanadores de todo tipo de creencias y regiones del mundo. El elemento común radica en la frecuencia en que emiten ondas los cerebros de todos ellos en el momento de procesar las curaciones. Antes y después del momento de la curación, las exploraciones electroencefalográficas diferían entre unos y otros según un patrón típico. Pero, durante el estado de sanación, todos mostraban las mismas frecuencias cerebrales dominantes.⁷⁵ Como nos dicen Norman Shealy y

⁷⁵ Leanne Roffey, 2006, *The bioelectric basis for "healing energies"*, Journal of Nonlocality and Remote Mental Interactions, vol. 4

Dawson Church en su libro *Medicina del alma*, “es como si estuvieran llamando a la puerta de una frecuencia universal que guarda relación con la curación y que es plenamente eficaz, con independencia de las creencias del sanador”.

Son muchos los estudios y casos documentados sobre diversos sistemas de sanación o curación energética, como los recogidos en la base de datos Qigong y medicina energética, del Qigong Institute. Uno de los casos documentados en esta base de datos, es el que se muestra en el video del siguiente enlace.

http://www.youtube.com/watch?v=5m_ReyqrqILs&feature=related

En este video se puede ver una curación milagrosa de una protuberancia. El video está grabado en un hospital de Beijing (china) y únicamente utilizan la emoción y la energía que los doctores presentes transmiten a la paciente.

4.2 Técnicas de equilibrio emocional

En cierta ocasión, Buda se halla de viaje en la compañía de otro viajero, el cual le pone a prueba reaccionando de un modo insultante a todo lo que dice. Cada día, durante los tres en que Buda habló, el viajero respondió llamándole necio y ridiculizándolo con arrogancia. Finalmente, al final del tercer día, el viajero no pudo más y le preguntó: “¿Cómo puedes ser tan bueno y cariñoso cuando yo no he hecho más que ofenderte y deshonorarte? Cada vez que digo algo desagradable, respondes con amor. ¿Cómo es posible?”. El buda respondió con otra pregunta: “Si alguien te ofrece un regalo y tú no lo aceptas, ¿a quién pertenece el regalo?”. Esta pregunta proporcionó al viajero una nueva perspectiva de lo sucedido. Cuando alguien te ofrece el regalo de sus insultos y tú te niegas a aceptarlos, es evidente que siguen perteneciendo a quien lo da. ¿Y por qué vas a preocuparte o enfadarte por algo que pertenece a otro?

Hay algo que nos caracteriza a la mayoría de los humanos en algún momento de nuestras vidas: el deseo de alcanzar un equilibrio emocional completo. Esta situación de equilibrio se produce cuando realmente vivimos la felicidad como una experiencia interna, sin dependencia directa del mundo material que nos rodea. También se produce cuando realmente alcanzamos todo aquello que nos proponemos, por medio de la fe y la confianza necesarias en todo momento. En definitiva, alcanzamos un equilibrio emocional completo cuando disponemos de una filosofía de vida, con sus valores y creencias, totalmente integrada en nuestra mente, tanto a nivel consciente como inconsciente.

**Alcanzar el equilibrio emocional completo es un proceso gradual y de recorrido individual, que requiere tiempo.
¡Ojalá pudiéramos conseguirlo cambiando un par de creencias o liberando varias emociones!**

Utilizando el símil de la rueda de bicicleta visto anteriormente, lo que haremos con estas técnicas, es cambiar la composición de la rueda, cada uno de sus átomos, sus moléculas y los enlaces entre estas. Esto conlleva cambiar la energía de gran parte de nuestras creencias, de las cuales, en muchas ocasiones, no somos siquiera conscientes de su existencia. El resultado es un neumático a prueba de pinchazos, o lo que es lo mismo, impermeable a la entrada de creencias limitantes o emociones atrapadas.

Por medio del cuadro de clasificación de creencias definido en el capítulo 2, observamos cómo las técnicas de equilibrio emocional

Creencias Potenciadoras	Creencias Limitantes
Emociones Constructivas	Emociones Atrapadas

eliminan los cuadrantes de creencias limitantes y emociones atrapadas, reduciéndolo exclusivamente a la existencia de creencias positivas (creencias potenciadoras y emociones constructivas).

Son muchos los que nos han transmitido enfoques, vivencias, valores, filosofías, etc. dirigidas a vivir desde una perspectiva que nos permita obtener el máximo rendimiento de nuestros actos. Tanto los mensajes originales de cualquiera de las religiones que han llegado a nuestros días, como las filosofías de vida transmitidas en la ley de la atracción, el poder del ahora o muchas otras, tienen razón. Todos ellos nos transmiten una serie de leyes de la vida que nos indican el camino para ser más eficientes, para ser felices, para tener éxito, etc.

Las leyes de la vida trascienden religiones, culturas y fronteras nacionales. Revelan un conjunto de valores que crean nuestro carácter y nos ofrecen una guía moral en nuestro camino en la vida. Conseguiremos lo que nos proponemos si incorporamos estas leyes de la vida en nuestro subconsciente, para convertirlo en el aliado perfecto de nuestra mente consciente.

Siendo realmente muchos los que nos han transmitido filosofías de vida que nos devuelven el poder que realmente tenemos, ¿por qué continuamos buscando? La respuesta está en la ciencia que vimos en el capítulo 2. La mayoría de las técnicas o filosofías de vida que nos han transmitido, están basadas exclusivamente en identificar las leyes de la vida que deben regir nuestros actos y nuestra forma de pensar. Aquí es donde entra en juego nuestro subconsciente, boicoteando nuestros actos y decisiones basados en estas nuevas leyes de la vida. Si nuestro subconsciente no cree en estas leyes, las boicotará de forma continuada, sembrando la duda y la desconfianza en nuestra

mente consciente. La única forma de integrar las nuevas leyes de la vida en nuestros actos y decisiones diarios, pasa por hacer que éstas formen parte de nuestro subconsciente.

Hemos visto anteriormente, que nuestra intención es poderosa y genera energía, pero son pocas las personas que pueden cambiar las creencias del subconsciente únicamente por medio de la intención. En consecuencia, para alcanzar el equilibrio emocional completo, debemos asegurarnos que el método utilizado disponga de dos partes:

- Herramienta de integración cerebral
- Filosofía de vida

Las herramientas de integración cerebral son técnicas de amplificación energética que entran en resonancia constructiva con la energía de nuestra intención, alcanzando el nivel energético de nuestras creencias a nivel subconsciente. Además, la constancia en la utilización de estas herramientas, permite moldear el cerebro, generando un mayor número de interconexiones entre ambos hemisferios, lo que en la práctica se convierte en una integración gradual. Prácticamente todas las técnicas que incorporan una herramienta de integración cerebral, utilizan algún tipo de **meditación**. No es una casualidad. La meditación permite aquietar el cerebro, haciendo que funcione con un nivel de frecuencias inferior.

Varios estudios realizados por el Instituto de Investigación del Cerebro de Moscú que examinaron el efecto de la Meditación Trascendental sobre el cerebro⁷⁶, mostraron un incremento de

⁷⁶ Boletín internacional de Neurociencia 13 y 15, 1981; *Investigación Científica en el Programa Trascendental de la Meditación y TMSidhi de Maharishi: Recopilación*, Volumen 1, 1977;

actividad en las áreas del córtex que perciben la información, y también una mayor interrelación operativa entre ambos hemisferios cerebrales. La meditación abre un poco más las puertas de la percepción, permitiendo alcanzar las frecuencias energéticas de nuestro subconsciente. Estudios similares realizados en la Universidad de Wisconsin⁷⁷ determinaron que la meditación trascendental refuerza los circuitos neurológicos que aportan serenidad a una parte del cerebro que actúa como disparadero del miedo y la cólera, al tiempo que genera incrementos significativos en el número de diversos anticuerpos y células de la sangre, todos ellos asociados con una mejora en la función inmunológica. Sara Lazar, autora principal de otros estudios realizados en el Hospital General de Massachusetts⁷⁸, indica que los resultados son concluyentes, y que un programa de meditación durante ocho semanas, puede provocar considerables incrementos de grosor en la corteza cerebral del hipocampo, responsable de la memoria, el aprendizaje, la autoconciencia o la empatía, al tiempo que disminuye el grosor de la amígdala cerebral, responsable del estrés.

Otros estudios como los realizados por Robert Beck⁷⁹, o por Leanne Roffey⁸⁰, demuestran que todos los sanadores, con

Volumen 4, 1989. *Sumarios del Programa del Simposio Internacional "Consciencia y Cerebro," Academia Rusa de Ciencias, 1992.*

⁷⁷ "Long Term meditators selfinduce highamplitude gamma synchrony during mental practice", 2004. "Alterations in immune function produced by mindfulness meditations", 2003. Estudios liderados por Richard Davidson y publicados en las revistas *Proceedings of the National Academy of Sciences* y *Psychosomatic Medicine* respectivamente.

