

CREER ES CREAR



FIAHC

Silvia Carbonell

TODOHIPNO

Contenido

| | |
|-------------------------------------------------------------|----|
| LA MENTE Y LA FISICA CUANTICA | 2 |
| SCRIPT EJERCICIO PRACTICO | 5 |
| LOS CONDICIONANTES QUE GENERAN LAS ACTITUDES | 7 |
| LA INTENCION POSITIVA | 8 |
| LA RESTRUCTURACION COGNITIVA | 11 |
| LOS HABITOS CONDUCTUALES Y MENTALES | 16 |
| RESCATAR RECURSOS (ESTE EJERCICIO LO TIENES EN AUDIO) | 19 |
| LOGRAR OBJETIVOS..... | 20 |
| MENTE REFLEJADA | 23 |
| CARTA AL FUTURO | 24 |
| ELEVAR LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA | 25 |

LA MENTE Y LA FISICA CUANTICA

¿Te has preguntado alguna vez porque no alcanzas tus objetivos?

La respuesta es sencilla, tus pensamientos son los que crean tu vida y si no generas pensamientos positivos y creadores no creerás lo suficiente en tus objetivos como para crearlos con tu mente cuántica. Esto naturalmente abarca también el concepto de que muchas veces ni siquiera sabemos concretamente cuales son esos objetivos que queremos alcanzar, por lo tanto, es imposible generarlos y convertirlos en una realidad. Muchas veces pregunto en mis talleres a las personas ¿Qué es lo que quieres conseguir? ¿Cómo te gustaría estar dentro de un año? La respuesta más habitual es quiero estar bien o quiero ser feliz. Pero ¿Qué es para ti estar bien? ¿Qué necesitas en tu vida para ser feliz?, si no le especificamos claramente a la mente que es lo que queremos difícilmente no lo podrá atraer.

Si deseamos un coche nuevo, no es suficiente con decir quiero un coche nuevo, tendremos que saber qué clase de coche deseamos, de qué marca, de qué color, y lo más importante que sentiremos cuando nos subamos en él, cuál será la emoción predominante. Tenemos que ser conscientes que la parte de la mente más creadora en la emocional, el Subconsciente ubicado en el cerebro límbico y en el cuerpo astral. ¿Por qué el subconsciente es creador de materia más que cualquier otra parte de la mente?, porque tiene acceso a la materia astral ya que se mueve en el cuerpo astral y con esta materia se puede generar cualquier cosa en la materia.

La mayoría del tiempo generamos pensamientos no adaptativos que son los que bloquean el alcanzar nuestros objetivos ya que al creer en estos pensamientos generamos una realidad que nos aleja de lo que verdaderamente deseamos alcanzar.

Ahora voy a explicar brevemente el concepto cuántico, ¿Qué es realmente la física cuántica?, esta nueva ciencia que realmente es muy antigua, (conocida por los budistas hace muchos años) nos explica el funcionamiento de las partículas más pequeñas de la materia. Sabemos que cada célula se compone de un núcleo alrededor del cual giran los electrones y que cada núcleo está compuesto de protones y neutrones, hasta ahí es lo que todos estudiamos, pero ahora los nuevos

estudios de física han demostrado que esos protones y neutrones a su vez se componen de unas partículas diminutas llamadas **Quart**, que tienen una serie de propiedades casi mágicas, dichas partículas son las creadoras de todo lo que forma el mundo material y tienen la propiedad de poder manifestarse en diferentes lugares al mismo tiempo, y muchas otras cosas en las que hoy no vamos a profundizar. **Estas partículas obedecen a unas leyes totalmente diferentes a las físicas, funcionan de una forma muy diferente, por eso se le llama la física de las posibilidades, las partículas se disparan a múltiples creaciones de realidad y solo responden a la observación. ¿Qué significa esto?** Que solo se centran en una creación de realidad si se observan, los científicos las observan con sus métodos y experimentos y los seres humanos podemos hacerlo observándonos a nosotros mismos, centrando nuestros pensamientos hacia el resultado que deseamos obtener.

De esta forma estamos diciéndole a esos Quart en donde queremos que se enfoquen para crear nuestra realidad.

Tenemos que tener en cuenta que solo percibimos el 4% de la realidad llamada materia atómica, luego hay un 22% llamado materia oscura que no percibimos con la vista pero que conocemos por cómo actúa sobre la materia como ciertas ondas que van por el aire como la tele o la radio, y por último tenemos otro 74% llamado energía oscura o vacío, donde hay una constante vibración de esos Quart, que hoy en día ya se utilizan para la wifi o los rayos ultravioleta.

El hecho de que no veamos algunas cosas no significa que no existan.

Nosotros podemos ampliar nuestro umbral de percepción de la realidad con la observación y la meditación. Simplemente debemos entrenar el cerebro que es un musculo que se da forma a sí mismo, y va cambiando con los nuevos circuitos neuronales que vamos creando a través de la estimulación de la mente, por ejp tenemos la intuición un GPS cuántico que podemos emplear.

Recordemos que el cerebro es materia, pero la mente es cuántica. **El cerebro es el soporte físico que utiliza la mente para manifestarse en la materia, pero la mente es inmaterial, no se puede medir, ni pesar, ni ubicar en un lugar concreto del cerebro, la mente está en todas partes a un mismo tiempo, como los Quart esas pequeñas partículas imposibles de ver que generan toda la materia, lo mismo que la mente imposible verla, pero creadora de toda nuestra realidad.**

Comparemos el cerebro y la mente con un ordenador, ya que el cerebro y el ordenador miden la información de la misma forma con “bites”, “mega bites”, “gigabytes” etc., el ordenador si solo lo conectas cada día a la misma web, aunque se muy potente, no le sacas partido, lo mismo ocurre con la mente, si siempre te concentras en realizar día a día las mismas cosas sin salir de la zona de confort no le sacaras el rendimiento que podrías obtener, ni estimulas el cerebro para que genere nuevos circuitos neuronales, el ordenador puede estar lleno de virus y no funcionar correctamente, lo mismo ocurre con la mente si vibra en el miedo en la preocupación, esto se convierte en un virus para nuestro mente, se llena de pensamientos negativos y comienzas a obtener malos resultados y a no ser capaz de explotar tu potencial, también si el ordenador no está conectado a internet por muy potente que sea, tampoco podrá tener acceso a un montón de información, lo mismo ocurre con la mente si no está abierta a nuevos conocimientos, a nuevos pensamientos se vuelve vaga, predecible, envejece e incluso nos hace enfermar, cada persona decide a que

estímulos conectarse para vibrar alto o bajo y de esta forma elevar o bajar la vibración. Continuando con esta metáfora del ordenador cuando un ordenador se envejece y lo cambiamos rescatamos la información en un disco duro y luego solo tenemos que volver a integrar esta información en un nuevo ordenador, lo mismo ocurre con las personas al morir nos llevamos toda esa información retenida en la mente para valorar nuestras experiencias antes de volver a encarnar en un nuevo cuerpo y podremos rescatar esa información que siempre permanece a través de diferentes técnicas de las que podemos hablar en otro taller.

Por último, resaltar que cada segundo nuestro cerebro está procesando 2000 bites de forma consciente y al mismo tiempo de forma inconsciente cada segundo procesamos 400.000.000 millones de bites, lo que nos deja claro que este mundo es inconsciente totalmente, y que si aprendemos a traer lo inconsciente al consciente podremos hacer grandes cambios en nuestra vida.

Recordemos que de toda esta información la más potente es la emocional ya que es la que queda más grabada en nosotros, las emociones nos sanan, nos enferman, nos condicionan y aunque pensemos que tomamos las decisiones de forma consciente no es cierto siempre son resultado de las vivencias emocionales anteriores por lo que es muy importante trabajar pensamientos y emociones al mismo tiempo.

Hoy vamos a aprender diferentes técnicas para poder alcanzar los objetivos a través de la observación consciente con diferentes técnicas de PNL.

SCRIPT EJERCICIO PRACTICO

Cierra los ojos y relájate un instante, céntrate en escuchar los sonidos que te rodean e intenta situarlos, captar de donde proceden, de donde vienen, por leve que sean, si vienen de atrás, de adelante, de arriba o de abajo.

Toma una bocanada de aire y suéltala por la boca fuertemente imaginando que te desprendes de todas las cargas, de todo lo que te bloquea.

