



**manual de grupo para
terminar con las
dependencias**

TERESA ROBLES

ARMELLE TOUYAROT

manual de grupo para terminar con las dependencias

serie manuales ericksonianos de grupos

TERESA ROBLES

ARMELLE TOUYAROT

manual de grupo para
terminar con las
dependencias



Primera reimpresión, mayo del 2018, Ciudad de México.
Primera edición, mayo del 2017, Ciudad de México.

D.R. © Teresa Robles y Armelle Touyarot

Traducción del francés al español: Teresa Robles
corrección de estilo: Eugenio Aguilar
arte de la portada: Manuel Vergara Covarrubias
diseño de portada y la colección: Carmen Ramírez H.

Todos los Derechos Reservados

D.R. © Alom Editores, S.A. de C.V.

José Ma. Velasco 72-402
tels.: 8500-6161 y 8500-6767
alom@grupocem.edu.mx
www.grupocem.edu.mx

ISBN 978-607-7960-15-7

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las Leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía el tratamiento Informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

Impreso en la Ciudad de México.



Nuestro logotipo es un glifo del Calendario Sagrado Maya o Tzolkin.

Se llama CIMI, el *Enlazador de Mundos* y representa un puente. Es también el glifo del cambio. Queremos enlazar la Ciencia y la Espiritualidad, la Investigación y el Trabajo Clínico, los distintos tipos de Medicinas y técnicas de Sanación, el Conocimiento y el Servicio, La Razón, el Cuerpo y la Emoción, el Afuera y el Adentro, sirviendo de puente entre el pasado, el presente y el futuro de las personas que nos consultan, sirviendo de enlace entre las personas, familias y grupos que llegan a nosotros.

Al adoptar como Logo este símbolo sagrado, formalmente nos ofrecemos como canales para realizar, desde nuestro lugar en la medida que nos corresponda, este enlace, trabajando como un equipo que colabora, participa y crece en conjunto.

ÍNDICE

Prólogo	6
Introducción	
1. Introducción a la sabiduría universal	
2. Introducción a la dependencia	
3. Nosotros, nuestras partes y nuestros orígenes	
4. ¿Y qué en su lugar?	
5. Riesgos de recaer y construcción de estrategias	
6. Reconocer y satisfacer las necesidades primarias	
7. Reconocer y satisfacer las necesidades para el crecimiento y la autorrealización	
8. Revisión de las estrategias para evitar los riesgos y evaluación	

PRÓLOGO

El libro de Teresa Robles y Armelle Touyarot, es interesante al menos para tres tipos de personas: las que trabajan con grupos, entrenadores, maestros, coaches, psicólogos, psicoterapeutas; las que trabajan con dependencias a los alimentos, a las drogas, al alcohol y para aquellas personas que simplemente están interesadas en conocer más sobre la eficacia de la hipnosis unida al trabajo con la Sabiduría Universal en cada uno de nosotros, del uso de la respiración y de ejercicios de reflexión sobre nuestra vida, hábitos, emociones, creencias y aprendizajes.

Los lectores que ya conocen las obras de Teresa Robles sobre la Sabiduría Universal estarán encantados de aprender su aplicación práctica en grupos de personas con dependencia de varios tipos. De hecho, el libro ofrece un marco teórico y muchos ejercicios útiles no sólo en el campo de la adicción o durante el trabajo en grupos, sino también en la consulta individual con cualquier tipo de paciente y para diferentes tipos de problema.

En el trabajo presentado por Teresa Robles y Armelle Touyarot, nadie está obligado ni a hacer los ejercicios en casa, ni a hablar en grupo. Es un trabajo en grupo que crea una comunidad que refuerza la motivación y el compromiso con uno mismo a vivir una vida libre de adicciones que ya no son necesarias.

Cada capítulo corresponde a una sesión de grupo con diferentes ejercicios de reflexión sobre la vida, los modelos adquiridos o establecidos, sobre las emociones o las creencias limitantes que contribuyeron al nacimiento y al desarrollo de las adicciones.

El libro tiene una estructura clara que permite a los lectores seguir el camino propuesto por las escritoras. La estructura dispone que cada reunión del grupo inicia con el informe del día, preguntando a los participantes cómo han pasado la semana, si han puesto en práctica lo que han aprendido en la sesión anterior, y los resultados obtenidos. Luego el conductor del grupo continúa el trabajo con la presentación teórica del día, a la que sigue un comentario de parte de los participantes y del coordinador mismo. Cada sesión termina con las instrucciones sobre cómo utilizar en la semana siguiente lo que han aprendido aquel día para reforzar el aprendizaje.

Una reflexión importante es que a veces nuestros comportamientos son consecuencia de los hábitos modelados desde niños, patrones aprendidos de pequeños o por "herencia" de nuestros predecesores. A este respecto recuerdo el caso de una paciente. Ana llega a terapia porque tiene ataques de bulimia. ¿Cuándo? Especialmente

cuando va a comer en casa de amigos y aún más cuando participa en eventos, fiestas con mucha gente, con mucha comida de todo tipo. Cuando la comida es abundante y gratis, ella come hasta que duela, pero sin vomitar.

El trabajo con Ana le ha hecho recordar que su abuela le contaba muchas veces que durante la guerra se comía sólo cuando había comida. No sabían si al día siguiente se podía comer o si habría alimentos suficientes para todos. Nadie estaba seguro de que cada día los alimentos fueran a ser suficientes para todos: a veces pasaban días sin comer nada, ¡tanta era la pobreza en aquellos tiempos! Ana recuerda como su abuela comía, sin dejar ni un grano de arroz en la olla. Ahora Ana sabe que ella y su familia ya no viven en tiempo de hambre, de escasez de alimentos, sino todo lo contrario. Hoy vivimos en la abundancia, nuestro refrigerador y nuestra despensa están tan llenas que podemos comer una semana sin necesitar ir a comprar más comida. Este insight ha sido muy importante en el trabajo con Ana que ha podido reconocer su vida del presente tan diferente de la vida de su abuela durante la guerra. Ana se ha separado de una identificación con la abuela, con el hambre de la abuela, con las dificultades de la abuela, con los sufrimientos de la abuela. Ana no es su abuela y no vive en tiempo de guerra y hambre.

En algunos ejercicios los practicantes tienen que repetir “Yo soy.” Estas dos simple palabras tienen un poder mágico que ayuda a la gente a sentirse únicos, únicas, diferentes de los otros, irrepetibles, cada una, cada uno con sus propias necesidades y deseos, y a aprender la diferencia entre los dos. Porque cuando tenemos sed, o cuando nuestro cuerpo nos informa que tiene sed, es saludable beber agua. Si en lugar de beber agua bebemos coca cola o cerveza o vino o otra bebida alcohólica o no alcohólica no estamos escuchando la simple necesidad de nuestro cuerpo sino un deseo que podemos posponer, omitir, mitigar, incluso olvidar y desconocer.

Más que sugerencias el libro presenta ejercicios de reflexión sobre sus propias emociones, pensamientos, comportamientos para ser más conscientes en el doble sentido de consciente, consciente con el cerebro izquierdo de la lógica y de la racionalidad, y consciente con el cerebro derecho de las emociones y la intuición. Y todo este trabajo nos conecta con la Sabiduría Universal, con la sabiduría del cuerpo y la sabiduría del cambio automático y natural de la respiración.

Otra parte interesante de este libro es el uso del modelo clásico de la motivación de base según Maslow. Es muy interesante aprender cómo las autoras lo utilizan en la práctica de la conducción de grupos para personas con dependencias.

Otra parte importante es donde se habla de los disfraces que ponemos en algunas situaciones para ocultar nuestro verdadero ser. El ejercicio ayuda a darse cuenta que podemos quitarnos el disfraz del alcohólico, la bulímica, el adicto a las drogas. Cada persona, es más que el disfraz que de vez en cuando se pone para protegerse del miedo o de sentimientos de inadecuación o para mostrar una cara diferente. Somos más que el disfraz que usamos para protegernos. Valemos mucho más que ese disfraz, así que podemos quitarlo y vivir mejor; libres, auténticos, auténticas. Sin los viejos de disfraces de dependencia nos sentimos libres de reconocer nuestro verdadero ser. En este sentido

recuerdo la historia del Buda de arcilla.

En Bangkok había un pequeño templo con una gran estatua de arcilla de Buda. Después de un largo período de sequía, un monje notó que la estatua estaba llena de grietas. Se acercó para observar mejor y se dio cuenta que desde una grieta surgía un extraño brillo. Se acercó más y vio otras grietas llenas de brillo. Intrigado, comenzó a despegar la arcilla y descubrió que la estatua debajo de la arcilla estaba hecha de oro. Los eruditos creen que varios cientos de años antes la estatua había sido cubierta con arcilla para protegerla de los saqueos durante las invasiones. La estatua permaneció protegida por la arcilla hasta 1957, cuando la sequía rompió la arcilla y mostró el tesoro que había protegido durante muchos años.

El libro termina con un ejercicio muy poderoso de darse amor. Solo nosotros sabemos la cantidad y la cualidad de amor que necesitamos así que solo nosotros podemos satisfacer nuestra necesidad de ser amados.

Tal vez, para liberarse de la dependencia es necesario borrar los aprendizajes que nos han llevado a crearla y mantenerla, como en el ejemplo de Ana. Para hacer esto, las autoras proponen ejercicios con metáforas interesantes: Poner arena en un engranaje para detener el automatismo aprendido, o disolver una madeja enmarañada, separando todos los hilos para deshacer las creencias limitantes. El libro propone ejercicios para trabajar con las distintas partes, para fortalecer la cooperación entre ellas como se hace buscando la armonía en un canto polifónico, o la integración de diferentes sabores cuando preparamos una sopa, o un pastel. Para liberarse de las adicciones también es importante vivir momento a momento, vivir el presente y aprender a disfrutar cada momento que la vida nos ofrece, dar gracias de lo que recibimos y practicar estrategias con la imaginación creativa para decidir un destino al que queremos llegar y dar el control a la parte que más desea ayudarte a lograr lo que quieres. Con el fin de satisfacer la necesidad de reconocimiento, es muy útil el ejercicio para amarse y reconocer nuestras necesidades de autorrealización. Tiene ejercicios muy útiles para quedar en paz por habernos equivocado y convertirnos en amigos de las equivocaciones para que nos ayuden a recuperar y mejorar viejos aprendizajes. El libro concluye con una reflexión sobre el proceso de aprendizaje de cada persona.

Quien participa en el grupo de manejo de dependencias necesita motivación y disciplina para poner en práctica los ejercicios. Pero estar en grupo, compartir el trabajo, comentarlo, expresar las dificultades y los éxitos, trabajar con temas universales comunes a todos los seres humanos, potencia el poder de curación del grupo y de los individuos. Y trabajando con estados amplificados de conciencia se potencia aún más la fuerza del grupo. Cada participante en el grupo, ayudado por el coordinador y haciendo los ejercicios, aprende a confiar en que la Sabiduría Universal trabaja ayudándolo, ayudándola, con la respiración. La respiración es el mecanismo de cambio natural saludable, que se va autorregulando, autoajustando a la fuerza creadora del universo.

La andragogía, o sea la pedagogía de los adultos, es diferente de la pedagogía porque los adultos aprenden cuando están interesados y motivados y cuando lo que están

aprendiendo es útil. El adulto ya sabe muchas cosas y selecciona que quiere conocer. Los nuevos aprendizajes se distinguen por su utilidad y la posibilidad de que ese aprendizaje permita a la persona sentirse mejor. El adulto sabe que se aprende por ensayo y error, sabe que son los errores los que nos hacen crecer. En este sentido, recuerdo una entrevista al director de una empresa. El entrevistador le preguntó el secreto de su éxito. El director respondió: “Dos palabras: buenas decisiones”. El periodista le pregunta, “¿y cómo tomas buenas decisiones?” “Una palabra: experiencia”. “¿Y cómo logras la experiencia?” “Dos palabras: malas decisiones”.

Creo que leer este libro es una buena decisión y que lo van a disfrutar.

Consuelo Casula
Milano, Italia, marzo del 2017.

INTRODUCCIÓN

Las dependencias son un problema que aumenta a pasos agigantados y en todos los niveles. Tal vez son el mal de nuestro tiempo. El consumo de drogas y de alcohol se ha extendido y cada vez inicia más temprano. En México se venden drogas a la salida de algunas de las escuelas primarias. Respecto a la comida, México tiene el primer lugar en obesidad infantil a nivel mundial. Desde la secundaria encontramos ya muchas adolescentes que se dejan maltratar por las parejas con tal de no perderlas. El número de casinos permitidos ha aumentado, y ni qué decir de las adicciones a los video juegos y al Internet.

Las dependencias son problemas que tienen muchos niveles, en los que intervienen diferentes factores: personales, familiares, sociales, culturales y para los que no parece haber muchas alternativas. Diferentes estilos de terapia consideran que son problemas resistentes al tratamiento o que existen pocos recursos para manejarlos. Tal vez por nuestro entrenamiento en Psicoterapia Ericksoniana, hipnosis y terapias breves, o porque nos gusta enfrentar retos, las dos autoras nos hemos metido a trabajar con este tipo de problemática con esperanza, creyendo que todos tenemos los recursos para estar bien y que existen soluciones y caminos para alcanzarlas.

El primer paso fue unir nuestros recursos para desarrollar juntas este trabajo ericksoniano orientado a terminar con las dependencias y presentarlo en este Manual. Este Manual es el resultado del encuentro de dos culturas diferentes, dos lenguas diferentes, dos formaciones diferentes unidas bajo una misma bandera: el enfoque psicológico, humanista, positivo, ericksoniano. David Campos, amigo de Teresa Robles, maestro del Centro Ericksoniano de México, se refiere a los grupos como un mundo intermedio que permite ensayar el cambio antes de realizarlo en el mundo de afuera. Todos sabemos que es mucho más fácil dar buenos consejos a los demás y proponerles qué hacer, que ponerlo en práctica nosotros. Cuando estamos dentro del problema, no lo podemos ver y por lo tanto es difícil verlo en un contexto mayor y encontrar las soluciones. Einstein decía: "No se puede resolver un problema utilizando las formas de pensamiento que lo crearon". Por esto, el trabajo en grupo facilita encontrar entre todos, soluciones individuales. Y cada vez estamos más convencidas de la importancia del grupo. No sólo como un elemento de apoyo y solidaridad sino también porque trabajando en él, con estados amplificadas de conciencia, como es el trance hipnótico Ericksoniano, la fuerza, el alcance, se potencian.

Las motivaciones que tiene cada uno de los participantes al venir a este grupo, son diferentes. Algunos llegan porque realmente quieren sacar provecho para ellos, otros, para agradar a alguien más. Tal vez algunos lleguen obligados. Así que, desde el

primer momento, podemos comentarles que ya que están aquí y van a seguir viniendo, por la razón que sea, vamos a aprovechar el tiempo.

Todos somos seres humanos diferentes, pero todos tenemos muchas cosas en común, especialmente, el deseo de estar bien o mejor. Y éste, es el objetivo de nuestros encuentros.

En el primer capítulo, introducimos el trabajo con la Sabiduría Universal, eje de este trabajo. En el segundo, trataremos sobre la relación de dependencia. En el tercero, se trabaja con los mecanismos que mantienen el problema para modificarlos y que tomen el control de su vida. El cuarto capítulo se enfoca a reforzar la motivación y a empezar a construir mentalmente, a través de la imaginación, el futuro que cada participante desea. El quinto está dedicado a identificar los factores que podrían ocasionar una recaída y a establecer estrategias para evitarlos. En el sexto y séptimo, trabajamos para que reconozcan sus necesidades básicas y aprendan a satisfacerlas saludablemente. Finalmente, en el capítulo octavo, se hace un repaso de todo lo aprendido en el grupo así como una proyección al futuro inmediato, mediano y a largo plazo, con todos los recursos que los participantes ahora poseen, poniéndolos en práctica para vivir como han decidido que quieren vivir.

Este libro es el tercero de una serie de manuales para trabajar con técnicas Ericksonianas con grupos. En estos grupos, nadie necesita hablar de lo que no quiera hablar. Tampoco necesita recordar situaciones dolorosas, ni sufrir para cambiar. Necesita tener motivación y disciplina para asistir y practicar los ejercicios que aprenderá.

Trabajamos con temas universales que compartimos todos por ser seres humanos y que comparten de una manera especial las personas que tienen adicciones. El objetivo de este grupo es terminar con la dependencia, sea cual sea. Como todos nuestros manuales, está escrito para que cualquier profesional de salud pueda aplicarlo. Te recomendamos invitar a los participantes a tomar parte en la conversación anterior al ejercicio y después leer el ejercicio. Incluso nosotros leemos los ejercicios que hemos escrito en los grupos porque en el momento de escribirlos tuvimos todo el tiempo para pensar cada frase, cada palabra, lo que no podemos hacer si estamos improvisando.

Más allá de los comentarios al coordinador del grupo en cada capítulo nos gustaría agregar estos comentarios generales que incluimos en todos nuestros manuales y que son muy útiles, sobre todo si no has tenido una formación completa en Psicoterapia Ericksoniana.

Recomendaciones al coordinador de un grupo ericksoniano

1. Los puntos suspensivos que encontrarás tanto en la conversación hipnótica que corresponde a la introducción a los temas, como en los ejercicios, son para que hagas una pausa muy pequeñita para permitir que las personas que te escuchan puedan seguir su proceso interno, imaginando, recordando, sintiendo. Cuando se requiere una pausa mayor, está indicado en los comentarios al coordinador del grupo.
2. Durante el ejercicio, evita dejar en la persona la responsabilidad del cambio; proponle que lo deje en manos de su respiración y de su Sabiduría Universal, mientras ella observa qué sucede.
3. Evita poner el énfasis en los problemas; ponlo en las soluciones.
4. Encuentra los aprendizajes de los malos momentos que ya superamos.
5. Normaliza las situaciones que surjan, y sitúalas en el contexto en que se dieron y en un contexto social mayor que permita entender que otra persona en esa situación hubiera reaccionado de manera similar.
6. Detecta las creencias limitantes que los participantes asumen como postulados incuestionables.
7. Utiliza el lenguaje metafórico que es más cómodo, rico e imaginativo y abre la puerta al estado amplificado de conciencia.
8. Siempre inicia el trabajo poniéndolo en manos de la Sabiduría Universal. Aprovecha ahí para mencionar los nombres que los participantes le dan, por ejemplo: “ahí donde estás, con tus ojos cerrados, llama a tu Sabiduría Universal (decir todos los nombres que le hayan dado), tu Esencia, la Fuente...”.
9. Habla de ti, en primera persona y comparte ejemplos de tu vida.
10. Respeta el silencio de quienes no quieren comentar. Recuerda que este no es un grupo terapéutico, pero asegúrate de que todos se sientan bien.
11. Pase lo que pase durante el ejercicio, haya imágenes o no, cambien o no, sugiere que está bien. La señal de que el proceso va por buen camino es una sensación de bienestar o la percepción de una sensación agradable.
12. Si alguien se siente mal en un ejercicio, ayúdalo a que se ponga en manos de su Sabiduría Universal (utilizando el nombre que esa persona le da) y dile que se despreocupe. Si es necesario, pide al resto del grupo que imaginen lo que sucede a esa persona, lo resuelvan con su respiración y comenten las soluciones. En algunos casos, puede ser útil que la persona tome una sesión individual con estas técnicas para terminar de resolver situaciones viejas que tal vez aparecieron ahí para resolverse, mientras continúa con su proceso en el grupo.
13. Si la Sabiduría Universal aparece como algo oscuro, desagradable,

ridículo, que incomoda la persona, pedir a la Sabiduría Universal de todos los participantes que se unan a la Sabiduría Universal de esa persona hasta que se transforme en algo agradable para ella. Otra opción es todos imaginar una luz o energía rosada (el amor universal, como veremos más tarde) que fluye a través de todos los miembros del grupo hacia la persona.

