

PAUL  
HEALINGOD

LA  
BIBLIA  
DEL  
SANADOR

Técnicas que salvan vidas



**PAUL  
HEALINGOD**

**LA  
BIBLIA  
DEL  
SANADOR**

**Técnicas que salvan vidas**



© Paul Healingod, 2023

© *La biblia del sanador. Técnicas que salvan vidas*, 2023

© IMMORTALITY Research Institute Inc., 2023

ISBN: 9798988819622



[mushroomfoundation.org](http://mushroomfoundation.org)

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

# ¿Quién es Paul Healingod?



- El rey de los sanadores, millonario y filántropo, quien ha transformado las vidas de miles de individuos en todo el mundo.
- El sanador de multimillonarios y élites, pionero en el uso terapéutico de hongos y plantas enteógenas.
- Creador del MicoMisticismo, una nueva religión destinada a sembrar el despertar espiritual y la transformación personal en el ámbito mundial.
- Autor del legendario “Hipno-Coaching”.
- Fundador de la Academia Americana de Hipnosis y la Academia Americana de Negocios.
- Fundador del Instituto de Investigación de la Inmortalidad Inc. (Immortality Research Institute Inc.)
- Hipnoterapeuta personal de políticos americanos y celebridades de Hollywood.
- El visionario que enfrenta la última frontera de la existencia humana: sanar la muerte misma.
- Autor de 19 libros superventas. Ediciones disponibles en inglés y español.

# AGRADECIMIENTOS

Este libro no sería posible sin el apoyo  
y el aliento de mi esposa, Oxana.

# Contenido

<b>Introducción.....</b>	<b>9</b>
--------------------------	----------

<b>Capítulo 1. Terapia holística de la mente: sea su propio sanador.....</b>	<b>13</b>
--	-----------

La conciencia: el más poderoso sanador.....	15
Terapia holística de la mente.....	25
Viaje a la conciencia.....	39
Manual del cerebro.....	52
La búsqueda de la felicidad.....	68
El perdón.....	84
Venganza.....	92
Libérese de su karma.....	98
¿Tiene miedo de su propia mente?.....	110
Conclusión.....	118

<b>Capítulo 2. Hipnoterapia: controle su vida.....</b>	<b>121</b>
--	------------

Modelo de la mente.....	122
Reglas de trabajo en hipnosis.....	135
Inducciones.....	143
Técnicas para profundizar la hipnosis.....	158
Autohipnosis.....	170
Hipnosis regresiva.....	197
Técnica de terapia para fobias.....	210
Texto de la grabación de audio para la terapia de adicción a la nicotina.....	238
Regresión.....	246
Descripción de técnicas del seminario.....	257
Conclusión.....	265

### **Capítulo 3. PNL: Al principio era la palabra.....267**

Uso de técnicas de PNL en hipnosis.....	268
Pasemos a los ejercicios.....	291
Conclusión .....	310

### **Capítulo 4. Exorcismo: más allá de la vida ..... 311**

¿Cómo influyen las entidades en nuestra vida? .....	313
Dogmatismo vs. pragmatismo: cómo funciona la verdadera ciencia.....	315
Exorcismo y espiritualismo: historia y actualidad.....	318
Entidades tan diversas.....	324
Cinco etapas de la terapia de liberación espiritual.....	328
¿Qué acordó con las fuerzas oscuras?.....	331
Exorcismo versus humanismo.....	335
Conclusión .....	339

### **Capítulo 5. Ayahuasca: maravillas del chamanismo amazónico..... 341**

Introducción a la psicodelia.....	343
Un poco de historia.....	343
¿Qué son los psicodélicos? .....	346
Geografía de la psicodelia.....	348
Fundamentos del vegetalismo .....	350
Dieta para la iluminación .....	352
Mirada científica a las ceremonias vegetalista.....	354
¿Cómo llegué a la ayahuasca, a las plantas maestras y a los hongos?.....	355
Salvadores del planeta .....	359
La sanación del alma y del cuerpo.....	364
Conclusión .....	367

### **¿Qué sigue? .....369**

# INTRODUCCIÓN

¿ *La biblia del sanador* es un título demasiado pretencioso? En absoluto. He estado enseñando hipnoterapia clásica desde 2005. Podría haberme desarrollado tan solo en esta dirección y, aun así, haber hecho algo de mi vida. Pero siempre he querido más. Día tras día, año tras año, conquistaba nuevos campos de conocimiento y lograba el éxito. Solo considero la vida real la mejora continua y la conquista de cumbres cada vez más ambiciosas. Todo lo demás es simplemente existencia.

Al avanzar hacia metas cada vez más grandiosas, un día me di cuenta de que quiero cambiar el mundo. Algunos lo hacen solos. ¿Pero cuántas vidas puedo salvar yo solo? ¿Unos cientos? ¿Mil? Me di cuenta de que para realizar mi misión necesito un equipo. No, ni siquiera un equipo, sino un ejército de personas de ideas afines. Muchos de los cuales no solo se curarán a sí mismos, sino que también ayudarán a otros a hacerlo. Salvo a mil personas, y cada una de ellas a otras mil. Un millón de personas, saludables física y mentalmente; esa es la fuerza que puede hacer de este mundo un lugar mejor. Por eso llevo años creando de manera activa mi equipo.

Me convertí en mentor de cientos de personas que dominaban o estaban aprendiendo el arte de la hipnoterapia, la psicología, lo esotérico, el *theta-healing*, la PNL, el *coaching* y la sanación en todas sus formas. Ayudé a cada uno de ellos a lidiar con problemas mentales, a dominar su oficio y a valorar su propio trabajo. Hoy ganan desde diez mil dólares al mes ayudando a las personas a mejorar sus vidas. Para mí, cada una de estas historias de éxito es motivo de orgullo.

Por supuesto, el *coaching* me trajo no solo satisfacción moral. Hoy en mi cuenta bancaria hay una suma con seis ceros, y la mayor parte de este dinero me lo ha aportado la hipnoterapia y el *coaching*. Esta es una fortuna que la mayoría de las personas en nuestro planeta —incluido usted— solo sueñan. Es en realidad una tarifa bastante modesta por mi trabajo. Después

de todo, incluso en términos monetarios, mis estudiantes obtuvieron mucho más beneficio. Sin mencionar la vida real que les di a cambio de una existencia gris.

Sí, ya escucho la pregunta. ¿Por qué necesita usted este libro si no planea ser un sanador? Para sanarse a sí mismo. Y eso, créame por mi experiencia, ya es mucho. Ni siquiera puede imaginar la cantidad de basura mental que obstruye su cabeza y le frena en el camino hacia el confort psicológico, la salud física, las relaciones armoniosas, el éxito financiero y el reconocimiento de los demás. No importa lo que piense de sí mismo y de su estilo de vida ahora, estoy dispuesto a apostar que al final del camino por el que guío a mis estudiantes, se dará cuenta de que nunca ha vivido de verdad.

El hecho de que no planea convertirse en un sanador en el sentido completo de la palabra no significa que no se convertirá en uno. Después de todo, al poner en orden su cabeza, comprenderá mucho no solo acerca de sí mismo, sino también sobre la naturaleza humana en general. Este conocimiento y estas habilidades le permitirán influir de manera discreta pero efectiva en las personas que le rodean. Por lo tanto, no será difícil ajustar el comportamiento de las personas cercanas a usted. Además, no solo el mal ejemplo es contagioso, sino que el bueno también lo es. Sus seres queridos, al notar cambios significativos, empezarán a mejorar mentalmente, quieran o no.

En este libro he concentrado toda mi experiencia de muchos años como sanador. Todas las técnicas, los métodos y algunos pequeños trucos que aumentan su eficacia. Detrás de cada técnica hay, al menos, una vida salvada; detrás de cada sección, cientos. Es el equilibrio perfecto entre teoría y práctica que le permite comenzar a trabajar en sí mismo de inmediato. Sí, no necesita experiencia ni habilidades especiales: escribí este libro para cualquiera que quiera ayudarse a sí mismo y a los demás.

En su totalidad, dominar los métodos de terapia holística de la mente, comprender todo el poder del impacto hipnótico, dominar las numerosas herramientas de PNL, abordar cuestiones en el límite de lo místico y conocer a su majestad la ayahuasca: eso es lo que le ofrezco. Suméjase en el asombroso mundo de posibilidades antes inaccesibles para usted. Al final de este libro, se encontrará con un nuevo yo: saludable, libre de bloqueos mentales, seguro de sí mismo, autosuficiente y exitoso. A sus seres queridos les gustará esta persona. Y a usted aún más.

Ahora no solo se encontrará en la siguiente página de este libro, sino que también abrirá un nuevo capítulo en su vida. ¡Adelante!

CAPÍTULO 1.

**TERAPIA HOLÍSTICA  
DE LA MENTE:  
SEA SU PROPIO  
SANADOR**

¿Quién cree que es el mayor médico en la historia de la humanidad? ¿El fundador de toda la medicina, Hipócrates o el inigualable Ibn Sina, a quien llamamos Avicena en Occidente? ¿O quizás el audaz reformador Paracelso? De todos modos, ¿por qué hablo de los antiguos médicos. Puede preferir los tiempos modernos. Entonces, ¿quién: Jonas Salk, Charles R. Drew o Alexander Fleming? Ya es suficiente. No importa a quién nombres, la respuesta será incorrecta.

Porque el mayor sanador del mundo es el cuerpo humano. Sin embargo, en toda su vida, no se ha dignado a notarlo. De hecho, millones de personas han ignorado durante milenios sus fantásticas posibilidades. Mantiene esta tradición centenaria: usted corre a los hospitales con y sin razón, deja grandes sumas de dinero en la farmacia y se atiborra de medicamentos recomendados por especialistas médicos que apenas conoce. Le gusta considerarlo como el cuidado de los médicos por la salud, pero tan pronto como se cae la venda de los ojos, usted ve de inmediato que en este sistema se le asigna el papel de billetera que financia las compañías farmacéuticas.

Piénselo y responda con honestidad. No, no a mí, sino a usted mismo. ¿Está satisfecho con su salud? ¿La eficacia de los medicamentos justifica sus expectativas? ¿Considera a su médico de cabecera un especialista sobresaliente, en cuya opinión puede confiar sin reservas? Lo dudo mucho. Agradezca a la medicina moderna por la ayuda, pero sienta que a veces contradice las necesidades de su cuerpo.

¿Cuándo fue la última vez que escuchó a su propio organismo? No solo siente que algo tira o duele en algún lugar, sino que intenta en serio sentir sus verdaderas necesidades y analizar sus posibilidades. Apostaría a que ha pasado mucho tiempo. O que tal vez nunca lo ha hecho. Entonces, se está entrometiendo en los planes de su propio organismo y destruyendo los frutos de su metódico trabajo. Al entrar en conflicto

consigo mismo, como es natural, se hace daño a usted mismo en primera instancia.

No interferir con el organismo ya es una buena acción. Le enseñaré cómo ayudarlo en esta difícil misión. Comprenderá el potencial que tiene y cómo implementarlo de la manera más efectiva. Se dará cuenta de que el mejor tratamiento es aquel que prescinde de medicamentos.

Pero basta de anuncios, ¡es hora de morder el granito de la ciencia de la sanación!

## **La conciencia: el más poderoso sanador**

Es difícil de creer, lo cual no es sorprendente. A la mayoría de nosotros nos cuesta un esfuerzo increíble y una gran reserva de voluntad lidiar con la rutina diaria. Tenemos que ganarnos la vida y no podemos dormir, preocupados por el constante ruido en la cabeza. Cansados de una existencia sin sentido, anhelamos algo, cualquier cosa para ahogar nuestro dolor. Agotados y debilitados, nos preguntamos dónde nos equivocamos. En lugar de sentirnos mejor, nos sentimos peor que nunca antes. A medida que nuestras vidas se vuelven cada vez más complicadas, nos alejamos cada vez más de nuestras emociones, cerrando esta parte en extremo importante de quienes somos. Descubrimos que nos estamos convirtiendo en robots sin mente, obligándonos a seguir, apenas prestando atención a lo que en realidad sentimos. Intentando con todas nuestras fuerzas seguir adelante, vagamente nos damos cuenta de que esto es un estilo de vida insalubre. Y, sin embargo, la posibilidad de cambiar algo nos parece increíble. Sin una conexión con quien de verdad queremos ser, nos sentimos insatisfechos y decepcionados. Sin un fuerte vínculo entre la mente, el espíritu y el cuerpo, nuestra capacidad para cuidar nuestra salud se pierde.

Ahora imagine si fuera posible recuperar su salud. Todos los efectos de lo que su cuerpo ha tenido que pasar desaparecerían para siempre. El estrés y la ansiedad se irían. Piense lo genial que sería si pudiéramos aprender a curarnos a nosotros mismos. Bueno, ¡las buenas noticias!: no solo es posible, sino que es la forma natural y correcta de funcionar de su cuerpo.

## La trampa tecnológica

La sociedad moderna, que presta mucha atención a la tecnología, enseña a los niños desde una edad temprana a evitar sus sentimientos y en su lugar a centrarse en la escuela. A medida que alcanzamos la mayoría de edad, experimentamos más presión que nunca. Después de todo, estamos tratando de encajar más tareas en nuestro ya sobrecargado horario. Las tecnologías modernas no solo nos impiden disfrutar de la vida, sino que también aumentan nuestra carga de trabajo. No es de extrañar que muchos de nosotros nos sintamos tan agotados y desconectados de nosotros mismos.

Por desgracia, tal separación de los sentimientos afecta seriamente la salud. Las enfermedades crónicas se han generalizado, ya que el estrés y la ansiedad se han convertido en una parte diaria de la vida moderna. Pagamos por un alto nivel de vida con nuestra felicidad y buscamos con desesperación soluciones para remediar nuestra inestabilidad emocional.

Con el tiempo, se hace evidente que las cosas no están mejorando. Vacíos, agotados y listos para rendirnos, buscamos respuestas que nos ayuden a superar el dolor y la incomodidad. Al tratar de lidiar con la presión adicional de la angustia emocional y la mala salud, algunas personas recurren a medidas dañinas como las drogas y el alcohol, alejándose aún más de sus verdaderos sentimientos. Su renuencia a abordar las verdaderas causas de su sufrimiento proporciona poco alivio a largo plazo.

## La solución está dentro

La tendencia a evitar la conexión con nuestros sentimientos y buscar respuestas fuera de nosotros mismos constituye gran parte del problema. Nos hemos separado de una gran cantidad de valioso conocimiento curativo: un vasto depósito de sabiduría que ofrece formas increíbles pero efectivas de usar la mente para curar el cuerpo. Los métodos de sanación holísticos ofrecen una solución segura, natural y efectiva que ayuda a enfrentar los desafíos de la vida moderna. Al enfocarnos en nosotros mismos, podemos reconsiderar nuestra situación y romper el ciclo destructivo de sufrimiento. Utilizando habilidades de autosanación, recuperamos el control de nuestras vidas y mejoramos de forma significativa la salud.

Lo primero y principal, somos humanos. Al enfocarnos solo en los síntomas de la enfermedad, perdemos la conexión con nuestra verdadera esencia. Ninguna intervención externa mejorará nunca la situación. Solo al reconectarnos con nuestros pensamientos más íntimos podemos liberarnos del flujo dañino de energía negativa y comenzar de verdad a curar nuestro yo roto.

Como pronto descubrirá, un cambio de perspectiva puede suponer una gran diferencia. En lugar de limitarse a tratar los síntomas de la enfermedad, imagine los beneficios de la autosanación del cuerpo. La conciencia es un poderoso curador, y en las condiciones adecuadas preparará al cuerpo para la sanación desde adentro. En esencia, miles de casos probados de sanación espontánea desaparecen de nuestra vista simplemente debido a nuestra ignorancia.

Para comenzar, echemos un vistazo a algunas de las causas de la actual epidemia de enfermedades y descubramos por qué los métodos convencionales que usamos para mejorar el bienestar no funcionan.

## Píldoras para todos los males

A diferencia de los métodos de sanación holísticos naturales, la medicina tradicional promueve la idea de la sanación desde fuera. Los médicos prescriben varios medicamentos y realizan procedimientos que afectan al cuerpo de cierta manera para curar los síntomas de la enfermedad. El médico se considera a sí mismo un experto y espera que el paciente siga el plan de tratamiento recomendado. Es decir, la medicina moderna es, en esencia, una sanación que viene de fuera.

Los medicamentos desempeñan un papel importante en el tratamiento tradicional. Estamos acostumbrados a pensar que nuestro médico eliminará los síntomas incómodos y resolverá problemas con medicamentos potentes. Los médicos son entrenados para diagnosticar la enfermedad del paciente y luego recetar píldoras para aliviar los síntomas. Una persona se considera curada cuando ya no experimenta signos externos de la enfermedad, con independencia de si la enfermedad ha sido en verdad derrotada.

Las compañías que desarrollan y fabrican medicamentos forman una industria multimillonaria. Según las proyecciones de los expertos, el mercado mundial de envases, una forma de crear y empaquetar medicamentos listos para la venta, creció de cincuenta y nueve mil millones de dólares en 2014 a noventa y un mil millones de dólares en 2022. Las personas desesperadas demandan nuevos medicamentos para combatir sus síntomas en constante aumento.

Uno de los efectos preocupantes del éxito de la industria farmacéutica es que depende de que las personas permanezcan enfermas. Si empezáramos a curarnos con métodos de tratamiento naturales, no necesitaríamos píldoras en cantidades tan grandes y las compañías farmacéuticas no tendrían ingresos. Como puede ver, el sector de la salud sufre una gran presión

por parte de los grupos de presión que quieren que todo se mantenga igual. Debido a la alianza entre nuestros médicos y las poderosas compañías farmacéuticas, pocos están interesados en cambiar este acuerdo lucrativo.

## Sistema de salud dañado

De este modo, la medicina tradicional ha evolucionado para tratar los síntomas de las enfermedades. Los médicos perciben sus honorarios según el flujo de pacientes que atienden, donde la cantidad prevalece sobre la calidad. Desesperados por manejar la carga de trabajo, los médicos sacan con rapidez sus recetas, con la esperanza de que el medicamento propuesto satisfaga al paciente. Al menos por un tiempo. Muchos de nosotros nos sentimos decepcionados y aislados de un sistema impersonal que está más interesado en llevarse nuestro dinero que en ayudarnos a recuperar nuestra salud. No es de extrañar que la gente esté buscando una solución más efectiva para sus problemas de salud, una que en verdad brinde resultados rápidos y confiables.

El sistema de salud en sí está roto. Los precios están subiendo sin control. Los médicos tienen más pacientes que nunca y disponen de menos tiempo para atenderlos. La atención principal se centra en aliviar los síntomas y el dolor. Al aplicar ayuda externa, los médicos solo están enmascarando el problema. Cuando los síntomas agotadores regresan, la gente pierde la fe en el sistema médico. Comienzan a preguntarse por qué el médico está manteniendo la vida de una persona: ¿por su propio beneficio o por el del paciente? En lugar de luchar contra la fuente del problema, los médicos recomiendan a los pacientes que se vayan a casa y descansen. Nos sentimos impotentes, confundidos y más enfermos que nunca antes.

## La visita de Elena al médico

Las causas de nuestras enfermedades en la medicina tradicional a menudo son ignoradas en la práctica. Consideremos el caso de Elena, una joven de veintitantos años que visitó a su médico de familia quejándose de sentirse deprimida. Trabaja a tiempo parcial, pero encuentra su trabajo aburrido y a su jefe autoritario. Tiene pocos amigos cercanos, pero le gustaría tener un novio. Elena no interactúa mucho con los otros miembros de su familia, que viven a muchos kilómetros de distancia. Tiene poco dinero y no tiene nada que hacer en su tiempo libre.

Ese día, el médico de Elena también estaba de mal humor: estaba confundido desde que llegó al trabajo y lo que más quería era ir a almorzar. El médico revisó los signos vitales de la paciente y estudió por encima su historial médico. Al no encontrar nada malo, le sugirió que comenzara a tomar anti-depresivos para ayudar a manejar la depresión. Elena dejó la oficina del médico sintiendo que nadie entendía sus problemas.

Ahora bien, si el doctor hubiera practicado métodos de tratamiento holísticos, no se habría apresurado a corregir el estado emocional de Elena con pastillas. En cambio, se habría centrado en ayudarla a entender cómo se siente. Aunque Elena estaba pasando por algunas dificultades en ese momento, también es posible que su depresión surgiera de algo mucho más profundo. Algo que ocurrió en su infancia. Sin tratar las secuelas de esos eventos pasados, la depresión de Elena no se irá. Los medicamentos en este caso harán poco para ayudar en el tratamiento.

¿Quién es el experto aquí?

Muchos de nosotros todavía consideramos a nuestro médico como un experto en tratamiento. Esto proviene de los

viejos tiempos, cuando los pacientes estaban bajo el cuidado de su médico y, en definitiva, no controlaban su propia salud y bienestar. La situación no mejora debido a que nuestro sistema de salud produce médicos que se especializan en áreas muy pequeñas del cuerpo. Por ejemplo, un médico especializado en enfermedades cardíacas tendrá muy poca experiencia en el tratamiento de enfermedades que afectan los pies de una persona, un área del cuerpo controlada por un ortopedista, y viceversa. Esto es totalmente opuesto al tratamiento holístico natural, donde se presta atención a todo el cuerpo y a la interacción entre todas sus partes.

En la medicina tradicional, los médicos prácticamente ignoran la conciencia, a menos que tengan formación psiquiátrica. Pero incluso en psiquiatría, el enfoque principal está en los medicamentos, ya que los médicos recetan fármacos potentes y peligrosos en potencia para intentar liberar a sus pacientes de sus problemas. Si esto no funciona, se pueden utilizar métodos más invasivos, como la terapia de electrochoque para aliviar los síntomas de ansiedad. Como puede ver, los médicos están dispuestos a hacer cualquier cosa para deshacerse de la forma natural de nuestro cuerpo de decirnos que algo está mal.

Si alguna vez ha intentado hablar con un médico que, en realidad, no quiere comunicarse con usted, sabe lo desagradable que puede ser. Nos recuerdan que los médicos pasan años obteniendo un título, y nosotros no tenemos educación médica para entender su léxico y justificar sus decisiones. Algunos médicos se esfuerzan mucho por evitar interactuar con sus pacientes, antes prefieren centrarse en el aspecto anatómico del problema. Esto puede llevar a resultados desafortunados.

Con desesperación queremos creer que el médico se ocupará por nuestros intereses. Aunque hay especialistas maravillosos, no todos pueden ayudarnos. Y algunos médicos en realidad pueden causarnos mucho daño, y las demandas por

negligencia relacionadas con diagnósticos incorrectos, por desgracia, siguen siendo frecuentes.

Es aterrador pensar cuánto confiamos en la medicina tradicional, a menudo sin tener una idea clara de lo que nos está sucediendo. De hecho, la mayoría de nosotros nunca tomaríamos la decisión por nosotros mismos de someternos a un tratamiento tan invasivo y tan peligroso en potencia como el que recomendó nuestro médico. Tenemos la responsabilidad de asumir las riendas de nuestras vidas y dejar de depender de otra persona para resolver nuestros problemas.

## El origen de nuestros problemas

Aunque a menudo los pacientes experimentan alivio de los síntomas después de tomar los medicamentos recetados, en la mayoría de los casos, el problema inicial regresa después de un tiempo. A menudo, los pacientes acuden a su médico una y otra vez con las mismas quejas solo para que se les receten más y más medicamentos. Como en realidad nada ha cambiado, la enfermedad continúa progresando y los síntomas desagradables regresan.

Las enfermedades que afectan la conciencia, como la depresión o la ansiedad, no son las únicas que responden mal al tratamiento con píldoras. Le sorprenderá saber que las enfermedades físicas también están provocadas por trastornos que se originan en las profundidades de la conciencia. Sin abordar la causa real de estos trastornos, es casi imposible superar el problema en sí.

## Los medicamentos no son la respuesta

Estamos tan acostumbrados a usar una solución rápida para problemas de salud que la idea de conectarse con nuestras emociones puede parecer una pérdida de tiempo. Nada podría

estar más lejos de la verdad. En el apuro por eliminar los síntomas desagradables, uno puede empeorar su condición sin querer. ¡Y ese no es el resultado que usted espera!

Por ejemplo, muchos medicamentos se vuelven menos efectivos con el tiempo a medida que una persona desarrolla tolerancia. Esto significa que es necesario usar cada vez más del mismo medicamento para controlar los síntomas desagradables. Dado que los medicamentos a menudo causan efectos secundarios poco saludables, se crea una tensión adicional en el cuerpo que provoca síntomas adicionales. No es de extrañar que los pacientes se sientan deprimidos.

Algunos medicamentos empeoran con el tiempo porque los microorganismos se vuelven resistentes a sus componentes activos. Es probable que usted sepa que esto sucede con los antibióticos, medicamentos de los que se han abusado durante muchos años. Hoy en día, se requieren dosis más grandes y antibióticos más fuertes para combatir infecciones graves. Incluso se pueden encontrar en alimentos para animales, sin mencionar que a menudo se recetan de manera incorrecta para tratar el resfriado común. Estos son ejemplos claros que demuestran cuán extendido está el abuso de potentes productos farmacéuticos.

## Mensajes vitales

En realidad, los síntomas que los médicos intentan erradicar con tanta diligencia son señales del cuerpo que nos indican que estamos desequilibrados y debemos prestar atención a lo que está sucediendo. Al eliminar este intercambio vital de mensajes y no hacer nada para resolver el problema, nos alejamos de nuestra habilidad natural para sanarnos a nosotros mismos.

Por lo general, cuando experimentamos dolor, asociamos esta sensación con algo negativo o desagradable. El problema aquí es que en realidad estamos malinterpretando el propósito

de estos síntomas, mensajes de nuestro propio cuerpo. En lugar de reconocerlos como señales que nos guían y señalan áreas en las que debemos prestar atención, trabajamos en contra de nuestro cuerpo y tratamos de deshacernos de los síntomas.

Los trastornos emocionales funcionan de la misma manera. A nadie le gusta la tensión, la ansiedad o los sentimientos desagradables de tristeza y fatiga asociados con la depresión, pero estas sensaciones no surgen sin motivo. ¡Debemos darles la bienvenida porque son una señal importante de que necesitamos cuidarnos mejor!

## Evitamos el camino resbaladizo y nos sanamos con la mente

Si todo esto comienza a sonar bastante sombrío, anímesese. En los próximos capítulos, usted se familiarizará con algunas estrategias efectivas maravillosas que le permitirán retomar el control de su salud y su bienestar personal. Tiene la oportunidad de curarse a sí mismo, sin depender de un sistema de salud roto que, en teoría, lo hará por usted.

La terapia holística de la mente ofrece una solución accesible para todos. Las técnicas sencillas que encontrará en este libro pueden aplicarse a una multitud de problemas psicológicos y fisiológicos diferentes con los que las personas luchan, entre ellos:

- ☑ trastornos emocionales que causan ansiedad;
- ☑ enfermedades crónicas que son tan difíciles de tratar;
- ☑ formas agudas de enfermedades que pueden ser peligrosas para la vida.

En lugar de sentirse impotente, la terapia holística de la mente le ofrece recuperar el control de su vida y su salud.

## Terapia holística de la mente

¿Qué es la sanación? Al escuchar esta pregunta, muchos de ustedes responderán que se trata de eliminar el daño causado al cuerpo, curar enfermedades y recuperar una salud y una vida normales. De hecho, para diferentes personas, la sanación puede significar diferentes cosas. Algunos se centran en un cuerpo atlético y bien entrenado, mientras que otros están más interesados en fortalecer un sentido de paz emocional y bienestar.

¿Sabía que la definición literal de sanación es *llegar a ser completo*? En lugar de aislar la parte enferma del cuerpo, los métodos holísticos de tratamiento trabajan con los problemas físicos, emocionales y espirituales que pueden afectar la salud de una persona. La energía positiva se utiliza para restaurar el equilibrio natural entre el cuerpo, la mente y el alma, satisfaciendo las necesidades de la persona de manera integral. De forma natural, una mente, cuerpo y espíritu saludables proporcionan una buena calidad de vida. Con independencia de cuánto dinero ganes o cuánta propiedad tenga, una mala salud le hará infeliz. No hay nada más importante que su bienestar.

### Todos somos sanadores

Puede sorprenderse al descubrir que todos somos sanadores. Pero si alguna vez ha ayudado a los necesitados, entonces usted también es un sanador. Algunos de ustedes pueden asociar esta palabra con algo místico o religioso. Sin embargo, la sanación es un fenómeno natural por completo, ¡y todos somos capaces de dominar estas habilidades!

A medida que nos alejamos más de nuestra esencia natural, tenemos menos oportunidades de aprovechar nuestra capacidad de curar. Parte del problema es que en verdad no creemos

en nuestras habilidades de sanación y dependemos de otros cuando se trata de sanación. En lugar de mirar hacia adentro, queremos creer que alguien más puede ofrecer soluciones a nuestros problemas.

En nuestra sociedad, la sanación está firmemente asociada con médicos y hospitales. Los métodos no convencionales a menudo se ven con sospecha o desprecio abierto. Pero en tiempos recientes ha habido un resurgimiento de interés en la medicina holística. Los innovadores métodos alternativos de tratamiento están ganando reconocimiento a medida que las personas pierden la fe en el sistema médico tradicional que no satisface sus necesidades.

### Una forma alternativa de tratamiento

Recuerde que tenemos la fuerza dentro de nosotros para sanar nuestro cuerpo con nuestra propia mente. No necesitamos seguir un tratamiento que no funciona y en realidad puede causar daño. La sanación debe ocurrir en un entorno cálido y cómodo, no en uno estéril e impersonal. Todos podemos y debemos cuidar nuestra propia salud. Le mostraré cómo hacerlo.

La verdadera sanación funciona restaurando el equilibrio entre la mente, el alma y el cuerpo físico. El cuerpo humano no existe en un estado fijo o estático, es un organismo vivo y respiratorio compuesto por partes interconectadas. Un problema en una parte del sistema afecta de manera negativa a las demás, y eso crea una carga en el organismo y afectando su funcionamiento a nivel más básico. Cada parte del cuerpo participa en el funcionamiento del sistema completo: desde las diminutas neuronas y células hasta los grandes órganos como el corazón y los pulmones, que proveen al cuerpo del tan necesario oxígeno.

## Nuestra ventana al mundo

Nuestro cerebro es una increíble máquina, un centro de mensajes para el cuerpo capaz de procesar información y controlar cómo vemos el mundo. Los receptores y neurotransmisores del cerebro reciben mensajes de otras partes del cuerpo y envían comandos de manera subconsciente en fracciones de segundo. Desde el momento de la concepción, absorbemos nuestro entorno como esponjas y formamos nuestra propia red de intercambio de mensajes, reflejando nuestro entorno.

La idea de que las emociones y los traumas pueden afectar el funcionamiento del cuerpo humano aún es relativamente nueva para muchos de nosotros, aunque en otras culturas se ha entendido desde tiempos inmemoriales. El hecho de que una persona no pueda ver o captar emociones no significa que no existan. Es evidente que todo lo que cambia o utiliza energía en el cuerpo humano afecta su funcionamiento. Su mente y su cuerpo siempre trabajan a nivel subconsciente, ¡incluso cuando duerme! Los cambios ocurren todo el tiempo y su organismo hace ajustes necesarios para enfrentarlos.

### Luche o huya

Emociones como el estrés, la ansiedad y el miedo hacen que el cuerpo se defienda, lo que cambia al instante el equilibrio natural que existe entre los sistemas del organismo. El siguiente ejemplo será familiar para la mayoría de ustedes.

Todos conocemos el sentimiento de miedo. Ahora quiero que imagine que se encuentra cara a cara con un enorme oso salvaje. Puede ver sus enormes dientes y garras acercándose a usted. El corazón palpitante, la respiración acelerada y la piel fría y pegajosa son señales de su cuerpo de que enfrenta una

amenaza grave. Le están preparando para luchar por su vida o huir en la dirección opuesta.

Ahora imagine que su miedo proviene de algo mucho menos grande y amenazante que un oso grande, pero igual de aterrador. Mañana por la mañana, su gruñona suegra vendrá a visitarle y quiere causar una buena impresión. Puede no creerlo, pero su cuerpo experimenta la misma reacción física y emocional a este estrés como lo haría si se enfrentara a un feroz animal salvaje. Es posible que no experimente el mismo nivel elevado de terror que el oso provocó, pero no se equivoque: su cuerpo se está preparando para la batalla.

¡Las situaciones estresantes ocurren!

Cuando nos enfrentamos de manera constante a situaciones estresantes, en especial a las que no podemos controlar, nuestro cuerpo comienza a sentirse cansado. Es inevitable que esto afecte nuestro sistema inmunitario, lo que a su vez aumenta la probabilidad de enfermedades. No solo nuestra salud sufre debido a problemas en nuestra mente, sino que también comenzamos a formar un modelo de comportamiento en nuestro cerebro que puede interferir en cómo nos sentimos y reaccionamos ante el mundo que nos rodea. Nos ponemos sudorosos y fríos cada vez que imaginamos un evento estresante, ¡incluso si no está sucediendo en ese mismo momento! El cerebro reacciona a la amenaza percibida, movilizándolo nuestro cuerpo para luchar. A medida que se agotan nuestras reservas naturales de energía, aparecen otros síntomas. Por ejemplo, la fatiga crónica, que nos hace perder la capacidad de lidiar con tareas rutinarias que antes no presentaban ninguna dificultad.

A menudo, la mente está tan preocupada con problemas menores que no deja espacio para nada más. Caemos en la trampa de la carrera de ratas y nos enfocamos en prioridades

que no tienen nada que ver con quiénes somos en realidad y lo que de verdad queremos. Esta desconexión de nosotros mismos no es saludable ni productiva. Conduce a una serie de otros problemas, incluyendo estrés emocional y cambios de humor. Nos sentimos como en una montaña rusa, preocupándonos por un evento tras otro, aunque estén fuera de nuestro control.

Con todo esto, no es sorprendente que cualquier conexión entre nuestra mente y nuestro cuerpo se pierda con rapidez. ¿Alguna vez ha ignorado de forma consciente sus sentimientos solo para sobrevivir el día? Síntomas como dolores musculares, problemas estomacales, dolores de cabeza e insomnio indican un desequilibrio serio. En lugar de estar orgullosos de nuestra capacidad para ignorar nuestro cuerpo y seguir adelante, deberíamos horrorizarnos de lo mal que estamos dispuestos a tratarnos a nosotros mismos.

### Los peores días de Vladimir

Vladimir vino a mí cuando lo había perdido todo. Varias decisiones empresariales fallidas y una serie de eventos imprevisibles lo llevaron a una grave crisis financiera y a la bancarrota. Había visitado a un psicólogo, quien recomendó mi práctica de hipnoterapia. Nada más estaba ayudando, y Vladimir necesitaba ayuda con desesperación.

Cuando lo vi por primera vez, me sorprendió lo triste que se veía. Cada arruga en su cara resaltaba y las lágrimas llenaban sus ojos. La cabeza de Vladimir estaba baja y apenas se movía cuando hablaba. De hecho, en ese momento estaba muy preocupado por su estado.

Vladimir me dijo que no quería vivir. «¡No me queda nada! —gritó—. ¿Cuál es el punto?», continuó Vladimir, explicando que se sentía un completo fracasado. Estaba devastado por lo que había sucedido y no había dormido de forma adecuada

durante varios meses. «No puede hacer nada por mí —dijo sacudiendo la cabeza—. Lo arruiné todo... ¡Lo arruiné todo!». Vladimir se convenció a sí mismo de que toda su autoestima se basaba en el dinero y la propiedad. Nada más importaba. «Todo se ha ido —murmuró—. ¡No queda nada de mí!».

Tomó más de diez sesiones aclarar todas las ilusiones que el subconsciente de Vladimir había aceptado como verdad. Se aferraba a sus creencias, pero, al mismo tiempo, luchaba por comprender que su valor como persona incluye mucho más que simplemente riqueza material. Al final, empezamos a hacer algún progreso y Vladimir llegó poco a poco a una comprensión profunda de que había mucho más en su vida que tan solo posesiones. No necesitaba tener éxito en las finanzas para ser una persona feliz y realizada.

Vladimir entendió que necesitaba dejar ir todo lo que no podía controlar. Necesitaba liberarse del dolor y la preocupación por sus problemas financieros y comenzar de nuevo. Solo entonces estaría libre de miedo y podría avanzar.

Después de nuestras sesiones, Vladimir se fue feliz y emocionado. Su preocupación y su ansiedad quedaron en el pasado porque ya no estaba cautivo del miedo y pudo utilizar su conocimiento y su experiencia para que algo bueno volviera a suceder en su vida.

Ahora Vladimir es un desarrollador exitoso. Tiene todo lo que siempre quiso y sus días están llenos de alegría y satisfacción. El entusiasmo de Vladimir por la vida es contagioso y todos los que lo conocen notan su visión optimista de las cosas y su energía positiva.

Si alguna vez Vladimir se enfrenta de nuevo a serios problemas financieros, podrá vivir su vida maravillosamente. Incluso si lo pierde todo, será igual de feliz. Vladimir es responsable y ya no es vulnerable a los eventos de la vida que están fuera de su control.

## Nuestra increíble mente y cuerpo

Si se detiene a pensar, se dará cuenta de que el cuerpo humano es, en verdad, asombroso. La información se transmite desde el cerebro a cada célula del cuerpo, y eso crea una increíble red de información. A medida que realizamos tareas durante el día, los mensajes se transmiten en todo momento entre la mente y el cuerpo. Pequeños cambios regulan cómo reaccionamos, hasta las células más pequeñas. En esencia, pequeñas señales que cambian nuestra propia energía interna son responsables de cambiar a cada segundo nuestras reacciones para lidiar con un entorno en constante cambio.

Así es como debería funcionar nuestro cuerpo. Es una ley natural que reconoce la interconexión de todas las cosas. Es un sistema muy bueno y funciona muy bien... la mayor parte del tiempo. Por desgracia, a medida que hemos llegado a depender más de la tecnología y nos hemos alejado de la naturaleza, hemos perdido las habilidades necesarias para curar y restaurar el equilibrio.

Nuestro cuerpo tiene incorporado un sistema de autosa-nación. Sin embargo, la forma en que vivimos en la actualidad está causando un daño tremendo. Ignorando cómo nos sentimos, no damos a nuestro cuerpo la oportunidad de recuperarse y sanar. Lenta pero seguramente nos volvemos menos equilibrados y más vulnerables a las enfermedades. El bloqueo causado por la energía negativa tóxica dificulta el uso de la capacidad de sanación natural del cuerpo. Nos hemos privado, en efecto, de la capacidad de autocurarnos con nuestra propia mente.

Cuando algo en extremo impactante y perturbador sucedió en nuestro pasado, el daño se acumuló y creó al final la energía negativa que nos enferma. Incluso cuando no podemos recordar lo que nos sucedió, este daño todavía persiste.

Un evento traumático puede cambiar de manera extraordinaria la forma en que funciona nuestro cuerpo y privarnos de la capacidad de estar saludables. Nunca nos sentiremos por completo saludables a menos que primero tomemos medidas para corregir lo que sucedió, y para ello disponemos del poder curativo de la mente.

## La esencia de la terapia holística de la mente

Ya mencioné la terapia holística de la mente, y ahora me gustaría hablar un poco más al respecto. La terapia holística de la mente nos presenta una idea profunda: la menor cantidad de energía que podemos imaginar puede ser utilizada para nuestro beneficio. Si aprendemos a conectarnos con esta energía, podemos enviar señales de sanación poderosas a las partes enfermas de nuestro cuerpo.

Cuando la terapia holística de la mente apareció por primera vez, fue una idea radical. La idea de usar el poder de la mente para curar el cuerpo fue recibida con escepticismo y desconfianza, en especial por los médicos que no les gustaba un método de sanación basado en la medicina alternativa en lugar de la ciencia. Ahora entendemos que no se puede separar el trabajo de la mente de nuestro estado físico y que sin una mente sana, seguiremos enfermos. A diferencia de la ciencia basada en la medicina, la terapia holística de la mente no tiene nada que ver con la tecnología avanzada. Por el contrario, es un método para acceder a la parte más profunda de la mente, lo que permite el contacto con el núcleo de nuestra conciencia: el subconsciente. Al hacer esto, podemos evitar la fisiología en la que los médicos están obsesionados y concentrarnos en movilizar el poder curativo de la mente.

Según la terapia holística de la mente, un hueso roto se cura porque la conciencia del individuo —el trabajo interno de su mente— ha creado las condiciones para que esto suceda. Este concepto se aplica a todo tipo de enfermedades: desde un resfriado hasta enfermedades graves como el cáncer. En lugar de ver la sanación como un proceso complejo influido por la investigación científica avanzada, la terapia holística de la mente ofrece un punto de vista del todo diferente: uno en el que la sanación ocurre cuando la mente y el cuerpo están listos.

Una vez que la mente está lista para la sanación, nuestro cuerpo puede usar los recursos necesarios para resolver los problemas de salud. No tomará mucho tiempo: en menos de una fracción de segundo, la mente libera la energía necesaria para resolver problemas de salud que han causado síntomas preocupantes durante años. ¡El cuerpo literalmente se cura desde adentro!

Incluso el complejo cerebro humano conserva la capacidad de autosanación, lo que hace unos años se consideraba imposible. Ninguna enfermedad es demasiado seria para ser curada por la mente, y las partes del cuerpo que son difíciles de curar con la medicina tradicional pueden ser curadas cuando la sanación viene de adentro. Aunque este proceso aún no se comprende lo suficiente, está claro que nuestro cuerpo es mucho más complejo de lo que se pensaba antes y que cada individuo tiene recursos y habilidades sin explotar para la autosanación

## Nuestros pensamientos son energía

La terapia holística de la mente es un método en el que una persona dirige la energía mental hacia la parte del cuerpo en la que surge la enfermedad y se necesita sanación. Nuestros pensamientos conscientes contienen una energía vital que tiene un impacto medible en la sustancia física. Al proyectar

esta energía en un problema físico, podemos usar nuestros pensamientos para crear una nueva realidad, una en la que una poderosa energía curativa ataca la fuente del problema y cura la enfermedad.

Deberíamos pensar en esta energía como una poderosa fuerza vibratoria que se puede controlar de manera consciente. Si consideramos que cada pensamiento emite una energía poderosa, puede comenzar a entender cómo usar nuestros pensamientos internos para desbloquear importantes caminos energéticos y promover la sanación.

### Abrir la mente para la sanación del cuerpo

Tan solo tiene que quitarse el velo que oscurece la realidad objetiva. En casos en los que los médicos se dan por vencidos, puede ayudarse a sí mismo. ¡Porque su mente es más fuerte que cualquier medicamento! Sabe cómo resolver el problema, actúa con rapidez y no produce efectos secundarios. Abra su mente a nuevas posibilidades y obtendrá resultados con los que antes solo podía soñar.

Si todo esto es difícil de creer, recuerde que desde que nacemos, nos acostumbramos a rechazar todo lo que no encaja en la visión científica de nuestra sociedad. Los casos que se describen a continuación le animarán a abrir su mente a un mundo diferente por completo, un mundo en el que la sanación espontánea ocurre todos los días, y los casos milagrosos de autosanación que confunden a las instituciones médicas infunden esperanza en las personas que buscan desesperadas mejorar su salud.

### Arina y sus problemas de piel

Arina es una adolescente de quince años que ha sufrido de enfermedades crónicas de la piel desde su infancia. El

acné y la psoriasis le quitaron su confianza en sí misma, a pesar de que era muy bonita, inteligente y talentosa. Todo eso no importaba: tenía problemas de autoestima y rara vez se sentía bien.

Resulta que cuando Arina era muy pequeña, su madre le dijo que era una niña fea. Luego, por supuesto, agregó que no quería decir eso, pero ya era demasiado tarde. Se había hecho daño. El subconsciente de Arina tomó este mensaje dañino y se aseguró de que se cumpliera.

Durante una sesión de hipnosis, Arina pudo sumergirse en este incidente de su infancia, que había permanecido en lo más profundo de su subconsciente durante tanto tiempo. La joven se dio cuenta de cuán destructivos e injustos habían sido los comentarios de su madre. Incluso pudo transformar el mensaje original en uno positivo gracias a que se centró en el momento en que su madre le dijo que no era fea en absoluto.

Trabajamos con Arina durante tres horas, y después de eso, todo estuvo bien con ella. Comenzó a beber algunas hierbas especiales para ayudar a su cuerpo a recuperarse y curar su piel del daño causado por las enfermedades de la piel. La psoriasis y el acné no volvieron, y Arina se convirtió en una joven segura de sí misma que pudo amarse a sí misma.

## Contrarrestar las enfermedades

¿Sabía que existen numerosos casos de autosanación espontánea de enfermedades graves e incluso mortales? Este fenómeno a menudo es subestimado por las instituciones médicas por temor a que pueda fomentar una falsa esperanza. Las curaciones espontáneas ocurren de verdad, aunque el fenómeno es poco comprendido. Sin duda, vale la pena investigar el hecho de que la sanación espontánea ofrece la oportunidad de controlar su salud y lograr una buena calidad de vida.

## Dmitri y su miedo a la hipertensión

A los 66 años, Dmitri estaba en la cima de su vida. Era un hombre recién jubilado que disfrutaba de la oportunidad de dedicar tiempo a sus pasatiempos: tenis y viajes. Y quedó conmocionado al recibir un diagnóstico inesperado de su médico de cabecera durante un chequeo de rutina: hipertensión. El doctor le dijo que era una enfermedad grave que podría conducir a la formación de coágulos o a un derrame cerebral. Y que si Dmitri no se ocupaba de su presión arterial alta, corría el riesgo de sufrir daños irreversibles y complicaciones mortales en potencia.

Dmitri no tenía intención de renunciar a la buena vida, pero entendía que algo tenía que cambiar. Tenía unos treinta y cinco kilos de sobrepeso y le gustaba comer bien y beber de vez en cuando. Dmitri se asustó. Por primera vez en su vida, se dio cuenta de que estaba enfermo y podría morir. La hipertensión ha sido apodada el «asesino silencioso» porque a menudo una persona no tiene síntomas notables hasta que es demasiado tarde. Dmitri descubrió que no dormía por las noches, preocupado por si se despertaría por la mañana.

El médico le aconsejó que comenzara a tomar medicamentos para que su corazón no tuviera que trabajar tanto para bombear sangre por todo su cuerpo. Dmitri esperaba lo peor cuando regresó a la clínica médica donde se controlaba con cuidado su presión arterial. ¡Cuán sorprendido estaba cuando el médico le dijo que su presión arterial se había normalizado! Aún más sorprendente, la hipertensión de Dmitri desapareció por completo y ya no representaba una amenaza para su salud.

Si este fuera un caso aislado, podría ser explicado por el factor humano, un diagnóstico erróneo o pura suerte. Sin embargo, hay literalmente miles de casos como el de Dmitri en los que los médicos no pueden explicar cómo y por qué ocurrió

la sanación espontánea. De hecho, hay tantos casos en los que una enfermedad grave de una persona ha desaparecido de forma milagrosa que los médicos se ven obligados a admitir que es posible que no tengan todas las respuestas.

### Las cualidades personales de los autosanadores

Aunque no sabemos con exactitud cómo funciona la sanación espontánea, las personas que la experimentan parecen tener ciertas cualidades personales. La primera es la fe: una fe sólida en que están conectados con una fuerza más poderosa que ellos mismos, que tiene la capacidad de curar.

La siguiente característica de los curadores es la comprensión de la relación entre la mente y el cuerpo. Son conscientes por completo de cómo la influencia destructiva de los estereotipos de pensamiento negativos y la energía destructiva de los trastornos emocionales pueden causar enfermedad en una persona.

La tercera característica es la apertura al cambio. Los curadores están dispuestos a reinventarse para cumplir con el deseo de hacer o lograr algo muy importante y significativo para ellos. Los curadores espontáneos a menudo buscan su propósito, identificando los que creen que son parte de su destino.

Al final, los curadores espontáneos son conocidos por perder con facilidad la noción del tiempo. La capacidad de concentrarse profundamente en una tarea, en particular una que es muy significativa para una persona, no es una función improductiva. Permite que fluya la energía positiva, equilibrando y sanando la mente, el cuerpo y el espíritu. Es posible que incluso haya experimentado esto cuando estaba tan inmerso en una actividad que le brinda alegría que el tiempo pasó sin que se diera cuenta, ¡y las horas se convirtieron en minutos!

Echemos un vistazo a cómo estas características pueden afectar la sanación, observando el caso descrito antes. A Dmitri le dijeron que tenía presión arterial alta. Cuando recibió la noticia, hubo una llamada de ansiedad. Se prometió a sí mismo hacer todo lo posible para cuidar su salud. Esto se convirtió en su nueva prioridad.

Dmitri reflexionó sobre su vida durante un tiempo y decidió que ya no desperdiciaría tiempo en asuntos que le parecían sin sentido. También entendió que se irritaba con demasiada facilidad por pequeñeces que en realidad no eran importantes. Por ejemplo, debido a conductores groseros o un servicio lento en la tienda. Dmitri decidió tomar algunos pasos positivos para manejar su ansiedad e irritabilidad.

Ya conocía una variedad de métodos holísticos de tratamiento disponibles que le ayudaban a relajarse y conectarse con una poderosa fuente de energía curativa. Dmitri decidió comenzar cada día con meditación y pasar más tiempo al aire libre para reconectar con las cosas que de verdad valoraba. El hombre realizó hipnoterapia para aprender más sobre sí mismo y reaccionar de manera menos emocional a las pequeñeces que le molestaban. Dmitri también descubrió que su pasión por el tenis podría tener un buen uso y comenzó a enseñar por voluntad propia el juego a los jóvenes que no tenían la oportunidad de practicar este deporte. La vida de Dmitri estaba llena y sus días se llenaron de alegría y satisfacción.

Aunque no podemos determinar con precisión el momento en que ocurre la sanación o identificar los mecanismos científicos que entran en juego, tenemos una muy buena idea de cómo crear el ambiente correcto para la sanación espontánea.

No hay nada sobrenatural o mágico en esto. Es el curso natural de las cosas. Al descubrir la energía curativa dentro de sí que ya posee, puede sanarse desde adentro.

¡La mente es un poderoso sanador!

## Viaje a la conciencia

Es probable que se esté preguntando cómo activar la increíble fuerza que tenemos dentro para curar el cuerpo con la mente. ¿Cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos a convertirnos en sanadores? ¿Qué pasos se pueden tomar ahora mismo para comenzar este asombroso proceso y descubrir los beneficios de la sanación natural desde adentro?

En primer lugar, hay que entender que es imposible separar el cuerpo, la mente y el alma. Todos están interconectados y tienen un fuerte y duradero impacto el uno en el otro. Nuestro estado de ánimo y nuestra personalidad también influyen en el proceso de sanación, y aquellos de nosotros que tienen una fuerte voluntad de vivir tienen muchas más posibilidades de curarse de una enfermedad grave. Recuerda: cada uno de nosotros es absolutamente único, por ese motivo lo que es adecuado para una persona puede no ser adecuado para otra.

Para darle la oportunidad de curarse, es importante establecer una conexión con quien de verdad es usted. Sin la disposición para acceder al trabajo interno de la conciencia, es imposible alcanzar un estado de bienestar e impulsar la energía curativa a la acción. Hay una serie de técnicas sencillas que puede utilizar para restablecer la conexión con su lado emocional y espiritual. Se las conoce como terapia holística de la mente. La verdadera sanación es una experiencia profundamente personal que no se puede replicar en un hospital o un consultorio médico. En esencia, antes de que pueda ocurrir cualquier autosanación, se debe preparar la mente y el cuerpo, entrando en lo que se llama *estado de sanación*. De esta manera se prepara para ser receptivo a la energía curativa de su cuerpo.

## Transformación espiritual

Con frecuencia, las personas que practican la autosanación descubren que experimentan una transformación espiritual, física y emocional. Este proceso cambia la vida y ofrece muchos beneficios adicionales además de resolver el problema de la salud física. Por ejemplo, muchos informan que se han vuelto más felices. Las relaciones cercanas se vuelven más significativas, y surge una verdadera comprensión de lo que la vida puede ofrecer. Una enfermedad grave puede verse como una bendición y no una maldición, ya que ofrece la oportunidad de cambiar la perspectiva de la vida y obtener más placer de la vida.

Las personas que se curan a este nivel también tienden a reconsiderar toda su vida, haciendo cambios significativos en ella. Una dieta adecuada y un estilo de vida saludable son parte de esto. Así como la aspiración a nuevos y emocionantes objetivos. No se necesitan drogas, alcohol y otros hábitos destructivos para lograr esto, ya que las actividades poco saludables se reemplazan por medios naturales de afrontar las dificultades de la vida.

## Desarrolle a su sanador interno

El hecho de que su cuerpo esté intentando activamente sanarse a sí mismo es de gran importancia. Quizás el mejor regalo que podemos hacernos es dejar de intentar curarnos y permitir que la sanación ocurra de forma natural.

Podemos ayudar a nuestro sanador interno a tener éxito de varias formas. En primer lugar, necesitamos creer de verdad que la sanación desde dentro es posible. Habrá personas que intentarán disuadirle de este método, pero trate de no dejar que las dudas interfieran con su bienestar interno. Es su decisión poner su salud en primer lugar y, al darse tiempo para

cuidar de su mente, su cuerpo y su alma, le está dando la mejor oportunidad para obtener una salud sólida.

La forma ideal de empezar a ayudarse a sí mismo es detenerse y reconsiderar que la vida está sucediendo justo ahora. Y desconectarse de su propia vida es en extremo dañino para su salud. Si no reconocemos el significado de estas palabras, seguiremos enfermos y perderemos el disfrute de la vida real.

### La tensa mañana de Lisa

Lisa es una mujer de mediana edad que trabaja en una firma de contabilidad en San Petersburgo. Su jefe es un hombre dominante que disfruta flirteando con las empleadas más jóvenes. En el trabajo siempre hay plazos ajustados y muchas más tareas de las que se pueden realizar en el tiempo asignado. Hoy ha sido un día especialmente tenso, y Lisa sabe que se olvidó de almorzar. Vagamente se da cuenta de la presencia de una nueva empleada, una joven secretaria atractiva que parece haber estado hablando por teléfono toda la mañana.

De repente, su jefe entra corriendo en la oficina y le grita que necesita un informe para una reunión en una hora. Lisa siente que se tensa y se sonroja, pero no dice nada. En cambio, se encuentra sonriendo tontamente a su jefe y murmurando algo acerca de intentar hacerlo lo más rápido posible.

En ese momento, su jefe ve a la joven secretaria sentada al otro extremo de la sala y le hace una señal. «¿Te gustaría almorzar conmigo? —pregunta—. ¡Te diré muchas cosas nuevas sobre esta empresa!». La sonrisa de Lisa ahora se parece a una mueca. Se siente decepcionada y agotada. Y se pregunta cómo podrá reunir la energía para pasar el resto del día.

La mayoría de nosotros hemos fingido una sonrisa en algún momento de nuestras vidas. Pero si esto sucede con regularidad, podemos estar seguros de que hay algo mal. Lisa

necesita encontrar tiempo en su apretada agenda para cuidar de sus necesidades.

Si ella lo hubiera hecho, habría reconocido que su carga de trabajo es injustificada y que al aceptar continuar, está empeorando el problema. Si Lisa ignora una y otra vez sus sentimientos y finge para complacer a su jefe, la probabilidad de que se enferme aumenta. Simplemente, su cuerpo no puede soportar durante mucho tiempo el enorme estrés asociado con ocultar su desafortunado estado emocional a su propia conciencia.

La conciencia es una gran parte de la conexión con nuestro sanador interno. En esencia, sin ella, nuestra capacidad para sanar el cuerpo con la mente se pierde. Viviendo en el presente, podemos evitar las trampas asociadas con los problemas de los demás, la represión de la decepción o los arrebatos de ira. Al alejarnos de la situación, nos permitimos reconocer cuánto estamos sobrecargando nuestra mente y nuestro cuerpo.

Ese día Lisa estaba tan concentrada en su enorme carga de trabajo que ni siquiera sospechaba cuán agotada estaba en realidad. Ignorando sus emociones y reprimiendo la ira, Lisa estaba socavando seriamente su salud.

Cuando prestamos poca o ninguna atención a nuestras emociones, nuestro cuerpo a menudo nos envía señales de problemas de salud, es su manera de rogarnos que nos detengamos y nos cuidemos. Pero a menudo, lo ignoramos con facilidad. ¡Pero es mucho más difícil ignorar un dolor opresivo en el pecho!

## La historia de éxito de Lisa

Ahora veamos cómo Lisa podría haber reaccionado de manera diferente si hubiera reconocido cómo se sentía de verdad. Primero, debería haberse tomado un descanso para almorzar, para proporcionar a su cuerpo nutrientes importantes. Los

bajos niveles de azúcar en sangre y el rugido del estómago privan a cualquiera de la capacidad de manejar la carga de trabajo. Lisa también debería haberse tomado el tiempo para vigilar su estado físico, debería haber relajado de tanto en tanto los músculos tensos de los hombros y debería haber hecho algunas respiraciones profundas de limpieza.

Simplemente reconociendo y aceptando el flujo de eventos que ocurrieron en el trabajo, Lisa podría haber evitado una reacción emocional masiva que liberara energía negativa dañina. En lugar de sentirse deprimida, podría haber visto la situación desde una perspectiva diferente, lo que le habría permitido reaccionar desde una posición de fuerza.

Cuando su jefe se acercó a Lisa con una solicitud injustificada, ella podría haber retrocedido y evaluado la situación. Podría haber comprendido que su jefe le estaba pidiendo que realizara tareas adicionales que nadie más quería asumir. Al explicar con calma que ya estaba inundada de trabajo, Lisa habría demostrado que estaba dispuesta a asumir la responsabilidad de su propio bienestar y no arriesgaría su salud emocional y física tan solo para complacer a su jefe.

Cuando su jefe *se abalanzó* sobre la atractiva joven secretaria, Lisa podría haberse defendido, denunciando así un caso más de abuso de autoridad. Más tarde, podría haber encontrado tiempo para hablar con la nueva chica, que casi seguro ya sabía sobre la reputación de su nuevo jefe entre las damas.

Siendo fiel a sí misma y promoviendo la conciencia de la realidad de la situación, Lisa pronto habría liberado su mente para tomar el control de la complicada situación laboral. Al negarse a reprimir las emociones dañinas, a simular una sonrisa e ignorar sus sentimientos, Lisa habría dado varios pasos importantes para poner fin a la disonancia entre sus verdaderos sentimientos y su comportamiento. Esta simple técnica le habría permitido utilizar la autoconciencia para equilibrarse y

---

liberar la energía tóxica de su cuerpo, de manera que con ello promovería una sensación de paz y bienestar interior.

### Reconózcase a sí mismo

Hablemos de cómo puede aprender una simple técnica de *mindfulness* o conciencia para evocar la misma sensación de paz interior que Lisa experimentó en la segunda mitad de la historia. No se preocupe si al principio es difícil. Estamos tan acostumbrados a que nuestra mente esté siempre inmersa en charlas que puede parecer extraño cuando se detiene y en su lugar se centra en su entorno inmediato.

Intente encontrar un lugar tranquilo y relajante. Para algunas personas, esto es una habitación particular donde se sienten seguras. Para otros, es un paseo al aire libre que restaura la tranquilidad interior. Con independencia de dónde decida comenzar la práctica de la conciencia, asegúrese de que no le molesten. Este es su tiempo especial para cuidarse.

Acomódese y haga algunas respiraciones profundas y limpiadoras. Sea consciente de su respiración a medida que inhala por la nariz y exhala por la boca. Relaje despacio los músculos y sienta cómo se va la tensión. Cierre los ojos y concéntrese en dónde está ahora. Está a salvo y todo está bien.

Permítase ser consciente de cualquier sentimiento fuerte que surja. No hay nada malo en ellos. Es su conciencia diciéndole que necesita relajarse y restaurar el equilibrio interno. Acepte estos sentimientos, porque son la primera señal de curación.

Ahora visualícese lenta y conscientemente a sí mismo siguiendo su rutina diaria habitual y reflexione con tranquilidad sobre lo que está sucediendo, como lo haría un extraño. Simplemente observe lo que ve, sin juicio ni emoción. Evite intentar resolver cualquier problema que surja. No es su trabajo ahora

mismo. Es una persona buena y capaz, y todo está yendo bien. Sienta la liberación de energía al darse cuenta en lo más profundo de su ser de que la vida es buena.

No se preocupe si necesita tiempo para concentrarse en lo más profundo. Al principio, esto es del todo normal. Es posible que tenga que volver a enfocar su atención en el momento presente cuando su mente comience a divagar, como suele suceder al principio. Estamos tan acostumbrados al flujo constante de pensamientos que nos distraemos con facilidad. Relájese y concéntrese en lo que siente ahora mismo, en este momento.

### Los beneficios de *mindfulness* (la conciencia plena)

Aprender a *calmar la mente* es una habilidad que cualquiera puede dominar y lograr con ella resultados muy significativos. Algunas personas prefieren practicar *mindfulness* (o la atención plena) como parte de su rutina diaria normal. Otros utilizan esta técnica cuando se sienten abrumados y necesitan un descanso. En cualquier caso, conectarse con su yo interior a través de la autoconciencia es una forma importante de combatir el estrés y recuperar la paz y la tranquilidad en su vida.

¿Sabía que la atención es una parte clave de la felicidad? Algunos de los beneficios de *mindfulness* incluyen restaurar el equilibrio interno, menor reactividad emocional y mayor compasión hacia uno mismo y los demás. En lugar de sentir que el mundo es un lugar oscuro y peligroso, las personas que practican *mindfulness* aprenden a lidiar con pensamientos, experiencias y reacciones desagradables a eventos sin sentirse impotentes y fuera de control. Las personas que practican *mindfulness* también son resilientes y están mucho mejor preparadas para enfrentar las dificultades de la vida.

## Plan de pasos para sanarse a sí mismo

Ahora, vamos a centrarnos en varios puntos en extremo importantes que le ayudarán a obtener una salud sólida. Le darán la oportunidad de concentrarse en sus necesidades de sanación y establecer prioridades, posiblemente por primera vez en su vida. No puedo dejar de notar cuán importante es que encuentre tiempo para cuidarse a sí mismo. De esta forma, tendrá el conocimiento y la comprensión de cómo usar las habilidades de sanación que tiene dentro de sí.

### ***Primer paso: libérese***

Para comenzar una auténtica sanación, debe cambiar de verdad. En esencia, el primer paso es cambiar su entorno real. Su hogar no es el mejor lugar para los cambios. Necesita ir a un lugar donde nada alrededor le recuerde quién era. Esto puede durar unos días, semanas o meses. Necesita desconectarse de su entorno actual y concentrarse por completo en sí mismo.

En esta etapa, puede experimentar cierta incertidumbre o resistencia. Esto es el resultado de todas las distracciones en la vida que nos alejan de centrarnos en lo más importante, las distracciones que nos enferman. Pronto comprenderá cuán poderosas son estas distracciones que nos atan con cadenas impuestas por la sociedad. Estas son las cadenas que tendrá que romper. La recompensa será la libertad para lograr una salud física y emocional sólida y el bienestar.