Ahora simplemente imagina que te has convertido en una gran antena parabólica que puede captar con facilidad lo que sienten los demás, además de tus propias emociones y energía.

Céntrate en cualquier estímulo que recibas en este momento y permite que te transmita información de cualquier persona que esté cerca de ti, aleja el miedo o la duda, cree en esa capacidad innata que tienes de ser una antena, que emite y recibe señales. Imagina que puedes dejarte ir fácilmente, que eres capaz de captar con facilidad cualquier estímulo que llegue a ti, imagina que puedes captar lo que te transmiten las demás personas, de una forma natural y sencilla, simplemente permitiendo que suceda. Céntrate en un momento en cualquier persona de las que hay en esta sala, alguien a quien no conozcas pero que te ha llamado la atención, alguien a quien no conoces pero que ha llamado tu atención, céntrate en captar la energía de esa persona, lo que está transmitiendo. Confía en esa capacidad innata que tienes de ser una antena que emite y recibe señales, solo es proponérselo es tan fácil como eso, eso es, céntrate también en enviar señales de alegría a los demás, en elevar la vibración de la sala. Ahora cuando cuente tres vas a abrir los ojos y nos vamos a colocar por parejas para seguir captando información y emitiéndola, pero de una forma más intensa y más concreta, uno...dos...tres. Abrimos los ojos y nos colocamos por parejas con personas a las que no conozcamos de nada.

Este ejercicio es para que podáis daros cuenta de que todos somos antenas y un poco videntes o médiums y podemos saber muchas cosas de los demás si realmente nos lo proponemos, podemos captar de verdad lo que sienten los demás, sus emociones o las situaciones por las que están pasando. Este ejercicio podéis practicarlos con vuestros amigos o parejas, centraros solo en captar la energía de la persona que está

enfrente no os preocupéis en transmitir solo en captar, la transmisión es un paso más en otro ejercicio.

Ahora empezamos, hacemos una respiración profunda y miramos a esta persona a los ojos un momento, ahora hacemos otra respiración y cerramos los ojos y lo primero es centrarse en los sonidos que nos rodean, céntrate en descubrir de donde viene cada sonido, escucha también tu respiración y la de los demás. Céntrate en cualquier estímulo que recibas en este momento de la persona que está enfrente de ti, aleja el miedo o la duda, cree en esa capacidad innata que tienes de ser una antena, que emite y recibe señales. Imagina que puedes dejarte ir fácilmente, que eres capaz de captar con facilidad cualquier estímulo que llegue a ti, imagina que puedes captar lo que te transmite esta persona, de una forma natural y sencilla, simplemente permitiendo que suceda. Céntrate en un momento en imaginar lo que le sucede a esta persona de las que hay enfrente de ti, céntrate en captar la energía de esa persona, lo que está transmitiendo. Confía en esa capacidad innata que tienes de ser una antena que emite y recibe señales, solo es proponérselo es

tan fácil como eso, eso es, imagina si esta triste, si está feliz, si tiene un problema, por descabellado o increíble que te parezca céntrate en recibir cualquier cosa que esta persona este transmitiendo, y cuando creas haber captado esa información céntrate en escuchar ahora tu corazón, siente como late, céntrate en sus latidos y respóndete a ti mismo, ¿escuchas a tu corazón o vas a la deriva? ¿le das a tu corazón lo que necesita? ¿te has parado a observar lo que ocurre en tu interior? ¿sabes realmente como te sientes? Solo tienes que escuchar a tu corazón de la misma forma que has escuchado a la persona que tienes enfrente, céntrate en este momento en averiguar si realmente estas cubriendo tus necesidades básicas, el corazón siempre tiene la respuesta, eso es, y ahora simplemente contare de uno a tres y volverás con toda esta información sobre ti mismo y sobre la otra persona, uno, dos y tres.

Practicado este ejercicio aprenderás a captar las necesidades de las personas que te rodeen además de las tuyas para de esta manera mejorar tus relaciones y aprender a escucharte a ti mismo.

Este ejercicio de imaginación lo podemos realizar habitualmente para comprender las actitudes de otras personas nuestro subconsciente en cualquier momento se puede convertir en una gran antena parabólica.

LOS CONDICIONANTES QUE GENERAN LAS ACTITUDES

A nivel consciente:

El entorno: Todo lo que nos rodea, trabajo, familia, amigos, etc.

El comportamiento: Como nos expresamos en nuestro día a día.

A nivel inconsciente:

Las habilidades: Conjunto de capacidades con las que contamos y a la vez la posibilidad de desarrollarlas.

Las creencias: Son las normas que nosotros pensamos que rigen el mundo. Aquí se encuentran las creencias limitantes y las potenciadoras.

Los valores: Aquello que es importante para nosotros.

La identidad: Lo que nos define personalmente, lo que realmente nos caracteriza.

La espiritualidad: El propósito superior, nuestra relación con dios o con nuestras creencias místicas, si no hay ningún tipo de creencia espiritual, el propósito de vida de la persona.

De estos niveles solo son visibles el entorno y el comportamiento que se manifiestan a nivel consciente los demás se manifiestan de forma inconsciente y hay que analizarlos con comunicación y observación, la forma de hacerlo sería con la ayuda de un terapeuta o a través de descubrirse a uno mismo, observando de qué nivel proceden nuestras actitudes frente a la vida para poder cambiar las que nos estancan o

perjudican desde el nivel que proceden, comprendiendo que las provoca es mucho más sencillo trabajarlas y modificarlas.

Observa desde cuál de estos niveles se generan los motivos que te impulsan a comportarte de una manera que al final te provoca un resultado que te lleva a sentirte mal.

Seguramente surgirán varias excusas para comportarte de esa forma, es el recurso que está utilizando tu inconsciente para que **NO CAMBIES**

¿Cuáles son las excusas que usas con más frecuencia para no hacer lo que sabes que te podría ayudar alcanzar tus objetivos?

¿Dónde te llevan esas excusas?

LA INTENCION POSITIVA

¿Sabéis que es la intención positiva?

Todo lo que hacemos tiene una intención positiva para cubrir una de las necesidades básicas del ser humano, aunque sea un habito negativo si cubre una intención positiva es muy difícil cambiarlo, ya que el inconsciente siempre va a buscar la manera de cubrir esas necesidades. Por este motivo es importante que analicemos si hacemos cosas que a primera vista nos perjudican, pero a la vez generan la intención positiva que cubre una necesidad básica.

Por ejemplo, una mujer que tiene un matrimonio indeseado engorda muchísimo para volverse invisible a los ojos de su marido.

Un adolescente se mete en problemas constantemente para llamar la atención de sus padres etc.

Cuando vamos en contra de satisfacer una necesidad básica da igual lo que hagamos, todo fallara, incluso podríamos hasta enfermar. Si cualquier cosa que queremos conseguir al lograrla nos hace perder la intención positiva no lo lograremos, ya que inconscientemente siempre vamos a por eso, no hay forma de huir, la mente siempre se las va a apañar para lograr su necesidad básica.

Todos tenemos estas necesidades o algunas de ellas en mayor o menor medida y debemos analizarlas para estar seguros de que las cubrimos y podemos realizar los cambios deseados.

Por ejp: si queremos cambiar de trabajo, pero nuestra necesidad más importante es la certeza nunca lo haremos hasta que no la tengamos cubierta, ya que comenzar un nuevo trabajo no la cubrirá inmediatamente.

1ª necesidad: CERTEZA O CONFORT

Saber que todo está en su sitio que todo va a funcionar que las cosas son como son, que si trabajamos cobramos, que si le damos a la llave se abre la puerta. Esta es la principal necesidad de las personas perfeccionistas, inseguras etc.

2ª necesidad: VARIEDAD O AVENTURA

Justo lo contrario, tener novedades y cosas diferentes en la vida, los emprendedores la utilizan mucho, vivimos mucho en la incertidumbre, hay gente que la tiene a una escala muy pequeña.

3ª necesidad: SIGNIFICANCIA

Sentirse importante, que la gente te aprecie o te valore, relacionada más con el ego, el reconocimiento de los demás, que no te valdría que si haces algo no lo sepan los demás.

4ª necesidad: CONEXIÓN Y AMOR

Conectar con los demás, que te quieran que te cuiden que te mimen y te den cariño, sentirte querido.