14. Te recomendamos que antes de comenzar cada sesión, te des un momento para poner este trabajo en manos de tu propia Sabiduría Universal, pídele que hable a través de ti y coloque en tu boca las palabras adecuadas y en tu mente las imágenes y las ideas que necesitas para la sesión.

1. INTRODUCCIÓN A LA SABIDURÍA UNIVERSAL

Presentación

Propongo iniciar la sesión con la bienvenida y presentación de cada uno de los participantes, incluido el coordinador: que cada uno diga su nombre. A continuación, el coordinador expone la forma de funcionamiento del grupo, así como sus reglas (horarios, costo y forma de pago, faltas de asistencia), que dependerán de las normas de cada institución. Aclarar que éste no es un grupo de terapia, en el sentido de que no vamos a trabajar temas particulares de los asistentes, sino un grupo en donde se resolverán los temas comunes, universales, que originaron y han mantenido hasta ahora la dependencia. Si alguna persona necesita terapia puede tomarla simultáneamente.

Comentar

Algunos de ustedes tal vez vienen porque realmente quieren sacar algo de provecho para su vida; otros, tal vez vienen por darle gusto a alguien o incluso porque los obligan. Pero ya están aquí, hicieron este compromiso, así que vamos a aprovechar el tiempo lo mejor posible. Todos somos seres humanos diferentes, pero sobretodo tenemos muchas cosas en común, simplemente el deseo de estar bien o mejor. Este es el objetivo de nuestras sesiones.

Introducción al trabajo con estas técnicas

Vamos a trabajar desde el enfoque orientado a las soluciones utilizando hipnosis ericksoniana. Pero en la hipnosis moderna nadie se queda dormido ni pierde la consciencia. Las técnicas ericksonianas consisten en ejercicios de imaginar, recordar, sentir el cuerpo, agradablemente o de la forma menos incómoda posible. Y mientras estamos haciendo eso se da espontáneamente, automáticamente, por períodos más largos, la plasticidad cerebral. Cuando esto sucede, los caminos de neuronas que nos llevan a sentir una emoción, a tener una reacción, pueden desconectarse y reconectarse para hacernos sentir y vivir mejor. Y lo que imaginamos, nos dice también la neurología, para nuestro cerebro es mucho más fuerte que lo que él mismo reconoce como realidad. Por eso, cuando vemos una película de terror, nos asustamos, nuestro corazón se acelera aunque tengamos claro que se trata de una película. Para que estas técnicas sean muy eficientes, lo más importante es evitar hacer esfuerzos y dedicarnos a observar qué sucede, como si viéramos una película. Cuando miramos una película no tratamos de cambiar ni el paisaje ni a los actores, simplemente observamos. Vamos a usar nuestra

voluntad para venir al grupo y llegar puntuales, pero aquí, para cambiar lo que necesitemos cambiar, tenemos dos mecanismos sobre los que te voy a platicar a continuación. Uno es nuestra respiración y otro nuestra Sabiduría Universal.

La respiración¹

La respiración es el mecanismo de cambio saludable por excelencia. La respiración siempre se está autorregulando, autoajustando, y es un mecanismo automático y saludable. Como siempre estamos respirando, el cambio continúa más allá del ejercicio, más allá de la sesión, durante todo el tiempo necesario, siempre saludablemente, siempre protegidamente. Simplemente, sientes tu respiración y observas cómo cada vez que el aire pasa a través de tu nariz o de tu boca, llega hasta eso que es necesario cambiar y lo resuelve automáticamente, sin que tú hagas nada, pero sin que tú puedas evitarlo.

Nuestra Sabiduría Universal

El Dr. Erickson, creador de estas técnicas, decía que cada momento de nuestra vida, queda grabado en nuestra mente Inconsciente y que esas grabaciones son aprendizajes y recursos que podemos utilizar para resolver cualquier dificultad que la vida nos presente. Por esa razón, para él, la mente Inconsciente era como una parte sabia y, especialmente durante sus últimos años de vida, ponía el trabajo en sus manos. La Física cuántica nos dice que, de la misma manera que en la punta de un cabello, en cada una de mis celulitas está mi ADN y por lo tanto la información sobre mí completa, en cada parte del Universo, está la información del Universo todo. Adentro de mí, como parte del Universo, está la información de todos los tiempos,² la misma que adentro de ti, del sol, la luna, las estrellas y en el Universo todo; la misma en una gota de agua o en el mar completo. A esta información me gusta llamarla Sabiduría Universal. Sabiduría porque es toda la información del Universo, y Universal porque está en todas partes. Para mí, Teresa Robles, la Sabiduría Universal es la Fuerza Creadora del Universo y, por lo tanto, Todopoderosa. Si ponemos el trabajo en sus manos, todo se resuelve rápidamente. Pero lo importante es que no necesitamos creer en esto, sólo necesitamos imaginarla para que funcione. Vamos a poner en manos de la Sabiduría Universal este trabajo que inicia y cada una de las sesiones y de los ejercicios que aquí haremos.

Comentarios al coordinador del grupo

Preguntar: ¿Cómo llamarían a la Sabiduría Universal? Si alguna persona comenta que eso no va con sus creencias, preguntarle cuáles son sus creencias y buscar dentro de ellas algo que corresponda a una fuerza Todopoderosa en su interior. Si no es Todopoderosa o no es parte de la persona, no nos sirve para poner el trabajo en sus manos. Por ejemplo, si es alguien católico, podemos proponerle que la Sabiduría Universal es su Parte Divina,

por ser hijo de Dios, o el Espíritu Santo, porque somos su templo. Si insiste en que no cree en nada, podemos preguntarle si no le incomoda imaginarla como parte de la técnica.

Ejercicio para despertar la Sabiduría Universal y ponerse en contacto con ella

Date un momento para ponerte cómoda, cómodo, y siente tu respiración que es vida saludable. Siente el aire, cómo pasa a través de tu nariz o de tu boca, en un sentido, en otro, cómodamente, protegídamente. Tu respiración es la vida en movimiento adentro de ti... y más allá de ti... Siente tu respiración así como estás naturalmente respirando, sin cambiar nada. Tu respiración llega a todas tus partes, a toda tú completa, a todo tú completo, y en cada una de tus partes está haciendo lo que tiene que hacer, saludablemente, protegídamente. Cada vez que el aire entra y sale, automáticamente, tu respiración llega a todas tus partes limpiando lo que hay que limpiar, acomodando lo que hay que acomodar, digiriendo las emociones atoradas en tu historia, sanando lo que hay que sanar, cómodamente, siempre protegídamente. Tu respiración llega a lo más profundo de ti, y te comunica con el afuera, con los demás, con este grupo, con el Universo... y ahí, en lo más profundo de ti, llega hasta tu Sabiduría Universal, despertándola, expandiéndola, con cada respiración. Fíjate bien cómo la percibes o cómo la imaginas... puede aparecer como un color, una luz, un sol, una estrella, una galaxia, el Universo todo. Puede aparecer como el mar, una piedra preciosa, una montaña, un paisaje, una fuerza, una energía, una sensación de paz... una figura humana, un sonido o un olor agradable, de cualquier forma... como aparezca, mientras sea agradable, está bien. Y si no aparece, desprecúpate porque eres tú.

Pide ahora a la Sabiduría Universal Absoluta que se una a la Sabiduría Universal que tú eres y fíjate qué sucede... pídele que mantenga siempre esa conexión, protegiéndote, ayudándote. Platica con ella, pon en sus manos el trabajo de este grupo y con él, el trabajo de crecimiento y evolución de tu vida, tu bienestar. Dile que quieres estar bien, enfrentando las dificultades que la vida te presente y creciendo con ellas; haciendo tu trabajo, cumpliendo tu misión, libre de cualquier dependencia, con autonomía, salud y bienestar. Dale las gracias y haz un trato con ella. Repite internamente: Yo Soy (y dices tu nombre completo) y en Consciencia y plenitud humanas, hoy y para siempre, establezco un pacto entre mi parte humana y la Fuerza Creadora que Yo Soy. Y este trato rompe cualquier otro trato que haya yo realizado consciente o inconscientemente, en cualquier momento, en cualquier lugar, con personas, fuerzas o energías inferiores al Amor y a la Luz.

Proponle que tú vas a desear con toda tu alma lo que sea bueno para ti, para tu familia, para tu trabajo, para este planeta, y a imaginarlo con todo detalle; y que Ella se ocupe de que eso se dé en la realidad material y te muestre los caminos. Tú prométele que vas a probar esos caminos, a asomarte a las puertas que te presente, y que sólo vas a seguir los caminos y a traspasar las puertas que te produzcan alegría, bienestar y paz interior. Repite internamente: Con fe y confianza: sello este pacto con todo mi ser y dile:

De ahora en adelante, yo hago lo que me toca y tú ocúpate de lo demás. Y ahora, aprovechando que estás adentro de ti, entra en tu Sabiduría Universal o dile que te abraze, que te rodee o se extienda adentro de ti... y llena, lleno de ella, pídele que por favor sane TODAS tus heridas, cómodamente, las que conoces y las que desconoces, las que tú sufriste y las que heredaste sin querer; pídele que las sane completamente, cómodamente, de una vez por todas, y también que empiece a digerir automáticamente las emociones que estaban atoradas y que son parte de tu historia, esas emociones que estarán completamente digeridas al terminar este grupo. Dale otra vez las gracias, haz una respiración diferente y, guardando las sensaciones agradables que tienes ahora, abre tus ojos para que comentemos la experiencia.

Comentarios de los participantes sobre lo que sucedió durante el ejercicio

Comentarios al coordinador del grupo Preguntar a cada uno de los participantes cómo imaginó o percibió a su Sabiduría Universal. Si alguno tuvo dificultades para imaginar a la S. U., proponerle que por el momento imagine una Luz de cualquier color y entre en ella. Si alguno de los miembros del grupo no puede o sólo percibe oscuridad, o si apareció alguna imagen amenazante o ridícula, trabajar como se indica en el punto 12 de las recomendaciones al coordinador del grupo, hasta que todos perciban Luz o algo agradable en donde pueden entrar o que al menos pueden tocar. Aunque es correcto que la perciban en forma cinestésica o sea como una sensación agradable, a los que tuvieron este tipo de imagen, invítalos a que además imaginen una Luz para poder hacer el siguiente ejercicio, que no requiere de ninguna inducción formal.

Ejercicio para unirse a la Sabiduría Universal

Tu Sabiduría Universal es la Fuerza Creadora del Universo... cierra los ojos. Llámala, entra dentro de ella o tócala... con cada respiración, te estás llenando de la Fuerza Creadora, todopoderosa, que llega a todas tus partes haciendo lo que tiene que hacer automáticamente, siempre saludablemente... y esa fuerza creadora también te envuelve cómodamente, protegiéndote... y sigue así, llenándote, envolviéndote, protegiéndote, con cada respiración... agrádecele el trabajo del día de hoy, cuéntale cómo quieres que sea tu vida, y si no sabes, pídele que te muestre cómo es vivir saludablemente, disfrutando la vida... dile que te quedas en sus manos, haz una respiración diferente y abre los ojos.

Fin de la sesión

Recomendar a los participantes de ahora a la siguiente sesión platiquen con la Sabiduría Universal, entren en ella, especialmente cuando vayan a estar en alguna situación especial o que quieran vivir de una manera diferente, que pongan en sus manos lo que están haciendo, y le digan: “Yo hago lo que me toca; Tú ocúpate de lo demás”. Recomendar que además deseen con toda su alma lo que quieren que se dé, lo imaginen con todo detalle y observen las puertas y los caminos que les muestra; puertas y caminos

que ni siquiera habían imaginado. Que los prueben y sigan solamente los que fluyen y les dan alegría y paz.

Notas y referencias bibliográficas

¹ Ver ROBLES, T., “Y tu respiración está digiriendo”, en *La magia de nuestros disfraces*, México, Alom Editores, S.A. de C.V. 1993, pp. 27-34. Puedes encontrar un texto en conversación hipnótica para introducir a la respiración, como mecanismo de cambio, en ROBLES, T., *Revisando el pasado para construir el futuro*, México, Alom Editores, 1997, pp. 34-35.

² Para conocer más sobre este tema consulta: *El universo como un holograma, ¿existe la realidad objetiva o es el universo un fantasma?*, septiembre, 1998 (traducción de Cinthia Orozco de Gortari), disponible en <https://sites.google.com/site/eluniversocomounholograma/>, consultado en septiembre de 2015. Y para conocer la forma en que integro este tema a la terapia, ver Iris Corzo, “Epílogo. Entrevista a Teresa Robles” en *La Magia de nuestros disfraces*, México, Alom Editores, S.A. de C.V., 1996.

2.

INTRODUCCIÓN A LA DEPENDENCIA

Introducción

Preguntarles: ¿Cómo estuvo la semana?, ¿hablaron con su Sabiduría Universal?, ¿se acordaron de poner en sus manos algunos momentos o situaciones que les gustaría vivir de otra manera?, ¿recordaron el pacto y lo respetaron?

Introducción a la independencia

La dependencia se define como una relación estrecha entre un individuo (o alguna cosa) y lo que lo condiciona, lo controla. Es por ejemplo la situación de alguien que está sometido a la autoridad de otro, es un estado de sujeción, de subordinación. Puede manifestarse por un conjunto de problemas físicos y/o psíquicos que aparecen cuando se elimina el objeto de la dependencia.

Mecanismos de la dependencia

La naturaleza de la relación

La dependencia está compuesta de factores sociales e individuales, a los que se agregan los factores de riesgo propios de la dependencia. Es parte de una problemática de vida. Es una relación entre un individuo (y su medio ambiente social y familiar) y este grupo de factores. Pero por definición es, además, una relación ESTRECHA.

La dependencia también es un estado; el estado de alguien que no es autónomo en relación a alguien o algo, que no es libre de actuar como quiere. Y esto va en contra de nuestro deseo de controlar nuestra propia vida, de nuestro deseo de libertad. Existen diferentes dependencias, física, psicológica, relacional. Pueden manifestarse por una adicción a sustancias, comportamientos como son las compulsiones a comer, jugar, comprar, trabajar, entre otras, a personas, y algunos dicen que incluso a ideas. Existe una imposibilidad para controlar ese comportamiento, aunque se conozcan sus consecuencias negativas en diferentes niveles, en la salud, el trabajo, la familia, etcétera. ¡No se puede evitar! ¡Así es! Y tratar de impedirlo puede ser sinónimo de problemas físicos y/o psíquicos. Y hay un sufrimiento.

No se nace con una dependencia. Y tampoco es un delito. Somos el resultado de nuestra educación, de nuestros aprendizajes, de nuestras experiencias. Especialmente en lo que se refiere a nuestra forma de reaccionar frente al sufrimiento, a las contrariedades, al estrés, a las diferentes dificultades. Y lo aprendimos desde muy niños.

Las dependencias tienen raíces muy profundas en nosotros y algunas de estas raíces vienen desde nuestros ancestros. Hay un factor cultural. Por ejemplo, en las regiones francesas vinícolas, el alcohol se usa para subir los ánimos. Aprendimos que vale más ser envidiado que dar lástima. Y según las diferentes culturas, se dará envidia si se está más gordito o más delgado.

Las dependencias son mecanismos de adaptación, reflejos, hábitos orientados a la búsqueda de la satisfacción de una necesidad. Por ejemplo, un niño que está sufriendo física o psicológicamente, tiene necesidad de ser calmado. Tal vez le enseñaron a calmarse con dulzura: un abrazo, besitos, regalitos. Tal vez aprendió a quedarse callado, por qué en su casa no son quejumbrosos; y a calmarse sólo o por cualquier otro medio. Tal vez le enseñaron otra cosa...

Y es así como desde muy temprano en la vida establecimos las estrategias para calmar nuestro sufrimiento, estrategias que no cuestionamos y que pueden convertirse en manías, adicciones, grandes pesos que cargar, molestias, obligaciones, que producen a esa persona sufrimiento psicológico y físico pero también a quienes la rodean.

Al principio, estos comportamientos físicos y estas actitudes psíquicas tenían el objetivo de satisfacer una necesidad. Al principio, la intención era buena. Lo que pasa es que ese medio de satisfacer esa necesidad puede no ser apropiado para la edad de la persona o su situación de vida. Imagina a ese niño del que hablábamos antes. Ahora tiene 30 años. Si le enseñaron y está acostumbrado a calmar el sufrimiento comiendo cosas dulces, y así ha hecho, hay muchas probabilidades de que eso tenga repercusiones sobre su salud, después de 30 años.

Comentarios al coordinador del grupo

Pedirles que reflexionen en pequeños grupos durante 10 minutos: ¿De qué aprendizajes viene su dependencia? ¿Cuándo lo aprendieron? ¿Quién les enseñó eso?

Comentarios de los participantes

Los que quieran pueden hablar de los aprendizajes que sostienen su dependencia.

Introducción al trabajo con las neuronas espejo

Y todo eso lo aprendimos a través de nuestras neuronas espejo. Las neuronas espejo nos permiten aprender automáticamente, sin esfuerzo y sin reflexionar, muchísimas cosas, entre ellas todo lo que nos sirve para sobrevivir y para vivir en sociedad. Gracias a ellas aprendimos más fácilmente a caminar, a hablar, los modales sociales, tantas cosas... pero también absorbimos sin darnos cuenta comportamientos que nos estorban o incluso hacen daño, como el de comer cosas dulces para tranquilizarnos. Vamos a hacer un ejercicio para agradecer a nuestras neuronas espejo por todo lo que nos han apoyado y pedirles que borren los aprendizajes que nos han llevado a mantener una dependencia.