Puede que piense que esto es difícil, pero en realidad puede simplemente comenzar visitando el parque local o cualquier otro lugar en la naturaleza. Encuentre unas pocas horas y sumérgase en estas condiciones naturales lejos de todas las distracciones que suelen consumir su atención. Simplemente, quédese allí solo: sin teléfonos, sin amigos, solo usted.

### ***Segundo paso: aléjese de las distracciones de la sociedad***

Reitero: la mejor forma de trabajar en sí mismo es retirarse lejos de casa, donde ni siquiera le permitirán usar su teléfono. Esta es una oportunidad ideal para conectarse con su pasado y reconstruir su vida. Estamos tan acostumbrados a que algo nos distraiga todo el tiempo que nos resulta difícil imaginar la idea de perder la conexión con el mundo exterior. Sin embargo, en algún momento tendrá que hacer una elección para establecer prioridades para sí mismo. ¿Será usted o su teléfono? Quiera creerlo o no, algunas personas preferirían morir antes que soltar su teléfono. No sea uno de ellos.

Ahora hablemos un poco sobre cómo puede desconectarse de la sociedad y sentir la increíble libertad que brinda la oportunidad de concentrarse tan solo en sí mismo. La forma más efectiva de lograrlo es ir a un retiro durante una o dos semanas para alejarse física y moralmente de todo y todos. Es sorprendente cuánto progreso puede hacer si decide cortar lazos con su antiguo entorno y ponerse en primer lugar. ¡Créame, habrá milagros!

### ***Tercer paso: participe en rituales de sanación***

Algunos países ofrecen atención médica gratuita, con énfasis en el cuidado de la mente, el cuerpo y el espíritu. Las personas tienen permiso para recibir tratamiento en hospitales especiales, incluso si toma uno o dos meses. Dado que la atención principal se centra en lograr una salud y un bienestar verdaderos, existen reglas estrictas diseñadas para crear las mejores condiciones para ello. Una configuración especial no permite el uso de teléfonos, televisores y cualquier otra tecnología distractora. Se proporciona comida saludable especial y

las visitas están limitadas a ciertos días y horas. Este ambiente está diseñado en específico para restaurar la salud.

Otra parte importante de este proceso incluye rituales de sanación especiales diseñados para limpiar el cuerpo. Hay muchas formas de eliminar las toxinas y recuperar la salud. El ayuno, la limpieza de colon y la terapia de desintoxicación del hígado son solo algunos de los muchos métodos de tratamiento disponibles para mantener el cuerpo físico y restaurar el equilibrio natural.

Para mis estudiantes, en la actualidad realizo retiros especiales en Ecuador que siguen reglas estrictas similares para crear las condiciones óptimas. Considérelos como una oportunidad para lograr una verdadera sanación.

#### ***Cuarto paso: cambie su entorno***

Si no tiene la oportunidad de ir a un retiro en este momento, al menos debe cambiar la configuración de su hogar para fomentar la sanación. Su hogar le recuerda a cada segundo todo de su pasado. Cada pared que mira, de alguna manera, le hace recordar una historia sobre algo que sucedió frente a ella. Para desconectarse de estos recordatorios distractores, necesita cambiar por completo el ambiente de su hogar. Esto debería hacerse al menos una vez al año, o incluso más a menudo, si le molestan los pensamientos obsesivos relacionados con una habitación particular en su casa.

#### ***Quinto paso: limpie su mente***

Limpiar el cuerpo físico es mucho más fácil que limpiar la mente. Nos hemos acostumbrado a la violencia psicológica que proviene del flujo constante de información, la mayor parte de la cual es insignificante. Casi ninguno de nosotros es

consciente de que, a donde sea que vayamos, estamos obligados a ver y escuchar mensajes que afectan nuestra capacidad para funcionar. Aunque casi nunca es consciente de ello, su mente siempre está tratando de filtrar la información necesaria. Es como vagar por un laberinto lleno de trampas ocultas que intenta evitar. Sufre un estrés constante porque nunca sabe qué vendrá después. No se equivoque: su mente no fue creada para lidiar con este tipo de violencia contra sí misma.

### ***Sexto paso: el sanador seguramente aparecerá***

Solo después de que establezca prioridades en sus necesidades y se haga accesible para este tipo de limpieza profunda, comenzará a acercarse a su mente para iniciar el proceso de sanación. Necesita convencerse a sí mismo de que es valioso y merece el cambio. Su mente, su cuerpo y su espíritu le pertenecen, al igual que su propia energía vital. Es necesario realizar cambios que le permitan sumergirse en un ambiente de limpieza e invitar a su poderoso sanador de vuelta a su vida para restaurar la integridad.

### La historia de Mijaíl

Quiero contarle sobre Mijaíl, quien curó su diabetes tipo 2 a través de la hipnosis y otras técnicas de terapia holística de la mente.

Mijaíl era un adicto al trabajo y llevaba un estilo de vida muy estresante. Nunca pudo encontrar tiempo para cuidarse e ignoró todas las señales de advertencia de su mente y cuerpo. Como resultado, las consecuencias de un estilo de vida poco saludable lo alcanzaron, y Mijaíl comenzó a sentirse muy mal: experimentaba mareos, fatiga y neuralgia en las piernas y brazos. Entonces se dio cuenta de que era hora de empezar a cuidarse.

Primero, Mijaíl se liberó de las distracciones habituales causadas por una enorme carga de trabajo. Utilizando la terapia holística para abrir su conciencia, liberar la energía curativa y restaurar el equilibrio, Mijaíl logró calmar su ansiedad y reconocer lo que le había hecho ignorar sus propias necesidades durante tanto tiempo. Pasó por varias sesiones de hipnosis y rejuvenecimiento, cuyos métodos abordaremos en los próximos capítulos. Luego decidió ir a Perú. Durante su estadía en el centro de retiro, Mijaíl perdió catorce kilos siguiendo una dieta saludable. Pasó por varios procedimientos de tratamiento especiales y participó en meditaciones, lo que le ayudó a aprender a concentrarse en sus propias necesidades y a cuidarse de manera apropiada. Mijaíl descubrió que su obsesión con el trabajo lo estaba enfermando. Dio pasos importantes para hacer algunos cambios personales a largo plazo, incluyendo dejar su agotador trabajo y reemplazarlo por uno mucho más tranquilo.

Las inversiones de Mijaíl en sí mismo dieron sus frutos. Perdió peso, se deshizo de la diabetes y, en general, se volvió más saludable y enérgico que hace veinte años. Mantiene su salud con un estilo de vida adecuado y jura que nunca volverá a ser como era antes.

## Ayuno de información

Estoy seguro de que está familiarizado con el ayuno de comida como una forma de limpiar el cuerpo. Bueno, ahora voy a mostrarle cómo limpiar su mente manteniéndole alejado de la enorme cantidad de información que nos llega desde el exterior todos los días, las veinticuatro horas del día. Nos hemos acostumbrado tanto a percibir información sin descanso que nos hemos vuelto dependientes de ella. En realidad usamos distracciones para descansar y, al mismo tiempo, perdernos a nosotros mismos. Algunos de ustedes pueden encontrar difícil

imaginar tan solo un día sin algún medio de comunicación. Incluso las fuentes de información anticuadas como los periódicos y los libros pueden congestionar la mente, distrayendo de la importante tarea de conectar con nuestro yo interior.

Tómese un descanso de los periódicos, revistas, televisión, radio e internet. Evite todas las formas de publicidad y aléjese de las fuentes conocidas de ella, donde pueden manipularle y engañarle. Esto es en particular cierto para internet. Deje su móvil y desconéctese de todas las fuentes de información que puedan ensuciar su mente con pensamientos tóxicos y energía negativa. Haga esto durante treinta días.

Ahora puede pensar que esto es imposible. Sin embargo, su nivel de resistencia es simplemente otra señal de su subconsciente de que esto es realmente lo que necesita hacer. Si necesita comunicar algo con urgencia, hazlo en persona. Algunas personas encuentran el ayuno de información tan incómodo y confuso que parece que están renunciando a las drogas. Recuerde: todo está bien. Si no ve las noticias, nada malo sucederá. Y su mente y su cuerpo se adaptarán de forma gradual.

## La adicción a las noticias de Olga

Olga había sufrido ataques de pánico y ansiedad durante muchos años. Desesperada por liberarse de los síntomas desagradables y preocupantes (sudoración, náuseas y aceleración del ritmo cardíaco), buscaba un método holístico que pudiera aliviar su incomodidad.

Olga intentó la meditación, ejercicios de respiración y visualización dirigida, métodos de terapia holística de la mente diseñados para ayudar a una persona a relajarse. Aunque sí se sentía un poco más tranquila, notó que su trastorno de pánico a menudo volvía, en especial después de un día estresante cuando intentaba calmarse viendo las noticias de la noche.

Un buen amigo le recomendó a Olga el ayuno de información. Al principio se resistió, ya que consideraba en extremo importante mantenerse informada y no quería perder de vista lo que estaba sucediendo en el mundo. Sin embargo, después de un ataque de ansiedad especialmente desagradable, estaba dispuesta a probar cualquier cosa. Olga comenzó la práctica de un largo ayuno de información para limpiar por completo su mente.

Después de dos meses de ayuno, los ataques de pánico cesaron para siempre. ¡Nunca se había sentido mejor! Resulta que a Olga le gustaba tanto ver las noticias que lo que veía la afectaba profundamente. Se tomaba las cosas tan a pecho que se involucraba a nivel emocional en cualquier noticia. Al ver el hambre, las inundaciones, la guerra o simplemente un conflicto serio, Olga sentía en su interior el mismo dolor que las víctimas en la pantalla. Sin poder separarse de las noticias, se estaba traumatizando literalmente cada noche antes de acostarse.

Si se reconoce en Olga, el ayuno de información puede ser justo lo que necesita para limpiar su mente y abrirse a la sanación. Apague todos los dispositivos electrónicos por un tiempo. Desconéctese de las redes sociales. Deje que su cerebro descanse. Le aseguro que se sentirá mucho mejor.

## **Manual del cerebro**

En este capítulo examinaremos en detalle el funcionamiento del cerebro desde el interior. Por lo general, se considera el órgano más complejo e importante del cuerpo. Después de todo, el cerebro es el centro de mensajes para todo el cuerpo, ya que controla cada proceso, desde el movimiento consciente de un dedo del pie hasta el latido automático del corazón. Sin el cerebro, el cuerpo no puede mantener la vida y la persona muere.

Aunque la ciencia comienza a tener una comprensión en extremo básica de las reacciones físicas y químicas que ocurren entre el cerebro y el sistema nervioso, la conciencia está prácticamente ignorada. Esta extraña separación, conocida como dualidad mente-cuerpo, es una de las principales razones por las que la medicina moderna lucha con todas sus fuerzas para encontrar soluciones efectivas a nuestros problemas de salud y a menudo resulta ser una tarea demasiado difícil. Recuerde: ¡la mente y el cuerpo son un todo!

Al ignorar la conciencia, nos aislamos de la parte más importante del cerebro, la que se encarga de nuestro bienestar físico y emocional. El hecho de que nos hemos separado de esta vital fuente de sanación puede parecer increíble, pero es verdad. Sin una comprensión adecuada de cómo funciona la conciencia, no podemos esperar sanarnos a nosotros mismos. Sin embargo, al estudiar el funcionamiento de la conciencia y aplicar métodos simples de utilización de la fuerza curativa disponible para todos nosotros, podemos avanzar hacia la consecución de una buena salud.

### Modelo simple del funcionamiento de la conciencia

En las siguientes páginas, vamos a sumergirnos en profundidad en la conciencia, utilizando un modelo simple para entender cómo funciona. Primero, quiero que se imagine una pirámide, un triángulo dividido en tres partes, con la conciencia en la parte superior y el subconsciente en la parte inferior. La mente contiene un mecanismo muy importante conocido como factor crítico, que protege al subconsciente de los cambios. Si esto empieza a parecer complicado, no se preocupe. Discutiremos todas estas partes en detalle más adelante para que tenga una comprensión completa de cómo la función de

---

la mente interactúa con nuestro cuerpo para protegernos y, como es natural, mantener nuestra salud.

Imagine un iceberg y su conciencia en la parte superior. Ahora, si sabe algo sobre icebergs, entenderá que la punta del iceberg es pequeña y la parte oculta debajo del agua es enorme. ¡La parte enorme es su subconsciente! Incluso si no puede ver la parte del iceberg que está debajo del agua, aún sabe que está ahí.

## Conociendo la conciencia

La mayoría de las personas se encuentran en territorio familiar cuando discuten su conciencia. Con ella pensamos, analizamos y tomamos decisiones lógicas. La mente es muy buena en razonamiento y comprensión de las cosas. También podemos usarlo para racionalizar y justificar nuestro comportamiento. Por ejemplo, la decisión de saltarse el trabajo y, en su lugar, ir a la playa en un glorioso día soleado puede ser justificada si sus colegas se han saltado el trabajo durante la semana anterior.

Otra parte de la mente es la voluntad. Con ella desarrollamos la disciplina y el autocontrol, y esto no tiene nada que ver con las emociones. Para estimular la voluntad es necesario desconectarse de la parte emocional y actuar con una determinación distante. Por muy decididas que sean las personas, nunca podrán forzarse a sí mismas a hacer cambios internos.

¿Alguna vez ha intentado obligarse a dormir? No es muy efectivo, porque nuestro modo de sueño lo controla el subconsciente. También estamos configurados para fallar cuando creemos que la pura voluntad nos ayudará a dejar de fumar, dejar de apostar o involucrarnos en cualquier otro comportamiento dañino para el cuerpo y la mente. La mayoría de las personas no pueden simplemente decir no, sin haberse

ocupado primero de su apego emocional al comportamiento destructivo.

## El factor crítico

Nuestra memoria a corto plazo también reside en la conciencia. Esta es una memoria *débil* que tiene una capacidad limitada para almacenar y recuperar material. Sin embargo, la mente tiene otro rol: estar de guardia y bloquear el acceso a la memoria a largo plazo, que reside en lo profundo del subconsciente. Esto se hace a través de una parte de la conciencia conocida como el factor crítico. Lleva este nombre porque actúa como un crítico, emitiendo un veredicto sobre cualquier información entrante y desempeña un papel en extremo importante en la protección contra amenazas en forma de programación de cambios en nuestro sistema nervioso.

Cuando nos enfrentamos a una sugerencia entrante que no coincide con un programa ya existente, la tarea del factor crítico es analizarla y rechazarla para que el subconsciente permanezca sin cambios. Puede imaginar que cada pensamiento y percepción que penetra a través de nuestros órganos sensoriales, es evaluado de forma sistemática por el factor crítico y comparado con la información que ya reside en el subconsciente. Esto sucede a la velocidad del rayo, y ni siquiera nos damos cuenta de este proceso.

Aunque el factor crítico reside en la conciencia, está controlado por la información que ya está programada en el subconsciente. En otras palabras, la información ya presente en el subconsciente determina si los nuevos datos serán permitidos o rechazados. La mayoría de nosotros estamos acostumbrados a creer que la capacidad para curar enfermedades graves está fuera de nuestro control personal. ¡Por eso es tan difícil admitir que de verdad podemos curarnos a nosotros mismos!

## Ley de la complejidad

Nuestro factor crítico no solo rechaza las sugerencias que contradicen la información almacenada en la memoria subconsciente, sino que también acepta los datos de entrada que se consideran armoniosos. Gracias a esta función de protección, cualquier nueva información que se defina como compatible con las ideas preexistentes se unirá a ellas, creando un sistema de creencias aún más fuerte incrustado en el subconsciente.

Como puede ver, este sistema protege al subconsciente de ideas desconocidas que podrían cambiar y perturbar la programación establecida. Del mismo modo, el factor crítico fortalece la memoria subconsciente, agregando nueva información y formando una protección aún más fuerte.

La siguiente historia es un maravilloso ejemplo de cómo una conexión compleja puede fortalecer una creencia ya establecida, haciéndola aún más fuerte que antes. El hijo menor de Karina, Georgiy, amaba la música. Desde una edad temprana era obvio que tenía talento, por lo que su madre lo inscribió en lecciones de música para aprender a tocar el piano. A Georgiy le encantaba tocar y disfrutaba mucho actuando frente a una audiencia. No importaba que sus oyentes fueran, por lo general, amigos de la familia o vecinos. Georgiy simplemente amaba compartir su música.

Karina se aseguró de que su hijo supiera cuán talentoso era. Cada vez que Georgiy tocaba el piano, ella gritaba la palabra «asombroso». Pronunciaba la palabra en sílabas: «A-som-broso». Georgiy ya sabía que a su madre le encantaba su interpretación al piano. Sus constantes elogios solidificaron este hecho en su subconsciente.

Al crecer, se unió a un grupo y comenzó a tocar su piano en conciertos locales. Otra vez recibió muchos comentarios positivos, lo que reafirmaba aún más el hecho de que era un

pianista asombroso. Si alguien alguna vez le dijera a Georgiy que es un músico terrible, es poco probable que se lo tomara en serio. En la opinión de Georgiy, ese comentario no coincide en absoluto con la realidad, ¡porque es cierto que es un músico asombroso!

### Rellenando la *tabla rasa*

Es probable que se esté preguntando qué pasa cuando no se almacena nada en el subconsciente y cuando el factor crítico no tiene ninguna información previa para comparar con los nuevos datos o sugerencias. ¡Esa es una muy buena pregunta! En esencia, esta es la clave para entender cómo está programada nuestra conciencia y cuán importante es este proceso para el desarrollo armonioso del individuo desde la infancia.

Cuando hablamos de la *tabla rasa* de un niño recién nacido, cualquier información que llega va directa a la memoria subconsciente, eludiendo el factor crítico. Como no hay información previa disponible para comparar, la nueva sugerencia entra de inmediato en el subconsciente, sin dudas. No importa si esta nueva sugerencia es correcta o no. Se acepta como un hecho. Una vez que se consolida en la memoria subconsciente, estos datos los utilizará el factor crítico para evaluar cualquier información entrante.

Como puede ver, el primer llenado de la memoria subconsciente con información es un evento crucial. Estos datos y sugerencias iniciales forman la base de información que el factor crítico utilizará para evaluar las futuras sugerencias entrantes y aceptarlas o rechazarlas. Por eso los primeros años de vida de un niño son tan importantes.

Regresemos a la historia de Georgiy, el magnífico pianista. Su madre se aseguró de que su pequeño hijo tuviera muchas impresiones positivas de la música antes de que fuera lo

---

bastante mayor para aprender a tocar un instrumento. Cuando Georgiy era un bebé, golpeaba ollas y sartenes en la cocina con una cuchara de madera grande. Adivina lo que decía su madre en esos momentos. «¡Fantástico!».

Por desgracia, no todos los niños tienen una experiencia tan positiva de crecimiento. Victoria era muy pequeña cuando recibió un mensaje devastador que anunciaba que no podía dibujar. Una vez, su madre tomó uno de los dibujos de la pequeña niña y se rio de él. «¡Qué desastre! —exclamó—. ¡Un mono podría dibujar mejor!».

Victoria se sintió tan humillada que no dibujó una sola imagen durante cuarenta años. Incluso de adulta, luchaba con una fuerte ansiedad por la falta de talento y habilidades artísticas. Victoria estaba convencida del todo de que era una pésima artista. Por fortuna, tuvo la oportunidad de conocer a un maravilloso profesor de dibujo que entendió que los comentarios despectivos de su madre la habían afectado profundamente. Estaba decidido a cambiar las creencias negativas que se habían arraigado en el subconsciente de Victoria. Inspirada por el apoyo de su profesor y los comentarios positivos, comenzó a dibujar, y luego incluso a hacerlo con regularidad. Resultó que Victoria era en extremo talentosa e incluso ganó un concurso con su increíble pintura de un glaciar.

## Estudiando el subconsciente

Ya hemos hablado bastante sobre la parte consciente de la mente. Ahora echemos un vistazo un poco más profundo y exploremos el subconsciente. Lo primero que necesita saber es que el subconsciente es mucho más poderoso que el consciente. Se considera que la conciencia solo representa el 12 % de todas las capacidades de nuestra mente, mientras que el subconsciente representa el 88 %. En el subconsciente no

solo se almacena la memoria, sino también nuestros hábitos, creencias, personalidad y autoestima. Las funciones de mantenimiento del cuerpo que se realizan sin nuestro conocimiento también están controladas por el subconsciente. Por ejemplo, si tenemos miedo, hace las correcciones necesarias, aumentando la frecuencia de las contracciones cardíacas y nos estimula a huir de la situación peligrosa. Por supuesto, entender cómo funciona el subconsciente es la clave para entender cómo reaccionamos y actuamos.

En el subconsciente también se encuentra la imaginación, que está fuertemente vinculada a nuestra percepción de la realidad. La usamos cuando formamos una imagen del mundo. Esto se logra utilizando las creencias arraigadas que están almacenadas en lo más profundo en nuestra memoria subconsciente. Basándose en esta información, nuestro factor crítico trabajará muy duro para convencernos de que nuestro punto de vista es verdadero. Aquí hay que repetir que es nuestra imaginación, y no nuestra capacidad para evaluar con precisión el entorno, lo que hace esto. Por eso la conciencia es tan increíblemente valiosa, y habilidades como la atención y la meditación son clave para el bienestar.

«La lógica te llevará de A a B. La imaginación te llevará a cualquier parte». Esta cita de Einstein da en el clavo; nos recuerda que la mente consciente y lógica solo puede ayudarnos a alcanzar un cierto nivel. Para crecer y desarrollarnos, en realidad tenemos que utilizar la imaginación o el subconsciente. Sin embargo, nuestro subconsciente es solo eso, subconsciente.

Sin entender que tenemos un enorme potencial sin utilizar que nos ayudará a superar las dificultades y a encontrar nuestro camino, desarrollamos una visión en túnel y solo escuchamos lo que la parte consciente del cerebro nos dice. Al considerarnos impotentes, empezamos a desesperarnos y liberamos energía negativa, que es tan dañina para nuestro cuerpo.

---

No olvide que el subconsciente es también el lugar donde residen nuestras emociones. Los sentimientos pueden ser buenos o malos, útiles o inútiles. Es esta combinación de imaginación y emociones lo que nos hace reaccionar a nuestras firmes concepciones del mundo. Además, nuestras opiniones y nuestras creencias están bien protegidas por el factor crítico, lo que refuerza aún más nuestra convicción de que tenemos razón. Si la información está encerrada en el subconsciente, forma nuestra verdad y nuestra realidad.

Por lo tanto, dos personas diferentes pueden tener opiniones y percepciones muy diferentes sobre la misma cosa debido a la información única que han recogido de sus recuerdos subconscientes. Ambos creerán con sinceridad que han hecho lo correcto y estarán dispuestos a presentar argumentos convincentes a favor de su versión. En realidad, no importa si tenemos razón o no. Desde nuestro punto de vista, todos los demás son ignorantes, mientras que nosotros somos de verdad sensatos y racionales.

No solo usamos la información almacenada en el subconsciente para entender el mundo a nuestro alrededor, sino que también definimos nuestra propia realidad basada en la programación que se produce a partir de la memoria constante. Incluso si se conecta con su conciencia y aplica un razonamiento lógico y general a un problema, es probable que se sienta abrumado por los fuertes sentimientos que emanan de su subconsciente. Si alguna vez ha encontrado que reacciona muy fuertemente a una situación, pero no sabe por qué se siente así, entonces está siendo controlado por su subconsciente. Y esto se ilustra bien en el siguiente ejemplo.

### La historia del perro peludo

Tatiana y Marina están paseando por el parque local. De repente, un gran perro peludo se acerca corriendo hacia ellas

moviendo la cola y ladrando fuerte. No se ve al dueño por ninguna parte. De inmediato, Tatiana se ilumina con una gran sonrisa, se inclina y saluda al perro. «¡Qué perro tan encantador! —dice acariciándole la cabeza—. ¡Intentemos encontrar al dueño!».

Mientras tanto, Marina está paralizada por el miedo al ver al perro descontrolado corriendo alrededor y causando un alboroto. Su cuerpo se ha endurecido, no puede moverse. Marina siente cómo su corazón se acelera, ya que se da cuenta de que el perro no tiene dueño. Cuando el animal comienza a acercarse a ella, Marina, de repente, grita y corre en la dirección opuesta, lo que provoca que el emocionado perro callejero la persiga.

Hagamos un viaje al pasado y veamos qué llevó a dos personas diferentes a reaccionar de manera tan diferente ante el mismo perro, que se comportó del mismo modo con ambas. Es evidente que Tatiana ama a los animales. Siempre ha tenido al menos un perro en su casa y está acostumbrada a su comportamiento normal. La información almacenada en la memoria subconsciente de Tatiana asocia a estos animales con sentimientos de placer y alegría. Cuando el perro del parque corre hacia ella, ella se inclina y adopta una postura segura para demostrarle al perro que no tiene nada que temer. El lenguaje corporal tranquilo y la suave voz de Tatiana refuerzan aún más las señales de que está feliz de ver al peludo. El perro se siente seguro y se calma, enseguida lame con alegría la cara de Tatiana. Y ella recuerda una vez más cuán maravillosos son los perros.

Por desgracia, la experiencia de Marina con los perros está lejos de ser positiva. Cuando tenía tres años, un perro se escapó de su jaula y la atacó mientras jugaba en la calle. El animal comenzó a desgarrar a Marina y la mordió varias veces en las piernas. Le tomó más de un año curarse por completo de las marcas de las mordeduras y le dieron más de doscientos puntos.

Marina no solo sufrió heridas físicas del perro rabioso, sino que también quedó traumatizada de gravedad a nivel psicológico. Este terrible evento fue su primer encuentro con un perro. Como Marina no tenía información sobre estos animales en su conciencia interna, el factor crítico no pudo censurar el mensaje del mundo exterior, y llenó al instante la memoria subconsciente de la niña con la información de que todos los perros son criaturas crueles y peligrosas que atacan a las personas.

Lo que es peor, la ley de la complicación, de la que hablamos antes, intensificó la creencia tan arraigada de Marina de que todos los perros muerden, aunque el animal en el parque era en realidad juguetón y estaba emocionado y no era malicioso. La idea de que iba a ser dañada, surgida desde lo profundo de su memoria subconsciente, la hizo gritar y correr. Esto, a su vez, animó al ya alterado animal a volverse aún más enérgico e intenso, lo que incrementó aún más el miedo de Marina a los perros.

Una vez que el mensaje «todos los perros son malos» se instala en la memoria subconsciente, se convierte en parte de la realidad de una persona. Juzgará a cada miembro de la familia canina según este mensaje y de manera automática lo reconocerá como malicioso con independencia de la verdadera naturaleza del animal. La percepción inmutable se convierte en una verdad inalterable que se convierte en una idea fija.

Me gustaría dar otro ejemplo de cómo el subconsciente afecta la percepción de la realidad. Piense en cómo consideramos nuestras habilidades y nuestro potencial. Las personas que tienen una imagen fuerte y competente de sí mismas continuarán fortaleciendo esta creencia simplemente porque saben que es verdad. De la misma manera, aquellos de nosotros que luchamos con una baja autoestima y dudamos de que alguna vez logremos mucho, materializamos esta creencia en la vida porque es una verdad interna inamovible. La satisfacción y la

confianza que una persona obtiene al entender que está haciendo algo bien fortalecen aún más la autoestima saludable. Mientras que una mala experiencia hace que una persona dude de sus habilidades, y esto disminuye sus posibilidades de éxito.

Puede estar interesado en lo que le pasó a Marina, quien sufrió un trauma psicológico en su infancia debido a una experiencia negativa con un perro. Se le recomendó nuestra práctica para lidiar con el miedo que interfería con su vida cotidiana.

Durante la hipnosis, una técnica en extremo útil para deshacerse del miedo irracional, Marina pudo regresar de manera segura al incidente inicial que la traumatizó tanto. La ayudé a trabajar con los recuerdos de este evento hasta que pudo sentirse más segura con perros a su alrededor. Después de varias sesiones, Marina se liberó del miedo y el pánico que surgían cada vez que veía a estos animales.

## Función de protección del subconsciente

El subconsciente asume el papel de protector. Trabaja arduamente para protegernos del peligro. Puede preguntarse por qué es tan importante. ¿Recuerda cuando hablamos de la experiencia traumática del nacimiento? Desde el momento de la concepción, todos sentimos seguridad estando en el útero de nuestra madre.

Esta es la primera impresión que nos deja, y es notable por ser estática. Al menos hasta el momento del nacimiento. El hecho de que nos sintamos familiarizados con la posición segura y confiable en el vientre de la madre crea una impresión indeleble que permanece en nuestra memoria subconsciente para siempre. Por lo tanto, un entorno familiar para nosotros significa seguridad.

Esta profunda necesidad de un entorno familiar permanece con nosotros durante toda nuestra vida. De hecho, puede ser

muy difícil lidiar con los cambios, porque estamos muy acostumbrados a la sensación de seguridad que obtenemos de las imágenes y sonidos familiares.

Cada vez que algo cambia en nuestro entorno habitual, perdemos la sensación de seguridad y tratamos de devolver todo a su lugar. Nuestro factor crítico desempeña un papel importante en este proceso, ya que apoya programas familiares profundamente arraigados en la memoria subconsciente.

### Nuestra experiencia más temprana

Desde el momento de la concepción, estamos expuestos a mensajes que llegan a través de nuestros sentidos, que utilizamos para entender el mundo. Debido a la naturaleza de la memoria subconsciente, nuestras experiencias más tempranas son las más significativas porque se aceptan como un hecho. Independientemente de si estos datos son verdaderos o precisos. El daño infligido desde el nacimiento hasta que el niño llega a la edad escolar es el más destructivo, porque es durante este período cuando se forma la autoestima de la persona. Los niños que tienen la impresión de que son indignos de amor llevarán este mensaje en lo profundo de su subconsciente, donde está protegido y reforzado por el factor crítico. Cada interacción con otra persona estará distorsionada por esta creencia en su indignidad, lo que llevará a la ruptura de las relaciones.

Un feto cuya madre toma drogas experimentará este efecto y absorberá las desagradables consecuencias de la abstinencia después del nacimiento. Como puede imaginar, el mundo del niño, debido a las sensaciones después de la abstinencia abrupta de las drogas, no será ni familiar ni seguro. Esperará que el mundo esté lleno de sufrimiento y dolor. Como ya sabemos, la memoria subconsciente del bebé se apegará con tenacidad a esta creencia. Cualquier nueva experiencia, incluso buena,

pero contraria a la información original, será rechazada por el factor crítico, manteniendo la creencia del niño en la dureza e implacabilidad del mundo.

Los niños pequeños que son bombardeados con mensajes negativos de que son estúpidos, malos o no amados, sin duda creerán que es verdad. Por eso el abuso emocional es tan dañino, en especial para los niños pequeños. No tienen nada con que comparar los juicios tóxicos, por lo que los aceptan como verdaderos. Si alguien intenta discrepar de su percepción errónea, el factor crítico intervendrá para apoyar la creencia establecida.

No es suficiente intentar entender las creencias tan arraigadas con lógica y explicaciones racionales. Aunque la explicación puede ser del todo clara para alguien más, nuestra experiencia infantil ha formado una perspectiva única del mundo, una que defenderemos con tenacidad. Nuestra percepción de la realidad se forma en los primeros años de vida, y llevaremos la impronta del entorno de nuestra infancia durante toda nuestra vida, hasta que algo cambie.

### El problema de Ekaterina con el peso

Ekaterina cree que tiene sobrepeso. A pesar de ser una joven delgada de 170 cm de altura y pesar menos de 45 kg, Ekaterina está convencida de que tiene sobrepeso. Mirándose al espejo, ve su *gorda* reflexión, cuando en realidad necesita ganar peso. Ekaterina sufre de un trastorno mental conocido como trastorno dismórfico corporal, que hace que el paciente se obsesione con los defectos imaginarios de su apariencia.

Aunque a todos los demás les parece obvio que ella tiene bajo peso, la conciencia de Ekaterina no lo acepta. Ella está absolutamente segura de que necesita perder peso y defiende esta creencia con una determinación increíble, incluso cuando otras personas le demuestran que está equivocada.

---

La obsesión de Ekaterina con su peso le causa una insatisfacción interminable, porque su subconsciente está programado para pensar que es gorda. En otras palabras, nunca podrá verse delgada y atractiva, porque en la realidad de su mente es una chica gorda. El problema del sobrepeso preocupa a Ekaterina cada minuto del día, aunque recibe infinitos cumplidos de sus compañeros sobre su apariencia. «Solo están tratando de hacerme sentir mejor», piensa Ekaterina, y elige ropa holgada que, espera, ocultará su *enorme* cuerpo.

Esta tenacidad de la mente puede causarnos serios problemas cuando no nos damos cuenta de que nuestra verdad personal difiere una enormidad de lo que de verdad es cierto. Aunque las costillas de Ekaterina sobresalen y su cara parece agotada, su factor crítico no permite que la nueva información precisa supere su creencia establecida de que tiene sobrepeso. Es claro que la salud de Ekaterina estará en peligro si no cambia su creencia profundamente arraigada de que es gorda.

Dado que la perspicacia de Ekaterina está influenciada por su subconsciente, también está perturbada en lo emocional por su peso. La joven seguirá siendo vulnerable a los sentimientos de baja autoestima e infelicidad. La inseguridad resultante también afectará su interacción con otras personas, reforzando su creencia de que es poco atractiva debido a su sobrepeso.

Cuando Ekaterina se puso en contacto con un cirujano para una derivación gástrica, fue evidente que sus ideas sobre su problema de peso eran erróneas e incontrolables. El cirujano sugirió en lugar de la operación que buscara ayuda para sentirse bien desde dentro. Fue entonces cuando Ekaterina descubrió mi práctica de hipnoterapia.

Se mostraba escéptica hacia la hipnosis, pero accedió a probarla. Durante la regresión de edad, cuando hipnoticé a Ekaterina y luego la devolví a su infancia, descubrió que su

madre con sobrepeso estaba demasiado preocupada porque su hija también enfrentara este problema. La obsesión de la madre con el aumento de peso llevó a Ekaterina a creer que no cumplía con las expectativas porque era demasiado gorda. Estos mensajes, tan arraigados en el subconsciente de la joven, afectaban su capacidad para juzgar su apariencia con claridad.

Tres horas después, Ekaterina se liberó de la falsa creencia de que era gorda. Ahora la joven podía mirarse al espejo y ver cómo se veía en realidad: ¡una mujer joven hermosa y delgada reflejada en el espejo! Ekaterina, al fin, estaba lista para vivir una vida plena de alegría y satisfacción.

### Acceso a la mente

No podemos permitirnos ignorar el importante conocimiento arraigado en nuestras mentes. Tampoco podemos permitirnos ser incapaces de reescribir el guion cuando algo va mal. Como vimos en los capítulos dos y tres, la psicoterapia holística ofrece la clave para desbloquear una poderosa energía curativa y hacer cambios positivos a largo plazo en nuestras vidas.

La medicina y la terapia tradicional rara vez son efectivas para personas como Ekaterina, porque su factor crítico resiste con determinación cualquier mensaje nuevo, incluso si tiene perfecto sentido. Personas como Ekaterina hacen todo lo posible para negar lo erróneo de sus creencias. Profesores, amigos, hermanos y hermanas intentaron convencerla de que estaba demasiado delgada, no demasiado gorda. Pero Ekaterina simplemente no les creyó.

La razón por la que al fin pudo evitar su factor crítico y acceder a los recuerdos tan arraigados en su subconsciente solo se reveló gracias al trance hipnótico. Al darse cuenta de que su problema con el peso provenía de la obsesión de su madre, Ekaterina pudo curarse y aceptar una nueva realidad

---

más precisa. Es por eso por lo que la hipnosis es un método tan efectivo de terapia holística de la mente.

A continuación, exploraremos el papel sorprendente de la felicidad en la promoción de nuestro bienestar mental y físico.

## **La búsqueda de la felicidad**

¿Hasta qué punto puede ser feliz? Esta no es una pregunta engañosa. Pregunto por una razón muy importante. Todos hemos conocido a personas que parecen vivir con una sonrisa constante en sus caras y alegría en sus corazones. Sin embargo, hay muchas personas infelices a nuestro alrededor. Es curioso, pero a veces las personas que más esperas ver felices resultan ser infelices, mientras que aquellos cuyas vidas son increíblemente difíciles son optimistas y alegres.

Conozco a un joven llamado Roman que se fue a Europa después de terminar sus estudios. Una noche, se emborrachó y cayó de un acantilado. El chico se rompió la espalda y quedó paralizado de la cintura para abajo. Pasará el resto de su vida en una silla de ruedas. Esté seguro de que este evento sería un trauma devastador para cualquiera, especialmente para un joven en la flor de la vida. Roman estaba muy molesto, pero al mismo tiempo estaba lleno de la determinación de no dejar que su lesión destruyera el resto de su vida. Roman es una de las personas más felices y positivas que he conocido.

A pesar de que todos parecen valorar la felicidad, no conozco ninguna escuela que enseñe la felicidad como materia. Si pregunta a los padres qué es lo que más desean para sus hijos, le responderán: «¡Por supuesto, ser felices!». La felicidad es uno de los derechos humanos más importantes, algo que todos necesitamos y merecemos. Pero a pesar de todos nuestros logros tecnológicos y conocimientos, nos perdemos cuando se trata de entender cómo ser realmente felices.

## El rápido crecimiento de la tristeza

La depresión clínica es uno de los trastornos mentales más comunes, que afecta a más de ciento veintiún millones de personas en todo el mundo. Por lo tanto, su tratamiento se ha convertido en un importante campo de la medicina. Las compañías farmacéuticas obtienen enormes ganancias a través de medicamentos para personas que buscan aliviar los sentimientos desagradables.

Los niños son especialmente vulnerables a las consecuencias negativas de la presión y el estrés, y ahora la depresión a una edad temprana se diagnostica más que nunca antes. Un estado de salud mental que antes se asociaba con amas de casa insatisfechas y hombres de negocios sobrecargados de trabajo, ahora afecta a los jóvenes que no deberían preocuparse por los problemas de este mundo. Los niveles de abuso de drogas y alcohol entre los jóvenes también están en un nivel récord. Los jóvenes buscan con desespero algo que los haga sentir mejor. En resumen, ¡algo definitivamente no está bien!

## La historia de Lena

Lena es una niña de quince años. Sus padres quieren darle lo mejor en la vida, por lo que hacen todo lo posible para que ella sea una niña especial. Como son personas muy acomodadas, tienen dinero para escuelas caras y actividades extracurriculares. Lena está siempre en movimiento. Tiene un conductor privado que la lleva a las prácticas de tenis, lecciones de baile, clases de arte y lecciones de matemáticas con un tutor. Lena está siempre estresada por todas estas actividades además del horario escolar regular. No tiene tiempo para divertirse y jugar.

El problema con la sociedad moderna es que hemos avanzado tanto en muchas áreas que la cantidad de información

disponible se duplica cada año. Los niños ya no tienen tiempo para ser niños. Las cosas agradables que considerábamos normales, como jugar en la calle, montar en bicicleta y trepar árboles, se consideran irrelevantes para el niño moderno. Sin embargo, estas actividades nos ayudaban a liberarnos del estrés y la tensión, por lo que eran en extremo valiosas.

Los niños modernos están tan sobrecargados y estresados que comienzan a protestar de manera subconsciente. Aunque en realidad pueden no darse cuenta de por qué están rebelándose o comportándose mal, los niños todavía muestran a sus padres que sus cuerpos les pertenecen y que pueden hacer lo que quieran con ellos. Esta es una de las razones por las que los tatuajes y los *piercings* se han vuelto tan populares entre los jóvenes. El uso de drogas a menudo resulta de los intentos de los niños de aliviar el dolor que experimentan debido al estrés y la tensión en sus vidas.

¡Pero hay un problema! Estos niños siguen sin ser libres, incluso cuando se rebelan. Al final, solo les queda elegir entre dos opciones:

1. Hacer lo que los padres dicen.
2. Hacer lo opuesto a lo que dicen los padres.

La verdadera libertad proviene de una elección infinita. Al permanecer atados a sus padres, estos niños siguen bajo control. El hecho de que estén atrapados en la obediencia o en la rebelión les hace sentir insatisfechos e infelices.

Hay una tercera opción disponible. A los niños se les debe permitir separarse por completo de los deseos de sus padres y en su lugar se les debe alentar a descubrir lo que los inspira y les trae felicidad. Si los padres también están teniendo dificultades, se les recomienda que lean este libro para aprender más sobre sí mismos y cómo mejorar sus relaciones con los demás.

¿Recuerda cómo se sentía cuando era un adolescente? Si había una diferencia de edad de unos pocos años entre usted y las demás personas, no podía entenderlas en absoluto. ¡Los adolescentes de hoy sienten lo mismo!

Aquí hay algunas formas de conectarse con su hijo:

1. Hable con él y pregúntele qué le hace feliz.
2. Trátelo como un amigo, incluso en las redes sociales.
3. Explore sus intereses y desarrolle sus propios conocimientos.
4. Averigüe si puede apreciar a su hijo tal como es, incluyendo sus gustos, disgustos y objetivos.

### La desesperada búsqueda de alivio

La tendencia actual a devaluar la felicidad no debería sorprender a cualquiera que haya sido testigo de la retirada constante de nuestra sociedad del mundo de la naturaleza. Estamos perdiendo la capacidad de llenar nuestras almas y estamos pagando por ello con nuestra felicidad. ¡No somos máquinas!

Ignorando nuestros sentimientos y desconectándonos del trabajo de nuestra propia mente, no podemos reconocer cuándo estamos agotados y necesitamos cuidarnos. Al seguir adelante con fuerza sin importar lo que pase, corremos el riesgo de acumular reservas de energía negativa que simplemente no podemos liberar. Es inevitable dar algo, y, por lo general, ese algo es nuestra salud.

El creciente número de personas que luchan con la adicción es una clara señal de que nos hemos convertido en una sociedad infeliz. Desesperadamente necesitados de algún alivio de la profunda tristeza causada por el desequilibrio entre la mente y el cuerpo, las personas están dispuestas a hacer cualquier cosa para sentirse mejor, aunque sea por un momento.

Algunos caen en la adicción a las drogas y el alcohol, mientras que otros recurren a los juegos de azar o videojuegos para entumecer la conciencia. A las personas les atrae cualquier cosa que pueda hacer que su cerebro se sienta bien, aunque sea por un corto tiempo.

Por supuesto, las drogas y el alcohol no son el camino hacia la felicidad duradera. Al alterar por medios químicos las vías de comunicación en el cerebro, los adictos destruyen aún más el sistema natural de curación del cuerpo. Los signos de que el cuerpo está gravemente desequilibrado aparecen cuando se necesita cada vez más del medicamento simplemente para mantener la función normal. Como la mayoría de los adictos admiten, nada se compara con el primer subidón.

### ¿Merece la felicidad?

Algunas personas sienten que no merecen ser felices. Cuando las cosas van bien, se sienten culpables, lo que les hace sentir que no son dignos de alegría. Las personas que han sido maltratadas en el pasado son particularmente vulnerables a esto. Acostumbrados a una vida llena de dolor y sufrimiento, se sienten incómodos cuando todo esto se detiene. Las emociones desconocidas de felicidad y alegría los inquietan, y si algo es demasiado bueno para ser verdad, entonces solo es cuestión de tiempo que el dolor vuelva a aparecer.

Otros consideran que la felicidad es algo que otros pueden ganar, pero no ellos. Los seguidores de esta idea están convencidos de que grandes sufrimientos los llevarán a mayores recompensas en la vida: sin dolor, no hay ganancia. Pero en realidad, la felicidad y el éxito no se excluyen entre sí, están interrelacionados. La verdadera felicidad interior nos lleva al éxito, y el éxito promueve la felicidad. Estas personas no entienden que la felicidad no es algo externo, sino energía que

fluye a través de nuestro cuerpo cuando estamos en paz con nosotros mismos y con los demás.

Siempre me sorprende comprobar que alcanzar la felicidad no es una prioridad principal para la mayoría de las personas. ¿No sería maravilloso poder mirar atrás en nuestra vida y decir: «He conocido la verdadera felicidad cada día de mi vida»? Se sorprendería al saber que esto no solo es posible, ¡sino que debería ser así! Abra su corazón y su mente a la posibilidad de alcanzar una sólida felicidad en la vida.

### El camino natural hacia la verdadera felicidad

Es importante entender que todos tenemos derecho a experimentar alegría y felicidad. Esto no significa que nunca sentiremos dolor y malestar o que todo siempre irá bien. Recurriendo a soluciones naturales desde adentro, no dependemos de ninguna fuerza externa que en teoría nos hará felices.

En lugar de eso, utilizamos nuestras propias habilidades naturales de sanación y conciencia personal para liberar energía negativa y restaurar el equilibrio. Claro, la vida a menudo nos lanza desafíos difíciles y hasta los más preparados de nosotros enfrentamos problemas y obstáculos inesperados que deben ser superados. Sin embargo, la forma en que abordamos la resolución de problemas puede tener un gran impacto en el resultado. No siempre podemos cambiar las circunstancias, pero sí podemos controlar nuestra reacción.

Las personas positivas y felices son flexibles. Se recuperan con más facilidad de las dificultades y parecen estar protegidas de forma natural contra problemas como la depresión y la baja autoestima. La capacidad de ver aspectos positivos en la vida promueve la imparcialidad y establece una conexión con una fuente natural de poderosa energía curativa. Una visión

positiva de las cosas se asocia con una vida larga, y las personas optimistas tienen muchas más probabilidades de evitar enfermedades crónicas o de superarlas. Uno puede fortalecer su sistema inmunitario simplemente esperando un resultado positivo. No es sorprendente que la felicidad desempeñe un papel tan importante en nuestra salud y nuestro bienestar.

¡Abra su mente a la felicidad!

Puede parecer demasiado obvio, pero para alcanzar la felicidad, primero debemos saber lo que queremos de la vida. Algunas personas consideran la felicidad como una nube flotando sobre su cabeza, esperando el momento adecuado para rociarles. Otros consideran que la felicidad es tan poco fiable como un autobús que rara vez llega a tiempo. En realidad, la felicidad no es ni una cosa ni la otra. Siempre está cerca. ¡Solo necesita desviarse de su camino habitual! Abra su mente a la idea de la felicidad y acepte la energía positiva que comienza a fluir en el momento en que la recibe en su vida.

¿Cómo conectarse con el flujo de energía positiva que lleva a la verdadera felicidad? Nuestra mente está tan acostumbrada a ser bombardeada con negatividad que es muy importante saber cómo liberarnos del ruido y ser conscientes de nosotros mismos. Ya hablamos de esto antes. Deje ir el estrés y la tensión que bloquean la conexión con su verdadero yo y relájese. Preste atención a su entorno, pero no juzgue. Todo está bien, todo es como debería ser. Está en un buen lugar. ¡La energía positiva natural puede comenzar a fluir y crear magia sanadora!

Después de tomar la importante decisión de incluir la felicidad en su vida, es hora de hacer un plan. Esto requerirá autoanálisis y reflexión mientras explora qué es exactamente lo que quiere obtener de la vida. Ahora no es el momento de

distraerse con ideas triviales y bienes mundanos. La felicidad duradera no se puede comprar. No puede ser influenciada por lo que usamos para volver a sentirnos completos. La verdadera paz y la verdadera felicidad siempre vienen de adentro.

## María en busca de la felicidad

María era increíblemente infeliz. Parecía que nada le traía alegría. Siempre se quejaba de su insatisfactorio estilo de vida. María era de las que piensan que la hierba del vecino siempre es más verde. Odiaba su vida y estaba convencida de que estaba destinada a ser infeliz. El médico le recetó antidepresivos, que, en lugar de ayudar, solo la agotaron. En resumen, se encontraba en un callejón sin salida.

Cuando María llegó a mi oficina, vi a una mujer delgada y bien vestida sentada en la sala de espera con un gesto de descontento en su rostro. La terapia comenzó con un ejercicio en el que trabajamos juntos. Primero, María tomó una hoja grande de papel y la dividió en dos mitades. A la derecha enumeró todo lo bueno en su vida, y a la izquierda, todo lo malo. Luego, tomó otra hoja grande de papel y escribió todo lo que, en su opinión, conduciría a una vida absolutamente perfecta. ¡Era una lista larga!

A medida que María continuaba trabajando con esta larga lista, tuvo una repentina revelación. Se dio cuenta de que su lista ideal era imposible y que, incluso si lograra algunos de los puntos, su vida sería simple y aburrida. Por lo tanto, la presencia de momentos negativos en su destino le permitió apreciar cuán buena era la vida en realidad.

Resulta que los puntos negativos en la primera lista de María eran bastante comunes. Su marido no siempre le prestaba atención. Los niños se comportaban como típicos adolescentes. Tenía que cuidar una casa grande. El perro había muerto. Por

otro lado, lo bueno en su vida estaba lejos de ser común. María vivía en una mansión de seis millones de dólares en Miami. Era muy rica y no tenía que trabajar. El marido de María era fiel y cuidaba mucho de ella. Y toda la familia era cariñosa y atenta.

María se volvió hacia mí con una expresión de rostro graciosa y dijo: «Solo una loca en mi posición podría sentirse infeliz, ¿no es así?». Descartó las píldoras porque ya no las necesitaba. María entendió sinceramente y apreció que ya tenía una vida plena y feliz. Decidió aceptarla con todos sus buenos y malos momentos, y luego se fue a casa para celebrar con su familia. ¡Incluso hubo fuegos artificiales! Un mes después, el marido satisfecho de María pasó y me lo agradeció en persona. Le había devuelto a su esposa.

### Lista de verificación de la felicidad

Todos hemos oído el mantra de «Afinarse para el éxito». Pero es especialmente relevante cuando se busca la felicidad. Por desgracia, la mayoría de las personas simplemente no saben cómo encontrarla y, por lo tanto, se sienten culpables o perplejas. Otros encuentran la felicidad con rapidez, pero descubren que este sentimiento es efímero y desaparece casi tan rápido como aparece. La vida es como una montaña rusa con subidas y bajadas pronunciadas. Por supuesto, no es la forma más cómoda de vivir.

Continuemos y exploremos dónde se puede encontrar la verdadera felicidad y cómo hacerla una parte constante de nuestra vida. Aprenderá algunos hechos asombrosos sobre la felicidad, incluida una importante verdad que le ayudará a seguir siendo una persona feliz. Con independencia de lo que esté sucediendo con usted.

Las personas que llevan una vida feliz tienen una serie de características comunes. Hay siete factores presentes en sus vidas: relaciones cercanas, propensión a cuidar a los demás,

actividad física regular, establecimiento competente de objetivos, involucramiento espiritual, conciencia de sus fortalezas únicas y una percepción positiva del mundo. Dado que todos somos individuos, estos factores tienen diferentes grados de importancia para cada persona. Pero cada uno establece metas personales basadas en uno de ellos.

### ¿Qué es importante de verdad?

El siguiente pequeño ejercicio le ayudará a entender qué es importante de verdad para usted, para que pueda definir sus objetivos de vida clave y elaborar un plan. Supongamos que le acaban de decir que solo tiene un mes de vida. ¿Qué haría durante ese tiempo para que cada día fuera especial? Apuesto a que no perderá un solo minuto haciendo algo sin sentido o innecesario. La vida es tan preciada que, con toda probabilidad, sentirá la necesidad de repensar todo y concentrarse solo en las tareas y personas que más valora. Preste atención a cómo pasaría los últimos treinta días. Le dará pistas importantes sobre cómo quiere ver en realidad su vida.

Por fortuna, la mayoría de nosotros tiene mucho más tiempo en este mundo para lograr nuestros objetivos que un solo mes. Sin embargo, es seguro que reducir su vida a treinta días le hará concentrarse y eliminar todos los factores de distracción que abarrotan su vida. Quizás estaba trabajando horas extras tratando de acumular más dinero en su cuenta bancaria para pagar el anticipo de una casa. Imagine cómo se sentiría y qué haría si de repente se diera cuenta de que lo que de verdad le importa es viajar. Y que la casa solo le ata y, definitivamente, no es el objetivo que debe priorizar en este momento.

Janna era una enfermera y asumía muchos turnos extra en el trabajo, aunque comenzaba a sentirse agotada debido al ritmo frenético y a las infinitas obligaciones. En su creciente

depresión, culpaba al trabajo extra, que no le permitía relacionarse. Sin embargo, una lesión repentina la obligó a repensar lo que estaba sucediendo.

Janna tuvo que dejar todo y descansar. Al final, no fue tan malo, porque pudo mirar lo que en realidad estaba sucediendo en su vida y hacer algunos cambios para mejorarla. Como muchas mujeres, Janna encontró el propósito de su vida en cuidar a los demás. Sin embargo, estaba tan ocupada trabajando que apenas le quedaba tiempo para su familia. En realidad, lo que Janna valoraba era cuidar de su familia: apoyar a su esposo y criar a sus dos hijos, que crecían con rapidez. La depresión y el dolor de espalda se convirtieron en dos mensajes de su cuerpo de que su estilo de vida no estaba equilibrado.

Janna no pudo establecer una conexión por sí misma entre su bienestar físico y sus experiencias de vida. Su espalda continuaba molestándole y su baja médica aún no había terminado. Por lo tanto, decidió consultar a un terapeuta holístico para intentar averiguar qué estaba mal. El especialista ayudó a Janna a conectar con sus experiencias emocionales en lugar de centrarse en sus metas en la vida. La mujer dijo que se sentía agotada y deprimida la mayor parte del tiempo que pasaba en el trabajo. Allí tan solo estaba realizando tareas de forma mecánica para poder cumplir con todas sus obligaciones laborales a tiempo. En casa, Janna volvió a sentirse viva y experimentó una alegría sincera al ver a sus dos hijos jugar juntos y al cuidar de que todos estuvieran sanos y se sintieran amados.

En un momento clave, Janna analizó de inmediato sus prioridades y le dijo a su jefe que ya no podía trabajar horas extras.

## Haga un plan

No todos pueden identificar metas de vida importantes tan rápida y fácilmente como Janna. Si este es su caso, intente

despejar su mente y dejar que su imaginación vague. Recuerde: su subconsciente ya sabe lo que es importante para usted. Solo necesita crear el entorno adecuado para poder *escuchar* el mensaje.

Una vez que haya identificado los objetivos que en verdad son importantes para usted, escríbalos y permítase imaginar que está viviendo la vida de sus sueños. Más tarde, puede incluir algunos de ellos en un plan de diez años. Este será su plan de vida para el futuro. Asegúrese de entender que este es solo un plan y que puede ajustarlo en cualquier momento.

En realidad, los cambios en la vida suceden a cada momento. Ahí radica la dificultad. Ha hecho un plan para el futuro, todo está organizado y listo para funcionar, pero de repente algo sale mal. ¿Significa esto que debería abandonar por completo los planes? ¡Por supuesto que no! ¿Cómo va a tener éxito en la vida si no sabe a dónde va y cómo llegar allí?

Simplemente, no olvide prestar la debida atención a su subconsciente. La clave para ello se encuentra en lo más profundo, no en alguna fuerza externa que intentamos aprovechar para que todo funcione para nosotros.

## Nunca deje de crecer

No lo creerá, pero su plan de vida para el futuro es la clave de su verdadera felicidad. Esto se debe a que las personas necesitan crecer y avanzar hacia un objetivo para sentirse bien. Si por alguna razón dejamos de crecer y caemos en un estado de estancamiento, experimentaremos un fuerte sentimiento de insatisfacción con la vida.

Cada uno de nosotros tiene una imagen de cómo imaginamos nuestra vida. Y son precisamente los momentos en los que nos sentimos muy felices los que guardamos con mimo en nuestros corazones. La mayoría de nosotros cree que necesitamos

alcanzar alturas increíbles para tener éxito. Cada uno tiene una historia personal en la cabeza de lo que es una buena vida. Medimos nuestro éxito comparando la realidad con el plan de vida existente en nuestra conciencia.

Las personas que creen que están donde deberían estar según su plan de vida, sienten satisfacción. Y cuanto mayor es el progreso hacia sus metas, mayor es la felicidad que sienten las personas. Aquellos cuya situación de vida no coincide con el plan que han ideado para sí mismos experimentan una profunda decepción.

### Cuando las cosas no van según el plan

Como sabe, en la vida no siempre suceden las cosas como uno quiere. A menudo, esto no sucede por nuestra culpa. Por mucho que lo intentemos, hay momentos en los que no podemos alcanzar nuestras metas de vida y tener éxito en la implementación del plan. Desastres naturales, discapacidades, problemas de salud, contratiempos financieros: frente a estas circunstancias, a veces somos impotentes y no podemos seguir el plan original.

Cuando esto ocurre y el progreso hacia los objetivos de la vida es en extremo lento, ¿cómo puede recuperarse de la decepción y no caer en una profunda depresión provocada por los fracasos en situaciones de vida no planificadas? Por lo general, las personas reaccionan de una de estas tres maneras: algunos culpan a las circunstancias de lo que les ha pasado; otros culpan a los eventos o personas que consideran responsables de sus desgracias actuales; otros caen en depresión o se enfadan consigo mismos. Como ninguna de estas opciones le dará nada más que preocupaciones adicionales, es mejor elegir la tercera: dejar ir la decepción, la ira y la negación. En lugar de sentirse atrapado e impotente para realizar el guion escrito, reescriba su plan de vida y cambia sus objetivos y comportamiento en consecuencia.

## Enfrente sus miedos y cambie su plan de vida

Cuando está listo para enfrentarse a su miedo a lo desconocido y superar las circunstancias que se han desarrollado, tiene la oportunidad de cambiar su plan de vida. Ya no está atrapado porque no está al día con los viejos objetivos que pensaba que eran tan importantes. En cambio, ¡reconozca que estos objetivos ya no funcionan para usted y que puede pasar a un nuevo y mejor plan de vida! Liberando su mente y dejando de luchar por metas obsoletas, puede volver a avanzar y comenzar a experimentar de verdad la alegría de la vida.

Es probable que se esté preguntando por qué no ajustamos nuestro plan de vida de forma automática a medida que avanzamos. El hecho es que somos criaturas de costumbres y nos aferramos con tenacidad a cualquier objetivo familiar que se haya establecido en el antiguo plan de vida. Incluso cuando es obvio para todos los demás que algo ya no funciona para nosotros, ignoramos las señales y seguimos luchando. A medida que nos alejamos del lugar en la vida donde ya planeamos estar, nos volvemos cada vez más desesperados e infelices. Sin embargo, todavía nos resistimos al cambio.

### La carrera de modelo de Dana

Dana era una niña hermosa con una sonrisa radiante y un carácter alegre. Bonita, talentosa e inteligente, parecía que no pensaba demasiado en el mundo real. La infancia de Dana fue un mundo fantástico y de cuento de hadas lleno de alegría y risas. Sus padres eran lo bastante ricos como para darle a su hermosa hija todo lo que su corazón deseaba. Dana pasó por la vida sin conocer los problemas típicos con los que los niños se encuentran a medida que crecen.

Al llegar a la adolescencia, comenzó una lucha interna en Dana. No estaba relacionado con algo que se pudiera notar desde el exterior. Popular, sociable y rodeada de buenos amigos, Dana no necesitaba nada. Sin embargo, estaba profundamente infeliz. Los padres preocupados recurrieron a un terapeuta privado para intentar ayudar a su hija con su *problema*, pero nada ayudaba. Cuando Dana se sumió aún más en la depresión, el médico le recetó antidepresivos para aliviar los síntomas crecientes. La chica solo se sentía drogada por las pastillas, pero no era ni un ápice más feliz. La vida ya no tenía sentido para ella.

Esto continuó durante varios meses hasta que los padres de Dana, al final, recurrieron a otro terapeuta que practicaba terapia holística de la mente. En lugar de instar al paciente a ser feliz diciéndole lo buena que es su vida, este especialista ofreció a Dana varias técnicas que le permitieron conectarse con sus emociones y entender lo que su mente y su cuerpo habían estado tratando de decirle durante tanto tiempo.

Resultó que la niña había estado aferrándose al sueño de ser modelo durante muchos años. Dana asociaba esta carrera con todas las cosas buenas que había en su infancia: mucho dinero, alegría y glamur. Soñaba con estar en el centro de atención, rodeada de fanes entusiastas y una multitud de gerentes trabajadores que cuidarían de sus necesidades. Dana estableció este objetivo dentro de su plan de vida.

La niña era muy atractiva, pero había un obstáculo serio en su camino hacia el estatus de supermodelo. La altura de Dana era de solo 152 cm. Y la industria de la moda necesita chicas muy altas. A medida que su adolescencia llegaba a su fin, Dana se dio cuenta de que ya no crecería. Aunque no siempre era consciente de su obsesión por la altura, su subconsciente recordaba a la perfección que no sería posible desarrollar una carrera como modelo. Cuando Dana se dio

cuenta por completo de la diferencia entre la realidad y su sueño de ser modelo, pudo tomar medidas para lidiar con su infelicidad. Primero, la chica descubrió que estaba luchando con una fuerte sensación de ira hacia su cuerpo por no ser más alta, y luego con una sensación de ira hacia sí misma porque esto afectó tanto su estado emocional. El terapeuta de Dana la ayudó a reconocer y aceptar estos sentimientos y luego a seguir adelante. Necesitaba un nuevo plan de vida.

Tan pronto como Dana comenzó a escucharse de verdad a sí misma, a su cuerpo y a su mente, pudo avanzar e introducir las correcciones necesarias en su plan de vida. Si su carrera como modelo no estaba destinada a convertirse en una realidad, bien podría probar su suerte como actriz. Después de todo, el éxito en esta profesión depende mucho menos de la altura, y la vida de una actriz es igual de placentera y emocionante que la de modelo.

Dana tenía la oportunidad de estar en el centro de atención de nuevo y, lo que es más importante, avanzar en la vida. Ingresó a una universidad de teatro para estudiar actuación y, durante su tiempo allí, descubrió que tenía un verdadero talento para comunicarse con los demás. Combinó su formación actoral con la radiodifusión, y poco después fue invitada a probar en un canal de televisión local. Hoy, Dana es una respetada periodista y presentadora de televisión. Tiene un puesto que ama y que la mantiene en la mira del público. ¡Por eso Dana se siente como pez en el agua!

¡Las posibilidades son infinitas!

A veces, los cambios en su plan de vida pueden llevar a resultados increíbles que superan todo lo que podría haber hecho antes. El camino hacia la verdadera felicidad radica en nuestra capacidad para adaptarnos y crecer a medida que viajamos por

la vida. Esto es lo que quiero decir cuando aconsejo abrir su mente a la felicidad.

Si Dana hubiera podido continuar su carrera de modelo, podría haber descubierto, tras un tiempo, que no todo es tan glamuroso como pensaba. Hacer lo mismo día tras día se vuelve aburrido. Recuerde: para sentirse bien y experimentar la verdadera felicidad, necesitamos seguir avanzando hacia nuevos objetivos. Es por eso por lo que es vital utilizar la terapia holística de la mente: prestar atención a nuestros sentimientos y conectarnos con el subconsciente que está tratando de guiarnos.

Como mencioné con anterioridad, puede utilizar la terapia holística de la mente para realizar un chequeo regular de su estado emocional para asegurarse de que todo va según el plan y de que no está ignorando ninguna señal de advertencia. Será inevitable que algo surja y será necesario hacer cambios. Esta es una parte integral de una vida exitosa.