5ª necesidad: CRECIMIENTO PERSONAL

Probablemente todos los que estamos aquí la tenemos pues estamos aquí para crecer y evolucionar.

6ª necesidad: CONTRIBUCION

Ayudar a los demás, al mundo, contribuir a que las cosas mejores, ser altruista, esta es la principal de los idealistas.

Busquemos las nuestras:

Certeza/ variedad

Certeza/ **significancia**

Certeza/ conexión y amor

Certeza/ **crecimiento**

Certeza/ contribución

Variedad/**significancia**

Variedad/**conexión**

Variedad/**crecimiento**

Variedad/**contribución**

Significancia/conexión

Significancia/**crecimiento**

Significancia/contribución

Conexión/crecimiento

Conexión/contribución

Crecimiento/contribución

Elegir una de cada grupo y preguntaros que hacemos todos los días para satisfacer las tres necesidades más básicas que nos hayan quedado, si no hacemos nada para cubrir estas necesidades nos sentiremos infelices e insatisfechos.

Mis necesidades principales son tres: certeza, significancia, crecimiento.

La certeza la cubro controlando que mi casa este siempre limpia y llamando cada día a mi madre, cuidando de mi pareja etc.

La significancia haciendo talleres y contándoles a todos lo que hago.

El crecimiento lo cubro estudiando y haciendo cursos.

Imagina que eres una persona ruda acostumbrada a ir de persona fuerte y dura porque desde pequeño se ha tenido que defender, y se da cuenta de que sus necesidades principales son la conexión y el crecimiento **¿Cómo va a cubrir esas necesidades?** Realmente está haciendo un papel en su vida y si no comienza a ablandarse y abrirse a los demás haga lo que haga nunca será feliz y como va a crecer si no sale de su zona de confort que es esa actitud que ha creado de persona fuerte y ruda.

Y aunque tú no lo creas si no haces cosas para cubrir esas necesidades no vas a ser feliz.

Todo el mundo cuando tiene una mala reacción lo hace para cubrir una necesidad básica por lo que es muy positivo saber cuáles son las necesidades de los demás para ayudarles a cubrirlas y que las relaciones sean más positivas tanto a nivel laboral o personal, hacerles el test a vuestras parejas y descubriréis muchas cosas.

Ahora escribe que necesidad básica cubrirías si logras algún objetivo que tengas en mente y que necesidad vas a dejar de cubrir si ese objetivo que parece no lograr se realiza:

Por ejemplo, si quieres emprender un negocio puedes poner que cubrirías la aventura y la significancia y dejarías de lado la certeza y quizás la contribución si con tu trabajo actual ayudas a tu familia.

Ahí si tus necesidades básicas son la contribución deberías buscar la forma de cubrirlo, aunque solo sea tomando conciencia, por lo que en la autohipnosis deberás meter sugerencias relacionadas con tu necesidad básica.

Normalmente todas las conductas adictivas buscan cubrir una necesidad básica.

LA RESTRUCTURACION COGNITIVA

Lo que piensa una persona incide de forma directa en su estado emocional y en su conducta. Para poder hacer frente al estrés y controlarlo es importante controlar lo que se piensa delante de situaciones conflictivas, para de esta forma Estimular a las personas para que alteren los esquemas de pensamiento desordenados y se vean a sí mismos y al mundo de forma más realista." la RC es utilizada principalmente para identificar y corregir los patrones de pensamiento negativo. La técnica consiste en la discusión de los pensamientos automáticos negativos que se producen en situaciones que provocan ansiedad o cualquier otro tipo de perturbación emocional (por ejemplo, "Creen que soy aburrido") y su sustitución por creencias o pensamientos más racionales (como "No puedo leer la mente de otras personas, probablemente están cansados ahora"). A medida que los pensamientos son enfrentados y puestos en duda, su capacidad para provocar estrés o ansiedad se debilita.

1. Concepto de la reestructuración cognitiva

El primer paso para comprender la utilidad de esta técnica es reconocer la importancia que tiene aquello que se piensa en las emociones y en la manera de actuar. Las personas tienden a interpretar de forma diferente una situación conflictiva. Estas variaciones dependen de factores individuales (las experiencias anteriores, los propios miedos, las expectativas personales, etc.). Las maneras diferentes de ver una situación llevan a sentir diferentes emociones (miedo, seguridad, etc.) y a que las formas de comportarse ante la situación también varíen. En definitiva, la forma en que se interpreta una situación influye de forma determinante sobre cómo se vive y por lo tanto sobre el estrés y la ansiedad que se padece.

La reestructuración cognitiva es una técnica psicológica, el objetivo de la cual es identificar, analizar, y modificar las interpretaciones o los pensamientos erróneos que las personas experimentan en determinadas situaciones o que tienen sobre otras personas.

Identificación de los pensamientos inadecuados

Las personas están constantemente inmersas en un diálogo consigo mismas, aunque no siempre se den cuenta. Una persona puede creer que no está pensando nada en una determinada situación, ya que los pensamientos han estado tan bien aprendidos que llegan a hacerse automáticos (como sucede en algunos actos como conducir un coche o caminar). Esto, en general, es positivo. Sería imposible estar continuamente pendientes de los pensamientos. Aun así, cuando inciden negativamente en la manera de sentir o actuar, es necesario identificarlos para poderlos modificar.

Es importante identificar los pensamientos inadecuados rápidamente para evitar que nos invadan y para cortar círculos viciosos. Para identificar los esquemas cognitivos puede resultar útil conocer los tipos de pensamientos más habituales.

En general los pensamientos se pueden clasificar en:

Pensamientos adaptativos: Son objetivos, realistas, facilitan la consecución de los propósitos y originan emociones adecuadas a la situación.

Pensamientos neutros: No interfieren ni inciden en las emociones ni en el comportamiento ante una situación.

Pensamientos no adaptativos: Distorsionan la realidad o la reflejan parcialmente, dificultan la consecución de los objetivos y tienden a originar emociones no adecuadas a la situación.

En general los pensamientos no adaptativos tienden a:

Extraer conclusiones generales a partir de un pequeño detalle, un hecho aislado o un único incidente.

Interpretar cualquier hecho o situación de manera extremista o sin término medio.

Juzgar cualquier situación a partir de valores dogmáticos (prejuicios).

Culpabilizarse a uno mismo de los errores ajenos o culpar a los otros o a las circunstancias de los errores propios.

Intentar probar continuamente que nuestro punto de vista es el único correcto.

Exagerar las consecuencias de algún acontecimiento desafortunado.

Minimizar o infravalorar las propias capacidades, etc.

No obstante, la identificación de los propios pensamientos no siempre es tan fácil como parece y, para algunas personas, conocer los tipos de pensamientos habituales no es suficiente. Uno mismo no puede ser consciente de muchos pensamientos si no es que se auto observa y se entrena para conseguirlo.

Resumiendo, en la vida cotidiana no se puede estar constantemente observando los propios pensamientos, por lo tanto, es necesario tener indicadores que sirvan como señales para advertirnos. Es recomendable que, antes, durante y después de las situaciones que son difíciles para ustedes, o bien cuando experimenten estados emocionales negativos. Se pregunten lo que están pensando en ese momento.

Evaluación y análisis de los pensamientos

Una vez identificados los pensamientos, se tienen que analizar. Una buena manera de hacerlo es mediante preguntas; el hecho de tenerlas que responder mentalmente obliga a reflexionar.

El tipo de preguntas tienen que ir encaminadas en plantearse tres ámbitos:

Analizar hasta qué punto los pensamientos se ajustan a la realidad (Objetividad)

Analizar las consecuencias de los pensamientos (Consecuencias)

Analizar qué pasaría si lo que se piensa fuese cierto (Relativizar)

De esta manera se verá que hay pensamientos que no son realistas, que dificultan la resolución de la situación y que, aunque fuesen reales, el nivel de gravedad no sería tan alto como parecía en un principio.

A continuación, se plantean una serie de preguntas, a modo de ejemplo, de cada uno de estos apartados. Escribe un pensamiento no adaptativo que tengas a menudo y analízalo con las siguientes preguntas:

Pensamiento no adaptativo:

Analizar hasta qué punto los pensamientos se ajustan a la realidad:

(Siempre haciéndonos preguntas sobre el hecho en cuestión)

¿Tengo evidencias suficientes?

¿Qué datos confirman lo que estoy pensando?