⁷⁸ Conclusiones publicadas en la revista *Psychiatry Research*

⁷⁹ Robert Beck, *Mood modifications with ELF magnetic fields: A preliminary exploration*, Archæus, vol.4, 1986

⁸⁰ Leanne Roffey, *The bioelectric basis for healing energies*, Journal of Nonlocality and Remote Mental Interactions, 2006, vol.4

independencia de sus sistemas de creencias, religiones o métodos de curación, en el momento de la curación, mantienen sus cerebros con frecuencias de onda casi idénticas. Estas frecuencias pueden ser alcanzadas por medio de la meditación.

Una Filosofía de vida adecuada proporciona las leyes de la vida necesarias para que el equilibrio entre la mente consciente y la mente subconsciente sea positivo. Alcanzar una integración basada en leyes de la vida erróneas, o en intereses particulares, es posible, aunque los resultados obtenidos probablemente no te den el poder, ni te permitan alcanzar el nivel potencial que realmente tienes.

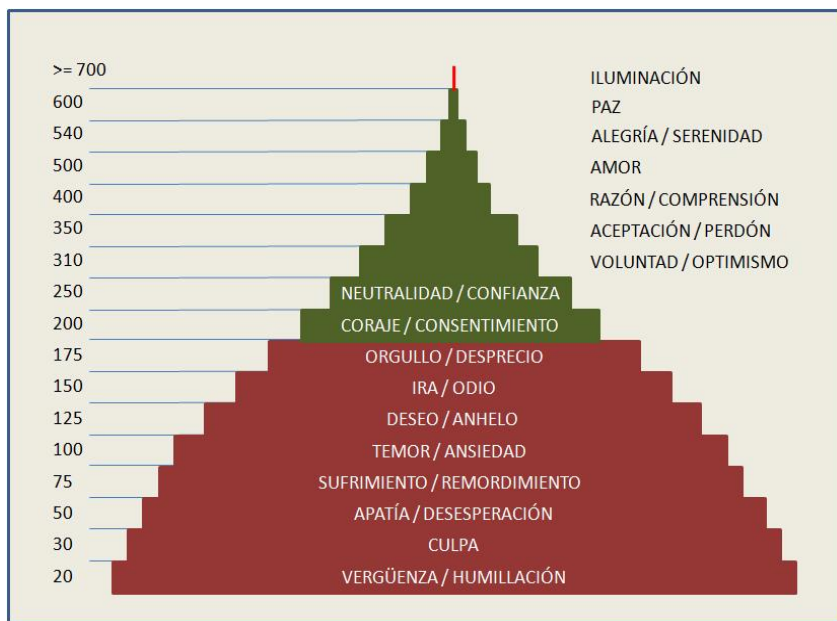
Las conclusiones de los estudios realizados por el doctor David R. Hawkins⁸¹ durante más de veinte años, nos muestran que cada persona presenta un nivel energético de conciencia determinado, dentro de una escala logarítmica que va del 1 al 1000. Cada nivel está asociado con un patrón emocional que dirige nuestra vida y nos lleva a reaccionar de forma distinta ante los eventos externos que se cruzan en nuestro camino. Aunque los niveles de conciencia siempre están mezclados, pudiendo una persona operar en niveles de conciencia distintos en diferentes áreas de su vida, existe un nivel global de conciencia de un individuo, que es el resultado de la suma de los efectos de los diversos niveles que concurren en ese individuo.

⁸¹ En su libro, *El Poder contra la Fuerza*, el doctor David R. Hawkins expone los resultados de sus estudios, en los que se realizaron millones de calibraciones kinesiológicas a personas de diferentes orígenes, etnias, edades, sexos, niveles culturales, etc.

Si vemos un vagabundo en una esquina, reaccionaremos de forma distinta en función de nuestro nivel energético:

<u>Nivel</u>	<u>Pensamiento sobre el vagabundo</u>
20	Es sucio, asqueroso y deplorable
30	Es culpable de su condición
50	No es posible ayudarlo
75	Es trágico, está desesperado y sin amigos
100	Es una amenaza, podría cometer un crimen
125	¿Por qué nadie hace nada al respecto?
150	¿Por qué pasan estas cosas?
175	No tiene respeto por si mismo
200	¿Habrá un refugio para personas como él?
250	No le hace daño a nadie
310	Trataré de animarlo
350	Debe estar ahí por razones que desconozco
400	Es un síntoma del sistema económico
500	Es una persona interesante
540	Es un viejo sabio y sereno
600	Es una expresión de mi propio yo
700-1000	Podría ser un maestro

En el siguiente gráfico podemos observar el mapa de la conciencia definido por el doctor Hawkins. El nivel 200 es el mínimo que permite disfrutar de una vida constructiva, con el poder necesario para alcanzar un cierto equilibrio emocional. En los niveles inferiores a 200, no existe ningún grado de autoestima, y conducen a la persona a la autodestrucción, impidiendo alcanzar ningún tipo de equilibrio emocional.



Cada nivel energético de conciencia está asociado a una fuerza emocional concreta

Según esta clasificación, los niveles inferiores a 199 corresponden a un impulso primario de supervivencia. Entre 200 y 499, adquiere importancia el bienestar de los demás. Entre 500 y 599, aparece el interés en la conciencia espiritual. Entre 600 y 699, lo que importa es el bien de la Humanidad. Y entre 700 y 1000, la vida se dedica a la Salvación de la Humanidad.

Los estudios del doctor Hawkins han permitido constatar algunos aspectos interesantes:

- el nivel energético 1000, tan sólo ha sido alcanzado por tres personas: Jesús, Buda y Krishna.

- Tan solo hay 12 personas en el planeta con un nivel energético superior o igual a 700⁸²
- Tan solo un 0,4% de la población mundial presenta un nivel energético superior o igual a 500.
- El 85% de la población tiene un nivel energético de conciencia por debajo del 200.
- El avance energético medio que se da a lo largo de toda la vida de una persona es de 5 puntos.
- Mientras más bajo es el nivel de conciencia de una persona, más difícil es mantener contacto con sus ojos.
- En la escala de conciencia hay dos puntos críticos que permiten mayores avances, el 200 y el 500. El nivel 200 es cuando se deja de inculpar y se aceptan las responsabilidades por las propias acciones, las creencias y los sentimientos propios. El nivel 500 se alcanza al aceptar el amor y el perdón sin juicios como un estilo de vida.
- Son posibles los grandes saltos espontáneos de conciencia. Normalmente se producen cuando uno “toca fondo” y se desvanece el sistema de creencias que venía utilizando.
- El amor, la compasión y el perdón nos vuelven poderosos, mientras que la venganza, la crítica, la censura o la falsedad nos debilitan inevitablemente.
- Las soluciones victoriosas están basadas en fomentar lo positivo, y no en atacar lo negativo.

Empatía, amabilidad incondicional o compasión, son algunos de los hábitos que debemos interiorizar

⁸² El nivel energético 700 es en el que se hallaban personalidades como Gandhi, La Madre Teresa o Ramana Maharashi

A continuación veremos la meditación budista y la fuerza del espíritu. Ambas son técnicas que incorporan tanto la Integración Cerebral por medio de la meditación, como una filosofía de vida que permite alcanzar un elevado nivel de conciencia dentro de la escala del Dr. Hawkins.

Alcanzar el equilibrio emocional completo, con independencia del nivel de conciencia en que nos encontremos, requiere de un trabajo personal e individual. Debe ser uno mismo quien realice el proceso de integración cerebral, y asuma como propias las leyes de la vida que permitan alcanzar dicho equilibrio. También es cierto que será más fácil alcanzar ese nivel si la persona ha recibido una formación consciente desde niño, reduciendo al máximo la formación de creencias limitantes y de emociones atrapadas.

4.2.1 El Camino Budista

*“Como seres humanos, nuestro objetivo básico es el
de disfrutar de una vida feliz.”*

Dalai Lama – Tenzin Gyatso

El último consejo que Buda dio a sus discípulos fue que nunca creyeran nada a ciegas y que todo debía ser investigado racionalmente antes de ser aceptado. Esa es la razón por la que el mundo budista siempre ha logrado mantener vivo su espíritu de investigación inicial y lo que diferencia al budismo de la inmensa mayoría de religiones del mundo, que afirman estar en posesión de la verdad, y nunca permiten ningún tipo de investigación que parezca amenazar sus limitadas descripciones de la realidad.

Los budistas cuentan con una historia de 2.500 años de antigüedad en la investigación de los mecanismos de la mente. A lo largo de los años, muchos budistas practicantes han realizado lo que podríamos llamar experimentos sobre la forma de superar nuestras tendencias hacia las emociones destructivas⁸³.