Pero si de verdad está dispuesto a escuchar a su subconsciente y mantenerse fiel a sí mismo, la felicidad y la paz serán una parte constante de su vida. Aprenda más sobre la forma natural de curar el cuerpo. Quiero enseñarle a utilizar de manera correcta esta información para que sane desde adentro. Prepárese para embarcarse en un viaje asombroso lleno de descubrimientos.

## **El perdón**

El perdón es necesario para la sanación. Es importante no solo perdonar las ofensas que nos han causado, sino también resolver el conflicto interno que sentimos por haber permitido que alguien o algo nos haga daño.

El poder perdonarse a uno mismo es una parte importante de este proceso. El dolor de darse cuenta de que no pudimos proteger a nuestro niño interior, y luego continuamos

dañándonos a nosotros mismos, perpetuando el daño, puede ser casi tan destructivo como la experiencia traumática en sí.

Para comenzar a moverse desde el agravio hacia la paz interior, es necesario reconocer el daño causado, procesar lo que ha sucedido y luego encontrar un nuevo enfoque para lograr la paz interior y la comprensión. Esto no es tan fácil como parece.

Las personas somos seres orgullosos. Tendemos a resistirnos a reconocer todo lo que nos muestra en una luz negativa. Admitir que cometimos un error y permitimos que un evento influya en lo que sucedió hace muchos años es, a la vez, humillante y sobrio. Esta es una de las razones por las que la mente trabaja con tanto esfuerzo para mantener el *statu quo* y hacernos hacer las mismas cosas de la misma manera, incluso si es contraproducente y, en última instancia, nos detendrá. Es cierto que somos criaturas de costumbre. El cerebro trabaja horas extra para mantenernos en territorio familiar, incluso cuando ese lugar está lleno de dolor y sufrimiento. Puede reconocer la corriente de mensajes ansiosos que indican que se está equivocando y que ¡todo no está tan mal! Al liberarse de los patrones seguros de comportamiento y pensamiento, puede descubrir un verdadero crecimiento y dar un sentido más profundo y personal a su experiencia pasada.

### ¿Qué significa el verdadero perdón?

El verdadero perdón implica mucho más que tan solo deshacerse de los malos sentimientos. Es una acción que se toma con la intención de cambiar algo. En el proceso de perdón, una persona toma la decisión consciente de sanar del dolor del pasado, identificando y reconociendo sus sentimientos, negándose a ser una víctima del pasado y respondiendo con compasión y comprensión a la persona o evento que causó el dolor.

---

Nuestra mente es experta en encontrar formas de castigarnos por lo que no hicimos y lo que hicimos mal. Desafortunadamente, este tipo de ataques tan solo refuerzan el mensaje negativo de que somos personas defectuosas. Nuestra salud emocional depende de nuestra capacidad para desconectarnos de estos mensajes destructivos y, en cambio, acercarnos a nosotros mismos y a los demás de una manera compasiva y sanadora.

### Separándose de pensamientos tóxicos

Debemos ser más conscientes de nuestro entorno inmediato y apagar el ruido en nuestra cabeza que parece regañarnos siempre por no estar a la altura. Encuentre un momento para relajarse y respirar hondo. Concéntrese en su respiración y permita que su mente se aclare. Todo está bien. Está seguro justo aquí, justo ahora. Algunas personas sienten una sensación de calor y bienestar. Eso está bien. Obsérvese a usted mismo tal como es en este momento. Evite la tentación de divagar.

No está aquí para juzgarse. En su lugar, concéntrese en su respiración y tome conciencia de cada parte de su cuerpo: desde la coronilla hasta las puntas de los pies. Está completo y entero. ¡Disfrute de la sensación de aceptación de sí mismo que viene con este reconocimiento! ¡Está completo y entero!

### Perdone y suelte

El ejercicio que acaba de realizar es en realidad una forma de meditación que cualquiera puede hacer para relajarse y desconectarse de lo negativo. Algunos deciden asignar un tiempo y un lugar especiales para la práctica de la meditación. Otros la integran en su vida diaria, tomando descansos en su agitada agenda para restaurar el equilibrio y la paz en su mundo interior.

El desarrollo de la conciencia a través de la meditación es solo una forma de sintonizarse con el perdón y la sanación. Al concentrarse en el presente, puede desarrollar compasión hacia su yo infantil. Deshágase de las cadenas destructivas de dolor y sufrimiento que le retienen y suelte su dolor. Ya no es una víctima del pasado. A partir de este momento, se tratará a sí mismo con amor y compasión. Es digno de respeto y amor. Al alcanzar la verdadera aceptación de uno mismo, nos encontramos en una posición para dejar ir el pasado y practicar el perdón curativo. Ya no es necesario que se regañe por lo que no tenía poder en aquel entonces. En lugar de eso, necesita avanzar, liberándose de las cadenas de las emociones insalubres del pasado. A veces esto conduce a una nueva conciencia de cuán fuertes debimos haber sido para sobrevivir a tales circunstancias difíciles. A menudo estamos llenos de gratitud, descubriendo las increíbles oportunidades que la vida puede ofrecer. La energía positiva comienza a fluir, y la mente y el cuerpo recuperan su salud.

Tan pronto como se perdone a sí mismo, podrá perdonar a aquellos que le han lastimado. Y reteniendo emociones tóxicas, por el contrario, le retendrá e impedirá que experimente una profunda sensación de paz interior que lleva a la sanación de su cuerpo y su mente. Ya ha reconocido que lo que le ocurrió en el pasado fue incorrecto y nunca debería haber ocurrido. Ha llegado el momento de seguir adelante, reconociendo que el pasado ya no le afecta. Al negarse a jugar el papel de víctima, puede ver a su abusador tal como es en realidad: una persona infeliz que intenta sentirse mejor al lastimar a otros. Permítase perdonarlo por lo que hizo y tome la decisión de seguir adelante hacia la salud y nuevas oportunidades.

El poder de la sugestión positiva. Es probable que se esté preguntando por qué tendemos a permanecer en un lugar tan oscuro de dolor y sufrimiento en lugar de liberarnos de manera

---

automática de ellos y pasar al perdón. Aquí es donde se manifiesta nuestro deseo de mantener el *statu quo*, ya sea que nos beneficie o no. Asociamos lo conocido con la seguridad, que es vital para nuestro sentido de bienestar. Por desgracia, todo se sale de balance cuando basamos el sentido de nuestra vida en mensajes del pasado que no tienen nada que ver con el presente.

¡Necesitamos una forma de convertir los mensajes negativos recibidos en positivos! Le alegrará saber que existe una metodología que le ayudará con esto. Me refiero a las afirmaciones, que son declaraciones positivas repetidas de forma consciente para enviar mensajes positivos al subconsciente.

## Verdadera liberación

Aunque las afirmaciones positivas son una técnica muy útil para ajustar el subconsciente y que este sea receptivo a las sugerencias positivas sobre el mundo, no es suficiente con repetir palabras y frases optimistas sin sentirse relajado y equilibrado a nivel emocional. Si repite las palabras «Mi mente está tranquila», mientras que su mente está vagando y arma una lista de cosas que necesita hacer mañana, las afirmaciones no tendrán efecto.

Esta técnica funciona mejor cuando está concentrado y consciente, y su conciencia está abierta para recibir información. Al sumergirse en un estado positivo que surge de estas afirmaciones constructivas y de apoyo, le está sugiriendo a su subconsciente que todo lo que dice es cierto.

El lenguaje y las palabras pueden ser herramientas muy poderosas capaces de cambiar la vida de una persona. Cuando combina afirmaciones positivas con una profunda creencia de que son verdaderas, el subconsciente acepta el nuevo mensaje y lo convierte en tal.

Las afirmaciones positivas son increíblemente útiles cuando se trata de alcanzar metas desafiantes. También puede usarlas como poderosas herramientas de sanación. Practiquemos ahora el uso de algunas simples afirmaciones positivas para abrir nuestro subconsciente a la energía sanadora.

1. Yo controlo mi vida.
2. Estoy lleno de energía positiva.
3. Mi cuerpo es saludable y fuerte.
4. Soy valiente y resistente.
5. Merezco amor.
6. Mi mente está tranquila, yo estoy tranquilo.
7. Me respetan por mis talentos y habilidades.
8. Soy una persona creativa y puedo resolver problemas.
9. Creo en mí mismo y en mis habilidades.
10. Soy una persona única y maravillosa.
11. Estoy liberando emociones insanas de mi pasado.
12. Estoy listo para perdonar a quienes me han lastimado.

No necesita limitarse solo a las afirmaciones positivas que se enumeran arriba. Es libre de modificarlas para que se ajusten a su historia personal y su situación. Solo recuerde que las frases deben ser breves y significativas para que sea más fácil concentrarse en el mensaje.

¿Realmente funciona?

¿Qué tan efectivas pueden ser las afirmaciones positivas? Puede estar seguro de que es un método muy exitoso. Cuando repite una afirmación, su subconsciente tiene una de dos opciones: aceptar el mensaje o rechazarlo. El subconsciente trabaja arduamente para evitar la nueva información que no se ajusta a lo que considera cierto. Por eso es posible que

experimente emociones negativas intensas cuando comience a usar afirmaciones positivas.

Pero si continúa repitiendo la afirmación positiva con confianza y persistencia, poco a poco reprogramará su subconsciente para que acepte la nueva información como cierta.

Por ejemplo, puede estar luchando con sentimientos de opresión e impotencia para superar momentos difíciles en su vida. Usando la afirmación positiva #1 («Yo controlo mi vida»), puede presentarle a su subconsciente una nueva realidad en la que es una persona fuerte y competente, lista para enfrentar cualquier problema que surja. Pero a veces el subconsciente ofrece una resistencia significativa. Cuando esto sucede, puede sentir que las afirmaciones positivas no son tan efectivas como deberían ser. En esta etapa, puede considerar buscar la ayuda de un profesional. Un terapeuta que practica terapia holística de la mente es ideal para guiarle hacia el perdón, en especial cuando se relaciona con un trauma. No dude en buscar ayuda profesional para resolver problemas difíciles que le han causado un gran dolor y sufrimiento en el pasado.

## Escenario de terapia holística de la mente

La visualización guiada es otro método útil para aliviar el dolor del pasado y perdonar a aquellos que le han herido. Los escenarios descritos a continuación han sido una poderosa herramienta para miles de clientes que han encontrado la fuerza interior para perdonar a otros.

Todos somos humanos y, por lo tanto, todos cometemos errores. Algunos errores le causaron dolor en el pasado. Las personas en las que confiaba también le hicieron daño. Esto no debería haber sucedido. Permítase concentrarse en sus sentimientos y reconocer el dolor que siente. Escúchelo y deje que su ira fluya. Podrá manejar esto. Es una persona fuerte.

Sobrevivió. No necesita permanecer cautivo del resentimiento y la ira. Puede no olvidar nunca lo que sucedió, pero puede liberar su ira. Puede liberarlo y perdonar a aquellos que le han herido.

Sea amable consigo mismo. De la bienvenida a la sanación que viene al aliviar el dolor. Sienta en lo más profundo de su corazón y alma la paz que viene con el verdadero perdón. Abra su corazón a él. Sí, se cometieron errores, pero ahora está seguro y todo está bien. Libere la ira y la amargura. Estos sentimientos le mantienen atrapado en el pasado. Ahora acepte el calor de la energía sanadora que le baña. Está abierto a todas las posibilidades y libre del dolor del pasado que le ha frenado durante tanto tiempo.

### Visualización

Esta visualización también se puede utilizar como parte del proceso de perdón y sanación. Imagine que está caminando por un sendero serpenteante hacia la playa. A ambos lados, la vegetación exuberante se mece con suavidad por el viento. Puede oler el aire salado y ver el agua brillante en la distancia. Su camino está bien pisado y liso. Ha pasado por aquí antes. Mientras continúa caminando, se da cuenta de cuán azul es el cielo hoy. Siente cómo el sol cálido acaricia su espalda. Mira hacia arriba y ve cómo las aves se deslizan suavemente entre los árboles. Los insectos zumban en las flores del campo que crecen a lo largo del camino. ¡Qué hermoso día de verano!

A medida que avanza, nota un pequeño sendero angosto. Sigue adelante y ve unos pocos escalones de madera desgastados, blanqueados por el sol. Baja con cuidado los escalones, pisando con cuidado para no hacer ruido y no molestar a los ciervos que pastan cerca. Ahora se encuentra en una hermosa

playa. Se quita los zapatos y entierra los dedos de los pies en la arena. ¡Está en el paraíso!

El agua que gotea le invita a acercarse más. Puede escuchar cómo las olas golpean la arena. Observa la espuma de color azul verdoso. Pasa de la cálida arena a las frescas aguas del océano. El agua fluye entre los dedos de sus pies y llega hasta los tobillos. Se siente descansado.

Sale del agua a la cálida arena húmeda. Nota una pequeña piedra gris en la playa. Está pulida hasta brillar. Se agacha, la recoge y la frota con los dedos para sentir su suavidad. La piedra está cálida por los rayos del sol. La toma y, con todas sus fuerzas, la lanza al océano. Escucha un placentero chapoteo cuando golpea el agua y desaparece de su vista.

Está completamente tranquilo.

## **Venganza**

Si ha intentado de todo para perdonar y no ha podido, tenga la seguridad de que no está solo. Se encuentra entre el 99 % de las personas en el mundo que encuentran difícil perdonar. Si siente que no ha podido perdonar a aquellos que le han herido profundamente, no se preocupe. Todo esto significa que necesita usar un enfoque un tanto diferente, uno que funcione a otro nivel.

Esto se llama venganza inconsciente. ¡Recuerde esa palabra, «inconsciente»! Tal vez ha escuchado de la terapia de estrés, donde se anima a las personas a liberar su dolor imaginando a sus padres o a alguien más a quien odian. Durante una sesión de este tipo, una persona grita tan fuerte como puede o, por ejemplo, rompe almohadas con los dientes, lo que libera la energía negativa que lo detiene. Aunque la teoría subyacente de esta terapia es correcta, los resultados finales a menudo son insatisfactorios y en realidad no conducen a cambios a largo plazo.

## Algunas verdades importantes

Voy a revelarles la verdad sobre usted. Usted es un ser humano. Y lo seguirá siendo hasta el final de su vida. Como ya dijimos al principio, nuestro cuerpo está diseñado para manejar con eficacia situaciones que amenazan la vida, como ataques de osos, tigres o tiburones. Esta parte vital de nuestro cerebro, conocida como cerebro reptiliano, es responsable de nuestra respuesta al peligro. Es así como elegimos: luchar o huir. Esta función está integrada en nuestro sistema nervioso para protegernos de daños graves. No puede eliminar esta función porque perdería la capacidad de mantenerse seguro.

A pesar de que en nuestra época hay relativamente pocos osos, tigres y tiburones tratando de comernos, existen otras amenazas. Las guerras, la delincuencia y los desastres naturales siguen siendo una triste realidad del mundo moderno. Por eso esta parte del cerebro es tan importante. Es lamentable, pero es precisamente este sistema de respuesta instintiva al peligro el que puede causarnos grandes problemas, en especial cuando se trata de perdón y venganza. Estamos programados para resistir como si nuestra supervivencia dependiera de ello. ¡Y así es!

## El verdadero problema con el perdón

Al intentar lidiar con los agravios, nuestro viejo cerebro reptiliano produce una respuesta física de movilización para hacer frente a cualquier problema que podamos tener. Las emociones más fuertes suelen incluir ira, furia u odio, ¡justo los sentimientos con los que trabajamos tan duro! La situación se complica aún más porque todo esto ocurre en un instante. Desconcertados y confundidos, nos regañamos a nosotros mismos, preguntándonos por qué no podemos limitarnos a soltar los agravios y perdonar a aquellos que nos han herido.

---

Es extraño que todos hablen del perdón, pero nadie enseña cómo darlo. Sin guía, perdemos el control, desgarrados por nuestro propio estado emocional, y buscamos desesperados algo para llenar el vacío. Esperamos que el perdón llegue de forma natural, mientras que, en realidad, sin acciones preliminares destinadas a corregir los errores del pasado será fugaz en el mejor de los casos.

### Otro plan para el perdón

No lo creerá, pero ¡el primer paso hacia el perdón es la venganza! Sin embargo, y esto es extremadamente importante, debe llevarlo a cabo solo en su pensamiento, ¡o tendrá que enfrentar las consecuencias! La receta es simple.

1. Castigue a las personas que le han hecho daño.
2. Siga castigándolos hasta que sienta satisfacción y alivio.

Si está considerando vengarse de verdad, recuerde las posibles consecuencias legales. No se rinda a la tentación de llevar a cabo su venganza en la vida real. Ni por un segundo. Haciéndolo mentalmente, obtiene un 100 % de libertad creativa. También puede viajar a su pasado y castigar a los muertos. Esta técnica de perdón en extremo poderosa funciona siempre, sin excepción. Debe pasar por esto para liberarse del dolor. Y para que pueda llevar a cabo esta venganza desde lo más profundo de su conciencia, necesitará ayuda. El método más efectivo es una sesión privada con un terapeuta, que guiará el proceso. A medida que avanza en la terapia, se transformará de víctima a alguien que gana libertad y poder.

A continuación, hablaremos de una técnica utilizada en la terapia holística de la mente. Este método es seguro y muy efectivo. Las personas que durante años han luchado con amargura y resentimiento podrán lidiar rápida y fácilmente con

emociones intensas y, al final, experimentar alivio al superar la ira y la furia. Para ellos, el verdadero perdón solo puede llegar cuando los ofensores son castigados y la justicia prevalece.

### La historia de Irina

Imaginemos una situación. Una joven llamada Irina busca ayuda para resolver su problema de ira. Durante muchos años, ha estado luchando con furia y odio hacia su madre porque no era ella, sino su hermana menor, Julia, quien siempre era la favorita. La mención del nombre de su madre provoca en Irina disgusto y odio. Esto no solo ha afectado su relación con su madre, sino que también ha causado problemas entre ella y Julia.

Irina querría estar más cerca de su hermana menor, pero sus diferentes experiencias de infancia siempre se interponen. Julia siente que era impotente para hacer algo con las preferencias de su madre, mientras que Irina culpa a ambas por el trato cruel e injusto hacia ella.

Entonces, entra en la oficina de su terapeuta, lista para pasar por los emocionales terremotos devastadores que se han convertido en una parte demasiado habitual de su vida. El terapeuta la saluda y la sesión comienza.

### Dos sillas

Irina se sienta en una de las dos sillas y el terapeuta le sugiere que se relaje. La habitación está oscura y la paciente siente que está comenzando a quedarse dormida. Aunque Irina está en un estado de relajación profunda, está abierta a las sugerencias de su terapeuta. A Irina, en este trance, se le pide que mire la silla colocada frente a ella. Ve a su madre sentada frente a ella y de inmediato siente una ola de emociones. Temblando de furia, la mujer la mira y comienza a llorar.

Irina escucha la voz calmante de su terapeuta, lo que le recuerda que está segura. «Su madre no puede hacerle daño —le dice—. Está atada con cuerdas gruesas y grilletes metálicos sujetos a la silla. En este momento, usted es fuerte y controla la situación. Y su madre es débil e impotente para hacer algo. Ni siquiera puede moverse. Todo lo que puede hacer es escuchar sus palabras».

—¿Qué siente, Irina? —se escucha la pregunta del terapeuta.

—¡Ira, furia, odio! ¡Mi madre fue tan cruel y mezquina! ¡Me odiaba! —responde decidida la paciente.

—¿Qué hizo ella? —continúa el terapeuta.

—¡Amaba más a mi hermana! ¡Mi madre no me amaba! ¡Era una madre horrible, terrible, que siempre me maltrataba! ¡Nadie podía ayudarme y tenía tanto miedo y soledad! —Irina escupe estas palabras como si fueran veneno.

—¿Quiere decirle algo a su madre?

—¡Te odio! —dice Irina y suspira con suavidad—. Deberías haberme protegido. En lugar de eso, te burlabas de mí. Lo que más quería en el mundo era escucharte decir que me amas, pero nunca lo hiciste. ¡Nunca!

## Respuesta de la madre de Irina

Una de las maravillosas características de esta terapia es que permite a las víctimas no solo expresar su punto de vista al ofensor, sino también *escuchar* sus argumentos.

Mientras tanto, la sesión de Irina continúa y el terapeuta la anima a hablar con su madre.

—No quería herirte tanto. No sé por qué descargué mi ira contigo —responde la madre con ansiedad.

—¡Pero me hiciste daño de verdad! ¡Ahora sabrás cómo se siente escuchar palabras feas y malvadas! —Irina grita con ira

—¡Lo siento! Lamento sinceramente haberte causado dolor —dice la madre sollozando—. Mi propia madre me trató de la misma manera y fue horrible. Sé que te defraudé, Irina, pero cada vez que intenté arreglar la situación, me sentía culpable. Me sentía peor por darme cuenta de que era una mala madre. En lugar de solucionar el problema, te culpaba por mi mal humor. ¡Estaba equivocada!

Este diálogo emocional puede continuar durante bastante tiempo. El terapeuta ofrecerá recomendaciones que ayudarán a guiar la conversación en la dirección correcta y también se asegurará de que Irina se sienta segura.

Dependiendo de la situación, la víctima puede necesitar expresar emociones fuertes e incluso de manera subconsciente materializar su deseo de venganza y castigar al ofensor. En la situación anterior, la madre de Irina necesitaba experimentar el dolor que sus crueles palabras causaron a su propio hijo. Mientras tanto, la paciente llegó a la conclusión de que su madre era más digna de lástima que de odio. Y que la violencia emocional que sufrió en la infancia de ninguna manera reflejaba la verdadera actitud de su madre hacia ella y no debería afectar su autoestima.

## Perdón

Cuando ambas partes hayan tenido la oportunidad de expresar sus sentimientos, el terapeuta sugerirá a la madre de Irina expresar su arrepentimiento y pedir perdón. Es importante entender que este perdón no beneficia al ofensor, sino que ofrece a la víctima una forma de encontrar libertad y dejar atrás el pasado.

Cuando la sesión se acerca a su fin, Irina sale de su estado de profunda relajación para experimentar un nuevo sentido de comprensión y serenidad. «No me gusta cómo me trataba mi madre cuando era pequeña —dice con calma—, pero ya no la

---

odio. Definitivamente, no le permitiré que siga influyendo en mi vida. ¡Ella no tiene poder sobre mí!». En este momento, Irina está lista para seguir adelante con su vida y, tal vez, comenzar a reparar su relación con su hermana Julia.

## A veces no entendemos por qué estamos enojados

Algunos pueden no asociar la ira y la furia acumuladas con una persona o evento específico, como fue el caso de Irina. Estas personas pueden beneficiarse enormemente de regresar al pasado para identificar con exactitud de dónde provienen sus fuertes emociones. Una vez que esto ocurre, la terapia holística de la mente puede ayudar a vengarse y liberar emociones negativas destructivas, incluyendo la ira intensa y la culpa.

La venganza, que se lleva a cabo como parte de la terapia holística de la mente, puede liberar a una persona de muchos años de decepción reprimida y malestar. Cada uno de nosotros tiene una gran capacidad para perdonar. Este método es la mejor opción para avanzar cuando el dolor y el resentimiento persisten. Permite, al fin, perdonar y experimentar paz interior.

Si ha probado este método por su cuenta y ha podido liberar parte de sus profundas emociones, ¡eso es genial! Pero si siente que una sesión individual con uno de nuestros practicantes sería útil, siempre puede visitar nuestro sitio web: [mushroomfoundation.org](http://mushroomfoundation.org)

## Libérese de su karma

Todos queremos creer que la vida es justa y equitativa, por lo que cuando algo sale mal, tratamos de buscar una explicación lógica. A menudo esto toma la forma de culpar a alguien

o algo por lo que sucedió. Depender en exceso de la fórmula causa y efecto puede llevarnos a todo tipo de dificultades en nuestro camino de vida.

Al confiar demasiado en el karma, en esencia estamos descartando cualquier responsabilidad personal por nuestras elecciones de vida y sobrevaloramos lo que no tiene nada que ver con nuestra situación actual. Esto también nos anima a apoyarnos con fuerza en nuestro pasado, lo que nos mantiene estancados y no nos permite avanzar.

Si todo lo que sucediera en la vida fuera el resultado del karma por sí solo, sería inútil incluso tratar de conectar con nuestra conciencia para sanarnos. Si el karma ha determinado que debe enfermarse de cáncer, entonces sucederá. Se ha convencido a sí mismo de que es impotente contra el cáncer, por lo tanto, está destinado a sufrir y morir. ¿Por qué luchar contra eso?

¡Por fortuna, la realidad no es así!

## Karma en acción

El verdadero karma atrae buena energía, no mala. No tiene un destino predestinado. En cambio, puede aprender de su experiencia pasada y utilizar ese conocimiento para seguir el camino correcto en el futuro.

Desafortunadamente, las personas tienden a aferrarse con fuerza al pasado. Incluso cuando reconocemos que no es la mejor opción para nosotros, todavía permitimos que el pasado defina el presente y el futuro. Todo lo que sucede está vinculado al pasado y nos priva de nuestra libertad. Este enfoque de la vida es muy limitante.

Estoy seguro de que ha conocido a personas que parecen estar hirviendo de ira y listas para explotar en cualquier momento. Estas personalidades atormentadas han permitido que

alguien o algo influya en toda su existencia. Serán los primeros en culpar a su pasado por cualquier dificultad actual. Están llenos de remordimientos por lo que en teoría han perdido. Siempre refuerzan su visión negativa del mundo con frases que comienzan con «Si tan solo...», «Si mi infancia hubiera sido mejor...», «Si solo hubiera ido a la universidad...», «Si tan solo hubiera escuchado a mi madre...», etc. Creo que capta la idea.

## Nostalgia

La acusación del pasado por los eventos que ocurren en el presente no es el único problema con el que las personas tienen que lidiar. Algunos añoran tanto lo que sucedió en su pasado que pasan todo su tiempo recordando lo que fue. Es lamentable, pero una nostalgia demasiado fuerte por el pasado deja muy poca energía para gestionar el presente y el futuro.

Por muy bueno que haya sido el pasado, nunca se debe perder de vista el resto de la vida. De las personas que añoran en exceso, a menudo se puede escuchar algo como «Cuando era joven, ganaba mucho dinero, pero ahora es imposible encontrar un trabajo bien remunerado» o «Simplemente no puedo ser tan feliz como cuando era niño. Todo ha cambiado».

## La memoria

Es muy importante entender que nuestra memoria es tan solo lo que recordamos de un período de tiempo específico. Todo esto no es real. Todo lo que recordamos se basa en nuestro punto de vista único, se filtra a través de nuestra experiencia personal y se forma por nuestras evaluaciones y juicios sobre el mundo que nos rodea. Aunque podemos suponer que nuestra memoria es precisa, en realidad la capacidad de recordar es muy subjetiva.

Por ejemplo, en el caso de un grave accidente de coche, puede escuchar muchas historias diferentes de testigos sobre el mismo evento. Una persona puede culpar al conductor del coche blanco que cruzaba la intersección, mientras que otra puede jurar que el accidente ocurrió debido a la falta de precaución del conductor del coche azul, que giró a la izquierda. Un tercer testigo puede confundir aún más las cosas, recordando que el conductor del tercer vehículo, un coche deportivo rojo, distrajo a todos al girar con brusquedad para dejar pasar a un gato negro que cruzaba la carretera justo antes del accidente. Mientras que el cuarto testigo puede jurar que el gato era rojo, no negro.

La buena noticia sobre nuestra experiencia muy subjetiva es que no es la realidad real, sino solo nuestra versión de la realidad. Si el curso de la vida se ve gravemente interrumpido por recuerdos angustiosos, tenemos el poder de corregirlo, porque los recuerdos solo existen en nuestra cabeza.

## Dejarlo ir

Soltar el pasado, tanto lo bueno como lo malo, puede ser en especial difícil, ya que formamos un fuerte vínculo emocional con los recuerdos de las personas y eventos que nos han impactado. Como nuestro subconsciente está tan enfocado en los sentimientos, opera con base en asociaciones emocionales, lo que proporciona una persistente y a menudo obsesiva sensación que simplemente no se va.

El siguiente escenario puede ser familiar para sí. Está caminando por una calle concurrida en una gran ciudad impersonal, cuando de repente huele el aroma del pan recién horneado que emana de una panadería local. En un instante, se transporta de vuelta a la cocina de su madre, donde ella está sacando pan fresco del horno. Casi llora al recordar lo sabroso que era ese

pan y lo segura y cómoda que se sentía entonces. Sin embargo, en este momento todavía está caminando por una calle ruidosa en una gran ciudad a cientos de kilómetros del hogar de su infancia.

Los olores pueden evocar muchos recuerdos. Esto lo entienden bien los agentes inmobiliarios y los vendedores de autos. Las velas aromáticas y la cocción de pasteles en el horno convencen con facilidad a los compradores de que la casa que están considerando es acogedora. Por supuesto, también sucede lo contrario, cuando los compradores huyen con rapidez de una casa debido a un olor desagradable.

## Regresión de edad

La regresión de edad no tiene nada que ver con parecer más joven. Se refiere a formas de acceder a sus recuerdos, pensamientos, sentimientos y creencias infantiles. Se utiliza como una forma de abordar problemas del pasado que están causando dificultades en la vida actual de una persona. Durante la regresión de edad, los sentimientos perdidos u olvidados se extraen de las profundidades de la memoria subconsciente. La persona regresa al pasado, a la edad en la que experimentó un trauma. Una vez allí, se pueden evocar emociones asociadas con un evento doloroso que ocurrió a una edad temprana y que es la causa del sufrimiento actual de la persona. La regresión de edad permite dirigirse directos a la fuente del problema y tratar las emociones que nos retienen y nos impiden vivir una vida plena.

La regresión de edad es en especial útil para tratar traumas severos relacionados con eventos que la persona no recuerda en absoluto. Cuando algo particularmente preocupante ocurre, la mente nos ofrece protección, eliminando el incidente de la memoria consciente. Sin embargo, el subconsciente todavía retiene esta información, incluso si parece inaccesible a primera

vista. Aunque esto protege a la persona del sufrimiento asociado con los recuerdos de lo que sucedió, las consecuencias emocionales del trauma siguen afectándola día tras día. Por eso es tan importante trabajar con traumas del pasado.

A menudo, las personas que han estado en un grave accidente de coche no recuerdan el incidente. Incluso si estaban conscientes y hablaban cuando los médicos los sacaron del vehículo destrozado, más tarde no pueden recordar lo que en realidad sucedió. Algunas personas culpan a los medicamentos fuertes que los médicos a menudo recetan a las víctimas de accidentes, pero en realidad esto solo es cierto en parte. Otros traumas emocionales afectan a las personas de la misma manera. Hay muchos casos en los que las personas han sufrido violencia y maltrato horribles, pero no tienen idea de que esto les sucedió. Las víctimas de eventos traumáticos a menudo resultan ser muy malos testigos.

## Regresión de vidas pasadas

Hablando de regresión de edad, es imposible no tocar el tema de las vidas pasadas. Aunque esta sigue siendo un área algo controvertida, hay muchas personas que han obtenido beneficios de este tipo de terapia.

Dado que es imposible demostrar que el alma de alguien existió antes de esta vida, es mejor centrarse en los aspectos positivos de la regresión a vidas pasadas. Lo que se puede decir con certeza es que esta regresión puede ser en extremo útil para algunas personas. Especialmente para aquellos que se resisten a otros métodos de tratamiento más tradicionales.

Entonces, ¿qué es la regresión a vidas pasadas? A veces una persona se entera de problemas que se remontan no solo al pasado, sino al período anterior a su concepción. Se da cuenta de alguna existencia espiritual o incluso de vidas pasadas

antes de que se hubiera gestado. Es posible que durante estas experiencias anteriores ocurrieran eventos importantes que se pueden utilizar para ayudar a resolver problemas angustiantes que causan sufrimiento hoy.

En otros casos, los problemas resueltos en una vida pasada pueden proporcionar lecciones importantes y consejos que ayudarán a la persona a lidiar con los problemas en el presente. Por cierto, no es necesario saber con certeza que tuviste otra vida antes de esta. Para algunas personas, la mera posibilidad de este escenario ya es suficiente razón para seguir investigando.

Por ejemplo, hace unos años tuve un cliente que sufría de un fuerte dolor en el pecho. Había visitado a muchos médicos. Después de revisar su corazón, pulmones, estómago y otros órganos, no encontraron nada. Pero el cliente en realidad experimentaba un dolor agonizante. Por su apretada mandíbula y postura defensiva, supe que era verdad.

Comencé el tratamiento utilizando la técnica de terapia holística de la mente para llevarlo al pasado. Mientras estaba en un estado de trance hipnótico, el cliente pudo explorar experiencias que estaban profundamente arraigadas en su subconsciente. Volvió tan lejos que pudo ver toda su vida desde el momento de la concepción hasta nuestros días, pero, aun así, no encontró nada que pudiera explicar el dolor en el pecho.

En esta etapa, le sugerí al cliente que volviera aún más atrás, a su vida pasada, para ver su propia alma en otro cuerpo y en un período de tiempo diferente por completo. Durante la sesión, el cliente estaba sentado relajado en la mesa de mi oficina. Pero luego de repente arqueó la espalda y gritó. Había sido torturado. Fue un ritual de sacrificio en una cultura primitiva que ocurrió hace miles de años. Mi cliente fue apuñalado en el pecho. Exactamente en el lugar donde sentía dolor.

¿Sucedió esto de verdad? No me atrevería a afirmarlo. Lo importante aquí es recordar que para el cliente la experiencia es

del todo real, emanando desde dentro del subconsciente. Como resultado, pudo utilizar la información que obtuvo durante la regresión a la vida pasada y aplicarla en su vida actual. Después de todo, el dolor en el pecho desapareció por completo.

## Vida entre vidas

La expresión «vida entre vidas» comenzó a utilizarla el psicoterapeuta Michael Newton, un pionero en el campo de la regresión espiritual. Durante sesiones como la descrita con anterioridad, las personas pueden visitar vidas y encarnaciones anteriores para comprenderse mejor a sí mismas. Muchos que intentan encontrar una explicación a sus problemas actuales en una vida pasada pueden regresar a la experiencia de sus almas o espíritus cuando existen en un estado de transición. El alma no se va cuando no hay otro cuerpo en el que pueda vivir. Se cree que en lugar de esto, el alma está en un estado de transición entre las vidas físicas pasadas. Los clientes que se conectan con el alma en un estado de transición durante la hipnosis describen esta experiencia como transformadora, increíblemente conmovedora, liberadora y reveladora de la personalidad.

A veces, el cliente regresa de forma espontánea al estado del alma entre vidas durante una sesión de hipnoterapia. Recuerdo a una persona que pudo encontrar soluciones a sus problemas al instante porque en el estado del alma estaba separado por completo de quién era y pudo ver una verdad del todo diferente. A veces esto se llama muerte del ego. Es en extremo difícil de alcanzar, incluso en un estado meditativo. Los clientes que han experimentado comprensión a este nivel pueden cambiar de manera radical sus puntos de vista sobre la vida y alcanzar con ello una integridad universal.

## Los *flashbacks*

«¡Odio recordar cosas que no quiero recordar!». Esta breve frase, que alguna vez fue muy popular en las redes sociales, resume bien el problema. Los *flashbacks* ocurren cuando una persona revive un incidente traumático que ocurrió en el pasado.

Involucran mucho más que solo memoria. Una persona que está experimentando un *flashback* percibirá el evento como si estuviera sucediendo justo en ese momento. Los *flashbacks* pueden involucrar muchos sentidos. O solo algunos de ellos. Se sabe que las personas que pasan por esto ven imágenes, sienten sonidos, olores, así como emociones intensas. Y todo esto sucede sin previo aviso. A veces, una persona no tiene recuerdos reales que expliquen los sentimientos fuertes y el miedo y el pánico. Además, los *flashbacks* pueden ocurrir en sueños.

A veces son provocados por eventos actuales que evocan emociones similares a las que la persona experimentó en el pasado. Incluso la vista o el olor de algo en apariencia no relacionado con los eventos traumáticos pueden desencadenar recuerdos. Por ejemplo, una persona cuya casa de la infancia se quemó hasta los cimientos puede sentir una muerte inminente tan solo por el olor de una tostada quemada. Los *flashbacks* pueden hacer que una persona se sienta loca porque su respuesta emocional es desproporcionada a la realidad. También pueden provocar vergüenza y llevar al aislamiento del mundo, ya que la persona intenta evitar a toda costa cualquier situación que pueda provocar la reaparición de sensaciones desagradables.

Es posible que ni siquiera se dé cuenta de que ha experimentado un *flashback*. Por ejemplo, una persona que siempre se siente insignificante sin razón aparente puede estar experimentando *flashbacks* relacionados con la negligencia en la infancia.

Los *flashbacks* pueden parecer aterradores. Pero en realidad es una respuesta normal del cuerpo a cualquier evento

extremo que haya ocurrido en el pasado. Al igual que el dolor, los *flashbacks* son un síntoma, una indicación de que se necesita tratamiento. Aunque las emociones durante un *flashback* son muy fuertes, está a salvo.

La recuperación de los efectos desorientadores de los *flashbacks* implica reconectarse con su conciencia desde una posición fundamentada de fuerza y madurez. Ya no es impotente y no está atrapado. Tome un momento para honrar su experiencia, luego suelte los sentimientos intensos que le han mantenido cautivo durante tanto tiempo y permítase respirar. Cállese y reconozca que ya ha lidiado con los eventos que sucedieron.

### Aterrizaje

Todos buscamos abrir nuestra mente a la energía positiva, avanzando hacia la paz interior y el bienestar. Esta técnica puede ser utilizada por cualquiera que desee practicar el autocuidado y la sanación.

Si está teniendo un *flashback*, asegúrese de recordarse a sí mismo que los síntomas que está experimentando son el resultado de algo que sucedió en su pasado. Ahora está a salvo. Tómese un momento para ralentizar su respiración y concentrarse en el aquí y ahora. Enraícese en el presente, extendiendo la mano y tocando los objetos que le rodean. Si es necesario, comience a patear con los pies. No está atrapado y puede huir.

Concéntrase en su respiración, inhalando y exhalando con lentitud. En cada exhalación, deje que la tensión salga de su cuerpo. Reconozca su cuerpo en este mismo momento. Cuando se concentre en cada parte individual de él, tense los músculos y luego relájelos. Todo está bajo su control.

Coloque la mano en el diafragma y observe cómo la mano se mueve hacia arriba y hacia abajo con cada inhalación y exhalación. Calme la respiración y observe cómo la mano se

ralentiza en su ritmo ascendente y descendente. Haga una profunda inhalación purificante.

Si siente que su mente deambula, regrese al presente. Conecte todos sus sentidos para sentir lo que le rodea en este momento. Absorba los colores con los ojos y escuche los sonidos que suenan cerca. Permítase disfrutar de una verdadera conexión con el entorno sensorial que le rodea.

Restablezca sus límites. Esta vez no tiene nada que temer. Si aún siente ansiedad, puede encontrar útil conectarse con algo familiar y tranquilizador. Intente sentarse en su sillón favorito o agarrarse a un objeto que sea especial para usted. Libérese del dolor y recuérdese a sí mismo que en este preciso instante está a salvo del todo.

### Resolviendo problemas de su pasado

Como se mencionó antes en este capítulo, la regresión de edad y la regresión a vidas pasadas son dos métodos útiles utilizados para resolver problemas que afectan la vida actual de una persona. Durante cualquiera de estas regresiones, el terapeuta holístico ayuda a la persona a entrar en un estado de profunda relajación para establecer una fuerte conexión con el subconsciente. Luego anima al paciente a explorar recuerdos del pasado y abordar la fuente del problema.

Todo el proceso puede tomar desde media hora hasta varias horas. Una vez que nos damos cuenta de lo que nos está molestando, podemos comenzar a resolver problemas, repitiéndolos en nuestro subconsciente, aplicando nuevas ideas y entendimiento a nuestras situaciones. El perdón hacia nosotros mismos y hacia los demás es a menudo una parte importante de esta técnica, ya que es la única manera de liberarnos por completo del dolor y el sufrimiento, y tener la oportunidad de seguir adelante en la vida.

## El viaje de Svetlana al pasado

Svetlana había sufrido de migrañas debilitantes durante un año y medio, pero recientemente el dolor se había vuelto insoportable y le impedía vivir con plenitud. Consultó a su médico, quien le recetó analgésicos que solo eran efectivos en parte. Svetlana decidió visitar a un terapeuta holístico de la conciencia para determinar si la causa del problema estaba en el pasado.

El terapeuta logró que Svetlana entrara en un trance que le permitiera usar su memoria subconsciente para regresar al pasado. La conciencia de la mujer no sabía lo que había sucedido hace muchos años, ¡pero su subconsciente sí! Veamos lo que pasó.

—¿Dónde está ahora? —preguntó el terapeuta.

—No estoy segura. Oigo voces, voces fuertes. ¡Me asustan!  
—respondió Svetlana.

—Describe lo que ve —sugirió el terapeuta.

—Está oscuro aquí, muy oscuro y cálido. No veo nada, pero sé que aquí estoy a salvo —susurró Svetlana.

Esto continuó durante varios minutos. Luego, de repente, Svetlana gritó a todo pulmón. Imagine por un momento cómo se sentiría si lo torturaran. Justo esto es lo que Svetlana estaba experimentando a través de su subconsciente. Por supuesto, no estaba siendo torturada en realidad. Estaba segura en la oficina del terapeuta. Sin embargo, su dolor y su sufrimiento se manifestaban con fuerza y claridad.

La memoria inconsciente de Svetlana de la tortura era el resultado de algo horrible que le había sucedido incluso antes de nacer. Su madre biológica murió en el lugar de un terrible accidente de tráfico mientras estaba en el octavo mes de embarazo. Aunque no se pudo salvar la vida de la embarazada, Svetlana sobrevivió. Luego la adoptó una pareja mayor que

nunca le contó lo que había pasado. Svetlana escuchó las voces de los médicos en el lugar del accidente. El dolor que sintió lo causó la pérdida de su madre en una etapa tan increíblemente vulnerable de su desarrollo.

La historia no termina ahí. El terapeuta ayudó a Svetlana a reconectarse con el espíritu de su madre biológica y a reconciliarse los sentimientos y emociones que experimentó durante este terrible incidente. Después de varias sesiones intensivas de terapia holística de la mente, Svetlana sintió que su peso comenzaba a normalizarse y las migrañas, poco a poco, disminuían. Ya no estaba atrapada por un dolor de cabeza inexplicable. Svetlana se liberó de su karma.

## **¿Tiene miedo de su propia mente?**

Le sorprenderá, pero tener miedo de su propia mente es normal. Para muchos de nosotros, el funcionamiento del subconsciente es extraño y misterioso. Incluso podemos decidir que es mejor quedarnos en un lugar familiar, donde el ruido en nuestra cabeza, al menos, es conocido. Incluso cuando luchamos con sentimientos que nos hacen infelices, la idea de conectarnos con nuestro subconsciente nos llena de miedo. Se pregunta: «¿Y si descubro algo sobre mí que no quiero saber? ¿Qué haré si descubro que en realidad soy inadecuado?».

Este miedo a lo desconocido puede mantener a las personas atrapadas en un lugar muy oscuro. Temiendo que su subconsciente pueda revelarles algo perturbador y chocante, prefieren permanecer en la ignorancia. Sin embargo, no se puede escapar del verdadero yo, ya que la memoria subconsciente ya está respondiendo a cómo uno interpreta la realidad. Al darse cuenta de esto, desarrolla la habilidad de entenderse mejor. De esta manera, puede detener el comportamiento insano que le retiene. Pero al desconectarse, está entregando

el control de su vida al destino, lo que puede ser un camino muy accidentado.

Algunas personas escuchan las palabras «mundo interior» y suponen de inmediato que esto tiene que ver con convertirse en un monje y creer en alguna filosofía oriental desconocida. Están preocupados por si conectarse con su subconsciente les quitará toda la diversión y la libertad. «Es solo que no tengo tiempo para meditar. ¡Es más fácil mantenerme alejado de mis problemas!», dijo un conocido mío. Al mismo tiempo, no podía entender por qué los mismos problemas volvían una y otra vez, lo que limitaba su capacidad para disfrutar de la vida. La mayor libertad que podemos obtener es convertirnos en lo que en realidad queremos ser, liberándonos de los pensamientos, sentimientos y comportamientos que nos impiden sentirnos satisfechos. Al huir y desconectarnos de nuestro yo subconsciente, estamos fingiendo, esperando que todo se resuelva por sí solo. Nos sometemos a las limitaciones impuestas por las fuerzas externas que consideramos insuperables. Queremos seguir el llamado de nuestros corazones, pero no sabemos cómo ni por dónde empezar. ¿No sería mucho mejor en su lugar dedicar tiempo a sanar desde adentro y aprovechar los beneficios de nuestro asombroso subconsciente? ¡Y como resultado, conocerse a sí mismo lo bastante bien como para seguir adelante hacia nuevas y emocionantes oportunidades!

## Innovaciones de la mente

Nuestra mente ha evolucionado para desarrollar varias técnicas muy interesantes que nos ayudan en la vida. Discutamos algunas de las más interesantes. A aquellos de nosotros que nos consideramos personas altamente lógicas y racionales nos sorprenderá lo ingeniosa que es nuestra mente. Nos convence de que estamos evaluando la realidad con precisión, incluso

cuando no es así. Como descubrirá, nadie está a salvo de tales distorsiones.

Ciertas situaciones requieren un análisis más profundo y más esfuerzo del que la parte consciente de la mente puede manejar. Cuando esto ocurre, la mente utiliza *atajos* con rapidez para lidiar con lo que está sobrecargando el sistema. Al eludir la parte consciente y lógica, nos conectamos directamente con el subconsciente, pero no nos damos cuenta de que esto está sucediendo. A menudo, estas situaciones llevan a reacciones extrañas y muy emocionales que tienen sentido en el momento, pero luego parecen desconcertantes y fuera de carácter.

### Perdiéndose en la multitud

Si alguna vez ha presenciado el comportamiento de la multitud, ha observado un fenómeno en el que ciudadanos normales, introvertidos y obedientes a la ley de repente se vuelven ruidosos y desobedientes. Esto a menudo se puede ver en eventos deportivos, donde todos están gritando y animando con energía a su equipo. No se necesita mucho tiempo para que esta masa de emoción se vuelva destructiva de repente, ya que el vandalismo y la agresión reemplazan el placer que la gente debería obtener apoyando a *los suyos*.

Sin embargo, hay situaciones más serias cuando un gran grupo de personas se involucra demasiado en algo, lo que lleva a disturbios y caos masivo. Esta tendencia a unirse con otros para apoyar una creencia popular es parte de la existencia humana, pero no siempre es una parte muy constructiva de ella. También conocido como instinto de rebaño, es fácil que nos haga hacer algo tan solo porque todos los demás lo están haciendo, con independencia de si el resultado final será positivo o no.

## Negación

Nuestro cerebro también es capaz de negar. ¡Incluso lo que es dolorosamente obvio para todos los demás! Es fácil reírse de un simpático niño pequeño que jura con sinceridad que no ha comido la galleta con chispas de chocolate, aunque su cara y manos estén llenas de chocolate. Sin embargo, la negación puede causar problemas serios para un adulto si no se controla. ¿Alguna vez ha notado que minimiza el impacto de un comportamiento insalubre? Los hábitos adictivos como fumar cigarrillos, el juego y la comida excesiva son muy difíciles de superar precisamente debido a la mentalidad de *una vez más no hará daño*.

Las personas que evitan los sentimientos de culpa o tristeza a menudo niegan que tal comportamiento sea perjudicial. Anestesiado ante la señal de advertencia de dolor que surge de las decisiones incorrectas, el cerebro en esencia se engaña a sí mismo. Y nos hace creer que todo está bien, incluso cuando no lo está.

No solo los niños pequeños luchan con la responsabilidad. La mayoría de nosotros hemos intentado evitar la responsabilidad personal por algo en un momento u otro, justificando nuestro comportamiento o minimizando el problema. Y culpar a alguien más es otra táctica que nuestra mente usa para sentirnos mejor. ¡Mientras que la persona que acaba de ser acusada en falso se siente lejos de estar bien!

¿Qué pasa con el consejo de un experto?

Cuando se trata de tomar decisiones importantes, es más probable que creamos a alguien que se considera un experto en la materia que confiar en nuestro propio juicio. Es como si estuviéramos asombrados de cualquiera que se considere

una autoridad en el tema, incluso si su conocimiento es limitado o cuestionable. Por ejemplo, los llamados expertos en inversión, que engañan a las personas para que saquen sus ahorros de la vida, alimentan con gran habilidad esta tendencia y nos convencen de que tienen todas las respuestas a nuestros problemas financieros. Cuando aceptamos información de expertos sin previa reflexión o el debido estudio de la situación, nos estamos confiando, literalmente, a los caprichos de personas inescrupulosas. Así es exactamente cómo estos estafadores engañan a sus confiados clientes de cientos de miles de dólares.

### ¿Cómo utilizar el cerebro para beneficio propio?

El cerebro es capaz de cosas asombrosas. A veces nos mete en problemas, pero a veces aporta un gran beneficio. En especial cuando necesitamos trabajar con la mente para analizar y resolver problemas complejos que afectan nuestra existencia. Las técnicas de terapia holística de la mente que se presentan a continuación son en extremo efectivas. Después de todo, el cerebro está configurado para aceptar sugerencias y cambiar el comportamiento humano en consecuencia. Esta es una forma natural de lidiar con las dificultades de la vida y sanarse desde adentro.

### La meditación

La mayoría de nosotros estamos familiarizados con la meditación, aunque no todos nos sentimos cómodos practicándola. La meditación es una forma asombrosa de restaurar el equilibrio de la mente, el cuerpo y el espíritu, aliviar la tensión y el estrés, y recuperar la sensación de calma y serenidad. Es

una vía directa hacia *mindfulness*. Durante el proceso, puede concentrarse en sus propias sensaciones, imágenes internas y emociones. A menudo, se puede combinar con ejercicios de respiración.

## La hipnosis

La hipnosis es una poderosa técnica terapéutica que se puede usar para identificar y cambiar comportamientos poco saludables o improductivos. Durante la hipnosis, a la persona se la induce un estado de relajación profunda para facilitar la concentración y una mayor receptividad a las sugerencias. Las sugerencias utilizadas durante la hipnosis guían a la persona hacia una comprensión más profunda de sí misma.

Lamentablemente, para muchos, la hipnosis todavía se asocia con extravagantes espectáculos escénicos donde las personas racionales se convierten en zombis y se someten a una serie de pruebas incómodas para el entretenimiento de la audiencia. Aunque este aspecto de la hipnosis sigue existiendo, los beneficios terapéuticos de la hipnoterapia están hoy documentados y ampliamente reconocidos.

Los terapeutas con experiencia y bien formados suelen practicar hipnosis. Pero puede aprender estas técnicas por sí mismo y practicar autohipnosis en casa, en un ambiente aislado y cómodo. Y recuerde: no puede hipnotizar a alguien que no quiere ser hipnotizado. Tampoco puede obligar a las personas a hacer algo que en realidad no quieren hacer.

## PNL

La PNL (programación neurolingüística) se entiende mejor si se divide todo el término en tres componentes principales. «Neuro» se refiere a nuestro sistema nervioso, que transmite

---

información hacia nuestro cerebro y desde él. «Lingüística» se refiere al contenido real de la información transmitida. «Programación» que describe cómo nuestro cerebro utiliza esta información y la procesa.

La PNL es un tipo de terapia distinta, aunque a veces se la asocia con la hipnosis. La idea detrás de la PNL es que las palabras que usamos en la vida cotidiana reflejan sentimientos y percepciones que guardamos profundamente en nuestro subconsciente. Al continuar usándolos, reforzamos estos sentimientos y percepciones con independencia de si son correctos o no. Dado que nuestro cerebro filtra toda la nueva información de acuerdo con los eventos que ocurrieron en el pasado, un evento idéntico a menudo puede ser interpretado de manera del todo diferente por dos personas.

Los terapeutas de PNL no solo prestan atención a las palabras en sí mismas, sino que también buscan inconsistencias entre el lenguaje corporal, las expresiones faciales, el tono de voz y las palabras que utilizan sus clientes. Es justo la comunicación no verbal la que da una mejor comprensión de lo que una persona piensa y siente de verdad. Al ayudar a sus clientes a reemplazar los patrones de comunicación poco saludables con pensamientos y sentimientos positivos, los terapeutas de PNL les brindan la oportunidad de hacer cambios saludables en sus vidas.

## EFT

EFT (técnica de liberación emocional) es una herramienta sencilla y eficaz para reducir el estrés y la ansiedad. Se puede practicar en cualquier lugar, ya que es fácil de aprender.

EFT implica identificar y reconocer cualquier preocupación que tenga una persona, y luego abordar este problema tocando diferentes puntos de energía en el cuerpo. Este *tapping*

va acompañado de la repetición de afirmaciones positivas sobre el perdón y la autoaceptación.

Es importante no obsesionarse con el propio *tapping*. El valor de EFT reside en la conciencia de los sentimientos ocultos que pueden perturbar el equilibrio emocional de una persona, causando problemas como ansiedad, depresión, baja autoestima, etc.

## Aromaterapia

La aromaterapia utiliza remedios naturales como los aceites esenciales para potenciar la relajación y curar el cuerpo. Esta técnica influye en la mente, el cuerpo y el espíritu, por lo que puede ser utilizada tanto para fines preventivos como curativos. Al igual que en todos los métodos de tratamiento holísticos, la interacción entre el terapeuta y el cliente desempeña un papel clave aquí.

En la aromaterapia, los aceites esenciales se diluyen y luego se utilizan para mejorar el bienestar de una persona. Se pueden aplicar de diversas maneras, dependiendo de las preferencias personales o el método de tratamiento más eficaz. Los aceites esenciales se pueden inhalar a través de difusores, aplicar a la piel con compresas calientes o añadir al agua del baño.

## Masaje de puntos (acupresión)

Menos invasivo que la acupuntura, el masaje de puntos implica presionar sobre los vasos sanguíneos en lugares específicos del cuerpo. Esto aumenta el flujo de energía curativa y da como resultado la sanación del cuerpo. Cualquiera puede aprender esta técnica.

A veces surge cierta confusión debido a la supuesta similitud entre EFT y el masaje de puntos. Pero en EFT la atención

---

principal se centra en el estado emocional de una persona, mientras que en la acupresión la energía física se estimula para mejorar la salud y el bienestar personal.

## Reflexología

La reflexología es otro método de sanación natural que se ha practicado durante miles de años. Se ejerce presión sobre puntos específicos del cuerpo humano, en particular en las manos, los pies o las orejas. Los reflexólogos pueden tratar diferentes áreas del cuerpo trabajando en los puntos correspondientes. La reflexología puede ser en especial útil para personas que necesitan ayuda para manejar el estrés y la tensión. También se puede utilizar para mantener la máxima eficiencia de todas las funciones del cuerpo.

## Reiki

El reiki es una terapia japonesa que permite dirigir y aumentar el flujo de energía que sustenta la vida a través del cuerpo. Esto provoca una profunda sensación de bienestar que influye de manera positiva en la mente, el cuerpo y el espíritu. El reiki se utiliza a menudo en combinación con otras técnicas de sanación como una forma de mejorar la salud. Este método holístico es seguro, no invasivo y muy propicio para la relajación.

## Conclusión

Comenzamos este capítulo demostrando la sorprendente flexibilidad del cerebro. Aprendimos que nada es estático y que nuestra mente tiene un enorme potencial, pero al mismo tiempo es propensa a engañarse. En lugar de temer a nuestra

mente, debemos aprender a entenderla mejor y utilizar este inmenso poder para mejorar nuestras vidas.

La revisión de los numerosos métodos de terapia holística disponibles proporciona una clara evidencia de que los métodos de tratamiento alternativos están ganando cada vez más reconocimiento y popularidad en la sociedad. No existe una única respuesta para todos, y muchos de nosotros elegiremos la combinación de técnicas holísticas que mejor se adapten a nosotros para lograr la sanación desde el interior.

CAPÍTULO 2.

**HIPNOTERAPIA:  
CONTROLE SU VIDA**

¿Qué asociaciones le provoca la palabra «hipnosis»? ¿Un medallón dorado oscilando en una cadena? ¿Un círculo giratorio con una espiral en blanco y negro dibujada en él? ¿O quizás un *showman* haciendo que el público en el escenario haga cosas ridículas? Entonces, está bajo el poder de prejuicios baratos. Es hora de despedirse de ellos.

La hipnosis es una de las herramientas de sanación más poderosas. Tanto mental como físicamente. Sin falsa modestia: soy una persona que se hizo a sí misma. Pero fue la hipnosis la que me ayudó a convertirme en lo que siempre soñé ser. Aprendí este arte del mejor de los mejores: Gerald Kein, un estudiante del propio Dave Elman. Me mostró cuánto poder tiene esta técnica y que yo, Paul Healingod, puedo cambiar las vidas de las personas. Es lo que he estado haciendo con éxito durante varios años.

La mayoría de las personas en nuestro planeta tienen muchos prejuicios sobre la hipnosis. Por un lado, «todo eso es tontería», por otro, «puede ser muy peligroso». Algunos creen que son por completo inmunes a *esta magia*, otros temen que algún truhan los someta a su voluntad. Espero que a estas alturas no se considere parte de ninguno de estos grupos. Pero las sombras de la duda pueden seguir parpadeando en el fondo. No hay problema, también lidiaremos con todos los mitos.

Prepárese para conocer a su majestad, la hipnosis. Créame, los antiguos griegos se equivocaron mucho al llamarlo sueño. Al contrario, es su oportunidad de despertar de un sueño aburrido y sentir la verdadera fuerza de la vida.

## Modelo de la mente

Aquí tiene una fórmula simple:

- consciencia;
- subconsciencia;
- parte inconsciente o yo superior.

Si intentamos visualizar todo esto, la conciencia es la punta del iceberg y todo lo que está debajo del agua es nuestro subconsciente. La diferencia entre ellos es colosal. El subconsciente realiza alrededor de seis mil millones de operaciones por segundo. Es responsable de la división celular en el cuerpo, el crecimiento del cabello y muchos otros procesos. La conciencia, por otro lado, solo puede realizar una operación a la vez, percibiendo siete (más o menos dos) fuentes de información de manera simultánea. Por ejemplo, escuchar al conferenciante, mirar la lámpara, sentir la dureza de la silla y la temperatura del aire, y también escuchar los sonidos circundantes. Luego, por lo general, ocurre la saturación y ya no puede rastrear cada fuente de información. Es con la conciencia con lo que trabajan los psicólogos y psicoanalistas.

## Consciencia

¿Qué hace la consciencia? Realiza varias funciones vitales que se describen a continuación.

### ***1. Pensamiento analítico***

Analítico significa la capacidad de una persona para examinar problemas, entenderlos y encontrar formas de resolverlos. Además, esta parte del pensamiento toma cientos de decisiones necesarias para vivir un día ordinario. Pensamos que estas decisiones surgen por sí mismas, pero en realidad no es así. Estamos hablando de preguntas como «¿Debería abrir la puerta?», «¿Debería abrir el grifo?» y «¿Debería atar los cordones de los zapatos?». Sí, nos parece que las respuestas a estas preguntas surgen por sí mismas, pero en realidad, necesitamos tomar una decisión una y otra vez, si queremos hacer algo o no.

Imagínese que está conduciendo por la carretera. Y de repente oye un sonido característico. ¿Qué pasa en su cerebro? Análisis de la situación: se da cuenta de que tiene un neumático pinchado. Análisis de acciones: decide salir del coche para cambiarlo. Tiene varias opciones y su cerebro elige la óptima.

## ***2. Pensamiento racional***

Este es un pensamiento ordenado que sigue reglas específicas. Estamos hablando de las reglas de la lógica. Esta es la parte más interesante e importante de nuestro trabajo. El pensamiento racional nos da una explicación de por qué realizamos ciertos actos. Tan pronto como esta parte del pensamiento falla, la persona termina en una institución especial donde tratan los nervios y el alma. La persona piensa que es Napoleón y no distingue la realidad de la ficción. Por lo tanto, para sentirnos seguros, necesitamos saber si es verdad o no lo que nos está sucediendo.

La parte racional debe justificarnos por qué actuamos de una manera y no de otra. Después de todo, si no encontramos una razón por la cual realizamos ciertas acciones, nos preocupamos, nos ponemos nerviosos y nos perdemos en la situación. Estar en este estado durante mucho tiempo lleva a un trastorno mental. Por ejemplo, los pacientes de hospitales psiquiátricos no pueden justificar sus acciones y no entienden las razones de sus acciones. Aquí está el único problema con el pensamiento racional: las razones de nuestras acciones que nos da no son las causas fundamentales.

Por ejemplo, un fumador justifica su hábito de fumar diciendo que lo calma, lo relaja y le ayuda a concentrarse. Una persona con obesidad dirá que la razón de su exceso de peso es que come cuando se siente aburrido o nervioso, o incluso puede afirmar que tiene un metabolismo lento.

El problema con esta elección de razones es que no son primarias. Antes de que el fumador tuviera el hábito de fumar, escuchó a otros fumadores decir: «Fumo porque me calma y me relaja», y otra persona escuchó a alguien con obesidad decir: «Como cuando estoy nervioso».

El problema es que sabemos y entendemos por qué algunas personas fuman o tienen sobrepeso. Por ejemplo, en la mayoría de los casos, una persona comienza a fumar debido a la necesidad de sentirse segura. Quiere pertenecer a un grupo de amigos. Especialmente en la juventud, entre los doce y los veinte años.

La sensación de seguridad es una de las necesidades básicas para todas las personas en el planeta. Cuando una persona crece en una buena familia, esta necesidad se satisface por completo. Pero a menudo, a la edad de doce o trece años, los padres ya no parecen tan inteligentes como antes y ya no satisfacen nuestra necesidad de sentirnos seguros. Por lo tanto, intentamos lograr este sentimiento formando parte de un grupo de compañeros de clase en el que algunos fuman y otros no. Si no sentimos que pertenecemos al grupo, no obtenemos la sensación de seguridad necesaria y nos encontramos con problemas.

El subconsciente es una parte muy interesante de la conciencia, está diseñado para protegernos del peligro de todas las formas posibles. Si decide que los fumadores son *nuestra gente* en alguna sociedad y, por lo tanto, está seguro, entonces en la mayoría de los casos, si le ofrecen un cigarrillo, casi seguro lo aceptará. Se sentirá parte del grupo, y la sensación de seguridad se intensificará. Por eso la gente empieza a fumar, y no porque fumar calme y relaje.

¡Esto demuestra una vez más que las razones que la mente racional da para explicar por qué actuamos de una manera y no de otra nunca son primarias y casi siempre son incorrectas!