- ¿Me hace falta información?
- ¿Me infravaloro?
- ¿Mi interpretación es parcial?
- ¿Exagero?
- ¿Me responsabilizo en exceso?

Analizar las consecuencias de pensar de esta manera:

(Siempre haciéndonos preguntas sobre los propios pensamientos)

- ¿Me sirve de algo darle vueltas de manera improductiva?
- ¿Me ayuda el darle vueltas y más vueltas?
- ¿Cómo incide mi forma de pensar en mis relaciones sociales/familiares? ¿En mi trabajo? ¿En mi estado de ánimo?

Analizar qué pasaría si lo que se pensara fuese cierto:

(Siempre con preguntas)

- Me gustaría que las cosas fuesen de otra manera, pero... ¿Sería trascendente para mí?
- ¿Sería un contratiempo o sería una cosa realmente grave?
- ¿Sería una circunstancia desagradable o insuperable?
- ¿Me afectaría durante un periodo de tiempo (un mes, dos meses, un año) o durante toda mi vida?
- ¿Me podrían pasar cosas más graves? ¿Cuáles?

Búsqueda de pensamientos alternativos

El último paso del procedimiento es la búsqueda de formas alternativas de interpretar la situación que reflejen de manera inadecuada la realidad. Es muy importante tener claro que no se trata de engañarse, sino de ver las cosas de la forma más realista posible para afrontarlas adecuadamente.

Los pensamientos alternativos son las conclusiones de la reestructuración. Una vez obtenidos se pueden utilizar como auto instrucciones, es decir, aquello que una persona se dice a sí misma en el momento en que le invaden los pensamientos no adaptativos y que ayudará a ver la realidad de una forma más objetiva.

Para encontrar pensamientos alternativos pueden ser de utilidad las siguientes preguntas:

¿Es esta la única manera posible de interpretar la realidad?

¿Hay otras maneras de hacerlo? ¿Cuáles?

¿Qué le diría a un amigo que tuviera estos tipos de pensamientos?

¿Qué me diría un amigo o un familiar? ¿Por qué?

¿Podría hacer alguna cosa más productiva para afrontarlo que darle vueltas al mismo tema una y otra vez? ¿Qué?

¿Qué probabilidades hay que estas formas sean las más adecuadas?

¿Tienen más probabilidades de ayudarme a conseguir mis objetivos que la forma inicial de plantearme la situación?

¿Tienen más probabilidades de conseguir mejorar mi estado de ánimo?

¿Tienen más probabilidades de incidir positivamente en mi manera de actuar? Etc.

LOS HABITOS CONDUCTUALES Y MENTALES

Hay dos tipos de hábitos, los conductuales y los mentales. Los conductuales son fáciles de identificarlos, aunque a veces sean difíciles de combatir, dentro de los hábitos conductuales encontramos los vicios y las manías, a veces difíciles de cambiar, pero siempre identificables.

Los hábitos mentales son patrones de pensamiento muy difíciles de controlar porque son realizados de manera inconsciente y no suelen ser visibles para los demás por lo que nadie nos los suele advertir para que podamos prestarles atención. Por lo que son complejos de modificar porque además solemos tener la convención de que son correctos y que nos sirven para responder ante algunas situaciones y que además nos pueden ayudar a mejorar algunas situaciones, aunque después realmente empeorar nuestra situación actual. Pensamos esto porque en alguna ocasión nos sirvieron para salir del paso y de momento nos sacaron de algún problema, por ejp cuando mentimos de momento salimos del paso y pensamos nos libramos, ganamos tiempo, aunque después tendremos más problemas.

1º ser autocrítico cuando nuestra autoestima es baja, aquí somos muy vulnerables ante estímulos del exterior y también del interior, como tenemos la autoestima dañada pensamos que algo malo hay en nosotros y que podemos pensar que cada acción que hacemos cuando metemos la pata está mal y nos juzgamos y nos criticamos diciéndonos que tontos somos, que mal lo hacemos, nunca aprendemos, somos estúpidos, etc. ¿Porque hacemos esto? Porque pensamos que somos incapaces de hacerlo mejor y no somos compasivos con nosotros mismos, hay que pensar que cosas nos decimos para castigarnos a nosotros mismos, al principio cuando nos regañamos nos sentimos liberados porque pensamos que ya hemos recibido nuestro castigo, pero después nos sentimos mucho peor. Esto es como cuando un niño se cae y encima su madre le regaña y le dice a ver si te caes otra vez que eres tonto, hay pensamos que nos lo merecemos por tontos. ¿Cómo podemos cambiar esto? ¿Haciendo ejercicios de autocompasión, pensemos en una persona a la que queremos mucho, que hacemos cuando esta persona se equivoca? La animamos y le

decimos tranquilo no pasa nada la próxima vez lo harás mejor, eso es lo que debemos hacer con nosotros mismos, seamos generosos con nosotros mismos.

2º Desmotivarnos tras haber fallado, esto es la convención que tenemos de que si hemos hecho algo varias veces y nos ha salido mal es que no somos capaces de hacerlo bien, nos decimos a nosotros mismos, esto no es para mí, nunca lo conseguiré, no valgo para ello, mejor no lo intento más etc. Cada vez que lo intentamos y fallamos nos sentimos más lejos del objetivo, un gran error ya que cuantas más veces intentemos algo más cerca del éxito estamos y cuando pensamos así nos estamos equivocando mucho, nos rendimos, nos resignamos, podemos no tener talento para algo, pero siempre podemos desarrollar la habilidad a través de la práctica. En lugar de desmotivarnos tras haber fallado diciéndonos no puedo, no valgo, cambiemos la frase por otra más verdadera como: ¿hasta ahora no he podido con esto, todo en la vida se aprende después de hacerlo mal, es la ley del ensayo y el error, así aprendimos desde niños, quien hizo algo bien a la primera? Ya de niños empezamos así y de adultos es exactamente igual. Deberíamos tener claro que cuando fracasamos en algo lo estamos intentando y es más probable que acabemos lográndolo. Las personas que más éxito tienen suelen haber fracasado previamente muchas veces hasta que logran el triunfo, piensa que cuando fracasas estas a un paso más cerca del éxito que antes de fracasar pues nos queda un fracaso menos, algo que ya hicimos mal y de lo que podemos aprender.

Cuando las cosas salen mal suele ser por una de estas tres razones: la primera un error de cálculo, no lo planteaste bien o no lo pensaste tranquilamente. Piensa que es lo que te pudo salir mal y vuelve a intentarlo de otra manera, no insistas en hacerlo siempre de la misma forma si ves que no te sale bien, cambia el sistema.

La segunda por una inadecuada preparación no tenías la habilidad necesaria te hace falta ensayar mas

La tercera estas aún muy tenso, sigues pensando que no lo harás bien, tienes miedo a fracasar. Hay que seguir practicando.

3º Alejar a la gente cuando te sientes más solo y más inútil, ahí es cuando precisamente necesitas más de los demás, de sus ánimos, de su apoyo y de su ayuda, con eso conseguimos sentirnos más solos y mucho peor. También la desconfianza es nuestra enemiga a la hora de solucionar nuestros problemas, pensamos que se van a reír de nosotros que nos van a criticar o a juzgar y muchas veces nos perdemos el apoyo y la ayuda de las personas que realmente nos quieren, hay más buenos que malos. Cuando estamos tristes tendemos a aislarnos y eso es desbastador pues fomenta que pensemos más en nuestras penas y nos auto compadezcamos más sintiéndonos peor. En este caso intenta integrarte y acercarte a las personas que te quieren o con las que te sientes más afín porque si no acabas cada vez más solo más triste y pensando que no le importas a nadie que nadie te quiere cuando has sido tu quien está alejándose de la gente.

¿Otra forma de alejar a la gente es usando estas frases que creemos que nos acercan a los demás, el típico que quieres hacer? ¿Lo que tú quieras...Dónde vamos? ¿Me da lo mismo...Quieres pollo o pizza? Elije tu...etc. Tú crees que estas favoreciendo al otro y es todo lo contrario porque demuestras que te da todo lo mismo, que no estas

motivado en nada, acabas haciendo cosas que no quieres y no lo pasas bien cosa que los demás notan y la gente acaba pensando para que llamarlo si le da igual venir que quedarse y siempre está a disgusto.