Según el mensaje de Buda, la causa de todo el dolor y el sufrimiento que impiden disfrutar de una vida feliz es la ignorancia, siendo ésta el único “pecado” posible. Partiendo de este punto, si el individuo hace un esfuerzo, puede cambiar. El cambio no es inmediato y lleva mucho tiempo. Para cambiar resulta fundamental analizar qué pensamientos son útiles, constructivos y beneficiosos para nosotros. Qué pensamientos nos tranquilizan, nos relajan y nos dan paz de espíritu; y qué otros pensamientos nos crean inquietud, miedo y frustración. Una vez identifiquemos los estados mentales beneficiosos, podremos aumentarlos y fomentarlos. Según la literatura budista, un pensamiento o emoción negativo se define como “un estado que ocasiona perturbación dentro de la mente”, siendo estos pensamientos los causantes de la aparición de la infelicidad y el desorden dentro de nosotros.

De acuerdo con la filosofía budista, la mayoría de nuestros problemas se deben a nuestro ardiente deseo y apego por cosas que consideramos duraderas y que, en realidad, no lo son. Que los bienes materiales proporcionen o no una auténtica satisfacción depende de nuestra actitud mental. La fuente definitiva de mi felicidad mental es mi paz de espíritu, y nada puede destruir eso, excepto yo mismo por medio de la ira.

⁸³ En los últimos años, esa conciencia de investigación continua sobre el poder de la mente y el cerebro, ha llevado al Dalai Lama a establecer vínculos de colaboración con diversos equipos de investigación de universidades norteamericanas.

Aquel que está influenciado por sus gustos y disgustos no puede entender el significado de las circunstancias y tiende a desesperarse ante ellas. Aquel que está desapegado entiende perfectamente las circunstancias y para él todas las cosas son nuevas y significativas.

A través de un cambio en nuestra actitud hacia las cosas y los acontecimientos, todos los fenómenos pueden llegar a ser amigos o fuentes de felicidad. Incluso la gente que conocemos y nos crea problemas, en realidad nos está ofreciendo una buena oportunidad para ejercitar la tolerancia y la paciencia. Debemos actuar con sabiduría, sin ira ni odio.

Nuestro enemigo es el más grande maestro para superar las emociones mentales negativas.

El camino budista hacia la felicidad se compone de tres pilares fundamentales, *concentración, sabiduría y moral*, que interactúan siempre de manera conjunta. Para que la concentración y la sabiduría realmente sirvan de algo, se necesita un fundamento de moralidad muy estable. La moralidad es el cimiento, y la práctica de la concentración es un factor complementario, un instrumento que permite utilizar la mente para alcanzar la sabiduría. La purificación de nuestras mentes es posible cuando eliminamos la ignorancia que se encuentra en la raíz de todas las emociones perturbadoras, siendo capaces de mantener una atención consciente durante todo el día. Examinando nuestras acciones y motivaciones, tomando plena conciencia de aquellas que puedan ocasionar daños a nosotros mismos y a los demás, nos será más fácil evitarlas.

La meditación budista, basada en una determinada filosofía de vida o valores, es lo que permite trabajar en el crecimiento de los tres pilares fundamentales.

Filosofía de vida:

El *afecto o compasión* es la clave para la felicidad humana. No necesitamos convertirnos en religiosos, ni necesitamos creer en ninguna ideología. Lo único necesario es que cada uno de nosotros desarrolle unas buenas cualidades humanas. Crear una atmósfera agradable y placentera tanto dentro de nosotros mismos como en nuestras familias o entorno, depende de nosotros, de disponer de un corazón bondadoso, con compasión y amor, que nos ayudará también a disminuir el miedo y la inseguridad.

La *compasión* está basada no en nuestras propias proyecciones y expectativas sino en los derechos del otro. Es posible tener compasión sin apego y, de igual forma, sentir enfado sin odio. Una actitud compasiva auténtica hacia los demás no cambiará incluso cuando ellos se comporten mal con nosotros. Cuanto más nos preocupamos de la felicidad de los demás, mayor es nuestro sentimiento de bienestar.

Debemos comenzar sacando de nuestras vidas los mayores obstáculos de la compasión: el *enfado y el odio*. Ambas son emociones extremadamente poderosas y pueden dominar nuestra mente. El enfado eclipsa la racionalidad del cerebro y puede causar una gran cantidad de conducta destructiva. Los antídotos del enfado son la razón y la paciencia. Además, el surgimiento del enfado es signo inequívoco de debilidad.

La auténtica compasión y el apego son contradictorios. Para desarrollar la compasión primero hay que practicar la *meditación del equilibrio y la ecuanimidad*. Borrar los sentimientos negativos que uno tiene hacia los enemigos. Todos los seres deberían ser considerados iguales. Cuanto mayor sea la fuerza de la compasión, mayor será la resistencia a la hora de afrontar infortunios y mayor nuestra capacidad para transformarlos en condiciones más positivas. La compasión es también una fuente de fortaleza interior, que lleva a una mayor determinación y, en consecuencia a disponer de mayores oportunidades de éxito. Por el contrario, si uno siente vacilación, miedo y falta de confianza personal, desarrollará con frecuencia una actitud pesimista, semilla del fracaso.

El amor sincero no se basa en el apego, sino en el altruismo. Las enseñanzas del budismo contienen las técnicas que permiten erradicar el egoísmo y hacer realidad la actitud de valorar a los demás.

Los 108 volúmenes de las palabras de Buda que fueron traducidos al tibetano giran en torno a la purificación de la mente y a generar cualidades internas. El proceso de cultivarse a sí mismo tiene muchos niveles, que parten de la necesidad de evitar los diez cursos de acción negativos y observar sus opuestos, los diez cursos positivos:

1. Amar la vida y respetarla, en vez de matar
2. Dar cuanto podamos para ayudar a los demás, en vez de robar
3. Respetar los sentimientos de los demás, en vez de desear las esposas de otros hombres (adulterio)
4. Decir siempre la verdad, en vez de mentir

5. Alentar la virtud hablando de sus buenas cualidades, en vez de sembrar la disensión entre los demás burlándonos de ellos y difamándolos
6. Utilizar palabras amables, suaves y llenas de amor, en vez de maltratar a los demás y ser duro con ellos.
7. Realizar actividades que tengan algún significado, en vez de dejarse llevar por la charla insustancial
8. Cultivar el desprendimiento, en vez de la codicia y el deseo de poseer algo que pertenece a otro
9. Fomentar los sentimientos de amor y compasión, en vez de la animadversión dirigida contra los demás
10. Cultivar las actitudes realistas, en vez de las creencias incorrectas

Meditación budista:

La meditación budista es una práctica para desarrollar la conciencia de todo lo que nos rodea y lo que pasa en nosotros aquí y ahora, sin importar que aquello sea algo muy sublime o que sean cosas muy irrelevantes. La meditación es una práctica de vivir la vida tal como aparece, sin preconceptos ni expectativas previas sobre lo que debe surgir durante la misma y, consecuentemente, sin reproches ni juicios.

Los budistas fomentan la meditación en los estados mentales virtuosos que se dice promueven el bienestar, tales como la compasión, la alegría, la bondad, la benevolencia y la amabilidad.

La meditación budista presenta dos tipos de técnicas diferenciadas, en función del objetivo perseguido con la misma:

- La concentración (samatha)
- La atención consciente y analítica (vipassana)

Samatha significa tranquilidad, serenidad o calma en idioma pali. Se consigue por medio de fijar la mente en un único objeto o tema, y busca una percepción directa y clarificación de la mente.

Vipassana es la cualidad mental que permite al meditador cultivar la habilidad de estar despierto, atento y consciente. La práctica de esta cualidad se desarrolla enfocando nuestra atención tanto en los fenómenos originados en el cuerpo, como en los cambiantes estados de la mente. Esta contemplación consiste en identificar su carácter transitorio, a fin de erradicar el falso punto de vista de que la realidad se compone de elementos que pueden ofrecernos la felicidad duradera. Esta es la causa del apego, origen real de nuestro sufrimiento o falta de satisfacción. La meditación vipassana nos ayuda a observar todas estas cosas externas como algo con lo que no hay que identificarse ni apegarse.

Ejemplos de técnicas que fomentan principalmente la concentración:

- *apanasati*, que es posiblemente la técnica más conocida, y pone la atención consciente sobre la inhalación y la exhalación;
- *metta*, que permite desarrollar el amor universal y la amabilidad;
- *karuna*, que permite desarrollar la compasión;
- *mudita*, que desarrolla la dicha altruista;
- *upekkha*, que ayuda a desarrollar la ecuanimidad.

Ejemplos de técnicas que fomentan la perspicacia o atención consciente son:

- *kayanupassana*, que desarrolla la contemplación del cuerpo;
- *conciencia no selectiva*, que no escoge objeto premeditado alguno.