---

### **3. Fuerza de voluntad**

Esta es la habilidad de subordinar la personalidad a uno mismo, que muchos confunden con el subconsciente. Pero no tienen nada en común. El subconsciente son nuestras emociones, sentimientos. Y la fuerza de voluntad es algo más. Por ejemplo, una persona decide dejar de fumar. Aplasta el paquete de cigarrillos en su mano y lo tira por la ventana. En su alma surge un maravilloso sentimiento de liberación. Pero pasa el tiempo, y sus manos buscan algo automáticamente. Los pensamientos familiares de que es hora de fumar vuelven. El hábito vuelve. La persona se tranquiliza a sí misma: «Solo tomaré uno, no compraré, lo tomaré de un amigo». Se puede decir con certeza qué sucederá a continuación.

¿Por qué sucede esto? Porque la fuerza de voluntad no nos fue dada para cambiar nosotros mismos y nuestra esencia. Gobierna nuestras acciones diarias: levantarse a tiempo, preparar el desayuno, despertar a los niños, llevarlos a la escuela, no llegar tarde al trabajo, etc. Todo lo demás está fuera de su jurisdicción. El subconsciente se encarga de esto.

### **4. Memoria temporal**

La última parte de la conciencia la llamamos memoria activa o temporal. Esta es la memoria que usamos todos los días. ¿Cómo llego al trabajo? ¿Cómo se llama mi pareja? ¿Cómo se llaman mis hijos? ¿Cuál es mi número de teléfono? La memoria temporal es necesaria para responder a preguntas simples como estas y vivir un día normal.

Eso es todo de lo que la conciencia es responsable: una parte muy lógica, propensa al análisis, que, sin embargo, a menudo le engaña.

## Subconsciente

Quién es usted, yo o cualquier otra persona, está determinado por la parte de la mente que se encuentra un nivel por debajo de la conciencia y se llama subconsciente. Es increíblemente poderoso. El subconsciente puede hacerle quien quiere ser. Rico y famoso, delgado y musculoso, feliz y exitoso, lo que sea.

Para entender cómo funciona el subconsciente, es necesario imaginar cómo funciona una computadora. Porque el principio de su forma de operar es muy similar. Todos saben que una computadora recién comprada no responderá a ninguna solicitud. Esto se debe a que su sistema está vacío: no se ha cargado ningún programa en él. El sistema comenzará a funcionar solo cuando esté lleno de programas.

Sabe usted que si cambia el *software* en la computadora que compró en la tienda, ya no podrá funcionar con los programas antiguos y se verá obligado a funcionar con el nuevo *software*. Así es como funciona nuestro subconsciente. Es como una computadora y obedece las mismas reglas e instalaciones. Solo que tiene mucho más poder. Cada día programamos el subconsciente acumulando experiencia vital. Nuestra computadora subconsciente se llena gradualmente con programas a lo largo de toda la vida, desde el nacimiento hasta la muerte.

Es interesante que la regla principal de nuestra computadora es la capacidad de hacernos quienes correspondemos a los programas existentes y a aquellos que se agregarán hasta el final de la vida. Por ejemplo, si su computadora, basada en programas, dice que es usted gordo, será gordo. Si dice que es usted delgado o fumador, afortunado o perdedor, usted corresponderá a eso. Usando todos los programas, tome una decisión sobre qué tipo de persona es usted. Estos programas provienen

de muchas fuentes y su computadora debe funcionar basándose en ellas.

### ***1. Memoria permanente***

El subconsciente contiene todos los recuerdos de lo que alguna vez vio, oyó y, de alguna manera, sintió. Esto se puede comparar con una cámara de video que no solo graba sonidos e imágenes, sino también temperatura, sensaciones, gustos y olores. Gracias a esto, no olvidamos nada.

Pero lo más importante es que en el subconsciente no hay lógica ni tiempo. Todo lo que nos pasa durante toda la vida parece que está ocurriendo ahora mismo, en este momento. Imagine a dos personas en una habitación. Uno está en el paraíso, el otro en el infierno. Uno está perfectamente bien, disfruta de la vida, le gusta todo. Y el otro está mal, no sabe qué hacer y por eso quiere colgarse. ¿De qué depende? Del subconsciente. No separa el día de hoy de todo el pasado. Por eso, cuando una persona tiene problemas emocionales, siente que todo es catastrófico. Mientras que, en realidad, tiene una hermosa familia y todo en su vida es maravilloso. Y todo el negativismo proviene del subconsciente.

### ***2. Hábitos***

Existen tres tipos de hábitos. Todos tenemos buenos y malos hábitos. Pero, en realidad, la mayoría de nuestros hábitos no son ni malos ni buenos. Son de naturaleza utilitaria. Reaccionamos de manera instintiva de cierta manera a todo lo que nos sucede y a lo que ocurre a nuestro alrededor. Por ejemplo, cuando suena el teléfono, no lo miramos sorprendidos, sino que de inmediato cogemos el auricular y respondemos de cierta manera dependiendo del estado de ánimo.

### **3. Emociones**

El subconsciente contiene todos sus hábitos y sentimientos. Esta es la parte emocional del ser humano. Por eso los hipnoterapeutas solo trabajan con las emociones. La lógica no tiene nada que ver con lo que hacemos. Es decir, por lógica una persona entiende a la perfección que tiene un problema e incluso comprende de dónde viene. Pero solo el subconsciente decide si se necesitan emociones aquí o es mejor deshacerse de ellas.

Y lo más interesante es que el subconsciente es la parte más perezosa de una persona. No quiere cambiar. ¿Por qué, si ya está bien? Claro, no querríamos quedarnos sin emociones. Sin amor, cuidado y todos los demás sentimientos positivos. Pero a veces nuestras emociones nos causan problemas. La conciencia no puede influir en ellas, no está conectada con ellas.

Cada vez que necesitamos emociones, la conciencia se desplaza a un segundo plano y manejamos esta situación particular con nuestro irracional, de alguna manera juvenil, pero extremadamente racional subconsciente. A veces nos lleva a problemas. Cada uno de nosotros ha tenido situaciones en la vida que no requerían muchas emociones. Después de que todo terminaba y la conciencia analítica volvía, pensaba: «¿Por qué dije eso?» o «¿Por qué hice esa tontería?». El subconsciente se reía en respuesta: «¡Sí, pero fue divertido!». Cada uno de nosotros puede recordar con facilidad situaciones como estas porque ocurren bastante a menudo.

### **4. Factor crítico**

Para programar el subconsciente, se necesita una plataforma. Los padres la crean hasta los cinco años (más o menos)

---

dos años). Durante este período surge el factor crítico de la consciencia. Un ejemplo sencillo. Si a una mujer de treinta y tres años, llamada Nelly, le dices cien mil veces que su nombre es Natasha y tiene tres años, seguirá siendo Nelly de treinta y tres años. Porque hay una parte de ella que lo sabe todo sobre ella. Eso es el subconsciente.

Imaginemos que hay cierta información que quiere penetrar en el subconsciente. ¿Qué le va a pasar? Se bloqueará y se reflejará. No habrá cambios. Lo mismo sucedió cuando la persona mencionada antes aplastó un paquete de cigarrillos y pensó que ya no fumaba. ¿Y qué? No hay tal información en el subconsciente. El subconsciente no nos permite cambiar. Contiene toda la información que hemos recogido durante la vida. ¿Y qué pasa con el factor crítico de la consciencia, que se forma al principio de nuestra vida? A los cinco años, ya ha oído tantas veces su nombre que esa información ya está programada y se ha convertido en su realidad.

Lo mismo pasa con las situaciones que vive un niño. Imagine a un niño y una niña pequeños que ven siempre a su padre alcohólico golpeando a su madre. Lo ven todos los días durante mucho tiempo. ¿Qué realidad se programa en su subconsciente? A menudo la gente dice que los genes y la herencia son los culpables. No, es justo lo que los padres han programado lo que se convierte en la realidad de una persona. Y cuando crece, cumple todo lo que se le ha programado. Desafortunadamente, no es una cuestión de elección.

Entonces, en la infancia nos instalan la plataforma de la vida. Digamos que cuando compramos una nueva computadora, ya tiene un sistema instalado. Por ejemplo, Windows. En él y solo en él podemos instalar nuevos programas. Y tienen que ser compatibles con esta versión de Windows. Por ejemplo, si tenemos Windows 95 y el programa está diseñado para Windows 10, nuestra computadora no lo aceptará y no funcionará.

Por lo tanto, por mucho que el terapeuta insista en que la vida del paciente ha cambiado para mejor y que ya es feliz, toda esa información quedará bloqueada y se reflejará. No ha habido cambios en la plataforma y los nuevos datos no son aceptados. El subconsciente es muy fuerte, pero al mismo tiempo muy perezoso. No le gusta hacer el trabajo necesario para aceptar influencias positivas que llevarían a los cambios necesarios. El subconsciente prefiere dejar las cosas como están, porque los cambios requieren demasiado trabajo.

Por lo tanto, imponer sugerencias positivas a nuestro subconsciente es lo más difícil. Por otro lado, las sugerencias negativas entran en él como un cuchillo caliente en mantequilla, ya que a menudo no se necesita hacer nada.

Veamos un ejemplo de cómo esto sucede. Una persona con sobrepeso sale de la ducha. Ahí está, frente al espejo, secándose. ¿Qué cree que se dice a sí mismo mirándose en ese espejo? Correcto, «¡Qué gordo soy!». Luego, ese pensamiento se dirige directamente al subconsciente, que responde: «Sí, eso coincide con mis programas y cómo te percibo». Por lo tanto, el subconsciente acepta esta sugerencia y la persona se vuelve aún más gorda. Por otro lado, si pones al mismo hombre gordo frente al espejo y lo hace decir: «Soy delgado, ordenado y atractivo», esa información también irá al subconsciente, pero responderá: «No, eso no coincide con los programas. Eso es imposible».

¿Cómo podemos imponer sugerencias a nuestra mente interna? Es muy importante entender que si una idea, un pensamiento o un concepto es admitido en el subconsciente, tiene que realizarse. Cambias los programas, y la mente interna tiene que corresponder a los nuevos programas, lo cual es bastante difícil de lograr.

Profundicemos en esto. Toma la decisión, digamos, de dejar de fumar. Se encuentra con su conciencia pensando que nada podrá impedirle hacerlo. Le dice: «Perfecto, te apoyo al 100 %,

será más saludable. No tendré enfisema ni problemas cardíacos o de presión arterial».

Ahora, para realizar cambios, necesita acudir a su computadora y cambiar los programas. Parece fácil. Empieza a enviar mensajes correspondientes a su subconsciente. Pero surge un problema. Existe otra parte de la conciencia: el factor crítico. El subconsciente le *paga* con regularidad, y él hace justo lo que debe. Ese es su trabajo: detener, frenar, dar luz roja a cualquier sugerencia para cambios positivos que nos hacemos a nosotros mismos o recibimos desde fuera. El factor crítico detiene estos cambios.

Sabemos que existe una conexión entre esta parte de la conciencia y nuestro subconsciente, pero no sabemos nada sobre esta conexión. El factor crítico dice: «Esta persona quiere dejar de fumar, ¿puedo aceptar la sugerencia?». Recuerde, si la sugerencia llega al subconsciente, funcionará. Pero este responde: «¡Un momento! Fumó durante veinte años, necesita cigarrillos para sentirse seguro. Además, tendría que reprogramar tantos años, y no estoy de humor para hacer eso, no quiero hacerlo, ¡así que debería rechazar la sugerencia!». El factor crítico, al recibir tal orden, se convierte en un espejo y refleja la sugerencia. Como resultado, no puede penetrar en la mente interna.

Solo nos queda un lugar a donde llevar esta idea, la fuerza de voluntad. Está en la conciencia, y todos sabemos cuánto dura la fuerza de voluntad. ¡Cuántas veces hemos intentado seguir una dieta o dejar de fumar! ¿Es posible imponer una sugerencia al subconsciente? Sí. Para estos propósitos, usamos la hipnosis. Evita el factor crítico, la parte bloqueadora de nuestra conciencia. Es como darle un par de dólares y enviarlo a dar un paseo, asegurándole que lo llamaremos cuando necesite regresar.

Una persona en estado de hipnosis siente algo distinto a lo que se imagina. Al utilizar la hipnosis relajante, el cuerpo

está muy relajado. Pero cuanto más profundo entramos en este estado, más alerta se vuelve nuestra conciencia. En las etapas más profundas de la hipnosis, la conciencia se vuelve un 200 % o 300 % más alerta que en el estado normal. Y sus cinco sentidos —oído, olfato, gusto, tacto y vista— trabajan cientos de veces mejor que ahora.

Por lo tanto, en un estado de hipnosis no está dormido. Por el contrario, está más alerta y piensa con más claridad que nunca antes. Es importante entender: cuando está en un estado de hipnosis, la conciencia desempeña un papel diferente. Recuerde la conciencia del guardia, que le protege. Al recibir una sugerencia en estado de hipnosis, la oye clara y distintamente. Y si de repente escucha una sugerencia que no le conviene, podrá rechazarla de inmediato.

Estas son las herramientas principales necesarias para lograr el éxito. Cuando su conciencia escucha una sugerencia, debe tomar una de las cuatro decisiones sobre esa sugerencia. Su elección determinará si la sugerencia la acepta o la rechaza el subconsciente. En el primer caso, podrá hacer los cambios deseados, en el segundo no.

## ***5. Autodefensa***

¿Qué es y cómo funciona? El subconsciente le protege de los miedos y peligros reales. Considere un ejemplo simple. ¿Qué le pasa a una persona cuando empieza a fumar? A menudo ocurre en la escuela, donde de forma natural se forman ciertos grupos de interés. ¿Por qué es así? Hace miles de años, la necesidad obligaba a las personas a agruparse para protegerse de los depredadores y enemigos.

Así es como nos sentimos más protegidos. ¿Por qué el mayor miedo para una persona es hablar en público desde un escenario? Sucede a nivel genético: está solo, frente a una

---

multitud. Y si un adolescente quiere unirse a un grupo donde todos fuman, él también fumará para acercarse a los miembros del grupo. En este momento se produce una ruptura del factor crítico, es decir, un *shock*. Como resultado, se establece el programa para fumar. Funcionará hasta que se realice una reprogramación o se cree una situación en la que este programa sea reemplazado por otro. Todos los programas en el subconsciente tienen un signo +. Es decir, cuando una persona fuma, el subconsciente cree que esto es correcto y necesario. Y también se preocupa de que no lo olvide.

Otro ejemplo. Hace aproximadamente un año, una mujer vino a verme. Su altura era de 150 cm y su peso rozaba los 150 kg. Me contó sobre su problema con el sobrepeso, pero años de experiencia me indicaban que el problema estaba en otra cosa. Sabía que un evento del pasado había hecho que su subconsciente la hiciera gorda para protegerla.

La mujer no pudo recordar ninguna situación en su vida que pudiera haber llevado al sobrepeso, pero durante la sesión de hipnosis descubrimos lo siguiente: cuando tenía seis años, su padrastro la maltrató. Le contó a su madre sobre esto, pero no la creyó. La niña se sentía culpable, como si hubiera hecho algo mal. Pero este hecho no la llevó a la obesidad. Cuando estaba en la escuela (en los años cincuenta), se sentía promiscua. Sentía que los chicos en la escuela intentaban aprovecharse de ella. Esto la deprimía, pero tampoco era suficiente motivo para el sobrepeso.

Cuando mi paciente tenía veinticuatro años, se casó con un caballero en un caballo blanco, un hombre que hacía todo bien. Al segundo día de su luna de miel en las Bahamas, durante el almuerzo, decidió abrirle su alma y mostrarle cuánto la amaba. Le contó que cuando tenía dieciocho o diecinueve años y estaba en la fuerza aérea, tuvo muchas mujeres, pero no sintió verdaderos sentimientos por ninguna de ellas y por eso las desechaba a diestra y siniestra.

Uno solo puede imaginar lo que sintió el subconsciente de una mujer con respecto a este hombre en quien confiaba más que en sí misma. Después de esta conversación, el subconsciente recurrió al banco de memoria y toda la información contenida allí, y luego concluyó: «Su padrastro le ofendió gravemente, los chicos en la escuela intentaron ofenderla, y ahora este hombre en quien confiaba más que nadie, le ha contado cómo es capaz de tratar a una mujer. Los hombres causan dolor a las mujeres, por lo tanto, necesito protegerla de ellos».

El subconsciente no podía enseñarle kárate o comprarle una pistola, así que la protegió de la única manera posible: la hizo ganar peso con rapidez. Pronto, la mujer se volvió muy obesa y dejó de interesar a los hombres, lo que significa que estaba *segura*. A veces, el subconsciente nos protege incluso si no queremos, porque esa es su principal tarea.

## **Reglas de trabajo en hipnosis**

¿Qué implica una sesión de hipnosis? Incluye seis componentes:

1. Conversación preliminar.
2. Inducción.
3. Regresión.
4. Perdonar a otros.
5. Perdonarse a sí mismo.
6. Trabajo con partes.

Conversación preliminar antes de la sesión.

Un buen hipnoterapeuta siempre está dispuesto a pasar unos minutos antes de la sesión para hablar sobre la hipnosis y

---

responder algunas preguntas del paciente. Esto ahorra mucho tiempo durante la sesión.

Muchos creen que la hipnosis es la inserción de algo en algún lugar. En específico, algunos elementos en la mente de otra persona. Es probable que haya oído algo como: «Ahora el hipnotizador se infiltrará en su subconsciente y hará algo dentro». Por eso, debido a la falta de información correcta, muchas personas tienen un miedo intenso a la hipnosis. Muchos la temen. Si dice que es un hipnotizador, su oponente se alejará diciendo: «¡No me mire a los ojos! ¡Tiene una mirada hipnótica!».

En realidad, la hipnosis es un estado natural de conciencia en el que la persona vive siempre. Incluso se han realizado varios experimentos sobre este tema. Por ejemplo, en la Universidad de Harvard, se conectó un dispositivo especial a la cabeza de los sujetos y se registró su estado a lo largo del día. Resulta que casi todas las personas pasan en promedio de cuatro a siete horas al día en un estado de hipnosis. Por lo tanto, es tan natural que no lo notamos y no pensamos en ello.

¿En qué situaciones entramos de manera automática en hipnosis? Por ejemplo, cuando vamos en un coche o en un transporte público, pensamos en algo y nos pasamos la parada necesaria. O cuando alguien nos cuenta algo durante mucho tiempo y de forma monótona, y está como en otro lugar durante ese tiempo. Los periodos de tiempo en el borde entre el sueño y la vigilia también son periodos de hipnosis.

Recientemente supe que la hipnosis más fuerte es el amor. Cuando una persona está enamorada, desaparecen todos los factores críticos de los que hablaremos más adelante. Se le *vuela el techo*. Seguro que conoce a mucha gente que necesita ayuda profesional, pero no sabe que esa ayuda existe.

Ahora le explicaré unas pocas verdades simples. La primera es que la hipnosis no existe, nunca ha existido y nunca

existirá. He estado trabajando en esto durante muchos años y ¡nunca he hipnotizado a nadie! ¡A nadie! Y, en realidad, dudo que alguna vez hipnotice a alguien.

Solo hay una forma de hipnosis que ha existido y siempre existirá: la autohipnosis. Cualquier tipo de hipnosis es autohipnosis. No necesita de mí para entrar en un estado de hipnosis profunda. Y en verdad no necesita que yo haga sugerencias que fomenten cambios positivos en su vida. Todo esto puede hacerlo usted mismo. La única razón por la que está aquí hoy es porque no sabe cómo hacerlo. Pero enseñé a la gente esto todo el tiempo. ¡No hay nada más fácil en el mundo! Pero ni para usted ni para nadie más puedo ser un hipnotizador. Si me llamara así, significaría que puedo hacer algo sabiendo de antemano cómo reaccionará. Y eso no está en mis reglas y está más allá de mis habilidades. La verdad es que para usted no soy más que un guía.

Si me permite ser su guía, le mostraré cómo entrar en un hermoso estado de hipnosis y experimentar relajación física y claridad mental. Le mostraré cómo permanecer allí hasta que terminemos. Si no quiere estar en este estado relajado, solo tiene que pensar y se irá, y volverá a su estado normal. Si sigue mis instrucciones, le mostraré cómo tener éxito en lo que ha decidido hacer por usted mismo.

Y, lo más importante, si acepta las sugerencias con la actitud correcta («me gusta esto, estoy seguro de que funcionará»), los cambios ocurrirán como quiera. Si no tiene esa actitud, no funcionará nada. No puedo meter una sugerencia en su mente. Solo usted puede permitir que eso suceda.

La hipnosis es un estado que aceptas al 100 %. Debe permitir que las cosas sucedan. Y puede detenerlas con un solo pensamiento si no quiere que sucedan. Quiero que entienda que cualquier persona cuyo CI supera los 70 y que quiera someterse a una sesión de hipnosis puede entrar en este estado

---

muy profundamente. ¿Qué tan rápido? ¡Chasquea los dedos! ¡Eso es tan rápido!

Lo único que impide a las personas entrar en un estado de relajación física y claridad mental es el miedo y la falta de comprensión de lo que de verdad es esta técnica. Y me gustaría discutir un poco los prejuicios asociados con la hipnosis.

Ya hemos hablado de esto, pero vale la pena repetirlo. Creer que durante una sesión de hipnosis se quedará dormido es un gran error. Por el contrario, en este estado, su cerebro trabaja varias veces más activo que en el modo estándar. Así que el sueño y la hipnosis son, en esencia, fenómenos opuestos.

Otros temen que no despertarán de la hipnosis. Y eso es verdad. Estoy de acuerdo con ellos, porque nunca he visto a alguien despertar después de la hipnosis. Solo hay una cosa de la que necesita despertar, y eso es el sueño. Y si no está durmiendo, entonces, en consecuencia, no puede despertar. Y de la hipnosis solo puede salir. Y cuando quiera hacerlo, solo tendrá que pensar que ya no quiere estar en este estado relajado. Y todo terminará al instante, y volverá a su estado normal.

Además, algunos de mis pacientes tenían miedo de que yo pudiera controlarlos y hacer que hicieran lo que yo quisiera. Honestamente, me gustaría que eso fuera cierto, porque en ese caso podría garantizar el éxito. Pero tiene cuatro formas de percibir una sugerencia. Y la sugerencia en realidad penetra en el subconsciente solo cuando le dice a sí mismo: «Me gusta esta sugerencia, estoy seguro de que funcionará». No puedo meter esto en usted y no puedo controlarle. Entienda esto: usted y solo usted es responsable del éxito. Así como del fracaso. Su actitud hacia la sugerencia determina si la sesión será exitosa o no.

Algunos temen que, mientras están en un estado de hipnosis, me revelarán todos sus secretos. En realidad, controla su discurso más en un estado de hipnosis que en un estado

normal. Si no quiere hablar de algo, no lo dirá. Si le preguntara algo que no es de mi incumbencia, tan solo respondería que no es asunto mío. Nadie puede obligarle a divulgar información privada. Además, sería mucho más fácil obtener esta información de usted en un estado normal, porque en él sus habilidades mentales no son tan activas.

¿Cómo definimos qué es la hipnosis? La hipnosis es la evasión del factor crítico y la creación de un nuevo pensamiento, una nueva dirección de pensamiento. Esta es la formulación oficialmente aceptada.

Aquí falta algo, ¿verdad? Correcto, relajación. Siempre se asocia con la hipnosis. La mayoría de las escuelas creen que la hipnosis es relajación. Si no se relaja, entonces no hay hipnosis. En realidad, la hipnosis no tiene nada que ver con la relajación. Si alguien lo desea, puede ser hipnotizado sin siquiera relajarse.

## Hipnosis escénica

He escuchado a muchos decir algo como: «¡Espere un minuto! Entiendo todo lo que está diciendo. Pero he visto cómo trabajan los hipnotizadores en el escenario y sé que pueden controlar a las personas. He visto a las personas ladrar como perros o pensar que huelen mal». Hace muchos años, estudié la hipnosis de escenario, de la que quiero contarle.

Por lo general, cuando un artista hipnotizador llega a la ciudad, una gran cantidad de publicidad despierta el interés de la gente y vienen a ver el espectáculo. Los visitantes quieren divertirse y muchos de ellos están dispuestos a ser voluntarios para experimentar este método. Cuando sale el hipnotizador y habla sobre la hipnosis, explica que mostrará el lado entretenido del fenómeno y que también existe un lado clínico.

Dice a la gente: «¿Saben?, todo el espectáculo depende de ustedes, del público, los necesito para el espectáculo». Luego

pregunta: «¿Hay alguien entre ustedes que quiera subir al escenario?». ¡Es asombroso cuántas manos se levantan al aire! Pero el hipnotizador puede no elegir a ninguna de estas personas. Les dice: «¿Saben?, los mejores candidatos para la hipnosis son aquellos que tienen una gran imaginación y la capacidad de concentrarse».

Luego dice que hará una prueba de imaginación y concentración para el público. Esto no es cierto. En realidad, está haciendo una prueba para averiguar dos cosas importantes. En primer lugar, el artista quiere saber a quién puede hipnotizar tan fácilmente como chasquear los dedos. Necesita dar un espectáculo y no puede perder el tiempo con largas técnicas de hipnosis. En segundo lugar, y más importante, está buscando a aquellos que vinieron a divertirse y, por lo tanto, son más abiertos. Invita a estas personas al escenario. Por lo general, estos voluntarios se someten rápida y fácilmente a la hipnosis. Deseando divertirse, estas personas aplican la posición «Creo en esto, quiero que suceda, y está sucediendo» a las sugerencias que escuchan.

A menudo, en el escenario, las personas piensan que quieren hacer estas cosas, pero cuando llega el momento de actuar, todavía no tienen la mentalidad correcta y la sugerencia se vuelve ineficaz. El hipnotizador envía a estas personas de vuelta al público, o si ya han llegado demasiado lejos, los deja sentarse en el escenario y se olvida de ellos hasta el final del espectáculo.

La hipnosis escénica funciona de la misma manera que la clínica. Siempre tiene una opción y usted decide si acepta la sugerencia o no. Si no quiere, la sugerencia no funcionará y no habrá ningún cambio. Los clientes a menudo preguntan cuán exitoso soy al trabajar con problemas de tabaquismo, ataques de pánico o migraña. Siempre respondo con honestidad, que tengo un 100 % de éxito. Tengo mucha experiencia

práctica. Sé con exactitud qué decir a los clientes. Y si aceptan las sugerencias, logran los cambios deseados, y si no, no habrá cambios. Así que mi nivel de éxito siempre es alto.

¿Será su nivel de éxito igual de alto? Si acepta la sugerencia con la mentalidad correcta («Me gusta esto, estoy seguro de que funcionará»), entonces sí. Su tasa de éxito también será del 100 %. Si acepta la sugerencia con cualquier otro pensamiento, fracasará. Todo depende de usted. Estoy seguro de que disfrutará de nuestra sesión; en realidad, me gustaría que así fuera. La hipnosis es una maravillosa forma de cambiar la vida y está disponible para todos ustedes.

### Cuatro estados de ánimo

Cuando una persona en un estado de hipnosis escucha una sugerencia, adopta una de las cuatro posiciones con respecto a ella. De esta elección depende principalmente si la sugerencia será aceptada o rechazada. No hay otras opciones además de estas cuatro. Permítame presentarlas:

1. Me gusta esta sugerencia. ¡Estoy seguro de que funcionará!
2. No estoy seguro. No suena muy bien. Esto, simplemente, no es para mí.
3. No me importa. No importa si funciona o no.
4. Me gusta esta sugerencia. ¡Espero que funcione!

Solo si elige la primera posición, la sugerencia será aceptada. Cualquier otra llevará al rechazo, lo que significa que los cambios son imposibles. Durante la conversación preliminar, el hipnoterapeuta debe informar al cliente sobre las reglas de elección.

## Cuatro decisiones

¿Cuáles son las cuatro decisiones que puede tomar? El primer escenario es cuando se dice a sí mismo: «Me gusta esta sugerencia. ¡Estoy seguro de que funcionará!». Esta actitud a nivel consciente permite que la sugerencia penetre en su subconsciente y comience los cambios. Desafortunadamente, tiene tres opciones más.

Por ejemplo, la sugerencia puede hacerle sentir incómodo. Ni siquiera estoy hablando de odiar la sugerencia o sentir que va en contra de su moral o sus creencias. Quizás sea como un par de zapatos que quería comprar, pero sabía que le lastimarían en tres meses porque no son adecuados para sus pies. Si la sugerencia le causa alguna molestia por cualquier motivo, será bloqueada automáticamente por la conciencia y no pasará a la computadora, y no habrá cambios.

También puede tener una actitud neutral hacia la sugestión, sin preocuparse si se cumplirá o no. Esto es muy probable cuando se trata de algo que, en esencia, no significa nada para usted. Dicha sugestión también será bloqueada por la conciencia y no penetrará en la computadora.

La última opción que tienen lleva a la mayoría de las personas a fracasar con la hipnosis. Esto es lo que sucede. Al escuchar la sugerencia, se dice a sí mismo: «Me gusta esta sugerencia, ¡espero que funcione!». La palabra «espero» está muy cerca de la palabra «intentaré», lo que significa un fracaso seguro. Admita honestamente que cuando «intentó» hacer algo, no tuvo éxito. «Está bien, mamá, lo intentaré». «Está bien, papá, lo intentaré». Intentar significa fallar.

Recuerden y reflexionen. Cada vez que se dijeron a sí mismos «Lo haré» y no se hicieron preguntas, realmente lo hicieron y tuvieron éxito. La esperanza es la hermana del intento. Pueden tener esperanzas, pero eso no significa que lo que planean

sucedará. Cuando dicen «espero» o «intentaré», esta sugerencia queda bloqueada por la conciencia y no puede llegar a la computadora y provocar cambios.

Piense en esto también. Si usted elimina las palabras «intentar» y «esperar» de su vocabulario cotidiano y profesional, en una semana se sentirá mejor que nunca en su vida. La única forma de hacer que la sugerencia entre en su computadora es adoptar la posición: «¡Me gusta esta sugerencia! ¡Estoy seguro de que funcionará!». ¡Eso es todo lo que se necesita de usted!

## **Inducciones**

¿Está listo para comenzar la sesión de hipnosis? ¿Tiene alguna pregunta antes de empezar? Se lo repetiré una vez más, la hipnosis no es sueño. Todo lo que tiene que hacer es tan solo seguir mis instrucciones. Tome una larga y profunda inhalación y aguante la respiración durante unos segundos. Al exhalar, cierre los ojos y libere la tensión en su cuerpo. Solo déjelo relajarse tanto como sea posible ahora.

Ahora dirija su atención a los músculos de los ojos. Relájelos hasta el punto de que no pueda abrirlos si quisiera. Entonces, sus ojos están ahora 100 % relajados. Ahora relaje su cuerpo de la misma manera. Simplemente, permita que esta sensación recorra todo su cuerpo, desde la cabeza hasta las puntas de los pies, relajando cada célula de su cuerpo.

Ahora puede profundizar en la relajación que ya ha tomado su cuerpo. En un momento le pediré que abra y cierre los ojos. Cuando los cierre, será una señal para usted para duplicar la relajación. Solo tiene que quererlo, y todo sucederá con gran facilidad.

Ahora abra los ojos. Y ahora ciérrelos y sienta cómo la relajación lo recorre de arriba abajo y lo sumerge cada vez más con más profundidad en este estado. Tan solo deje que

esto ocurra. Imagine que está envuelto en una manta cálida de relajación que le ayuda a relajarse. Se siente cada vez más ligero, agradable y tranquilo. Lo está haciendo de maravilla.

Y ahora podemos profundizar aún más esta relajación. En unos momentos le pediré de nuevo que abra y cierre los ojos. Y después de cerrarlos otra vez, duplicará la relajación que ya tiene. Hágalo el doble de profundo. Ahora, una vez más, abra los ojos. Ahora ciérrelos y duplique la relajación que ya tiene. Muy bien. Permita que cada músculo de su cuerpo se relaje tanto como sea posible. Lo está haciendo de maravilla. Y ahora repita esto una vez más.

En unos momentos levantaré su mano por la muñeca solo unos centímetros y la soltaré. Si ha seguido mis instrucciones hasta este punto, su mano estará tan relajada que tan solo caerá hacia abajo como una pesada piedra. No me ayude, la levantaré yo mismo. Ahora su tarea es simplemente relajarse.

Hay dos formas de relajarse. Ya ha demostrado que puede relajarse físicamente, y lo ha hecho de maravilla. Ahora le mostraré cómo relajar también su mente. En unos momentos le pediré que cuente en voz alta desde cien hacia atrás. Aquí está la clave para la relajación mental: con cada número que pronuncie, duplique su relajación mental y permita que sus pensamientos y su conciencia se vuelvan el doble de relajados. Si hace esto, para el número 95 (o incluso antes) su mente estará tan relajada que empujará todos los números restantes fuera de su conciencia. No quedará más espacio. Solo usted puede lograrlo, yo no puedo hacerlo por usted. Los números se irán si los deja ir.

Ahora empiece a contar.

100...

Más suave... más tranquilo... más silencioso... Ahora duplique su relajación mental. Deje que todos los números comiencen a evaporarse.

99...

Duplique su relajación mental. Deje que los números se vayan. Se irán si los deja ir.

98...

Ahora solo expúselos. Hágalos evaporarse. Hágalo. Puede hacerlo. No puedo hacerlo por usted. ¿Los expulsó a todos? ¡Excelente! Todos los sonidos en esta habitación y más allá le ayudan a relajarse cada vez más profundo.

### Ejemplos de inducciones

1. Relajación progresiva.
2. Técnica sensimotor.
3. Inducción de caída de la mano.
4. Inducción por fijación.
5. Inducción y profundización por confusión.
6. Técnica del pulgar.
7. Inducción grupal.

### Hipnosis instantánea

Nuestra conciencia siempre se rodea de estereotipos, normas y clichés. Los crea y los utiliza como una táctica defensiva, como un mecanismo de adaptación peculiar, amortiguando las demandas de la realidad y adaptando la personalidad a ellas. Cualquier información del exterior se procesa, se ordena y se clasifica según la aceptabilidad o inaceptabilidad. Y solo después de eso, entra en otros departamentos de la psique, que controlan las respuestas, es decir, el comportamiento.

La actividad de la conciencia cotidiana es burocrática. Cuando todo está tranquilo afuera, también está tranquilo y trabaja en su modo monótono. Pero cuando llega una señal del entorno exterior, una disonancia que irrumpe en el ritmo

monótono, habitual y bien rodado, la conciencia pasa, se pierde y busca consejo en otras instancias del aparato psíquico más profundas, secretas, responsables de la intuición. En la experiencia y la memoria. Y mientras busca una respuesta a la pregunta de cómo percibir una situación inesperada, una persona entra de manera automática en un estado de trance. Le recuerdo que el trance es un estado en el que la conciencia está sumergida. Dura un segundo, pero este tiempo es suficiente para una intervención informativa en forma de sugerencia o programación. Y si el operador tiene la observación y la reacción adecuadas, tendrá tiempo para insertar la configuración necesaria.

¿Cómo romper el estereotipo? Existen muchas diferentes maniobras de comportamiento. Pero cuanto más banal es el método por fuera, más efectivo resulta. Toda la técnica de manipulaciones se basa en la paradoja. Es decir, el terapeuta hace o dice algo que no se espera de él, lo que rompe así la lógica de los eventos en desarrollo y violando el pronóstico. Al violar el pronóstico, rompe el estereotipo. La conciencia del interlocutor desconcertado deja su puesto de guardia, exponiendo el yo indefenso sobre el cual se puede influir. En tales casos, es importante causar un efecto de desconcierto.

Aquí tiene un ejemplo muy simple con el que nos encontramos todos los días.

—Hola.

—Hola.

—¿Cómo está?

—Bien. ¿Y usted?

—También bien.

—Me alegra verle.

—A mí también.

—Bueno, adiós...

—Adiós...

Conversación normal, cliché cotidiano no vinculante. La conciencia está tranquila: el ritual se ha llevado a cabo, todo sigue su curso. Ahora imagine la reacción de su interlocutor si cambia un poco sus respuestas.

—Hola.

—Hola.

—¿Cómo está?

—Terrible.

—¡¿?!

En este momento hay una pausa. Efecto de desconcierto. La conciencia está confundida. ¿Cómo puede ser? Se rompe el estereotipo. ¿Qué hacer? ¡Efecto de expectativa frustrada! ¡Trance! En un segundo, su interlocutor volverá a la realidad, pero ese segundo que él se perdió es suyo.

Comience con experimentos simples como este, y primero entrene solo observación y reacción. Luego pase a técnicas más sofisticadas. Y si siente que tiene suficiente observación aguda, reacción instantánea y buenas intenciones, entonces comience las intervenciones.

Buena inducción en la primera visita. Relajación progresiva

Ahora que se siente cómodo y tranquilo, cierre los ojos y no los abra hasta que se lo diga. Solo relájese. Haga una respiración profunda y aguanta la respiración. Ahora exhale lenta-men-te... Lo está haciendo muy bien.

*Pausa...*

Vuelva a hacer una respiración profunda. Llene los pulmones y de nuevo exhale lenta-men-te. Maravilloso. Haga otra vez una respiración profunda... Llene los pulmones por completo... y aguante la respiración. Exhale lenta-men-te. Y ya siente cómo su cuerpo comienza a relajarse.

*Pausa...*

Ahora permita que esta sensación de relajación le llene hasta los pies. Sienta cómo se vuelven suaves e inmóviles.

Permita que esta sensación llegue hasta las puntas de los dedos de sus pies. Desde los tobillos, a través de todos los músculos, hasta las rodillas... Desde las rodillas hasta los muslos... Desde los muslos hasta el abdomen...

Con cada exhalación, relájese cada vez más y más. Solo relájese. Deje que una cálida y maravillosa sensación de relajación llene todos los músculos de su espalda. Permítalos estar relajados y suaves.

*Pausa...*

Ahora, permita que sus hombros se relajen. Luego se relajarán sus brazos y codos... muñecas... hasta las puntas de sus dedos, su relajación se vuelve cada vez más y más intensa. Permítale que penetre profundamente en usted.

*Pausa...*

Deje que esta maravillosa sensación llene los músculos de su cuello. Permítales estar relajados y suaves. Ahora, permite que la relajación alcance su cabeza. Incluso las cejas se relajan. Todos los músculos de su cabeza están del todo relajados... Todos los músculos de sus mejillas están relajados... Todos los músculos de su barbilla están relajados. Si sus dientes están apretados, relaje la mandíbula. Permítase estar cada vez más relajado.

Ahora contaré de tres a uno. Y cada número le sumergirá en una sensación de relajación y tranquilidad. Se siente tan cómodo, tan bien, tan solo déjese ir, permítale que ocurra, y sucederá. Los ruidos externos no le distraerán. De hecho, todo lo que escucha solo le relajará aún más. El único sonido que le interesará será mi voz. Y le ayudará a relajarse más y a sentirse más tranquilo.

Ahora contaré de uno a cinco. Cuando lo haga, deje que la relajación en todo su cuerpo se duplique.

Uno... Deje que su relajación se duplique. Se siente cada vez más y más relajado.

Dos... Se siente muy cómodo, está muy relajado.

Tres... La relajación en su cuerpo casi se ha duplicado.

Cuatro... Ha permitido que esto suceda.

Cinco... Cada nervio, cada célula de su cuerpo está dos veces más relajada.

Volveré a contar de uno a cinco. Ahora, cada vez que lo haga, triplicará la relajación en su cuerpo.

Uno... Deje que su relajación se triplique con cada vez.

Dos... La relajación se vuelve más y más fuerte.

Tres... Ha permitido que su relajación se triplique.

Cuatro... Cada nervio, cada célula de su cuerpo, cada plexo se ha relajado tres veces más.

Cinco... Toda incomodidad está dejando su cuerpo.

Todos sus órganos están funcionando con normalidad, todo en su cuerpo funciona a la perfección. Tan solo se está soltando cada vez más. Siempre recordará lo que le rodea. Puede escuchar sonidos, pero no tienen nada que ver con usted y no le molestarán. El único sonido que le interesa es mi voz, y le ayudará a estar más relajado.

### Técnica sensimotor

Asegúrese de que sus manos estén en sus muslos y sus pies estén firmes en el suelo. Quiero que mire una de sus manos. ¿Qué mano ha elegido? Excelente. Continúe mirando su mano, simple y relajadamente. Sin propósito y en contraposición a una concentración seria, haga una respiración profunda.

Está sentado aquí, inmóvil, congelado en el lugar. Pero eso no es del todo cierto, porque todavía hay movimiento en su cuerpo. Por ejemplo, su corazón está latiendo. El latido del corazón es un movimiento, incluso si está usted sentado quieto. Por cierto, muchas personas pueden sentir sus latidos del

corazón si se concentran en él. Respire, sus pulmones están trabajando. Eso también es movimiento, incluso si... Está sentado y quieto. Una vez más: incluso cuando está sentado y quieto, todavía hay algún movimiento en su cuerpo.

Mirando su mano, notará algún movimiento. Lo verá o lo sentirá. Un dedo puede rozar un músculo o un nervio. Diferentes personas, por supuesto, reaccionan de diferentes maneras. A veces sienten que su mano se vuelve pesada. Pero lo más común, ¡y esto es lo más interesante!, es que la mano parece volverse más ligera. Parece volverse cada vez más ligera. Pronto le parecerá que su mano es tan ligera que está a punto de despegar, como si mi mano la atrajera. Permítale hacer lo que quiera. No interfiera ni la ayude. A medida que le parezca cada vez más ligera, la mano comenzará a levantarse. Tal vez ya quiera levantarse. Si siente que es así, solo déjela subir.

Imagine que mi mano, en realidad, está atrayendo la suya. Se vuelve cada vez más ligera, comienza a subir cada vez más. Imagine que ato una cuerda a su mano, que está unida a un gran globo de helio flotando sobre su cabeza. Como sabe, el helio es más ligero que el aire, por lo que el globo se eleva. Hace que su mano se sienta cada vez más ligera. Permítale que se eleve cada vez más. *(Continúe y dirija el movimiento hasta que la mano se separe de la pierna).*

Observando cómo se eleva la mano, comienza usted a sentir que se relaja. Se eleva cada vez más. Todos los músculos de su cuerpo, en especial los oculares, pronto estarán tan relajados que querrá cerrar los párpados. Pero, por favor, no lo haga hasta que la mano toque su cara. Por mucho que quiera, no cierre los ojos. No sucederá. Su mano se elevará más rápido hasta que toque su cara. Podrá cerrar los ojos después. Sé que quiere hacerlo. Lo importante es no cerrarlos hasta que su mano toque su cara. Permítale levantarse. Se acerca a su cara. Querría cerrar los ojos ahora, pero no lo haga. No cierre los ojos.

## Inducción de caída de la mano

Deme su mano... así es. Ahora míreme. A la cuenta de tres, presione mi mano. Yo presionaré la suya en dirección opuesta. ¿Entendió la idea? ¡Ahora siga todas mis instrucciones!

¡Uno! *Mueva el dedo cada vez que cuente.* Dos, tres. ¡Presione, presione! Correcto, presione más fuerte, ¡excelente! Ahora deje que sus párpados se vuelvan pesados, soñolientos y cansados...; se están cerrando, están cerrándose...

*En esta etapa, si es necesario, también puede cerrar los ojos del paciente con el dedo pulgar o el índice.*

*Ahora, de repente, quito mi mano debajo de la suya y digo: «¡Duerma!».* Y luego toco su frente con la palma de mi mano.

*Mientras meneo despacio su cabeza, deje que su cuerpo se vuelva libre y profundamente relajado.*

Uno. Dos. Tres. Cuatro. Cinco.

Sus ojos se han cerrado. Se ha sumergido profundamente en un estado de hipnosis.

## Inducción por fijación

Tengo un objeto en mis manos. *(Podría ser una bola de cristal, una moneda, una llave, cualquier cosa).* Lo sostengo sobre sus ojos. Mire esto. O bien algún punto en el techo. Mire soñoliento e indefinido.

Siga mirando este objeto o punto. Sus ojos pueden desviarse de él, pero, aun así, volverán. Sentirá que sus ojos están muy cansados. Sus párpados son pesados. Le resulta cada vez más difícil mantener los ojos abiertos. Comienzan a llorar, siente una quemazón, y sus párpados parecen de plomo. Se vuelven más y más pesados, y sus ojos empiezan a cerrarse. Se están cerrando. Cerrando. Son pesados como el plomo. Siente que se está volviendo soñoliento y relajado, muy soñoliento.

Continúo estas sugerencias hasta que sus ojos se cierran. Sus ojos se cierran, y se siente soñoliento y relajado. Muy relajado. Sus manos se relajan. Sus piernas se relajan. Todo su cuerpo se relaja. Tiene mucho sueño. Su respiración es profunda y regular, se está volviendo cada vez más y más soñoliento.

*En la gran mayoría de los casos, la repetición de esta sugerencia funciona, y el cliente cierra los ojos. Pero a veces es necesario usar la técnica de contar. Aquí es donde sucede.*

Nota usted que sus párpados se están volviendo pesados. Contaré de diez a uno. Cada vez que cuente, sus párpados se vuelven más y más pesados. Cuando llegue a uno (o incluso antes), sus ojos se cerrarán y los mantendrá cerrados hasta que le diga que los abra.

Diez... Están empezando a volverse pesados. Se están volviendo más y más pesados.

Nueve... Sus párpados son muy pesados. Se está volviendo cada vez más somnoliento. Está somnoliento. Se está volviendo cada vez más somnoliento. Siente cuánto se han cansado sus ojos. Siente ardor, sus ojos se llenan de lágrimas y, a medida que me acerco a uno, sus ojos se vuelven tan pesados que ya no puede mantenerlos abiertos.

Ocho... Se están volviendo más y más pesados.

Siete... Se está sumergiendo en un estado de relajación más profundo y silencioso. Se está volviendo cada vez más somnoliento.

Seis... Se está volviendo cada vez más somnoliento.

Cinco... Nota cuánto pesan sus párpados. Le resulta muy muy difícil mantenerlos abiertos. Comienzan a cerrarse. Se están cerrando, cerrando, cerrando.

Cuatro... Se están volviendo muy muy pesados.

Tres... Se están volviendo tan pesados que cuando llegue a uno (o incluso antes), se cerrarán y entrará en un estado de relajación.

Dos... Son muy pesados. Comienzan a cerrarse. Se vuelven cada vez más y más pesados.

Uno... Están cerrados y permanecerán cerrados hasta que le diga que los abra.

### Método de inducción y profundización por confusión

Tan solo cierre los ojos y deje que su mente se vaya a donde quiera. Es consciente de todo, pero al mismo tiempo no lo es. Escucha con su subconsciente mientras la consciencia descansa. Está inactivo. Su consciencia vuela lejos y no está escuchando. Al mismo tiempo, el subconsciente no duerme y escucha. Escucha todo mientras su consciencia permanece relajada y en paz. Puede estar tranquilo porque su subconsciente tomará el protagonismo. Cuando eso ocurra, puede relajarse y dejar que su subconsciente escuche. Su subconsciente sabe esto y a su consciencia no le importa. Puede permanecer relajado y no pensar en nada mientras el subconsciente está trabajando.

Su subconsciente tiene un gran potencial. Mucho más grande que la consciencia. Puede recordar todo lo que ha sucedido en su vida gracias al subconsciente, pero no puede retener todo en la consciencia. Puede olvidar con facilidad algo. Pero al olvidar unas cosas, recuerda otras. Recuerda lo necesario y olvida lo innecesario. No importa si olvida lo que no necesita recordar. El subconsciente recuerda todo lo que necesita saber. Puede dejar que el subconsciente escuche y recuerde mientras la consciencia descansa y olvida. Mantenga los ojos cerrados y escuche con el subconsciente. Escuche con atención, asienta con la cabeza y diga: «Sí».

Mientras sigue escuchándome con su subconsciente, su consciencia continúa relajándose más y más profundamente,

---

más y más profundamente. Permita que la consciencia permanezca muy relajada y que el subconsciente me escuche.

*Lo fundamental de esta inducción es confundir la consciencia y el conocimiento del subconsciente. Sugerencias separadas para la consciencia y el subconsciente fomentan la atención del subconsciente, mientras que la atención de la consciencia desaparece debido a la sugerencia, las pausas o el agotamiento mental.*

### Shock como método de inducción por confusión

Este método es especialmente efectivo cuando se interactúa con clientes complicados, pero no es adecuado para trabajar con contables, ingenieros, matemáticos y otros adeptos a las ciencias exactas. Porque el estado de confusión por los números es incompatible con su actividad profesional.

Le aconsejo al cliente que se concentre en un punto en el techo. Luego le ordeno contar en voz alta desde cien hasta cero. Mientras el cliente se concentra en el punto y cuenta, me paro detrás de él y le hablo. Por lo general, sugerencias de relajación para diferentes partes del cuerpo. La fatiga en los ojos, la concentración necesaria para contar y mi voz como hipnotizador confunden al cliente.

Al contar, los clientes a menudo omiten números. Por ejemplo, «87... 86... 85... 83... 81». O repiten: «87... 86... 85... 85». Pueden tener largas pausas mientras recuerdan en qué número se detuvieron. Escucho los síntomas de confusión y tan pronto como los detecto, aplaudo con fuerza y le ordeno al cliente: «¡Dormir!».

El aplauso y la orden sorprenden al cliente. De inmediato, deja de contar y entra en un trance profundo. Si el conteo se prolonga demasiado sin errores, empiezo a decir los números yo mismo. Es muy importante que después de la orden «¡Dormir!»

yo continúe hablando. También se recomiendan sugerencias de profundización. Un período de silencio después de la orden despertará al cliente. Continúo con técnicas de profundización.

### Inducción para un cliente analítico

Si el cliente no responde a ninguna sugerencia, es posible que tenga miedo. Para eliminar este miedo, acerco mi mano a unos centímetros de sus ojos y empiezo a moverla arriba y abajo, diciendo lo siguiente: «Siga mi mano arriba y abajo, arriba y abajo. Cuando haga esto, sus párpados se volverán cada vez más pesados. Arriba y abajo».

Repito esto durante unos dos minutos. Si los ojos no se cierran, digo: «Ahora puede cerrarlos». Y, al mismo tiempo, presiono un poco los párpados. Luego continúo con técnicas de profundización.

### La técnica del pulgar

Mire mi pulgar e dedo índice. Están cerca de sus ojos. Los separo a una distancia equivalente a la distancia entre sus ojos. Sus párpados se vuelven pesados y sus ojos cansados... Siga mirando mis dedos. Los acercaré cada vez más a sus ojos, y a medida que lo haga, cerrará los ojos. Despacio, acerco mis dedos a sus ojos, continuando las sugerencias de sensación de cansancio y pesadez.

Como es natural, no podrá evitar cerrar los ojos a medida que me acerco a ellos con mis dedos. Puedo tocar un poco los párpados y asegurarme de que los ojos estén cerrados y permanezcan cerrados hasta que le diga que los abra. Continuamos con técnicas de profundización.

## Inducción grupal

Permítame mostrarle cómo puede relajarse profundamente. La posición de su cuerpo no importa, a menos que cruce las piernas, póngalas rectas para que las plantas de los pies estén planas en el suelo. Adopte la posición más cómoda. Ahora haga una respiración profunda. Correcto. Una respiración larga y profunda. Ahora exhale todo el aire. Libérese de la tensión superficial. Si se siente mejor, continúe.

Cierre los ojos. Podrá relajarse mejor con los ojos cerrados, ya que ya está acostumbrado a relajarse durmiendo desde que nació. Pero esta vez no dormirá, solo se relajará. Ahora vamos a prestar atención a los músculos alrededor de los ojos. En primer lugar, relaje los músculos alrededor de los ojos. Comience con los párpados. Relájelos hasta tal punto que sienta una sensación de libertad y relajación. A medida que siga relajándose, simplemente no funcionarán.

Ahora que está seguro de haber relajado los ojos, intente abrirlos. Si está de verdad relajado, no podrán abrirse. Y si aún quiere hacerlo, solo deje de relajar los músculos. Ahora tense los ojos y sienta cómo se abren. Eso es todo lo que necesita hacer. Ahora sabe que puede controlar sus párpados dependiendo de cuánto relaje los músculos. Por lo tanto, inténtelo de nuevo relajándose aún más que antes.

Repetimos la sesión. Cierre los ojos. Relaje los músculos hasta tal punto que no estén bajo su control. Ahora extienda esta relajación por todo el cuerpo. Deje que llegue incluso hasta las puntas de sus pies. Sentirá que una manta de relajación cubre y protege su cuerpo.

Deje que este sentimiento le envuelva por completo. Ahora podemos profundizar mucho más en esta relajación. Comience con el nivel de relajación que tiene ahora, y a la orden necesitará abrir y cerrar los ojos. Y después de eso, se sentirá más de

cinco veces más relajado. Prepárese para intentar lo siguiente. Relaje todos los músculos, excepto los músculos alrededor de los ojos. Ahora trate de hacer que los párpados funcionen, tensándolos. Abra sus ojos. Ahora ciérrelos.

Ahora sienta cómo se profundiza la relajación cuando vuelve a relajar los párpados. Una vez más, extienda esta sensación de relajación hasta las puntas de los dedos. Se sentirá muy relajado. Comprobará lo bien que se siente. Está cubierto por completo por una manta de relajación.

Siguiendo las mismas instrucciones, puede relajarse dos veces más. Necesita abrir los ojos y luego volver a cerrarlos. Debe sentir una creciente relajación en todo el cuerpo. Es una relajación física y, si ha seguido con exactitud las instrucciones, a esta altura debería haber alcanzado un maravilloso estado de relajación. Pero si lo desea, puede llegar aún más lejos.

Puede relajarse de dos formas: física y mentalmente. Ya ha demostrado que usted puede relajarse físicamente, ahora relájemonos mentalmente. Cómo hacerlo lo verá a continuación.

Comience a contar hacia atrás desde cien. En silencio, con la idea de que está disolviendo los números en su mente. En otras palabras, está dispersando estos números, ordenando a su mente relajarse mientras cuenta. Comience a contar hacia atrás desde 100. Cuando llegue a 98, descubrirá que de repente todos los números después de 98 han desaparecido. Nombre el primer número para usted y relájese cuando lo haga.

100... Correcto, ahora relájese por completo y cuando sea el momento del siguiente número, los números comenzarán a desaparecer. Esto sucederá si quiere que se vayan de su mente.

99... Deshágase de estos números. Solo dígame a sí mismo que desaparezcan. Mientras se relaja mentalmente, desaparecerán y sentirá un aumento de la relajación.

Ahora nombre el último número. 98... Ahora desaparecerán. No puede encontrar números en ninguna parte. Esto se

---

llama una relajación física y mental completa. Si por alguna razón los números no desaparecen, no se preocupe. Desaparecerán mientras continúo hablando con usted.

*Continúe con la técnica de profundización del diez al uno. Recuerde, el sonambulismo se indica por la aparición de amnesia para todo mediante la sugestión. En este caso, se logra por amnesia de números.*

## **Técnicas para profundizar la hipnosis**

Existen docenas de estas técnicas. Aquí enumeraré las más populares.

### Sonidos a su alrededor

Como se mencionó con anterioridad, escuchará todo lo que ocurre a su alrededor. No está durmiendo, solo está relajado. La diferencia es que, a partir de ahora, los sonidos que escucha no le afectarán ni le molestarán de ninguna manera. Por el contrario, todos los sonidos que escucha solo le ayudarán a entrar en un estado de relajación más profundo. El único sonido que le interesa es el sonido de mi voz. Cada palabra le ayuda a relajarse más y más.

### Métodos de profundización

1. Periodos de silencio. Hasta que vuelva a tocar su hombro, se relajará cada vez más. Prestará atención a mi voz.
2. Exhalación. Con cada exhalación, se sumergirá más profundo. Combino mi sugerencia con un minuto de silencio.
3. Cuenta regresiva. El conteo puede ser ascendente o descendente, comenzando desde cualquier número. Por ejemplo,

de diez a uno. O viceversa. Prefiero el conteo regresivo, ya que promueve una sensación de inmersión más profunda.

4. Alucinaciones. Pasos, viajes en coche o tren, navegación en barco, estar en un túnel o pasillo, deslizarse... La combinación de conteo con alucinaciones refuerza el efecto. Por ejemplo, al viajar en un ascensor, cada piso corresponde a un número de la cuenta.

5. Sugestiones ideomotoras. Inmovilización de los ojos, las manos y otras partes del cuerpo.

6. Sugestiones ideosensoriales. Sensaciones de calor y frío, y todo lo relacionado con los sentidos: sonidos, toques, olores y sabores.

7. Pirámide. Sugerencia repetitiva sin despertar.

8. Fraccionamiento. Hipnotizar, salir de la hipnosis e ingresar a la hipnosis varias veces.

## Inducciones instantáneas y rápidas

El uso de inducciones instantáneas y rápidas ayuda a resolver muchos problemas de inducción que ocurren con algunos clientes. Aquí hay algunas ventajas que proporcionan:

1. Ninguno de los clientes se duerme en las sesiones nocturnas, como suele ocurrir al usar la técnica de relajación progresiva.

2. Muchas inducciones implican pruebas, dando al cliente a entender que realmente está en un estado de hipnosis. Esto elimina el síndrome de «No creo que estuviera hipnotizado».

3. La técnica brinda más tiempo para la terapia transformacional. Solo gasto un minuto en la inducción en lugar de quince o treinta minutos, y el cliente obtiene más beneficios gracias al aumento de tiempo para la terapia.

Aquí hay un par de pasos preliminares más importantes para una inducción exitosa:

1. Expande la imaginación del cliente.
2. Crea una anticipación psicológica.

¡Recuerde! Lo que la mente espera tiende a ocurrir en realidad. Creo una anticipación psicológica, y la inducción instantánea funciona cada vez. La hipnosis consiste solo eludir el factor crítico de la conciencia y establecer un nuevo pensamiento selectivo.

Tres componentes de la inducción instantánea:

1. Provoco un rápido movimiento inesperado en alguna parte de su cuerpo o en todo él. Esto crea una elusión del factor crítico que sobrecarga el sistema nervioso.
2. Grito la sugerencia (orden) «¡Dormir!». Cuando su nivel de energía baje, entrará en trance.
3. Luego le digo de inmediato: «Deje que todos los músculos de su cuerpo se vuelvan libres, relajados y suaves».

¡Atención! Si hacemos la sugerencia de pie, puede dormir de pie. Solo necesito asegurarme de que mi cuerpo está en una posición equilibrada y puedo sostenerle si sus piernas fallan. Si comienza a caer, solo diré: «Sus piernas son fuertes y puede dormir de pie».

El cierre de ojos

*Se puede comprobar la profundidad de la hipnosis con varias pruebas. Y aquí hay uno.*

Contaré de uno a tres. Y con cada número que menciono, sus ojos se cerrarán más y más apretados. Estarán cerrados

con tanta fuerza que cuando cuente tres, ya no podrá abrirlos, incluso si lo intenta.

Mientras cuento de uno a tres, con cada número, sus ojos se cierran cada vez con más fuerza hasta tal punto que cuando llegue a tres, no podrá abrir los ojos.

Uno... Siente cómo sus ojos se cierran cada vez más fuerte.

Dos... Cerrados fuertemente.

Tres... Cerrados con fuerza, no puede abrirlos. Intente, pero no puede. Deje de intentarlo, deje de intentarlo...

*Pasa a la siguiente prueba.*

### Prueba oculta

Contaré de uno a tres. Al contar tres, abrirá los ojos de inmediato. Cuando escuche el chasquido de mis dedos, cerrará los ojos de inmediato y duplicará su relajación.

Uno..., dos..., tres... (*chasquido*) Relájese más profundamente.

Uno..., dos..., tres... (*chasquido*) Relájese más profundamente, sienta la relajación en todo su cuerpo.

Uno..., dos... Después del número dos, hago una pausa para asegurarme de que no está intentando abrir los ojos por su cuenta.

Tres... Más profundamente, sienta cómo se duplica la relajación.

Si intenta abrir los ojos sin esperar la orden, significa que aún no ha entrado en sonambulismo.

*Ahora usaremos la siguiente inducción.*

### Entumecimiento de las manos

Levantaré su mano y la mantendré en esta posición: su hombro, su codo y su muñeca. (*Toque partes de la mano en el orden*

*correcto*). Mientras acaricio su mano, contando de uno a cinco, sentirá cómo esta se vuelve más rígida. Rígida como el hierro. Cuando cuente hasta cinco, intentará bajarla, pero no podrá. Descubrirá que simplemente rebota, como si fuera de goma.

Uno ... Su mano se vuelve cada vez más rígida, está bien fijada.

Dos ... Su hombro, su codo y su muñeca están fijados.

Tres ... No puede bajar la mano.

Cuatro ... Mano rígida y firmemente fija.

Cinco ... Intente bajar la mano. No puede hacerlo. Ahora solo relájela.

Mientras bajo su mano, relájela más y más. Cuando la suelte y toque su pierna, estará diez veces más relajado.

*Pasamos a la siguiente prueba.*

## Bloque numérico

Le pediré que cuente despacio hasta diez. Cuando diga «listo», contará despacio y en voz alta del uno al diez. Después de la palabra «listo», empieza a contar.

Ahora le pediré que cuente otra vez. Pero ahora nada habrá entre los números cinco y siete. No podrá pronunciarlo. No hay nada entre los números cinco y siete.

Contará así: uno, dos, tres, cuatro, cinco..., siete, ocho, nueve, diez. Debe contar en voz alta, con lentitud, sin nombrar el número entre cinco y siete.

*Pasamos a la siguiente prueba.*

## Anestesia

Voy a levantar su mano de nuevo. Tocaré su mano aquí y haré que este lugar esté entumecido e insensible. Como sabe,

la anestesia elimina la sensación de incomodidad, pero no elimina por completo la sensación de tacto.

Haré que este punto esté congelado, no sentirá ninguna incomodidad. Puede experimentar una sensación agradable de adormecimiento, pero en cualquier caso no sentirá incomodidad. Pellizco este punto en su mano. No siente incomodidad. Este es un signo de relajación profunda.

*Pasamos a la siguiente prueba.*

### Alucinación

Tal vez no le prestó mucha atención al reloj en la pared, pero ¿se dio cuenta de que los números están al revés? En realidad es así, los números están reorganizados, su valor aumenta en sentido contrario a las agujas del reloj. Ahora, permaneciendo en el mismo estado relajado, abra los ojos, pero no pierda este estado. Mire la pared frente a usted. Usted verá un reloj con números reorganizados.

### Fraccionamiento

El fraccionamiento es una de las técnicas de profundización más efectivas. Es especialmente efectivo después de usar una inducción repentina o rápida a la hipnosis. El fraccionamiento incluye la interrupción del trance y el despertar del cliente varias veces durante la sesión. Este despertar, en el que el paciente abre los ojos, pero la técnica de despertar no se usa, y la hipnosis se reinicia contribuye a una reducción efectiva de la tensión del paciente y, por lo tanto, profundiza el trance con cada nueva inducción. Durante este procedimiento, la persona realmente permanece bajo hipnosis, aunque sus ojos están abiertos. Es como si el hipnotizador no lo hubiera despertado del trance.

La cuenta regresiva puede ser una buena adición al fraccionamiento. Primero cuento de diez a uno. Y cuando llego a cero, le digo «despierte» su cuerpo y comienzo a contar de cero a quince. En el conteo de diez, le digo «abra los ojos», y en quince sus ojos se vuelven pesados y se cierran. Se sumerge en un estado de relajación mientras cuento hacia atrás de quince a cero.