Alejarnos de las personas cuando nos sentimos culpables. En lugar de buscar una solución ante una situación en la que culpabilizamos preferimos huir antes que reconocer nuestros errores a otra persona, por vergüenza la mayoría de las veces nos alejamos de esas personas y lo que ocurre es que además de perder a esas personas nos sentimos fatal con nosotros mismos y arrastramos esa carga mucho tiempo sin darnos cuenta y vamos aniquilando la autoestima. Otras veces no nos alejamos, pero buscamos muchas justificaciones para nuestros actos y nos engañamos a nosotros mismos dañándonos sin darnos cuenta cuando lo más sencillo es reconocer el error, disculparnos y reparar el daño.

4 ceder al impulso de estar rumiando un problema

Qué mala suerte he tenido, me han vuelto a engañar, vaya multa que me han puesto, como me he podido equivocar otra vez etc. Esto lo podemos hacer un momento, pero no podemos quedarnos atrapados en esos pensamientos negativos que nos llevan a la pasividad y a la desmoralización. Cada vez que detenernos y cambiar la postura corporal y así rompemos el pensamiento y cada vez que aparezca otra vez cambiaremos la postura corporal y prestaremos atención a nuestro cuerpo para que el cerebro adquiera el hábito de que cada vez que se queda enganchado con un pensamiento hay que hacer otra cosa a nivel físico.

5 el porqué.

¿Cuándo nos repetimos una y otra vez porque me ha pasado esto? ¿Porque tengo tan mala suerte? ¿Porque mi novio me engaña? ¿Porque no lo consigo? Hay estamos perdiendo el tiempo dando vueltas a algo que ya ocurrió y es muy sencillo cambiarlo, solo hay que cambiar por qué por el cómo..... como lo hago ahora...como encuentro otro trabajo...como supero esta ruptura...el cómo nos ayuda a cambiar, a evolucionar, el porque nos estanca, no nos deja avanzar, nos tortura. Siempre que busquemos una acción para movilizarnos estamos por el buen camino pues salimos de la espiral negativa y del estancamiento.

Escribe a continuación una lista de tus hábitos mentales y ves completándola cada día.

RESCATAR RECURSOS (ESTE EJERCICIO LO TIENES EN AUDIO)

Objetivo: retomar RECURSOS del pasado y traerlos al presente.

Con este ejercicio intentamos que te des cuenta de los RECURSOS que has manejado en tu vida y así aprendas a hacer uso de ellos cada vez que lo necesites. Es necesario un acompañante para que vaya leyendo pausadamente cada paso. Puedes grabar el ejercicio para que lo realices cuando gustes. Te recomiendo que lo repitas varias veces, ya que cada vez que lo hagas surgirán diferentes situaciones que enriquecerán cada punto. El secreto para realizar este ejercicio es respetar lo primero que venga a la mente, sin analizarlo y sin forzar situaciones. La mente es la mejor guía y no se equivoca, así que ten confianza y adelante. Sigue estos pasos:

- 1) Siéntate donde nadie te interrumpa, con las palmas de las manos hacia arriba. Respira y cierra los ojos, tómate tiempo para relajarte.
- 2) Piensa en una experiencia positiva y poderosa que hayas tenido en tu vida. La primera que surja. Vela, escucha y siéntela.
- 3) Pon esta experiencia y los sentimientos que la acompañan en tu mano derecha. Respira profundamente. Mientras lo haces, siente este material en tu mano derecha.
- 4) Ahora recuerda una ocasión en la que te hayas sentido muy orgulloso de lo que hiciste. Revive completamente esa situación. Pon también esta experiencia y estas sensaciones en tu mano derecha y respira profundamente.
- 5) Piensa ahora en alguna vez en que hayas vivido sentimientos intensos, positivos, de amor. Revívelos y ponlos en tu mano derecha, como si fuesen algo material y palpable. Respira profundamente.
- 6) Ahora recuerda alguna ocasión en que te hayas reído como loco, o incluso en que te hayas sentido un tanto frívolo. Toma esta experiencia y ponla también en tu mano derecha respirando profundo.
- 7) Nota lo que tu mano siente llena de tantos sentimientos amorosos, vivificantes, positivos y poderosos.
- 8) Observa ahora qué color adquiere este puñado de sentimientos que has creado en tu mano derecha, toma nota del primer color que se te ocurra.
- 9) Fíjate en la forma que toman en conjunto estos sentimientos. Y si tuvieras que atribuirles un sonido, ¿cuál sería el que emitirían todos ellos juntos?
- 10) ¿Qué textura palpas en los sentimientos que has reunido en tu mano derecha?
- 11) Si hablasen con una sola voz para transmitirte un mensaje potente y positivo, ¿qué te dirían?

- 12) Ahora disfruta de todos estos sentimientos y luego cierra la mano con fuerza y retenlos ahí, pensando que todos son tuyos, tuyos solamente. Respira profundamente.
- 13) Alza el puño con fuerza y repite con voz firme el sonido y el mensaje potente y positivo que te dieron hace un instante. Repítelo tres veces.
- 14) Disfruta unos instantes de esta sensación y abre los ojos.

LOGRAR OBJETIVOS

Lograr objetivos a lo largo de nuestra vida representa en muchas ocasiones algo difícil de conseguir porque requiere un esfuerzo adicional de nuestra parte. Sin embargo, hay quienes lo logran muy bien y nada los detiene. Podría pensarse que esas personas están dotadas de alguna cualidad que los motiva y los lleva a obtener lo que quieren, mientras que uno no es capaz de hacer lo mismo. **Los fundadores de la PNL estudiaron con detalle los patrones mentales que usamos cuando alcanzamos un objetivo y las diferencias cuando no lo logramos, y descubrieron que el diálogo interno que generamos es distinto, lo mismo que las imágenes, sensaciones y matices sobre nuestro proceso hacia la meta.** Cuando algún objetivo nos gusta y nos motiva, nuestros patrones mentales trabajan en conjunto y se dirigen hacia él sin importar los obstáculos, como salir con los amigos a comer tacos, al cine, encontrarme con alguien que me interese mucho, salir de viaje, etc. Casi sin darnos cuenta cumplimos nuestro propósito y no lo sentimos como carga ni como un gran esfuerzo, porque fue placentero. Cuando alguien nos invita a ir al cine (suponiendo que es agradable), no decimos “qué flojera”, “la semana que entra”, “un día de estos”, “qué difícil”, etc. Considera el sentimiento que cada comentario te produce. Ahora veremos las consecuencias graves que este tipo de diálogo sea interno o externo, opuesto al logro del objetivo, tiene en nuestros patrones mentales. Es la forma más fácil de boicotearnos sin darnos cuenta de que lo hacemos. **La mente necesita dirección e instrucciones claras para moverse. Hace lo que le pedimos, cuando se lo indicamos. Si no pedimos, no hace nada.** Cuando pensamos en ir al cine, ya dimos la instrucción de arreglarnos para salir, tener dinero a mano para pagar, establecer horario, lugar, acompañante cómo llegar. Me veo sentado en el cine, disfrutando, y aunque lloviera, llegaría. No nos damos cuenta de que llevamos a cabo este proceso. Si transferimos estos patrones a situaciones en las que queremos lograr algo no tan placentero, nuestra mente nos ayudará y será el motor para cumplir propósitos que nos cuestan trabajo. Coronaremos nuestros objetivos con menor esfuerzo porque nuestra mente ejecuta lo que le pedimos, siempre y cuando lo hagamos. Los resultados son sorprendentes si el proceso se lleva a cabo paso a paso,

pues así se entrena la mente para que descarte el lenguaje nocivo que nos detiene y obstaculiza para triunfar en lo que queremos.

HABLATE CORRECTAMENTE

Objetivo: aprender a usar el lenguaje en favor de uno mismo y así evitar la posibilidad de auto boicot.

El lenguaje en PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA es muy importante para mandar el mensaje correcto a nuestra mente. Veremos cómo hemos perdido oportunidades de tener éxito por un mal planteamiento del objetivo, manifestado con un lenguaje negativo, ambiguo e incongruente. Observa la siguiente lista de palabras y piensa qué tanto las utilizas en el planteamiento de tus objetivos.