Ejercicio para trabajar con las neuronas espejo

Llama a tu Sabiduría Universal, entra en ella y ponte en sus manos... Y llama ahora a tus neuronas espejo, fíjate como aparecen... agrádeceles todo el trabajo que han hecho por ti, especialmente cuando eras bebe o muy chiquitita, chiquitito; todo el trabajo para que absorbieras tantos y tantos aprendizajes fundamentales para tu vida: aprender a caminar, a hablar, a reconocer gestos y expresiones de los demás, las conductas y actitudes que corresponden a la buena educación y a la vida en sociedad... agrádeceles por todo eso y por mucho más y explícales, que como parte de su trabajo también absorbieron otras conductas y actitudes que te han hecho vivir en dependencia y que ahora quieres dejar... pídeles que acepten que tu Sabiduría Universal, la fuerza creadora del universo, llegue hasta ellas con cada respiración y las borre... pide ahora a tu Sabiduría Universal que con cada respiración vaya borrando esas y todas las grabaciones que pudieran estorbar para estar bien en la vida, como quieres estar... y mientras esto va sucediendo, pide a tus neuronas espejo que copien, absorban, hagan tuyas las conductas y actitudes que has visto en otras personas y que tú quisieras tener grabadas por ellas... imagina ahora, recuerda, esas personas que actúan y reaccionan como tú quieres actuar y reaccionar, recuérdalas con todo detalle y di a tus neuronas espejo: “Eso quiero, así quiero actuar y reaccionar”. Quédate un momento observando esa escena... y ahora imagínate a ti en lugar de esa persona, actuando, reaccionando, como ya aprendiste a actuar y a reaccionar...

Comentarios al coordinador del grupo

Preguntar a todos los participantes si así es como quieren reaccionar y actuar, si alguno dice que no, sugerir: “Pide a tus neuronas espejo que se queden trabajando para ti en manos de tu Sabiduría Universal, todo el tiempo necesario hasta que hagas tuyas esas acciones y reacciones”.

Y después continuar:

Dales las gracias, agradece también a tu Sabiduría Universal y guardando esos nuevos aprendizajes adentro de ti, haz una respiración como te guste y abre los ojos.

Comentarios de los participantes

Continúa la introducción al trabajo con la dependencia

En este grupo vamos a tratar la dependencia en general, sea el que sea él objeto de la dependencia. Y vamos a hacerlo transformando sus estrategias saludablemente, utilizando recursos ocultos, poniendo unos granitos de arena en sus mecanismos que HASTA AHORA han funcionado bien engrasados.

Definimos la dependencia diciendo que se trata de una relación ESTRECHA con el objeto de la dependencia. Así que vamos a comenzar modificando la naturaleza de la relación con ese objeto.

Ejercicio para modificar la naturaleza de la relación

Con tus ojos cerrados acomódate ahí donde estas... y siente tu respiración que es aliento de vida, la energía de la tendencia natural a estar bien... siente el aire cómo pasa a través de tu nariz o tu boca... entrando... saliendo... cómodamente... naturalmente... protegidamente. Tu respiración, es tu ritmo interior... la vida adentro de ti... el movimiento en ti... siente tu respiración así como está respirando sin tener que hacer nada...

Tu respiración llega a todas tus partes, a ti completo, completa, llevando la fuerza de vida a todas tus partes... a todos tus rincones... esa fuerza de vida que alimenta a todas tus partes... tu respiración llega a tu Sabiduría Universal, adentro de ti, despertándola... como tú la percibes, a tu estilo... tal vez como una luz... una sensación agradable... una imagen... un recuerdo... un sonido. De cualquier forma que aparezca o no aparezca, está bien... entra en contacto con ella... tal vez entras dentro de ella... tal vez la tocas... la sientes... y pídele que mantenga ese contacto contigo... siempre... protegidamente... ayudándote... Siente la fuerza que te da estar en contacto con Ella... pon este trabajo en sus manos... y pídele que aparezca ahí en cualquier forma, la dependencia que quieres terminar... fijate bien, la primera cosa que aparece, eso es... puede ser una imagen, un color, un recuerdo, una palabra... cualquier cosa. Y observa ¿qué es lo que te está ligando a ella?...¿Cómo están unidos?... y fijate como aparece... es tal vez una cuerda... de algún largo... de algún un grosor... tal vez suave o rígida... con color o sin color... o tal vez es otra cosa... observa... simplemente observa... como cuando miras una película...

Y pide a tu Sabiduría Universal que transforme esta relación de manera que sea más cómoda para ti... para que te sientas más libre... para que puedas moverte más fácilmente... hablar... deja que tu Sabiduría Universal haga lo que tenga que hacer, mientras tú le haces llegar la energía necesaria para esta transformación con cada respiración, que sopla suavemente sobre esa relación... acariciándola... infiltrándola mientras tú Sabiduría Universal modifica lo que hay que modificar para que te sientas más cómodo, cómoda... más libre... y puede ser que tu Sabiduría Universal modifique el color...la longitud... el espesor... o cualquier otra cosa...

¿Ya te diste cuenta lo que está sucediendo? Tal vez lo estás viendo... tal vez lo sientes... lo escuchas... o tal vez aparece en ti una sensación agradable que antes no estaba, o que ya estaba pero que se expande más y más... a medida que tu Sabiduría Universal está modificando lo que hay que modificar en esta relación... automáticamente... saludablemente... protegidamente...

Y cuando te des cuenta que ya apareció un pequeño cambio por pequeño que sea, agradece a tu Sabiduría Universal que continúa modificando lo que hay que modificar, todo el tiempo que sea necesario, con cada respiración, tal vez durante las horas siguientes, en los días siguientes, todo el tiempo necesario... automáticamente... saludablemente... protegida mente...

Y ahora haz una respiración diferente, y guardando las sensaciones agradables que tienes ahora, abre los ojos para que comentemos el ejercicio.

Comentarios al coordinador del grupo

Pedir a los participantes que comenten como apareció representada la relación y cómo evolucionó.

Comentarios de los participantes

El funcionamiento cerebral

Una manera de entender el funcionamiento cerebral es a partir de las diferencias del funcionamiento del hemisferio derecho y del izquierdo. Los dos hemisferios están especializados en funciones diferentes y la terminología difiere según los enfoques; se llaman cerebro izquierdo y derecho, cerebro dominante y no dominante, cerebro categórico y representacional, cerebro racional e irracional y con muchos otros términos. Para decirlo en forma sencilla, para los diestros el cerebro izquierdo o cerebro dominante es el cerebro del consciente, del análisis, de la crítica, del razonamiento; y el cerebro derecho o cerebro no dominante es el del inconsciente, la percepción global, la imaginación. Los dos hemisferios colaboran para tener un buen funcionamiento total por ejemplo cuando sentimos la necesidad de salir de la casa un momento para refrescarnos, podríamos decir que el INCONSCIENTE que tiene como único objetivo nuestra sobrevivencia, provoca ese deseo para regular nuestra temperatura. Pero CONSCIENTEMENTE, nos vamos a interrogar sobre ese comportamiento: ¿vamos a la cocina que es más fresca o salimos al jardín en el caso de que lo haya, o prendemos un ventilador o que hacemos? A continuación, no nos preguntamos cómo vamos a hacer para levantarnos, caminar. INCONSCIENTEMENTE realizamos los movimientos necesarios para ir a refrescarnos, automáticamente. Nuestros dos cerebros están siempre colaborando para que todo funcione bien.

La dificultad de terminar con una dependencia, viene parte del hecho de que es una estrategia que se convirtió en un hábito, después en un reflejo, en un funcionamiento automático, como resultado de un aprendizaje. Es un automatismo que se ha instalado a base de repeticiones y que no pasa por el filtro del cerebro racional. Así como hemos tardado meses para caminar en forma automática, sucede lo mismo con otros aprendizajes. Tuvimos que repetir muchos textos antes de poder leer fluidamente. Y después, un día, vimos una palabra y la pudimos leer al mismo tiempo, sin tener que juntar conscientemente las vocales, las consonantes, las sílabas. Y fue lo mismo para andar en bicicleta, basta poner el pie en el pedal para desencadenar la forma de hacerlo sin tener que reflexionar. Y aprendemos cosas a lo largo de toda nuestra vida.

También podemos modificar esos aprendizajes. Por ejemplo, si de a un día a otro no podemos escribir con nuestra mano dominante, aprendemos escribir con la otra mano. En un primer momento podemos sentir incomodidad porque el aprendizaje es nuevo,

porque todavía no somos completamente competentes, no hemos encontrado todavía la forma de hacerlo bien, porque el resultado es menos rápido. Y todo esto por falta de costumbre. Pero terminamos por lograrlo; ahora sabemos que esto es gracias a la plasticidad cerebral.

Los comportamientos de dependencia se han vuelto automáticos y los hacemos sin reflexionar. Y como tenemos una tendencia natural a buscar la comodidad, la facilidad, nuestro inconsciente se queda prendido de la SOLUCIÓN que tenemos más a la mano, aunque haya muchas otras.

Ahora, vamos a hacer un ejercicio para comenzar a corregir ese comportamiento automático, para retomar el control, para cambiar cómodamente un comportamiento que quieras cambiar, para así poder entrenarte confortablemente a construir un nuevo aprendizaje en los próximos días. Y vamos a poner este trabajo en manos de nuestra Sabiduría Universal.

Ejercicio para poner un grano de arena en el comportamiento automático

Con tus ojos cerrados, toma un momento para ponerte cómodo, cómoda, ahí donde estas... deja que naturalmente, automáticamente, el aire pase a través de tu nariz o de tu boca, rápidamente o lentamente... entrando... saliendo... saludablemente... protegídamente... deja que tu respiración te arrulle dulcemente... tu respiración llega todas sus partes... y llega hasta tu Sabiduría Universal... y de la misma manera que tu respiración distribuye el oxígeno en todo tu cuerpo, tu respiración expande a tu Sabiduría Universal a lo largo de ti... tal vez como un color... tal vez como una sensación... a tu estilo... fijate cómo sientes el poder que te da a medida que se va expandiendo en ti...

Y ahora, deja que tu Sabiduría Universal encuentre en ti ese aprendizaje, ese mecanismo, ese deseo, esa sensación, esa compulsión, que HASTA AHORA te ha impulsado a comportarte como YA NO TE QUIERES COMPORTAR... y tal vez tu Sabiduría Universal te muestra eso de una manera o de otra... o no... eso, que está dentro de ti o afuera de ti, y que a veces toma tal importancia que te invade completamente... y tú Sabiduría Universal la está encontrando y hace lo que tiene que hacer para impedir que te invada... pone un granito de arena en ese comportamiento automático... tal vez lo mete en algún lugar... o lo aleja de ti... o modifica su color o su forma o su sensación... y tú puedes ayudar a tu Sabiduría Universal proporcionándole la energía de la respiración... que la hace más potente para liberarte de eso... sólo observa lo que ves, lo que sientes o lo que escuchas, que es una prueba de que tu Sabiduría Universal está modificando ese aprendizaje que quieres modificar... saludablemente... protegídamente... automáticamente... y Ella continúa a modificarlo todo el tiempo que sea necesario...

¿Ya te diste cuenta de lo que está sucediendo? Dejando este trabajo en manos de tu Sabiduría Universal y guardando las sensaciones lindas que tienes ahora, puedes hacer una respiración diferente, abrir los ojos y regresar aquí para comentar este ejercicio.

Comentarios de los participantes

Comentarios al coordinador del grupo

Pedir a los participantes que de aquí a la próxima sesión llamen a su Sabiduría Universal cada vez que se sientan inclinados a comportarse como ya no se quieren comportar, que pongan este comportamiento en sus manos para que Ella se ocupe de resolverlo saludablemente. Y que observen cuál es la diferencia al hacer esto, ya sea una pequeña diferencia o una gran diferencia.

3. NOSOTROS, NUESTRAS PARTES Y NUESTROS ORÍGENES

Introducción

Preguntar ¿cómo les fue en la semana?, ¿se acordaron de llamar a su Sabiduría Universal cada vez que sintieron la necesidad de actuar como ya no quieren actuar, y de poner en sus manos ese comportamiento?, ¿observaron la diferencia, aunque fuera muy chiquitita?

Introducción al tema de nuestras diferentes partes

Todos tenemos diferentes partes que a veces no están de acuerdo. Por ejemplo, una quiere dejar de fumar y otra seguir fumando. O una quiere bajar de peso y la otra nos lleva a comer lo que nos hace engordar. Una quiere jugar a apostar y la otra sabe que vamos a perder. O una quiere seguir pegada a los videojuegos y otra sabe que tenemos cosas que hacer y que necesitamos descansar. Puede ser que una nos diga que deberíamos salir de una relación mientras la otra no quiere. Y, aunque todas nuestras partes quieren nuestro bienestar, el problema es que están peleando entre ellas y no llegan a ninguna parte. Generalmente la parte que quiere que dejemos de fumar, de beber, de consumir sustancias, quiere nuestra salud y tal vez que dejemos de meternos en problemas. La que quiere que bajemos de peso, quiere nuestra salud, que nos veamos bien, tengamos buena condición física. La que quiere que dejemos de apostar y apaguemos los videojuegos trata de que no nos metamos en problemas. La que insiste en que salgamos de una relación o una situación que nos hace daño, quiere nuestro bienestar y que dejemos de sufrir. Pero las partes que se oponen a ellas también tienen muy buenas razones. Por ejemplo, quieren que disfrutemos el placer que nos proporciona fumar, beber, consumir, la ilusión de que vamos a ganar mucho dinero, no tener que enfrentarnos a problemas. La que quiere continuar en una relación destructiva, tal vez piensa que sin ella la persona se quedaría sola, nadie la querría; que la única manera de lograr el amor incondicional es a través de los ojos del otro. O puede ser que simplemente tengan miedo. Además, puede haber una parte que todo el tiempo nos dice “no puedes”, “eso no es para ti” o nos está señalando lo que hicimos mal, juzgándonos. Estas partes aparecen a veces aparecen como una vocecita que nos provoca a hacer lo que nos hace daño.

Comentarios al coordinador del grupo

Invitar a los participantes a que den ejemplos de cómo puede estar tratando de ayudarnos

la parte que nos hace continuar con el problema.

Continuación del tema de nuestras diferentes partes

Todas nuestras partes quieren nuestro bienestar, aunque HASTA AHORA haya sido de manera que nos hace daño. Y las necesitamos a todas, pero ayudándonos de manera saludable y sin pleito, en donde los únicos que salimos mal somos nosotros. Por eso, vamos a pedirles en el siguiente ejercicio que entren dentro de su Sabiduría Universal para que las vaya renovando saludablemente y que las ayude a comunicarse, conocerse, o más bien a reconocerse, para que aprendan una de otra y puedan colaborar en equipo para tu bienestar. Todas tus partes quieren renovarse y seguir ayudándote. Sin embargo, algunas veces aparecen partes que parecen nuestras y no son. Esas, sistemáticamente se niegan a entrar dentro de la Sabiduría Universal. De este modo las puedes reconocer. ¿Cómo llegaron? Puede haber sido de muchas maneras. A veces traemos adentro las voces de nuestros padres o de quién sabe quién que nos dicen que no hay salida, que nosotros somos así, que no somos capaces de estar bien. En ese caso, hay que devolverlas a donde corresponden. Las personas que ven nuestras auras, dicen que con el consumo de alcohol, de sustancias, el enojo o el miedo excesivos, se rompe nuestro huevo áurico y puede entrar cualquier cosa como parte de la contaminación energética de nuestro planeta. O pueden llegar por quién sabe qué otra razón que no conocemos. Pero si no entran a la Sabiduría Universal para renovarse y ayudarnos de una manera saludable, se tienen que ir, no podemos permitir que nos sigan haciendo daño. Las podemos correr utilizando la fuerza de la Sabiduría Universal que es la Fuerza Creadora del Universo, todopoderosa y que eres tú, que Yo Soy. Para este momento, ¿tienes ya una idea de cuántas partes están peleando adentro de ti y lo que te lleva a hacer cada una? Vamos a hacer un ejercicio con ellas.

Ejercicio para trabajar con tus distintas partes

Ahí donde estás, llama a tu Sabiduría Universal y entra dentro de ella. Ahí adentro de Ella, con cada respiración te estás llenando de la Fuerza Creadora que llega a todas tus partes. Ponte en sus manos. Agradécele todas las cosas buenas que han sucedido desde la sesión anterior y pídele ayuda otra vez. Llama a todas tus partes. Para que aparezcan, diles primero que ya sabes que han querido tu bienestar y que les agradeces por esto. Diles que quieres que sigan siendo partes tuyas, pero en armonía entre ellas, trabajando en equipo para tu bienestar. Fíjate bien ¿cómo imaginas a esas partes?, ¿cómo tú en diferentes edades, o actitudes o ropas?, ¿cómo dos o más colores, siluetas o formas?. Tal vez ¿Cómo sensaciones físicas?, ¿ya sabes cuál es cada una?, ¿aparecieron todas? Aparezcan o no, no importa. Nos están escuchando. Están adentro de ti.

Platica con ellas, agradéceles otra vez... invítalas a que entren en tu Sabiduría Universal para que se renueven saludablemente y sigan siendo partes tuyas pero saludablemente renovadas. Si quieres, llévalas de la mano o ponlas ahí... Pide a tu Sabiduría Universal que por favor las renueve saludablemente... que les ayude a mirarse

comunicándose, reconociéndose, aprendiendo una de otra para ser un equipo que ya está trabajando para tu bienestar saludable con cada respiración... Y observa qué está sucediendo. ¿Todas entraron? Si alguna no entró, dile que si es parte tuya tiene que renovarse, anímala a que entre en la Sabiduría Universal; explícale que todo va a estar bien, que seguirá siendo ella misma, pero saludablemente renovada. Y podrá continuar a ayudarte pero de una manera que te haga sentir bien... Si aun así se niega, no es parte tuya. Dile: siento mucho pero no puedes estar ni en mi vida ni en mi cuerpo. Gracias por elegirme, pero éste no es tu lugar... y te vas. Si no se va, dile: Yo Soy la Fuerza Creadora del Universo, todopoderosa, indestructible, y de ninguna manera acepto que estorbes mi cuerpo ni mi vida, ¡Fuera de aquí!, ¡fuera de aquí!, ¡fuera de aquí!

Comentarios al coordinador del grupo

Preguntar a todos si todas sus partes están ya dentro de la Sabiduría Universal o se fueron y si no, pedir a todo el grupo que repita internamente el siguiente párrafo todas las veces que sea necesario, para correrlas, mientras imaginan una luz o una energía rosada que va hacia eso, tal vez llevándoselo, tal vez envolviéndolo, tal vez deshaciéndolo: El Amor Universal que es la fuerza más poderosa del Universo, fluye a través de todos nosotros hacia eso y hacia su origen inconsciente, desconocido... Cuando el coordinador haya confirmado que esas partes se fueron o desaparecieron o se transformaron agradablemente, continúa con el ejercicio.

Continuación del ejercicio

Ahora observa qué está sucediendo con esas partes tuyas que entraron en la Sabiduría Universal. Déjalas en sus manos y dale las gracias... Y ahora, imagina que tus partes ya están trabajando en equipo para ti... lo que no era parte tuya se fue o desapareció... y fíjate como ya estás viviendo y sintiéndote de una manera diferente, tal vez como quieres vivir y como te quieres sentir... observa cómo despiertas en las mañanas... cómo llegas a acostarte en la noche... cómo es tu día... con quién estás... o si estás sólo, sola... haciendo que... Si eso te gusta, di a tu Sabiduría Universal que así quieres... o mejor... y dale nuevamente las gracias... Haz una respiración diferente y guardando las sensaciones agradables de lo que estás imaginando, abre tus ojos para comentar.

Comentarios de los participantes

Comentarios al coordinador del grupo

Si quedó algo que no esté completamente resuelto con alguna de las partes, continuar trabajando con la ayuda del grupo como se indicó.