Es recomendable iniciar la práctica de la meditación budista con la guía de un maestro espiritual adecuadamente cualificado.

Resultados:

- Tanto el mensaje de Jesucristo, como las enseñanzas de Buda y las de Krisna presentaban originariamente un valor energético de 1000 (valor máximo) en la escala resultante de los estudios del doctor David R. Hawkins. Con el paso de los años, los mensajes originales han sufrido diversas traducciones e interpretaciones, lo que ha hecho que el nivel energético de las religiones que se apoyan en el mensaje de estos tres profetas, se haya reducido sensiblemente. Desde el punto de vista energético, las enseñanzas de Buda son las que han sufrido menos el deterioro del mensaje original, manteniéndose el budismo mahayana en la actualidad en un valor de 960⁸⁴. Por su parte, el hinduismo presenta en la actualidad un valor de 850, mientras que el cristianismo está en 498.
- Una prueba de que la práctica Budista es un inmejorable camino para alcanzar el equilibrio emocional la tenemos en Ricard Matthieu, monje budista de origen francés, con formación en biología molecular y asesor personal del Dalai

⁸⁴ Los seguidores del budismo mahayana no piensan en su propia liberación sino en la iluminación de todos los seres inteligentes.

Lama. Matthieu fue declarado la persona más feliz de la tierra tras participar en un estudio sobre el cerebro en la Universidad de Wisconsin⁸⁵, en el que fue sometido a diversas resonancias magnéticas nucleares. El cerebro de los participantes en el estudio fue conectado a 256 sensores para detectar sus niveles de estrés, irritabilidad, enfado, placer, satisfacción y así con decenas de sensaciones diferentes. Los resultados de Matthieu fueron comparados con los obtenidos en cientos de voluntarios cuya felicidad fue clasificada en niveles que iban del 0.3 (muy infeliz) a 0.3 (muy feliz). Matthieu logró 0.45, desbordando los límites previstos en el estudio, y superando todos los registros anteriores, incluidos los de muchos otros monjes budistas que también mostraban niveles de felicidad muy elevados.

“Si buscamos la felicidad en el sitio equivocado, estaremos convencidos de que no existe cuando no la encontremos allí”

Ricard Matthieu

Para profundizar:

- Matthieu Ricard, *En Defensa de la Felicidad*, Urano, 2005
- Dalai Lama Tenzin Gyatso (con Howard C. Cutler), *El Arte de la Felicidad*
- Dalai Lama Tenzin Gyatso, *Las Leyes de la Vida*

⁸⁵ Estudio dirigido por Richard J. Davidson y publicado el año 2007.

4.2.2 La Fuerza del Espíritu

“Debemos ser el cambio que deseamos ver en el mundo”

Mahatma Gandhi

Estudiosos del arte de la oración y la plegaria, como Gregg Braden, nos indican que el mensaje original de todas las religiones, tanto las que han llegado a nuestros días como las que se han ido perdiendo con el paso del tiempo, es similar. En su origen, todas ellas encontraban el camino por medio de la oración, entendiendo ésta como el **sentimiento** alcanzado dentro de un proceso de control mental, dirigido a fortalecer las Leyes de la Vida que subyacen detrás. El trabajo realizado por Wayne Dyer en *La Fuerza del Espíritu*, nos muestra el camino común mostrado en el origen de todas las religiones. Ya seas agnóstico, o ferviente seguidor de cualquier religión, en *La Fuerza del Espíritu* puedes encontrar un conjunto de Leyes de la Vida con las que te identificarás, reconocerás como parte de tu ideología, y asumirás como propias.

La Fuerza del Espíritu es una Filosofía de Vida basada en el mensaje original de todas las religiones. Recoge las Leyes de la Vida fundamentales que permiten alcanzar un nivel de equilibrio emocional completo, utilizando la meditación como elemento amplificador de la energía de la intención.

Para Wayne Dyer, todos los problemas tienen soluciones espirituales, entendiendo como Espíritu la energía informe e invisible que constituye el origen y el sustento de la vida en este planeta. Además, cada uno de nosotros puede crear la energía necesaria para acceder a estas soluciones cuando lo deseamos.

Aquí, la espiritualidad no tiene que ver con lo religioso, ya que deja fuera la ortodoxia, las reglas y los textos sagrados por los que la gente se guía durante largos periodos de tiempo, convirtiéndolos en costumbres y expectativas exteriores a la persona. La espiritualidad viene de nuestro interior y es el resultado del reconocimiento, la percepción y la reverencia.

La Fuerza del Espíritu permite alcanzar un nivel vibracional superior. Permite alcanzar una frecuencia de vibración más alta, que impide penetrar en nosotros el miedo, la ansiedad, el estrés, la ira o las enfermedades mentales. Esta frecuencia de vibración más rápida da también acceso a la intuición, la imaginación, la creatividad, y a otras cualidades que en un estado normal de conciencia se hallan en estado latente. Los estados vibracionales más elevados nos sacan del mundo físico del ego, donde se asienta la ilusión de los problemas.

La Fuerza del Espíritu se fundamenta en cinco puntos:

1. Todo vibra y todo se mueve
2. Las vibraciones más rápidas significan que nos acercamos al Espíritu. Son energías compatibles con los estados superiores de bienestar físico.
3. Las vibraciones más lentas nos mantienen en el mundo de los problemas. Son energías compatibles con la enfermedad, la incomodidad, la fatiga, el estrés, etc.
4. Podemos eliminar lo que nos impide aumentar las frecuencias vibracionales. Las vibraciones más rápidas impiden la entrada a las vibraciones más lentas.
5. Podemos pedir la presencia de factores en nuestras vidas que aumenten la frecuencia de las vibraciones.

A menudo los demás son irrazonables, ilógicos y egoístas; Perdónales de todos modos.

Si eres bondadoso, quizá los demás te acusen de tener motivos egoístas; Sé bondadoso de todos modos.

Si tienes éxito, te ganarás algunos falsos amigos y algunos verdaderos enemigos; Ten éxito de todos modos.

Si eres honrado y franco, los demás puede que te engañen; Sé honrado y franco de todos modos.

Lo que te ha costado años construir, alguien lo puede destruir de la noche a la mañana; Construye de todos modos.

Si encuentras la serenidad y la felicidad; puede que los demás sientan celos. Sé feliz de todos modos.

El bien que haces hoy a menudo los demás lo olvidarán mañana; Haz el bien de todos modos.

Da al mundo lo mejor que tienes y puede que jamás sea suficiente; De todos modos, da al mundo lo mejor que tienes.

Madre Teresa de Calcuta

Debemos apartar al ego de nuestras vidas. No soy lo que tengo. No soy lo que hago. No soy lo que los demás piensan de mí. No estoy separado de todos los demás. Mi espacio vital no está desconectado de mis deseos. Mi vida no depende de la evaluación de mis méritos por parte de Dios.

Leyes de la vida:

1. **Conviértete en un instrumento de paz.** Ofrece tu calma a todo el que encuentras. Las personas que te irritan son tus grandes maestros, ya que te ayudan a mejorar y a ser un instrumento de paz. Tú siempre puedes elegir, “puedo elegir

la paz, en lugar de esto”. Piensa habitualmente en la paz. Sé pacificador. Haz las paces contigo mismo, ya que no puedes dar lo que no tienes.

2. **Siembra amor.** Creer en el odio es la fuente de casi todos los problemas. El odio engendra odio. Todo lo que hayas hecho que pueda hacerte sentir desprecio por ti mismo reside en el pasado. Perdónate y mírate a ti mismo con amor. Niégate siquiera a hablar de situaciones de odio que hayas presenciado. Penetra con amor en el campo de energía del odio. La persona que transmite odio, en realidad se siente odiada y necesita ser amada. Nunca te tomes el odio como algo personal. Procura ser más y más amable como respuesta.
3. **Siembra perdón ante cualquier daño.** Imprégname de amor incondicional. Supera el ego. Olvida el concepto de incurable. Emplea tus pensamientos para mantener tu energía en la curación y no en la enfermedad. Afronta cualquier experiencia de daño, sea en ti o en otro, con esperanza y la mente puesta en las posibilidades de liberarte de ese daño. Piensa siempre que sí, es posible, puedo, lo haré, confío,... Considera la existencia de daño en los demás como una oportunidad para que tú pongas el perdón en acción. Ocúpate de los enfermos pero sé indiferente a la enfermedad.
4. **Pon fe donde haya duda.** Aleja tus temores y volverás al estado de equilibrio de cuerpo y mente en perfecta armonía y libre de problemas. Confía en lo desconocido, en aquello que es impermeable a nuestros sentidos. Afirma tu fe, no tu duda. Niégate a pensar en los problemas de tu vida.

Recuerda que serás lo que pienses. Utiliza el poder de la plegaria. Dale el mérito a Dios.