El número quince sirve como una señal poshipnótica «Dormir». Esta sugestión se refuerza con la orden «¡Dormir!», que se da al mismo tiempo que el conteo de quince. Es difícil resistirse a la señal doble (conteo y orden). En poco tiempo, sin poder aceptar su susceptibilidad a la hipnosis, se convence de esto gracias a sus reacciones espontáneas a las señales. Tan pronto como se resigna a esto, se volverá más capaz de cooperar y las sesiones serán aún más exitosas.

### Reacciones intensificadas en hipnosis

Las reacciones intensificadas a la hipnosis no ocurren con frecuencia. Pero cualquiera que se dedique a esto de manera profesional con seguridad ha encontrado uno de ellos. La única medida de precaución que ayuda en todos los casos es averiguar toda la información importante sobre la condición física y mental del paciente. También hay una alternativa. Aquí se requiere la habilidad para reconocer desviaciones y el conocimiento de cómo lidiar con ellas.

La hipnosis promueve la liberación natural de las emociones. Puede estar en un estado del todo normal hasta que esté hipnotizado. Y luego puede empezar a retorcerse, moverse o hacer algo inusual. En un estado normal, puede controlar todos los rasgos de carácter, pero en un estado de hipnosis las emociones salen. Aconsejo a mis alumnos que eviten trabajar con clientes que continúan reaccionando de forma negativa.

También vale la pena hablar sobre las emociones reprimidas. Un ejemplo puede ser un caso en el que un cliente, sumergido en la hipnosis, comienza a llorar sin ninguna razón aparente. Por lo general, algo muy deprimente le ha pasado a esta persona en el pasado reciente, como la muerte de un miembro de la familia. Él reprime sus emociones, pero en estado de hipnosis pierde el control y los libera.

Permito que tales clientes continúen llorando. Porque liberar las emociones reprimidas es correcto. Pero después de unos minutos le digo que deje de llorar... y que se relaje. Y solo continúo la sesión si el cliente quiere eso.

La abreacción es una descarga emocional causada por la sugestión de episodios traumáticos. Esto ocurre, si el cliente comienza a llorar, gritar o tiene un ataque histérico solo después de que se ha dado una sugestión. A menudo ocurre que el cliente vuelve al pasado, donde tuvo experiencias desagradables o experiencias traumáticas.

Las abreacciones también pueden ser causadas por la sugestión de una escena, relacionada con un evento traumático. Por ejemplo, a una mujer se le dio la sugerencia de que ella estaba tomando el sol en la playa y las nubes oscuras aparecían. Cubrieron el sol, comenzó el viento, y empezó a llover. Tal sugerencia, en apariencia inofensiva, se dio para provocar sensaciones de calor y frío. En cambio, la mujer comenzó a llorar de inmediato. Y dejó de hacerlo solo cuando se le dijo que olvidara la sugerencia y se calmara. Más tarde se descubrió que con su subconsciente ella recordó una situación similar, cuando siendo una niña pequeña, jugaba en la playa con sus amigos. Después de las nubes oscuras y la lluvia, vino un rayo que mató a su amiga. Todo esto se olvidó por completo, y solo después de largos interrogatorios pudo recordar este evento traumático.

Los efectos traumáticos artificiales pueden ser causados por sugerencias inapropiadas. Por ejemplo, un camión que sale

delante de usted cuando conduce a toda velocidad. Mientras que en el hipnotismo de escenario se puede disfrutar incluso de la reacción de las personas, en un ambiente clínico, esto es, por supuesto, poco ético. Es perjudicial tanto para la salud mental del cliente como para la reputación del hipnoterapeuta, y no se puede permitir en ninguna circunstancia.

## Inducciones simples y rápidas

### ***Caída del lápiz***

Tomo un lápiz en mi mano y le muestro cómo sostenerlo. Por el centro, apuntando hacia abajo con la punta. Ahora se lo doy. Mira el lápiz con concentración. Sosténgalo y mírelo. Mientras mira el lápiz, quiero que note cómo sus dedos lo aprietan cada vez más fuerte. Lo aprietan tanto que, cuando llegue a tres, ya no podrá soltarlo. Estará firmemente sujeto en sus dedos.

Mire el lápiz. Sienta cómo sus dedos lo aprietan cada vez más fuerte. Pronto no podrá soltarlo. No importa cuánto lo intente.

Uno... Los dedos están bien apretados.

Dos...

Tres... No puede soltarlo, ¡no puede soltarlo!

Ahora cierre los ojos y ¡duerma!

Luego comenzamos lentamente la técnica de profundización del trance del diez al uno.

### ***Técnica de la mirada directa***

Siéntese en la silla y míreme. Míreme a los ojos. Sienta cómo se relaja más y más, más y más. Todos los músculos de su cuerpo, todos los músculos de sus ojos, todos los músculos alrededor de sus ojos se vuelven más y más relajados. Todos los músculos

de su cuerpo se relajan. A la cuenta de tres, cerrará los ojos y entrará en un estado de profunda relajación mental y física.

Uno... Todos los músculos de su cuerpo se relajan.

Dos... Todos los músculos de sus ojos se relajan.

Tres... Cierre los ojos y entre en un estado agradable de relajación mental y física.

Comenzamos la técnica de profundización.

### ***Levitación única de la mano***

Esta inducción funciona bien tanto con una persona como con un grupo. Apunte con el dedo hacia mis pies. Cuando le diga que comience, su mano debería comenzar a subir lentamente. Siga su dedo con los ojos. Deben subir también con lentitud. Sentirá que a medida que sus ojos se levantan, se relaja más y más. Y cuando su dedo apunte a mis ojos, cerrará los suyos de inmediato y entrará en un estado de profunda relajación.

Muy bien, deje que su mano suba lentamente. Cuando sus ojos estén mirando a los míos, ciérrelos y entra en un estado de profunda relajación. Sus ojos están cerrados, y comenzamos la técnica de profundización.

### Hipnossueño

1. Le induzco a un estado de sonambulismo.
2. Establezco un bloque numérico en el número siete, contando del uno al diez.
3. Hago la sugerencia de que no recordará el número siete, y una sugerencia con los ojos abiertos. Le pido que abra los ojos.
4. Cuente sus dedos y cierra los ojos.
5. Cada vez que vea que me toco la nariz, caerá en un sueño profundo. Tan profundo como el sueño nocturno normal. Será aún más profundo.

6. Este sueño será más profundo que el sueño normal. Cuando abra los ojos, no recordará esta conversación. Abra los ojos.

7. Me toco la nariz y cae en hipnosueño.

8. Puede oírme, pero no puede despertarse. Cuando me oiga, solo levante este dedo. Me toco el dedo seleccionado.

9. Ahora voy a hablar con usted y, aunque seguirá durmiendo, podrá decirme cosas que no podría decir en un estado normal. Después de esto, decidiremos si estos eventos pueden penetrar en la conciencia.

10. ¿Cuánto tiempo ha tenido este problema?

11. Cuando chasquee los dedos, volverá a un período relacionado con la pregunta anterior y hablaré con usted, pero seguirá durmiendo.

12. Utilizo la sugestión directa y cualquier otra hipnoterapia necesaria para cambiar la percepción de los eventos que causaron el problema.

13. Cuando se despierte, podremos discutir el problema y entenderá que los eventos de ese período ya no pueden afectarle hoy.

14. Le envío a eventos que reducen la susceptibilidad para asegurarme de que el problema está resuelto.

15. Le despierto. Discutimos la causa de los problemas y cómo ha cambiado ahora.

## Métodos para salir de la hipnosis

### ***Técnica n.º 1***

En unos momentos, contaré de uno a tres. Al contar tres y no antes, abrirá los ojos y se sentirá genial.

Uno... Lentamente y con facilidad, comience a sentir cómo regresa a un sentido de control total.

Dos... Aún está relajado y tranquilo, pero una maravillosa sensación de energía nueva fluye a través de su cuerpo y su conciencia. Sienta cómo sus ojos debajo de los párpados parecen aclararse. Es como si los estuviera lavando con agua de un fresco arroyo de montaña. A la siguiente cuenta, sus ojos se abrirán. Despierto y consciente por completo, se sentirá genial en todos los aspectos.

Tres... Abra los ojos. Está del todo consciente. Note lo bien que se siente. ¿Cómo se siente?

### ***Técnica n.º 2***

En unos momentos, contaré de uno a cinco. Al contar cinco y no antes, abrirá los ojos y saldrá de este agradable estado de hipnosis. Note que utilizo la palabra «saldrá» y no «despertará», porque no está durmiendo. Simplemente está en un agradable estado de relajación.

Cuando salga de este estado, se sentirá genial, como si hubiera descansado de maravilla. Recordará todo lo que se dijo durante la sesión. Si tenía alguna tensión de cualquier actividad, solo se evaporará. Se sentirá absolutamente genial.

Uno...

Dos...

Tres...

Cuatro...

Cinco... Abra los ojos. Está despierto del todo y se siente genial. ¿Cómo se siente?

### Sugerencias

*Sugerencias indirectas.* Mientras está hipnotizado, puedo dirigir mis sugerencias a alguien más, explicando lo que está

---

sucediendo y lo que sucederá. De esta manera, también recibirá de manera indirecta la sugerencia.

☑ *Retroalimentación.* Sus sentimientos le están regresando.

☑ *Placebo.* Al usar esta técnica, puede ayudarme una pastilla, una bebida o cualquier otro procedimiento inofensivo. Lo importante es que, según su percepción, tiene un efecto positivo.

☑ *Sugerencias compuestas.* Le sugiero que cada movimiento suyo y cada sugerencia mía le relajan cada vez más.

☑ *Sugerencias poshipnóticas.* Esta es una reacción a una señal, de modo que puede entrar en la hipnosis cada vez con más profundidad.

☑ *Conciencia.* Llamando su atención al hecho de que la sugerencia está funcionando y que está reaccionando a ella.

## **Autohipnosis**

Esta es una técnica que he desarrollado a lo largo de muchos años de práctica para enseñar una autohipnosis sonambúlica en extremo profunda en una simple sesión. Funciona a la perfección. Por ejemplo, incluso ayuda a las mujeres que desean aprender a anestesiarse durante el parto. Antes de nada, quiero asegurarme de que ya sabe cómo entrar en trance. Prefiero usar la inducción de Elman para esto.

Entonces, podríamos continuar y relajarlo física y mentalmente aún más, pero en realidad no hay necesidad de eso. Después de todo, conocer los secretos del control sobre su propio cuerpo no requiere que se convierta en un zombi a nivel físico y mental. Tan solo necesita que su mente acepte la propuesta de aprender. Y ahora le enseñaré autohipnosis.

Quiero que haga lo siguiente. Utilice al máximo su extraordinaria capacidad para imaginar, dada por Dios, la naturaleza,

---

etc. Si prefiere procesar información de manera visual, dibuje una imagen en su mente. Algunos prefieren percibir el mundo de manera diferente, pero si la visión juega un papel principal en su caso, dibuje una imagen. Imagine o dibuje mentalmente lo que voy a describir.

Voy a describir dos cosas para usted. Quiero que las imagine o las dibuje mentalmente de forma muy clara. Elija lo que será más fácil para usted. No dude de esto. El éxito dependerá de cómo siga las instrucciones.

Quiero que se imagine o dibuje a sí mismo de pie en la cima de una larga escalera. Lleva hacia abajo. Está justo delante de usted. Mientras mira hacia abajo, decórela, ponga cualquier alfombra en ella. Es suya. Mirando hacia abajo, nota algo inusual. Parece que la escalera no tiene fin. Solo continúa más y más. El hecho es que esta es una escalera de relajación y es imposible encontrar un límite para la capacidad humana de relajarse. Ahora quiero que esté de acuerdo en que, a partir de este momento, cuando está en un estado tan maravilloso, cada inhalación lo lleva más y más abajo. Cada bocado de aire le permite dar un paso más abajo en esta hermosa escalera. Cada exhalación lo lleva más y más abajo. Recuerde esto.

Ahora pasemos a la cosa más importante que debe recordar. Por eso quiero que recuerde y guarde la siguiente sugerencia tan bien como nunca ha recordado nada en la vida. Porque esto le dará la oportunidad de mejorar su vida en muchos aspectos. Primero, quiero que se imagine o dibuje mentalmente su cerebro.

A partir de ahora usaré la palabra «imaginar». Esto significará «imaginar algo» o «dibujar una imagen mentalmente», si usted es el tipo de persona que puede hacerlo. Cuando digo «imaginar», me referiré a ambas opciones.

Imagine que desde la base de su cerebro baja un grueso cable eléctrico. Quizás del mismo grosor que su meñique. Quiero

que imagine que este cable está conectado a un interruptor de luz. Como el que controla las luces en el techo de su baño o de su cocina en casa. Imagine que el cable sale de la base de este interruptor. El revestimiento del cable se abre y se pueden ver cientos de pequeños cables que atraviesan cada músculo y cada célula de su cuerpo: desde la coronilla hasta las puntas de los dedos de los pies. En unos momentos, le pediré que mueva este interruptor de la posición encendido hacia abajo, a la posición apagado.

Ahora necesito que acepte la siguiente sugerencia. Debe aceptarla si desea tener la capacidad de programarse de manera efectiva, rápida y sencilla. Cuando mueve el interruptor a la posición apagado, acepta la sugerencia de manera voluntaria, sin hacer ninguna pregunta. Bloquee toda la corriente eléctrica de su cerebro a todos los músculos de su cuerpo que no son necesarios para mantener la vida. De repente, todos los músculos dejarán de funcionar. Serán incapaces de moverse, no importa cuánto lo intente. Tan pronto como le pida que levante un dedo, abra los ojos o incluso hable cuando el interruptor esté en la posición apagado, nada funcionará. Haga esto su realidad. Viva con este entendimiento. Este es su interruptor. Puede encenderlo o apagarlo en cualquier momento que desee. Pero debe aceptar la sugerencia de que, cuando está en la posición apagado, todos los músculos de su cuerpo se vuelven del todo inactivos e incapaces de moverse.

Ahora, al hacer esto, podrá notar algo más: otra ventaja. Si en algún lugar siente tensión o estrés leve, puede mover el interruptor y desaparecerán. Y se sentirá muchas veces más relajado.

Bien. En su mente, tome el interruptor que creó y muévelo con confianza hacia abajo, a la posición apagado. Se apagará cada músculo, cada nervio, cada célula. Bloqueando la corriente eléctrica en este interruptor, como si estuviera apagando la luz. Sienta su cuerpo mucho más relajado.

Si ha aceptado esta sugerencia, justo ahora cada músculo de su cuerpo está apagado por completo, incapaz de moverse. Con independencia de cuánto lo intente. Esta es la parte más importante de su entrenamiento. Ahora voy a averiguar si esto se ha convertido en su realidad. Con el interruptor en la posición apagado, bloqueando el acceso de la corriente eléctrica a todos sus músculos, intente levantar su mano derecha. Excelente. Deje de intentarlo. Y vamos a seguir adelante.

Al tener el interruptor en la posición apagado, intente levantar la mano izquierda. ¡Magnífico! Deje de intentarlo. Sigamos. Por lo tanto, sabemos que ambos hemisferios han aceptado la sugerencia. Pasemos a la prueba final. Sepa que el interruptor bloquea la corriente eléctrica. Créalo con todo su corazón. Manténgalo en su interior.

Con el interruptor en la posición apagado, que bloquea toda la corriente eléctrica, intente abrir los ojos. ¡Magnífico! Deje de intentarlo. Relájese aún más. Lo está haciendo de maravilla.

El secreto de la técnica que va a dominar es que, cuando mueve el interruptor a la posición apagado, sabe que no es una cuestión de fe, sino de conciencia. Comprende que está apagando cada músculo de su cuerpo.

Está en un estado maravilloso. Ahora tiene una anestesia natural. Le mostraré lo que quiero decir. Sin ninguna sugerencia de anestesia de ningún tipo, simplemente voy a hacer una prueba muy general en usted. A medida que trabajo, se sentirá cada vez más relajado. Al menos, porque le gusta relajarse. Le pellizco el brazo, la pierna, la mejilla, pero usted no siente nada. Voy a levantar su mano derecha y soltarla. Cuando lo haga, su parte física interior se relajará aún más. Suelto su mano. Excelente.

Ahora le enseñaré cómo alcanzar este estado por sí mismo. Pero antes de hacer eso, hasta la próxima vez que nos veamos, practicaré mucho la autohipnosis. Esto es muy importante:

---

cuando mueva el interruptor a la posición apagado, en ninguna circunstancia olvide la sugestión de que cada músculo de su cuerpo está apagado.

Ahora, cuando practique, descubrirá que, quizás algún día le pique la nariz o quiera moverse. O por alguna razón se sentirá incómodo. No hay problema. Pero primero debe mover el interruptor de nuevo a la posición encendido, y luego puede rascarse o moverse. Ahora mueva el interruptor de nuevo a la posición apagado.

Su interruptor de luz es una herramienta. Nunca debe descuidarlo. Cuando está en la posición apagado, usted está apagado, sin excepciones. Debe creer en ello, debe aceptarlo si quiere experimentar verdadero alivio y relajación. Su interruptor puede estar en la posición encendido o en la posición apagado, dependiendo de lo que desee de él. Excelente. Ahora, sobre cómo entrará en este estado.

En primer lugar, le presentaré dos sugerencias para su seguridad, ya que cada vez que entre en este estado, encontrará que va más profundo que antes. Por lo tanto, solo debe practicar cuando esté en una posición segura y cómoda. Por ejemplo, sentado en una silla que sostiene su cuerpo, o acostado en casa en la cama. No haga esto sentado en una silla con respaldo recto. A medida que se vuelva cada vez más experto en esta técnica y se relaje cada vez más, solo caerá de la silla. Debe estar en una posición segura y cómoda.

En segundo lugar, debe establecer un límite de tiempo. Dígase a sí mismo: «Voy a practicar la autohipnosis durante...». Especifique un período de tiempo. Ahora, para la práctica, nos quedaremos en treinta segundos. Quiero que aumente este intervalo. De treinta segundos a, digamos, dos minutos. Puede hacer esto por más tiempo si lo desea, pero no me gustaría quitarle gran parte de su día. Se dirá a sí mismo: «Voy a practicar la autohipnosis profunda ahora mismo durante treinta segundos».

Ahora las instrucciones sobre cómo entrará en este estado. Después de decirse a sí mismo el tiempo, levantará y bajará el dedo índice derecho. Tan pronto como toque el lugar donde descansa su mano (el brazo de la silla, su pierna, la cama, cualquier cosa) y se quede allí, cerrará los ojos y volverá a este maravilloso estado. De inmediato, moverá su interruptor de la posición encendido a la posición apagado, apagando cada músculo, cada nervio y cada célula del cuerpo. Volverá a este maravilloso estado.

Luego no hará nada. No piense en el tiempo, eso arruinará todo. Disfrute de este maravilloso estado... Su subconsciente cuenta el tiempo mucho mejor que su conciencia. Le hará saber cuando se acabe su tiempo. Cuando sienta eso, mueva el interruptor a la posición encendido. Sus ojos se abrirán, estará completamente consciente y se sentirá fantástico.

Repetiré una vez más, ya que ahora vamos a practicar. Primero, estará en una posición segura y cómoda, como ahora. En segundo lugar, establecerá un límite de tiempo para sí mismo. Se dirá a sí mismo: «Ahora voy a practicar la autohipnosis durante treinta segundos». En tercer lugar, levantará el dedo índice y lo bajará. Cuando toque algo (¡pero no antes!), cerrará los ojos, moverá el interruptor a la posición apagado, apagará por completo su cuerpo y volverá a este estado. Cada vez más profundo.

No piense en nada a propósito, y su subconsciente le informará cuando se acabe el tiempo. Siempre habrá pensamientos en su cabeza, no se preocupe por ellos. Luego, cuando tenga la sensación de que se acabó el tiempo, simplemente moverá el interruptor, sus ojos se abrirán y estará consciente del todo. Observe cómo se siente.

Bien. Ahora, en la cuenta de tres, pero no antes, mueva el interruptor a la posición encendido, abra los ojos y comencemos a practicar esta técnica.

---

Un...

Dos...

Tres...

Mueva el interruptor hacia arriba, abra los ojos y note lo bien que se siente. Es una sensación maravillosa, ¿verdad? Recuerde: lo más importante ahora es mover el interruptor a la posición apagado. Practique la técnica con un límite de tiempo de treinta segundos durante tres o cinco minutos.

¿Siente que de verdad ha movido el interruptor a la posición apagado? Si es así, entre en el estado de autohipnosis sin límite de tiempo. Le ayudaré a salir de él. ¿Entró? Ahora quiero hablar con su subconsciente. Puede escuchar con su conciencia si lo desea, pero me gustaría hablar con su subconsciente. Ahora me dirijo a él.

Cuando el dueño le da un tiempo, debe cumplirlo de modo estricto. Si él indica treinta segundos, eso no significa veintinueve. Eso no significa treinta y uno. Si indica un minuto, eso no significa sesenta y un segundos o cincuenta y nueve segundos. Seguirá sus instrucciones al pie de la letra.

Ahora escúcheme con mucha atención. Está haciendo un excelente trabajo y lo hará aún mejor. Ahora debe llevar su mente a la escuela. Hasta la próxima vez que nos veamos, practicará usando la técnica de tiempo limitado y lo hará diez veces al día. Como mínimo.

Ahora puede parecer que esto tomará mucho tiempo. Pero si establece un límite de tiempo de un minuto, la práctica solo requerirá diez minutos al día. Si se detiene en treinta segundos, tomará solo cinco minutos al día. Y creo que está dispuesto a sacrificar ese tiempo para aprender a usar la autohipnosis. Así que lo hará diez veces al día.

Usted escuchará un programa muy poderoso de autohipnosis que le proporcionaré. Será una inducción progresiva a la relajación con una pausa de quince segundos al principio. Así es

como funciona. Usted tomará una posición cómoda, presionará el botón reproducir, pero nada sucederá durante quince segundos. Son solo quince segundos de cinta no grabada. Durante estos quince segundos, entrará en un estado de autohipnosis sin limitaciones de tiempo, tal como lo acaba de hacer.

Entrará en estado, cambiará el interruptor. Después de eso, escuchará mi voz, lo llevará a un estado de hipnosis muy profundo. Cada vez que use esta grabación especial, sentirá que entra en un estado de hipnosis muy muy profundo. Mucho más profundo que antes. Utilizará esta grabación una vez al día. Sin interrupciones.

Descubrirá que si sigue estas dos instrucciones, la próxima vez que lo vea, podrá entrar inmediatamente en un hermoso estado profundo de hipnosis. Le proporcionaré instrucciones por escrito, por lo que lo tendrá todo. Tan solo sepa que no hay límite para su capacidad para relajarse. Cualquier límite en su capacidad para relajarse son solo sus limitaciones, y no son reales. Puede relajarse mucho más de lo que alguna vez pensó.

### Profundización de la autohipnosis. Versión estándar

Cuando entre en el estado de hipnosis, debe permitirse volver a este hermoso estado en el que se encuentra ahora. Cada vez permitiéndose ir más profundo, disfrutando de esto cada vez más, sintiéndose excelente en todos los aspectos. Cuando entra en este estado, tan pronto como cierra los ojos, mentalmente se acerca al interruptor y lo mueve a la posición *off*. Cuando el interruptor está en esta posición, toda la corriente fluyendo desde su cerebro hasta su cuerpo se detiene. Sus músculos se calman de inmediato, se relajan mucho, y usted permite que mi voz lo lleve más profundamente a este estado.

Seguir mis instrucciones le relaja todavía más. Cuanto más se relaja, mejor se siente. Y cuanto mejor se siente, más relajado está su cuerpo. Solo hay sensaciones maravillosas en él y pensamientos felices en su mente. Así que relájese. Quiero que se relaje aún más y se sumerja más profundamente en el estado de relajación. Está mucho más relajado. Contaré de nuevo del cinco al uno. Y mientras cuento, su cuerpo se relajará el doble de lo que está ahora. Ocurrirá de forma automática.

Cinco... La relajación comienza a duplicarse.

Cuatro... La relajación sigue duplicándose.

Tres... Se siente muy cómodo, está muy relajado.

Dos... Su relajación ya casi se ha duplicado.

Uno... La relajación se ha duplicado. Desde la cima de su cabeza hasta las puntas de los dedos de sus pies. Cada músculo, cada célula y cada órgano se han relajado dos veces más fuerte. Se siente maravilloso.

Quiero que imagine o visualice mentalmente una larga escalera que lleva a la relajación. No hay límites para la capacidad humana de relajarse. Es infinito.

Cada exhalación le ayuda a bajar un peldaño en la escalera de relajación. Cada bocanada de aire profundiza su relajación. Baje, se siente maravilloso y cómodo. Relájese. Solo relájese. Quiero que se relaje aún más. Con su interruptor en la posición apagado, sus músculos se vuelven incapaces de moverse. Voy a contar de nuevo, pero esta vez del diez al uno. Mientras cuento, su mente se relajará al igual que su cuerpo se ha relajado. Tanto su mente como su cuerpo se relajarán dos veces más fuerte cada vez que cuente.

Diez... Su mente está relajada, al igual que su cuerpo. El cuerpo duplica su relajación una vez más.

Nueve... Su mente está relajada, al igual que su cuerpo. Y el cuerpo se relaja dos veces más fuerte de nuevo.

Ocho... La mente está relajada, al igual que el cuerpo. El cuerpo duplica su relajación nuevamente.

Siete... Se está sumergiendo más profundamente en la relajación.

Seis... Siga así.

Cinco...

Cuatro...

Tres...

Dos...

Uno... Su mente está tan relajada como su cuerpo. Y su cuerpo ha duplicado su relajación muchas veces.

Por relajación entiendo la ausencia de cualquier restricción. Su cuerpo es libre e inmóvil. Sus músculos son incapaces de resistir, como si fuera un muñeco. La relajación total significa la ausencia de cualquier movimiento. Significa la ausencia de tensión en cualquier parte de su cuerpo. Entonces, cuando está del todo relajado, todos los músculos se vuelven muy suaves. Si va a hacer algún movimiento, solo podrá hacerlo tensando algunos grupos de músculos. Pero cuando permite que sus músculos se relajen por completo, sus nervios se vuelven inactivos. La relajación total de un grupo de nervios significa su actividad cero. Y físicamente no puede sentir nada en ninguna parte de su cuerpo. Se siente genial por primera vez en mucho tiempo. Los sonidos externos no le distraen en absoluto. Todo lo que escucha solo le ayuda a relajarse más. Se sumerge más profundo, con cada inhalación baja más por la escalera de la relajación. Mi voz le lleva cada vez más lejos hacia la relajación.

Siguiendo mis instrucciones, se acerca cada vez más a la relajación. Cuanto más se relaja, mejor se siente. Y cuanto mejor se siente, más se relajan su mente y su cuerpo. Tiene un control completo sobre cada músculo de su cuerpo, control sobre todo su sistema nervioso, y se sumerge cada vez más profundamente en la relajación.

---

Ahora solo quedan tres niveles de relajación que necesita alcanzar: nivel A, nivel B y nivel C. Para alcanzar estos niveles, debe saber que funcionará. Permítalo. Puede sentir cómo funciona. Sienta cómo funciona, como si siempre estuviera bajando en una escalera mecánica a los niveles inferiores. Quiero que baje al nivel A, diez veces más profundo. Sabe que funcionará, deje que funcione. Permítalo, sienta cómo baja al nivel A, como si estuviera en una escalera mecánica. Muy bien.

Ahora quiero que baje del nivel A al nivel B. Aun ahora, sabe que funcionará, déjelo suceder. Sienta cómo sucede, como si estuviera bajando en una escalera mecánica del nivel A al nivel B. Diez veces más profundo. De forma automática. Excelente.

Ahora baje del nivel B al nivel C. Este es su fondo de relajación para hoy. Sabe que funcionará, deje que suceda. Sienta cómo funciona. Sienta cómo baja diez veces más profundo al nivel C. Excelente.

### Sugerencias para la autohipnosis

1. Cada día me mejoro en todos los aspectos.
2. Siento más energía vital por las mañanas, y me gusta.
3. No hay límites para mi capacidad de éxito.
4. Hago ejercicio todos los días, y me gusta.
5. Presto más atención a los demás, y me gusta sinceramente hacerles cumplidos.
6. Cada día tengo más confianza en mí mismo.
7. Mi confianza en mí mismo está creciendo con rapidez.
8. Cada día tengo más energía y resistencia.
9. Al final del día, sigo siendo enérgico y estoy fresco y lleno de vida.
10. Hablo con facilidad y calma, y mis pensamientos fluyen libres en mi mente.
11. Mi memoria mejora cada día.

12. El volumen de mi memoria está aumentando.
13. Durante el estudio, mi mente está clara y precisa, y retengo en la memoria lo que aprendo.
14. Cuando aprendo algo, estoy completamente absorto y emocionado.
15. Sea lo que sea que esté aprendiendo, podré recordarlo con facilidad.
16. Mi trabajo produce cada vez más resultados.
17. Disfruto trabajando con otros.
18. Estoy más interesado en otras personas y eventos que no están directamente relacionados con mi vida.
19. Cuando juego mi juego favorito, mi mente está centrada por completo en lo que estoy haciendo.
20. Me estoy convirtiendo en una persona valiosa e interesante, tengo mucho que ofrecer.
21. Estoy del todo relajado cuando hablo con otros.
22. Me estoy volviendo más seguro de mí mismo y puedo defenderme.
23. Obtengo un gran placer de lo que hago.
24. Encuentro momentos felices en la vida y la disfruto más.
25. Puedo cambiar mi vida en cualquier dirección.
26. Puedo controlarme a través de la relajación.
27. Mis ejercicios de autohipnosis tienen el efecto deseado en mí.
28. Entiendo que logro mis objetivos a través de la autohipnosis.
29. Soy único. Soy único y estoy muy contento conmigo mismo.
30. Puedo relajarme fácilmente fuera de mi casa, en compañía de otros.
31. Cada día que me quedo en este trabajo, estoy mejor preparado para el futuro.
32. Tengo éxito y alcanzo mis metas.

33. Siempre estoy preparado y puedo manejar cualquier tarea.

34. Mi cerebro absorbe información como una esponja, y puedo recordar todo con facilidad en las pruebas.

35. Recuerdo las respuestas correctas para las pruebas.

36. Duermo como un bebé todas las noches.

37. Enfrento desafíos y conflictos con calma y los manejo fácilmente.

38. El pasado está muerto, y soy libre.

39. Estoy vivo, feliz y libre.

40. Amo la vida y comienzo cada día con emoción.

41. Mi energía es ilimitada, me siento lleno de vida.

42. Gestiono mi tiempo de manera excelente.

43. Soy amado.

44. Miro hacia el futuro con una actitud positiva, confiada y brillante hacia mí mismo.

45. Cada día me comportaré como la persona que quiero ser.

46. Crearé una actitud saludable, segura y positiva hacia mí mismo.

47. Para mí, N cigarrillos al día es más que suficiente

48. No fumo y nunca fumaré en mi vida.

49. Los cigarrillos son veneno para mí, y rechazo el veneno en todas sus formas.

50. Fumar no está de moda, no me interesa.

51. No bebo y nunca en mi vida beberé.

52. El alcohol es veneno para mí, y rechazo el veneno en todas sus formas.

53. Cada día siento una mayor sensación de saciedad con menos comida.

54. Descubro que como más despacio y presto más atención al sabor de la comida.

55. Solo como a la hora correcta y solo lo que se supone que debo comer.

56. Estoy seguro de que perderé peso.
57. He decidido ser delgado y atractivo.
58. Me lleno rápido.
59. El azúcar es veneno para mí, y rechazo el veneno en todas sus formas.
60. Evito el consumo de azúcar, alcohol, café y tabaco.
61. Las drogas me repugnan.
62. El perdón borra la culpa y el miedo. Estoy perdonado.
63. Perdono a todas las personas que alguna vez me han herido en el pasado, y soy libre.
64. Te perdono, (nombre), y te libero.

## Instrucciones para la autohipnosis

### ***Método básico***

1. Asuma una posición segura y cómoda.
2. Establezca un límite de tiempo para usted mismo.
3. Levante y baje el dedo índice. Cuando el dedo se detenga, cierre los ojos y entre en un estado profundo de hipnosis. Mueva su interruptor a la posición apagado.
4. Mientras esté bajo hipnosis, no piense en el tiempo. Su subconsciente se ocupará de eso.
5. Salga del estado de hipnosis cuando sienta que el tiempo ha terminado.

### ***Método para utilizar la grabación con la técnica de profundización***

1. Asuma una posición segura y cómoda.
2. Presione el botón «Reproducir» en el reproductor de audio.

3. Levante y baje el dedo índice. No establezca un límite de tiempo para usted mismo, la grabación le ayudará a despertar. Mueva su interruptor a la posición apagado.

4. La grabación lo sacará del estado de hipnosis al final.

### ***¿Cómo realizar sugerencias para usted mismo?***

1. Escriba la sugerencia en una tarjeta u hoja de papel adecuada.

2. Asuma una posición segura y cómoda.

3. Establezca un límite de tiempo para usted mismo.

4. Sostenga la sugerencia en su mano izquierda y léala cinco veces lentamente, concentrándose en cada palabra.

5. Cuando comience a leerla por quinta vez, levante el dedo índice. Cuando esté leyendo la última palabra, baje el dedo y entre en un estado de hipnosis. Mueva su interruptor a la posición apagado.

6. Mientras esté bajo hipnosis, no piense ni intente fomentar la sugerencia. Esto hará que la sugerencia no funcione. Solo relájese. Puede notar que las palabras de la sugerencia flotan en su mente. Pueden estar fuera de orden. Eso está bien. Solo permanezca relajado.

7. Salga del estado de hipnosis cuando sienta que el tiempo ha terminado.

### ***Para las primeras dos semanas***

Durante este período, solo trabaje en una sugerencia por semana. Al final de la primera, puede cambiar la sugerencia y usar otra durante los próximos siete días. Debería hacer la sugerencia dos o tres veces al día.

---

### ***Para la tercera y cuarta semana***

Puede cambiar las sugerencias cada día, pero, aun así, no trabaje en más de una sugerencia por día. Haga las sugerencias al menos dos veces al día.

### ***Después de la cuarta semana***

Puede hacer tantas sugerencias como desee. Y tan a menudo como desee. Pero límitese a una sola sugerencia por cada sesión de hipnosis. A veces, use su grabación con la técnica de profundización para alcanzar y mantener niveles más profundos de hipnosis.

### ***Extracción de sentimientos a la superficie***

Desactivo mis sentimientos porque...

---

---

---

---

Me siento seguro cuando...

---

---

---

---

Si alguna vez pierdo el control, entonces...

---

---

---

---

Si me conociera mejor, entonces...

---

---

---

Mientras estoy ocupado, yo...

---

---

---

Si alguna vez me dejo llevar, entonces...

---

---

---

Si alguna vez me rindo, entonces...

---

---

---

Debo ser más fuerte porque...

---

---

---

Si alguna vez libero mi enojo, entonces...

---

---

---

Si alguna vez siento toda mi tristeza, entonces...

---

---

---

No siento alegría porque...

---

---

---

Cuando experimento mis sentimientos sexuales, entonces...

---

---

---

Por un lado siento..., por otro lado...

---

---

---

Me siento impotente cuando...

---

---

---

Siento dolor en mi corazón porque...

---

---

---

Si realmente me amas, tú...

---

---

---

Cada vez que me castigas...

---

---

---

Siento excitación sexual cuando...

---

---

---

Si alguna vez me expreso, entonces...

---

---

---

Cuando me enamoro, siento...

---

---

---

Me siento culpable porque...

---

---

---

Me siento culpable en...

---

---

---

Cuando crezca, entonces...

---

---

---

### ***Lograr el estado de coma hipnótica***

*Alcance el sonambulismo utilizando cualquier técnica de inducción. Debe estar seguro de que ha alcanzado el sonambulismo antes de pasar a la siguiente etapa.*

Ahora me gustaría llevarlo al fondo de la relajación, donde se sentirá maravillosamente. Un lugar donde todos sus problemas y dolores desaparecerán. Un lugar hermoso. Para llegar allí, le pediré que baje tres niveles de relajación. ¿Recuerda el nivel A, el nivel B y el nivel C, de los que hablamos antes?

Para llegar al nivel A, solo necesita duplicar el nivel de relajación en el que se encuentra ahora. Para llegar al nivel B, tendrá que duplicar la relajación que tendrá en el nivel A. Para alcanzar el nivel C, el fondo de la relajación, duplica la relajación que tendrá en el nivel B.

Bueno, comencemos. Quiero que se imagine que está en la cima de su escalera mecánica personal. Contaré de uno a tres. A la cuenta de tres, la escalera mecánica le llevará al nivel A, donde su relajación se duplicará. La escalera mecánica será tan larga o corta como quiera. Se moverá a la velocidad que desees. Cuando llegue al nivel A, hágamelo saber solo diciendo en voz alta: «A». Bueno, empezamos. Uno... Dos... Tres... ¿Lo ha logrado? Excelente.

Voy a contar de nuevo de uno a tres. A la cuenta de tres, la escalera mecánica le llevará del nivel A al nivel B, donde se relajará el doble de fuerte otra vez. Cuando llegue al nivel B, hágamelo saber tan solo diciendo en voz alta: «B». Si sigue mi instrucción, cuando llegue al nivel B, sus cuerdas vocales estarán tan relajadas que le resultará increíblemente difícil decir incluso este corto «B». Eso es justo lo que necesitamos. Pero, aun así, intente decir «B». Bueno, empecemos. Uno..., dos..., tres... Vaya al nivel B. ¿Listo? Muy bien.

---

Lo está haciendo muy bien. Solo queda un nivel. Nivel C. El fondo de la relajación. Un lugar donde se sentirá muy bien, sencillamente maravilloso. Un lugar donde todos sus problemas, tanto físicos como mentales, pasarán. Solo tiene que quererlo, y esto será una tarea fácil para usted. Bueno, una vez más, imagínese en la cima de la escalera mecánica. Voy a contar de nuevo de uno a tres. A la cuenta de tres, la escalera mecánica le llevará al nivel C, al fondo de su relajación. No intente facilitarlo, simplemente relájese y déjelo suceder. Comencemos. Uno..., dos..., tres... Hasta el nivel C, al fondo de su relajación... Más profundo... Más profundo... Más profundo... Sumérgase más profundamente... Abajo... Abajo... Abajo... Más profundo... Más profundo... Más profundo...

### ***Pruebas del estado de coma***

Existen tres pruebas que determinan si una persona está en estado de coma. Por lo general, el cliente no se informa sobre la realización de tales pruebas, pero estamos estudiando todos los aspectos de la hipnosis con ustedes.

#### ***Prueba #1***

Como el estado de coma induce de forma automática un efecto de anestesia en el cliente, el hipnoterapeuta primero prueba su anestesia. Para este propósito, un buen pellizco en el brazo funciona.

#### ***Prueba #2***

Esta es una verificación de rigidez física. El hipnoterapeuta levanta los brazos o las piernas del cliente. Y luego los suelta. Los miembros deben permanecer en esa posición hasta que

el terapeuta los baje. Cuando un brazo o una pierna está en la posición elegida, puede ser necesario un pequeño empujón para que el subconsciente entienda que esta es la posición final.

### ***Prueba #3***

En este caso, se necesita una orden impactante. El hipnoterapeuta adopta una posición donde puede ver los ojos del cliente y dice en voz alta y clara: «¡Abra los ojos!». Si no hay absolutamente ningún movimiento de los ojos en respuesta a la orden y el cliente ha pasado las dos pruebas anteriores con éxito, puede estar seguro de que está en estado de coma.

Aquí es importante recordar que cuando el cliente está en estado de coma, las mismas restricciones físicas se aplican a él que a una persona no hipnotizada. Todo lo que es peligroso para la persona promedio también es peligroso para el paciente en estado de coma hipnótico.

### ***Secretos poco conocidos para una sesión exitosa de hipnosis***

A los hipnoterapeutas que he entrenado, a veces algo les va mal. Parece que hicieron todo lo posible por el paciente. Preguntaron si tenía alguna duda sobre la hipnosis, y él respondió: «No». Luego agregó que ya había visitado a varios hipnotizadores. Y en este caso, se utilizó su inducción progresiva favorita a la relajación. Se utilizó la técnica de profundización. Aunque en tales casos rara vez se realiza una prueba de profundidad, ya que el cliente ya parece estar profundamente inmerso en la hipnosis. El hipnoterapeuta le leyó el texto que necesitaba y lo hizo imaginarse cigarrillos cubiertos con residuos tóxicos, así como una calavera y huesos cruzados en ellos. Dijo que los cigarrillos sabrán a gasolina. Pero el cliente salió de la oficina

y de inmediato encendió un cigarrillo. ¿Qué salió mal? El terapeuta está sorprendido, al fin y al cabo, hizo todo de manera correcta. ¿No es así?

¡No, no es así! Casi todo lo hizo mal. Cuando una persona acude a un especialista diciendo: «Los hipnotizadores a los que acudí antes que usted no pudieron ayudarme», debería estar jubiloso. Porque el cliente acaba de simplificar mucho su trabajo.

Una sesión exitosa de hipnosis no debe ser un feliz accidente. Se logra mediante un plan general estándar de la sesión de hipnosis, que se puede utilizar de cliente a cliente. Este plan general, pero a menudo cambiante, proporciona al cliente los medios que necesita para alcanzar su objetivo. Desafortunadamente, muchos hipnotizadores aún utilizan ideas y conceptos obsoletos. Están convencidos de que si el cliente sigue sus instrucciones al pie de la letra, tendrá éxito. A menudo, los hipnotizadores pueden insinuar y dar al cliente la impresión de que pueden provocar los cambios deseados. ¡Pero eso no es cierto!

Desde el principio, el hipnotizador debe proporcionar al cliente el conocimiento que necesita para alcanzar su objetivo. En otras palabras, antes de la inducción hipnótica, se le debe iluminar a usted, explicándole lo que se requiere para tener éxito. Antes de la inducción, debe darse cuenta de que la responsabilidad del éxito o fracaso recae sobre usted, no sobre alguien más. Debe entender que el hipnoterapeuta no es un mago, sino simplemente un mentor experimentado. Si sigue sus instrucciones, todo saldrá bien.

El primer requisito para una sesión de hipnosis exitosa es ampliar y fortalecer la imaginación del cliente y darle esperanza. La primera oportunidad para hacer esto se presenta en la primera llamada telefónica. Debe usar las habilidades de PNL e hipnosis para convencer al cliente de que al fin ha encontrado a una persona con las habilidades y experiencia necesarias para ayudarlo a alcanzar su objetivo o resolver su problema.

No importa con qué problema acude al especialista. Puede ser un caso severo de hongos sudafricanos con diarrea severa o el miedo al sexo opuesto. En cualquier caso, debe obtener una respuesta segura en el sentido de: «Esto es fácil. Nos encontramos con esto todo el tiempo». Desde el momento de esta conversación, sus esperanzas aumentan de modo significativo. Le recuerdo la ley psicológica principal: lo que la mente espera, tiende a suceder. Y controle su sistema de creencias.

Cada sesión de hipnosis se divide en partes. Cada una de ellas debe cumplirse del todo.

### ***La primera parte de la sesión de hipnosis***

Esta parte es la más importante. Se trata de la entrevista antes de la inducción a la hipnosis. A su vez, consta de dos partes. Primero, la presentación del cliente. Aquí usted describe su problema y cómo lo percibe. Por lo general, en esta etapa aún no se da cuenta de la esencia de su problema, pero se sentirá mejor después de esto y el especialista entenderá más. Además, este es el mejor momento para establecer una buena relación. Segundo, el terapeuta debe liberarle de cualquier miedo o prejuicio asociado con la hipnosis. Recuerde la segunda ley psicológica de la hipnosis: el miedo del cliente al estado de hipnosis y su susceptibilidad a la hipnosis están directamente relacionados. Esto significa que no hay clientes malos, solo hay mal preparados.

La única cosa que puede impedir que una persona mentalmente sana alcance con rapidez un estado de hipnosis es el miedo. Cuando un cliente me dice que no puede ser hipnotizado porque tiene una mente fuerte, es solo una afirmación de defensa propia que significa que tiene miedo. El miedo a la hipnosis surge de la ignorancia. Educo a mis clientes sobre la hipnosis y el miedo desaparece.

Hay dos puntos de vista sobre cuánta información sobre la hipnosis debería usted proporcionar al cliente durante la conversación. La primera es preguntar qué le interesa sobre la hipnosis y solo responder a las preguntas. Puede afirmar que sabe todo sobre la hipnosis y no tiene preguntas. Después de esto, el terapeuta comienza el proceso de hipnosis y descubre que o bien se encontró con un caso muy sencillo, o bien el cliente rechaza por completo la hipnosis. Esto es porque no tenía preguntas. Está convencido de que el especialista puede controlar su mente y hacerle hacer todo lo que quiera. Tiene muchos prejuicios que causan miedo. El cliente debe entender cómo funciona la hipnosis y qué sucederá durante la sesión, y también debe saber que tiene el control total de la situación.

El otro punto de vista sobre la información al cliente es usar el tiempo de la entrevista para discutir en detalle la hipnosis y cómo funciona, incluyendo sus limitaciones. Si el cliente fracasó con otro hipnotizador, es posible que sea porque no dedicó suficiente tiempo a la entrevista para liberar a la persona de los miedos y prejuicios. A medida que el cliente aprende sobre la hipnosis del especialista, comprende por qué no tuvo éxito con el otro hipnotizador, y comienza a ver al nuevo terapeuta como un verdadero experto, lo que aumenta su fe en el éxito.

### ***La segunda parte de la sesión de hipnosis***

Esto es la hipnosis en sí. Esta parte puede ser dividida en cuatro componentes. El primero de ellos es la inducción. A este respecto, hay una regla simple pero importante: a más tardar en el día, la inducción debe ser más corta. Llevando a cabo una sesión a las ocho de la noche con una persona cansada del trabajo, un terapeuta inteligente no utilizará una inducción progresiva de relajación. Si lo hace, es muy probable que

escuche a la persona roncando muy pronto. En tales casos, el método de relajación de Elman sería más efectivo.

La segunda parte ocurre al alcanzar ese nivel de trance en el que el terapeuta está completamente seguro de que el cliente está en un estado sonambúlico. Esto puede verificarse utilizando la técnica de Elman, el conteo regresivo mental, la prueba de catalepsia o cualquier otra prueba que elija el especialista. Si el cliente aún no ha alcanzado el estado requerido, se deben continuar otras inducciones hasta que se alcance el sonambulismo. La prueba de estratificación oculta funciona mejor.

La tercera parte, en general, implica terapia o sugerencias necesarias para lograr los cambios requeridos en el cliente. Es importante seleccionar una terapia que se adecue a él. Por ejemplo, si una persona sufre de depresión, ninguna sugerencia directa para sentirse bien funcionará. En este caso, es necesario utilizar una regresión indirecta al pasado para descubrir la verdadera causa de la depresión. Y luego se debe aplicar una de las terapias de transformación rápida para neutralizar el efecto del trauma psicológico. Es necesario finalizar con una prueba de estrés compleja y probada para liberar al cliente de todas las emociones negativas restantes. Las sugerencias deben continuar hasta que el cliente comience a aceptarlas por completo.

La cuarta y última parte a menudo se pasa por alto. Esta es la entrevista poshipnótica. Los clientes y, por desgracia, incluso muchos hipnotizadores no entienden que cuando una persona abra los ojos y sale del trance, esto no significa que ha salido de la hipnosis. Durante los siguientes sesenta o noventa segundos, el cliente todavía está en un estado en extremo sugestionable. Este período de hipersugestionabilidad debe utilizarse para aplicar la ley de superposición hipnótica y reforzar las sugerencias que el cliente acaba de recibir. En muchos casos, la comprensión y uso de la ley de superposición en este momento puede lograr éxito incluso en sesiones que al comienzo parecían fallidas. La

---

comprensión y uso de la ley de superposición de sugerencias es, quizás, la principal herramienta para las técnicas de sugestión directa que pueden ayudar a lograr una aceptación permanente de las sugerencias por parte del cliente de inmediato.

La principal herramienta de un hipnoterapeuta es su voz. Debe ser capaz de usar su voz como un artista usa su pincel para pintar. Los hipnotizadores exitosos de hoy ya no se adhieren al principio de la voz monótona. El control de su voz es importante porque cuando el cliente está en un estado de hipnosis, el terapeuta está hablando con su subconsciente. Esta parte emocional responde con agudeza a las palabras y frases emocionales. Cualquiera que quiera llevar a cabo sesiones en verdad exitosas debe prestar suficiente atención a la emotividad de su voz cuando el cliente está en un estado de trance.

Hoy en día, los hipnotizadores destacados, con unas pocas excepciones, hacen todo lo posible para evitar las técnicas de visualización. La razón de esto es el reciente descubrimiento de que solo entre el 18 % y el 20 % de la población es capaz de visualizar mentalmente una imagen. Cuando se le dice a un paciente que visualice algo mentalmente y no puede hacerlo, surge el sentimiento de que no puede seguir las instrucciones. Esto lleva a la inseguridad. Si esto sucede, todas las sugerencias subsiguientes serán rechazadas. Los clientes, por lo general, son demasiado tímidos para decir que no pueden visualizar una imagen cuando se les pide que lo hagan. Es más probable que se vayan después de la sesión sin los cambios deseados. Pero el negocio del hipnoterapeuta depende de las referencias de los clientes, por lo que no se pueden permitir tales situaciones.

Otra razón para evitar las técnicas de visualización en general es que la imagen que se le pide al cliente que cree puede asustarlo, lo que llevará a una reacción indeseada. En mi opinión, el uso de la visualización es un método bastante lento para alcanzar el objetivo final. Con las técnicas rápidas no

visuales disponibles hoy en día, cada vez más hipnotizadores prefieren dejar de lado las técnicas que solo funcionan con el 20 % de los clientes. Las excepciones son quizás los terapeutas que trabajan en áreas específicas relacionadas con la ayuda en diversas enfermedades.

Como puede ver, las sesiones exitosas de hipnosis requieren más que solo buenas habilidades del hipnotizador. También es importante la organización consistente de las sesiones, lo que permite llevarlas a cabo justo como lo necesita el especialista.

## **Hipnosis regresiva**

La hipnosis regresiva implica regresar a períodos más tempranos de la vida y experimentar psicológicamente ciertos eventos que tuvieron lugar en el pasado.

Por lo general, la regresión se utiliza con dos propósitos:

1. Como método para detectar las causas originales de ciertos sentimientos y eventos que han dejado su huella.

2. Como una forma de descansar para las personas que desean revivir los eventos del pasado por placer o por curiosidad.

Sin embargo, a veces (por ejemplo, durante los juicios) se utiliza la regresión para que el cliente pueda recordar los hechos y detalles relacionados con el caso que son importantes para el tribunal y que no puede recordar mientras está consciente. En tales casos, el hipnotizador debe ser extremadamente cuidadoso para estar seguro de que no está dirigiendo el pensamiento del cliente.

En cierta medida, la regresión se puede lograr en las etapas ligeras de la hipnosis. En este caso, los recuerdos del cliente sobre eventos pasados con probabilidad serán en tiempo pasado. Las regresiones más convincentes se pueden lograr en niveles más profundos de hipnosis, como el sonambulismo, donde los

recuerdos del cliente sonarán en tiempo presente. A menudo, en estas etapas, la voz del cliente, su habla y sus modales pueden volverse los mismos que en el momento que recuerda.

En cualquier regresión en la que la recolección de información es importante para el éxito o para resolver alguna disputa, se desea una prueba de profundidad para verificar la adecuación del estado de hipnosis, los motivos del cliente, su actitud general y su forma de pensar. Todo esto debe estudiarse para determinar la precisión de los datos revelados.

Los signos a los que prestar atención para determinar la regresión:

☑ Negativos. Expresión facial que indica intentos conscientes de recordar, o articulación clara al responder a las preguntas. Ausencia de cambios en la frecuencia de la respiración al recordar detalles emocionantes. Ausencia de lágrimas al recordar detalles tristes. Ausencia de una reacción visible a incidentes aterradores. Ausencia de signos de alegría al recordar ocasiones felices.

☑ Positivos. Ninguna señal de reflexionar sobre respuestas o eventos. Aumento de la respiración al recordar eventos emocionantes. Lágrimas o tristeza evidente al recordar eventos tristes. Evidente reacción física y emocional al recordar cualquier caso emocional: tanto buenos como malos.

### Importante versatilidad

Durante muchos años, el grandioso potencial de la hipnosis ha pasado desapercibido para muchas personas debido a su simplicidad. La psicología nos ha enseñado a buscar causas profundas, abstractas, complejas, intrincadas, enredadas y multifacéticas para cada trastorno mental. ¡Pero en la mayoría de los casos, todo no es tan complicado!

Debido a toda la publicidad que la psicología ha tenido en las últimas décadas (a diferencia de la parapsicología), que ha llevado a la implantación de ideas, nos resulta difícil dejar a un lado nuestros intentos a menudo inútiles de resolver con éxito los problemas a nivel consciente. Yo utilizo la racionalidad de la conciencia para llevar a cabo cambios en el conflicto emocional (desequilibrio entre pensamientos y energía emocional) entre el pasado del paciente, almacenado en el subconsciente, y su existencia consciente actual.

Mientras utilicemos razonamiento racional, consciente y lógico para resolver el problema, estamos permitiendo de manera deliberada que nuestra conciencia controle la situación como un pensamiento crítico analítico. ¡Eso significa que no tenemos acceso completo a la fuente del problema en el subconsciente!

Lograr la regresión es bastante simple. En lo que hemos llamado «práctica ética», hay repeticiones inevitables de partes de la sesión hipnótica nombradas de manera diferente. Como saben, la conversación preliminar es parte de una inducción exitosa a la hipnosis, que comienza con una conversación preliminar. Cuando la regresión se realiza como parte de cualquier proceso de transformación, se convierte no solo en una técnica de análisis, sino también en una parte importante de la transformación. Experimentar los eventos iniciales que subyacen al problema es una forma de limpieza con algunas sugerencias de control apropiadas durante las abreacciones, así como la percepción de sugerencias correctivas sobre el evento durante y justo después de las abreacciones. Esto elimina la capacidad del evento pasado para afectar de modo negativo al cliente ahora o en el futuro. Es decir, en algunos casos, la terapia termina ya en la etapa de análisis.

Las sugerencias de control posthipnóticas y las sugerencias antes de sacar al paciente de la hipnosis siempre deben

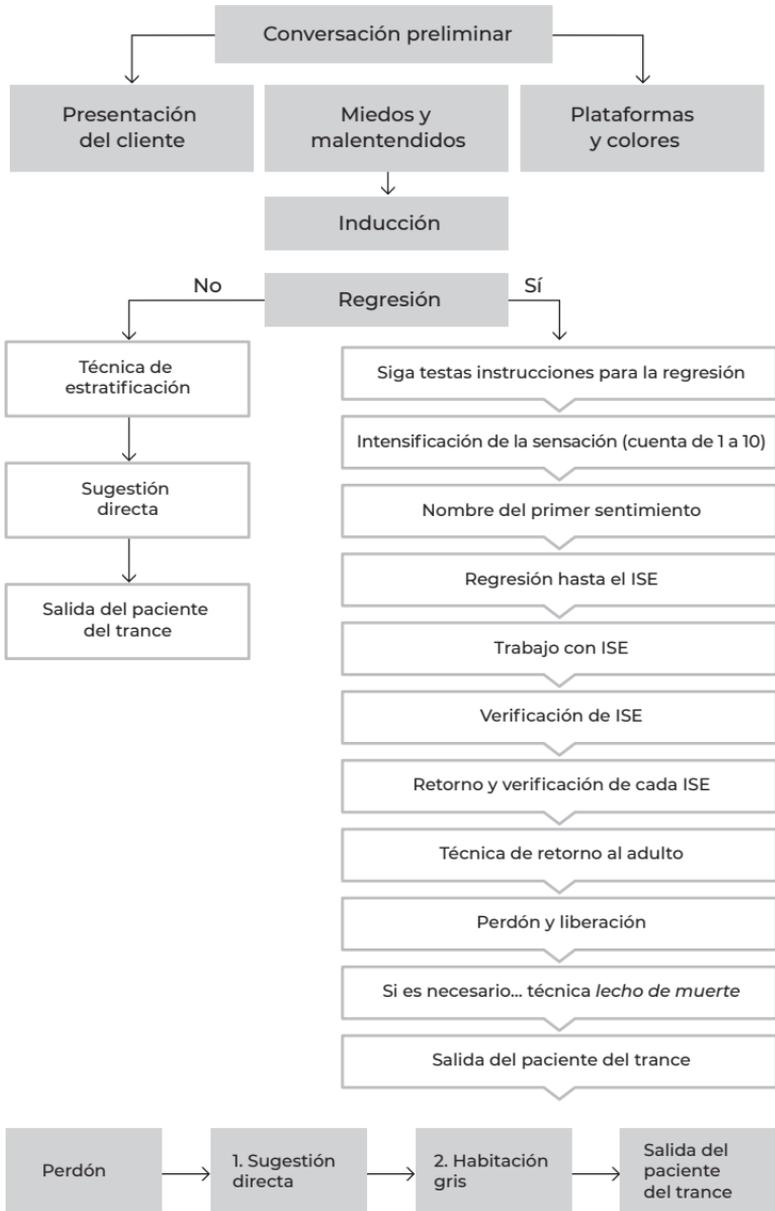
---

ser por completo positivas y provocar expectativas felices. De esta manera, se convierten en parte de la terapia.

Cuando está hipnotizado, la regresión se logra mediante una simple técnica de sugerirse que sucederá. Sin embargo, recuerde que no debe tomar ninguna decisión analítica. Por lo tanto, las sugerencias del hipnoterapeuta deben ser tan completas y simples en los detalles que esto podría suceder sin que usted atraiga su conciencia y decida cómo hacer lo que se le sugiere.

La parte más complicada de la hipnosis al lograr resultados es el pensamiento. Durante la conversación preliminar, la observación y la escucha ayudan al hipnoterapeuta a determinar correctamente la mejor técnica de sugestión para usar en su caso y a implementar todo su potencial.

## Plan de trabajo con el paciente



## Instrucciones sobre la técnica de regresión

Quiero que sepa que si me encuentro con resistencia, no podré hacer mi trabajo. No podré ayudarle. Si trabaja conmigo, estoy seguro de que podré ayudarle.

### ***Después de alcanzar el sonambulismo***

Cuando está relajado, como ahora, puede revivir cualquier parte de su vida. Siempre ha pensado que lo que ha vivido se ha olvidado o se almacena en su memoria. De hecho, siempre estará con usted, cada minuto y cada día. Todo esto es parte de usted. Vive su vida a la luz de las acciones reflejadas. Todo lo que hizo antes, lo está haciendo en su mente.

Por eso quiero que regrese a su infancia y averigüe si el problema que le preocupa existía cuando era un niño pequeño. Voy a llevarle de vuelta a un periodo específico (guardería, jardín de infancia, primer grado). Cuando levante su mano y la deje caer, estará en ese periodo de tiempo. No trate de recordar nada con su mente consciente, solo estropea las cosas. Tan solo dígame a sí mismo que lo quiere y sucederá. Así que cuando levante y baje su mano, sucederá en el periodo de tiempo seleccionado y se verá a sí mismo en ese periodo de forma tan clara como la primera vez, y hablaré con su yo pequeño. Cuando levante su mano y la deje caer, estará allí, así que solo relájese del todo y vea cómo sucede.

Por ejemplo, vamos a regresar al primer grado, cuando era un niño. Por cierto, no se permite el uso de usted ahora, solo se debe hablar con los niños pequeños tuteándolos.

Estás en primer grado. ¿Te gusta el primer grado? Mira alrededor. ¿Te gustan los niños? ¿Te gusta el profesor? Estás en el primer grado y todo parece claro y comprensible. ¿Te diviertes en primer grado? Mírate: ¿tienes algún problema en primer grado?

---

Dependiendo de las respuestas, le moveré un año hacia delante o un año hacia atrás. Le moveré en la dirección que, en mi opinión, necesita seguir buscando para encontrar el punto de inicio de su problema actual. Le moveré a una situación donde está haciendo algo que le gusta, y luego repetiré el texto y las preguntas del párrafo anterior.

Ahora voy a levantar y bajar su mano. Cuando lo haga, estará en el primer día en el que se encontró con este problema. Y sabrá lo que lo causó. Levanto su mano y la dejo caer. ¡Lo que pasó hoy se convirtió en la causa del problema para su yo pequeño!

### ***Reviva ese evento y cambie su actitud hacia él***

Voy a contar del uno al diez. Mientras hago esto, quiero que se enfoque con más intensidad en este sentimiento. Comenzaré a contar con sugerencias intermitentes sobre el aumento de la concentración en este sentimiento.

Esta vez, contaré del uno al tres, tocando su frente. Luego le haré una pregunta. Responderá por letras. Uno..., dos..., tres... ¿Qué le hace sentir \_\_\_\_\_? ¡Responda rápido! De nuevo tocaré su frente. Cuando lo haga, dirá una frase que incluye la palabra \_\_\_\_\_.

Bien, ahora voy a contar del diez al uno. Mientras hago esto, volveremos a un tiempo anterior, asociado con el sentimiento de \_\_\_\_\_. Estoy contando hacia atrás del diez al uno con sugerencias intermitentes de viaje en el tiempo. Toco con suavidad su frente y pregunto: «¿Dónde está ahora? ¿Dentro o fuera? ¿Es de día o de noche? ¿Está solo o con alguien? Dígame lo que está pasando». Registraré las respuestas en papel o en una grabadora para usarlas en técnicas de revelación y guardarlas en su archivo personal hasta la próxima sesión, si es necesario.

Luego seguimos con las técnicas de revelación.

### Corredor de regresión

Ahora quiero que, mientras permanece profundamente relajado y sumergido en un estado de hipnosis, se descubra a sí mismo en un corredor luminoso y acogedor. Se siente como en casa, está cómodo, libre de miedos y preocupaciones.

Mira este corredor y nota que a su izquierda hay una pared lisa y vacía hasta el final del corredor. A la derecha, a intervalos iguales, hay puertas. Hasta el final del corredor. Cada una de estas puertas tiene un número. Estos números son los años de su vida, más precisamente, su edad. Mira a la derecha y ve que está parado frente a la puerta de su edad actual. En la siguiente puerta, la edad es un año menor, luego un año menor, etc.

Quiero que a la cuenta de uno comience a caminar lentamente por el corredor, mirando cada puerta que pasa y reconociendo que detrás de cada puerta hay un año especial de su vida. Contiene todos los recuerdos de ese año: buenos y malos. Todos ellos se procesan, por lo que los verá de inmediato tan pronto como lo desee. Cuando llegue a la puerta donde sienta la necesidad o el deseo de detenerse, deténgase y avíseme levantando el dedo índice.

Quiero que a la cuenta de uno comience a moverse. Cuento con cada una de sus exhalaciones. Tres, dos, ¡uno! Luego me siento en silencio y espero con paciencia la señal. Después de todo, cada cliente se mueve a su propio ritmo. Y así es como se lleva a cabo un diálogo típico con el cliente mientras atraviesa este corredor. Todo comienza con mi pregunta.