LISTA DE ERRORES COMUNES DE LENGUAJE AL ENUNCIAR UN OBJETIVO:

Uso del “no”: la mente no registra el “no” y, por lo tanto, nos boicoteamos al plantearnos objetivos como “no quiero comer pan”; la imagen del pan aparece

en la mente y entonces se antoja; “quiero comer frutas” o “las verduras me convienen” serían mejores planteamientos.

“Mañana”: al hablar o pensar respecto al objetivo, es un error decir “mañana”, fecha que no está en el calendario y confunde a la mente; mañana es diario, mañana nunca llega. “Un día de estos”, “la próxima semana”: son tiempos que no están definidos ni en el calendario ni en el tiempo; “un día de estos” es demasiado ambiguo para la mente y “la próxima semana” sucede cada semana. Lo correcto es definir una fecha fija, como el martes 19.

“Tengo que”: generalmente asociamos estas palabras con acciones o tareas que me disgustan y me cuesta trabajo realizar; ej.: “tengo que ir al banco”, “tengo que arreglar la casa”, pero no decimos “tengo que ir a la fiesta” (a menos que de veras no quieras ir). “Tengo que” implica una carga y un peso que nos detiene, por lo tanto, hay que evitarlo en el planteamiento de objetivos. Dudas sobre el logro: cualquier vacilación impide que alcancemos el objetivo, la mente se detiene y no continúa con los pasos necesarios; es suficientemente inteligente para no seguir si hay cualquier titubeo.

“Sí, pero”: esta expresión condiciona la posibilidad de conquistar la meta. El “pero” es una palabra que cancela la primera parte del enunciado, ej.: “tengo que sacar mi licencia nueva, pero es muy tardado”, “tengo que ir a la escuela, pero no me siento bien”. ¿Qué quiere decir esta persona? “Tengo que pasar la prueba, pero me da mucho miedo”, “te ayudo, pero mañana” (condiciono mi ayuda, procuro y deseo que tú no puedas mañana), “estoy a dieta, pero tengo muchos compromisos” (si tengo una cena la rompo). ¿Qué seriedad hay con la dieta? Aquí queda muy claro el auto boicot.

“Qué cansancio”: al decir estas palabras, inmediatamente el cuerpo responde. Es una orden y por supuesto, el cuerpo entero se relaja y deja de tener energía, por lo tanto, no puedo continuar, sólo pienso en actividades de flojera, el objetivo se elimina.

“Qué aburrido”: con estas palabras el cuerpo responde y no habrá manera de tener **RECURSOS** para la acción mientras pensemos y digamos “qué aburrido”, pues esto disminuye el interés y se pierde energía.

Creencia limitante: por lo general vienen acompañadas de un “no puedo” u otras palabras que denotan incapacidad o que sucederá algo negativo si lo hago; ej.: “no puedo ser disciplinada”, “soy incapaz de bajar de peso, toda mi familia es gorda” o “no salgo de noche porque es peligroso”.

La regla básica para enunciar un objetivo es hacerlo en tiempo presente simple, positivo y afirmativo. Al plantearlo es importante hablar en presente; la mente reconoce e interpreta mejor ese tiempo verbal; incluso hay que tener cuidado con el “voy a...”, pues implica futuro. Plantear el objetivo en forma positiva aumenta la posibilidad de éxito; hablar más de “quiero bajar de peso” que de “tengo o debo bajar de peso” por obligación. Hacerlo afirmativamente evita el boicot: “no quiero enfermarme” suena bien, sin embargo, me visualizo enferma; mejor “quiero estar sana” (**me visualizo sana**), eliminar el “no”. **Entrena tu mente para dejar de usar estas expresiones que sólo confunden y boicotean tus intentos de lograr alguna meta.** Simplemente hay que recordarlas y evitarlas.

ESPECIFICA TUS OBJETIVOS

Objetivo: aprender los pasos que te llevarán a tu meta con menos esfuerzo.

Este ejercicio te llevará paso a paso por los diferentes planteamientos sobre tu objetivo. Es importante darle un mensaje claro a la mente para que siga las instrucciones. Sin éstas, la mente no se mueve, y si son confusas, tampoco sabrá qué hacer. Es importante saber especificar para tener éxito. Te recomiendo que empieces con un objetivo sencillo, como arreglar tus papeles para el pago de impuestos, poner en orden tu escritorio, concertar la cita que has pospuesto con un cliente, con el médico o con el dentista, arreglar algún trámite, ordenar un rincón de la casa, entre otros.

Sigue estos pasos:

1. Enuncia tu objetivo en presente, positivo y afirmativo. Habla de lo que sí quieres y pregúntate: ¿qué es realmente lo que quiero?
2. Piensa que lo que quieres hacer está bajo tu control. Depende sólo de ti. Pregúntate: ¿lo puedo hacer yo solo? ¿No dependo de nadie? ¿Cuál es el primer paso? Si puedes hacerlo solo, continúa; si no, toma en cuenta los posibles atrasos si dependes de otras personas.
3. Imagínate frente a tu objetivo de la manera más específica posible. Te encuentras a punto de iniciar el camino que planeaste. Pregúntate y contesta: ¿quién está contigo?, ¿dónde estás?, ¿cuándo inicias?, ¿qué haces específicamente? y ¿cómo? Ve, escucha y siente el ambiente que te rodea en ese momento. Es importante que contestes cada pregunta con detalles.
4. Imagina que ya lograste tu objetivo. Piensa en la evidencia de base sensorial que te permitirá saber que has logrado lo que quieres. Pregúntate y contesta: ¿qué verás, ¿qué oírás, ¿qué sentirás cuando lo hayas logrado? ¿Cómo sabrás que lo has conseguido? ¿Hay alguna respuesta de tu entorno? ¿Qué te dicen? Aquí realiza una respiración profunda.

5. ¿Tienes los RECURSOS necesarios y las opciones adecuadas para alcanzar tu objetivo? Pregúntate: ¿qué recurso necesito para alcanzar mi objetivo? Ej.: organización, paciencia, disciplina, flexibilidad, seguridad, etcétera.
6. ¿Tiene tu objetivo el tamaño adecuado? Si es muy grande y tomará más de una semana lograrlo, divídelo en pequeños objetivos. Hazlos pequeños y alcanzables.
7. Mide las consecuencias en tu vida y en tus relaciones si consiguieras tu objetivo. Pregúntate: ¿a quién afectas en forma negativa? ¿A quién afectas en forma positiva? Si no afectas a nadie en forma negativa, adelante.
8. ¿Qué logras al alcanzar tu objetivo? ¿Para qué lo quieres? ¿Tienes alguna duda o algún “pero” sobre el éxito de tu objetivo? Si hay alguna duda o “pero”, entonces busca otro objetivo que te motive más.

Repite los pasos del ejercicio diariamente, por lo menos durante una semana.

MENTE REFLEJADA

El siguiente ejercicio que os voy a explicar, os va a servir para conectar en solo 2 minutos con vuestro subconsciente y programarlo para que aumente la seguridad en ti mismo.

Ya sabemos que la parte creativa es la derecha y que esa parte controla la parte izquierda.

Debemos mirarnos en un espejo a la pupila del ojo izquierdo y a la vez concentrarnos en la respiración, al fijarnos en nuestro reflejo en la pupila de nuestro ojo izquierdo entramos inmediatamente en alfa y estamos trabajando con el hemisferio derecho ya que el ojo izquierdo al que estamos mirando está directamente conectado esa parte del cerebro y con el subconsciente.

Entramos automáticamente en alfa porque es como si tuviéramos los ojos cerrados estamos anulando casi todos los estímulos que entran por nuestra visión.

Y cuando estemos en ese estado que es un tiempo de unos dos minutos le vamos a ordenar al subconsciente que haga algo para nosotros.

Es algo muy rápido y muy efectivo si se realiza todos los días una o dos veces, los cambios se generan de forma natural y automática.

Los pasos son:

Mirar fijamente tu pupila izquierda reflejada en un espejo y a la vez tomar conciencia de tu respiración.

Repetir mentalmente la palabra sueño en tres ciclos de tres veces cada ciclo.

Decirte en voz alta ahora hablo con mi subconsciente y lo que te voy a decir va a grabarse imprimirse a fijarse en mi subconsciente, a partir de ahora cada día en todos los sentidos soy más seguro y confió más en mis capacidades.

Quiero que generes esta actitud cada día sobre todo en el aspecto (laboral o sentimental o familiar)

Al final simplemente parpadear varias veces hacer una respiración profunda y terminar.