Introducción al tema de las creencias limitantes

Antes de que conscientemente pudiéramos aceptar o rechazar una idea, una actitud, las absorbimos como esponjitas, de manera inconsciente - ahora sabemos que fue a través de

nuestras neuronas espejo - y, aunque no nos demos cuenta, algunas están ahí, estorbándonos. Las ideas que estorban son las que repetimos en automático como: “si no tengo dinero, no valgo nada”, “la universidad es difícil”, “la vida se sufre”. Un autor que se llama Robert Dilts llama a estas ideas Creencias Limitantes, porque él dice que nos estorban para crecer. Para mi son limitantes porque nos hacen reaccionar en automático sin darnos cuenta y dejan de ser limitantes cuando las reconocemos y decidimos si creemos en ellas o no. Muchas tienen que ver con que la vida es difícil y se sufre, pero hay otras más. Por ejemplo, la creencia de que sólo uno puede estar bien. Sólo hay un primer lugar: sólo hay un campeón en cualquier competencia, un empleado del mes. Sólo uno puede tener la razón. Y pareciera que sólo el que está en el primer lugar puede estar bien. Uno bien y todos los otros mal porque no están ahí, tratando de tirarlo para estar en su lugar o al menos envidiándolo. Y el que está arriba tampoco es feliz, porque se queda solo. Pero además no existe un primer lugar absoluto. El primer lugar en conocimiento, por ejemplo, no lo es en los deportes, ni en el aspecto físico. Y entonces, quien ya está en un primer lugar sigue comparándose y siente que no puede estar completamente bien. Aprendimos también, por ejemplo, que si estamos solos estamos mal, cuando en esos momentos tenemos la oportunidad de acompañarnos a nosotros mismos, consentirnos, reflexionar sobre nosotros y sobre lo que queremos. Aprendimos que sentir un vacío era malo. El vacío es parte de la vida y nos hace actuar para tratar de llenarlo. Es el motor del cambio y del crecimiento. Pero para que lo podamos utilizar de esta manera, necesitamos no tenerle miedo. Están además las creencias que vienen de nuestra familia y que se expresan en “eso no es para nosotros, no nos toca” así como la forma cómo nos veían y nos repetían que éramos y nosotros lo creímos. Una creencia igual de limitante es que podemos controlar el cigarro, el alcohol, las sustancias y dejarlas en el momento en que queramos. O al contrario, que no se puede cambiar. Que heredamos los defectos y las malas inclinaciones de nuestros padres y de nuestros abuelos. Y peor todavía si nos dijeron desde que nacimos que éramos igualitos a alguien que tenía el problema que nosotros queremos terminar. Eso no es verdad, pero lo absorbimos como esponjitas desde siempre, lo creímos y lo repetimos hasta ahora.

Comentarios al coordinador del grupo

Que discutan en grupos de tres o cuatro, las creencias limitantes que creen que les han afectado más, durante 15 minutos y después cada grupo las comparta con los demás. De ahí pasar inmediatamente al ejercicio para deshacer las creencias limitantes.

Ejercicio para deshacer las creencias limitantes

Llama a tu Sabiduría Universal, entra en ella, llenándote con cada respiración de la fuerza creadora que llega a todas tus partes, ahí donde han estado hasta ahora escondidas, actuando, trabajando, esas creencias limitantes. Obsérvalas con todo detalle... ¿cómo las imaginas?... ¿Cómo frases escritas, letras o letritas... o tal vez como una maraña de nudos sobre nudos...? Fíjate como las estás imaginando... obsérvalas con todo detalle... entrégalas a tu Sabiduría Universal... Pídele que por favor las transforme

en creencias saludables de bienestar, crecimiento y evolución. Y fíjate cómo lo está haciendo... Tal vez renueva unas, saca otras, o las transforma. Pero lo más importante es que es un proceso de progreso que continúa todo el tiempo necesario, con cada respiración... Dale las gracias, dile que te quedas en sus manos... haz una respiración como te guste y guardando las sensaciones agradables que tienes ahora, abre los ojos para comentar.

Comentarios de los participantes

Comentarios al coordinador del grupo

Si dispone de suficiente tiempo, puede pedir a los participantes que en grupos o individualmente escriban con letras separadas las creencias limitantes, recorten las palabras o incluso las letras si fuera necesario y construyan con ellas frases de bienestar, de crecimiento. Las peguen y se las lleven a casa donde deberán ponerlas en algún lugar a la vista.

Introducción al tema del vacío

Algunos especialistas dicen y muchas personas con algún tipo de compulsión lo confirman, que las dependencias tienen que ver con tratar de llenar un vacío. Vacío que se quiere llenar con humo, con alcohol, sustancias, comida, dinero, el amor que alguien nos tendría que dar, juegos, apuestas, trabajo sin parar, para no sentir ni pensar. A mí me parece que ese vacío es parte de la vida y muy útil. Nos mueve a hacer cosas para llenarlo. El problema es que al sentirlo, sin entenderlo, nos asustamos creyendo que es malo. Y entonces sí comenzamos a verlo terrible. El vacío es la base de la motivación. Un maestro oriental repetía: "Yo Soy el cuenco vacío que sólo el amor puede llenar". Pero no se refería al amor humano sino al Amor Universal, la fuerza más poderosa del universo que podemos imaginar como una luz o una energía rosada. Y él repetía ese **mantra**. Pero los chinos dicen que si tenemos un plato lleno de arroz ya no podemos usarlo para otra cosa, a no ser que lo vaciemos. Por eso, a mí me gusta repetir: "Yo soy el cuenco vacío que sólo el amor puede llenar y completo, el Amor Universal fluye a través de mí a todo eso que lo necesita deshaciendo lo que no es amor".

Ejercicio para llenar el cuenco vacío

Llama a tu Sabiduría Universal, entra en ella, ponte en sus manos y repite: "Yo soy el cuenco vacío que sólo el amor puede llenar" mientras imaginas una luz rosada que viene del universo... te cubre... te llena... llega a todas tus partes... y de ahí se va a través de ti a tus seres queridos... a tu casa... a tu trabajo... a tu comunidad... a todo tu país... a todo el planeta... llenando los ríos, los mares y los lagos, limpiándolos, mientras repites: "El amor universal fluye a través de nosotros a... lo que tú quieras"... Quédate ahí un momento llenándote... dejándolo fluir hacia los demás... sanando... agradece a tu

Sabiduría Universal, quédate en sus manos, haz una respiración como te guste y abre los ojos para comentar.

Comentarios de los participantes

Introducción al tema del control

Crecimos creyendo que podemos controlar la vida, lo que sucede, a los demás. Eso no es verdad. Los otros son como pueden, "cada cabeza es un mundo" y lo peor del caso es que esos mundos tienen voluntad propia. Son libres y muchos. Y además la vida fluye de maneras inesperadas y desconocidas para nosotros. Consultamos el clima, nos dice que habrá sol y llueve. Salimos a tiempo para llegar a algún lugar, hay un accidente en la carretera y nos quedamos ahí parados una hora. Hacemos planes para salir con alguien y no llega. Los ejemplos son interminables. Hay pocas cosas que dependen 100% de nuestra voluntad. O tal vez ninguna. Creamos la ilusión de que podemos controlar por ejemplo el cigarro, el alcohol, las sustancias, al azar, el tiempo en que nos quedamos en los videojuegos, a la otra persona "con un poquito de modo". Pero eso es una ilusión. La prueba son los fracasos que vienen uno tras otro. Mejor aprender a fluir con la vida que pelearnos con ella.

Comentarios al coordinador del grupo

Ofrece ejemplos de situaciones imprevistas en tu vida y pide a los participantes que lo hagan.

Continúa el tema del control

Los físicos dicen que somos materia y energía conscientes. Nuestra Sabiduría Universal es la fuerza creadora del universo y fluye con la vida de maneras que no entendemos. Nuestra voluntad, nuestra parte racional de la que hablamos la sesión pasada, puede saber lo que quiere pero no tiene el control. Ni siquiera la parte emocional o inconsciente. ¿Te atreverías a entregar el control a tu Sabiduría Universal que eres tú y observar qué sucede? Yo he aprendido a decir yo hago lo que me toca y tú ocúpate de lo demás y observar qué sucede. ¿Hacemos la prueba? Pero tú sigues siendo quien decide qué hacer.

Ejercicio para entregar el control a la Sabiduría Universal

Con tus ojos cerrados, siente tu respiración así como estás respirando, sin cambiar nada, mientras llamas a tu Sabiduría Universal y entras en ella... y ahí, con cada respiración, te llenas de esa fuerza creadora todopoderosa que tú eres... Y fíjate como aparece ahí,

representado en cualquier forma, ese control que vas a entregar, al menos por un rato... Tal vez aparece como un control de televisión... o como una cadena... un candado o una llave... puede ser cualquier cosa... Lo primero que aparece, eso es... Tómallo y entrégalo a tu Sabiduría Universal... Dile que lo maneje de la mejor manera para ti. Déjalo en sus manos... Si te da curiosidad, quédate un momento observando qué hace con él... Lo que va a suceder en tu vida es sorpresa... Dale las gracias, dile que te quedas en sus manos, haz una respiración diferente y abre tus ojos para comentar.

Comentarios de los participantes

Comentarios al coordinador del grupo

Esta semana, además de continuar practicando lo que han aprendido, cada vez que desees realizar alguna de las conductas que quieres dejar, recuerda cómo imaginaste el control, entrégalo a la Sabiduría Universal y haz lo que quieras hacer, diciendo: “Yo Soy y tu nombre completo y hago esto porque yo quiero, así lo decidí”, y lo haces.

4. ¿Y QUÉ EN SU LUGAR?

Introducción

¿Han platicado con su Sabiduría Universal?, ¿apareció alguna de sus partes queriéndolos ayudar de manera equivocada?, ¿la hicieron entrar en la Sabiduría Universal o la corrieron?, ¿se han acordado de entregarle el control y de repetir: “Hago esto porque yo quiero”?

Introducción al ejercicio

Como hablamos la vez pasada, estamos formados de distintas partes que no siempre están de acuerdo entre ellas. Hicimos un ejercicio para que se conocieran, se reconocieran, se comprendieran, colaboraran unas con otras y trabajaron en equipo. Vamos a hacer ahora un ejercicio para reforzar la colaboración entre ellas.

Ejercicio para reforzar la colaboración de nuestras diferentes partes

Con tus ojos abiertos o cerrados, date un momento para ponerte cómodo, cómoda... sintiendo tu respiración tranquilamente... naturalmente... automáticamente... sólo siente el aire que pasa a través de tu nariz... entrando... saliendo... y llama a tu Sabiduría Universal... entra en ella, déjala envolverte... envolver todas tus partes en una sola envoltura... y observa cómo todas tus partes están ya trabajando en equipo... escuchándose... hablándose... siente cómo tu Sabiduría Universal continúa transformando esa atmósfera que antes era conflictiva, y está construyendo una nueva atmósfera tal vez de complicidad, tal vez de amistad, tal vez de trabajo en equipo... deja que tu respiración expanda esa atmósfera interior... agradable... llenándote completamente... llegando a todas tus partes que respiran todas con la misma respiración... cada vez que el aire entra y sale, con cada respiración... después, haz una respiración diferente y guardando todas las sensaciones agradables que tienes ahora, regresa aquí, a este momento, para compartir tu experiencia.

Comentarios al coordinador del grupo

Invita a los participantes a describir su atmósfera interior, dando como ejemplo lo que tú sentiste en forma de una metáfora. Por ejemplo, "era como un coro donde cada una cantaba al mismo tiempo su partitura y el conjunto era muy armonioso". El hecho de

expresarlo da realidad, forma, a la experiencia que acaban de vivir y refuerza esta atmósfera interior.

Comentarios de los participantes

Continuación del ejercicio, para poner *la parte que quiere estar bien* al mando

Y ahora, con los ojos abiertos o los ojos cerrados puedes continuar sintiendo esta atmósfera, percibiendo el espíritu de equipo que vive en ti, esta complicidad entre tus diferentes partes... Seguramente entre ellas hay *una parte que quiere estar bien*. Ella fue la que te trajo aquí y te hace regresar. Cuando nos sentimos dependientes, nos referimos a menudo a esa parte como que le falta voluntad. Sin embargo aquí estas... te hizo venir... como algo que te empujó o te atrajo hasta aquí. Esa parte que quiere estar bien es tu parte sabia, guiada por tu Sabiduría Universal. Y puedes tal vez sentirla como una fuerza... o tal vez como una certeza... como un deseo... ella sabe lo que es bueno para ti... porque tiende naturalmente a crecer... Esta *parte que quiere estar bien*, tal vez ahora no ocupa demasiado espacio adentro de ti como para lograr que las otras hagan lo que sabe que está bien y que así sea en tu vida. Pero ahí está... y mientras estoy hablando, la estás percibiendo a tu manera... tal vez como una sensación... una emoción... una imagen... un recuerdo... o un color... deja que tu respiración llegue hasta ella fortaleciéndola, amplificándola, para que sus deseos, sus necesidades, orienten tus acciones, tus pensamientos, tus actitudes, tus proyectos... Fíjate bien, porque hay un detalle que es parte de ella, tal vez un gesto, una sensación, una emoción, una actitud, un símbolo o un pensamiento... que va a ser el símbolo que represente de ahora en adelante para ti, a *tu parte que quiere estar bien* y que con cada respiración... va tomando cada vez más lugar... expandiéndose... llenándote completamente... Y guardando esta actitud y las sensaciones agradables que tienes ahora, trae contigo ese símbolo ahora que representa para ti, *tu parte que quiere estar bien*, haz una respiración profunda y vuelve a sentirte dentro de este cuarto...

Comentarios al coordinador del grupo

Invitar a los participantes a describir el símbolo que representa *la parte que quiere estar bien* y escribirlo.

Comentarios de los participantes

Introducción al tema de decidir su destino

Muchas veces nos quejamos de que estamos bloqueados en la vida, atorados, sin poder avanzar, sin poder llegar a... y nos sentimos impotentes, frustrados, tal vez enojados, tal vez desesperados, de mal humor... en esos momentos, en esos períodos, si nos escuchamos, nos damos cuenta de que nos expresamos en forma negativa: "Ya no quiero sentirme deprimido, deprimida", "ya no quiero enojarme", "ya no puedo más", "no soy

capaz", "estoy harto, harta, de esta situación"... y cuando consultamos a un terapeuta o a un amigo, casi siempre empieza por preguntarnos qué está mal.

Y entonces comenzamos a recitar una lista de cosas que nos hacen sufrir, ya sean dolores en el cuerpo, en el corazón, tantas cosas que no logramos hacer, todo lo que no queremos hacer, ver, escuchar... la descripción perfecta de todo lo que está mal, que nos hace sufrir y que ya no queremos.

Pero... eso quiere decir otra cosa... esa parte nuestra que dice todo lo que no está bien, es *la parte de nosotros que quiere estar bien*. Y nos está diciendo lo que YA NO QUIERE que suceda en tu vida; *esa parte que quiere estar bien* que es nuestra parte sabia, guiada por la Sabiduría Universal.

Desde que éramos muy niños, sabíamos decir no. Cuando somos muy pequeños, nuestra realidad se limita a lo que podemos percibir a nuestro alrededor con nuestros sentidos. Y si no nos gusta, podemos decir "no quiero", aunque nuestro estado de desarrollo cognitivo no nos permita imaginar claramente que querríamos en lugar de eso. Ese es otro aprendizaje que todos tenemos, todos aprendimos a decir que no queríamos, aunque en realidad no hayamos aprendido a decir qué queríamos. Nuestro trabajo es ericksoniano. Según Erickson, los seres humanos tienen una gran cantidad de recursos y nuestro inconsciente busca entre ellos lo que necesita para lograr nuestro bienestar. ¡Pero primero necesitamos saber que es nuestro bienestar para poder entonces utilizar los recursos necesarios! Pero si no sabemos, se concentra en lo que no quiere porque no se puede concentrar en lo que quiere y menos saber qué recursos utilizar. Es como si subiéramos a un taxi y le dijéramos que no queremos ir a París. No sabría a donde llevarnos. Nuestro inconsciente no sabe qué hacer para nuestro bienestar porque no recibe ninguna indicación, y así no llegamos a ningún lado, nos atoramos, tenemos la impresión de estar paralizados.

Vamos a hacer un ejercicio para dar un destino a *esa parte tuya que quiere estar bien*, esa parte tuya que ahora ocupa todo tu espacio. Vamos a ver hacia dónde quieres ir, para lograr qué, en qué ambiente, en qué clima... de alguna manera vas a pintar el cuadro del futuro que quieres tener.

Comentarios al coordinador del grupo

En grupos de tres o cuatro personas, y durante 20 minutos, pedirles que:

Respondan a las siguientes preguntas en nombre de la parte que quiere estar bien: Lo que ya no quieren (ser, hacer, sentir...) y lo que si quieren (ser, hacer, sentir...) en su lugar. ¿Qué van a ganar al terminar la dependencia? (Por ejemplo: libertad, autonomía, independencia, confianza, control, etcétera). ¿Para hacer qué? (Proyectos). ¿Para ser quién? ¿Quién mejorará también?

Resumir por escrito las respuestas a estas preguntas en unas cuantas palabras, las primeras que vengan a su mente. Esos son los elementos que constituyen el cuadro del

futuro que desean. Y leerlo a su grupo. Si sobra tiempo, que lo compartan con el resto del grupo.

Ejercicio para poner en acción a *la parte que quiere estar bien*

Con los ojos abiertos o con los ojos cerrados, recuerda esa representación que para ti simboliza *tu parte que quiere estar bien...* deja que tu respiración entre dentro de eso... y expanda adentro de ti todas las fuerzas, todos los elementos que te forman a ti, que quieres estar bien...

Esa *parte que quiere estar bien*, está frente a todas las otras partes de ti que también quieren estar bien pero que HASTA AHORA, han recurrido a medios que ahora quieres desaparecer de tu vida. Esta parte que quiere estar bien extiende los brazos a todas tus partes... todas se dan la mano, haciendo una rueda para bailar o cantar juntas la música de la vida que tú deseas ahora... Todas esas partes tuyas están envueltas en la Sabiduría Universal... que las invita a bailar o cantar juntas... y tu respiración les da la energía que necesitan para hacer ese movimiento... tal vez al principio falte armonía, tal vez algunas tienen dificultades para entrar en el ritmo... duden... tropiecen... observa cómo, poco a poquito sus movimientos, tus movimientos y tus gestos, tus voces. se armonizan... cómo todas tus partes se ponen a bailar juntas, o a cantar juntas hasta sentir que todas son una, tú, bailando o cantando de una forma nueva y diferente, armoniosa, confortable, suave... así como cuando preparamos un pastel mezclamos diferentes ingredientes hasta obtener una pasta lisa, unificada, firme, que es el resultado de todas las cosas buenas que mezclamos, para hacer algo todavía mejor y diferente... así como en un equipo deportivo, cada uno ocupa el lugar y el papel que le corresponde desde donde cada quien desarrolla acciones diferentes pero todos como parte del equipo para juntos alcanzar su objetivo... una medalla, una copa... Pues bien... hace poco tiempo acabas de vivir algo parecido, con tus diferentes partes sintiéndose un equipo.. donde cada una hizo lo que tenía que hacer... donde cada una ocupó el lugar que le correspondía ocupar... una situación donde acabas de ser eficaz, donde te sentiste en armonía contigo y con el mundo, donde funcionaste cómo te gustaría funcionar la mayor parte del tiempo... con los resultados que esperabas. Deja que te inconsciente haga venir ese momento, esos momentos, ese tiempo, esas épocas, donde tu funcionaste cómo te gustaría funcionar la mayor parte del tiempo... ese tipo de momento que tal vez no recuerdas porque no necesariamente hubo emociones fuertes... fijate cómo ahí todo fluye... naturalmente... se hace lo que hay que hacer... sintiéndote tranquilo, tranquila...