5. **Pon esperanza donde haya desesperación.** La desesperación es tan solo una actitud de la mente. Pasa del pesimismo al optimismo. Incrementa la frecuencia de tu energía, ya que de no hacerlo, atraerás más energías de ese tipo. Rompe los vínculos con la tristeza y la desesperación. Elimina el apego de tu vida, de no hacerlo estarás transfiriendo el poder sobre tu realización y felicidad a un tercero. No fomentes la desesperación siendo conmisericordioso con los que están deprimidos, sustitúyelo por esperanza. Actúa como si ya hubieras obtenido el resultado. Cuando estés sufriendo, realiza un esfuerzo consciente para ver el lado bueno. No seas caja de resonancia de las historias tristes de los demás. Practica el arte de ser un eterno optimista. Insiste en actuar como si fuera imposible fracasar.
6. **Pon luz donde haya oscuridad.** Aprecia la belleza que te rodea y siente gratitud por los momentos de belleza que hay en tu vida. Lee sobre aquellos que han vencido la oscuridad en su vida. Envía luz blanca y baña a los demás en ella. Centra tus pensamientos en la luz y en lo que quieres, y no en la oscuridad y lo que no quieres. Sal físicamente a la luz cuando te abrumen los pensamientos de oscuridad. Practica la purificación en todos los ámbitos de tu vida (bebe agua pura, elimina de tu dieta las comidas tóxicas y mantén puros tus pensamientos). No juzgues y no te enfades. Mantente en la verdad.
7. **Reparte alegría.** Estarás alegre si piensas en lo que tienes y lo que eres. Estarás triste si piensas en lo que no tienes. Pensar de modo triste es consecuencia de tu formación, de

condicionar tu alegría al resultado. Tener un propósito en la vida es como bañarse en la alegría. Encuentra la alegría dándola a los demás. Reconoce tu tristeza, comprende que es irreal y, luego, déjala ir. Busca el beneficio que te proporcionan los que te dan tristeza, son tus maestros. Estudia la vida de los santos y los sabios. Siéntete supremamente feliz.

“Vive de tal forma que al mirar hacia atrás no lamentes haber desperdiciado la existencia. Vive de tal forma que no lamentes las cosas que has hecho ni desees haber actuado de otra manera. Vive con sinceridad y plenamente. Vive”

Elizabeth KüblerRoss

Amplificación energética:

Todas las tradiciones espirituales presentan un elemento común que permite la amplificación energética, la concentración. Oración, contemplación, meditación, etc. son distintos enfoques para conseguir un mismo objetivo, que la mente no divague y sea efectiva, o lo que es lo mismo, que tenga la capacidad de estar concentrada.

La amplificación energética en La Fuerza del Espíritu se consigue por medio de la Meditación Japa y la respiración consciente. Aún y así, Wayne Dyer considera que cualquier tipo de meditación resulta efectiva, siempre que se incorpore en los hábitos diarios.

Resultados:

- El mundo está lleno de ejemplos de cómo la fe ofrece ayuda en momentos difíciles. Recientes encuestas, dirigidas por

investigadores independientes y grandes organizaciones de encuestas⁸⁶ han descubierto que las personas religiosas se sienten felices y satisfechas con su vida en mayor medida que las no religiosas. Los estudios han descubierto que la fe no sólo conlleva sentimientos de bienestar, sino que también parece ayudar a afrontar más serenamente cuestiones como el envejecimiento o la superación de crisis personales y acontecimientos traumáticos. Las estadísticas también muestran que las familias con fuertes creencias religiosas se ven afectadas por menores índices de delincuencia, alcoholismo, drogadicción y rupturas matrimoniales. Asimismo, hay cientos de estudios que indican que la fe puede tener beneficios para la salud, incluso en casos de enfermedades graves.

- Un estudio realizado por Ronna Casar Hanis y Mary Amanda Dew, en el Centro médico de la Universidad de Pittsburgh, descubrió que los pacientes trasplantados de corazón con fuertes convicciones religiosas, tienen menos dificultades para afrontar regímenes médicos postoperatorios, y muestran una mejor salud física y emocional a largo plazo.
- La doctora e investigadora Gail Ironson, de la escuela de psiquiatría de la Universidad de Miami, constató en un estudio sobre pacientes diagnosticados de SIDA, que existe una sólida correlación inversa entre el desarrollo de la espiritualidad y el desarrollo del virus.
- En un estudio del doctor Thomas Oxman y sus colegas de la Escuela Médica de Dartmouth, se descubrió que los

⁸⁶ Gallup

pacientes mayores de cincuenta y cinco años, sometidos a una operación quirúrgica a corazón abierto de la arteria coronaria o de la válvula cardíaca, que mantenían una práctica espiritual elevada, tenían tres veces más probabilidades de sobrevivir que quienes no lo habían hecho.

“Dios, concédeme la serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar, el coraje para cambiar lo que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia”

Oración de la serenidad de Reinhold Niebuhr,
utilizada en Alcohólicos Anónimos

Para profundizar:

- Wayne W. Dyer, *La fuerza del espíritu*, Grijalbo, 2001
- Wayne W. Dyer, *El poder de la intención*, Grijalbo, 2004
- Wayne W. Dyer, *Inspiración: Encuentra tu verdadera esencia*, Palmyra, 2007
- Elizabeth KüblerRoss, *La Rueda de la Vida*, 1997
- www.drwaynedyer.com/

4.2.3 Otras fórmulas

“Para ser una persona feliz y útil, debemos de entender y practicar las leyes de la vida. El mundo opera bajo principios espirituales y morales igual como lo hacen las leyes de física y gravedad. Depende de nosotros aprender cuáles son esos principios y vivir bajo estos”.

Sir John Templeton

Es posible alcanzar el equilibrio emocional completo por otras vías, siempre y cuando incluyan los dos elementos mencionados anteriormente: Herramienta de integración cerebral y Filosofía de vida.

La integración cerebral consiste en darle plasticidad al cerebro a fin de que genere un mayor número de conexiones neuronales entre ambos hemisferios. Esto se consigue por medio de cualquier tipo de meditación o de herramientas que potencien la concentración. Los efectos visibles de estas herramientas incluyen la reducción del estrés, aliviar la fatiga, nutrir el alma o tener una sensación general de bienestar. Técnicas como el Sun Gazing⁸⁷, el Ganzfeld⁸⁸, la autohipnosis, la sofrología⁸⁹, la meditación trascendental⁹⁰, el yoga ashtanga, o cualquier otro tipo de meditación nos pueden servir. Elige la técnica que desees e incorpórala en tus hábitos diarios.

La ley de la atracción, El poder del Ahora, el Reality Transurfing, la Teoría del pensamiento positivo, o cualquier otra filosofía de vida que nos muestran los libros de autoayuda⁹¹, es válida para facilitarnos la evolución individual, permitiéndonos alcanzar niveles superiores de conciencia al que nos encontremos.

⁸⁷ www.solarhealing.com

⁸⁸ Ganzfeld. Método para eliminar el input sensorial que consiste en sentarse cómodamente en un lugar “insonorizado” y con una luz suave. Se tapan los ojos y con unos auriculares se recibe un leve y continuo ruido de fondo. (www.webus.com/ganzfeld.htm)

⁸⁹ www.sofrologia.com

⁹⁰ www.meditaciontrascendental.org

⁹¹ Por lo general, los libros de autoayuda se centran en actitudes positivas, en focalizarse en el lado más alegre de la vida, en centrarnos en nuestras fortalezas en vez de nuestras debilidades, en utilizar la visualización y las afirmaciones, etc. Lo que no suelen incorporar es cómo trabajar todo esto en nuestra mente subconsciente.

Cada filosofía de vida posee su propio potencial de desarrollo, y permite alcanzar un nivel de conciencia diferente. Cada uno de nosotros deberá escoger la filosofía de vida con la que más cómodo se sienta. Es posible comenzar utilizando una para alcanzar un determinado nivel, y cambiar a otra con mayor potencial de desarrollo, en el momento en que lo consideres necesario.

Podemos encontrar multitud de enfoques distintos de Filosofía de Vida, ya que son muchos los autores, que se nos han guiado acertadamente. Cada uno nos ha aportado una visión ligeramente diferente. Deepak Chopra, Anthony Robbins, Wayne Dyer, Randy Pausch, Eckhart Tolle, Vadim Zeland, Dan Millman, etc. nos han ofrecido caminos alternativos que nos conducen en la misma dirección. Todas sus filosofías de vida son altamente eficaces siempre que se incorporen estas como creencias en nuestro subconsciente, alcanzando la integración cerebral necesaria.