- ¿Dónde está ahora, en qué puerta?
- Cerca de la decimoquinta.
- ¿No hubo ninguna puerta donde quisiera detenerse?
- No.

—Muy bien, siga avanzando por el corredor. Revise las demás puertas. Si recorre todo el corredor sin encontrar la correcta, envíe la misma señal como si se hubiera detenido en una puerta.

Vuelvo a esperar. Cuando el cliente envía la señal, reanudo el diálogo.

—¿Dónde está?

—En la sexta.

—A la cuenta de uno, abra la sexta puerta y entre en la habitación, cerrando la puerta detrás de usted. Encontrará que ha entrado en una habitación rectangular bastante grande con paredes blancas y vacías. La única cosa que encontrará en la habitación será un pedestal en el centro, más o menos hasta su cintura, con dos botones en él. Uno rojo y el otro verde. Llegue al pedestal y deténgase, y luego envíeme la misma señal que antes. ¡Tres, dos, uno! Entre, cierre la puerta detrás de usted y acérquese al pedestal. Avíseme cuando llegue.

El cliente envía otra señal.

—A la cuenta de uno, presione el botón verde. Cuando lo haga, algún evento o caso importante de ese año aparecerá en la pared opuesta a la puerta por la que entró, o surgirá en su memoria. Cualquiera de las opciones es válida. Cuando necesitemos detener este evento, presione el botón rojo y desaparecerá con rapidez. Así que a la cuenta de uno, presione el botón verde, luego dígame en voz alta lo que sucedió. Este evento aparecerá en su memoria o en la pared. No haga preguntas, simplemente dígame lo que sea. ¡Tres, dos, uno! ¡Presione el botón verde!

Vuelvo a ser paciente y espero un minuto, o más si es necesario. Aquí hay que estar preparado para cualquier cosa. Cuando el cliente presione este botón, cualquier cosa puede suceder: desde la falta de la más mínima reacción hasta lo que parece ser un ataque de histeria total. ¡Este es un momento muy responsable y emocionante!

El subconsciente siente para qué se está haciendo todo esto, y sus primeros intentos de revelar y liberar lo que alberga en gran medida determinan las quejas del cliente. Cuando el cliente me revela lo que le viene a la mente en el momento clave, obtengo lo que busco. En cada caso, tal revelación es muy importante y pertinente al caso. Puede ser una violación, rechazo, muerte de un ser querido, ruptura, accidente, enfermedad, peleas infantiles, casi cualquier evento emocionalmente traumático. Pero sea lo que sea, cuando se revela de esta manera, tiene un gran valor para la terapia del cliente. Puedo estar seguro de que esto es cierto.

Aunque es muy raro, a veces sucede que el cliente pasa por todo el pasillo sin dar una señal. Al principio me encontré con esto, y luego a veces sucedía con mis estudiantes. El fracaso puede tener tres razones:

☑ El cliente entendió mal las instrucciones. Esto es una razón para reflexionar sobre si el profesional ha dado una sugerencia lo bastante clara para el subconsciente.

☑ El cliente no estaba en un estado de hipnosis. Al menos en este momento clave. Todo debe ser discutido en detalle. Es posible que estuviera tan interesado y temía perderse algo que no pudo relajarse. Y esto es una razón para mejorar sus habilidades en la clasificación y prueba de clientes.

☑ En raras ocasiones, resulta que el ISE (núcleo) se origina antes del nacimiento del cliente y no hay SSE particularmente sensibilizadores (eventos sensibilizadores iniciales). En este caso, debe empezar de nuevo poniendo otra puerta llamada «Ventre» al final del pasillo. Al entrar en esta habitación cálida y oscura, el cliente puede regresar al vientre de su madre. En tales situaciones digo: «Sienta la seguridad y la tranquilidad. Escuche cómo late el corazón de su madre. Sienta

cómo se vuelve más joven y más pequeño, como un feto, hasta el momento mismo de su concepción. Dígame cuando sienta molestias».

El cliente debe ser llevado desde el momento de la concepción a través del desarrollo hasta un feto desarrollado del todo, los sentimientos de contracciones de su madre, su propio nacimiento, y luego a través del pasillo hasta el día de hoy, cuando esté listo para regresar. El punto principal en la regresión a una vida pasada es cuando el alma del cliente se separa del cuerpo y se va a donde espera nacer. Es muy importante hacer todo lo posible para que el alma se vaya con una sensación positiva o neutral.

### La técnica de la habitación gris

Esta técnica es perfecta para limpiar la mente del cliente de pensamientos y emociones negativas. Empecemos. Usted se siente bien, seguro y cómodo. Permanece relajado e hipnotizado. Su relajación e hipnosis son cada vez más profundas y completas. Imáginese en una pequeña habitación gris cómoda. Se siente como en casa: cómodo y tranquilo.

Es una pequeña habitación redonda con paredes grises y un techo abovedado. Y entonces se da cuenta de que esta sala gris es realmente su subconsciente, su núcleo, el centro mismo de usted.

De repente, se da cuenta de que hay pedazos de papel pegados a las paredes de la habitación. Algunos son blancos, otros son rojos. Acercándose a la pared, usted comprende que los pensamientos negativos y la energía emocional de su pasado están escritos en los trozos de papel rojo. Tales como miedo, duda, sentimiento de culpa, odio, ansiedad, sentimiento de rechazo e infelicidad. Todos los pensamientos, la energía

emocional y los sentimientos negativos, opresivos y supresores de su pasado se guardan en esta habitación de su subconsciente, en estos pequeños trozos de papel rojo.

Aquí está lo que necesita comprender. Puede arrancar esos pedazos de papel rojo de las paredes y aplastarlos en sus manos. Recoja tantos como pueda y llévelos a un agujero abierto en el centro del suelo, de unos quince centímetros de diámetro, y deséchelos en este agujero. Observe cómo se disuelven en la oscuridad. ¡Nunca regresarán!

Al recoger estos pedazos de papel en montones, llevarlos al agujero y tirarlos, puede sentir que después de cuatro o cinco vueltas se está deshaciendo de todas las emociones negativas. Y ahora quiero que, al contar uno, empiece a trabajar en ello. Me quedaré en silencio hasta que termine. Cuando lo haga, tan solo infórmeme, dando una señal con el dedo índice. A la cuenta de uno empieza. ¡Limpie todo! Tres..., dos..., ¡uno!

Después de esto, por lo general, tengo que esperar cuatro o cinco minutos. Al notar signos de malestar y tensión, comienzo a comunicarme. Aquí, de nuevo, presentaré un diálogo típico como ejemplo.

—¿Qué pasa?

—¡No puedo arrancar la hoja!

—¿Cuál de ellas no puede arrancar?

—Odio, miedo, sentimiento de culpa...

—Bien, tómelo con su mano. A la cuenta de uno, toda la resistencia desaparecerá y con un pequeño esfuerzo, ¡la hoja caerá en su mano! Tres..., dos..., ¡uno!

Hago un chasquido suave con los dedos. Si a estas alturas el cliente aún muestra signos de tensión o parece que no puede arrancar el pedazo de papel y relajarse, simplemente le sugiero que recuerde esta hoja, la deje por un tiempo y se ocupe de las demás. Le pido que haga una señal cuando termine de

deshacerse de todos los que pueda. Le explico al cliente que no hay que tener miedo de dejar la hoja, ya que volverá y se ocupará de ella más tarde.

Ahora hablemos de los pedazos de papel blanco. Contienen solo lo bueno, lo positivo, lo energizante con pensamientos y sentimientos positivos. Se expanden y crecen; llenan todo el espacio liberado por los trozos de papel rojo de los que se ha deshecho. Crecen y se expanden hasta que llenan todas las paredes y el techo con un hermoso color blanco.

Sienta el renacimiento de la energía positiva dentro de sí cuando se da cuenta de que el agujero en el techo se ha cerrado por sí solo y toda la habitación se ha vuelto blanca. ¡Qué blanco tan hermoso, puro y lleno de energía! Respire hondo. Respire la pureza, la fuerza, la autoconfianza, el amor, la tranquilidad y la libertad de esta atmósfera. Sienta cómo penetra en cada célula y en cada átomo de su cuerpo.

A partir de este momento, minuto tras minuto, hora tras hora, día tras día, los pensamientos y la energía emocional de su subconsciente permanecerán tan positivos, tranquilos y estables como ahora, cuando su cuerpo y mente permanecen tranquilos, objetivos, creativos y funcionan a la perfección, tal como Dios lo ideó.

A la cuenta de uno, todas estas imágenes desaparecerán, pero los efectos positivos permanecerán. ¡Tres..., dos..., uno! Las imágenes desaparecen, y usted está relajado e hipnotizado. Descansa aquí, en mi oficina.

Luego podemos pasar a algún tipo de hipnoanálisis o a una terapia específica o, simplemente, a realizar sugerencias poshipnóticas, después de lo cual le despertaré.

Esta práctica beneficia a cualquier cliente. Sin embargo, prefiero realizar primero una encuesta subconsciente directa o regresión, y luego comenzar con la purificación en sí. Si todo va bien, en casos especiales de ISE, la habitación gris servirá

como una técnica para limpiar los residuos. Si no se produce ningún ISE o SSE particular, la técnica será particularmente útil y se repetirá entre dos y cuatro sesiones.

Y, para terminar, una nota importante. Si el cliente no puede arrancar algunas hojas de papel rojo, dos hechos son evidentes:

1. Esta emoción está directamente relacionada con su problema.
2. Las sesiones repetitivas ayudarán a lidiar con esto.

## **Técnica de terapia para fobias**

### Charla preliminar

El esquema de acción del especialista es el siguiente:

1. Escuche la queja.
2. Pregunte qué sucedió antes de que el paciente notara por primera vez el miedo.
3. Haga preguntas como ¿quién?, ¿qué?, ¿dónde? y ¿cuándo?
4. Discutir y eliminar miedos y prejuicios contra la hipnosis.

### Terapia paso a paso

Los primeros tres pasos son los siguientes:

1. Inducir un estado hipnótico (el sonambulismo es obligatorio).
2. Sugerir al paciente que imagine el caso que provocó el miedo. Pídale que lo haga.
3. Terminar con el caso y sugerir analizar el tiempo, la edad y todos los demás aspectos de lo que ocurrió, y luego encontrar

las raíces de su miedo. De esta manera se pueden descubrir todos los detalles importantes.

El plan de mi trabajo futuro con el paciente es el siguiente:

1. Disipar esta imagen, volver al primer evento consciente, analizar y cambiar la percepción de este momento. Luego, pasar al siguiente evento consciente, analizar y cambiar la actitud hasta que se hayan trabajado todos los eventos conscientes y se haya cambiado la actitud del paciente hacia cada uno de ellos.

2. Explicar al paciente que lo que ocurrió en el pasado no le afecta y que estos miedos no son más que eventos de días pasados que de ninguna manera pueden hacerle sentir miedo.

3. Refrescar todos los eventos conscientes para mostrar la verdadera causa del miedo y demostrar que este miedo ya no asusta al paciente.

4. Convéncelo de que no puede sentir ningún miedo debido a estos eventos.

5. Proponga recrear la situación que encuentre más aterradora y trate de sentir miedo. Cuanto más lo intente, menos miedo sentirá. Luego, debe usar la técnica de la habitación gris.

En el marco de la segunda sesión, si es necesario, permita que el cliente vuelva a experimentar los eventos aterradores anteriores para identificar las causas del miedo y aumentar la efectividad de la terapia.

## Experimento

Recuerde algo agradable del pasado. Varias imágenes surgirán en su mente. Dejen que se queden con usted por ahora, sin importar cómo sean. Si por alguna razón no puede encontrar un recuerdo así, solo imagine algo agradable. Muchas personas encuentran que esto es más fácil con los ojos cerrados.

Tan pronto como pueda imaginar algo agradable, permita que permanezca en su mente.

Ahora que tiene un pensamiento agradable, presta atención a sus aspectos visuales. ¿Qué es exactamente lo que ve cuando recuerda o imagina este evento? Preste atención a la imagen imaginada. Si no la ve con suficiente claridad, imagine cómo se siente el recuerdo agradable. O tan solo escuche algunos sonidos agradables (música, sonidos de la naturaleza, canto de pájaros) y disfrute de las sensaciones internas.

Ahora que tiene una imagen de recuerdo, hágala más grande. Duplique su tamaño. Y luego duplique el tamaño de la imagen obtenida de nuevo. Fíjese en lo que sucedió. ¿Qué sucedió cuando hizo la imagen más grande? ¿Se intensificaron las sensaciones?

Ahora, reduzca la imagen. Hágala cada vez más pequeña. Hágala tan pequeña que sea difícil verla. Deténgase por un tiempo. ¿Ha disminuido la intensidad de las sensaciones? Experimente con aumentar y disminuir la imagen. ¿Disminuye la intensidad de sus sensaciones cuando reduce la imagen? ¿Aumenta la intensidad cuando la aumenta? Si es así, entonces experimentar con imágenes, sonidos y otras sensaciones en su mente le afecta de la misma manera que a la mayoría de las personas. Sin embargo, esto puede funcionar de manera diferente para usted. ¿Es esto cierto? No importa. Todos codificamos la experiencia en nuestra mente de manera única. Ahora, dele a su imagen de una experiencia agradable el formato que le parezca más cómodo y agradable.

Manteniendo esta imagen, acérquela. Simplemente, imagine que se acerca cada vez más a usted y observe este proceso. ¿Qué sucede con sus sensaciones? Aumente la distancia a la imagen. ¿Qué sucede cuando la aleja? ¿Aumenta la intensidad de sus sensaciones al acercarse? ¿Disminuye la intensidad al alejarse?

Para el funcionamiento de la mente o el sistema nervioso de la mayoría de las personas esto es cierto. Cuando aleja la imagen, es probable que la intensidad de las sensaciones disminuya. Observe que cuando cambia la representación mental de la experiencia en su mente, sus sensaciones cambian. Esto, por cierto, nos indica la forma en que podemos alejarnos de algunas experiencias, ¿no es así?

Experimentemos con la paleta de la imagen. Cuando se enfoca en ciertas imágenes, ¿las ve en color o en blanco y negro? Si son en color, hágalas en blanco y negro. Y al contrario si están codificadas para usted como en blanco y negro. Cuando cambia el color, ¿cambian sus sensaciones? Considera el enfoque de sus imágenes: ¿están enfocadas o no? ¿Se ve en la imagen o ve la escena como si fueran sus propios ojos? ¿Su imagen es tridimensional o plana? ¿Hay un marco alrededor de ella o la ve como una panorámica? Experimente con cómo se presenta esta experiencia en su mente. Cambie la ubicación de la imagen. Si está codificada para usted a la derecha, muévala a la izquierda.

Dejar de fumar

### ***Técnica n.º 1***

Después de la inducción y la profundización, debe leer el siguiente texto.

Lo más importante es la actitud con la que ahora atravesará este cambio. Su tarea clave es ayudarse a sí mismo. Una cosa le ayudará como nada más. Debe pensar y aceptar todo con una actitud que se llama «Me gusta esto y sé que funcionará». En este caso, tiene la garantía de que funcionará de verdad.

Cuando abra los ojos, le preguntaré si ahora está libre del viejo hábito. Podré determinar de inmediato si esto ha

funcionado y si ha hecho lo que necesitaba hacer por su parte. Debe estar seguro.

Solo tiene una respuesta y es «Sí». Me responderá «Sí», porque ya está aquí y lo hemos hecho. Solo queda un pequeño detalle. Hoy no estamos probando aquí, estamos haciendo. Ya lo intentó antes y no pudo, por eso está aquí hoy. Hoy no va a intentarlo ni a esperar. Hoy hará lo que vino a hacer.

Está aquí hoy porque por fin ha decidido dejar de fumar para siempre. Ha tomado la decisión final de dejar de fumar ahora mismo, no mañana, no dentro de una semana, no dentro de un mes y mucho menos el próximo año. Ha decidido hacerlo ahora. No dejará que nada cambie su decisión, porque de verdad ha decidido al fin dejar de fumar para siempre.

¿Pero por qué quiere decir adiós al tabaco? Es consciente de todos los problemas que le ha causado. Entre ellos, falta de aliento, tos y dolor en el pecho. Tal vez sea la suciedad que estaba dentro de su cuerpo y, como alquitrán negro, le impedía tener la plena energía vital que debería tener.

Pero ahora todo eso no importa. Lo importante es que ha decidido dejar de fumar por sí mismo. La motivación es un factor muy importante para romper los malos hábitos. Es consciente de esto y, ya que ya no necesita fumar, simplemente renuncia a este mal hábito para siempre.

Ahora piense en eso a lo que ha renunciado. ¡Ha renunciado a la tos, ha renunciado al dolor, ha renunciado a los problemas, las enfermedades y quizás incluso a una muerte prematura! Y ha hecho esto para ganar lo que realmente necesita y valora: salud, amor por sí mismo, energía vital, pureza interna y lo más importante, la vida.

También les da más tiempo a las personas que le aman la oportunidad de estar con usted. Ahora se sumerge cada vez más profundo en la relajación. Todos los sonidos se alejan de usted

y solo escucha mi voz. Todo lo que digo tendrá un poderoso efecto en su conciencia, su cuerpo y su espíritu.

Ahora vamos a usar la sugestión directa. Y quiero que me ayude con esto. Repita la frase que oiga junto conmigo, pero para usted, no en voz alta. No necesita repetirla en voz alta. Cuanta más energía ponga en ella, mayor será el efecto que tendrá en usted.

Repitamos entre veinte y treinta veces: «Estoy libre de cigarrillos, y así será siempre» y «Me he liberado de los cigarrillos, y así será siempre».

Ahora comprende como nunca antes que la nicotina es veneno. Es uno de los venenos más potentes del planeta, y sabe que incluso una pequeña gota puede matar a un caballo, por no hablar de un ser humano. El veneno está presente en los cigarrillos, y se envenenaba a sí mismo cada vez que fumaba. El veneno es dañino para usted, le hace daño. Ha decidido una vez y para siempre deshacerse de la adicción a la nicotina y comenzar una nueva vida saludable. Y por eso, ahora comenzará a hacer cosas que son buenas para usted.

A partir de ahora tendrá más tiempo para cuidarse. Ahora está libre del viejo hábito dañino y se está haciendo un maravilloso regalo: tiempo y salud. Su cuerpo se lo agradecerá plenamente. Lo sabe. Lo quiere. Ahora escuchará a su cuerpo. Sabrá lo que su cuerpo necesita, ya sea un trote en el parque, un paseo por la orilla del océano o tan solo ejercitarse en el gimnasio. Puede hacer millones de cosas que le brindarán relajación, paz, serenidad y concentración. Todo esto lo puede tener ahora, sin envenenarse.

Ahora sabe que el veneno en realidad no le relajaba ni le calmaba. En realidad, se hacía más irritable. El veneno no puede dar nada bueno a una persona. Solo sirve para envenenar ratas y cucarachas. No hay necesidad de castigarse por nada. No es culpable de nada. Estas ideas han desaparecido ahora, y

ha terminado con ellas de una vez por todas. Ya no existen, y la idea de que necesitaba veneno se ha ido con ellas. Permita que todo se disuelva. Ya no necesita veneno ni cigarrillos. Todo lo que necesita ya lo tiene: relajación, una relajación cómoda. Este es un sentimiento agradable que no necesita aditivos, en especial veneno. Ahora está relajado y no necesita ninguna ayuda del veneno.

Se sumerge más y más profundamente en la relajación y se siente cada vez mejor. Le gusta la vida. Siente comodidad por dentro. Siente que ha perdido el deseo de tabaco. Se da cuenta de que ya no necesita tabaco en ninguna forma. No necesita veneno. Apártese de él y diga para sí mismo: «He terminado contigo». Se dará cuenta de que sus palabras se han ido a la nada, porque ya no queda nada. Se ha deshecho del veneno. Permita que la relajación, la energía, la confianza en sí mismo y la calma ocupen su lugar. Se sumerge más y más profundamente en la relajación y solo escucha mi voz. Todos los sonidos se alejan de usted, y todo lo que digo tendrá un poderoso efecto en su conciencia, su cuerpo y su espíritu.

Cada persona que alguna vez fumó, relacionó este proceso con otras formas de actividad. Algunos fumaban cuando abrían los ojos por la mañana y cuando se iban a dormir. Tal vez después de la cena o antes de la cena o en cualquier otra situación. Estas personas asociaban fumar con otras cosas solo porque lo hacían de manera simultánea. Con el tiempo, se formó una asociación fuerte. Ahora destruiremos todos estos mecanismos. Ahora no existen. Se han borrado, se han disuelto. Nada más se asocia con fumar. Nada más se asocia con fumar, veneno y tabaco. Si usted es uno de los que comenzaba a fumar por la mañana, ahora ha cambiado. En lugar de eso, cada mañana tendrá un gran deseo de tomar un vaso de agua fresca y limpia o jugo, que despertará su cuerpo. La idea de un cigarrillo en la mañana será repugnante para usted. Para usted, una inhalación

será como una cucharada de veneno, que solo causa repugnancia. Y fumar después de la comida o la cena parecerá tan solo una tontería.

Imagínese disfrutando de una cena maravillosa y luego envenenando todo ese sabor con veneno de nicotina. Ahora nada puede ser peor que eso. Por el contrario, querrá mejorar ese sabor con una taza de café, té o solo agua. Pero ya no necesita un cigarrillo. Le repugna. Espero que nunca haya fumado en la cama. Todo el mundo sabe lo peligroso que es. Fumar en general es una actividad muy peligrosa. Es peligroso para sus pulmones y todo su cuerpo. ¡Si esta peligrosidad fuera evaluada por alguien! Pero nadie le felicitará por esto. Por el contrario, para usted fumar es un hábito innecesario, repugnante y envenenador. A partir de este momento, le repugna. Ha revisado todas las situaciones relacionadas con fumar y tabaco en su vida.

Los cigarrillos ya no tienen ningún significado para usted. Han quedado en el pasado. En situaciones de relajación, tranquilidad y decepción. Por la mañana, al mediodía y por la noche. Al reunirse con amigos, en el trabajo, en el descanso. Nada podrá provocar en usted el deseo de inhalar veneno. Los cigarrillos ya no tienen nada que ver con estas situaciones. Hay millones de maneras de calmarse. Hay muchas formas de complacerse. Los cigarrillos solo le quitan su energía vital y no le dejan relajarse. Cuando trabaja, los cigarrillos solo le distraen. Cuando se relaja, también le distraen de la relajación.

Ahora se está sumergiendo cada vez más profundamente en la relajación. Todos los sonidos se alejan de usted, y solo oye mi voz. Todo lo que digo tendrá un poderoso efecto en su mente, su cuerpo y su espíritu.

Cualquier actividad en su vida será más placentera y mejor sin cigarrillos y el veneno que contienen, ya sea un paseo, trabajo, juegos o socialización. Es mucho mejor hacer todo esto con pulmones limpios y sangre limpia. Le gustará más todo

esto cuando tenga buena salud y mucha energía vital. Por lo tanto, ahora se están rompiendo los lazos entre la nicotina y cualquier actividad asociada con ella. A cambio, aparecen nuevos enlaces, que no tienen nada que ver con la nicotina y el tabaco en ninguna de sus formas. Y siempre recordará esto.

Ahora todo le resultará muy fácil. Ha perdido el deseo por el tabaco en cualquiera de sus formas, en cualquier forma, en cualquier lugar, bajo cualquier circunstancia, en cualquier situación. El deseo de tabaco está destruido, roto, exterminado en cualquier forma. Se sumerge cada vez más profundamente en la relajación, todos los sonidos se alejan de usted, y solo oye mi voz. Todo lo que digo tendrá un poderoso efecto en su mente, cuerpo y espíritu.

No solo ha dejado de fumar, sino que también ha perdido por completo el deseo de fumar. A partir de este momento, el fumar no le preocupa en absoluto. Ha perdido el deseo de envenenarse. Ya no puede fumar, por mucho que lo intente. Ha dejado de fumar, y eso es todo. Se niega con obstinación a fumar. Esta es una obstinación muy útil. Odia los cigarrillos. Se negará con obstinación a los cigarrillos, sin importar los sentimientos que experimente, lo que suceda o cuánto se estrese. Puede manejarlos.

En cualquier situación, rechazará con obstinación los cigarrillos. ¡Está desligado de ellos! Ninguna situación podrá cambiar su decisión de estar libre de cigarrillos. ¡Nadie y nada puede cambiar su opinión! ¡Odia fumar! ¡Es asqueroso, sucio y caro! ¡Se disgusta! ¡Es libre! Nadie puede cambiarle. Ahora tiene un nuevo estilo de vida: maravilloso y libre. Ahora puede disfrutar con plenitud de su vida. Muchos dicen que tienen mucho tiempo libre. Puede llenar este vacío con lo que más desea en la vida. ¡Es tan maravilloso! Puede usar este tiempo libre como quiera. Todo el tiempo que alguna vez pasó envenenándose, ahora es tuyo. Puede hacer con él lo que quiera.

Ya se siente mejor. Y se sentirá aún mejor con cada día que pase. Pulmones sanos, cuerpo sano y espíritu sano. Se ha liberado del veneno del tabaco, y nada puede hacerle cambiar de opinión. ¡Ha terminado con el veneno! Se disgusta. Siempre lo odió. Ya no hay nada más que discutir.

A partir de este momento, comenzará a notar que cada vez que vea el color rojo, su deseo y aspiración de permanecer como una persona no fumadora, consciente o subconscientemente, se hará cada vez más fuerte. Ahora no necesitará buscar el tono rojo, lo notará de modo automático. Cada vez que vea el rojo, su deseo y ambición de tener éxito en cada área de su vida, consciente o subconscientemente, crecerá cada vez más fuerte. Cada sugestión que se haya hecho aquí hoy seguirá funcionando de manera cada vez más efectiva cada vez que vea el color rojo.

Ha llegado a una bifurcación muy importante en el camino hacia su futuro. Imagínese que está de pie en una encrucijada. Un camino se desvía hacia la derecha y el otro hacia la izquierda. A su izquierda, el camino se adentra en un lugar frío, oscuro y peligroso. Hay un cielo negro, lluvia intensa, árboles desnudos y la hierba ha sido reemplazada por piedras sucias. Un viento frío sopla. Es un lugar muerto. Ese es el camino de un fumador, cubierto de cuerpos de personas que han dado su vida al tabaquismo. Huele a descomposición. Este camino conduce al dolor, al sufrimiento y a una muerte prematura. Es un camino muy peligroso.

Al volver al cruce, ve un hermoso camino a la derecha. El sol brilla, las aves vuelan en el cielo azul. Hay hierba verde alrededor del camino, los árboles están decorados con hojas, el aire fresco está alrededor. Este es el camino de una persona libre de nicotina. Al comenzar a caminar por este camino, siente una brisa suave y el aroma de las flores. Con cada paso, siente más y más salud. Más fuerza y energía. Este camino lleva a una vida larga, saludable y alegre. Con cada paso, se siente

más vivo y seguro de que nunca volverá a ese camino sucio, aterrador y muerto del fumador. Elige la vida. Una vida larga y saludable. Y nadie puede cambiar eso.

Ahora es una persona libre. ¡Es libre! ¡Y siempre será libre! Nadie puede cambiar su decisión de permanecer libre del tabaco. Muy pronto comenzará a salir del estado de hipnosis. Mientras hace esto, se siente feliz, orgulloso y seguro de que se ha convertido en una persona no fumadora para siempre.

Ahora contaré de cinco a uno. Al contar uno, sus ojos se abrirán y se sentirá maravilloso en todos los sentidos.

Cinco... Ahora es un ejemplo para otros.

Cuatro... Siente que ha descubierto algo maravilloso. Es su descubrimiento, y puede compartirlo en cualquier momento, en cualquier lugar y con quien quiera.

Tres... Siente y sabe que esta ha sido una de las mejores inversiones de su vida.

Dos... Está listo para tomar control de su vida para siempre.

Uno... Abra los ojos. ¡Está lleno por completo de energía y felicidad! ¿Cómo se siente? ¿Es ahora una persona libre de cigarrillos? ¿Sí o no? ¿Permitirá alguna vez que los cigarrillos controlen su vida de nuevo? ¿Qué dirá si alguien le ofrece un cigarrillo? ¿Qué pasa si dicen: «Vamos, no pasará nada con un solo cigarrillo»?

### ***Técnica n.º 2***

Después de la inducción y la profundización, debe leer el siguiente texto.

Ahora el subconsciente comienza a trabajar con nosotros y aceptará todas las sugerencias de cambios que lo librarán por completo del deseo de fumar, porque ahora entiende que fumar cigarrillos es un hábito mortal que puede causar enfermedades y muerte prematura. Entonces, el subconsciente reactiva

su función original: protegernos del peligro. Por eso, lo libera con rapidez del deseo de fumar.

Ahora voy a hacerle algunas preguntas a su subconsciente. Si la respuesta a la pregunta es «sí», levantará el dedo índice, y si es «no», el meñique. Empiezo a preguntar:

¿Está el subconsciente listo para aceptar y abandonar para siempre la sugerencia que le liberará del tabaco durante toda su vida?

¿Está el subconsciente listo para crear tres nuevos modelos de comportamiento útiles en lugar de fumar?

¿Están la mente y el cuerpo listos para aceptar los nuevos modelos de comportamiento que su subconsciente ha creado?

¿Puede el subconsciente comenzar a usarlos de inmediato?

¿Puede esa parte del subconsciente que antes era responsable del tabaquismo cambiar y ayudarnos ahora?

¿Están todas las partes de acuerdo en dejar de fumar? ¿Puede dejar de fumar para siempre ahora mismo? ¿Va a dejar de fumar para siempre ahora mismo?

Excelente, ahora está utilizando una mayor parte de su conciencia de lo que jamás lo ha hecho. Su conciencia y subconsciente ahora están trabajando juntas como uno solo. Ahora notará cambios rápidos y poderosos en sus pensamientos y sentimientos sobre los cigarrillos.

Ahora vamos a utilizar la técnica de sugerencia directa para abarcar por completo cada parte de su conciencia y su cuerpo con sugerencias. Quiero que me ayude a hacer esto. Quiero que repita mentalmente la frase que escuchará. No necesita hablar en voz alta, tan solo repita para usted mismo. Cuanta más energía ponga en esta oración, más efectiva será para usted.

Estupendo, vamos a empezar.

«Soy libre de cigarrillos y siempre lo seré».

De nuevo.

«Soy libre de cigarrillos y siempre lo seré».

Repita al menos veinte o treinta veces.

¡Perfecto! Mientras continúa relajándose, siga repitiendo esta frase una y otra vez, mientras continúo hablando con usted. Está aquí hoy porque ha tomado una decisión. Esta decisión es que ahora dejará de fumar para siempre. No mañana, no la próxima semana, no el próximo mes, no el próximo año, sino ahora, en este mismo momento. Esta es su decisión, por lo tanto, lo logrará. Porque de verdad quiere dejar de fumar para siempre.

Y ahora, mientras continúa relajándose, tan solo deje que el sonido de mi voz lo lleve más y más profundo en la relajación. Todos los demás sonidos se desvanecen en la distancia, se concentra en el sonido de mi voz y nota que todas las sugerencias, las que está escuchando, penetran profundamente en el subconsciente. Tan profundo que nada podrá cambiarlos. Producirán cambios en sus pensamientos y sus sentimientos hacia el consumo de tabaco en cualquier forma.

¡Lo está haciendo de maravilla!

Ahora insertamos la lista de escenarios. Cada uno de ellos corresponderá a una razón para dejar de fumar.

### ***1. Los cigarrillos controlan***

Continúe relajándose. Quiero que comprenda que no está aquí solo para dejar de fumar. La verdadera razón es que ha tomado una decisión muy poderosa: recuperar el control de una parte de su vida que estaba fuera de su control. Una parte de su vida que estaba controlada por los cigarrillos. Pero nunca permitiría que otra persona controle su vida, porque nadie y nada tiene derecho a controlarlo. Ni sus amigos ni sus familiares, y mucho menos un paquete de cigarrillos miserables e inútiles. No tiene derecho a controlarlo. Ahora está recuperando el control de su vida y nunca más permitirá que los cigarrillos lo

controlen de nuevo. Porque ahora usted controla por completo su propio comportamiento y sus propios hábitos, ¿no es así?

## ***2. Fumar es demasiado caro***

Ahora que ha dejado de fumar, piense en todas esas cosas que podrá comprar con ese dinero. Es maravilloso, porque ahora podrá gastar el dinero que antes gastaba en su envenenamiento en lo que de verdad quiere. El dinero que antes gastaba en envenenarse con cigarrillos ahora es suyo. Puede usarlo como quiera. Podría permitirse un coche nuevo, unas vacaciones en el extranjero o una renovación completa de su guardarropa. Es como recibir un bono o un aumento de salario que equivale a varios salarios. Puede usar este dinero como quiera. Y comprende que el dinero que ha gastado aquí hoy es una de las mejores inversiones de su vida.

## ***3. Hijos, nietos y otros parientes***

Dejar de fumar tiene muchos aspectos positivos. Uno de los más importantes se relaciona con sus hijos y nietos. Les está dando dos regalos muy preciados. En primer lugar, estará con ellos el mayor tiempo posible. En segundo lugar, está estableciendo ejemplo de cómo prevenir problemas de salud. Todo esto significa que está tomando la decisión correcta para usted y sus descendientes.

Imagínese que hay un banco en el parque frente a usted y sus hijos y sus nietos están sentados en él. Quiero que les haga una promesa. Más aún, quiero que les dé su palabra de honor de que estará a su lado y que está listo para recuperar el control de su vida para siempre.

Quiero que les prometa a sus hijos y nietos de que nunca más en su vida tomará otra bocanada. Cuando haya cumplido

esto, solo hágamelo saber asintiendo con la cabeza. Ya puede sentirse genial sobre esta decisión. Estas emociones se harán más y más fuertes con cada día que pase.

#### ***4. El mal olor de los cigarrillos***

Al convertirse en una persona no fumadora aquí y ahora, se libera del olor causado por fumar. Una de las primeras cosas que los no fumadores notan es lo mal que huelen el aliento, el pelo y la ropa de los fumadores. Se sorprenderá lo fuerte que es este olor y le alegrará mucho que a partir de ahora está libre por completo de él. A partir de este momento, le alegrará saber que su cabello, su ropa y su aliento huelen de maravilla. Estará orgulloso de este cambio.

#### ***5. Problemas de salud en este momento***

Ya no está envenenando su cuerpo. Le sorprenderá lo pronto que empezará a sentirse más saludable. Tendrá más energía y vitalidad. Empezará a sentirse mejor y mejor con cada día que pase. Sus pulmones se están recuperando y volviéndose más saludables porque ahora solo respira aire puro. Su cuerpo está lleno de vida. Al decidir dejar de fumar, ha eliminado todos los problemas de salud asociados con el fumar. Su inmunidad a las enfermedades e infecciones se fortalece día tras día.

#### ***6. Problemas de salud potenciales en el futuro***

Al liberarse hoy de este antiguo hábito que ya nadie necesita, está utilizando lo que llamo previsión, es decir, anticipación. Muchas personas carecen de este presentimiento y se ven obligadas a no hacer nada y tan solo esperar. Luego llega un momento en el que es demasiado complicado o incluso

demasiado tarde para cambiar algo. Entonces dicen algo como: «Si solo hubiera sabido entonces lo que sé ahora...» o «Si solo tuviera otra oportunidad...».

Por supuesto, en realidad, ellos lo sabían todo, pero no tenían esa premonición que usted tiene. Porque hoy está pensando en el mañana, anticipándose y liberándose del hábito de fumar antes de que empiece a tener serios problemas de salud. Gracias a que piensa en el futuro aquí y ahora, evita posibles problemas de salud. Y no tendrá que decir frases como: «¡Ay, si tan solo hubiera dejado de fumar en noviembre de 2020!» o «¡Oh, si solo tuviera otra oportunidad, si solo pudiera hacerlo una vez más!».

Ha tomado una de las decisiones más importantes y correctas en su vida al dejar de fumar hoy. Tienes un sentimiento maravilloso cuando se da cuenta de que no tendrá que limitarse esperar, sufrir y no poder hacer nada. Ahora o en el futuro. Esta es su decisión, y eso significa que puede y será exitoso.

## **7. Tos**

Dejar de fumar es genial. Es un nuevo estilo de vida para usted. Se siente mejor con cada día nuevo, disfruta de su estilo de vida. Además, ¡nunca se ha sentido mejor! Sus pulmones se están limpiando y volviéndose más saludables porque ahora está respirando aire limpio. Su cuerpo se recupera y se llena de vida porque lo ha liberado de veneno. Se sorprenderá al descubrir que puede dejar de fumar en solo unas pocas semanas y olvidarse para siempre de la tos crónica. Al liberarse del veneno del tabaco, hará que su respiración sea fácil y natural y la tos le abandonará.

Cada día se sentirá mejor y mejor y su respiración se volverá más y más fácil. La tos era solo una forma para su cuerpo de deshacerse del veneno del tabaco. Ahora que ha dejado de envenenarse, sus pulmones se recuperarán con rapidez.

## **8. Respiración**

Ahora quiero que inhale hondo el aire más puro y hermoso cinco veces con sus pulmones. ¿Listo?

Una... Inhale. Sienta cuán agradable es. No hay humo o nada relacionado con los cigarrillos en este aire. Ahora exhale.

Dos... Haga otra inhalación profunda. Más profundo... Y ahora exhale todo el aire. Sienta cómo este aire fresco limpia sus pulmones y llena su cuerpo de energía.

Tres... Otra inhalación profunda. Y mientras inhala hondo y exhala con lentitud, note que está empezando a sentir un inmenso deseo de respirar siempre aire puro y fresco.

Cuatro... Y de nuevo una inhalación profunda. Observe esa maravillosa sensación que surge cuando inhala y exhala profundamente. Comprende cuánto le gusta respirar aire puro, fresco, libre de veneno de los cigarrillos. Esto es bueno para usted.

Cinco... Ahora inhale hondo. Más y más profundo. Haga la inhalación más profunda que haya hecho nunca. ¡Excelente! Exhale. Está desarrollando un deseo maravilloso de respirar aire fresco y limpio. Y a medida que sigue haciéndolo, sus pulmones se vuelven mucho más saludables. Exacto. En unas pocas semanas se llevará una grata sorpresa: la condición de sus pulmones habrá mejorado de manera significativa. Le resultará cada vez más fácil respirar. Tendrá más energía, ya que sus pulmones estarán inhalando más oxígeno. Le sorprenderá gratamente lo bien que se siente.

## **9. La muerte**

Quiero que imagine la siguiente imagen. Una persona va al médico y este le dice que morirá si fuma un cigarrillo más. El paciente sale del consultorio del médico, impactado por lo

que ha oído. ¿Es eso cierto? ¿Puede el tabaquismo matarlo tan rápido? Esta persona decide verificar el diagnóstico con las opiniones de otros médicos.

Va al segundo, tercer, cuarto, quinto y, para terminar, al sexto médico. Todos ellos, después de estudiar los resultados de los análisis, declaran que no están seguros de tal pronóstico. De cada uno de estos médicos, el paciente escuchó algo como: «Sí, es posible que muera al instante si fuma al menos un cigarrillo más. Pero no tiene por qué ser así».

Ahora supongamos que esta persona ya está conduciendo a casa. Está confundido. Un médico le dijo que moriría de inmediato si fumaba al menos un cigarrillo más. Los otros cinco no fueron tan categóricos.

Una posibilidad de morir contra cinco posibilidades de sobrevivir. ¿Qué hacer? Enciende la radio en el coche y comienza a escuchar las noticias. Justo en ese momento, informan de que alguien acaba de cometer suicidio jugando a la ruleta rusa. Puso una bala en el tambor del revólver con seis agujeros para las balas, lo giró y apretó el gatillo. El tirador murió al instante. El hombre en el coche se impacta con la noticia. ¿Cómo alguien podría apostar su vida en un juego de azar? Incluso con solo una posibilidad de morir y cinco de sobrevivir, ¿por qué alguien arriesgaría tanto? El hombre al volante de inmediato se dio cuenta de cuánto se parecía su situación a la suya. Una posibilidad de morir contra cinco de sobrevivir... Eligió la vida, arrojó su paquete de cigarrillos por la ventana y nunca volvió a fumar.

Ambos sabemos que esta historia es inventada. ¿Y si fuera cierta? ¿Jugaría usted a esos juegos con su propia vida? ¡Por supuesto que no! Está aquí hoy porque desea dejar de fumar para siempre. Quiero que entienda que lo ha logrado: se ha librado de un hábito dañino e innecesario a tiempo y ha prevenido una posible desgracia. Al liberarse del veneno del

tabaco, le da a su cuerpo la oportunidad de recuperarse y, por lo tanto, asegura una vida más larga y saludable para usted.

### ***10. Presión de los demás***

Sabía que un día dejaría de fumar para siempre. Simplemente, no permitía que alguien más le obligara a hacerlo. Pero siempre supo que no se convertiría en un anciano de setenta años sentado en su mecedora, asfixiándose y tosiendo por el humo de su propio cigarrillo. ¡Eso sería simplemente ridículo! Por lo tanto, la cuestión no es si dejará de fumar o no, sino dónde y cuándo lo hará.

Hoy ha resuelto ambos problemas. Este es su día para deshacerse de ese hábito dañino e innecesario. Este es el día que eligió. Lo hace por su propio bien y salud, y, por lo tanto, puede y será exitoso en esto. Recuerde cómo la gente miraba y lo que pensaban de usted cuando se enteraban de que fumaba. Ahora solo imagine lo que pensará de usted mismo, sabiendo que ha vencido la necesidad de fumar. Nunca más necesitará cigarrillos en su vida. Nunca más querrá fumar. No gracias a mí, sino porque es natural que su conciencia quiera que esté sano y tenga éxito.

### ***11. Inconvenientes***

Entre las muchas ventajas de dejar de fumar, cabe mencionar también la eliminación de todos los inconvenientes que trae. A partir de hoy, está libre de la constante búsqueda de un lugar para fumar, de inventar historias y excusas para salir de una habitación. Ya no necesita aguantar un calor terrible y asfixiarse con aire caliente y húmedo. Ya no necesitará congelarse y mojarse solo para fumar un cigarrillo inútil. Ahora está libre de todo eso. Está libre de los desagradables viajes

por cigarrillos en las noches frías y oscuras. Está libre de todos los inconvenientes que los cigarrillos solían causarle. También está libre del control que tenían sobre usted. Es probable que también tenga que pensar en qué va a hacer con el tiempo libre que solía gastar en cigarrillos.

### ***12. Fumar no está socialmente aceptado***

Hace muchos años, cuando comenzó a fumar, este hábito se consideraba a la moda. Pero los tiempos han cambiado, y ahora la sociedad cada vez rechaza más el tabaco. Por ejemplo, encontrar un lugar para fumar se está volviendo cada vez más difícil día a día. Es absurdo y risible que algunas personas permitan que los cigarrillos las controlen hasta el punto de tener que estar en la calle para fumar, con independencia del clima.

Muchos dicen que después de dejar de fumar, pueden interactuar con mayor comodidad con sus seres queridos de nuevo. Ahora puede pasar el tiempo con quien quiera, cuando quiera y durante el tiempo que desee, porque ha recuperado el control de su vida. Incluso me pregunto cuánto más disfrutará de poder socializar con libertad en cualquier momento. Qué maravilloso es que ahora puede usar el tiempo que solía dedicar a envenenar su cuerpo para otra cosa. Algo más placentero y beneficioso.

### ***13. Envejecimiento prematuro***

Muchas personas comienzan a fumar a una edad temprana para parecer mayores. Es probable que cuando tenía entre catorce y dieciséis años pensara que parecía mayor con un cigarrillo en la mano. Pero aquí está la pregunta. ¿Quiere parecer más viejo de lo que de verdad es cuando cumpla cincuenta o sesenta? Por supuesto que no. Por eso está aquí hoy. No quiere

convertirse en un viejo caricaturesco con un cigarrillo en la boca. Eso sería ridículo. Al dejar de fumar ahora, se protege del envejecimiento prematuro.

Además, en pocas semanas notará que su piel comienza a verse mucho más fresca debido a la mejora de la circulación sanguínea. Se sentirá más saludable y se verá más joven. Continúe profundizando en la relajación, impregnando su mente con estos consejos y sugerencias. ¡Maravilloso!

### ***Venciendo el hábito de fumar***

Cada persona que alguna vez ha fumado, ha vinculado este hábito con otra actividad. Algunos alcanzan un cigarrillo tan pronto como se despiertan por la mañana. Y antes de acostarse. O mientras ven televisión. O con una taza de café o té después de comer. Cada uno tiene su propio conjunto de situaciones. Por lo tanto, al participar en tales actividades u otras similares, se activa un mecanismo de asociación. Esto le hace pensar en un cigarrillo.

Ahora quiero que, con su rica imaginación, visualice cómo rompemos todos estos mecanismos. Imagine que estamos rompiendo todos ellos. Si usted es uno de aquellos que fuma tan pronto como se despierta por la mañana, todo cambiará para usted. En lugar de eso, en una situación similar, querrá beber un vaso de agua. De inmediato. Incluso se convertirá en una especie de necesidad para usted. Si por alguna razón el agua no le satisface, puede elegir cualquier otra sugerencia. Sea lo que sea, no puede estar relacionado con fumar.

Además, a partir de este momento, fumar por la mañana se convierte para usted en la cosa más espantosa y repugnante que se pueda imaginar. Es simplemente repugnante al gusto. Cuando recuerda ese sabor, siente náuseas y un sentimiento de vómito comienza a subir por la garganta. Ahora se pregunta

cómo podría poner este veneno en su boca por la mañana. Además, la simple idea de fumar se vuelve ridícula y repulsiva para usted, porque aparece un sabor desagradable en su boca. Y fumar después de la cena es aún peor.

Imagínese que está comiendo una cena maravillosa, y luego destruye su increíble sabor con el veneno del cigarrillo. ¡No hay nada peor que eso! Quiere mejorar ese sabor con una taza de té, café o solo un vaso de agua. Lo único que no quiere y que le parece repugnante es un cigarrillo.

Ahora los cigarrillos son cosa del pasado para usted. Durante y después de la cena, durante, antes y después del trabajo, en momentos de tranquilidad e irritación, por la noche y por la mañana, en ninguna de estas situaciones tendrá el deseo de volver a encender un cigarrillo y envenenarse con este veneno. Nunca más.

Porque hay un millón de formas de calmarse si algo le molesta. Hay un millón de formas de disfrutar de la relajación si lo desea. Cuando está trabajando en algo, los cigarrillos se interponen en su camino, consumiendo mucho tiempo, energía y concentración. Cuando intenta relajarse, tampoco le permiten hacerlo y disfrutar, porque la nicotina es un estimulante que impide la relajación. ¡Y en realidad quiere relajarse! Hay tantas cosas en su mundo que solo le causan estrés y tensión. Solo quiere relajarse, y los repugnantes cigarrillos venenosos solo le impiden hacerlo. Por eso renuncia al veneno de una vez por todas.

Se sumerge cada vez más profundo en la relajación. Deje que todas estas sugerencias se impregnen profundamente en su subconsciente, donde cambiarán sus sentimientos hacia los cigarrillos. Y entre las sugerencias que acepta aquí hoy, también está la sugerencia de que estamos rompiendo todos los vínculos entre fumar y cualquier otra actividad en su vida.

Porque a partir de hoy no existe tal situación que le recuerde fumar o le haga fumar. Ya no hay situaciones en su vida que

le obliguen a hacerlo. Además, ahora todas las situaciones, ya sea caminar, dormir, trabajar, divertirse, comer o beber, fiestas o simplemente descansar, ahora se han vuelto mucho más agradables cuando por fin se ha convertido en una persona no fumadora.

Ahora obtiene mucho más placer de todo lo que hace, sin tos ni otros problemas respiratorios. Todo en esta vida es mucho más agradable con pulmones limpios, llenos de aire fresco. Todo en esta vida es mucho más agradable cuando está saludable. Y lo recordará. A partir de este momento, será una grata sorpresa comprobar lo fácil y agradable que es haber perdido del todo el deseo de tabaco en cualquier forma, en cualquier momento y en cualquier situación.

Ahora, al sumergirse cada vez más profundamente en la relajación, permitiendo que el sonido de mi voz lo relaje aún más, sabe que no solo ha dejado de fumar hoy para siempre. Ha perdido el deseo de fumar. No le importa fumar. Los cigarrillos le son del todo indiferentes, porque ha tomado una decisión. Y eso significa que nunca volverá a fumar.

No porque yo lo diga, sino porque esa es la naturaleza de su propia conciencia, hacerse exitoso. Nunca más en su vida hará una sola calada de un cigarrillo. No por mí o lo que compartí con usted hoy, sino porque usted y solo usted ha elegido este día para ser por completo libre de este horrible viejo hábito.

Ahora odia los cigarrillos. No los puede soportar. Renuncia a fumar de una vez por todas. Se niega a fumar con confianza, sin importar lo que suceda y sin importar los sentimientos que surjan. Independientemente de los impulsos y las situaciones de estrés que surjan en su camino de vida, ahora maneja sus problemas de manera efectiva.

En ninguna situación nada le atraerá a un cigarrillo. Nunca más, porque ahora controlas su propia vida, hábitos

y comportamiento, y, obstinado, se niega a fumar. No puede haber duda, debate o votación al respecto, porque ha hecho esta elección tanto de manera consciente como de manera subconsciente.

Está usando su conciencia de manera más activa que nunca, lo que significa que puede ser exitoso y definitivamente será exitoso. Ha terminado con los cigarrillos, ha terminado con el tabaco, ha terminado con fumar. Porque lo odia, es repugnante, es sucio, es caro, no le gusta, no lo necesite, no lo quiere y se negará con obstinación a fumar.

Y, por supuesto, ahora que está preparado del todo para dejar de fumar para siempre, manténgase alerta. Sí, manténgase alerta y no permita que ninguna persona intente manipularle directa o indirectamente para devolverle al viejo hábito repugnante de fumar. A los hombres, mujeres, familiares, amigos, vecinos, colegas, simples conocidos: no se lo permita a nadie. Manténgase alerta y no permita que en ninguna situación se manipule directa o en secreto para volverlo a la vieja y repugnante costumbre de fumar, ya sea paz, equilibrio, placer, ira, estrés o éxito. Lo más importante, no permita que los pensamientos manipulen directa o en secreto para volverlo a la vieja y repugnante costumbre de fumar. No importa si son suyos o de alguien más, del pasado, presente o futuro. Ahora estará en guardia con las personas, situaciones o pensamientos que podrían engañarlo. Nunca necesitará fumar de nuevo, porque ahora solo usted controla sus propios hábitos, comportamiento y vida en general.

Sumergiéndose cada vez más profundo en la relajación, ahora comprende que convertirse en un no fumador es la clave para un nuevo y hermoso estilo de vida para usted. Gracias a esto, se siente cada vez mejor. Y en realidad disfruta la vida que vive con más confianza y creencia en que se ha librado para siempre del terrible y desagradable hábito de fumar.

## ***El ancla***

Quiero que, mientras continúa relajándose, recuerde un tiempo en el que se sentía maravilloso. Un tiempo en el que sentía que podía controlar cualquier cosa. Un tiempo fantástico. Podría haber sido un momento en que ya era adulto, niño o adolescente. Podría haber sido un cumpleaños u otra celebración. O tal vez solo un tiempo bien gastado que parece hacerle sonreír por dentro y por fuera.

Quiero que asienta con la cabeza cuando empiece a recordar ese momento. Quiero que, cuando toque su mano, recuerde y traiga de vuelta ese hermoso sentimiento. Cuando vuelva a tocar su mano, haga que ese sentimiento sea aún más fuerte. Cuando sienta que este sentimiento se hace más fuerte, solo asienta con la cabeza. Cada vez que toque su mano, estos sentimientos se volverán más fuertes. Y cuanto más fuertes se vuelven, más y más querrá sonreír.

Hacemos una pausa.

Ahora quiero que imagine que le viene a la mente la idea de fumar un cigarrillo. Y ahora imagine (tocando su mano) que le dice «No» al cigarrillo y rechaza ese pensamiento. Ese maravilloso sentimiento vuelve a aparecer. ¡Porque es tan maravilloso ser un no fumador!

Hacemos una pausa.

Ahora quiero que imagine que alguien más le ofrece un cigarrillo, y usted lo rechaza y dice: «No, gracias» (toco su mano). Note qué bien se siente. Ahora quiero que preste atención a que ya no necesito tocar su mano para que surja ese hermoso sentimiento.

Imagine que está solo en casa y le surge la idea de fumar un cigarrillo. Ahora imagine que mentalmente dice «No» y rechaza el cigarrillo. Note lo magnífico que se siente. Imagine que

alguien le ofrece un cigarrillo y que lo rechaza. Preste atención a lo bien que se siente.

Ahora, cuando las personas fuman a su alrededor, eso no le molesta en lo más mínimo. Puede que sea alguien que vive con usted: familiares o su media naranja. O puede que sea alguien en cuya presencia se ve obligado a estar, como jefes, colegas, clientes, invitados, amigos, conocidos. Ellos pueden fumar todo lo que quieran. Simplemente no le importa; es indiferente a este hecho. Incluso si soplan humo en sus ojos, no le importa. Al contrario, incluso le resulta un poco desagradable.

Todo lo que siente por estas personas es más bien compasión, porque entiende que tienen un problema. Un problema que aún no han superado, como usted lo ha hecho hoy aquí con la ayuda de la hipnosis. Puede estar orgulloso de sí mismo. Cada vez que fuman, se sienten aún mejor. El humo de sus cigarrillos les llega a la cara, y usted se siente aún más fuerte. Cada vez que ellos fuman, usted se vuelve más y más seguro de sí mismo. No siente ningún deseo de cigarrillos. No tiene ningún impulso de consumir tabaco en ninguna de sus formas.

Después de esta sesión, se sentirá cada vez mejor. Porque sus pulmones se recuperarán y su cuerpo se llenará de energía. Porque ha dejado de envenenarse con el veneno del tabaco. Porque ya no hay nadie ni nada que pueda hacer que vuelva a fumar. Porque tan solo rechaza con obstinación fumar y se niega a hacerlo.

Ha llegado a un cruce de caminos muy importante en su camino de vida. Quiero que se imagine de pie en esta encrucijada. Cuando mira a la izquierda, ve un camino frío, oscuro e inerte. Hay algo en extremo desagradable en él. Está lloviendo allí. Es sombrío y aterrador. Los árboles están todos desnudos, sin una sola hoja. La hierba se ha convertido en piedras negras desnudas. Hay un fuerte viento frío. Es un lugar muy triste. Es un lugar muerto. Es el camino del fumador. Lleva al dolor, al

sufrimiento y a una muerte temprana. Está cubierto con los cuerpos de personas que han muerto de enfermedades causadas por fumar. Este camino es frío, muerto e inerte.

Gírese con rapidez lejos de ese camino en la otra dirección. Allí ve un hermoso camino alegre. En el cielo azul claro brilla un sol cálido y brillante. Los árboles están adornados con hojas verdes y hermosas flores, y bajo sus pies, como una alfombra mágica, se extiende un espeso césped verde, esparcido con pequeñas flores hermosas. Este es el camino de una persona no fumadora. Póngase en este camino y camine por él. Respire el aire fresco y limpio con los aromas de la vegetación y las flores. Llénese de este aire, impréguese de él. Experimente lo bien que se siente aquí. Hermosos pájaros de colores cantan en los árboles. Escuche su canto. Con cada paso por este camino se siente más fuerte y más seguro, porque le lleva a una vida mejor. Una vida más larga, feliz y saludable. Con cada paso se siente más vigorizado y tiene más confianza en que nadie y nada podrá hacerle volver a ese viejo, muerto, frío y aterrador camino. Porque elige una vida larga, feliz y saludable. Esta es su decisión, y sabe que ahora está libre de cigarrillos y siempre será así, hasta el final de su vida.

El deseo de cigarrillos lo ha reemplazado por un enorme deseo de estar sano y feliz, y vivir muchos años. Eso es lo que quiere ahora. Quieres tanto que simplemente no hay lugar para el deseo de fumar. Lo expulsó y en su lugar ahora está el deseo de vivir una vida larga y saludable. A partir de ahora, cada vez que rechace un cigarrillo, tendrá una enorme sensación de alegría y salud. Los cigarrillos ya no le controlan. Puede mantener la calma y lo hará. Nunca más tendrá el deseo de fumar.

Ahora volveré a hacer algunas preguntas a su subconsciente. Si la respuesta es «Sí», levante el dedo índice, y si la respuesta es «No», entonces el meñique.

☑ ¿Se han aceptado y reforzado todas las sugerencias que recibió hoy durante la sesión?

☑ ¿Ha dejado de fumar para siempre, hasta el final de su larga, saludable y feliz vida?

Excelente, ya se siente genial acerca de la decisión que ha tomado y estos sentimientos se vuelven más y más fuertes cada día.

Después de la sesión, le sorprenderá que cada vez que vea el color rojo, su deseo y estado de ánimo para permanecer como una persona no fumadora consciente o subconscientemente puede y se volverá más fuerte. Ahora no necesitará buscar el color rojo, lo notará de manera automática. Esto será brillante, agudo y claro para usted. Cada vez que vea el color rojo, su deseo y aspiración a tener éxito en todas las áreas de la vida consciente o subconscientemente crecerá más y más fuerte. Y cada sugerencia que le di hoy aquí continuará trabajando de modo cada vez más eficaz cada vez que vea el rojo.

Muy pronto comenzará a salir del estado de hipnosis. Mientras lo hace, se siente feliz, orgulloso y seguro de que ahora es un no fumador para siempre. Entiende que ha encontrado una forma de acceder a su subconsciente y comienza a compartir esta información con los demás.

Ahora contaré del cinco al uno. En uno sus ojos se abrirán y se sentirá maravilloso en todos los aspectos, ya que estos minutos de hipnosis han sido muy efectivos y beneficiosos para usted.

Cinco... Ahora es un ejemplo para otras personas.

Cuatro... Comienza a sentir que ha descubierto algo maravilloso. Es su descubrimiento y puede compartirlo en cualquier momento, en cualquier lugar y con cualquier persona.

Tres... Siente y sabe que esta ha sido una de las mejores inversiones de su vida.

Dos... Está listo para tomar el control de su vida para siempre.

Uno... Abra los ojos. ¡Está completamente enérgico y feliz!

¿Cómo se siente? ¿Es ahora un no fumador? ¿Sí o no?

¿Permitirá que los cigarrillos controlen su vida alguna vez?

¿Qué dirá si alguien le ofrece un cigarrillo?

¿Qué pasa si alguien dice: «Vamos, un cigarrillo no hará nada»?

### **Texto de la grabación de audio para la terapia de adicción a la nicotina**

Buenos días, tarde o noche, dependiendo de cuándo haya decidido escuchar esta grabación, capaz de cambiar su vida con facilidad y para mejor. Permítame presentarme: mi nombre es Paul Healingod. Soy miembro calificado de la Asociación de Hipnoterapeutas y también presidente de la Academia Americana de Hipnosis. En este lado de la grabación, voy a explicar cómo puedo ayudarle a dejar para siempre la adicción a la nicotina en una sesión de psicoterapia holística.

En el lado B, le espera un regalo gratis: una grabación de entrenamiento relajante antiestrés basada en la autohipnosis. Por lo general, los clientes pagan una suma considerable por esta información, pero se la envío gratis, como felicitación por el primer paso para convertirse en una persona saludable, tranquila y feliz que ha dicho adiós a los cigarrillos.

Puede escuchar la grabación en el lado B en cualquier situación de estrés o en cualquier otro momento en el que no le importe relajarse. Pero no la escuche mientras conduce o trabaja con maquinaria, porque la relajación profunda que con seguridad experimentará puede tener consecuencias peligrosas.

Seguro que tendrá muchas preguntas, y en este lado de la grabación voy a responderlas. Así que empecemos.

## ¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

Usted se volverá saludable, tranquilo, seguro de sí mismo y feliz. Dejar de fumar tiene tres simples consecuencias:

1. Preservará su salud.
2. Tendrá más tiempo.
3. Ahorrará dinero.

Ahora vamos a analizar los tres resultados en más detalle.

### *¿Cómo mejorará su salud?*

Los fumadores juegan a la ruleta rusa casi en sentido literal, porque cada vez que encienden un cigarrillo, se acercan a la muerte. Si continúa fumando, corre el riesgo de aumentar las estadísticas tristes. Aquí hay algunos hechos que debería considerar:

Por ejemplo, solo en Gran Bretaña, alrededor de ciento veinte mil personas mueren cada año debido a enfermedades provocadas por fumar.

Eso significa que trescientas treinta personas mueren todos los días en este país a causa del tabaco.

La investigación ha demostrado que al menos la mitad de los fumadores mueren de forma prematura debido a su hábito perjudicial.

El riesgo de un ataque al corazón en los fumadores de treinta a cincuenta años es cinco veces mayor que en los no fumadores.

El tabaco le da mal aliento. Su ropa, su casa y su coche huelen a humo. Esto, por cierto, disminuye su atractivo para el sexo opuesto.

Al contrario de lo que se suele creer, un cigarrillo fumado no proporciona relajación, sino que aumenta el nivel de estrés. Por lo tanto, el riesgo de enfermedades relacionadas con el estrés aumenta.

Cuando deja de fumar, comienza a saborear todos los matices de sabores y olores que no había notado antes.

En cuanto a la salud, todo lo anterior es solo la punta del iceberg. No mencioné decenas de enfermedades diferentes. ¡Solo el cáncer vale la pena!

Pero hay buenas noticias: puede deshacerse de los efectos del tabaco relativamente rápido y volver a ser una persona saludable, segura y feliz tan pronto como deje de fumar. Y cuanto antes lo haga, mejor.

La nicotina se elimina del cuerpo en un día. ¿No debería detener este lento suicidio diario con una sesión de hipnoterapia y regalarse una vida más larga?

### ***¿Y qué hay de su tiempo?***

También hay suficientes ventajas aquí. Piense en aquello de lo que está deshaciéndose y en lo que está adquiriendo:

Aquel que fuma dos paquetes al día (cuarenta cigarrillos) pasa cuatrocientos sesenta mil minutos fumando en toda su vida. ¡Eso son 24 320 horas! ¡O casi mil días!

Imagine que en veinte años, ha gastado dos años y nueve meses en su hábito dañino. En promedio, durante toda la *carriera* de un fumador, resulta más de cinco años desperdiciados.

Imagine que se condenó a sí mismo a cinco años de prisión solo porque continúa siendo esclavo de su hábito destructivo.

La mayoría de las personas que dejan de fumar prolongan su vida en promedio por cinco años. Y estos serán años llenos de salud, tranquilidad y confianza. ¡Años que se pueden gastar en muchas cosas agradables y útiles!

En general, al dejar de fumar, agregará cinco años completos a su vida. Agregue otros cinco años que podría haber gastado en cigarrillos, ¡y obtendrá un total de diez años de salud, felicidad y libertad!

Y otro aspecto temporal: dejar de fumar con hipnoterapia le llevará solo una hora de su precioso tiempo.