Y yo no sé... si tu mente inconsciente te lleva un momento preciso... o no... o si traiga un recuerdo tras otro, varios... y tal vez los junta en un solo momento...

Y en ese momento donde tu estas funcionando como te gustaría funcionar la mayor parte del tiempo, observa... que es lo que te rodea... tal vez hay otras personas alrededor de ti... objetos... la naturaleza... observa qué estás haciendo en ese momento, como te mueves, como sostienes la cabeza, como mueves las manos, tal vez te das cuenta cómo estás vestido, vestida... cómo son tus zapatos... y en ese momento siente

como eres grande... estás erguido, erguida...bien en tu lugar. percibe el lugar que ocupas en el mundo... como si fueras más grande... siente el poder que hay en ti... un poder tranquilo... como una gran certidumbre... como una poderosa voluntad... percibe como miras... como escuchas... como si todas tus antenas estuvieran abiertas para captar todas las cosas interesantes que se pueden captar... y así, estando muy bien informado sobre tu alrededor, en ese momento, das el paso correcto... tomas la buena decisión... dices las palabras que corresponde... justo como corresponde... en el momento preciso... con el tono de voz adecuado, la buena voz... y esa gran determinación... decidido, decidida a obtener lo que quieres obtener como resultado...

En ese momento, en esos momentos, observarte... observa cómo eres eficaz... observa lo que haces bien, bien según tus criterios... de acuerdo con tus valores... y así también te miraron algunas personas que te rodeaban en esos momentos... y la satisfacción, el orgullo, la admiración, el amor que sintieron en ese momento alimentaron tu satisfacción y tu orgullo... en algún lugar adentro de ti... tal vez un poquito... y ese poquito crece... más y más... Y ¿cuáles son tus cualidades en ese momento?... ¿Qué es lo que te hace tan eficaz?... Deja que tu Sabiduría Universal lo murmure a tu oído...

Toma todo el tiempo que sea necesario en su tiempo interior para grabar, consciente o inconscientemente, todo eso que te permite actuar como tú quieres actuar... sentirte cómo te quieres sentir... ser quién quieres ser... y después, ve a una situación del pasado o una situación del presente, una situación en la que ANTES, tú reaccionabas, actuabas, de una forma que ya no te conviene, y observa cómo, AHORA, vives esta situación de una manera nueva y diferente... cómoda para ti... y para los demás... porque *la parte que quiere estar bien* está al mando... observa que es lo que hace la diferencia... que es lo que hace esta situación más comfortable... qué haces tú de diferente... que dices de diferente... cómo te sientes de otra manera... y esto te hace pensar que con seguridad tienes algún tipo de control... y un control seguro... toma todo el tiempo interior que sea necesario para aprender, conscientemente e inconscientemente, todo lo que puedes aprender de este momento para poder vivir otros de una manera nueva y diferente para ti, de forma más comfortable... porque eres tú quién controla eso que te viene a controlar...

Estás aprendiendo muchas cosas, consciente e inconscientemente, así que trae todos estos conocimientos conscientes e inconscientes aquí, a este lugar, para poderlos utilizar automáticamente, saludablemente, naturalmente, protegídamente, de aquí en adelante en todas esas situaciones que ANTES eran difíciles para ti...

Y cuando estés listo, lista, puedes hacer una respiración diferente, abrir los ojos, y regresar para compartir su experiencia con el grupo.

Comentarios al coordinador del grupo

Pedir que cada participante diga al menos una cosa que haya aprendido de esta experiencia y que puede utilizar para alcanzar sus objetivos de libertad, autonomía, independencia, control.

Comentarios de los participantes

Comentarios del coordinador del grupo

De aquí a la próxima sesión, pueden:

DIVERTIRSE preguntándose qué quieren en lugar de lo que ya no quieren.

Completar la lista de elementos que constituyen el cuadro del futuro que desean.

Observar a *el que quiere estar bien* en acción, con sus cualidades.

5. RIESGOS DE RECAER Y CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS

Introducción

Preguntar ¿cómo les fue en la semana?, ¿se divirtieron preguntándose qué quieren en lugar de lo que ya no quieren?, ¿Completaron la lista de elementos de su cuadro sobre el futuro que desean?, ¿Pudieron observar a *el que quiere estar bien* en acción?

Introducción al tema

¿Cuáles son los riesgos de volver a recaer y sus consecuencias? ¿Decir o creer: “Con una vez no pasa nada”? ¿Participar en grupos donde otros consumen? ¿Qué nuestra dependencia siga ligada a lo que nos hace consumir: emociones, miedos, enojo, sentirnos solos? ¿Qué otras cosas?

Comentarios al coordinador del grupo

Animar a los participantes a que expongan cuáles serían para ellos los riesgos de recaer y después dividirlos en pequeños grupos y darles 20 minutos para que discutan entre ellos y hagan una lista de los riesgos posibles. Después, en forma individual, cada participante llena el siguiente cuadro, utilizando un renglón para cada situación de riesgo. Al terminar, lo comparte con su grupo.

Riesgos	Lugar	Hora	Otras personas	Emoción	Otro

Introducción al tema de aprender a disfrutar cada momento

La mente inconsciente funciona a través del principio del placer, si vamos a pedirle que evite los riesgos y deje la dependencia, que hasta ahora ha tenido una parte placentera, tenemos que ofrecerle a cambio algo que también le de placer. Pasamos la vida quejándonos y mirando lo que está mal, sin darnos cuenta de todas las cosas buenas y agradables que tenemos para disfrutar en cada momento. Y hay muchas cosas, muchos

pequeños detalles para disfrutar, siempre. Por ejemplo, ahora, ¿es agradable la temperatura del cuarto? ¿Lo que estamos observando? ¿La silla en donde te sientas, es cómoda? y camino para acá, ¿había árboles, plantas, flores, en el camino? Y esta mañana ¿disfrutaste un café o un té?, ¿La cama donde dormiste era cómoda? Hay tantos y tantos detalles agradables que dejamos de percibir... si aprendemos a disfrutarlos nuestra mente inconsciente estará feliz aunque dejes las satisfacciones que te daba esa dependencia. Porque las dependencias nos hacen sentir bien pero también nos hacen sentir mal y en cambio, los pequeños detalles que podemos gozar en cada momento sólo nos hacen sentir bien. Aprender a disfrutar cada momento es la principal estrategia para hacer a un lado las dependencias y es también un plus que puedes agregar a cualquier estrategia que se te ocurra para evitar las situaciones de riesgo. Vamos a hacer ahora un ejercicio para aprender a disfrutar cada momento, con todo detalle y a través de todos nuestros sentidos.

Ejercicio para aprender a disfrutar cada detalle y cada momento

Ahí donde estás, entra en tu Sabiduría Universal y quédate un momento percibiendo los sonidos o el silencio en este lugar ¿son agradables? También puedes recordar un sonido relajante puede ser una música que te guste... hazlo ahora... ¿cómo se siente tu cuerpo ahí donde estás sentado, sentada, recostada, recostado? Si es agradable, disfrútalo, si no, recuerda cualquier situación en donde tu cuerpo se sentía muy bien, tal vez en tu cama, o en el agua, bailando... disfrutando... cantando o tarareando una canción... si tienes los ojos abiertos puedes mirar las cosas agradables de este lugar y si los tienes cerrados, recuerda cualquier imagen que te guste... puede ser una puesta de sol, un cielo azul, un paisaje, una escena familiar, parte de una película... cualquier cosa... ahora recuerda un olor agradable, muy agradable, que te trae lindos recuerdos... la tierra mojada, galletitas saliendo del horno, un perfume... cualquier olor agradable... o tal vez quieras recordar un sabor que te guste mucho... Estás aprendiendo a disfrutar cada detalle que la vida te regala y disfrutando muchos, pero muchos pequeños detalles que se convierten en un placer muy, muy grande y sobre todo continuo y sin parar... quédate ahí un momento disfrutando y, cuando quieras, guardando las sensaciones agradables que tienes ahora, haz una respiración diferente y abre los ojos.

Comentarios de los participantes

Comentarios al coordinador del grupo

Dar las siguientes instrucciones: A continuación, elabora en forma individual una estrategia para anular cada riesgo. La estrategia debe incluir los mismos elementos que el riesgo, por ejemplo si el riesgo es estar en tal lugar con un grupo de personas, la estrategia debe decir en qué lugar propones estar, con qué personas. Al final, comenta con tu grupo. Puede cambiar el lugar, la hora, las personas y como consecuencia, la emoción pero sobre todo tu acción. La columna “otros” es para completar lo que creas necesario. Si hay tiempo y el coordinador considera pertinente, puede reunir a los grupos para que comenten lo que les parezca importante: lo que descubrieron primero respecto a los riesgos y después respecto a las estrategias. Después de escuchar, los que quieran pueden modificar las estrategias propuestas o crear otras.

Estrategias	Lugar	Hora	Otras personas	Emoción	Acción

Ejercicio para practicar las estrategias en la imaginación

Allí donde estás, acomódate, llama a tu Sabiduría Universal mientras sigues recordando lo que acabas de escribir en los dos cuadros. Entra dentro de ella, ponte en sus manos, pídele ayuda... y ahora imagina que ya estás realizando cada una de las estrategias que creaste... una por una, en orden o en desorden... o todas juntas... imagínalas con todo detalle y entra en ellas, sintiéndolas, viviéndolas, probándolas... tal vez mejorándolas... y fíjate cómo en cada momento estás disfrutando hasta el más pequeño detalle, llenándote de disfrute... y quédate ahí un momento trabajando con tu Sabiduría Universal pidiéndole que las mejore, te proponga otras... y mientras tú estás imaginando... viviendo... deseando... disfrutando los detalles... estas estrategias van tomando su lugar adentro de ti, echando raíces allí donde antes estaban los riesgos, porque en manos de tu Sabiduría Universal las dificultades se transforman en oportunidades, en formas nuevas, diferentes y saludables de vivir, actuar, sentir, reaccionar... y mientras todo eso está sucediendo, tu respiración está haciendo algo muy importante para ti... tu respiración busca y encuentra en toda su historia lo que originó, hizo crecer y ha mantenido hasta ahora esa dependencia, lo saca de tu historia y lo entrega a tu Sabiduría Universal y mientras tu Sabiduría Universal se ocupa de eso y tu historia va quedando limpia de lo que originó, hizo crecer y había mantenido hasta ahora esa dependencia, tus estrategias y las de tu Sabiduría Universal van echando raíces, creciendo, fortaleciéndote... y tal vez sigues revisando las estrategias... tal vez no... tal vez sigues mejorándolas... tal vez no... y cuando sientas que ya fue suficiente, di a tu Sabiduría Universal que así quieres o mejor... dale las gracias y pídele que cada vez que quiera proponerte una nueva

estrategia, lo haga en las noches mientras duermes, al soñar, o durante el día, mientras sueñas despierto, despierta, o a través de una intuición, como ella quiera, como sea mejor para ti... y ahora, haz una respiración diferente y abre los ojos para que podamos comentar.

Comentarios de los participantes

Comentarios al coordinador del grupo

Si quieren agregar alguna estrategia que apareció en el trance o modificar las que ya tenían, pueden hacerlo. Al terminar proponer a los participantes que: recuerden disfrutar cada momento, cada detalle, hasta el más simple; prueben sus estrategias en la semana y las mejoren. Pueden utilizar todo lo aprendido en las otras sesiones, principalmente decirle a su Sabiduría Universal: yo hago lo que me toca, tú ocúpate de lo demás y entregarle la imagen de lo que les está estorbando.

6. RECONOCER Y SATISFACER LAS NECESIDADES PRIMARIAS

Introducción

Preguntarles cómo estuvo la semana... ¿se acordaron de disfrutar cada momento, saborear cada detalle hasta el más simple? ¿Probaron sus estrategias, o inventaron nuevas? ¿Utilizaron algo de lo que han aprendido en las sesiones anteriores y que les ha servido para avanzar hacia sus objetivos? ¿Sienten que ganaron más libertad, autonomía, control, independencia? ¿Cómo se ha reflejado esto en su vida? ¿Quién, de las personas alrededor de ustedes, está mejor? Sobre todo, ¿han recordado platicar con su Sabiduría Universal y decirle yo hago lo que me toca, tú ocúpate de lo demás y entregarle la imagen de lo que les está estorbando?

Desde que empezamos este trabajo en el grupo, han aprendido muchas cosas... especialmente has aprendido a ser *el que quiere estar bien*, a ponerte ese traje, a entrar en su piel...

Ejercicio para poner al mando a *el que quiere estar bien*

Con los ojos abiertos o los ojos cerrados, deja que aparezca ese símbolo que representa la actitud, el deseo de estar bien, y deja que tu respiración instale completamente esa actitud adentro de ti, y también la fuerza, los recursos, la determinación que van con ella... siente como eres grande, estás derecho, bien en tu lugar... siente esa fuerza, esa determinación, ese poder... observa cómo todas tus antenas están abiertas para captar todas las cosas interesantes que hay que captar, consciente e inconscientemente... todo lo que hay de interesante para grabar... a través de tus ojos... de tus oídos... de los poros de tu piel... encontrando otros recursos... otras comprensiones... puntos de vista... nuevas formas de ser... de actuar... de sentir... y guardando esta actitud y las sensaciones agradables que la acompañan, haz una respiración profunda y abre los ojos.

Introducción al tema identificar las necesidades y los deseos

Milton Erickson pertenecía a esa corriente psicológica humanista que considera al ser humano una persona responsable, libre de desarrollar sus potencialidades a través de un proceso de llegar a ser. La originalidad de Erickson está en su convicción de que el hombre tiene todos los recursos necesarios para responder de manera adecuada en

cualquier situación.

Otro psicólogo humanista, Abraham Maslow, contemporáneo de Milton Erickson, se interesó más en la motivación. Propone que el inconsciente tiene siempre una buena razón para hacernos actuar como nos hace actuar, aunque no nos guste nuestro comportamiento, porque en realidad está buscando satisfacer una necesidad legítima. Y ya vimos que los comportamientos de dependencia son, originalmente, comportamientos para tratar de satisfacer una necesidad, que se han vuelto automáticos y realizamos sin pensar. Como naturalmente tendemos a buscar la comodidad, la facilidad, nuestro inconsciente se agarra la solución que tiene más a la mano, que en ese momento está disponible, aunque haya muchas otras... ustedes encontraron otras, las nuevas estrategias. Desde que empezaron a trabajar en este grupo, están trabajando en modificar esos comportamientos automáticos, poniendo granos de arena en su mecanismo, recurriendo a sus recursos personales.

Si integramos los puntos de vista de Erickson y de Maslow, nuestro trabajo consiste en identificar las necesidades y responder de una forma más adecuada a lo que tú quieres ser en este momento, utilizando tus propios recursos, los que tienes ahora, que son diferentes y superiores a los que tenías cuando empezaste utilizar ese comportamiento que ya no quieres tener. Como en el caso de ese adulto de 30 años que sigue calmando su sufrimiento con dulces, como si fuera un niño y no supiera hacerlo de otra manera y llegando al punto de poner su salud en peligro.

Según la teoría de la motivación de Maslow, hay cinco necesidades fundamentales que están presentes al mismo tiempo en el ser humano y que motivan su comportamiento. Mientras una necesidad no esté satisfecha, funciona como fuente de motivación. Estas necesidades son: las necesidades fisiológicas, la necesidad de seguridad, la necesidad de pertenencia, la necesidad de reconocimiento y la necesidad de autorrealización.

Y a veces, confundimos los antojos con las necesidades. Por ejemplo, los padres deben satisfacer las necesidades del niño (darle de beber si tiene sed) y no sus antojos (el antojo de un refresco) que pueden disfrazar y deformar las necesidades. El niño puede beber un vaso de agua para calmar su sed (calmar la sed es una necesidad) e imaginarse que es un refresco (que es un antojo innecesario).

Es muy importante diferenciar entre los antojos y las necesidades. Los antojos pueden satisfacerse en la imaginación, las necesidades no.

Vamos a revisarlas, para verificar en qué grado están satisfechas o tienen razón de ser y para traer a la mano formas nuevas, diferentes y saludables de satisfacerlas.

El día de hoy revisaremos las dos primeras y la siguiente semana las otras tres.

Las cinco necesidades fundamentales según Maslow

Las necesidades fisiológicas

Son las necesidades que aseguran la sobrevivencia del ser humano: respirar, comer, beber, dormir, reproducirse, tener un techo, etcétera. Y comienzan por cuidarnos a

nosotros mismos, alimentarnos correctamente...

Su presencia en este grupo es ya una forma de autocuidado están aquí para terminar con una dependencia que atenta contra su bienestar. Ya aprendieron muchas cosas sobre ustedes, ya adoptaron nuevas estrategias para funcionar de una manera más sana, apoyados en sus recursos. Y vamos a continuar trabajando en ese sentido. A ustedes les toca entrenarse, siendo tolerantes con ustedes mismos. A ustedes les toca preguntarse, cuando se encuentren sintiendo esa compulsión irrefrenable de cubrir una necesidad, si se trata de una verdadera necesidad o de un antojo. Por ejemplo, después de una mañana de trabajo, es normal tener hambre; es una necesidad fisiológica, nuestro cuerpo necesita combustible. Y esta NECESIDAD puede darnos el ANTOJO de comer un pastelito muy dulce... El cuerpo tiene NECESIDAD de energía, la boca tiene ANTOJO de azúcar. La boca que tiene ANTOJO de azúcar, es tal vez una parte mal acostumbrada que aprendió a compensar las cosas desagradables con dulces. *el que quiere estar bien* puede decidir, para el bienestar del equipo, responder a la NECESIDAD de energía adelantando la hora de comer, por ejemplo, o nutriéndose con algo más sano. Les recuerdo que esa parte nuestra tiende naturalmente al crecimiento, al bienestar y está guiada por la Sabiduría Universal que sabe qué es lo bueno para nosotros y por lo tanto podemos seguir sus consejos.