Todas las Filosofías de Vida que permiten alcanzar un nivel de equilibrio emocional completo, son totalmente compatibles, y comparten algunas ideas fundamentales:

- Todo pensamiento tuyo posee una energía que te fortalecerá o te debilitará. Debemos tomar conciencia de nuestros pensamientos. Es necesario eliminar los pensamientos que te debilitan, y sustituirlos por pensamientos de te den fortaleza y posibiliten tu crecimiento. Los problemas no son los problemas. La manera en que reaccionamos es el problema. Las opiniones y los juicios que tenemos sobre el problema es el problema.
- Cuando reaccionas ante las energías más bajas, vibras a tus propias energías bajas, dando vida a una situación en la que,

sin desearlo, atraes más energía baja. No debes emplear las mismas energías debilitadoras que los que te rodean, debes situarte en un nivel energético superior, al que no pueden acceder las energías de bajo nivel que utilicen los demás. El odio, la ira, el enfado, el orgullo o cualquier otra emoción de bajo nivel energético que te aborde, actuará como un muro que no dejará llegar hasta ti, todo aquello bueno que deseas.

- Debemos abstenernos de tomar sustancias “tóxicas”, que generen baja energía, como el alcohol o cualquier tipo de droga. Al igual que cualquier otra energía, las sustancias “tóxicas”, no solo presentan un efecto inmediato sobre nuestras experiencias vitales, sino que atraen más energías del mismo nivel de frecuencia.
- Todo nuestro entorno, desde la música que escuchamos, los programas que vemos en tv, hasta la organización y contenido de nuestro hogar y nuestro lugar de trabajo, crean energías que influyen en nosotros durante muchas horas al día. Debemos ser conscientes de ello y actuar en consecuencia, para que las energías que nos transmitan nos aporten fortaleza y no debilidad.
- Las personas que nos rodean, ya sean familiares, amigos, conocidos o compañeros de trabajo, también nos están transmitiendo energía continuamente. Debes mantenerte próximo a las personas que te fortalecen, y alejarte de las que te debilitan.

*“Cuanta más luz haya en nosotros, más brillante
será el mundo en que vivimos”*

Shakti Gawain

Para profundizar:

- Anthony Robbins, *Controle su destino*, Random House Mondadori, 2006
- Brian Weiss, *Muchas Vidas, Muchos Maestros*, 1988
- Dan Millman, *El Guerrero Pacífico*, Sirio, 2002
- Dan Millman, *Las Doce Puertas: Es posible vivir una vida más plena*, Ediciones B, 2001
- Eckhart Tolle, *El Poder del Ahora*, Gaia, 2009
- Esther y Jerry Hicks, *Pide y se te dará: Aprende a manifestar tus deseos*, Urano, 2005
- Joe Vitale, *El Poder de la Atracción*, Obelisco, 2007
- Neville Goddard, *The power of awareness*, De Vorss Publications, 1952
- Rhonda Byrne, *El Secreto*, Urano, 2007
- Randy Pausch, *La última lección*, Random House Mondadori, 2008
- Vadim Zeland, *Reality Transurfing I, II y III*, Obelisco, 20102011

¡ENHORABUENA!

*“Si estás en la dirección correcta, lo único que
has de hacer es seguir andando”*

Proverbio budista

Legados a este punto, tan solo queda el felicitarnos. Somos mucho más poderosos de lo que pensábamos. Tenemos capacidades ilimitadas, que no hemos venido utilizando, simplemente por no saber cómo hacerlo. Ahora ya no tenemos excusa. Sabemos que existen herramientas que nos permiten retomar el control de nuestras vidas, y sabemos cuáles son. Escoge una técnica que creas te va a ayudar. La que tu intuición te diga que es la mejor para ti. Y pruébala. No te arrepentirás. A partir de ese momento, descubrirás por ti mismo el mundo real en el que vivimos.

Si te resulta complicado escoger una técnica, puedes consultar a tu subconsciente cuál es la técnica que mejor se adapta a tu caso concreto en estos momentos utilizando el test muscular (ver capítulo *De viaje hacia tus sueños*). Para ello, basta con que te preguntes ¿la técnica más adecuada para mí en estos momentos está entre las de aproximación mental? Si la respuesta es negativa, prueba con las de aproximación emocional, y por último con las de aproximación física. Una vez tengas identificado el grupo (mental, emocional o física), pregunta a tu subconsciente

individualmente por cada una de las técnicas de ese grupo. No dejarás de sorprenderte por la sabiduría de tu subconsciente.

Larry Dossey, en su libro *El poder curativo de la mente*, nos hace reflexionar sobre el hecho de que muchas terapias corrientes en la actualidad, como el uso de la aspirina, la quinina o la penicilina, durante mucho tiempo supimos que funcionaban, antes de saber cómo funcionaban. En la historia, la “magia” precede a la ciencia, y la intuición al conocimiento. Todas las técnicas que hemos visto, parecen mágicas, pero no es más que nuestro desconocimiento lo que les da ese adjetivo. Como nos dijo el filósofo del s. XIX, Arthur Schopenhauer, “*todos los seres humanos tienen la costumbre de tomar los límites de su propio campo de visión por los límites del mundo*”.

Hace décadas que la ciencia viene demostrando, a través de multitud de investigaciones y experimentos, que somos energía en continua evolución y movimiento. Afortunadamente, cada vez se da mayor difusión a los resultados de estos estudios, permitiéndonos profundizar en las posibilidades que esta realidad abre ante nosotros. Cada día, los científicos están dando pasos de gigante en la demostración empírica de la importancia de la consciencia para la curación. Estamos aprendiendo a ver nuestras células y nuestros cuerpos como cosas maleables en las que pueden influir cada pensamiento y cada sentimiento que fluye a través nuestro. Somos responsables de la calidad de nuestros pensamientos y sentimientos, y podemos escoger aquellos que irradian benevolencia, buena voluntad, amor y bondad. Haciendo esto, estaremos construyendo un mundo mejor.

En este libro hemos intentado ampliar un poco la visión para mostrar una realidad que no es magia. Al igual que pasa en *El mago de Oz*, también nosotros hemos llevado durante demasiado

tiempo unas gafas de un color determinado, que nos han limitado la visión de la realidad. En este libro, te hemos retirado las gafas por un instante. Dependerá de ti el retirarlas definitivamente.

*“Quien no razona, es un fanático;
quien no puede, es un tonto;
quien no se atreve, es un esclavo”*

William Drummond

Las técnicas que has visto, te ayudarán en tu camino para dejar de ser exclusivamente el protagonista de tu vida. A partir de ahora, serás al mismo tiempo el guionista, el director, el protagonista, el director de reparto, etc. Esta situación te da mucho poder, y también mucha responsabilidad. La felicidad y el éxito pasan a depender exclusivamente de ti.

El ego, que nos dice que somos lo que tenemos, lo que hacemos y lo que los demás piensan de nosotros, así como el apego, que transfiere el poder de nuestra realización y felicidad a un tercero, nos han tenido secuestrados durante mucho tiempo, limitando nuestra capacidad de ser felices. Ahora, ya sabemos cómo hacerlos desaparecer de nuestro vocabulario y nuestras vidas. Directamente tenemos el poder para rechazarlos y vivir una vida llena de felicidad.

*“Sólo hay una razón por la que no experimentas
alegría en este momento, y es porque estás pensando, o
te estás concentrando, en lo que no tienes”*

Anthony De Mello

La alegría es una manera de ver el mundo desde la perspectiva de lo que tienes y de lo que está bien. Las personas alegres

disfrutan con sus talentos y poderes y no se comparan con nadie. La alegría viene de disfrutar con lo que eres, con lo que tienes y con lo que puedes ser. Todos nosotros, al llegar a este mundo, venimos con un estado natural de alegría que, salvo excepciones, vamos perdiendo a lo largo de nuestras vidas. Ahora que sabemos y conocemos realmente nuestro poder personal, nada debe impedirnos disfrutar de la alegría y felicidad que todos nos merecemos.

Todo lo que hemos visto en este libro alcanza su máximo exponente de realización con los niños. Debemos ser responsables de llevar a cabo una **educación consciente**, ayudándolos a crecer sin miedos, sin fobias, con confianza, con amor, ayudándolos a desarrollar sus habilidades, aquello en lo que más destaquen, sus fortalezas y virtudes, sin compararse con nadie, sin ponerles límites, ni metas que no les motiven. Debemos ayudarles a que vayan por el camino que más felices les haga, dejarles que se equivoquen y aprendan de sus errores, enseñarles que juzgar a los demás, tan solo los define a ellos como alguien que necesita juzgar.

Debemos enseñar a los niños cómo funciona y se desarrolla el cerebro cada vez que aprendemos o hacemos algo nuevo; Cómo nuestro entorno cambia en función de lo que pensamos, sentimos, decimos, etc.; Cómo somos realmente capaces de construir la realidad que queremos vivir; Cómo podemos aumentar nuestra capacidad mental por medio de la meditación y de otras técnicas de concentración. En definitiva, debemos mostrarles que somos tremendamente poderosos, y que no existen límites para lo que realmente podemos llegar a hacer.