### ***¿Quiere saber sobre los beneficios financieros?***

Si fuma de veinte a cuarenta cigarrillos al día, está desperdiciando 1000 y 2000 dólares al año. Por lo tanto, por ejemplo, en veinte años podría ahorrar entre 20 000 y 40 000 dólares. ¡Y en cuarenta años, entre 40 000 y 80 000 dólares! ¡Y todo porque dejará de fumar!

Por las sesiones para dejar de fumar, al principio de mi carrera en los Estados Unidos, cobraba 700 dólares. Y ya entonces los clientes lo consideraban la mejor de sus inversiones. Porque entendían que estaban ahorrando decenas de miles de dólares.

Imagine que hubiera depositado esos 700 dólares en una cuenta bancaria, digamos, al 5 % anual. Mediante cálculos simples, obtenemos una ganancia anual de 35 dólares. ¡Eso es ridículo! Pero si gasta esos 700 dólares para liberarse de la adicción a la nicotina, habrá recuperado esa inversión en un año.

Una ganancia anual que supera el 100 % del tamaño del depósito. ¡Y así durante toda la vida! ¡En ningún banco del mundo obtendrá condiciones tan favorables! Mínimo riesgo y máximo beneficio: eso es lo que le ofrezco.

### ***¿Por qué una sesión de terapia holística cuesta 700 dólares?***

Puede parecerle una suma enorme. Pero mejor piense en cómo podrá recuperar sus gastos en menos de un año solo

porque dejará de ser un fumador y ya no necesitará comprar cigarrillos.

No importa si acude a una cita presencial conmigo o con mis estudiantes. En cualquier caso, estará en manos de un profesional en el campo de la hipnoterapia, quien le ayudará a alcanzar su objetivo con asombrosa facilidad.

Es muy posible que si llama a los hipnoterapeutas que encontró en internet, estarán dispuestos a ayudarlo a dejar de fumar por menos dinero, ¿pero puede estar seguro del resultado?

Liberarse de la adicción a la nicotina es uno de los objetivos más ambiciosos en su vida. Es un paso muy importante hacia la obtención de un cuerpo saludable y una inversión exitosa en su futuro, por lo que si decide ahorrar aquí corre el riesgo de fracasar. Este es el caso en el que solo puede confiar en profesionales.

### ***¿Por qué debería elegir específicamente la hipnoterapia?***

La respuesta es simple: al inscribirse en una sesión de hipnoterapia, está eligiendo la forma más sencilla y efectiva de convertirse en una persona saludable, feliz y tranquila que ha vencido el hábito de fumar. ¡Esta técnica le ayudará a lograr el mejor resultado con facilidad y sin efectos secundarios!

En enero de 1968 se publicó un artículo en el *American Journal of Clinical Hypnosis* titulado «Uso de la hipnosis y mil maníacos de nicotina». El artículo trataba sobre los resultados de la investigación clínica de mil fumadores que habían asistido a una sesión de hipnoterapia. ¡Los resultados fueron asombrosos! Un año y medio después de la sesión destinada a liberar a los sujetos de la adicción a la nicotina, los científicos revisaron el estado de los fumadores. Un total del 94% de los participantes en el experimento no volvieron a su adicción.

Es aún más afortunado porque la tecnología no se detiene y tiene a su disposición un conjunto completo de técnicas avanzadas para cambiar la personalidad. Será aún más fácil para usted lograr lo que desea, y el resultado será aún más confiable. De lo contrario, no ofrecería una garantía de por vida.

Para el final, las mejores noticias. Un estudio gubernamental de 1996 demostró que la hipnosis es por completo segura para los humanos, a diferencia de muchos otros métodos alternativos para deshacerse de la adicción a la nicotina.

### *¿Y qué tal las sensaciones?*

Durante una sesión de hipnoterapia, sus sentimientos serán bastante variados. Por un lado, se sentirá más excitado que de costumbre. Podrá oler, ver, escuchar y tocar mucho mejor. Por otro lado, estará lo bastante relajado física y mentalmente como para que cualquier cambio a nivel subconsciente se vuelva tan simple como dos más dos.

Sí, todas las personas son diferentes, y cada uno experimenta la sesión de hipnoterapia a su manera. Cada cliente se siente a su manera después de este período de tiempo. ¡Y también sentirá y reconocerá cambios positivos dentro de usted!

Fumar es un hábito controlado por el subconsciente. Controla varios procesos en el cuerpo: el flujo de sangre a través de los vasos, la respiración durante la noche e incluso todos los buenos y malos hábitos. Incluido fumar.

Por lo tanto, es necesario luchar contra este problema utilizando PNL, hipnoterapia y terapia holística de la mente, ya que trabajan con el subconsciente de la persona. El principio de su acción es el mismo que el de una computadora. Por lo tanto, el terapeuta, trabajando con el subconsciente, en esencia, borra uno de los archivos dañinos, ¡el que es responsable de su mal hábito!

### ***Conversación con un paciente fumador***

Muchos fumadores que vienen a mí han probado muchos métodos: parches, pastillas, cigarrillos electrónicos, chicles. Un diálogo típico se ve así.

—¿Intentó hacer algo para dejar de fumar?

—Sí, fumé hierba especial, cigarrillos electrónicos...

—¿Cuánto tiempo duró sin fumar la primera vez?

—Dos años. Simplemente dejé de fumar.

—Fumaba un paquete al día. ¿Por qué decidió dejar de fumar?

—Primero, porque mi esposa está molesta. Segundo, es dañino para los niños. En tercer lugar, se volvió del todo incómodo, ya que siempre tenía que salir de la casa. En cuarto lugar, el hígado se está cayendo. En quinto lugar, los pulmones sufren: tos, expectoración.

—¿Y cuál es la razón principal?

—Creo que el hecho de que mi esposa está molesta.

—Imagine dos opciones: hoy deja de fumar para toda la vida y no deja de fumar. ¿Cómo se ve en diez años?

—No me veo de ninguna manera. No sé qué puede pasar en diez años.

—Sí, nadie lo sabe. Pero uno puede imaginarlo.

—Sí, puede. Camino, siempre tosiendo, la tez es mala...

—Pasemos a la opción si hoy deja de fumar para siempre. ¿Cómo se ve en diez años en este caso?

—Tengo niños pequeños. Y cuanto más joven parezca cuando crezcan, más probable será que nadie diga que mis hijos vinieron con su abuelo.

—Entonces, ¿se ve joven y fresco junto a sus hijos adultos? Ahora imagine otra opción. Continúe fumando durante estos años, asista a un evento con sus hijos de catorce años, tiene una cara gris y un aspecto por lo general pobre. ¿Es una

sensación diferente por completo, verdad? Por cierto, ¿qué hay de su hígado?

—Hay algunas desviaciones. Los médicos dicen que tengo un hígado graso, colesterol elevado. Y con toda probabilidad, fumar agrega problemas.

—¿Alguna vez ha pensado en dejar de fumar para siempre? Independientemente de las circunstancias.

—Ya lo dejé, pero caí en la tentación, pensando que sería temporal y que lo dejaría de nuevo.

—¿Cuántos años tenía cuando empezó a fumar por primera vez?

—Once años.

—¿Le gustó la primera vez?

—No.

Así es como se recopila la información personal. Entre los fumadores existe la opinión muy común de que es una adicción química. Esperan que los parches les ayuden, pero no lo hacen. Los que usan parches todavía fuman. Un paquete de cigarrillos contiene 10 mg de nicotina. Cuando una persona usa parches, comienza con 21 mg, luego pasa a once, y más tarde a siete. Resulta que cuando una persona aplica un parche de 21 mg, obtiene una dosis mayor que la de los cigarrillos. Es por eso por lo que se siente mareado, por el exceso de nicotina.

Imagine que tiene un amigo con una adicción fuerte. Es un drogadicto. ¿Sabe qué es la adicción? Una persona se retuerce y se siente mareada. A veces experimenta un dolor casi insoportable. ¿Y sabe qué le pasa a un fumador? Sí, no se enfrenta a una abstinencia física. Ahora imagine que tiene un amigo que quiere dejar de fumar. ¿Cree que si le inyecta heroína, dejará de fumar? ¿Le sugeriría esa opción?

¿Conoce a alguien que se haya liberado de los cigarrillos y se haya enganchado a los parches de nicotina? ¿Existe alguna diferencia en cómo obtener nicotina: a través de la piel o

fumando? ¿Le importa al adicto dónde inyectarse: en el brazo derecho o en el izquierdo?

Quiero explicar que no hay tal cosa como la adicción a la nicotina, hay un hábito. La nicotina permanece en el cuerpo solo durante setenta y dos horas. Y luego nada sucede. Ahora la pregunta. ¿Alguna vez se ha jurado a sí mismo que dejaría de fumar? Imagine que sus hijos están delante de usted. Se dio su palabra, mirándolos a los ojos. ¿Cómo se siente? ¿Está listo para jurarse a sí mismo hoy para siempre?

La tarea del terapeuta es hacer que la persona entienda que está tomando la decisión por sí misma y solo por sí misma, no por nadie más. Se trata de su vida, de sus hijos y de su familia. ¿Cuánto tiempo más cree que viviría si dejara de fumar hoy? Nadie conoce la respuesta. Solo podemos suponer.

Ahora entiende que puede permitirse dejar de fumar. Todo lo que puedo hacer es ayudarlo. Ama a sus hijos. Y mi tarea como terapeuta es crear una sensación de amor tan grande que sea memorable.

Y la conversación con el fumador termina de la siguiente manera: «¿Tiene cigarrillos con usted? Tráigamelos. (Tome un cigarrillo y aplástelo). Tenga. Todo lo que tiene que hacer es simplemente, mirando el cigarrillo, decir todo lo que piensa de él. Que ya no lo necesita, que ya no quiere depender de él, etc.».

## **Regresión**

Hablamos de esta técnica antes, pero volvamos a hablar de ella. Se utiliza tanto para el tratamiento como para la búsqueda del problema en sí. La regresión también se llama análisis hipnótico de la situación humana. ¿Por qué necesitamos este análisis? Para descubrir exactamente dónde hay daño en la conciencia y de dónde vienen las señales de ayuda. ¿Qué hay que hacer en la conversación preliminar antes de la regresión?

---

Encuentra los momentos clave para saber más o menos a dónde regresar.

En la conversación preliminar, prefiero hacer algunas preguntas porque es inútil escuchar la larga historia del paciente. Él no sabe cuál es su problema. ¿Qué necesita averiguar en esta etapa? Dónde se ubica el sentimiento y de qué color es. Luego sugiero al paciente que vuelva a su infancia y recuerde los dos mejores momentos de su vida antes de los cinco años. En realidad no los necesito, solo necesito establecer contacto con los recuerdos. Porque la regresión es, sobre todo, recuerdos.

Luego debe buscar los peores recuerdos antes de los cinco años. Necesitamos lo que de inmediato viene a la mente de la persona. De esta manera, se crea una plataforma para la regresión. Después sugiero recordar los dos peores momentos entre los cinco y diez años. A continuación, de diez a quince. Esto es lo que me interesa en primer lugar. Todo lo demás son solo consecuencias.

En esta etapa, ya tengo seis momentos negativos. Luego averiguo cuál de ellos fue el peor. De esta manera, surge un cuadro aproximado de lo que le ha sucedido a la persona durante toda su vida. Eso es todo lo que necesita saber para la regresión.

No se puede dejar de mencionar el fenómeno de la crisis. Hablamos de la condición especial que surge en los tres días posteriores al trabajo con problemas mediante la regresión. Por lo tanto, el próximo encuentro con el paciente solo es posible después de tres días.

¿Qué es lo más importante en la regresión? Imaginemos una línea de tiempo. Tiene un punto «Ahora», cuando la persona viene a mí con un problema. Tiene un futuro y un pasado. Ponemos los puntos «Concepción» y «Nacimiento» en la línea. La persona viene con un problema y dice que, debido a un sentimiento indefinido, se siente mal, sufre y nadie puede ayudarlo. Sé que necesito hacer este sentimiento más comprensible para

el paciente. Mostrar dónde está y de qué color es. Ahora este sentimiento ya no es una abstracción, está aquí. Y con este sentimiento, como si siguiera un camino, guío a la persona de regreso al momento en que todo comenzó.

Necesita encontrar la raíz del problema, la primera vez que apareció este sentimiento. Lo llamaremos miedo. Una vez leí que solo existen dos sentimientos: miedo y amor. Y todos los demás son derivados de ellos. Además, hay un solo sentimiento de miedo: el miedo al propio sentimiento de miedo. No hay otros miedos. Las personas temen el sentimiento que experimentarán en el momento en que algo les sucede. Nadie tiene miedo del momento en sí.

Así que pongo a la persona en trance y uso este sentimiento como un perro rastreador para volver al pasado, al momento en que se experimentó por primera vez un sentimiento similar. Necesita ser reforzado. Esto es lo que digo en el proceso.

Voy a contar hasta cinco, y con cada recuento, el sentimiento se intensificará.

Uno... (*sacudo la silla*). Duplique este sentimiento, déjelo hacer con usted lo que ha querido hacer durante mucho tiempo. Sabe lo que tiene que hacer.

Dos... (*sacudo la silla*).

Tres... (*sacudo la silla*).

Cuatro...

Cinco... Permítale a este sentimiento que le consuma de pies a cabeza... (*añado malestar, grito o sacudo la silla*)

Ahora, en el recuento de tres, regresará al momento en que se apareció por primera vez el mismo sentimiento. Se sorprenderá de lo pequeño que era.

Uno...

Dos...

Tres...

Toco la frente con la palma de la mano. La persona está en *shock*: «¿Dónde estoy? ¿Es de día o de noche? ¿Estoy solo o con alguien? ¿Cuántos años tengo?». No puede pensar, las imágenes golpean su cabeza, la regresión está ocurriendo.

Si el paciente no ha regresado a la infancia, sino que ha retrocedido unos diez años, registro lo que ocurrió allí y continúo.

Cuento de nuevo: «En el recuento de tres, retrocederá aún más en el tiempo, al momento en que se experimentó por primera vez el mismo o un sentimiento similar. Uno..., dos..., tres...». Luego pongo la palma en la frente o golpeo la frente con el dedo. Regreso otros siete años atrás. Registró lo que sucedió allí y avanzo. Voy como si estuviera siguiendo una cadena de sentimientos similares.

Vuelvo a contar: «A la cuenta de tres volverá a la infancia, cuando este sentimiento o uno similar apareció por primera vez». Regreso dos años más. Necesito asegurarme de que este aún no es el punto.

Vuelvo a contar: «Uno..., dos..., tres... Imagínese que ahora está en el primer momento de su vida, en el primer día de su nacimiento. ¿Tenía ese sentimiento? ¿Sí o no?» Chasqueo los dedos. «No». «¿Había ese sentimiento o uno similar entre el nacimiento y los dos años?» Chasqueo los dedos. Necesito asegurarme de que realmente he encontrado el momento en que nació este sentimiento.

Me aseguro de que sucedió a los dos años. No es únicamente un sentimiento: aparece con alguna creencia, con algún pensamiento. Muchos tienen el sentimiento de que nadie los ama: «Estoy solo en la habitación, está oscuro, me han abandonado». En realidad, la situación de regresión no es lo importante, sino la decisión que tomó la persona sobre sí misma. «¡No me aman!» es como una sentencia para toda la vida que queda. Y es aún más interesante cuando la

---

regresión va al momento de la concepción o del desarrollo intrauterino. La madre quiere abortar, tiene dudas, y el niño existe en la posición de «matarán o no matarán». Todo comienza con miedo y termina con la convicción de «no soy necesario para nadie». Una mujer que no fue amada y fue maltratada por su padre se convenció de que debería haber muerto. Pasó toda su vida sufriendo de cáncer y se sometió a múltiples operaciones. Otra mujer, que tuvo abortos cuando era joven, no podía quedar embarazada cuando quería tener un hijo. Ella tenía un sentimiento de culpa y la creencia de que no era digna de dar a luz a niños. Al comenzar a trabajar con alguien, necesita saber con qué sentimiento va a interactuar y con qué problema. Después de todo, el problema siempre está asociado con un sentimiento.

Cuando una persona llega al útero de la madre en el proceso de regresión, ocurre una conversación más o menos así.

—Está oscuro, no veo nada, no entiendo.

—¿Cómo se siente? ¿Qué sentimiento está experimentando? Ahora sabrá lo que está pasando afuera. Uno..., dos..., tres...

Chasquido de dedos.

—¿Dónde está su mamá: afuera o adentro?

Chasquido de dedos.

—Adentro.

—¿Quién está cerca?

Chasquido de dedos.

—Papá.

—¿Qué está pasando?

Chasquido de dedos.

—Están peleando.

Hay otro momento importante. Si el subconsciente coopera con el hipnoterapeuta, sucede que nos proporciona algún momento que necesita ser corregido, y luego nos sumerge en un problema real específico. Si, por ejemplo, una persona no

---

regresa más atrás, sino que vuelve a caer una y otra vez en el mismo punto en la línea de tiempo, significa que necesitamos corregir este momento, cambiar el sentimiento negativo a uno positivo para sentirse más cómodo en esa situación. Solo cuando el terapeuta se ocupa de este momento, el subconsciente le permite avanzar.

Además, se puede cambiar la situación misma. ¿Cómo funciona? Su memoria es solo su opinión sobre el evento. Y dado que puede cambiar, puede cambiar la situación utilizando técnicas de PNL. Por ejemplo, en el momento en que el niño se siente mal, el adulto que ha regresado a la infancia toma al niño en sus brazos y lo lleva fuera de esa situación a un buen lugar: un parque, un columpio, etc. También puede regresar unos minutos antes del incidente y explicarle al niño qué no debe hacer o qué debe hacer. Más allá de eso, puede llevarlo fuera de ese lugar. Todo esto se hace en caso de que la persona se quede atascada en un punto en el tiempo durante la regresión.

Una vez que identifico el problema, actúo como un mago. Después de todo, no hay lógica en el subconsciente. Si falta dinero, se puede traer un carro lleno de dinero. Si falta amor, puede traer una manguera de amor y llenar su corazón con ella. Mi tarea es hacer todo lo necesario. Cómo lo hago no importa. Lo importante es que la persona se sienta bien al final.

Hay muchas técnicas, pero la más importante es la imaginación. Puede preguntarle al paciente qué necesita hacer en esta situación. A veces, la situación es profundamente dramática: la muerte de un ser querido, una grave lesión, una violación. En este caso, necesitamos disociar a la persona de los sentimientos. La disociación significa observar desde el exterior. Gracias a esta técnica, los sentimientos disminuyen, porque la persona no está en su cuerpo.

Existe una técnica llamada cine. Supongamos que una persona se siente muy mal al recordar una situación específica. Le

sugiero que imagine que está en un cine. Describo el lugar: las sillas, la pantalla, las escaleras a la sala del proyector.

«Usted entra al cine y se sienta en el medio. No hay nada en la pantalla. Solo una hoja blanca. Imagine que sale de su cuerpo, va al final de la sala y sube las escaleras a la sala del proyector. Desde la ventana, desde donde se proyecta el haz en la pantalla, puede verse a sí mismo tanto sentado en la sala como en la pantalla. Sucede una doble disociación. Ante usted está el panel de control con los botones «Adelante», «Atrás», «Pausa», «Play» y «Stop». Ahora presiona el botón «Play» y verá un viejo filme en blanco y negro de lo que le sucedió. Al ver algo terrible en la pantalla que le sucedió, puede experimentar sentimientos tan fuertes como entonces. Pero está en la habitación, viendo la película sentado. Póngase de pie para que frente a sus ojos esté la pared de la habitación y la ventana a través de la cual se ve la película. No puede verla, la pared bloquea la pantalla. Puede verse a sí mismo sentado en la sala y su reacción a lo que está sucediendo en la pantalla. Presione «Play» de nuevo. Cuando la película termine, rebobine».

La película va hacia atrás. ¿Qué pasa en la mente de la persona? La misma situación se está reproduciendo en sentido inverso. De alguna manera, estoy confundiendo a la mente. La muevo de un lado a otro y luego acelero todo. La película acaba de comenzar, pero ya ha terminado. Puedo poner música alegre, como la que suena en el circo. Puedo sentar a un ser querido fallecido al lado del paciente. Dejen que juntos vean esa película sobre el funeral, coman palomitas de maíz y comenten lo que está sucediendo, sonriendo y bromeando. Primero se debe lograr un estado neutral del paciente, rebobinando la película hasta que se cansen de esa trama.

—Ahora baje las escaleras a la sala y regrese a su cuerpo. Mire la película otra vez. ¿Cómo se siente?

—Ya estoy harto.

—Ahora imagine que se levanta de la silla, ve a la pantalla y entra en la película. ¿Cómo se siente?

—Neutro.

—Hemos neutralizado el sentimiento. Hemos sanado ese momento, ahora necesitamos crear algo bueno. Usted es el de hoy, dese a sí mismo desde ese momento lo que le falta. Asegúrese de que se sienta bien allí.

Al final de la sesión, me aseguro de que en cada uno de los momentos marcados de la vida, los sentimientos han cambiado de negativos a positivos. Si todo se hace de forma correcta en el punto de partida, automáticamente en todos los puntos el sentimiento cambia. Es muy importante que el adulto que ha regresado para ayudar a esa versión de sí mismo con la que algo sucedió, le diga: «Vas a vivir, todo irá bien para ti». Si no cree, debe tomar su mano y pararse en el umbral hacia el futuro. Esta es una de las técnicas para convencer a quien lo está pasando mal de que sobrevivirá y que todo estará bien.

Después de la regresión, se deben dar sugerencias; afirmaciones positivas.

## Regresión a vida pasada

Supongamos que con el paciente hemos regresado hasta el momento de la concepción. ¿Qué hacer a continuación? En esta situación, la línea de tiempo continúa a la izquierda de la concepción. Después de todo, todos nosotros antes de la concepción estamos en algún lugar, en el lugar donde las almas esperan venir a esta vida. Cuando en el proceso de regresión llegamos al punto de concepción, le digo al paciente lo siguiente.

«Imagine que está subiendo hacia la luz. Hay luz a su alrededor. Ve puertas. Hay varias, y están ubicadas en un pasillo.

¿Cómo son? Descríbalas. Pídale a quien esté con usted aquí y le ayude, que se presente ante usted. Cuando aparezca, dígame cómo se ve».

Podría ser un ángel guardián o algún otro guía. Lo más importante es nunca sugerir o dirigir a quién será. Durante el trabajo con una persona, siempre debe hacerle entender que lo está haciendo bien.

«Dele las gracias. Ahora es necesario intensificar el sentimiento presente. Permítale intensificarse y apoderarse de usted por completo. Ahora, que su sentimiento le atraiga hacia la puerta de la que surgió. Cuando llegue a ella, hágamelo saber.

Uno...

Dos...

Tres...

(*Chasquido de dedos*). Cuando entre por esa puerta, llegará al momento más importante de esa vida pasada, cuando este sentimiento apareció por primera vez.

Uno...

Dos...

Tres...

(*Chasquido de dedos*). Está allí. Describa qué está sucediendo. ¿Es de día o de noche? ¿Está solo o con alguien? ¿Qué está pasando alrededor? Seguimos retrocediendo, encontrando el principio. Y lo más importante: el momento de la muerte en esa vida. ¿Con qué sentimiento murió la persona? ¿Qué siente usted en el momento en que su alma sale del cuerpo?».

Y este será el mismo sentimiento con el que estoy trabajando. El objetivo es que la persona no experimente este sentimiento al morir. Necesitamos cambiar la situación de nuevo, para que cambie su sentimiento negativo a uno positivo. Además, es importante que comprenda que este sentimiento no le pertenece en esta vida y que vino de la anterior.

---

El simple hecho de que esto ocurrió en esa vida y que el paciente ahora vive en otra funciona muy bien. Aunque no sepamos si existen vidas pasadas, como metáfora funciona.

El momento más importante de la regresión a vidas pasadas es la separación del alma del cuerpo y su partida al lugar donde espera nacer en su vida. Debe hacer todo lo posible para que el alma se vaya con un sentimiento positivo o neutro. Y, además, si una persona puede llevar sentimientos negativos de una vida pasada a esta, ¿por qué no llevar más positividad de esa vida pasada? El paciente puede imaginar cómo se lleva todo lo positivo en forma de luz, conocimiento y comprensión, y lo más importante, que en el momento de transición a esta vida ya no siente ese sentimiento negativo.

Cuando trabajamos con emociones, nuestras tareas son hacer lo opuesto a lo que ya existe y crear una nueva situación con un nuevo sentimiento. ¿Cómo sucede esto? Cuando una persona tiene una fobia, reproduce una y otra vez el mismo sentimiento. Se ha desarrollado un sistema. Y para romper este sistema, necesita deshacerse de la fobia.

¿Y qué es una fobia? Es una reacción a algo. Por ejemplo, a alguna imagen. Surge una imagen que provoca un sentimiento. Veamos, por ejemplo, una situación en la que una mujer tiene miedo a los ratones.

—Imagínese que un ratón corre por sus pies. ¿Qué sentimiento surge?

—Escalofríos, terror, mi cuerpo parece saltar por sí solo.

—Borre el ratón del suelo, de su imagen. ¿Tiene una mascota en casa?

—Sí, un perrito.

—¿Lo ama?, ¿juega con él? Ahora imagine una imagen delante de usted. En ella, está sosteniendo a su perro en sus brazos. Surge un buen sentimiento, ¿verdad? Descríbame esta imagen. Hay muchas técnicas diferentes, aquí está la primera.

Imagine que hacemos un marco alrededor de la imagen. Hermoso, digno de su perro. Acercamos la imagen. Algo pequeño corre por su marco. Ni siquiera está claro qué es. Corre de un lado a otro, pero solo ve al perro. Acercamos la imagen más aún. Su perro se vuelve enorme y hermoso. Y algo corre de un lado a otro por el marco. De nuevo acercamos la imagen. La ponemos en el suelo y su perro salta sobre el marco. ¿Qué sucedió?

—El perro ahuyentó a esta criatura, la asfixió como un gato. Ahora está sentado mirándolo.

—¿Recuerde la sensación de acariciar a un perro? Imagine esa sensación en su mano. Sienta el pelo. Este sentimiento comienza a formarse en algo vivo. ¿De qué color es el pelo?

—Marrón.

—Ahora imagine que el color cambia a un tono más claro, se vuelve gris. Aparecen ojos, le mira, sus patitas hacen cosquillas en su palma. Esta criatura es buena, como su perro. —*En este momento toco el hombro del paciente*—. Imagine que un pequeño ratón gris está sentado en su mano. Lo está mirando. Imagine que el perro de alguien quiere saltar sobre este ratón.

—Lo cubriría con la otra palma.

—¿Qué sentimiento surgió en usted?

—Sentimiento de amor.

—Imagine que lo deja correr por el suelo, corre delante de usted. Le agradece por darle vida. Haga una respiración profunda. Ahora exhale. Imagine que un ratón corre aquí ahora.

La reacción es tranquila. La mujer ya no tiene miedo.

Otro ejemplo. Un paciente habla de ataques de pánico en momentos en que estaba al volante. Después de una sesión que duró seis horas, el hombre condujo solo. Las sensaciones residuales aún persistían. Después de la segunda sesión, el paciente se comportó al volante como cualquier otra persona. Pero entonces en el coche no estaba solo. Sin embargo,

ya después de la tercera sesión, el hombre condujo con total tranquilidad por sí solo.

En su caso, el problema era más global: tenía miedo de estar solo. Necesitaba que alguien estuviera siempre con él. Tuvo situaciones desagradables en su vida. Y al final, llegó al punto de que tuvo que vivir con sus padres. La raíz del problema estaba en su infancia. Cuando el paciente tenía cuatro años, le hicieron una operación seria. Y recordó bien el momento en que lo llevaron en una carretilla, y sus padres se dieron la vuelta y se fueron. Para el niño, era como la muerte. La idea de «quiero a mis padres» se incrustó en su subconsciente. Pero hicimos una regresión, encontramos este problema, lo resolvimos y todo pasó.

La técnica de *trabajo con el espejo* también resulta eficaz en estos casos. La persona se ve a sí misma tal como es en verdad. ¿Por qué es esto necesario? Para que el paciente se conecte con el sentimiento que tiene hacia sí mismo. Trabajando con este sentimiento, se puede cambiar a la persona.

## **Descripción de técnicas del seminario**

Se presentó una participante que decía que no podía llevar a cabo ninguna tarea seria hasta el final. Y tenía miedo de que lo mismo ocurriera con mi entrenamiento. Comenzamos un diálogo.

- ¿Qué siente cuando recuerda esto?
  - Sentimiento de insuficiencia y de insatisfacción.
  - ¿Y qué surge en su conciencia, qué ve cuando siente insuficiencia?
  - La imagen de una persona desgraciada.
  - Descríbala.
  - La persona siente miedo al final.
  - ¿Y qué palabras se dice a sí misma?
-

—Si hago esto, estaré por encima de la persona que está a mi lado. No quiere eso y me bloquea.

—¿Qué siente cuando la bloquean?

—Él me presiona.

—¿Y qué sentimiento provoca esto en usted?

—Ofensa.

Aquí está lo que sucede durante el diálogo. La mujer mira hacia abajo y se cuenta algo a sí misma, gesticulando. Siente que su marido la oprime. Pero también hay otra presión: del jefe que no la dejó terminar su tesis. El deseo es defender la tesis.

—¿Cómo se ve su sentimiento?

—Como una pirámide negra en el pecho con el vértice hacia arriba.

—Imagínese que la pirámide está en su mano. ¿Cómo se siente en la mano?

—Se convirtió en un suave y peludo ovillo.

—¿Cómo podría nombrar esta parte? Diga lo primero que se le ocurra.

Chasquido de dedos.

—Brotos.

—¿Cuántos años tiene este brote?

Chasquido de dedos.

—Veinte.

—Pregúntele qué hace esta parte por usted.

Chasquido de dedos.

—Me está destruyendo.

—Perfecto. Pregúntele a esta parte por qué está tratando de destruirla, qué quiere obtener y cómo se siente.

Chasquido de dedos.

—Autocomplacencia.

—¿Qué es más importante que la autocomplacencia de esta parte?

Chasquido de dedos.

—Yo.

—¿Qué es más importante que usted?

Chasquido de dedos.

—Yo misma.

—¿Qué es más importante que usted misma?

Chasquido de dedos.

—Nada.

—¿Qué significa «yo misma»?

Chasquido de dedos.

—Yo-expresión, yo-autoperfección. Llevar mi yo hasta el final.

—¿Entiende esta parte que vive en usted, que si algo le sucede a usted, a ella le irá mal?

—No, ella no entiende.

—Muy bien, ahora se lo explicaremos. Que esta parte le muestre el momento en su vida en que este sentimiento surgió por primera vez. ¿Cuántos años tenía usted entonces?

—Cinco.

—Perfecto. Imagínese a una pequeña niña de cinco años. ¿Qué le pasó cuando este sentimiento surgió? Y ahora visualice cómo se ve esta parte en ese momento. ¿Dónde ha llegado?

—A mamá.

—¿Cómo se ve esta parte?

—Es una bola de color gris.

—Esta parte se fue de la madre a usted. ¿De qué se privó la madre entonces?

—Tiempo. Amor.

—¿Está usted dispuesta a devolver esta parte a su dueño?

—Sí.

—¿Entiende usted que esta parte no le pertenecía?

—Sí.

—Imagínese la imagen de su madre en esa situación. Usted es una pequeña niña. Devuélvale a su madre esa parte y

agradézcale por haberle dado una parte de ella. Imagínese que su madre está mejor. Al fin, encontró la parte que le faltaba. Usted se siente genial porque se deshizo de lo que no le pertenecía. Un gran futuro le espera. Ahora imagine que tiene un enorme cubo vacío en sus manos. Haga tres respiraciones profundas. Con cada exhalación, el cubo se llenará de piedras preciosas que le gustan mucho. Inspire, exhale. Observe cómo todo se refleja. Una vez más: inhale, exhale. Otra vez: inhale, exhale. Llene el cubo hasta el borde. Vacíe su contenido e imagine su brillante futuro. Todos estos colores son hermosos momentos de su futuro. Ha descubierto su interior y ahora sabe que es una persona libre. Acepte este sentimiento y recuerde el lugar donde entró. Llene este lugar con luz.

Levanto la mano de la mujer al nivel del hombro.

—Cuando esté lista y cuando el maravilloso sentimiento lo llene, solo entonces su mano bajará. Cuando su mano baje, se sentirá cambiado por completo. ¿Cómo se siente?

—Ahora realmente quiero llevar todo a buen término en esta etapa de mi vida.

La imagen del cubo lleno de piedras brillantes que se derraman y se convierten en un camino, crea la convicción de que este nuevo y buen sentimiento ahora acompañará a la persona en el futuro.

¿Qué acabamos de hacer? Estábamos trabajando con partes. Hay varios tipos de obsesión. Hay posesión espiritual, hay fragmentación del espíritu. Algo pasa de alguien a otro. Por ejemplo, una idea pasa de una persona a otra. El niño ha aceptado la idea o sentimiento de otra persona. Pero como él no nació para experimentar estos sentimientos, se siente incómodo debido a ellos.

Otro aspecto importante de este tipo de trabajo es la empatía. Si durante la sesión una persona es abrumada por este sentimiento, significa que tiene problemas similares. Pero ni

el paciente ni el terapeuta necesitan esta empatía. Y la herramienta más importante en la oficina es la caja de pañuelos.

Veamos otro ejemplo. Una mujer se queja de alergias.

—¿A qué es alérgica?

—A las hojas en primavera. El lilo me molesta especialmente.

—Recuerde ese estado. ¿Qué ve?

—Todo florece, hace calor.

—¿Qué siente su cuerpo?

—Estoy estornudando, tengo secreción nasal y ocular.

—Imagine que tiene una silla delante de usted y en ella un ramo de lilas. Huele ese olor. Imagine que tengo en mi mano ramitas con hojas brotando. Los muevo frente a su cara. ¿Qué siente?

—Miedo.

—¿De dónde viene?

—De aquí. —Señala su garganta.

—La sirena no funcionó con nosotros. Vamos a tratar las hojas. Imagínese que ahora está en medio de un parterre. Está en un espacio cerrado, bajo una cúpula de vidrio. Imagínese a su alrededor flores a las que nunca ha sido alérgica. Por ejemplo, rosas. Recuerde sus sentimientos cuando le regalaron un ramo de rosas.

En realidad, trabajar con alergias es reprogramar el subconsciente. Hay un elemento: no hay reacción. Hay un elemento: se siente bien. El hipnoterapeuta elige algo similar a lo que causa la alergia (hojas, flores, rosas, gatos, perros), y eso suele ser suficiente para que la persona se despidiera de este problema.

Existe una técnica para trabajar con alergias a través de la regresión. Por ejemplo, algo le sucedió a una persona cuando los jardines estaban floreciendo, y ahora tiene alergia a la floración. Trabajamos de la misma manera con las fobias, porque la alergia es una fobia.

Ahora, sobre el perdón. ¿Cómo trabajar con ofensores y aquellos que han perdido a alguien y no tuvieron la oportunidad de despedirse? ¿Qué hacer si descubre durante la regresión que algo le sucedió a la persona? Por ejemplo, un perro lo mordió cuando era niño y estaba enojado con su padre por no protegerlo. A menudo, los niños en tales situaciones culpan a sus seres queridos.

¿Y qué hacer si el paciente ha sufrido una violación o abusos de otro tipo? Debe llevarlo a la transición y decir el siguiente texto: «Imagine que está ahora en una habitación, una habitación normal. No hay nada más que dos sillas. Se sienta en una de ellas. Comenzaré a contar, y al contar tres, en la silla enfrente aparecerá la persona que más le ha ofendido».

El primer ofensor siempre es un violador o una persona que causó un sufrimiento severo. En este perdón, las emociones son muy importantes. La persona ha llevado dolor y ofensa toda su vida. Su primera tarea es decir todo lo que piensa de su interlocutor. Todo lo que no pudo o temió decir. Que reúna coraje y hable. Pongo una mesa con una almohada al lado del cliente para que pueda golpearla con el puño. El hombre golpea y habla. ¡Le estoy animando! Es necesario llegar al punto en el que ya no tenga nada que decir. Esto significa que las emociones han salido.

Luego digo lo siguiente: «Cuando toque su hombro, se pondrá en el lugar del ofensor. Escuche lo que le dijeron. Respóndale. Exprese su opinión. Todo lo que piensa sobre esto».

Y luego le sugiero de nuevo que cambie de rol: «Cuando toque su mano, volverá a cambiar de lugar. ¿Qué le diría ahora?».

Repito estos procedimientos hasta que la persona no tenga nada más que decir. En general, todo se reduce al hecho de que el ofensor ni siquiera se da cuenta de que la persona a quien ha ofendido se sentía tan mal. Si el conflicto no se resuelve, ayudo al cliente a perdonar al ofensor.

El proceso culmina con mi pregunta: «¿Está listo para perdonar a su ofensor?». En casos difíciles, primero necesita decir: «Ahora le contaré un secreto. No perdona por él, sino por usted. Ha llevado este dolor y todos estos sentimientos durante muchos años. Para liberarlos, necesita dar un paso muy importante, tomar una decisión responsable: perdonar a esta persona por sí mismo. ¿Está listo para perdonarlo?».

Escuchando una respuesta afirmativa, continúo: «Ahora dígame a su ofensor: “Te perdono y te libero, te perdono y te libero”. Luego, desde su corazón, envíe a esta persona un rayo de luz: amor. No necesita amarlo, solo envíele un rayo de luz. Y solo cuando de verdad perdone al ofensor, él desaparecerá de esa silla. Ahora, en esta silla aparecerá la siguiente persona que le ha ofendido mucho. ¿Quién es esto? Ahora le diré lo que hizo y cómo afectó su vida. Cómo le hizo sufrir y cómo le torturó».

De nuevo, el puño cerrado, de nuevo golpes en la almohada. La idea es que todo esto salga. Y luego según el guion. Si los padres no aparecen entre los ofensores, todavía recomendaría trabajar con la opción de madre y padre. Los primeros tres perdones son los más importantes. Si la gente sigue apareciendo en la silla, ya no son casos tan serios. Por lo tanto, le sugiero al cliente: «Si alguien aparece en la silla, dígame de inmediato que lo perdona y lo libera, y también envíele un rayo de luz: amor. Si hay muchas personas así, imagine un banco donde todos puedan sentarse».

El rayo de luz enviado es una herramienta muy importante que cambia la actitud del subconsciente de «Soy una víctima, me han maltratado» a «Soy el dueño, doy, puedo perdonar». El perdón le da fuerza a una persona. Se convierte en el dueño de la situación. Al perdonar, toma una decisión.

—Ahora, en esta silla aparecerá la persona que le ha ofendido más. ¿Quién es ese?

—Ese soy yo.

—Dígale a su yo opuesto cómo le hizo sufrir y cómo le torturó.

*Esto debe ocurrir con la misma agresividad y energía.*

—Ahora cambie de lugar. Dele una respuesta. ¿Está listo para perdonarse a sí mismo?

—Sí.

—Ahora imagine que ambos comienzan a moverse hacia el otro. Diga: «Te perdono y te acepto en mi vida». Ahora se han abrazado.

*La persona se abraza a sí misma. Necesita ayuda para poner sus manos en sus hombros.*

—Ahora fúndase en uno. Ahora será uno. Ahora sabe qué hacer y cómo hacerlo.

La persona ha resuelto sus partes y sus problemas.

A veces el perdón no es posible y la persona quiere matar a su ofensor. Entonces debe darle la oportunidad de hacerlo en su mente. De la misma manera, puede trabajar con personas que han perdido a sus seres queridos. La misma sala, pero en lugar de la segunda silla, un pedestal.

«Cuando esté listo, permita a un pilar de luz descender ante usted. La persona que está esperando saldrá de él».

Aquí dejo al cliente llorar y luego continúo.

«Ahora, en voz alta o en su mente, pídale a su ser querido que le diga todo lo que quiere. Y dígame lo que quería decir. Pregunte a su ser querido cómo quiere que viva. ¿Con qué sentimientos: malos o buenos?».

¿Por qué sufren las personas? No tuvieron tiempo de hablar sobre sus sentimientos, de demostrar su amor. A menudo, simplemente, no es aceptable mostrar esto en público. Pero ahora, después de la conversación, deben perdonarse el uno al otro por lo que no tuvieron tiempo de decir. Y después del perdón, enviar amor el uno al otro y de esta manera crear un canal de comunicación a través del cual podrán comunicarse cuando lo deseen.

## **Conclusión**

No importa qué problemas le pesen como una carga pesada, tiene el poder de resolverlos y liberarse de esta carga molesta. ¿Ser esclavo de su pasado, bloqueos psicológicos y traumas emocionales o ser quien siempre soñó ser? La elección es obvia. Siempre ha sido obvia, pero solo ahora puede hacerlo con más facilidad. Ahora es el sanador de su propia mente. A su disposición está el poder ilimitado de las técnicas hipnóticas, que les ayudarán a usted y a sus seres queridos a navegar con confianza en las olas del océano de la vida.

## CAPÍTULO 3.

# **PNL: AL PRINCIPIO ERA LA PALABRA**

**E**sta abreviatura, gracias a los esfuerzos de varios profesores de éxito, se ha convertido prácticamente en una maldición. Las personas alejadas de la psicología, la terapia y, en los peores casos, del sentido común, impusieron la PNL a su audiencia como una panacea para controlar a los demás. Sin ninguna base científica, sin una comprensión profunda de los procesos, solo promesas sonoras e historias coloridas sobre la magia de las palabras. No es de extrañar que muchos hayan llegado a considerar la PNL como la herramienta favorita de los vendedores de humo.

No, no voy a defender aquí el honor de esta técnica. No necesita eso. Su eficacia ha sido demostrada por años de práctica de verdaderos profesionales en su campo, quienes han construido su trabajo sobre los sólidos cimientos de la psicología y la hipnoterapia. Sin falsa modestia, me considero uno de ellos. Porque sé cómo y por qué funciona una técnica u otra.

Y ahora usted también lo sabrá. Porque el conocimiento básico que he dado en los capítulos anteriores le permite comprender la esencia de esta técnica y lograr resultados impresionantes.

## **Uso de técnicas de PNL en hipnosis**

La programación neurolingüística (PNL) es una disciplina científica relativamente nueva, que surgió a mediados de la década de 1970. Se basa en una gran cantidad de información confiable. La PNL se originó en varias áreas del conocimiento, unidas por sus dos creadores, John Grinder y Richard Bandler. Este último expresó muy bien su creación: «La PNL es una posición y una metodología que genera una serie de métodos».

Volviendo a aquellos días lejanos cuando el Dr. Grinder era profesor de lingüística en la Universidad de California en Santa Cruz y Bandler era estudiante en esta universidad de

matemáticas y ciencias de la computación. Para entonces, el Dr. Grinder ya había publicado varios libros en el campo de la lingüística, conocida en aquel entonces como gramática transformacional.

Richard Bandler demostró habilidades extraordinarias para identificar y describir con nitidez los patrones de los procesos más diversos. Este talento lo demostró de forma brillante al describir la comunicación humana. Richard estudiaba, analizaba y modelaba con gran placer los procesos comunicativos en psicoterapia. Entonces comenzó a estudiar activamente las técnicas de terapia gestalt. Logró identificar, describir y probar por sí mismo los modelos de este enfoque psicoterapéutico.

Los resultados de este trabajo impresionaron a los demás, y el éxito en la resolución de tareas complejas dirigió el talento de Richard al estudio y luego a la modelización de las técnicas de trabajo de otros especialistas destacados. Con el apoyo de Grinder, Bandler pudo modelar las técnicas de Virginia Satir, en ese momento la terapeuta familiar más famosa del mundo. Richard identificó con rapidez los siete patrones utilizados por Virginia. Cuando él y John comenzaron a aplicarlos, descubrieron que podían modelar sus métodos de psicoterapia y obtener los mismos resultados.

El competente programador de computadoras Bandler sabía que para programar la mente más simple (una computadora con estados de encendido y apagado), es necesario descomponer el comportamiento en componentes y proporcionar a la sistema señales claras y unívocas. A esta simple metáfora, Grinder agregó sus amplios conocimientos en gramática transformacional. De este campo tomaron los conceptos de estructura profunda y superficial que transforman los significados y los conocimientos en el cerebro humano. Así fue como este dúo comenzó a construir su modelo para programar personas.

Más tarde, el mundialmente famoso antropólogo Gregory Bateson presentó a Bandler y Grinder al Dr. Milton Erickson. A su vez, desarrolló un modelo de comunicación conocido como hipnosis ericksoniana. En 1958, la Asociación Médica Americana reconoció que la hipnosis es una herramienta terapéutica útil durante la cirugía. Al modelar el trabajo de Erickson, Bandler y Grinder descubrieron que podían obtener el mismo efecto. Por lo tanto, muchas técnicas de PNL de hoy se basan en las técnicas utilizadas por Erickson.

Basándose en esta experiencia y en la investigación de factores y principios unificadores, Bandler y Grinder desarrollaron su primer modelo de comunicación, que refleja la comprensión teórica de cómo estamos *programados* a través de lenguajes (sensoriales y lingüísticos) para acciones, reacciones, efectos psicósomáticos regulares y sistemáticos, etc. Este modelo también definía formas de utilizar los componentes de la experiencia subjetiva para cambios psicológicos (mentales y emocionales) en el comportamiento humano.

Desde entonces, la PNL ha recorrido un largo camino de desarrollo. El modelo se ha expandido para incluir datos de otras disciplinas: cibernética (comunicación en sistemas complejos, tanto mecánicos como vivos), filosofía, psicología cognitiva, investigación inconsciente y neurología. Hoy en día, existen institutos de PNL en todo el mundo, y muchos autores aplican esta técnica en áreas relacionadas con la medicina y la salud, la psicoterapia y la psicología, los negocios, la educación, el deporte, el derecho, la religión cristiana, etc.

### Presuposiciones básicas de PNL

1. Nadie posee la verdad última.
2. Todos los clientes son diferentes y cada uno tiene sus propias ideas sobre lo que está bien y lo que está mal. Cada

persona vive en su propio modelo del mundo, y este modelo inevitablemente difiere del mundo real. El mapa no es el territorio.

3. En cualquier situación, cada persona hace la mejor elección de todas las que puede imaginar en ese momento. Es decir, el cliente siempre tiene razón a su manera y no necesita ser una persona agradable en todos los aspectos.

4. Cada individuo posee un recurso interno, un potencial interno para resolver sus problemas. Si es consciente del problema, entonces ya sabe (pero tal vez aún no es consciente) cómo resolverlo.

5. Existe una diferencia entre la persona y su comportamiento. El éxito en la comunicación con el cliente depende de la capacidad del terapeuta para entender las formas de pensamiento y comportamiento del cliente, es decir, su mundo.

6. Detrás de cada comportamiento hay alguna intención positiva (positivamente dirigida).

7. El sentido de la comunicación radica en la reacción provocada, no en lo que se pretendía comunicar.

8. En la interacción humana, la persona que muestra mayor flexibilidad y variedad en el comportamiento tiene la mayor influencia en el resultado. Si hace lo que siempre ha hecho, obtendrá lo que siempre ha obtenido.

9. La memoria y la imaginación utilizan las mismas cadenas nerviosas.

10. El conocimiento, el pensamiento, la memoria y la imaginación surgen de secuencias y combinaciones de sistemas de representación.

11. La mente y el cuerpo son partes del mismo sistema cibernético. Por lo tanto, hay paralelismo e interconexión entre nuestros procesos nerviosos internos y el comportamiento observable externo.

12. El método de prueba y error es parte del proceso de aprendizaje. Si no ha obtenido los resultados deseados, no

significa que haya fallado. No hay fracasos o trabajo fallido. Solo hay retroalimentación sobre su interacción, y solo necesita analizarla para usarla en el futuro.

13. Puede llegar a un callejón sin salida si camina sin saber a dónde va. Y esto puede suceder sin importar a dónde vayas.

14. No hay situaciones sin salida. Cada problema tiene su solución.

15. Si no ha obtenido el resultado deseado después de algunas acciones, haga algo diferente. Si tampoco hay resultado en este caso, haga lo contrario.

### Predicados y palabras que describen el proceso

Durante la comunicación no podemos evitar comunicarnos. No puede evitar hablar de sí mismo. Por lo tanto, cada vez que abrimos la boca, realizamos una representación verbal de nuestro modelo del mundo. Esto también se aplica al sistema representativo. Las personas que clasifican y codifican sus pensamientos principalmente de manera auditiva formarán con prioridad predicados auditivos. Los visuales lo harán en el sistema visual, y los cinestésicos en el sistema cinestésico. Solo esto tiene sentido. Si pensamos en términos de imágenes, sonidos o sensaciones, esto se refleja en nuestros mapas lingüísticos externos: palabras.

El modelo del mundo es un mapa de la realidad, una combinación de principios de acción humana, una representación única basada en la generalización de la experiencia propia. En consecuencia, si escuchamos predicados específicos o palabras que describen el proceso que una persona utiliza (en especial verbos, adjetivos y adverbios), podemos conocer su sistema representativo principal. Por lo tanto, estos predicados actúan como claves lingüísticas (marcadores lingüísticos) de la forma

en que una persona procesa la información de manera interna (sistemas representativos). Las claves son datos que ayudan a entender las estructuras subjetivas de una persona. Esto incluye claves de acceso ocular, predicados, tono y tonalidad de voz, respiración, posturas, gestos, etc.

¿Qué valor aporta conocer el uso de predicados en el discurso de un compañero de comunicación? El uso de predicados es el principal indicador de cómo una persona forma una imagen del mundo y construye su realidad interna. Por lo tanto, los predicados nos brindan la clave principal para la realidad subjetiva de una persona: el *pase verde* a su pensamiento y a sus sentimientos y reacciones.

Los predicados también nos ayudan mucho a establecer un *rapport* (contacto amigable) con las personas. Como el *rapport* implica lograr armonía, acuerdo y cercanía, el conocimiento y uso de los predicados nos permite aprender con rapidez a *hablar en el lenguaje de otra persona*. Esta es la oportunidad de escuchar y utilizar rápidamente los mismos patrones de lenguaje que utiliza el interlocutor.

No conocemos una forma más sencilla de lograr un *rapport* sólido con otra persona que unirse a los predicados. Usted verbalmente refleja la forma de pensar de otra persona cuando refleja los predicados de su sistema representativo principal.

El reflejo es el proceso de reflejar el comportamiento físico de otra persona o de dar retroalimentación sobre su comportamiento. Unirse a los predicados es un proceso sofisticado y elegante de adaptación. Después de practicar de manera consciente por un tiempo, pronto notará que ha comenzado a unirse a los predicados de manera inconsciente. Cuando repite la reflexión mientras se une y se ajusta a una persona, se convierte en un patrón inconsciente de sus respuestas y discursos.

## Ejemplos de palabras y expresiones sensorialmente definidas (predicados)

### ***Palabras neutrales***

Resolver, pensar, recordar, saber, meditar, entender, intentar, ser consciente, evaluar, aprender, motivar, cambiar, relacionar.

### ***Palabras visuales***

Ver, imagen, enfoque, imaginación, percepción, ciego, visualizar, perspectiva, brillar, reflejar, aclarar, examinar, ojo, enfocar, prever, ilusión, ilustrar, notar, vista, mirada, punto de vista, mostrar, aparecer, anuncio, ver, revisión, visión, espectáculo, observar, borroso, oscuro.

### ***Palabras auditivas***

Hablar, acentuar, rima, alto, tono, resonar, sonido, monótono, sordo, sonar, suplicar, enfatizar, articulado, escuchar, discusión, declarar, hacer una observación, escuchar, retumbar, callar, no hablar, vocal, sonar, voz, silencio, disonancia, consonante, armonioso, agudo, silencioso, mudo.

### ***Palabras cinestésicas***

Agarrar, entregar, contactar, empujar, frotar, duro, cálido, frío, rugoso, emprender, apretar, apretar, esforzarse, tangible, perceptible, tensión, sólido, suave, delicado, apretar, sostener, escalar, aguantar, pesado, liso.

### ***Palabras olfativas***

Aromático, fragante, ahumado, rancio, fresco, fragante, maloliente.

### ***Palabras gustativas***

Agrio, salado, dulce, sabroso, jugoso, sabor, amargo.

### ***Expresiones visuales***

Veo lo que usted quiere decir.  
Estoy mirando esto con detenimiento.  
Nos miramos a los ojos.  
Tengo una idea vaga.  
Tiene un punto ciego.  
Muéstreme lo que quiere decir.  
Mire esto y se reirá.  
Esto arrojará un poco de luz sobre el asunto.  
Mira la vida a través de lentes de color rosa.  
Esto se aclaró para mí.  
Sin la sombra de una duda.  
Mirar con escepticismo.  
El futuro parece brillante.  
La decisión se presentó ante sus ojos.  
Un espectáculo agradable.

### ***Expresiones auditivas***

En la misma longitud de onda.  
Vivir en armonía.  
Hablar en un idioma incomprensible.  
Ignorar.

Sonar la campana.  
Establecer el tono.  
Palabra por palabra. Inaudito.  
Conceder una audiencia.  
Guardarse la lengua.  
Hablar de manera fuerte y clara.

### ***Expresiones cinestésicas***

He contactado con usted.  
Me he aferrado a esta idea.  
Detenerse un segundo.  
Siento esto en mis entrañas.  
Una persona con corazón frío.  
Una persona impasible.  
Imperturbable.  
Con ganas de hacer algo.  
No mover un dedo.  
No levantar un dedo.  
Un terreno sólido.  
Arder de deseo.  
No tratar de alcanzar las estrellas.  
Regular suavemente.

### ***Expresiones olfativas y gustativas***

Una píldora amarga.  
El sabor de la buena vida.  
Una persona empalagosa.  
Hacer una cara agria.

Aquí le presento un ejercicio para identificar predicados.  
Una persona cuenta una historia, otra escucha, una tercera

observa. La tarea es identificar el sistema representativo por palabras clave. Compare los nuevos resultados con los antiguos (por ojos). Si alguien lo hizo antes, haga preguntas en la misma modalidad. Se dedica media hora a este trabajo. Tenga en cuenta que para una sincronización exitosa, es importante escuchar primero y luego usar usted mismo los predicados de la misma modalidad.

## Sintonía

La sincronización (o la técnica de *matching* y *mirroring*) es necesaria para comunicarle a una persona a nivel inconsciente sobre nuestra similitud con ella y establecer un contacto amistoso. El beneficio principal de la sincronización es proporcionar un *espacio nosotros* o *rapport*. Tenga en cuenta que este espacio nosotros no se puede simplemente representar de manera técnica. Hay que entrar en él. Hay que experimentarlo. Pero el propio proceso de entrada puede ser tecnificado.

### ***Tipos de sincronización***

- Según la postura y los gestos;
- según la respiración y el ritmo;
- según la melodía;
- según el tono;
- por palabras clave;
- por patrones de movimiento ocular;
- por sistemas representativos (en situaciones de estrés, una persona usa un sistema principal);
- según los valores y creencias.

Las técnicas de sincronización permiten no solo representar algo de calidad, como muchos piensan de manera

equivocada, sino realmente vivir y experimentar el estado necesario. Quiero llamar su atención sobre el hecho de que estas son técnicas, es decir, no solo deben ser conocidas, sino también practicadas, con preferencia, de forma automática; de manera inconsciente. Es decir, habiendo dedicado una vez tiempo a una formación completa y habiéndolo consolidado en la práctica. Es como la habilidad de cambiar de marcha para un conductor. Un conductor experimentado no piensa en todo este procedimiento, tan solo lo realiza. Del mismo modo, de forma automática, debemos ajustarnos y establecer contacto.

La sincronización funciona a diferentes niveles. La forma más fácil y comprensible es a través del cuerpo. Y entre las sintonizaciones del cuerpo, lo primero que se debe recordar es la sincronización de la postura. De hecho, también hay dos de ellas: directa y espejo.

La sincronización directa implica que, después de mirar con cuidado y evaluar la postura del cuerpo de su interlocutor, adopta una postura lo más similar posible a la suya. Y hacerlo con discreción, no a propósito. De lo contrario, el interlocutor pensará que usted se está burlando de él. ¿Alguna vez ha visto a cinco personas sentadas en un banco en fila, con una pierna sobre la otra, todas, por ejemplo, la izquierda sobre la derecha? ¿Y cómo cambian sus piernas casi al mismo tiempo sin pensar mucho en ello? Eso es lo que quiero decir. O, por ejemplo, su interlocutor se apoya en la mesa y apoya la mejilla sobre el puño, y pronto se encuentra en una postura casi idéntica. ¿Ha pasado eso?

La sincronización en espejo implica que su postura será simétrica a la postura del interlocutor, es decir, reflejará su postura. Como en un espejo. Y por lo demás, todo es igual. Por ejemplo, dos amigas están sentadas en un sofá, giradas la una hacia la otra. Colocan un brazo, doblado en el codo, en el respaldo del sofá, el otro en el muslo. Y en estas posturas espejo,

tienen una conversación apasionada. Incluso se arreglan el pelo casi al mismo tiempo. ¿Recuerda tales situaciones?

De inmediato, notaré que las opciones descritas son una sincronización burda. Así es como trabajan los principiantes. Pero incluso aquí hay matices. Cualquier sincronización debe realizarse con menos intensidad que la que el interlocutor realiza sus acciones. Se rio: usted sonrió; cruzó una pierna sobre la otra: usted cruzó los tobillos; cruzó los brazos sobre el pecho: usted colocó una palma sobre la otra. Y así sucesivamente. El objetivo no es reproducir el cuerpo del interlocutor con la mayor precisión posible, sino sentir su estado físico interno. Por lo tanto, no es importante lo exacto que está copiando la postura, sino si los mismos músculos están tensos, si el peso del cuerpo está distribuido de la misma manera, si se siente cómodo en su postura. Porque el interlocutor se siente cómodo en su postura. Y si, basándose en la sincronización de postura, capta un estado interno similar, considere que se ha establecido el contacto. Esto significa que ha surgido la empatía, que era lo que se quería lograr.

## Anclaje

El ancla es cualquier estímulo o combinación de estímulos (internos o externos) que desencadenan ciertas representaciones o comportamientos. Cada vez que una parte de la experiencia se evoca desde el exterior, las otras partes se reproducen por sí mismas. Por lo tanto, cualquier parte de una experiencia específica puede ser utilizada como ancla (mecanismo de disparo), lo que proporciona acceso a otra parte de esta experiencia.

El establecimiento de anclas en muchos aspectos se asemeja al concepto de estímulo-respuesta en modelos conductuales. Sin embargo, hay al menos cinco diferencias importantes entre ellos:

1. Para establecer anclas no se requiere una exposición prolongada. Sí, esto favorece el proceso, pero a menudo el ancla se establece con la primera experiencia.

2. Para que surja una asociación entre el ancla y la reacción, no se requiere un refuerzo directo de algún resultado derivado de esa asociación. Es decir, las anclas (o asociaciones) se establecen sin refuerzo directo o recompensa por la asociación. Al igual que la exposición prolongada, el refuerzo puede contribuir al establecimiento del ancla, pero no es necesario.

3. La experiencia interna se considera tan significativa en términos de comportamiento como las respuestas claramente medibles. En otras palabras, el diálogo interno, la imagen o la sensación son respuestas tan significativas como la reacción salival del perro de Pavlov.

4. El establecimiento del ancla crea una conexión entre algunas representaciones o grupo de representaciones (experiencias). El estímulo o representación tiene sentido solo en términos de la reacción que provoca en un individuo particular. Las anclas suelen ser externas, es decir, ocurren en el entorno externo y provocan estados internos.

5. El estímulo, que está asociado con cierto estado fisiológico y lo desencadena, se llama ancla de PNL. En esencia, las anclas son todo lo que provoca estados emocionales no directamente, sino a través de asociaciones.

## Establecimiento del ancla

Según el concepto de PNL, si el ancla se coloca en el pico del estado emocional, es suficiente una coincidencia única para que se establezca. Así, comenzamos a anclar en el momento en que pasamos el pico emocional y lo mantenemos un poco después.

Hay tres tipos de anclas, si nos orientamos hacia la clasificación llamada VAC. El primer tipo es visual: símbolos,

imágenes, imágenes y apariencia. El segundo es auditivo: sonidos, palabras, frases y entonaciones. El tercero es cinestésico: sensaciones y sentimientos en el cuerpo. Más combinaciones de estímulos en diferentes modalidades. El ancla es especialmente fuerte si se presenta en las tres modalidades. En esencia, son tres anclas en un estado que están involucradas al mismo tiempo.

Ve, escucha o siente a su ser querido a su lado, y ya se siente bien. Las anclas cinestésicas son más fáciles de colocar en los huesos, ya que los músculos son móviles y existe la posibilidad de que la próxima vez no golpee en el mismo lugar.

Entonces, las anclas deben:

Coincidir con el pico de intensidad del estado.

Ser únicos y distinguibles. Si este estímulo está asociado con muchas cosas, y diferentes, entonces ya no es un estímulo único y no será un ancla.

Ser reproducible con facilidad. En la búsqueda de la singularidad, puede llegar a complicarlo tanto que luego no podrá reproducirlo exactamente y el ancla no funcionará.

Estar asociado con ese estado que se experimenta de manera clara y fácil, y no con dificultades como la superposición de varias emociones confusas a la vez.

Se puede establecer un ancla utilizando cualquiera de nuestras modalidades sensoriales (órganos sensoriales):

expresiones faciales y gestos (visual);

tono y ritmo de voz (auditiva);

toques (cinestésica);

olores y sabores (olfato/gusto).

Una vez más, insisto en que el anclaje debe realizarse en el pico del estado.

## Estrategia de anclaje

La idea es crear una secuencia de sensaciones en las que cada estado y representación asociada sirva de ancla para el siguiente. Vamos a identificar inmediatamente un par de técnicas efectivas.

☑ *Pila de anclas.* Se trata de establecer la misma ancla (tocar el mismo lugar, el mismo tono de voz, la misma palabra) en una serie de estados similares, para potenciar la eficacia del ancla. Esto es necesario cuando queremos crear un ancla positiva, que será más fuerte que la negativa, a partir de varios estados que en sí mismos no son muy fuertes.

☑ *Colapso de anclas.* Se utiliza cuando necesita eliminar un ancla ya existente, por lo general, desagradable. Creamos una ancla fuerte en el estado opuesto, y luego reproducimos ambas anclas al mismo tiempo varias veces. Obtenemos un tercer estado, neutro, y la destrucción de ambas anclas.

### Esquema paso a paso

☑ *Paso 1.* Identificamos el problema.

☑ *Paso 2.* Establecemos un ancla positiva (+) fuerte y con recursos. Para el anclaje, utilizamos la rodilla izquierda, el hombro o el antebrazo.

☑ *Paso 3.* Establecemos un ancla negativa (-). Para ello, utilizamos el mismo patrón que para el ancla positiva, pero evocamos ese estado negativo del que le gustaría liberarse. Para el anclaje, presionamos la rodilla derecha, el antebrazo o el hombro.

☑ *Paso 4.* Comprobamos si funcionan las anclas, es decir, si se evocan esas experiencias polares a través del tacto, las que anclamos. Usamos la calibración y el contacto verbal.