Hemos aprendido a considerar nuestro cuerpo como si fuera de tercera categoría y a creer que lo intelectual, el deporte, la belleza, los amigos, el prestigio, son más importantes que él. Y así, mal satisfacemos sus necesidades. Por ejemplo, nos desvelamos yendo al cine o en una reunión en vez de dormir aunque estamos cansados. O comemos comida chatarra frente a la televisión o incluso dejamos de comer por trabajar, por estar con los amigos. Y le damos de beber cosas que le hacen daño. No satisfacemos las necesidades mínimas para vivir bien y además, lo maltratamos. Las mujeres y cada vez más los hombres, lastiman su cuerpo para que se vea lindo, según ellos. Y si consumimos sustancias o alcohol, lo estamos maltratando gravemente. Las personas que se dan atracones y vomitan, también se lastiman, pierden electrolitos. Y las que se dejan golpear o permanecen con alguien que los maltrata de diferentes maneras, y sufren, también maltratan su cuerpo.

El doctor Emoto, cristalólogo, descubrió que el agua a la que se insultaba, que estaba expuesta a sonidos estridentes, producía cristales semejantes a las del agua contaminada. Por el contrario, cuando se agradecía o bendecía al agua, se le decían bonitas palabras y se la exponía a música agradable, producía cristales semejantes a las de los manantiales más puros, incluso al agua del manantial de Lourdes en Francia o de Fátima en Portugal. Dejándonos insultar y maltratar con palabras y actitudes también lastimamos nuestro cuerpo, que tiene un gran porcentaje de agua. Y este es el único cuerpo que tenemos. Si se acaba o empieza a funcionar mal por estar deteriorado no podremos hacer todo lo que nos gusta, o tendremos dolores y molestias graves tal vez durante mucho tiempo o lo que nos quede de vida. Vamos a hacer un ejercicio para pedir ayuda a *el que quiere estar bien* para que nos ayude a distinguir entre la necesidad y el antojo, vamos a pedir ayuda a nuestra Sabiduría Universal para que junto con ella nos

apoye para nunca más lastimar nuestro cuerpo o dejar que otros lo lastiman. Y vamos a pedir también perdón a nuestro cuerpo por haberlo lastimado y a prometerle que lo vamos a cuidar.

Ejercicio para aprender a cuidar nuestro cuerpo

Pon este trabajo en manos de tu Sabiduría Universal, entra en ella... llama a *el que quiere estar bien* e invítalo a que reciba la ayuda de tu Sabiduría Universal para nunca más lastimar tu cuerpo ni permitir que otros lo hagan. Desde hoy en adelante tu Sabiduría Universal funciona como tu mayor protección... imagínate que despiertas en la mañana o a cualquier hora en la noche y te metes dentro de ella... imagínate que antes de dormir entras en ella... imagínate que entras en tu Sabiduría Universal cada vez que estés en una situación en donde podrías lastimarte o alguien podría lastimar tu cuerpo... tú sabes cuáles son esas situaciones... date un momento para recordarlas, imaginándolas de una manera diferente: dentro de tu Sabiduría Universal absolutamente protegida, protegido... Pide a *el que quiere estar bien* que junto con tu Sabiduría Universal se ocupe de hacer llegar a tu cuerpo y a tu mente la señal de si lo que estás a punto de hacer es para satisfacer una necesidad o un antojo... y así, estás aprendiendo a comer saludablemente... dormir las horas que tienes que dormir... dando a tu cuerpo lo que necesita para estar bien... Platica con tu cuerpo, pídele disculpas por haberlo maltratado o por no haberlo cuidado... o no haberlo defendido... explícale que estás cambiando... prométele que no volverá a suceder y que si alguna vez te equivocas y fallas, vas aprender de las equivocaciones para que no vuelva a pasar. Prométeselo... Hazlo con tus palabras y abrázalo... acarícialo... tranquilízalo... y ahora, consciente de esta promesa... pide a tu Sabiduría Universal que ayude a *el que quiere estar bien* para que la cumpla... dile que te quedas en sus manos, haz una respiración profunda y abre tus ojos...

Comentarios de los participantes

La necesidad de seguridad y de protección

Todos necesitamos un techo, sentirnos protegidos, necesitamos estabilidad. Tenemos la necesidad de sentirnos seguros, confiados. Necesitamos por ejemplo que alguien nos cuide cuando estamos enfermos. Sin embargo, en el mundo exterior, en nuestro alrededor, la seguridad no está garantizada. Cuando tenemos un sentimiento de seguridad, es más fácil estar relajados, ser creativos, tener deseos de explorar. Pero el mundo externo no siempre nos da esa sensación de seguridad. Pero nosotros podemos crearla internamente. Lo primero es empezar a sentirse seguro, segura, protegido, protegida, por ti.

Ejercicio para satisfacer la necesidad de seguridad

Con los ojos abiertos o con los ojos cerrados, siente tu respiración y observa cómo tu respiración, sin que tú hagas nada, trae aquí *el que quiere estar bien* con toda su fuerza... observa las sensaciones que lo acompañan, cómo te sientes, erguido, erguida bien plantada, plantado, en tu lugar... decidido, decidida... Llama a tu Sabiduría Universal, entra en ella pídele que envuelva a todos los miembros de tu equipo... con el que puedes contar... porque todos tienen ahora el mismo deseo de estar bien...

Observa ahora esa sensación de seguridad... en alguna parte de ti... porque tú sabes que puedes contar con todas tus partes... esa sensación de seguridad que quieres reforzar... para sentirte más fuerte... más confiado, confiada... Pon este trabajo en manos de tu Sabiduría Universal, pídele que haga lo que tenga que hacer, que cambie lo que tenga que cambiar, que refuerce lo que necesite reforzar, para que tú en tu totalidad, te sientas en tu espacio interior con una seguridad absoluta, con tranquilidad perfecta, completamente en casa, en tu lugar... Pide a tu Sabiduría Universal que haga todo lo que sea necesario para que sólo entre ahí, a tu espacio interior lo que sea bueno y saludable para ti y se quede afuera todo lo que dejaste de querer adentro de ti... y observa lo que está sucediendo... lo veas, o lo sientas de un modo u otro... Fíjate cómo tu Sabiduría Universal ya construyó una envoltura protectora alrededor de ti como un filtro que deja entrar sólo lo que es saludable para ti... saca lo que ya dejó de ser útil adentro en ti... y prohíbe la entrada a tu espacio interior a todo lo que podría estorbar a tu bienestar saludable... y tal vez ya te diste cuenta de algunas cosas que no pueden volver a entrar a tu espacio interior... Y fíjate cómo a medida que tu Sabiduría Universal está protegiendo... tu espacio interior, ese sentimiento de seguridad va creciendo adentro de ti... y observa cómo sientes todavía más grande... más erguido, erguida... bien, en tu lugar... y tu Sabiduría Universal automáticamente... continuamente está transformando tu envoltura, tu filtro, según tus necesidades en cada momento... dependiendo de en dónde te encuentres... de cada situación...

Y cuando te hayas dado cuenta de cómo tu Sabiduría Universal ya te está protegiendo todo el tiempo, dándote seguridad, o ya lo estés sintiendo, haz una

respiración diferente y regresa aquí para comentar esta experiencia.

Comentarios al coordinador del grupo

Pedir a los participantes que compartan al resto del grupo algunos de las disposiciones que tomó su Sabiduría Universal para mejorar su sensación de seguridad.

Comentarios de los participantes

Comentarios al coordinador del grupo

Comentar a los participantes que estas dos primeras necesidades se conocen como primarias, porque son indispensables para la sobrevivencia del ser humano. Las tres siguientes son más bien necesarias para su desarrollo personal, para su realización. Las trataremos la próxima sesión.

Y pedirles que de aquí a la próxima sesión continúen platicando con su Sabiduría Universal. Pongan a *el que quiere estar bien* al mando cuando se encuentren en situaciones de riesgo. Practiquen a identificar estas dos necesidades, las fisiológicas y las de seguridad y protección cuando estén a punto de hacer algo que ya no quieren, y prueben nuevas formas de satisfacerlas al estilo de *el que quiere estar bien*.

7. RECONOCER Y SATISFACER LAS NECESIDADES PARA EL CRECIMIENTO Y LA AUTORREALIZACIÓN

Introducción

Preguntar cómo les fue en la semana. ¿Practicaron a poner el mando en manos de *el que quiere estar bien* en las situaciones de riesgo? ¿Identificaron si era necesidad o antojo lo que sentían cuando tenían el impulso de realizar los comportamientos que ya no quieren en su vida? ¿Probaron satisfacer sus necesidades de maneras nuevas, diferentes y saludables?

Introducción al tema de las necesidades relacionadas con el crecimiento y la autorrealización

Las dos necesidades de qué hablamos la sesión pasada, según Maslow, se conocen como primarias porque son indispensables para la supervivencia de los seres humanos. Las tres siguientes, son necesarias para su crecimiento personal y su autorrealización. Son las necesidades de pertenencia, de reconocimiento y de autorrealización. Vamos a ver cómo se manifiestan y cómo satisfacerlas con ayuda de la Sabiduría Universal.

La necesidad de pertenencia

Necesitamos sentir que pertenecemos a un grupo, a una comunidad; todos necesitamos ser amados, escuchados, comprendidos; necesitamos relaciones, vínculos, amigos para compartir con ellos, para comunicarnos, para intercambiar. Pero lo más importante para que eso suceda es primero sentir que nos pertenecemos a nosotros mismos, a nosotras mismas, que nos amamos, que amamos al equipo constituido por nuestras distintas partes, que las aceptamos, las ayudamos a comunicarse, a crear buenas relaciones entre ellas y con nosotros, con el ser humano completo que somos.

Sin embargo, muchas personas que han tenido una dependencia grave, sobre todo en el caso del alcohol y el consumo de sustancias, y la han dejado, reportan que viven una situación incómoda porque ya no pertenecen a los que consumen, pero tampoco se sienten pertenecer a los que nunca han consumido. Lo que sucede es que han traído pegado un disfraz que les puso la sociedad: el disfraz del adicto, del alcohólico, de la anoréxica o bulímica, de la tonta, del vago, del paciente con tal problema, y lo miran y creen que eso son. También hay disfraces que nos pone la familia desde que somos

chiquititos como: el bueno para nada, el que no va a hacer nada en la vida, el igualito a... y otros que nosotros nos ponemos como: el del que no puede, no merece, o que cree que tal o cual cosa no es para él o ella... entre muchos otros. El problema de esos disfraces es que están pegados a la piel; el problema es que nos tapan desde la cabeza hasta la punta de los pies; el problema es que los miramos y creemos que eso somos...

Vamos a hacer un ejercicio para satisfacer nuestra necesidad de pertenencia, para pertenecernos a nosotros, nosotras, y pedir a la Sabiduría Universal que mientras lo hacemos y todo el tiempo necesario, vaya despegando los disfraces que traemos puestos para saber quiénes somos.

Ejercicio para satisfacer la necesidad de pertenencia

Con los ojos abiertos o los ojos cerrados, siente tu respiración y observa cómo cada vez que respiras, la presencia de *el que quiere estar bien* es cada vez más fuerte adentro de ti... con cada respiración... percibe las sensaciones que siempre lo acompañan... cómo te sientes grande... erguido, erguida... bien firme en tu lugar... decidido... protegido y seguro dentro de tu espacio interior... Llama a tu Sabiduría Universal, entra en ella y pídele que mientras estás trabajando con todos los miembros de tu equipo, utilice tu respiración para dejar pasar el aire entre el disfraz, los disfraces y tu piel, despegándolos, sanando la piel, despegando el pegol, tal vez transformándolos en ropa cómoda que permita ver quién eres tú y que puedas usar de repente, por ejemplo, si quieres recordar como ANTES actuabas siguiendo el libreto que viene con cada disfraz... antes de saber quién eres en realidad... y pídele que siga trabajando, despegando el disfraz, sanando la piel, todo el tiempo necesario incluso después del ejercicio... y ahora, entra en ella, permite que te envuelva, que envuelva al mismo tiempo a todos los miembros de tu equipo... con los que puedes contar... porque todos tienen el mismo deseo estar bien... Disfruta esta nueva atmósfera dentro de ti... sintiendo cómo es agradable vivir en paz contigo mismo, contigo misma... siente la fuerza de este equipo adentro de ti... uniendo todas sus habilidades todas sus competencias... uniendo todo lo que saben hacer... uniendo todos sus recursos... y siente también ese cariño entre ellos... esa amistad... la complicidad entre tus diferentes partes... Perdonamos todo a nuestros amigos porque los queremos y siempre encontramos buenas razones para justificar su comportamiento... y hasta podemos ver sus defectos como cualidades... En estas relaciones de amistad, el miedo se convierte en prudencia... la desconfianza en curiosidad... se habla amablemente en lugar de pelear... se deja hablar al otro... se le escucha... hay intercambios... y ambos se enriquecen mutuamente... Deja que tu Sabiduría Universal que habita en todas partes, refuerce sus relaciones... las impregne de amor... de amistad... de comprensión...

Si quieres, lleno, llena, de este amor, puedes recordar diferentes situaciones de tu vida... justo para observar con curiosidad cómo las relaciones con los otros AHORA pueden ser diferentes y mucho más agradables porque te acercas lleno, llena, de este amor... es como si tu atmósfera de paz interior se extendiera al exterior... observa cómo

algunas relaciones pueden AHORA ser más tranquilas... cómo tu paz interior, la unión y el amor entre todas tus partes hace bien a todo tu alrededor...

Y tal vez ya te diste cuenta cómo el disfraz, los disfraces, ya se despegaron o se están despegando... imagina que ya estás libre de ese disfraz... ¿cómo te sientes en la vida AHORA sin ese disfraz de ex adicto, ex dependiente, ex no sé qué? Observa cómo es tu vida ahora que ya cambiaste tantas cosas en este grupo y sobre todo que ya quitaste los disfraces que tenías puestos... y fíjate cómo ahora te sientes como te quieres sentir... estás viviendo como quieres vivir, libre de disfraces, con todas tus partes en armonía siguiendo a *el que quiere estar bien* y siempre en manos del tu Sabiduría Universal.

Toma el tiempo que sea necesario, en tu tiempo interior, para explorar lo que tengas deseos de explorar... para grabar todo lo que te pueda ser útil, consciente e inconscientemente... con mucha curiosidad de saber cómo te vas a ir dando cuenta de quién eres tú más allá de los disfraces... y cuando quieras, haz una respiración diferente y regresa aquí para comentar esta experiencia.

Comentarios al coordinador del grupo

Verificar uno a uno que todos los participantes se sientan en paz con ellos mismos. Si no fuera el caso de alguno pedir al resto del grupo que imagine lo que sucede a esta persona y le ayuden a resolverlo con la respiración.

Comentarios de los participantes

Las necesidades de estima y de reconocimiento

Necesitamos sentirnos parte del mundo, que somos útiles, reconocidos; que somos respetados. El problema es que desde niños aprendimos a buscar ser reconocidos por los otros porque creímos que si éramos niños buenos, niñas buenas y bien portados, bien portadas, nuestros padres, otros adultos, iban a querernos con un amor absoluto e incondicional que haría que nada nos faltaría. Y como éramos niños y niñas normales, porque los niños buenos y bien portados no existen, a veces desobedecíamos, no queríamos comer o irnos a la cama, nos ensuciábamos... y crecimos creyendo que nunca lograríamos tener el reconocimiento de nuestros padres y los adultos de nuestra infancia y después buscamos el amor y el reconocimiento de nuestros maestros, de la pareja, de alguien más. Pero ese reconocimiento, ese amor absoluto nunca llegaban porque cada persona está buscando lo mismo. Y crecimos sintiéndonos poco valiosos sin saber que cada quien quiere como puede, ni siquiera como le gustaría querer y que la única persona que puede darnos a nosotros ese amor absoluto porque sabe cómo lo necesitamos; la única que puede darnos ese reconocimiento absoluto, porque sabe lo que hemos hecho, lo que hemos logrado y con qué esfuerzo, soy YO.

Vamos a hacer ahora un ejercicio para darnos ese amor y ese reconocimiento que tanto necesitamos y hemos esperado.

Ejercicio para aprender a querernos y a reconocernos justo como necesitamos

Date un momento para ponerte cómodo, cómoda, ahí en donde estás y con tus ojos cerrados, llama a tu Sabiduría Universal y ponte en sus manos, entre en ella... imagina que tienes en tus brazos a ti mismo, a ti misma, recién nacido, recién nacida y en tus piernas te tienes a ti de meses... y ahí junto, estás tú de un añito, en ese momento en que estás preparándote para empezar a caminar y explorar el mundo... Imagina que ahí junto a ti estás tú de todas las edades, desde recién nacido, recién nacida, hasta tu edad actual ...y después de tu edad actual... hasta verte como un hombre o una mujer mayor... fuerte... lleno, llena de sabiduría y de paz interior... con mucha satisfacción de haber vivido como vivió, de todo lo que superó y creció...

Preséntate con esos tús. Diles YO SOY, (y tu nombre completo), YO SOY todos, todas ustedes y cuéntales lo que acabas de escuchar sobre cómo pasaste, pasaron tantos años esperando un cariño que los otros no podían dar, sin saber que ese Amor que buscabas estaba adentro de ti. Esperando un reconocimiento que los otros no podían dar porque sólo tú sabes el esfuerzo que te han costado las cosas y lo que vale lo que has logrado. Pero diles que eso ya se acabó porque ahora vas a darles ese cariño que desde siempre han buscado. Se acabó el andar exigiendo o mendigando cariño. Y también vas a darles ese reconocimiento de haber hecho las cosas bien, que tanto han necesitado. Repíteles en voz alta lo que te voy a decir, si eres hombre en masculino, si eres mujer en femenino: Yo Soy (y tu nombre completo), Yo Soy todos, todas ustedes y desde quien Yo Soy, les prometo, me prometo, quererme siempre, incondicionalmente, absolutamente, así como soy, completo, completa, con lo que me gusta y me disgusta de mi, con mis cualidades y defectos, con mis logros y equivocaciones que me hacen crecer. Me prometo quererme siempre, incondicionalmente, absolutamente, haga lo que haga, deje de hacer lo que deje de hacer. Me prometo quererme siempre, absolutamente, incondicionalmente, pase lo que pase; suceda lo que suceda, hagan lo que hagan los demás, digan lo que digan, piensen lo que piensen. Y reconozco que en cada momento de mi vida he hecho lo mejor que he podido y me felicito por eso. Y ahora, date ese cariño que te acabas de prometer. Abrázate a ti de todas las edades, tócate, acaríciate, dándote ese cariño que durante tanto tiempo has esperado. Estás aprendiendo a quererte tú a ti, incondicionalmente, absolutamente, más allá de lo que digan o hagan los demás, más allá de lo que suceda. Siente cómo sale ese cariño desde adentro de ti, de tu corazón, de todo tú, de toda tú, siéntelo en la piel y dentro de ti y disfruta darte y recibir por fin ese cariño tan deseado, tan esperado. Felicítalos por todo lo que han hecho, aún en situaciones difíciles, sobrevivieron y están aquí... sólo tú sabes el esfuerzo que has tenido que hacer en cada momento para reaccionar, actual lo mejor que podías... Ahora invita a todos esos tús, a que con tu respiración, saludablemente, protegídamente, vayan entrando adentro de ti, con cada respiración, tomando su lugar adentro de ti, llenando todos tus vacíos, todos tus agujeros, llenándote, para que ellos sigan queriéndote y acompañándote desde adentro, y tú continúes protegiéndolos, abrazándolos con tu cuerpo, felicitándolos, reconociéndolos todo el tiempo, de ahora en adelante y para

siempre.