CARTA AL FUTURO

Date un rato e imagínate dentro de 1 o 2 años. Qué estás haciendo, donde estás, con quién estás.

Imagínate escribiendo una carta al que eres hoy y cuéntale cómo has llegado hasta allí, lo que has hecho y qué has tenido que aprender y cambiar.

Si te cuesta escribirte a “ti mismo “; imagina que escribes a un buen amigo o amiga que hace tiempo que no ves. De vez en cuando lee esta carta.

ELEVAR LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA

Este Script es para aplicarlo a clientes en el caso de ser terapeuta, es un script completo de hipnosis conductual, lo que va en negrita es solo una guía para el terapeuta, en el caso de querer aplicárselo a uno mismo se puede grabar y escuchar como un ejercicio de autohipnosis.

INDUCCION CON DESORIENTACION MULTIPLE:

Cierra los ojos y coge aire...no expulses el aire...retenlo lo máximo posible...eso es...ahora exhala y vuelve a coger aire...retenlo...eso es...ahora eleva el brazo izquierdo aprieta el puño y ténsalo...mantelo así...**ahora eleva el brazo derecho déjalo flojo...flojo pero elevado...eso es...el brazo izquierdo esta rígido...y el brazo derecho esta flojo...**ahora empieza a contar...de 100 a 1 de tres en tres...en voz alta...no muy fuerte...lo suficiente para que te oigas contando...100...97...94...sigue contando...si te equivocas inicia de nuevo la cuenta desde el último número que recuerdes haber contado...eso es...**tu brazo izquierdo esta flojo...tu brazo derecho esta rígido y tenso...**abre y cierra los ojos con cada número que cuentes...tus piernas también están rígidas...**tu cuerpo comienza a ponerse rígido...eso es...tu mano apretada cada vez aprieta más...eso es...sigue contando más rápidamente...tu mano está muy apretada...ahora ya no...ahora está suelta...tu brazo derecho está muy pesado...tu brazo izquierdo también...**sigue respirando...no abras más los ojos...piensa que te estás quedando dormido...ahora despierta y ábrelos de nuevo mientras continuas contando...Cuando termines la cuenta empieza de nuevo a contar...**ahora tu brazo derecho esta pesado y cae...tu brazo izquierdo esta ligero y se mantiene en el aire...piensa que te duermes y cierra los ojos...ahora despierta de**

nuevo...cierra los ojos y aprieta el brazo derecho...sigue contando....abre los ojos y vuelve a cerrarlos...cada vez que lo haces entras en un sueño profundo...te resulta muy difícil seguir contando...dejas de contar...tu brazo está muy pesado...y cada vez te sientes más cansada...ahora el brazo cae...y tú también caes...ahora ya no quieres abrir más los ojos...sueño...sueño profundo...

CONEXIÓN CON EL SUBCONSCIENTE:

A partir de este momento... estoy hablando con tu subconsciente...tu subconsciente escucha cada una de mis palabras...convierte en realidad cada una de mis palabras...siente la relajación que esto te produce...ahora puedes liberarte de cualquier responsabilidad sobre lo que suceda...soy yo quien le habla a tu subconsciente...mientras tu descansas...descansas...

HAY QUE CONFIRMAR QUE ESTA DE ACUERDO CON LO QUE LE PROPONEMOS:

A partir de este momento... cualquier cosa que te diga...siempre que sea en tu beneficio... se convertirá automáticamente en tu realidad...le daré a tu subconsciente una serie de mandatos... y se convertirán automáticamente en tu realidad...en tu verdad... Sin cuestionarlos...sin analizarlos...sin meditarlos... por muy absurdos que parezcan... Son mandatos para que consigas convertirte en la persona que realmente quieres llegar a ser... ¿Quieres convertirte en una persona de segura y feliz? pues vamos a llevarlo a cabo...

CONECTARLE CON LA IMAGINACION:

Imagina Ahora imagina un jardín... o una playa... un lugar natural que te relaje...y te agrade y permite que la mente lo cree para ti... este será a partir de ahora el lugar de reposo...cada vez que lo visites lo iras mejorando... y en este lugar no habrá dolor..... ni ansiedad... ni preocupación ...solamente habrá armonía y tranquilidad...Recórrelo...y descubre la belleza que hay dentro de ti.....la belleza que se refleja a través de este lugar...¿Lo ves?...¿Cómo son los arboles?...¿ Cómo es el cielo?...¿cómo te sientes paseando en este lugar?...

CONECTARLE CON LA PARTE ESPIRITUAL:

Ahora acomódate en alguna parte de este lugar de reposo...y búscate dentro de ti...busca a ese ser de luz que eres...que habita contigo...y que está deseando ser descubierto...voy a contar de 1 a 3 y vas a decirme lo primero que venga a tu mente sobre quién eres tú realmente...sin cuestionarlo...sin juzgarlo...solo lo primero que venga a tu mente...sobre tu verdadera naturaleza espiritual y emocional...para que el subconsciente comprenda mejor lo que le estoy pidiendo...te pondré un ejemplo...hay personas que son cuidadores...maestros...sanadores...salvadores...consejeros...y un largo etc.... sobre los caminos que nos llevan al amor... tu subconsciente sabe perfectamente...quién eres...solo que a tu consciente se le ha olvidado... y ahora te lo va a recordar...para que puedas volver a encaminarte...hacia la misión que tienes...hacia lo que has venido a darle a los demás...para sentirte completo... se consciente en este momento de la respiración...voy a contar hasta tres y tu subconsciente me va a responder...1...2...3...¿Quién eres?...¿qué tienes para dar?...**(RESPUESTA DE LA PERSONA, INSISTIR HASTA QUE NOS LA DE)**...eso es...ahora ya sabes lo especial que eres...lo que has venido hacer...¿Cuál es el

cambio más importante que vas hacer a partir de hoy ahora que sabes quién eres?...**(RESPUESTA)**...ahora ese cambio ya está hecho...ha quedado grabado en el subconsciente...y empieza a ser una realidad para el consciente...y tu subconsciente te lo va a recordar cada día...para que te sientas más seguro y más feliz...para que te cuides y sepas lo importante que es tu paso por la tierra...

RECUPERACION DE MOMENTOS FELICES:

Ahora voy a contar hasta tres...y vamos a ir al momento más feliz de tu vida...a ese momento en el que sentiste que todo estaba bien...que tenías lo que necesitabas para sentirte feliz...puede ser cualquier edad...y cualquier situación...1...2...3 ¿Dónde estás, cuántos años tienes? obsérvate... ¿Qué es lo que ha cambiado en ti? ¿cuáles eran tus pensamientos, sentimientos y actitud en ese momento? **(RESPUESTA)**

ANCLAJE:

Pues vamos anclar esa sensación en el presente...vas a llevar tu mano al corazón...y le vas a ordenar al subconsciente que grabe esa sensación en tú corazón...y de esta forma la vas anclar al corazón para siempre...ahora...hazlo...ordénaselo a tu mente...anco esta felicidad en mi corazón...y simplemente imagina el numero 10...10...10...un numero 10...grande y claro...cómo te sientes tu...de 10...10...10...ya puedes retirar la mano del corazón...a partir de ahora cada vez que lleves tu mano al corazón de la forma que ahora lo has hecho...y pienses en el numero 10...repitiéndolo varias veces en la mente...te sentirás feliz...recuperaras...esta emoción que has anclado en el corazón...y cuanto más la refuerces...en momentos de felicidad...grabándolos de esta forma en el corazón...más potente será este anclaje...y tu corazón rebotará de felicidad...para que si en algún momento te sintieras decaído...triste...o...perdido...simplemente tengas que llevar la mano al corazón...y pensar en el numero 10...para sentirte feliz...