Todas las personas que han sido realmente exitosas en cualquier ámbito, han utilizado una misma fórmula que todos

deberíamos llevar grabada a fuego: “Haz lo que más te guste hacer, y hazlo de la mejor forma que tus capacidades te lo permitan”

Martin Seligman, padre de la psicología positiva, nos dice que *“educar a los hijos es mucho más que evitar que vayan por el camino equivocado. Consiste en reconocer y desarrollar sus fortalezas y virtudes, y ayudarlos a encontrar el espacio en el que puedan expresar de forma plena tales rasgos positivos”*.

Piensa por un momento hasta qué punto podría haber cambiado tu vida si a los 10 años, a los 15, a los 20, o incluso más tarde, hubieses tenido a tu disposición una de las muchas técnicas energéticas de equilibrio emocional de las que hemos hablado. ¿Tu vida profesional o laboral habría sido la misma?, ¿habrías enfocado del mismo modo tus relaciones sentimentales?, ¿habrías renunciado a aquel proyecto o idea que tenías, y que por algún motivo dejaste de intentar?,... Casi seguro que la respuesta a estas y muchas otras preguntas es ¡NO!

Esta es la razón fundamental por la que debemos ampliar el horizonte de los niños, eliminando esas restricciones y limitaciones que las creencias limitantes nos ponen a todos. Si conseguimos que los niños crezcan sin creencias limitantes ni emociones atrapadas, se convertirán en adultos plenamente felices, totalmente realizados, llenos de amor, rebosantes de paz y cargados de éxito. Todo ello será el resultado de un buen trabajo por nuestra parte.

No olvidemos tampoco las cualidades humanas que han estructurado los fundamentos de todas las civilizaciones. Cualidades o valores como la moralidad, la compasión, la decencia, la sabiduría,... deberían cultivarse desde la niñez, ya que son lo que nos permitirá alcanzar un mundo más humano.

Por último, quiero confesar que el título de este libro presenta una inexactitud totalmente consciente y voluntaria.

No existe un camino hacia la felicidad...

La felicidad es el camino.

*“La vida me ha enseñado que la gente es amable, si yo soy amable;
que las personas están tristes, si estoy triste;
que todos me quieren, si yo los quiero;
que todos son malos, si yo los odio;
que hay caras sonrientes, si les sonrío;
que hay caras amargas, si estoy amargado;
que el mundo está feliz, si yo soy feliz;
que la gente es irritable, si yo soy irritable;
que las personas son agradecidas, si yo soy agradecido.*

*La vida es como un espejo: Si sonrío, el espejo me devuelve la sonrisa.
La actitud que tome frente a la vida, es la misma que la vida tomará ante mí.
El que quiera ser amado, que ame”*

Mahatma Gandhi

¡Objetivo 1 millón!

Mi objetivo es ayudar en el despertar de un millón de personas. Ayúdame a conseguirlo...

Si te ha gustado este libro o si lo encuentras interesante, te voy a pedir un favor. Háblale del libro, o de alguna(s) de las técnicas que en él aparecen a las personas que aprecias. De este modo les ayudarás a despertar, les ayudarás a conocerse mejor a sí mismos, les ayudarás a descubrir el gran potencial que todos tenemos dentro, y les ayudarás a descubrir las herramientas para acceder a ese potencial. Hazlo por mail, por teléfono, o en persona, pero hazlo del mismo modo que te gustaría que lo hicieran contigo.

Ir de la mano de una editorial importante ayudaría a conseguir el objetivo... ¡hazme llegar tus propuestas!

info@escogetucamino.com

¡Hazme participe de tus experiencias!

Estaré encantado de que me envíes tus experiencias personales con alguna de las técnicas incluidas en el libro, o cualquier otra técnica que te haya resultado efectiva.

Si consideras que puedo ayudarte de algún modo, dímelo...

info@escogetucamino.com

ANEXO

RESUMEN DE TÉCNICAS

Técnica	Tipos de creencias ¹	Con quien usarla	Uso a distancia ²	Identificación creencias ³
PSYCH-K	1,2,3,4	Cualquier ser vivo, entidades u organizaciones	SI	kinesiología
RESONANCE REPATTERNING	1,2,3,4	Cualquier ser vivo, entidades u organizaciones	SI	kinesiología
PNL	1,2,3,4	Personas físicas		-
SILVA ULTRAMIND SYSTEMS	1,2,3,4	Personas físicas		-
INSTRUCCIONES NOCTURNAS	1,2,4	Personas físicas		-
NOESITERAPIA	1,2,4	Personas físicas		-
THETA HEALING	1,2,4	Personas físicas		kinesiología
MÉTODO SEDONA	2,4	Personas físicas		-
HO'OPONOPONO	2,4	Personas físicas	SI	-
GRAFOTERAPIA	2,4	Personas físicas		Grafología
CÓDIGO DE LA EMOCIÓN	4	Cualquier ser vivo	SI	kinesiología
EFT	4	Personas físicas	SI	kinesiología
EMDR	4	Personas físicas		-
BIODESCODIFICACIÓN	4	Personas físicas	SI	Varios
CONSTELACIONES FAMILIARES	4	Personas físicas	SI	Circulación energética
CÓDIGO DE CURACIÓN	1,2,4	Personas físicas		-
EL VIAJE	4	Personas físicas		Introspección
TAT	4	Personas físicas		-
SANACIÓN ZEN	2,4	Personas físicas		-
REIKI	2,4	Cualquier ser vivo	SI	-
LA RECONEXIÓN	4	Cualquier ser vivo	SI	-
QUANTUM ENTRAINMENT	2,4	Cualquier ser vivo		-
BODYTALK SYSTEM	2,4	Personas físicas		kinesiología

¹Tipos de creencias que pueden abordarse con esta técnica: 1. Creencias Potenciadoras, 2. Creencias Limitantes, 3. Emociones Constructivas, 4. Emociones Atrapadas

² Indica si la técnica puede ser utilizada sin hallarse presente, y sin la intervención del sujeto objeto de la transformación.

³ Sistema utilizado para la identificación o verificación de la existencia de creencias limitantes o emociones atrapadas

⁴ Sistema utilizado para liberar emociones atrapadas y/o modificar creencias.

Método resolución⁴	Resultados⁵	Facilidad de uso⁶	Facilidad de aprenderla⁷	
Balances de integración, que fusionan diversos métodos energéticos	Inmediatos	Sencilla	Media	PSYCH-K
Múltiples modalidades energéticas	Inmediatos	Compleja	Compleja	RESONANCE REPATTERING
Modificación patrones visualización	Inmediatos	Compleja	Compleja	PNL
Mensajes al cerebro en estados mentales del paciente Alfa y Theta	Inmediatos	Media	Compleja	SILVA ULTRAMIND SYSTEMS
Instrucciones nocturnas al cerebro	Semanas	Sencilla	Sencilla	INSTRUCCIONES
Respuesta biológica positiva	Inmediatos	Sencilla	Media	NOESITERAPIA
Solicitud a Dios de la solución por medio del estado mental Theta del terapeuta	Inmediatos	Sencilla	Media	THETA HEALING
Razonamiento lógico	Inmediatos	Sencilla	Sencilla	MÉTODO SEDONA
Estado de Conciencia	Semanas	Sencilla	Sencilla	HO'OPONOPONO
Modificación escritura	Meses	Media	Compleja	GRAFOTERAPIA
Imanes	Inmediatos	Sencilla	Sencilla	CÓDIGO DE LA EMOCIÓN
Tapping	Inmediatos	Sencilla	Media	EFT
Movimiento ocular	Inmediatos	Media	Media	EMDR
Identificación del origen + duelo	Inmediatos	Compleja	Compleja	BIODESCODIFICACIÓN
Identificación del origen + duelo	Inmediatos	Compleja	Compleja	CONSTELACIONES FAMILIARES
Acupresión	Inmediatos	Sencilla	Sencilla	CÓDIGO DE CURACIÓN
Autodescubrimiento + perdón	Inmediatos	Sencilla	Sencilla	EL VIAJE
Acupresión	Inmediatos	Sencilla	Sencilla	TAT
Canalización energética	Inmediatos	Sencilla	Media	SANACIÓN ZEN
Canalización energética	Inmediatos	Sencilla	Media	REIKI
Canalización energética	Inmediatos	Sencilla	Media	LA RECONEXIÓN
Estado de Conciencia	Inmediatos	Sencilla	Media	QUANTUM ENTRAINMENT
Tapping	Inmediatos	Compleja	Compleja	BODYTALK SYSTEM

⁵ Tiempo necesario para constatar los resultados. En ocasiones, para resolver un problema, deben ser modificadas o liberadas varias creencias o emociones. En estos casos, el proceso puede alargarse algo mas.