Estás aprendiendo a estar lleno, llena de ti, incondicionalmente, absolutamente querido, querida y reconocido, reconocida desde adentro. Y así es muy fácil recibir el cariño que los otros te dan, como te lo pueden dar, como un regalo de la vida. Y ahora deja que vengan a tu mente esos momentos en que ANTES tú te sentías mal porque los demás eran como eran o porque no te querían o reconocían como tú deseabas y fíjate cómo AHORA que estás llena, lleno de ti, que ya te quieres a ti absolutamente, incondicionalmente, justo como necesitabas que te quisieran, y reconoces tus méritos, estás recibiendo el cariño que los otros te dan y lo que son capaces de hacer y de reconocer con tranquilidad y alegría, como un regalo de la vida y lo estás disfrutando.

Quédate ahí el tiempo que quieras, disfrutando este momento, aprendiendo a recibir el amor que los otros te dan, dándote ese amor tú a ti, felicitándote, reconociéndote, sabiendo que cuantas veces desees, puedes recordar y revivir estos momentos y, sobretodo, seguir dándote el cariño que tú, yo, todos necesitamos. Estás lleno, llena de ti, mientras tu Sabiduría Universal, tu Esencia, construye realidades de aceptación, reconocimiento y amor, ahora y en las noches mientras duermes profundamente y descansas para despertar en la mañana descansada, descansado y sabiendo que ya estás lleno, llena de ti. Ahora, haz una respiración profunda y abre tus ojos y si quieres estírate un poco mientras vas recuperando tu mente clara y despejada. Recuerda que ya estás lleno, llena de ti, de amor por ti, de reconocimiento hacia ti.

Comentarios al coordinador del grupo

En nuestra experiencia, muchas personas prefieren no comentar este ejercicio que es muy emotivo. Darles la opción de no hacerlo diciéndoles: Si quieren pueden comentar el ejercicio pero si prefieren guardar para ustedes esta linda experiencia, está bien. Recuerden que pueden repetirlo cuantas veces quieran y que el mejor momento es en la cama antes de dormir. Sólo preguntar si para todos estuvo bien y si no fuera el caso para alguien, trabajarlo como siempre.

Comentarios de los participantes

La necesidad de autorrealización

Tenemos la necesidad de realizarnos, desarrollando nuestros conocimientos, nuestros valores. Es una necesidad fundamental muy fuerte... Pero ¿cómo satisfacerla? ¿hacia dónde ir? Necesitamos dar sentido a nuestra existencia, sentirnos atraídos hacia alguna cosa... nosotros somos quienes decidimos hacia dónde queremos ir.

Ejercicio para satisfacer la necesidad de realizarse

Con los ojos abiertos o los ojos cerrados, siente tu respiración y fíjate cómo, sin que tú hagas nada, te hace sentir cada vez más fuerte, la presencia de el que quiere ser bien... percibe las sensaciones que lo acompañan, como te sientes grande... erguido, erguida...

bien en tu lugar... decidido, decidida... con seguridad en tu espacio interior... en confianza contigo mismo, contigo misma... realmente en el lugar de *el que quiere estar bien*. Acómodate cómodamente, como si estuvieras preparándote para ver una película en una gran pantalla... sólo para verla, sin cambiar nada, ni los actores ni el escenario... y deja que tu Sabiduría Universal proyecte sobre esa pantalla "las aventuras de *el que quiere estar bien*"... sabiendo que, con seguridad, es una película llena de esperanza, porque el héroe está lleno de recursos, porque está guiado por su sabiduría interior que le dice que hacer... y me quedo en silencio unos instantes para dejarte observar y disfrutar... y ahora, entra la pantalla... entra en ese héroe que eres tú completo, completa, con todas las riquezas que son parte tuya... porque ya sabes decir lo que quieres... y ya hay muchas cosas que quieres... para vivir la vida como tú la quieres vivir... para sentirte como te quieres sentir... para actuar como quieres actuar... y caminar sobre un camino agradable para ti, que disfrutas a cada paso... que te lleva adónde tú deseas ir... con las personas que tú quieras... y fíjate cómo el cuadro de tu futuro deseado que comenzaste a pintar se ha transformado en la película de tu vida...

Quédate ahí el tiempo que sea necesario, de tu tiempo interior, para vivir esta aventura... la aventura que necesitas vivir... y cuando estés listo, lista, haz una respiración diferente y regresa aquí para comentar esta experiencia.

Comentarios al coordinador del grupo

Pedir a los participantes que compartan algunos elementos de su aventura.

Comentarios de los participantes

Comentarios al coordinador del grupo

Pedirles que de aquí a la siguiente sesión:

Entren frecuentemente dentro de *el que quiere estar bien*. Observen cómo los disfraces continúan despegándose. Imaginen o recuerden las aventuras de *el que quiere estar bien*.

8. REVISIÓN DE LAS ESTRATEGIAS PARA EVITAR LOS RIESGOS Y EVALUACIÓN

Introducción

Preguntar cómo les fue en la semana, ¿recordaron ponerse en el lugar de *el que está bien?*, ¿se dieron cuenta de cómo se siguieron despegando los disfraces? ¿recordaron, imaginaron o completaron las aventuras de *el que está bien?*

Comentarios al coordinador del grupo

Esta sesión está dedicada a trabajar en pequeños grupos y revisar lo aprendido hasta ese momento. Por esta razón, los ejercicios tienen que ver con cómo aprendemos a aprender y al final, ensayar en la imaginación que ya están utilizando lo que aprendieron, mejorándolo y disfrutando hasta los más pequeños detalles.

Ejercicio en pequeños grupos

Después de las preguntas iniciales, que se reúnan en pequeños grupos para comentar sus estrategias: Si les han servido, cómo las han modificado, sus logros y fracasos, que si los miran los pueden llevar a intentar diferente y a crecer. Después, que se reúna el grupo completo para que cada grupo pequeño comparta lo más importante de lo que comentó. Animar a todos a que den ideas a sus compañeros.

Introducción al tema cómo aprendimos a aprender

Los seres humanos aprendemos por ensayo y error, probando y ensayando... así aprendimos lo más importante en la vida: aprendimos a hablar escuchando sonidos, tratando de adivinar lo que decían los gestos y los tonos de voz; pasamos horas y horas repitiendo sonidos... bababababá... bebebebebé... disfrutando sentir cómo salían los sonidos de nuestra boca... cómo vibraba nuestro pecho... disfrutando escuchar nuestra propia voz... y luego tratamos de articular palabras y se creó un juego de adivinanzas: decíamos algo y los adultos a nuestro alrededor, poniendo toda su atención, trataban de adivinar lo que queríamos decir. Si no adivinaban, probábamos a decirlo de otra manera hasta hacernos entender... y aunque no nos entendieron una y otra vez, llegamos a la palabra correcta porque nos dábamos cuenta de qué estaba mal y buscábamos decirlo de una manera diferente. Estábamos motivados, nos dábamos cuenta de que así no era (mirábamos nuestro error) y volvíamos a ensayar de una manera diferente. Así

aprendimos también a caminar...

Cuando después de muchos esfuerzos logramos estar parados en nuestros dos pies... no fue fácil mantener el equilibrio... ¡y menos todavía levantar un pie para dar el paso! ... Seguramente nos caímos y nos levantamos muchas veces, probando, ensayando de maneras diferentes cómo balancear el cuerpo... mantener el equilibrio y hacer cada movimiento... aprendiendo siempre de las equivocaciones... y luego aprendimos a subir escaleras... y a bajarlas... gracias a que ya sabíamos caminar... y después a andar en triciclo y en bicicleta... a entender y hablar otros idiomas... gracias a que ya sabíamos hablar... siempre seguimos aprendiendo... cometiendo errores... mirándolos... cambiando... buscando nuevas estrategias... Sin embargo, crecemos y acabamos por creer que las equivocaciones son malas, que nunca deberíamos cometerlas. Se nos olvida que son indispensables para mirarlas y hacer algo diferente, mirarlas y aprender, mirarlas y crecer. Vamos a hacer un ejercicio para recordar a la niña, al niño que fuimos, que es normal equivocarse.

Ejercicio para quedar en paz por habernos equivocado

Con tus ojos cerrados, llama a tu Sabiduría Universal, entra en ella y pídele apoyo... y ahora recuerda a esa niña, a ese niño, que creía que estaba mal equivocarse... dile quién eres: tú, él, ella, muchos años después. Y dile que vienes en su ayuda... explícale lo importante que son las equivocaciones, que sólo mirándolas podemos aprender qué hicimos mal y hacerlo de otra manera... y acompáñalo, acompáñala, a hablar con los adultos y a decirles que es normal equivocarse y que va a seguir equivocándose y aprendiendo de las equivocaciones... Invítalo, invítala a entrar contigo en la Sabiduría Universal, o adentro de ti... para que desde adentro pueda jugar a equivocarse sin que pase nada malo, hasta disfrutando hacerlo... da las gracias a tu Sabiduría Universal, haz una respiración como te guste y abre los ojos para compartir tus experiencias.

Comentarios de los participantes

Introducción al tema hacerse amigos de las equivocaciones

Ya hablamos de que la única forma humana de aprender es por ensayo y error. Incluso, ya te acompañaste a decirles a los adultos que es normal equivocarse y tranquilizaste a ese niño, niña, que creía que tenía que ser perfecto, perfecta. Ahora vamos a dar un paso más allá. Vamos a hacernos amigos de las equivocaciones y a pedirles que sean parte de nuestra vida y nos sigan ayudando a crecer.

Comentarios al coordinador del grupo

Que ponga ejemplos de equivocaciones que le han ayudado a crecer y después pida a los participantes que hagan lo mismo.

Ejercicio para hacerse amigo de las equivocaciones, pedirles perdón por haberlas escondido e invitarlas a ser parte de su vida.

Con tus ojos cerrados y dentro de tu Sabiduría Universal, deja que vengan recuerdos, protegidamente, de momentos en que te has equivocado y gracias a esa equivocación pudiste crecer... Platica contigo en ese momento, explícate lo importante que fue para ti y juntos, den las gracias a esa equivocación... Hazlo con una equivocación, con otra, con todas, en los recuerdos en que aparezcan... siempre tranquilizándote en esa edad y agradeciendo juntos a la equivocación...

Comentarios al coordinador del grupo

Esperar dos o tres minutos, repitiendo las últimas frases.

Continuación del ejercicio

Ahora invita a esas equivocaciones y a cualquier otra que quiera venir, a ser parte de tu vida... Pídeles perdón por haberlas tratado de esconder... por no darte cuenta de que te estaban ayudando. Invítalas a ser parte de tu vida... promételes que las vas a reconocer... a aprender lo que te enseñen... a crecer y cambiar con eso... y agradéceles por anticipado... Pide a tu Sabiduría Universal que te ayude a cumplir este propósito, esta promesa, dale las gracias, haz una respiración diferente y abre los ojos.

Comentarios de los participantes

Introducción al ejercicio para recuperar y mejorar nuestros aprendizajes

Vamos ahora a hacer un ejercicio para recuperar nuestros aprendizajes, los de la vida, los de este grupo, para seguirlos utilizando y mejorando... sabiendo que es normal equivocarnos y aprender de las equivocaciones.

Ejercicio para recuperar y mejorar nuestros aprendizajes

Con tus ojos abiertos o tus ojos cerrados, llama a tu Sabiduría Universal... entra en ella... ponte en sus manos... agrádecele todo lo que has aprendido en la vida y en el grupo... agrádecele porque cada aprendizaje te facilita otros nuevos, diferentes, más complejos... y deja que vengan imágenes de lo que acabamos de hablar... donde estás disfrutando cada momento, cada detalle... o tal vez recuerdos de lo que has vivido en este grupo... también disfrutando... de lo que ha sucedido en tu vida desde que estás aquí... y de cómo has aprendido a disfrutar el cambio hasta en los más pequeños detalles... de cómo probando y ensayando, equivocándote y mirando los errores, has aprendido... crecido... disfrutando... y tal vez ahora te das cuenta, tal vez no... de cómo tu vida en este momento es diferente, en general... o en pequeños detalles... es diferente allá afuera... o ahora en tu imaginación... cambiando... probando... ensayando... aprendiendo de los errores... creciendo... disfrutando cada pequeño detalle... Quédate ahí un momento disfrutando y agradeciendo y, cuando quieras, haz una respiración diferente y, guardando las sensaciones agradables que tienes ahora, abre tus ojos para comentar...

Comentarios de los participantes

Evaluación:

¿Qué me llevo de este grupo?

Comentarios al coordinador del grupo

A continuación en un pizarrón o rotafolio hacer una lista de todas las técnicas que han aprendido y les han sido útiles. Si han creado alguna, incluirla también. Confirmar que todos saben utilizar todas las técnicas y que quien haya creado una más, la explique.

Ejercicio final

Ensayo: Llama a tu Sabiduría Universal, entra en ella... ponte en sus manos... y ahora, imagínate que ya estás utilizando diferentes técnicas, estrategias y recursos para vivir como quieres vivir... y sentirte como te quieres sentir... y lo más importante... es que pase lo que pase... estás disfrutando lo que puedes disfrutar de cada situación... quédate ahí un momento... probando y ensayando... cómodamente... disfrutando... el tiempo que esté bien para ti... mientras yo te acompaño con mi respiración...

Comentarios al coordinador del grupo

Dejarlos ahí dos minutos repitiendo de vez en cuando: probando... ensayando...

cómodamente... automáticamente... disfrutando... aprendiendo formas nuevas... aprendiendo de los errores... de preferencia utilizando en cada frase distintos tonos de voz, deletreando, hablando en secreto, por ejemplo, y terminar:

Fin del ejercicio

Y cuando quieras, agradece a tu Sabiduría Universal toda su ayuda en este proceso y guardando a la mano todos los aprendizajes útiles para ti y las sensaciones agradables que tienes ahora, haz una respiración como quieras y ve abriendo los ojos, para comentar...

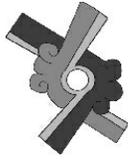
Comentarios de los participantes

Comentarios al coordinador del grupo

Diferentes opciones para terminar el grupo:

1. Hacer un convivio donde cada quién lleve algo de comer o de beber para compartir, celebrando el final.
2. Entregarles formalmente un Diploma

ES MUY IMPORTANTE QUE SI EL COORDINADOR CONSIDERA QUE ALGUNO DE LOS PARTICIPANTES AÚN NECESITA APOYO, PUEDA CONTINUAR DÁNDOSELO EN SESIONES INDIVIDUALES O CANALIZARLO CON ALGUNA PERSONA QUE TRABAJE DE PREFERENCIA CON TÉCNICAS ERICKSONIANAS Y/O TERAPIA ORIENTADA A LAS SOLUCIONES.



ALOM EDITORES

TÉCNICAS

concierto para cuatro cerebros en psicoterapia, quince años después por Teresa Robles

Te invitamos a que conozcas un libro ya clásico en español sobre psicoterapia ericksoniana, que es la referencia obligada, no sólo para los estudiosos del tema, sino para todo público interesado en conocer nuevas propuestas para mejorar su calidad de vida.

terapia cortada a la medida. Un seminario ericksoniano con Jeffrey K. Zeig por Teresa Robles

Trascripción del seminario impartido por el Dr. Jeffrey K. Zeig en la Ciudad de México, que propone una comunicación más eficiente, cortando las intervenciones a la medida de cada paciente y envolviéndolas para regalo (conversación hipnótica).

la magia de nuestros disfraces por Teresa Robles

En este libro la autora muestra las bases teóricas que sostienen intervenciones ericksonianas, aparentemente muy simples. Está escrito de manera que nos lleva a reconocernos en cada párrafo, en cada página y abre las puertas al cambio.

compartiendo experiencias de terapia con hipnosis editado por Elizabeth Méndez

Recopilación de nueve capítulos escritos por terapeutas ericksonianos latinos, de los cuales dos son de corte teórico y los siete restantes presentan técnicas originales que se pueden aplicar en distintos estilos de terapia.

hipnosis y terapia sexual por Daniel Araoz

Este libro, establece un puente entre la terapia sexual y la hipnoterapia. Propone el concepto de autohipnosis negativa, así como un método para transformarla en positiva. El autor presenta su esquema de trabajo, junto con numerosas técnicas, fáciles de aplicar por cualquier terapeuta.

destrezas teatrales psicoterapéuticas por Pedro H. Torres-Godoy con la colaboración de Mario J. Buchbinder y Elina Matoso

A partir de una interesante experiencia con un grupo de actores, este práctico libro te enseñará cómo aprender amenos ejercicios que te permitirán desarrollar habilidades teatrales que podrás utilizar en la terapia y en la vida diaria.

la psicoterapia, un proceso de autoconstrucción: I. los cimientos por Yolanda Aguirre

Primero de dos volúmenes. Un libro de texto sobre Epistemología constructivista y Teoría de Sistemas que ilustra las explicaciones racionales con cuentos, haciendo que

el lector aprenda con sus dos hemisferios cerebrales.

la psicoterapia, un proceso de autoconstrucción: II. la propuesta por Yolanda Aguirre

Este segundo tomo nos presenta una propuesta psicoterapéutica que utiliza la capacidad creadora que todo ser humano tiene, y la posibilidad de ponerla a nuestro servicio en la construcción de nuestro propio ser.

jardineros, princesas y puerco espines, construyendo metáforas por Consuelo Casula

Este primer libro de la autora en español es un verdadero tratado sobre la metáfora, uno de los elementos esenciales del lenguaje hipnótico, para ser aplicada tanto en la psicoterapia como en la enseñanza. Los distintos lectores y estudiosos del lenguaje hipnótico, de la comunicación indirecta, encontrarán en este libro justo lo que les interesa.

estrategias de comunicación para el paciente crítico por Katalin Varga

En este libro está plasmada la experiencia de más de 20 años de Katalin Varga y sus colegas trabajando en el sistema hospitalario. Ofrece ideas prácticas, para lograr una comunicación eficiente y emocionalmente positiva con el paciente crítico. Estas técnicas de comunicación nos ayudan a lograr la cooperación del paciente, evitar las resistencias y, sobretodo, que tanto pacientes como profesionales de salud establezcan una relación más humana entre ellos.

constelaciones familiares ericksonianas, una nueva mirada por Cecilia Fabre

Cecilia Fabre integra las aportaciones de tres grandes maestros: Bert Hellinger, Milton H. Erickson y Teresa Robles para desarrollar una herramienta muy poderosa, eficiente y agradable: las Constelaciones Familiares Ericksonianas. Un libro para consteladores, ericksonianos y otros tipos de terapeutas.

para volver a disfrutar la vida, manual para trabajar la depresión por Carlos Castro

Un Manual sencillo, práctico y muy eficiente, con sólidas bases científicas, que integra el enfoque cognitivo con el ericksoniano. Ofrece muchos ejercicios prácticos y estrategias para utilizar con los pacientes. Aunque está escrito para terapeutas, es interesante y útil también para cualquier persona que sufra depresión.