REPROGRAMACION MENTAL:

Ahora imagina que tienes delante de ti una pizarra y una tiza...escribe en la pizarra las cosas que desees que desaparezcan de tu vida... ¿Qué has escrito en la pizarra? muy bien...pues ahora lo vas a borrar...y mientras lo haces repite mentalmente...se van...se marchan...se van...se marchan...y simplemente desaparecen de tu subconsciente...como un sueño que una vez tuviste...y ya has olvidado... Ahora quiero que imagines como escribes en la pizarra lo que yo te vaya diciendo... y tu subconsciente comprende que estos decretos...se quedan grabados en la mente...son órdenes que convertirá en realidad a partir de este momento...vas a imaginar...que escribes cada orden tres veces...**AHORA SOY SEGURO(tres veces)...AHORA ME AMO(tres veces)...AHORA ME RESPETO(tres veces)...AHORA ME VALORO(tres veces)...AHORA SE QUIEN SOY(tres veces)...PODEMOS AÑADIR CUALQUIER COSA QUE SEPAMOS QUE NECESITA FOMENTAR LA PERSONA..** Imagina como dejas la pizarra escrita en alguna parte... del lugar donde estas...y ten por seguro que estos decretos se cumplirán...porque han quedado grabados en tu subconsciente... y tú no tienes que hacer nada... solo esperar a que se conviertan en una realidad para ti.

PUENTE AL FUTURO CON AUTOESTIMA:

Ahora visualízate a ti mismo como la persona nueva que ya eres...ya sabes que eres una buena persona...trabajadora y muy luchadora... una persona que se valora...que ha dejado de depender de otras personas para ser feliz...una persona fuerte...que ha dejado atrás la inseguridad...q

UE ha dejado...que ha dejado atrás los complejos...una persona independiente y segura... que ha sufrido y que sabe que nunca más volverá a pasar por ciertas situaciones...ahora eres una persona que utiliza su inteligencia...que lo ha superado todo...que ha superado situaciones que a otras personas las hubieran destruido....ahora te has dado cuenta de lo fuerte que eres.....nada ha podido destruirte....nada....siempre has estado por encima de todo...solo lo habías olvidado...ahora lo has recordado....has recordado como has superado situaciones muy difíciles....ahora sabes que esas situaciones forman parte del pasado....han salido de tu vida....para siempre...para siempre...te mereces lo mejor...tú sabes que te lo mereces...vas a conseguir salir de todo esto...te lo mereces... puedes conseguir todo lo que quieras solo tienes que proponértelo...tienes en tus manos todo lo necesario para lograrlo...solo tienes que creer en ti...mírate seguro y fuerte....sin depender de nadie... te mereces lo mejor....sabes perfectamente que te lo mereces y que lo puedes conseguir...lo sabes...te lo mereces...eres una gran persona y lo vas a lograr...

Ahora cuéntame cómo es tu nueva vida...una vida en la que la inseguridad y el miedo han desaparecido...una vida en la que la tristeza ha desaparecido. ¿Cómo ha cambiado tu vida en esta imagen? ¿cuál es el cambio más significativo?

CONTROL DE LAS SITUACIONES ESTRESANTES:

Muy bien... ahora tienes un gran autocontrol...sabes que puedes controlar todas las situaciones que antes te producían miedo o inseguridad...todo lo que te provocaba ansiedad... esto hace que te sientas muy seguro de ti mismo...muy fuerte... ¿en qué situaciones sientes ahora el control que has adquirido? ...ahora estas cada vez más seguro de ti mismo y de todo lo que te rodea...ahora tienes el control de tu vida...ahora tienes el control de tu mente...ahora tienes el control de tu cuerpo...ahora tienes el control...un gran autocontrol...

MODO RADAR:

A partir de este momento... te abres a las señales del universo...en forma de casualidades...sueños...o presentimientos...para que consigas tus objetivos y metas...ahora las detectas y avisas a tu parte consciente...cada vez que llega una... ahora estarás en "modo radar"... para poder captar todas las señales que el universo te envíe...

EJERCICIO SECUNDARIO SER FELIZ AQUÍ Y AHORA:

Ahora aquí y ahora..... en este momento...en este preciso instante....es posible vivir felizmente....aquí mismo y ahora mismo.....sin mirar el pasado.....sin ir al futuro.....deja los recuerdos del pasado y los deseos del futuro.....vive el momento.....el instante.....el aquí y el ahora.....la existencia es el presente.....ahora sabes que tienes suficientes condiciones para ser feliz.....aquí mismo y ahora mismo.....ahora sabes quién eres.....ahora es el momento.....tienes suficientes condiciones para ser feliz.....aquí y ahora.....ahora sabes quién eres.....sabes mirar en el interior y alrededor.....siendo consciente de todo lo que eres y de todo lo que te rodea.....ahora tienes las condiciones suficientes para ser feliz.....el cielo es profundo y azul.....el sol es grande y amarillo.....las nubes son blancas y hermosas.....la vegetación es verde y frondosa.....los pájaros vuelan y cantan.....el mundo funciona...es un lugar maravilloso.....la vida es maravillosa....es un regalo que nos han hecho y que tenemos que aprovechar al máximo.....la familia te ama.....los amigos te quieren.....te respetan te apoyan....eres muy importante para algunas

personas.....mucho más de lo que crees.....eres única e imprescindible es el trozo de mundo que te ha tocado vivir.....tienes mucho más de lo que crees....tienes pies para andar....tienes manos para tocar.....tienes brazos para abrazar.....tienes boca para hablar....tienes oídos para escuchar.....tienes ojos para ver la belleza del mundo.....eres un ser perfecto.....milagroso.....fantástica y completa en todos los sentidos.....tienes ya muchas cosas para ser feliz...sin necesidad de buscar nada más.....deja de buscar...mucha gente busca toda su vida.....sin darse cuenta de que la felicidad es posible en el aquí y el ahora....el pasado y el futuro están en la mente.....solo el presente es real....el tiempo es siempre el presente....deja de vivir y el pasado y de proyectar el futuro.....saborea el presente y saborearas la vida.....deja de buscar....deja de esperar....aquí y ahora siéntete feliz....muy feliz....cada vez más feliz....disfruta el aquí y el ahora....disfruta la vida en el momento presente.....el pasado se marchó y el futuro aún está por llegar...estas viva en este momento....en este instante.....la vida es lo más valiosos que tienes....debes vivirla....debes saborearla....debes disfrutarla...la vida solo está disponible en el aquí y el ahora...

ARMONIZACION:

Vamos a terminar...este ejercicio visualizando...o imaginando una luz intensa ...que baja desde arriba y te cubre por entero...es una luz curativa y protectora... y quiero que te imagines cubierta enteramente por ella...elige el color de esta luz...y siente ...como va bajando...desde la cabeza hasta los pies...penetrando en el interior...Y rodeándote totalmente...como un escudo de luz...siente el poder curativo de la luz ...y se consciente...de que esta luz te acompañara...aun cuando acabemos esta sesión...sanando el cuerpo...y el espíritu ...y protegiéndote de todo lo negativo...

SALIDA:

Deja que las cosas ocurran...deja que las cosas ocurran que ya ocurrirán...sin forzar nada...deja que las cosas ocurran...ahora simplemente cubierto con la energía sanadora de la luz...cuando lo desees...abrirás los ojos...y volverás aquí y ahora...al momento presente...sintiéndote muy bien...con los cambios grabados en el subconsciente...con más sabiduría sobre quién eres...con más seguridad y confianza en ti mismo...eso es...

RESUMIENDO:

1. La inducción por desorientación múltiple es muy efectiva sobre todo para personas difíciles de relajar, se consigue un estado muy profundo en poco tiempo, se basa en técnicas de hipnosis fulminante, es una técnica psico-conflictiva, que consiste en bombardear al consciente, lo desbordamos con acciones rápidas y contradictorias, que acaban con cualquier intento de racionalización por parte de la persona.
2. Le hacemos tomar conciencia de que hablamos con el subconsciente, para que las sugerencias sean más efectivas.
3. Visualización para que empiece a utilizar los recursos creativos.
4. Conexión con la parte espiritual para comenzar a elevar la autoestima, haciéndole darse cuenta de que es una persona única y especial, con un sentido en su vida, y despertamos su parte espiritual.
5. Cuando la persona nos dice cuál es el cambio que va a hacer, está dando por sentado que sucederá.

6. Recuperación de una emoción feliz, de un evento pasado, conectamos a la persona con sensaciones positivas que hay dentro de ella.
7. Anclaje de pnl, para utilizar como herramienta en momentos de bajón.
8. Reprogramación mental, siempre repetiremos las ordenes tres veces, que es lo que necesita el subconsciente para grabarlo.
9. Puente al futuro con elevación de la autoestima y autocontrol.
10. Modo radar para estar más atento a las señales.
11. Ejercicio secundario para anclar al presente.
12. Armonización con luz, para elevar la vibración energética.
13. Salida libre.