⁶ Facilidad de uso de la técnica en comparación con las otras técnicas: **Sencilla:** Fácil de usar. **Media:** Puede ser usada por uno mismo, aunque el proceso no es simple. **Compleja:** Elevado grado de complejidad a nivel de procedimientos que desaconseja la aplicación por uno mismo.

⁷ Facilidad de aprendizaje de la técnica: **Sencilla:** Fácil de aprender leyendo un manual o utilizando material disponible por internet. **Media:** Requiere formarse asistiendo a un curso (normalmente seminarios de fin de semana). **Compleja:** Requiere una formación específica previa o bien un programa formativo extenso.

BIBLIOGRAFÍA

¿QUÉ CREEES QUE PUEDES CONSEGUIR?

- Bernie S. Siegel, *Amor, medicina milagrosa*, Espasa Calpe, 2009
- **Bruce Lipton**, *La Biología de la Creencia*, Palmyra, 2007
- Bruce Lipton, *La Biología de la Transformación*, La Esfera de los Libros, 2010
- Candace Pert, *Molecules Of Emotion: The Science Behind MindBody Medicine*, Touchstone, 1999
- David F. Peat, *Sincronicidad*, Kairós, 1995
- **Dawson Church**, *El Genio en sus Genes*, Obelisco, 2008
- **Donna Eden y David Feinstein**, *Medicina Energética*, Obelisco, 2011
- **Gregg Braden**, *La Matriz Divina*, Sirio, 2007
- Gregg Braden, *El Poder De La Profecía*, Urano, 2002
- Gregg Braden, *La Curación Espontánea de las Creencias*, Sirio, 2009
- Julián Gabarre, *El Rostro y la Personalidad*, Ediciones Flumen, 2000
- Julie Motz, *Manos de Vida*, Edaf Editorial, 2000
- **Lynne McTaggart**, *El Campo*, Sirio, 2002
- Masaru Emoto, *El agua espejo de las palabras*, Sirio, 2008
- **Masaru Emoto**, *Mensajes del agua*, La liebre de marzo, 2003
- Neville Goddard, *The power of awareness*, De Vorss Publications, 1952
- Paul Brand, *Dolor: el don que nadie quiere*, 1999
- Paul P. Pearsall, *El código del corazón*, Edaf, 1999
- Rebeca Ruiz Onandi, *Psicosomática y Cáncer*
- Terah Kathryn Collins, *Feng Shui para occidente*, Urano, 1997
- Terah Kathryn Collins, *Feng Shui habitación por habitación*, Urano, 2000

- Tor Nørretranders, *The user illusion: cutting consciousness down to size*, Viking, 1998
- Vianna Stibal, *Go Up and Work With God*

Películas y documentales

- *El big bang dentro de ti "Introducción a la física cuántica"*, Dr. Fred Alan Wolf, 2011
- *El cambio (Conversaciones con Wayne W.Dyer)*, Michael A. Goorjian, Sabai Ediciones, 2010
- *El Secreto*, Karma films, 2007
- *La Biología de la Percepción: La psicología del cambio*, Robert Williams y Bruce Lipton, 2009
- *La matriz de la vida*, Karma films, 2009
- *The science of miracles*, Gregg Braden, 2010
- *Tu puedes sanar tu vida*, Louis L. Hay, 2009
- *¿Y tú que sabes 2? Dentro de la madriguera*, 2006

DE VIAJE HACIA TUS SUEÑOS

- Anthony Robbins, *Controle su destino*, Random House Mondadori, 2006
- Henry Kendall, *Músculos pruebas y funciones*, Jims, 1985
- Louis L. Hay, *Sana tu cuerpo*, Urano, 1992
- Louis L. Hay, *Usted puede sanar su vida*, Urano, 1993
- **Shakti Gawain**, **Visualización Creativa**, Sirio, 1999

¡ADELANTE!

- Alexander Loyd y Ben Johnson, *El Código de Curación*, Edaf Editorial, 2011
- Angel Escudero, *Curación por el pensamiento (Noesiterapia)*, 1998

- Bradley Nelson, *El Código de la Emoción*, Wellness Unmasked Publishing, 2007
- **Brian Weiss, *Muchas Vidas, Muchos Maestros***, 1988
- Chloe Faith Wordsworth, *Un Sistema para el Cambio Cuántico*, 2010
- Claire Sylvia y William Novak, *Baile de Corazones*, Ediciones B, 1997
- Clara Tahoces, *Grafología*, Cúpula, 2007
- Dalai Lama (con Howard C. Cutler), *El Arte de la Felicidad*, Grijalbo Mondadori, 1998
- Dalai Lama Tenzin Gyatso, *Las Leyes de la Vida*
- Daniel Goleman, *Los caminos de la meditación*, Kairós, 1986
- **David R. Hawkins, *El Poder contra la Fuerza***, Hay House, 2004
- Deepak Chopra, *Las siete leyes espirituales del éxito*, Edaf, 1996
- **Elizabeth KüblerRoss, *La Rueda de la Vida***, 1997
- Eric Pearl, *La Reconexión*, Obelisco, 2007
- **Esther y Jerry Hicks, *Pide y se te dará***, Urano, 2005
- Francine Shapiro, *EMDR*, Ed. Kairós
- Frank Kinslow, *El Secreto de la Vida Cuántica*, Sirio, 2011
- Frank Kinslow, *La Curación Cuántica*, Sirio, 2010
- Gary Craig, *Manual oficial de EFT*
- Giancarlo Tarozzi, *Reiki Energía y curación*, Edaf Editorial, 2010
- Hale Dwoskin, *El método Sedona: La clave para lograr el éxito, la paz y el bienestar emocional duradero*, Editorial Sirio
- JeanPierre y Lucile Garnier Malet, *Cambia tu futuro por las aperturas temporales*, Corine Leblanc Editions, 2010
- Joaquín Valls, *Buenas noches y buena suerte*, Ediciones Invisibles, 2011
- Joaquín Valls, *Buenos días y buena letra*, Ediciones Invisibles, 2010
- Joe Vitale, *Cero Límites: Ho'Oponopono método hawaiano para purificar tus creencias*, Obelisco, 2011
- John Veltheim, *BodyTalk Access: A new path to family and community health*
- John Veltheim, *The BodyTalk System*
- José Silva, *El Método Silva de Control Mental*

- Matthieu Ricard, *En Defensa de la Felicidad*, Urano, 2005
- Mabel Katz, *El Camino más fácil*
- O.G. Mandino, *El vendedor más grande del mundo*, 1997
- Richard Bandler, *Use su Cabeza para Variar. Submodalidades en Programación Neurolingüística*, Cuatro vientos, 1997
- Robert Williams, *The Missing Piece Peace In Your Life!*
- Robin S. Sharma, *El monje que vendió su ferrari*
- Wayne W. Dyer, *El poder de la intención*, Grijalbo, 2004
- Wayne W. Dyer, *Inspiración: Encuentra tu verdadera esencia*, Palmyra, 2007
- **Wayne W. Dyer, *La fuerza del espíritu*, Grijalbo, 2001**

*No creas todo lo que te digan, ni lo que pone en este libro,
hasta que lo compruebes por ti mismo*

La ciencia nos dice que tanto nosotros como todo lo que nos rodea es energía en continuo movimiento. Cada uno de nosotros, a través de nuestros pensamientos, sentimientos, emociones y creencias, está generando su propia vibración energética, que entra en resonancia, constructiva o destructiva, con las energías con las que se relaciona, generando de este modo nuestra propia realidad física.

Controlar nuestras creencias, responsables últimas de nuestros pensamientos, sentimientos y emociones, se convierte por tanto en la clave para alcanzar una vida feliz, dichosa y llena de éxitos.

Cambiar las creencias destructivas o limitantes, sustituyéndolas por otras positivas y potenciadoras, te dará el poder de vivir la vida que tú desees. Te permitirá dejar de ser rehén de las creencias que se han ido acumulando en tu subconsciente durante toda tu vida.

Cambiar creencias y eliminar bloqueos a nivel físico o emocional, es fácil. Por suerte, tenemos a nuestra disposición muchas técnicas para poder hacerlo. Este libro es el resultado de una extensa investigación, estudio y clasificación de muchas de las técnicas disponibles. Psych-k, Resonance Repatterning, PNL, Método Silva, Ho'oponopono, EFT, EMDR, Biodescodificación, Sanación Zen, Reiki o La Reconexión son algunas de las más de 50 técnicas de psicología y medicina energéticas analizadas e incluidas en este libro.

El “destino” te ha acercado a este libro, ¡aprovéchalo!

ISBN 978-84-9991-777-1



EDITORIAL CÍRCULO ROJO
www.editorialcirculo rojo.com