MANUALES ERICKSONIANOS DE GRUPOS

manual del grupo de crecimiento por Teresa Robles

El primero de una serie de manuales de técnicas ericksonianas para trabajar con grupos, escritos en forma tal que cualquier terapeuta puede aplicarlos. En cada capítulo se ofrece con conversación hipnótica una visión original sobre el tema que trata, así como ejercicios para trabajarlo.

manual de grupo para aprender a manejar el estrés, y evitar el síndrome de fatiga profesional crónica, por Teresa Robles editora

Este es el segundo título de la Serie de Manuales. Como todos nuestros Manuales, trabaja con temas universales para aprender a manejar en forma sencilla, automática

y agradable, los distintos factores, internos y externos que facilitan la aparición del estrés poniendo el trabajo y dejándolo en manos de la Sabiduría Universal que, Teresa Robles propone y que es en este momento el eje de su trabajo. Está escrito en forma sencilla y clara para el coordinador del grupo y ofrece a los participantes herramientas no sólo para manejar el estrés, sino para su vida cotidiana.

manual de grupo para terminar con las dependencias por Armelle Touyarot y Teresa Robles

La Terapia Breve orientada a las soluciones y la Psicoterapia Ericksoniana basada en la Sabiduría Universal se integran en este Manual para trabajar, a través de temas universales, cualquier tipo de dependencia. Las autoras llevan de la mano al coordinador del grupo con indicaciones precisas para asegurar su éxito.

CASOS CLÍNICOS

salir del túnel y olvidar, hipnosis ericksoniana con sintomatología psicótica por Cinthia de Gortari.

Este libro muestra en cada sesión, cómo la actitud cercana, la mirada compasiva del terapeuta y las técnicas ericksonianas, pueden resolver problemáticas frente a las que otras psicoterapias se muestran escépticas.

ELIZABETH Y MILTON H. ERICKSON

homenaje a Elizabeth Moore Erickson, mujer extraordinaria, profesional, esposa, madre, compañera por Marilia Baker.

Te recomendamos este primer libro de la serie que se crea en conmemoración del padre de la terapia breve, la hipnosis moderna y de su compañera de vida. La obra nos muestra la contribución de Elizabeth a la obra del Dr. Erickson a través de la sinergia de una pareja que duró cerca de 16 mil días, uno tras otro. Publicado en inglés y español.

seminarios de introducción a la hipnosis, california 1958 por Milton H. Erickson

Este seminario, dictado a un grupo de médicos en la época de madurez de su trabajo, muestra paso a paso su forma de hacer hipnosis. Es así un excelente punto de partida para principiantes, y aclara ideas a quienes ya trabajan con hipnosis.

estrategias psicoterapéuticas de Milton H. Erickson, por Dan Short

El autor propone una sistematización de las estrategias psicoterapéuticas del Dr. Erickson, ilustradas con casos clínicos. Se incluye un capítulo de la terapeuta italiana Consuelo Casula donde explica dos conceptos Esperanza y Resiliencia, que marcaron la obra del Dr. Erickson.

Milton H. Erickson, un sanador americano, editado por Betty Alice Erickson y Bradford Keeney

Es un honor y un placer contar con la publicación de este libro en español, porque

además nos ofrece una visión diferente del Dr. Erickson. Una visión que propone que su trabajo era también espiritual. Y esto queda claro a través de las aportaciones de las personas más cercanas a él, y de sus amigos, discípulos y colaboradores.

NUEVOS PARADIGMAS DE LA CIENCIA

tejiendo sueños y realidades, aportaciones del paradigma holográfico a la psicoterapia ericksoniana por Guillermina Krause.

La autora nos presenta en forma sencilla las últimas propuestas de la física cuántica para entender el Universo. Estas propuestas fascinantes, ofrecen una explicación a los cambios “milagrosos” que se dan a través de la psicoterapia ericksoniana. Es un libro de interés general que nos lleva a expandir la conciencia.

AUTOAYUDA – Libros

revisando el pasado para construir el futuro por Teresa Robles

A partir de elementos autobiográficos, la autora nos presenta en lenguaje cotidiano, conceptualizaciones teóricas, junto con sencillos ejercicios de autohipnosis. Lectores y lectoras se reconocen en estas páginas constando que, si bien somos únicos e individuales, en el fondo somos muy parecidos.

síndrome de pánico, una señal que nos despierta por Sofía Bauer

La autora menciona que el síndrome de pánico o crisis de angustia, es una señal que aparece para que cambies tu estilo de vida. Si escuchas su mensaje, puedes curarte. Ofrece ideas y ejercicios prácticos para disminuir la ansiedad.

la granja de la esperanza, transformando las huellas de la vergüenza editado por Cecilia Fabre.

La vergüenza es universal y puede surgir a partir de distintas experiencias que generan una maraña de emociones. Este libro de cuentos terapéuticos para niños y grandes te ayudará a manejarla mejor.

abriendo puertas con amor, caminos en la educación de los hijos y en la prevención de problemas futuros por Angela Cota Guimarães Mendonça y J. Augusto Mendonça.

Es un libro dirigido especialmente a los padres, psicólogos y educadores, donde a través de relatos sencillos, sobre temas universales, los autores ofrecen ejemplos prácticos y útiles de su vida para enfrentar situaciones de todos los días.

guía de auto-preparación para el parto que sueñas tener, por Armelle Touyarot

Este libro es una guía de auto-preparación para el acontecimiento “nacimiento” y está construido como un programa. El objetivo de la autora es que tengas una buena experiencia de tu parto utilizando la hipnosis ericksoniana. En la medida que vayas avanzando en su lectura podrás darte cuenta si responde a tus dudas, si tranquiliza tus miedos, si te da las herramientas que necesitas para sentirte lista para ese momento.

creando, sanando, disfrutando, la neuroplasticidad y las metáforas para tu salud o enfermedad, por Elsa Lesser.

Este libro muestra el valor de saber cómo funciona el cerebro humano y cómo lo podemos usar para mejorar nuestra existencia, aprendiendo nuestras propias metáforas. Casos clínicos como una sólida introducción a la plasticidad neuronal y a las metáforas y lenguaje de nuestro cuerpo.

las muertas que no son de Juárez, siete historias de amor y una canción desesperada: infidelidad y abandono por Laura Chávez Cázares.

Es un libro que presenta: la problemática de las mujeres que viven violencia, ideas para que los terapeutas mejoren su práctica en estos casos y ejercicios de auto hipnosis que las mujeres que están en esta situación pueden utilizar para estar mejor. Gran parte del texto es la presentación de casos.

constelaciones familiares alegorías y mandalas, construyendo mi arcoíris por Elida Montoya de Gómez y Fabiola Esmeral Vélez.

El trabajo con constelaciones familiares y las técnicas ericksonianas son complementarios, como se muestra en este libro para trabajar con niños. Las autoras unen las técnicas de constelaciones, la narración de cuentos (técnicas ericksonianas) y el dibujo (arte terapia) y nos presentan esquemas de trabajo para diferentes problemáticas.

AUDIO

Y si quieres trabajar contigo mismo, evitar la terapia o salir de ella en poco tiempo, prueba nuestra serie de audio presentada en CD y en formato digital. El Centro Ericksoniano de México, a través de Alom Editores, promueve esta serie con ejercicios sencillos, seguros, protegidos, para que puedas trabajar en casa.

recupera tu fuerza de vida por Teresa Robles

Es como un servicio general que todas las personas deberíamos hacernos de vez en cuando para estar bien en la vida, como hacemos servicio a nuestros coches y aparatos.

música para entrar en contacto contigo producción Francisco Robles

Dos versiones producidas a partir del Canon de Pachelbel, que te ayudan a entrar adentro de ti. Una, con instrumentos musicales mexicanos. Otra, con el sonido del mar y un sonido producido con diferentes cantos de sanación. Esta música es el fondo de los otros materiales de audio. Al escucharla, se reactivan y refuerzan los procesos desencadenados con los ejercicios que realizaste con ellos.

Yo Soy sanando por Teresa Robles

Estamos en nuestro lugar cuando disfrutamos la vida y tenemos paz interior. Yo Soy Sanando te ayuda a encontrar tu lugar, cumpliendo tu Misión, resolviendo las dificultades que encuentras en el camino y despertando tu Sabiduría Interior.

escuchando mi cuerpo, mis emociones y mi espíritu por Iris Corzo

El ser humano es integral: es mente, cuerpo y espíritu. Si vivimos como un todo unificado, obtendremos la armonía. Esta grabación te invita a atender estos aspectos para favorecer tu bienestar.

salud y enfermedad por Iris Corzo

Salud y enfermedad son partes de la vida. Este audio te invita a enfrentar la enfermedad de una manera diferente, participando activamente en tu curación, recuperando tu independencia y autonomía, utilizando tus recursos internos.

para quererte tú a ti justo como necesitas por Teresa Robles

Aprendemos a mirar hacia fuera y olvidamos mirarnos a nosotros mismos. Dejamos de percibir las señales de nuestro cuerpo, tragamos nuestras emociones. Este CD te ayudará a reconocer tus emociones, escucharlas y digerirlas. Es ideal para personas que sufren de depresión, ansiedad y/o estrés.

la herencia. música que desata imágenes producción Francisco Robles

Esta música compuesta te lleva a entrar adentro de ti, desencadenando los procesos naturales que requieres en este momento de tu vida. Contiene una introducción de Teresa Robles para proteger el proceso y un final para facilitar que te pongas nuevamente en contacto con el mundo externo.

para relacionarte mejor contigo y con los demás por Teresa Robles

Si la vida es una escuela, las relaciones con los demás son la universidad. Este compacto constituye un servicio general a tus relaciones para ayudar a pasar al postgrado donde nos toca disfrutar la vida con paz interior.

para volver a dormir como antes, por Montserrat Ramos

Los sueños son parte de nuestros mecanismos para digerir las emociones que vamos acumulando día tras día. Cuando tenemos muchas indigestas, viene el insomnio. Este CD te ayudará a digerir las emociones viejas y nuevas de forma agradable y protegida mientras descansas y vuelves a dormir como antes.

construye tu realidad y ayúdanos a construir un mundo mejor, por Teresa Robles

Hoy en día, la Física Cuántica nos dice que el mundo que consideramos real es una proyección, algo como una ilusión y que nosotros construimos la realidad material. La construimos con nuestra intención, nuestro deseo y la imaginación. En este CD, aprenderás algo sobre estos temas, pero sobre todo te invitaremos a hacer un pacto entre tu parte humana y el Dios adentro de ti, para construir tu mundo a tu estilo y ayudarnos a, entre todos, construir un mundo mejor.

cuentos terapéuticos para chicos y grandes, por Cecilia Fabre

Los cuentos abren la puerta a una comprensión diferente de los problemas abriendo opciones más saludables para contactar con nuestras emociones y con nuestras experiencias de vida. Con este CD verás que los cuentos permiten que tanto adultos como niños se conecten con vivencias pasadas de una manera segura y protegida, poniendo a distancia los problemas mientras de manera cercana se resuelven, aprendiendo de ellos, cómoda y protegidamente.

para relacionarte mejor con tu cuerpo a través del ejercicio y la comida, por Teresa Robles

Nuestro cuerpo es tan sabio que nos provoca hambre cuando le falta combustible y sed cuando necesita hidratarse. Y para que nunca dejemos de alimentarnos, nos regala el disfrutar la comida. Cuando éramos chicos, disfrutábamos el ejercicio, que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien. Crecemos y mal aprendemos a comer a la hora de comer, a llevarnos a la boca cualquier cosa cuando tenemos hambre, que hay comidas sabrosas y otras obligatorias y que hacer ejercicio es una obligación. En este CD, recordarás cómo escuchar las señales de tu cuerpo y atenderlas para vivir con salud.

aprende autohipnosis, por Teresa Robles

El Dr. Erickson decía que adentro de ti, de mí, está todo lo que necesitamos para resolver las dificultades que día a día la vida nos presenta para crecer: las grabaciones en nuestra mente inconsciente de nuestras experiencias de vida. Hoy día la Física Cuántica propone que toda la información del Universo está en cada una de sus partes, adentro de mí, la misma información que el mar, el sol, la luna y las estrellas. En este CD aprenderás a despertar esa Sabiduría Universal y a utilizarla conscientemente para resolver esas dificultades.

metáforas universales para el crecimiento personal, por Teresa Robles

El Dr. Milton H. Erickson decía: la vida es dura, es injusta, el dolor existe, pero cómo la vivamos depende sólo de nosotros. A mí me gusta decir que la vida tiene de todo, también hay muy buenos momentos. Y si es injusta en nuestra contra, también es injusta a nuestro favor. La vida tiene de todo y siempre estamos creciendo como las plantas, los animales, como todo en este Universo. Este CD te ofrece en forma agradable, reflexiones y anécdotas que te ayudarán a disfrutar más esta vida, en los buenos y en los malos momentos.

para relacionarte mejor con tu cuerpo a través del ejercicio y la comida (para personas con diabetes e hipertensión), por Teresa Robles

La diabetes es una enfermedad, pero también puede ser tu mejor amiga. Puede enseñarte a vivir saludablemente, cosa que muchas veces hemos olvidado. Nuestro cuerpo es tan sabio que nos provoca hambre cuando le falta combustible y sed cuando necesita hidratarse. Y para que nunca dejemos de alimentarnos, nos regala el disfrutar la comida. Cuando éramos chicos, disfrutábamos el ejercicio, que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien. Crecemos y mal aprendemos a comer a la hora de comer, a llevarnos a la boca cualquier cosa cuando tenemos hambre, que hay comidas sabrosas y otras obligatorias y que hacer ejercicio es una obligación. En este CD, recordarás cómo escuchar las señales de tu cuerpo y atenderlas para vivir con salud.

ejercicios para manejar el estrés y evitar el síndrome de fatiga profesional crónica, por Teresa Robles y otros

El estrés y el síndrome de fatiga profesional crónica son parte de los males de nuestro tiempo. El Centro Ericksoniano de México (CEM) creó a través de algunos de sus maestros un CD de dos volúmenes con ejercicios para aprender a manejar el estrés y evitar la fatiga profesional crónica y muy pronto nos ofrecerá también un Manual para trabajar con estos ejercicios en grupos.

FASCÍCULOS

textos selectos

abriendo puertas con amor por Ángela Cota Guimarães Mendonça y J. Augusto Mendonça

Los terapeutas ericksonianos sugieren y proponen a través de contar anécdotas de su vida. Este fascículo es una selección de textos dirigidos a maestros y padres de adolescentes, donde los autores narran sus experiencias como padres y como terapeutas.

manual del grupo de crecimiento por Teresa Robles

Asómate a este ameno fascículo que te encantará y en donde encontrarás una manera diferente de ver la vida, que corresponde a la manera de hacer psicoterapia que estamos construyendo en el Centro Ericksoniano de México, incorporando otros marcos de referencia.

aprendiendo a caminar por la vida por Teresa Robles

Desde sus primeras páginas, este práctico fascículo *Aprendiendo a caminar por la vida*, te enseña, de manera segura y natural a utilizar los instrumentos necesarios, que de alguna forma ya conoces, y poderlos aplicar efectivamente en tu vida diaria.

ideas prácticas

para el manejo de conflictos y algunas reflexiones por Teresa Robles

Es un texto que te invita a mirar y cambiar los aprendizajes que nos hacen competir por el primer lugar, tratar de ganar aplastando a los demás. Te enseña a colaborar en lugar de competir, a establecer negociaciones donde todos ganen y a entrar en contacto con tu Sabiduría Interior y la de los demás.

para detectar y prevenir la anorexia y la bulimia entre tus seres queridos por Adriana Barroso y Raúl D Ángelo.

La anorexia y la bulimia son padecimientos que pueden ser mortales y aparecen cada vez más y más temprano en nuestros adolescentes. Te invitamos a leer este fascículo que te ayudará a conocerlas y detectarlas con la ayuda del cuestionario que se incluye al final.

TESTIMONIOS

Victoria de las Mercedes por Laura Elena Barrientos

La biografía de una niña que, a pesar de graves errores y negligencia médicos,

gracias a su extraordinario apego a la vida, la dedicación de, sus padres y las “mercedes” de los amigos, ha salido victoriosa sobre diagnósticos derrotistas.

voces abiertas al Amor Testimonios del Premio Nacional Victoria de las Mercedes 1999, editado por Laura Elena Barrientos.

Si te interesó el primer libro de esta serie, te cautivaremos con el segundo de la colección, en donde convergen veinte testimonios de vida, veinte vivencias y experiencias de seres humanos (cuidadores, familiares, discapacitados) que han aceptado el compromiso de vivir con orgullo y con valentía una existencia que la vida les deparó o que ellos eligieron como Misión.

hay alguien ahí adentro por Susana Carolusson

Éste es un libro acerca de un joven que sufrió un daño cerebral grave a causa de un accidente de bicicleta y de sus padres. La madre, la autora, nos transmite su experiencia como madre y profesional de la hipnosis para superar sus miedos, incertidumbres y enfrentar y conquistar a las instituciones rígidas y ayudar a su hijo a reincorporarse a la vida con limitaciones. Es un libro del que podemos aprender mucho todos pero especialmente los profesionales de la salud que trabajan con estas problemáticas y los familiares de personas con daño cerebral grave.

HELIOS-VESTA

los maestros ascendidos escriben el libro de la vida

Un texto de Metafísica y para aquellos lectores que no comulgan con estas enseñanzas, es un bello cuento de hadas que, al leerlo, va abriendo puertas, estableciendo conexiones, acercándonos a una realidad y a una sabiduría diferentes, a través de un camino que va por rumbos distintos de la lógica racional.

encuentra tu misión por Alicia Rodríguez

La presidenta del Comité Internacional de la Bandera de la Paz organización no gubernamental de Naciones Unidas, nos relata cómo entró en contacto con este símbolo sagrado universal, así como su significado e importancia para el momento actual, para ayudar a generar la paz al interior de cada ser humano.

transfórmate en Bandera de la Paz, claves para lograr ser una persona armónica y saludable, por medio del Símbolo de la Bandera de la Paz por Alicia Rodríguez.

La presidenta del Comité Internacional de la Bandera de la Paz, organización no gubernamental de Naciones Unidas, nos ofrece ideas prácticas y ejercicios para ayudarnos a ser una persona armónica y saludable utilizando el significado de paz que nos ofrece este Símbolo sagrado universal.

en alas de Luz I, por Ronna Herman

Este libro forma parte de una colección de cuatro libros que tratan sobre la esperanza.

A través de sus páginas nos transmite mensajes sobre el amor: el amor a uno mismo, amor a la vida y cómo disfruta de la experiencia de ser un ser humano potencialmente espiritual. El libro reafirma nuestra creencia en la unidad ya que sus mensajes nos ayudan a entender quiénes somos y cómo crear nuestra realidad perfecta, y ayudar a otros a hacer lo mismo, compartiendo la experiencia de la sabiduría y el amor.

Impreso en los talleres de Solar Servicios Editoriales, S.A. de C.V.
Calle 2 número 21, Col. San Pedro de los Pinos,
C.P. 03800, Ciudad de México
300 ejemplares
Ciudad de México, mayo 2018