☑ *Paso 5. Neutralización.* Presionamos de forma simultánea ambas rodillas, hombros o antebrazos. Por lo usual, en este momento, la cara del paciente muestra confusión, los ojos se mueven con rapidez o la mirada se vuelve vidriosa, pero también puede haber otras reacciones. Los mantenemos hasta que estas reacciones cesen y la persona comienza a lucir neutral.

☑ *Paso 6.* Verificamos la efectividad de la neutralización. Presionamos el ancla negativa. ¿Todavía se evocan experiencias negativas? Si es así, establecemos otro —un ancla positiva— y repetimos el procedimiento hasta que las anclas se neutralicen por completo.

☑ *Paso 7.* Situarse en el futuro. Presionamos el ancla positiva. Le pido que revise todas las situaciones similares en el futuro mientras mantiene este estado de recursos.

### Tres procesos universales de modelado

El metamodelo es un conjunto de técnicas destinadas a recoger información lingüística. Permite vincular el habla de una persona con la experiencia que se transmite a través de ella.

Dado que no trabajamos directamente con el mundo en el que vivimos, creamos sus modelos (mapas) y los usamos para guiar nuestro comportamiento. Creamos nuestros modelos a través de tres procesos universales de modelado humano:

- ☑ omisiones;
- ☑ generalizaciones;
- ☑ distorsiones.

Estos procesos nos ayudan a sobrevivir, desarrollarnos, aprender y comprender la riqueza del mundo que nos rodea. ¿Cómo? La generalización nos permite formar grandes bloques de información similar, la omisión nos permite pasar por alto

la información insignificante, y la distorsión nos permite llenar los huecos y la falta de datos, sustituyendo la experiencia pasada o inexistente para mantener una imagen completa.

Pero si confundimos nuestra realidad subjetiva (mapa) con la realidad auténtica (territorio), estos mismos procesos comienzan a limitarnos y a suprimir nuestras habilidades, lo que conduce a errores de percepción. Por lo tanto, en una situación de fracaso, tiene sentido desmontar todas estas violaciones para descubrir dónde se coló el error que llevó a la situación problemática. Para esto existe el metamodelo. Le permite averiguar la estructura y poner orden en una parte específica de la imagen del mundo.

Con el metamodelo se puede identificar rápidamente la diversidad y las limitaciones tanto de la información presupuesta como de los propios procesos de modelado utilizados por el interlocutor. Escuchando y respondiendo de acuerdo con las categorías del metamodelo, se pueden lograr los mayores éxitos en comprensión y aprendizaje en cualquier comunicación específica.

La imagen del mundo no es el mundo mismo, pero el hombre se basa en ella para interactuar con él. Cada uno forma su propio mapa con sus propios códigos, códigos y otros enigmas durante el crecimiento y desarrollo. El metamodelo se ocupa de averiguar las complejidades ajenas; la visión ajena del mundo.

### ***Grupos de violaciones metamodélicas***

Estos son la falta de información (omisiones injustificadas), la limitación del modelo del interlocutor (generalizaciones injustificadas) y las violaciones semánticas (distorsiones improductivas). Como se dice, lo extraño no es que las personas usen palabras, sino que se entiendan entre sí.

En PNL no hay una pregunta «¿Por qué?»; hay una pregunta «¿Cómo?», y también «¿Por qué hiciste eso?» y «¿Cómo lo hiciste?». El metamodelo brinda la oportunidad de entender cómo una persona pudo pensar y percibir el mundo exactamente de la manera en que piensa y percibe.

## Omisiones

La falta de información se puede dividir en cuatro categorías:

- ☑ omisión simple (comparación, juicio);
- ☑ falta de índice referencial;
- ☑ verbos inespecíficos;
- ☑ nominalizaciones.

### ***Omisión simple***

La omisión es un proceso en el que nos enfocamos de forma selectiva en algunos aspectos de la experiencia y omitimos otros. Aquí son relevantes las preguntas destinadas a aclarar con precisión quién está hablando o de qué se está hablando. Aquí hay algunos ejemplos.

- No entiendo.
- ¿Qué es exactamente lo que no entiende?
- Tengo miedo de que nadie venga.
- ¿Quién es exactamente quien puede no venir?
- Soy un obstáculo.
- ¿En qué es exactamente un obstáculo?

### ***Falta de índice referencial***

La falta de índice referencial es la omisión de los detalles necesarios para su comprensión del modelo del mundo de una persona. Se necesitan preguntas basadas en «¿quién exactamente?» y «¿qué exactamente?».

—Nadie me ama.

—¿Quién es exactamente quien no le ama?

—Ellos son obstinados.

—¿Quién exactamente es obstinado?

### ***Verbos inespecíficos***

Estos son los verbos que no proporcionan una comprensión clara de la experiencia descrita. Todos los verbos son abstractos, pero, por ejemplo, besar es más concreto que tocar. Se requieren preguntas para aclarar cómo se hizo exactamente.

—Me castigó.

—¿Qué hizo exactamente?

—Me ayudó.

—¿Cómo exactamente?

—Me ofendió.

—¿Cómo exactamente?

### ***Nominalizaciones***

Las nominalizaciones son sustantivos derivados de verbos. Convirtieron el proceso en una cosa o evento. Para determinar si puede usar la prueba de la carretilla: si lo que se está hablando puede ponerse en una carretilla (por ejemplo, una silla), es un objeto, y si no (por ejemplo, amistad, fracaso, amor), es una nominalización. Para resaltar el significado de la nominalización, es necesario devolverle su forma verbal.

- ¡Qué fracaso!
- ¿Qué no logró?
- ¡Tenemos tal amor!
- ¿Qué amas exactamente?
- Tengo mala memoria.
- ¿Qué recuerda mal exactamente?

## Generalización

Hay dos tipos de limitaciones en el modelo del interlocutor: cuantificadores universales y operadores modales.

### ***Cuantificadores universales***

Los cuantificadores universales son palabras y expresiones como *todos, siempre, nunca, nadie, en general, en la vida, cualquier, cada uno, cualquiera*, etc. Las preguntas deben ser del tipo «¿Todos todos?», «¿Nadie nadie?», «¿Hay al menos un caso en que esto no sea cierto?».

- Todos los hombres son canallas.
- ¿Todos todos?
- Todos los hombres son canallas.
- ¿Hay al menos uno que no sea un completo canalla?

### ***Operadores modales de posibilidad y necesidad***

Los operadores modales son verbos y adverbios que indican la falta de elección: *debo, no puedo, necesito, obligado, no puedo, necesariamente, es mi deber*, etc. Por lo tanto, las preguntas relevantes son del tipo «¿Y qué sucederá si no lo hace?», «¿Qué le impide exactamente?», «¿A quién debe?», «¿El deber le ayuda en la vida?».

- Debo ir a la universidad.

- ¿A quién debe exactamente?
- No puedo hacer eso.
- ¿Qué le impide exactamente?
- Debo cuidar a los demás.
- ¿Qué sucederá si no hace eso?

## Distorsiones

Las violaciones semánticas se dividen en cuatro tipos:

1. violación de relaciones causa-efecto;
2. lectura mental;
3. ejecución perdida;
4. presuposición.

### ***Causa y efecto***

La violación del tipo causa y efecto se basa en la creencia de que ciertas acciones o una combinación de circunstancias de manera inevitable provocan ciertas consecuencias.

La pregunta debe ser así: «¿Cómo influye exactamente esto en aquello?».

- Mis alumnos me irritan.
- ¿Qué es exactamente lo que hacen que le cause irritación?
- La luz del sol hace crecer las flores.
- ¿Cómo hace exactamente eso?

### ***Lectura mental***

La lectura mental es la creencia del hablante de que entiende los pensamientos y sentimientos de otras personas sin una comunicación directa de su parte.

Debería hacer preguntas como «¿cómo lo sabe?» y «¿de dónde obtuvo esa información?».

- Sé lo que va a decir ahora.
- ¿Cómo lo sabe?
- Sé que me considera tonto.
- ¿De dónde obtuvo esa información?

### ***Ejecución pérdida***

La ejecución pérdida es una generalización (por lo general un juicio) en la que el hablante exige que el mundo se ajuste por completo a su modelo del mundo. Recuerde que el modelo del mundo no es el mundo. Debería hacer preguntas como «¿para quién es eso?» y «¿quién exactamente?».

- El sexo oral es indecente.
- ¿Para quién exactamente?
- Todos roban.
- ¿Quién exactamente?
- Es una vergüenza casarse.
- ¿Para quién exactamente?

### ***Presuposición (implicación) y elección sin elección***

La presuposición es una suposición implícita que se encuentra en la declaración y limita la elección. Por ejemplo, «¿Vamos a dar un paseo a las siete o a las nueve?». La respuesta a esto debería estar formada por preguntas como «¿Cómo sabe que...?» y «¿Qué le hizo pensar eso...?».

- Cuando se enferme, se acordará de mí.
- ¿Cómo sabe que me voy a enfermar?
- Es tan tonto como tu amigo.
- ¿Cómo sabe con certeza que él es tonto?

## Reencuadre

El reencuadre es una herramienta de comunicación muy poderosa. En la teoría general de la comunicación hay un axioma básico, que dice que la señal solo tiene sentido dentro del marco o contexto en el que aparece. Un retraso inesperado en la salida de un avión es un inconveniente para los pasajeros a bordo, pero es un regalo del destino para el pasajero que llega tarde. La percepción de algo como una ventaja o una desventaja depende del marco dentro del cual se entiende el mensaje. Un reencuadre efectivo conduce a un cambio en la experiencia vivida.

El reencuadre es un algoritmo para crear un marco en el que todas las partes del sistema se alinean en dirección a lograr el resultado. Hay tres tipos principales de reencuadre.

### ***Reencuadre del contenido***

Este es un cambio en el contenido que deja el contexto intacto. El comportamiento en sí mismo no significa nada. Usted puede darle un significado que lo haga útil. Para el reencuadre del contenido, se adecua la fórmula «Siento X cuando ocurre Y (la reacción X está asociada con la clase de eventos Y, equivalencia compleja)».

Si es una queja, pregúntese qué otro aspecto implícito de la misma situación podría crear un marco de significado diferente o cómo podría describir esta situación de otra manera. Encuentre un nuevo significado que pueda servir como un paso de la queja sobre el comportamiento a un reconocimiento parcial de lo valioso que es ese comportamiento. Para lograr el mayor efecto, necesita saber qué criterios son importantes para la persona con la que va a realizar el reencuadre.

### ***Reencuadre de contexto***

Este es un cambio en el contexto a uno en el que la reacción dada tiene valor. Cambia el contexto, dejando el contenido igual. Para el reencuadre del contexto, se adecua la fórmula «Soy demasiado X» o «Ellos son demasiado Z» (la queja como un mensaje comparativo con respecto a uno mismo o a alguien más).

### ***Reencuadre exterior***

Esta es una variante útil de reencuadre para cambiar el marco cuando hay un conflicto, disputa o diferencia de opiniones. La comunicación de acuerdo con la fórmula «A insiste en que es X. B insiste en que es Y. X e Y se contradicen» debe preguntarse qué marco encajaría con ambas posiciones contradictorias. Encuentre un marco más grande (o agrande) en el que ambas posiciones sean válidas.

## **Pasemos a los ejercicios**

Para aprender a utilizar el reencuadre, es necesario empezar a practicar con reacciones específicas y formas de comportamiento. Primero, identifique la forma de la reacción para determinar qué tipo de reencuadre es más apropiado: de contenido o de contexto. En el caso de la equivalencia compleja, cree varios significados diferentes que este comportamiento podría tener en el contexto específico en el que aparece (reencuadre de contenido). A medida que se realiza la generalización comparativa, cree varios contextos diferentes en los que este comportamiento adquiriría un valor diferente (reencuadre de contexto). La forma más fácil de empezar es hacer una lista de las reacciones comportamentales problemáticas con las que

se encuentra y crear de manera sistemática para cada una de ellas un significado o contextos que lleven a cambios positivos.

Una vez que se haya practicado la creación de significados o contextos para las reacciones de comportamiento de su interés en papel, únase a alguien y practique directamente el reencuadre. Una persona juega la reacción de comportamiento y la otra sugiere posibles opciones de reencuadre.

### Buscando un nuevo contexto

En el proceso de este ejercicio, se debe trabajar en grupos de cuatro personas. Debe seleccionar oraciones divertidas para comenzar (ver ejemplos a continuación) que podrían terminar en un discurso directo. Tiene de cinco a siete minutos para hacerlo.

Ahora, cada uno debe formular lo que le preocupa actualmente: «Solo, solo del todo», «No le importo a nadie», «Tengo orejas grandes», etc. Ahora coloque sus dificultades como finales de varias frases inventadas. Si se puede verbalizar una queja, también se puede reencuadrar. Además, trate de cantar o bailar su problema. Escriba un poema sobre él. Al final, salga a la calle y grítelo. Aquí tiene algunos ejemplos de frases divertidas y absurdas en las que puede insertar sus quejas.

«Mientras caía al lago, la anciana logró decir...».

«La mejor manera de arruinarte la vida es afirmar que...».

«El perro miró la comida con ojos hambrientos y pensó...».

«El coro de veteranos canta...».

«En la puerta del banco estaba escrito...».

«Caperucita Roja saltó del vientre del lobo y dijo...».

«En la manifestación, el trabajador llevaba un cartel...».

«Quema la nota en la que se lee...».

«El loco le dijo a su compañero de cuarto...».

«El elefante dijo, mirando al ratón...».

«Y ahora, una bailarina interpretará el baile...».

«Pinocchio abrió los ojos y pronunció sus primeras palabras...».

«Hoy en el teatro, la ópera *La Traviata* es reemplazada por la obra...».

«Tomando el micrófono, Paul McCartney empezó a cantar...».

«Saliendo del coche quemado, el senador notó...».

«Nadie escuchará si digo...».

«Hamlet desenvainó su espada y le dijo a Laertes...».

«Agarrándose a un cable de alta tensión, el electricista exclamó...».

«La estatua del faraón fue revivida y dijo...».

«Mirando por el cañón de la ametralladora, el rehén pensó...».

«En la pared del baño de mujeres estaba escrito...».

«Cada vez que Chuck Norris rompía sus esquís decía...».

«Pasando por delante de los prisioneros, el comandante del campo pensó...».

«Cuando se vierte detergente en la lavadora, piensa...».

«Esquivando la zapatilla, la cucaracha pensó...».

«Una prostituta se quejaba a otra...».

Tiene veinte minutos para esto. Tendrá dos tipos de reacciones al reencuadre efectivo:

Internas. Relajación, respiración fácil, una imagen más atractiva del contenido.

Externas. Enrojecimiento de la piel, así como cambios en la respiración y tensión muscular.

## Disociación de la conciencia y el inconsciente

El objetivo de este ejercicio es aprender a construir oraciones complejas que tengan un impacto específico en su interlocutor. Recuerde que solo está practicando la construcción de oraciones. Aquí tendrá que usar la tabla de abajo.

Elija una oración de la parte izquierda de la tabla y añádale cualquier oración de la parte derecha de la tabla. Después de un tiempo, empiece a inventar sus propias oraciones. El esquema de sus acciones es este:

1. Utilizando la tabla, el socio 1 hace una afirmación sobre la disociación de la conciencia y el inconsciente.

2. El socio 2 también utiliza la tabla y hace una afirmación sobre la disociación de la conciencia y el inconsciente.

3. Continúe alternando. Tiene cinco minutos para este ejercicio. Tenga en cuenta la posibilidad de usar sinónimos para las palabras «consciente» e «inconsciente», «en primer plano de la conciencia» y «en segundo plano de la conciencia», «en el centro de atención» y «en la periferia de la atención».

<b>Su consciente</b>		<b>Su subconsciente</b>
1. Está escuchando lo que digo.		1. Puede comenzar los cambios necesarios en su estado
2. Es posible que quiera saber qué sucederá después		2. Puede comenzar a recordar los eventos que son más importantes para usted.
3. Puede estar concentrado en un pensamiento u otro		3. Puede comenzar su viaje al mundo de las experiencias especiales, que difieren de las usuales
4. Puede dudar del significado de lo que está sucediendo ahora	Y	4. Ha aprendido mucho, y puede utilizar esto en el futuro
5. Puede ser consciente de las sensaciones que está experimentando ahora.	Mientras que	5. Puede tener sus propias ideas sobre lo que quiere
6. Está preocupada por hacer todo correctamente	A medida que	6. Puede crear imágenes que le parecerán asombrosas
7. Puede ser consciente de lo que está sucediendo aquí y ahora	Pero	7. Se abre a conocimientos y sabiduría más profundos
8. Está ocupada con algún pensamiento		8. Entra en un trance aún más profundo
9. Intenta entender el significado de lo que estoy diciendo ahora		9. Comienza a entender algo muy importante para usted
10. Reflexiona y evalúa críticamente lo que está sucediendo		10. Revela sabiduría oculta

## Uso de la partícula «no»

Estamos hablando de formas ocultas de manipulación verbal. Este es también un patrón de influencia sugestiva. En la experiencia humana a la que se dirige la parte inconsciente, no hay nada similar a, por ejemplo, «no piedra». En la experiencia solo hay «piedra». Eso es lo que la persona recordará. Por lo tanto, las instrucciones con la partícula «no» son percibidas de manera diferente por la mente consciente y la inconsciente. «No grites» en trance se percibe como una instrucción para gritar.

## Resultado bien formado (RBF)

No es casualidad que esta técnica se estudie como una de las primeras. Antes de empezar a hacer cambios, es necesario asegurarse de que la persona está lista para aceptarlos y realmente quiere eso. Para definir de forma cualitativa el objetivo final de la acción y verificar la ecología (seguridad) del cambio, existe el RBF.

Si no sabe a dónde va, ¿cómo sabrá que ya ha llegado allí? Además, si no sabe a dónde va, terminará en un callejón sin salida, no importa a dónde vaya. A menudo, la gente no sabe lo que quiere. Y a veces no sabe si de verdad quiere lo que quiere.

El RBF ayuda a entender las perspectivas y refuerza la motivación. A veces, un RBF es suficiente si una persona sabe lo que quiere, y a partir de ahí, a menudo puede manejarlo ella misma.

El procedimiento de RBF para la corrección es el siguiente:

1. Establezca *rapport* con su interlocutor, utilizando la unión a nivel verbal y no verbal.

2. Recopile información en formato sensorial explícito sobre las experiencias actuales de la persona y los resultados que desea.

3. Al recopilar información sobre el estado actual y deseado, su principal herramienta es la observación sensorial. Utilizando el metamodelo, puede obtener una representación verbal más completa de la experiencia del interlocutor.

4. Su objetivo es ayudar a la persona a ampliar su elección, y no para quitar reacciones o comportamientos. Y no simplemente para reemplazar un comportamiento con otro.

5. Una vez establecido el *rapport* e identificada la información sobre el estado actual y deseado, ayude al interlocutor a pasar del estado actual al deseado utilizando los métodos de cambio desarrollados en la PNL.

### ***Estado actual***

¿Qué está experimentando ahora? ¿Cómo crea este estado en usted? Nos referimos al estado problemático. Calibre la fisiología. Son de particular interés los patrones de comportamiento que se repiten de forma obligatoria, en especial cuando no son conscientes de ellos.

¿En qué situaciones experimenta esto? ¿Hay ocasiones en las que no lo experimenta?

¿Qué ventajas positivas hay en el estado actual? ¿Qué le impidió cambiar antes? Este es un beneficio secundario.

¿Qué formas de resolver este problema ha probado ya? ¿Qué resultados obtuvo?

El estudio cuidadoso de estos intentos de solución no solo muestra qué tipos de cambios se deben evitar, sino que también revela qué es lo que mantiene la situación que se desea cambiar. Esto brinda una comprensión de dónde debe hacerse el cambio.

### ***Estado deseado***

☑ ¿Qué es exactamente lo que quiere obtener? Una parte importante del proceso terapéutico es la formulación del resultado deseado en un sentido positivo, porque desde el punto de vista de la lógica y de la práctica es imposible comunicar a alguien la negación de una experiencia.

☑ ¿Es real este resultado deseado? Un objetivo utópico puede volverse patológico. En la búsqueda de lo inalcanzable, hacemos lo posible imposible. Sea sabio en su búsqueda de progreso y no persiga la ilusión de perfección. Considere las suposiciones que subyacen en lo que la persona quiere y cómo lo pide. En ellos se descubre información sobre el modelo de la persona que puede que ella misma no sea consciente.

☑ ¿Ha tenido alguna vez este estado? ¿Cómo lo supo? ¿A qué se parecía? Esta es información sensorial explícita. Calibre la fisiología.

☑ ¿Cómo se sentirá cuando logre el resultado? ¿Cómo sabrá que se está acercando a él? Muéstreme el estado en el que estará cuando lo alcance. ¿Cuál será para usted la prueba concreta de que lo ha logrado? Esta es información sensorial explícita. Calibre la fisiología. Antes que nada, la persona debe saber a qué se está esforzando y, además, ser capaz de demostrarlo. Tal representación explícita (no verbal, sino basada en la experiencia personal) junto con la conciencia sensorial de la persona hacen posible para él percibir y evaluar el progreso hacia el resultado deseado, así como reconocer y verificar que se ha logrado. Al calibrar esta demostración del estado querido, aparece una forma precisa de evaluar el progreso de la persona y la posibilidad de saber y verificar si se ha alcanzado el estado deseado.

☑ ¿En qué lugar desea alcanzar este objetivo y dónde no lo desea? ¿Con quién desea alcanzar el objetivo y con quién no? Aquí se trata, sobre todo, del contexto.

☑ ¿Cómo le ayudará alcanzar este objetivo? ¿Solo logrará lo que quería lograr? ¿Qué le impide obtener este resultado ahora? ¿Qué beneficios o ventajas del comportamiento anterior se pueden perder? ¿Qué problemas pueden surgir cuando obtenga el resultado deseado? ¿Cómo afectará la consecución de este objetivo a otros aspectos de su vida: a la familia, al trabajo, a las personas que le rodean? ¿Tiene alguna parte de usted que se oponga a este objetivo? Este es ya un aspecto de la ecología. Examine con atención todos los problemas potenciales que puedan surgir como resultado de trabajar con la persona. Tome nota de cualquier manifestación de desacuerdo interno (incongruencia). Esta es una parte significativa de la comunicación: muy importante para usted, pero a menudo no percibida de manera consciente por la persona. Para que el resultado deseado sea ecológico, debe traer solo lo que la persona quiere y las ventajas del viejo comportamiento deben ser preservadas.

### ***Plan para lograr el cambio***

¿Qué habilidades, estados mentales y conocimientos necesita encontrar en sí mismo y cómo utilizarlos para alcanzar el resultado deseado? Esta es información sensorial. Calibre la fisiología.

¿Qué acciones concretas tomará para alcanzar el resultado deseado? ¿Qué hará hoy para comenzar este proceso? ¿Qué seguirá haciendo para completar con éxito este proceso? Información sensorial. Calibre la fisiología. Para que el resultado deseado sea alcanzable, el control sobre él debe estar concentrado en las manos de la persona. La flexibilidad en las respuestas internas y el comportamiento externo también son necesarios. Por lo tanto, el avance hacia el resultado deseado y su logro puede ocurrir en diferentes contextos y situaciones.

## Situarse en el futuro con el comportamiento nuevo

☑ Establezca un ancla en los recursos necesarios para la persona, asegurándose de que están representados por los sistemas representativos VAC (visual, auditivo, cinestésico).

☑ Permítale identificar los estímulos (V, A y C, internos o externos) que surgen de manera natural en el contexto deseado.

☑ Permítale entrar en la situación en la que desea lograr el resultado deseado y ver, oír y sentir con claridad estos estímulos. Mientras lo hace, utilice el ancla para vincular los recursos con los estímulos que percibe.

☑ Durante la aplicación del ancla, permítale experimentar que tiene estos recursos en el contexto deseado, y luego practicar (ensayar) el comportamiento deseado.

☑ Revise su trabajo, sugiriendo a la persona que se imagine sin ancla, cómo se adentrará en la futura situación. Cuando los estímulos de la situación por sí solos provoquen los resultados deseados, esto significará que ha cumplido su tarea.

## RBF paso a paso

☑ ¿Qué quiere? ¿Qué le proporcionará la consecución de este resultado final? ¿Está este resultado final formulado de manera positiva (qué quiere, no lo que no quiere)? ¿Puede ser de su iniciativa? ¿Puede controlarlo? ¿Es este un gran resultado final global o un paso en el camino? Divídalo en partes más pequeñas si es necesario.

☑ ¿Cómo sabrá que ha logrado lo que esperaba? En el proceso de justificación, utilice una descripción solo en términos de sistemas sensoriales (ver, oír, sentir, oler, probar), no de interpretación.

☑ ¿Dónde, cuándo y con quién lo desea (contexto)?

¿Qué le impide obtener este resultado final ahora (limitaciones existentes)?

¿Cuáles son las consecuencias positivas y negativas que puede tener la consecución de este resultado final para usted y las personas que le rodean (verificación ecológica)?

¿Qué recursos necesita para lograr este resultado? Información, estado interno, formación, dinero, ayuda de otras personas, etc.

¿Es el primer paso para alcanzar su resultado final realmente factible?

¿Tiene solo un camino para lograr este objetivo o existen otros caminos? Si es así, ¿cuáles?

¿Cuándo le gustaría alcanzarlo (marco temporal)?

Imagínese que ha alcanzado su objetivo. Mire hacia atrás y determine qué pasos fueron necesarios para lograr el resultado que obtuvo (marco «Como si...»).

## Ejercicio de RBF

Necesita descomponer paso a paso por qué una persona está estudiando PNL y qué quiere. Acostumbro a sugerir que se haga este ejercicio en tríos con dos cambios de roles.

Un resultado bien formado se ajusta a la siguiente fórmula:

Formulación positiva;

Posición activa (lo hago yo mismo);

Concreción (claramente, paso a paso, en detalle);

Confirmación (¿cómo sabrá que ha obtenido el resultado y qué verá, oír y sentirá?);

Recursos (¿qué le ayudará?);

Tamaño (se puede dividir un objetivo enorme en metas intermedias pequeñas para que parezcan más fáciles de lograr);

Marco ecológico (consecuencias de lograr el resultado).

## Tratamiento rápido de fobias

La eliminación de las fobias es un camino que ayudo a mis pacientes a recorrer en solo nueve pasos. Usted también puede hacerlo. Solo familiarícese con la secuencia y tómesela en serio.

☑ *Paso 1.* Sugiero identificar la situación en la que existe la fobia y pedir que la imaginen.

☑ *Paso 2.* Calibro el estado fóbico del cliente. Lo hago todo con rapidez y lo saco de este estado lo más rápido posible.

☑ *Paso 3.* Doy al cliente la instrucción de que está sentado en una cómoda butaca de cine y en la pantalla hay un cuadro en blanco y negro inmóvil, en el que se ve a sí mismo (disociado) en la situación inmediatamente antes del inicio de la reacción fóbica.

☑ *Paso 4.* Le pido al cliente que imagine que sale de su cuerpo a la cabina del operador, desde donde puede verse sentado en la sala, observándose a sí mismo en la pantalla.

☑ *Paso 5.* Cuando veo que el cliente ha aceptado estos tres lugares de disociación, le doy la instrucción completa antes de que comience el siguiente ejercicio.

☑ *Paso 5a.* Le pido al cliente que inicie la imagen en blanco y negro y observe su comportamiento en la sala durante la proyección de la película. Mientras tanto, le digo que no mire la pantalla.

☑ *Paso 5b.* Le digo al cliente que, después de ver esta película, la detenga, convierta el último cuadro en una diapositiva a color y salte hacia ella. Es decir, para que se asocie con la imagen en la pantalla. Dependiendo de la fuerza de la reacción fóbica, este paso puede repetirse varias veces.

☑ *Paso 5c.* Después de que el cliente se asocia por completo con la imagen en la diapositiva en color, le pido que retroceda toda la película en una nueva versión a color. Le

pido que note que todas las personas se mueven hacia atrás y todas las acciones ocurren al revés. También le aconsejo que intente acompañar esta película con alguna melodía repetitiva.

☑ *Paso 6.* Después de que el cliente ha completado con éxito la secuencia de acciones descrita antes, le pido que piense en el objeto de su reacción fóbica, vea lo que vio en ese momento. Calibro y comparo con las observaciones en el paso 2.

## Rápida cura de alergias

Aquí de nuevo resuelvo el problema en nueve pasos.

1. Identifico el alérgeno. Pregunto qué significa para el cliente estar en presencia del alérgeno. Calibro sus reacciones fisiológicas, señales de acceso ocular, respiración, etc.

2. Explico el error del sistema inmunitario, que ha marcado como peligroso algo que en verdad es inofensivo. Este reentrenamiento, por lo general, ocurre bastante rápido.

3. Verifico la ecología y el beneficio secundario. ¿Cómo sería la vida de la persona sin la alergia? ¿Hay muchas consecuencias positivas o negativas? Aplico en esta etapa cualquier técnica de PNL que pueda ayudar a resolver problemas de ecología antes de seguir adelante.

4. Encuentro un contraejemplo, lo más parecido posible al alérgeno, en el que el sistema inmunitario reacciona con normalidad. Ancla esta respuesta y luego la mantiene durante todo el proceso. Si es posible, permito que la persona sugiera su propio ejemplo de algo similar.

5. Sugiero que el cliente construya una pantalla transparente a través de toda la sala. Sugiero, manteniendo el ancla, que vea a su doble allí, al otro lado de la pantalla. Ver a sí mismo tal como quiere ser, con un sistema inmunitario que reacciona con normalidad.

6. Poco a poco, introduzco el alérgeno en el espacio del doble, calibrando la reacción del cliente. No me apresuro y le doy la oportunidad de acostumbrarse al nuevo estado.

7. Asocio al cliente, lo devuelvo a su propio cuerpo, para que se imagine a sí mismo en presencia del alérgeno. Continúo manteniendo el ancla.

8. Realizo la técnica de situarse en el futuro. Le pido al cliente que imagine cómo se comportará en el futuro en presencia del alérgeno.

9. Realizo una prueba. Si es posible organizar una verificación de inmediato, entonces definitivamente debe hacerlo.

### Técnica de barrido

Las estrategias de barrido ilustran a la perfección el proceso de programación del comportamiento futuro. El barrido es una técnica muy poderosa que funciona de manera eficaz a nivel de comportamiento.

Los tres principales elementos de barrido son:

- definición de la clave de la cual comienza el barrido;
- creación de una deseada imagen de uno mismo, una imagen atractiva;
- uso de cambios poderosos en las submodalidades necesarias para los dos primeros puntos.

### Definición de la clave

La clave es un disparador que impulsa el patrón de nuevo comportamiento. Es una representación, llevada a cabo interna o externamente, que tiene lugar justo antes de que comience el comportamiento problemático. Por lo tanto, es importante definir la clave que se activará.

## ***Dependencia***

☑ *Clave externa.* Si el comportamiento problemático es fumar, puede estar seguro de que hay una clave asociada con el deseo de un cigarrillo. Lo más importante es asegurarse de que dicha clave esté antes del comienzo del comportamiento problemático y aparezca en cualquier contexto relacionado con dicho comportamiento.

☑ *Clave interna.* A veces, los estados internos que son provocados por diferentes claves externas impulsan el comportamiento problemático. Por ejemplo, una mujer se siente ansiosa en varias situaciones diferentes (llegando tarde, escuchando a sus hijos gritar, organizando una fiesta en su casa, etc.), identificadas con diferentes claves externas. Lo común a todas estas situaciones que provocan ansiedad fue que ella se veía a sí misma muy pequeña y abrumada por lo que podría resultar de la situación. Aquí fue más fácil usar el estado interno como una imagen clave en lugar de la clave externa.

## ***La clave asociada***

Si la representación clave se representa con una clave externa del mundo real (por ejemplo, ve un cigarrillo y se siente atraído por él), debe estar asociado. Es decir, la persona ve su mano tal como sería en el proceso de moverse hacia el cigarrillo. Esto ayuda a desarrollar una nueva respuesta deseada a la clave del mundo real. Sin embargo, si la representación clave se representa con un estado interno que impulsa el comportamiento problemático, debe ser exactamente como él la siente antes de la aparición de la reacción al problema.

## Imagen deseada de uno mismo

Esta es una imagen con muchas opciones. Para él, el comportamiento no deseado no es un problema. Hay una serie de aspectos que hacen que la imagen sea un factor poderoso que motiva el cambio.

☑ Cuando la imagen deseada de uno mismo está disociada, la hace una posibilidad atractiva, no algo que ya se ha hecho (imagen asociada). Es posible que desee asociarse por un tiempo con ella, intentar probársela, para ver cómo se siente en ella. Pero en la técnica de barrido, utiliza una imagen disociada.

☑ La imagen debe incluir cualidades, habilidades y opciones, no comportamientos específicos. Por ejemplo, si el comportamiento problemático es fumar, la imagen deseada de uno mismo sería la de una persona con recursos, con varias opciones en relación con los cigarrillos, no un comportamiento específico como masticar goma. Para la mujer que se siente ansiosa, la imagen deseada de sí misma sería su propia imagen como una persona con recursos, capaz de responder con eficacia a las demandas de la situación, no una respuesta específica, como estar tranquila y equilibrada cuando algo sale mal.

☑ Es importante asegurarse de que la imagen incluya los recursos necesarios para satisfacer la intención positiva del comportamiento no deseado. Las personas fuman para relajarse, tomarse un descanso, etc. Puede haber varios resultados positivos asociados con el comportamiento problemático. En la imagen deseada de uno mismo debería ser usted, para quien los cigarrillos son irrelevantes y que tiene muchas opciones en cuanto a cómo relajarse y qué hacer durante un descanso.

☑ La imagen debe ser una representación equilibrada. Si la imagen original de uno mismo resulta ser demasiado fuerte,

se necesita modificarla. Por ejemplo, si es siempre fuerte e incansable, necesita agregar un poco de ligereza y empatía a la imagen. Si es siempre incansable y de acuerdo, añada un poco de flexibilidad para poder actuar como una persona seria.

☑ Asegúrese de que la imagen sea realista según sus propios criterios. Debe ser real para usted. Si resulta ser irreal e imposible, no será efectivo.

☑ La contextualización es importante. Si el nuevo comportamiento es deseable en todos los aspectos de la vida, haga que esta imagen sea general y el fondo no muy claro, para que pueda encajar en cualquier imagen de la vida. Contextualiza lo menos posible. Cuanto menos claro sea el contexto, más opciones da el cambio.

### Conexión de la clave con la imagen deseada de uno mismo

También hay condiciones que permiten realizar esta conexión de la manera más efectiva.

☑ Elige las dos submodalidades más fuertes para conectar la clave con la imagen deseada de uno mismo. Usa las submodalidades que cambian la reacción más.

☑ Asegure la simultaneidad (sincronía). Para mayor eficacia, asegúrese de que ambos cambios ocurran al mismo tiempo y que la reacción no deseada a la imagen clave ocurra de modo sincrónico, con un aumento en la reacción a la imagen deseada de uno mismo.

☑ Es importante hacer un movimiento en una dirección: desde la imagen clave hasta la imagen deseada de uno mismo. Use estados intermedios definidos con claridad antes de cada repetición, por ejemplo, limpie el campo visual (abra los ojos, mire a su alrededor, etc.).

☑ Cuanto más rápido se ejecuta el movimiento, mejor. Defina las condiciones de manera tranquila, como usted mismo lo desee. Realice los pasos con lentitud para entenderlos. Recuerde que en la práctica, el cambio de imágenes se produce con más rapidez.

☑ No descuide las repeticiones. Para consolidar el movimiento, entre cinco y diez repeticiones son suficientes. Si no se consolida después de diez repeticiones rápidas, puede que necesite hacer algunos cambios para que funcione.

☑ Realice la calibración de la clave para acceder a las submodalidades. Utilice retroalimentación externa para asegurarse de que las instrucciones se ejecutan correctamente. Calibre las señales de comportamiento no verbales externas que acompañan a los cambios de submodalidad.

### Reencuadre en seis pasos

☑ *Paso 1.* Defina la estrategia o comportamiento que deben cambiarse.

☑ *Paso 2.* Establezca comunicación con la parte que posee este comportamiento. Mírese hacia adentro y hágase una pregunta. Permanezca atento para notar y registrar cualquier cambio en las sensaciones, imágenes visuales o sonidos que surgen en respuesta a sus preguntas. La pregunta es: «¿Quiere la parte que posee el comportamiento X comunicarse de modo consciente?». Esté atento a cualquier manifestación de reacciones en el sistema VAC. Agradezca a la parte por su cooperación. Luego pida a la parte (la llamaremos parte X) que aumente esta señal si quiere responder «Sí», y disminúyala si quiere responder «No». Luego prueba la respuesta haciéndole preguntas de «Sí» y «No» a la parte, para poder diferenciar la respuesta con precisión. Calibre los indicadores externos en «Sí» y «No».

---

☑ *Paso 3.* Separe la intención del comportamiento. Agradezca a la parte. Luego pregúntele si le gustaría hacerle saber lo que está intentando hacer por usted utilizando el comportamiento X. Después de esta pregunta, esté atento para notar si responde «Sí» o «No». Si la respuesta es «Sí», pida a la parte que descubra la intención positiva del comportamiento y proceda al paso 4. Si la respuesta es «No», pase directamente al paso 4.

☑ *Paso 4.* Implica la creación de formas alternativas de comportamiento para satisfacer la intención. Agradezca a la parte por su respuesta. Mire hacia adentro y descubra su parte creativa. Pídale que cree diez, veinte o quizás incluso cien opciones de comportamiento alternativo que serían igual o mejor para satisfacer la intención de la parte X. Pregunte a la parte creativa si quiere utilizar el nivel inconsciente y presentar a la parte X estas alternativas. Pida a la parte X que señale cuando reciba estas posibilidades alternativas. Agradezca a la parte creativa.

☑ *Paso 5.* La parte X elige tres alternativas de comportamiento y asume la responsabilidad de generarlas en situaciones correspondientes. Pídale que elija de estas alternativas de comportamiento nuevo igual de adecuadas o incluso más que el comportamiento X. Luego pida a la parte X que genere el nuevo comportamiento en el contexto correspondiente, cuando la intención necesite ser satisfecha. El período de tiempo es de cuatro a seis semanas. Agradezca a la parte.

☑ *Paso 6.* Es hora de la verificación ecológica. Pídale a la parte que le respondió que guarde silencio. Mire hacia adentro y pregunte si hay alguna parte que quiera participar en estas negociaciones. Está preparado para cualquier reacción interna. Si la respuesta es «No», la reencuadre está completa.

Ahora la prueba de situarse en el futuro. Pídale al subconsciente de su pareja: «Imagina experimentando nuevas formas

de comportamiento en las condiciones apropiadas. Dime “Sí” si esto funciona, o “No” si no funciona». Agradezca a todas las partes y despídase de ellas: «Digo “Adiós”, me despido de estas partes y les deseo lo mejor».

## Conclusión

Una palabra no es un gorrión: saldrá y actuará sobre su interlocutor. Exactamente como planeó para alcanzar su objetivo. Porque ahora la programación neurolingüística para usted no es una frase complicada ni una táctica de *marketing*, sino una herramienta efectiva de influencia discreta en los demás. Basta de palabras al viento, que cada una de ellas le beneficie. Perfeccione las técnicas, combine los métodos, analice los resultados, y pronto verá resultados tangibles.

## CAPÍTULO 4.

# **EXORCISMO: MÁS ALLÁ DE LA VIDA**

**E**ntidades extraterrestres, exorcismo... Sé en lo que está pensando ahora: «¿Qué entidades? ¿También me hablará de la posesión de demonios?». Cuando leí por primera vez sobre las entidades en los libros del venerable doctor William Baldwin, también pensé que eran las notas de un loco. Agrupaciones de energía extraña adheridas al cuerpo físico, demonios que necesitan ser encapsulados para ser dirigidos hacia la luz, recuerdos de vidas pasadas; ¿a qué se parece? Correcto, a la trama de una película mística. Esto no sucede en la vida real, ¿verdad? En la vida real, todo se puede explicar desde un punto de vista científico o al menos casi científico. Yo también pensaba así. Y al principio me reí de la descripción de los ojos rojos de las entidades oscuras. Pero luego no me quedaron ganas de reír.

Si hace unos quince años alguien me hubiera dicho que Paul Healingod practicaría exorcismos e incluso tocaría este tema en uno de sus libros, me hubiera llevado la mano a la sien. En la juventud, es fácil ser categórico y utilizar la palabra «nunca» con ligereza. Las entidades inmateriales, desde personajes folclóricos y bíblicos hasta vibraciones y agrupaciones de energía, se adhieren al cuerpo físico de la persona e influyen en su vida. Por ejemplo, succionan la energía, dejándolo incapaz de vivir en plenitud y realizar su potencial. O provocan dolencias que los médicos no pueden diagnosticar. O arruinan el carácter, ¡sí, también sucede! Todo esto suena bastante absurdo, ¿no es así? Pero con la edad, he aprendido a no confiar en los estereotipos. En su lugar, confío en mis oídos y ojos.

Este capítulo solo describe lo que he experimentado personalmente. Por supuesto, tuve que consultar los trabajos de otros especialistas cuando estaba aprendiendo sobre las entidades y aprendiendo a interactuar con ellas. Pero con el tiempo, desarrollé mi propio sistema. Cada palabra en este capítulo, como en todo este libro, describe mi propia experiencia. Todos

los ejemplos y diálogos con las entidades (sí, tendrá que entrar en contacto con ellas) son reales. Admito que el tiempo puede haber borrado algunos detalles de mi memoria. Pero puedo garantizar que la esencia de todo lo que se ha dicho se transmite con precisión de joyero. Deje de lado el escepticismo, como tuve que hacer en su momento. Y prepárese para conocer lo desconocido. Lo que parece imposible.

Este es el camino hacia la iluminación. Solo aquellos dispuestos a conocer el mundo, tal como sea, podrán dominarlo. Esto requiere coraje. El coraje para mirar la verdad a los ojos.

## **¿Cómo influyen las entidades en nuestra vida?**

Sé lo que está pensando ahora: «¿Qué entidades? ¿Va a hablarme también de posesiones demoníacas y exorcismos?». Cuando leí por primera vez sobre las entidades en los libros del venerable Dr. William Baldwin, también pensé que eran las notas de un loco. Conglomerados de energía extraña, adheridos al cuerpo físico, demonios que necesitan ser encapsulados y dirigidos hacia la luz, ¿a qué suena eso? Correcto, como el argumento de una película mística. Eso no sucede en la vida real, ¿verdad? En la vida real, todo se puede explicar desde una perspectiva científica o al menos casi científica. Yo también pensé eso. Al principio me reía de la descripción de los ojos rojos de las entidades oscuras. Pero luego no me reía.

Mi carrera como hipnoterapeuta comenzó de forma inofensiva: ayudaba a los clientes a dejar de fumar. No hay misticismo, solo un par de técnicas simples que permiten olvidar la dependencia del tabaco para siempre. En la actualidad, este se demanda tanto como hace veinte años, ya que los magnates de la industria tabacalera, utilizando la publicidad y los medios de comunicación, crean fumadores mucho más rápido de

lo que los hipnoterapeutas pueden curar. Al principio, ayudé a los vecinos a dejar este hábito dañino, luego las *strippers* de los clubes cercanos comenzaron a visitarme, y después de un tiempo, celebridades de Hollywood. Estaban interesados no solo en la curación de la adicción a la nicotina, sino también de la adicción a las drogas.

A medida que la voz se extendía acerca del omnipotente Paul Healingod, pacientes con problemas muy diversos comenzaron a acudir a mí. Traté la enuresis en niños, reduje la frecuencia de las convulsiones de epilepsia, ayudé a normalizar las relaciones entre cónyuges; en resumen, de repente me encontré como un maestro de todo. A menudo, las personas a las que la medicina tradicional no podía ayudar venían a mí. No es que no se haya inventado una pastilla para sus enfermedades, sino que los médicos ni siquiera podían diagnosticarlas. Los análisis decían que la persona estaba sana del todo, pero sufría y se marchitaba literalmente ante nuestros ojos. Algo que no capturaban las radiografías, parecía estar comiéndolo por dentro.

Muchos de mis pacientes en tales casos comenzaban a comportarse de manera extraña. No, no trepaban por las paredes ni hablaban con una voz demoníaca, ¡no estamos en una película! Pero sus seres queridos notaban cambios significativos en el carácter y el comportamiento, que no se pueden atribuir a la adolescencia, las dificultades en el trabajo o la irritación por el malestar. Preguntaban: «¿Qué le ha poseído? ¿Qué demonios le ha pasado?». Cuando intentaba ayudar a estos clientes, tenía una sensación de *déjà vu*. Nunca había encontrado tales condiciones, pero las conocía de algún lugar. ¡Correcto! ¡De los libros del Dr. Baldwin! Entonces decidí volver a leer sus obras, esta vez con menos escepticismo.

Allí fue cuando descubrí que William Baldwin no era un loco de la ciudad con un sombrero de aluminio, sino un

verdadero erudito, un doctor en Filosofía (PhD). Creo que los títulos académicos aquí tienen un gran peso. Y si una persona logra obtener un PhD, al menos merece que se la escuche con atención. O lea lo que está tratando de transmitir. Eso es justo lo que hice. Y cambié mi punto de vista sobre la ciencia en general y la obsesión en particular.

## **Dogmatismo vs. pragmatismo: cómo funciona la verdadera ciencia**

Toda la historia de la humanidad es una eterna lucha entre conservadores y soñadores. Algunos temen el cambio, mientras que otros lo anhelan. En Gran Bretaña, este dualismo incluso se consagra de manera oficial en el sistema estatal de dos partidos. Y aquí, en los Estados Unidos, la diferencia entre los republicanos y los demócratas, si se separa el grano de la paja, también se reduce a una actitud hacia cambios más o menos radicales. Antes estaba convencido de que esto no afectaba a la ciencia. Dicen que aquí solo operan con hechos y siempre miran con valentía la realidad. Resulta que no. La comunidad científica está llena de conservadores. Y si en otras industrias su lucha con los soñadores garantiza un desarrollo estable, entonces el dogmatismo equipara la ciencia con la religión.

Al amanecer de la aerostación, la iglesia católica afirmó que si una persona se alejaba de la tierra en un globo aerostático, Dios de inmediato lo mataría con un rayo. Porque la Biblia no dice nada sobre volar, y si es así, entonces con seguridad ofenderá a las fuerzas superiores. Los conservadores de la ciencia, también dogmáticos, se comportan de la misma manera. Si algo no se menciona en un libro de texto polvoriento, entonces no existe. Incluso cuando las observaciones dicen lo contrario. Están dispuestos a inventar las explicaciones más absurdas, solo para no llegar a la conclusión de que su *escritura sagrada* está

obsoleta. Trate de decirle a tal persona que las redes neuronales se están acercando a la descodificación del lenguaje de los animales, y el dogmático responderá que es falso. Porque, en su opinión, esto no puede ser, porque esto no puede ser nunca.

Mucho de lo que ayer parecía magia, hoy se ha convertido en la norma de vida: comunicación móvil, tomografía computarizada, carga inalámbrica, aterrizaje vertical de cohetes espaciales. Todo esto es posible gracias a aquellos que entendieron la ciencia no como una colección de cánones que no se deben contradecir en ningún caso, sino como el nivel actual de conocimiento sobre el mundo. Sabemos escandalosamente poco acerca de todo lo que nos rodea. Y eso significa que también sabemos poco acerca de lo que es posible y lo que no. Los soñadores están dispuestos a experimentar, analizar los datos obtenidos, y si resulta que algo funciona en contra del antiguo libro de texto, estarán encantados de reescribirlo.

Eso es el enfoque científico pragmático. Y siempre ha sido así. Los libros de texto que los dogmáticos defienden con vehemencia hoy fueron escritos por los soñadores del pasado. Quienes, a su vez, tuvieron que superar la resistencia de los dogmáticos del pasado. Los que, por ejemplo, afirmaban que la Tierra es plana, que solo tiene unos miles de años, y que el Sol y la Luna giran a su alrededor y no de ninguna otra manera. El dogmatismo contradice el enfoque científico, ya que niega el conocimiento del mundo. Su tarea es simplemente preservar el estado actual de las cosas y no permitir ningún cambio.

Cuando se trata de entidades adjuntas, los dogmáticos pasan por las etapas descritas por Elisabeth Kübler-Ross. Aunque la mayoría de ellos se detienen en la tercera, es decir, en la negociación. Ahora lo explicaré. Cuando el dogmático se encuentra con un caso de posesión espiritual, comienza la primera etapa: la negación. Intenta descartar lo que considera imposible. Luego viene la ira. Comienzan los insultos y las

teorías de conspiración: grita que el enfermo es en realidad un actor contratado y que, si cree en la posesión, es un ignorante o incluso está loco. Al fin, llega a la negociación. El dogmático admite que hay un problema que la medicina moderna no puede resolver, pero insiste en que en verdad no tiene nada que ver con una entidad adjunta. Podría ser cualquier cosa, pero ciertamente no eso. Las etapas cuatro y cinco, la depresión y la aceptación, por lo general no ocurren: el dogmático solo olvida lo que sucedió para mantener su visión del mundo consistente.

William Baldwin, como ya habrán adivinado, no es de esa escuela. Cuando se encontró con situaciones que no podían explicarse de ninguna otra manera que no fuera la adhesión de las entidades, no las desechó, sino que continuó su investigación. Se sumergió cada vez más en este tema, analizó a diferentes pacientes, interactuó con entidades adjuntas, y finalmente desarrolló un sistema efectivo de sanación. Un sistema que él mismo utilizó, que yo utilicé, y que mis estudiantes continúan utilizando.

¿Son correctas sus formulaciones? ¿Es, en realidad, el lugar adonde va la entidad del niño no nacido después de ser desprendido de la madre llamada *la luz*? No lo sé. ¿Realmente se puede convertir cada entidad oscura a la luz llamando a un ángel guardián? No lo sé. ¿Es correcto llamar a esta criatura un ángel guardián? No lo sé. Pero los métodos que describió funcionan de verdad. Los usé y los perfeccioné, y luego vi cómo las personas que solo ayer se debilitaban por razones desconocidas volvían a la vida normal.

Eso es ciencia. Porque la ciencia es lo que funciona.

## Exorcismo y espiritualismo: historia y actualidad

Todas las civilizaciones en todos los tiempos han coincidido en que una persona puede verse influenciada por ciertas fuerzas misteriosas. Incluso las personas aisladas del resto del mundo, como los indígenas de América del Norte y del Sur (inuit, *crow*, mandan, quechua, *makushi*, chimú y muchos otros), llegaron a esta conclusión antes del *descubrimiento* de estos continentes por los europeos. Por lo tanto, es improbable que una civilización haya espiado la idea de la posesión de otra. La gente se encontraba con este fenómeno, intentaba entenderlo y no encontraba mejor explicación que la de que la persona estaba bajo el poder de ciertas entidades inmateriales destructivas. Las hipótesis sobre su origen y los métodos de interacción con ellos varían, pero las siguientes tres tesis unen a la gran mayoría de las culturas:

☑ *Lo físico no es lo mismo que lo espiritual.* La conciencia está separada del cuerpo y continúa existiendo después de la muerte fisiológica. Esto es lo que solemos llamar el alma. Penetra en el cuerpo antes del nacimiento, en el útero de la madre (he tenido que lidiar con entidades de víctimas de abortos más de una vez), y después de la muerte puede adherirse a otro cuerpo, obtener una nueva encarnación completa o ir a descansar a un lugar que, para simplificar, llamaré la luz.

☑ *La vida tiene diferentes formas.* Incluyendo aquellos que una persona es incapaz de reconocer en condiciones normales. Percibimos el mundo no como es, sino a través del prisma de nuestros sentidos disponibles y el filtro de la conciencia. Quizás lo que llamamos otras dimensiones (o mundos) no está al otro lado de algún portal, sino que simplemente está más allá de las capacidades de nuestra percepción. Por lo tanto, no es

sorprendente que en un estado de conciencia alterado, al expandir el campo de visión, una persona obtenga la capacidad de notar entidades e incluso interactuar con ellas. Por cierto, la abundancia de formas de vida no contradice a la ciencia moderna, ya que sería absurdo suponer que en un universo infinito, la vida surgió solo en un planeta y solo en una forma: acuosa y basada en carbono.

☑ *Hay bien y hay mal.* Sí, todo es relativo y el hombre no puede pretender entender las categorías de bien absoluto y mal absoluto. En cambio, los sustituimos por beneficio personal y daño personal. Basándonos en estas consideraciones, dividimos las entidades en útiles y dañinas. Por desgracia, en la gran mayoría de los casos, los espíritus unidos funcionan en el paradigma del parasitismo, no del simbiotismo. Es decir, causan daño. A veces esto no se debe a una mala intención, sino a la forma en que interactúan diferentes formas de vida. Por ejemplo, un humano no considera malo lavarse las manos, pero para muchos microorganismos cada procedimiento de este tipo se convierte en un genocidio. Deshacerse de una entidad que daña a un humano sin intención maliciosa suele ser bastante sencillo: tan solo necesitamos ponernos en contacto con ella. Pero también existen entidades oscuras y hostiles. Demonios, diablos, *shaitan*, genios, *dybbuks*: las personas les han dado decenas de nombres diferentes, pero siempre han descrito sus intenciones de la misma manera. ¿Por qué será?

Es probable que ahora estén pensando: «Sí, he oído hablar de casos de posesión, ¡pero es algo tan raro! Ni a mí ni a mis seres queridos nos ha afectado y probablemente nunca nos afectará». Si tengo razón, estáis muy equivocados. Algunos investigadores de la posesión espiritual afirman que entre el 70 % y el 100 % de la población de nuestro planeta ha estado o sigue estando bajo la influencia de entidades unidas en diferentes

momentos de la vida. El problema es que la intervención del más allá no siempre viene acompañada de manifestaciones que estamos acostumbrados a ver en las películas de demonios.

Una entidad puede manifestarse de manera más prosaica. Por ejemplo, me encontré con un caso en el que un fragmento de la conciencia de un hombre que había muerto sin poder recuperarse de una operación de cáncer de estómago se instaló en una joven. Al enfermo terminal se le alimentaba a través de un tubo, y su última sensación en vida fue la sensación de hambre. No abandonó su alma después de la muerte. Al unirse a una joven delgada, la entidad provocaba una sensación de hambre constante. Trató de satisfacerlo y en solo unos meses se despidió de su figura esbelta, ganando más de quince kilos.

Si la prostitución es la profesión más antigua, y el periodismo es la segunda, entonces el exorcismo es sin duda la tercera. La posesión espiritual ha perseguido a la humanidad desde tiempos inmemoriales. Comenzó mucho antes de la aparición de las religiones institucionalizadas. Y eso significa que era necesario alguien que ayudara a liberarse de los espíritus malignos. Cuando aún no existían ni ciudades ni estados, y solo había tribus de seres humanos primitivos tratando de sobrevivir a través de la caza y la recolección, las funciones del exorcista tenían que ser llevadas a cabo por el chamán o el anciano. Naturalmente, con un éxito variable, porque interactuar con las entidades es un proceso en extremo responsable, solo accesible en un estado alterado de conciencia. Y en aquellos días, como puede imaginar, la capacidad técnica era escasa.

No menciono las creencias institucionalizadas sin razón. Las religiones abrahámicas (cristianismo, islam y judaísmo) se encargaron de las formalidades y convirtieron el exorcismo de una práctica misteriosa y a menudo semilegal en una profesión oficial. Más precisamente, en un cargo eclesiástico. Es posible que al mencionar la palabra «exorcista», os imaginéis a un

sacerdote de combate listo para sacar en cualquier momento una ballesta de múltiples cargas con pernos de plata. Este es solo el impacto de la cultura popular. ¿Sabían ustedes que los rituales de exorcismo están detallados en muchas vidas de los santos ortodoxos y, por ejemplo, en la biografía del justo Juan de Kronstadt? ¿Y que la Iglesia ortodoxa realiza oficialmente rituales de exorcismo incluso ahora, cuando estoy escribiendo estas líneas, en 2023?

En 1973, la Iglesia católica romana, en un intento de complacer a la juventud escéptica moderna, abolió el rango eclesiástico de exorcista, que de manera oficial existía desde 1545. El rango, pero no el ritual en sí —el ritual de exorcismo aún se considera canónico—. Además, en su forma simplificada (el llamado exorcismo menor), es practicado por todos los que son bautizados, con independencia de su edad. La Iglesia católica está convencida: para convertirse en fe, es necesario primero deshacerse de las entidades adheridas en general y la influencia de los demonios en particular. En cuanto al gran exorcismo, es decir, la sanación de los poseídos por el diablo, este rito todavía se practica, pero no por un exorcista, sino por un presbítero con la bendición del obispo. Lo único que lo diferencia de los que Tomás de Aquino describió es el examen médico. La iglesia moderna no intenta curar enfermedades que los médicos pueden manejar a la perfección sin ella.

Los musulmanes llaman a los espíritus malignos de manera diferente, pero la esencia del rito de exorcismo aquí es la misma que en el cristianismo (hay muchas similitudes en estas religiones, que a primera vista son hostiles). Según las creencias islámicas, Alá creó a los ángeles de luz, a las personas de arcilla, y a los genios de fuego. Los genios viven una vida humana ordinaria: necesitan comida y bebida, se casan, tienen hijos, mueren. Alá les envía profetas, y después de la muerte, los genios justos, después de presentarse ante el gran juicio, van al

paraíso. Pero también hay genios renegados que han entrado al servicio del ángel caído Iblis. Los musulmanes los llaman *shaitanes* y creen que pueden poseer a una persona y causar una forma severa de posesión, o hacer travesuras menores (por ejemplo, ahuyentar a los pretendientes de una hermosa joven). La lectura de *ayaat* (versículos del Corán) puede quemar al *shaitan* o convencerlo de que se pase al lado luminoso. Por lo tanto, el ritual de exorcismo a menudo lo lleva a cabo un imán o *hafiz* (guardián del Corán, que lo sabe de memoria).

El ritual de exorcismo judío (o para ser más precisos, cabalístico) se parece más a las técnicas modernas, ya que el exorcista confía no solo en el poder de los textos bíblicos, sino también en su habilidad para negociar. Los judíos están convencidos de que el *dibbuk* es el alma de un pecador que está atascado en el limbo. La gravedad de los pecados no le permite llegar al Gehena, donde podría purificarse de los pecados y obtener una oportunidad de encontrar paz eterna en el cielo. El *tzadik* (justo) en presencia del *minyán* (diez hombres judíos mayores de trece años y un día) entra en contacto con el *dybbuk*, acuerda las condiciones bajo las cuales está dispuesto a abandonar el cuerpo del poseído y, de hecho, actúa como su abogado ante Dios. Para llamar al espíritu maligno a la conversación, el exorcista lee oraciones fúnebres al revés, toca el *shofar* (cuerno ritual judío) y repite: «¡Sal, *dybbuk*, sal!».

Es probable que usted piense que todo esto no tiene nada que ver con la medicina *basada en la evidencia* moderna. Pero no es así. La ICD-10 (la décima versión del clasificador de enfermedades y problemas relacionados con la salud, adoptada por la Organización Mundial de la Salud en 1989) menciona la enfermedad de «trance y posesión», que se caracteriza por «la pérdida temporal de identidad personal». La versión rusa del clasificador da una descripción más detallada de esta enfermedad: «Algunas acciones del paciente están controladas por

otra personalidad, espíritu, deidad o fuerza». ¿De qué fuerzas estamos hablando? ¿No son las mismas que los adherentes al espiritismo intentan contactar?

El 31 de marzo de 1848, las hermanas Kate y Margaret Fox lograron determinar la causa de inexplicables misterios en la casa que su padre había comprado recientemente. Por la noche, la familia escuchaba pasos, y las hijas juraban que sentían el toque de manos frías en su cara. Resultó que era el espíritu de un comerciante errante asesinado ahí. Al principio, las chicas le hicieron preguntas de sí y no, a las que él respondía con golpes especiales. Luego desarrollaron un sistema más complejo que permitía al espíritu *golpear* su historia. Las personas que habían vivido en esta casa antes, los Bell, lo mataron y enterraron su cuerpo en el sótano. Al comenzar a buscar, el viejo Fox encontró un fragmento de hueso y restos de pelo, y el médico local confirmó que pertenecían a un humano, no a un animal.

Más de medio siglo después, cuando las hermanas Fox ya estaban muertas, la pared de ese sótano colapsó y se reveló un cuerpo enterrado. Los escépticos que habían estado acusándolas de fraude durante todo este tiempo tuvieron que cerrar la boca. Y la popularidad del espiritismo, del cual se convirtieron en fundadoras, creció aún más. La esencia de esta corriente religioso-filosófica es que los vivos pueden comunicarse con los muertos a través de conductores: personas con habilidades psíquicas especiales, a las que se les llamó médiums. Al expresar lo que no deja descansar a las almas de los muertos —ira, dolor, sed de justicia o venganza, o solo pidiendo perdón a sus seres queridos—, tienen la oportunidad de, por fin, dirigirse a la luz. Resulta que el espiritismo es único porque sana no a los vivos, sino a los muertos.

Pero tanto el exorcismo como el espiritismo carecen de amplitud de percepción. Más precisamente, la comprensión de que las entidades son diversas y no se limitan a las que encajan

en sus creencias religiosas o filosóficas. Ha llegado el momento de clasificar las formas de vida inmatriciales que se adhieren al cuerpo físico y pueden influir en la salud y la conciencia.

## **Entidades tan diversas**

Mendeléyev afirmó que la ciencia comienza cuando se empieza a medir. Tan pronto como comencé a analizar la cantidad los casos de mi práctica, llegué de inmediato a una conclusión sensacional: los problemas nunca vienen solos. Casi nunca me encontré con solo una entidad adjunta. A menudo hay varios, y en casos avanzados, incluso varias docenas. Por supuesto, los esfuerzos del sanador se dirigen casi siempre contra el espíritu dominante y más destructivo. Pero para expulsarlo, a veces hay que desenredar un gran enredo. Por ejemplo, puede suceder que el alma de una persona fallecida no sea lo bastante fuerte para ir a la luz junto con la entidad adjunta. Entonces se queda aquí e invade a otra persona. Esto puede repetirse decenas de veces seguidas. Llamo a esto entidades anidadas. Cuando se deshace de capa en capa, llegando a la causa raíz de todos los problemas, a menudo se encuentra con una fuerza oscura. No es sorprendente, ¿verdad?

Pero no solo con espíritus malignos. Las entidades son tan diversas como nuestro mundo. No pretendo tener una clasificación exhaustiva, tan solo comparto observaciones de mi propia práctica y las conclusiones de aquellos colegas en cuya experiencia confío plenamente. Quiero advertir de inmediato que no se aferre a las formulaciones. Muchos de ellos solo reflejan un modelo simplificado de lo que está sucediendo. Comprender por completo e incluso describir todas las sutilezas de la interacción entre la entidad y la víctima sencillamente es imposible. En un estado normal, una persona es incapaz de percibir tal experiencia, por lo tanto, no hubo palabras adecuadas

para ella en el lenguaje. Pero los que voy a usar son bastante pragmáticos. Le dan la oportunidad de entender lo suficiente para desarrollar el plan de acción correcto. Entonces, ¿con qué entidades puede encontrarse, mirando más profundo de lo que los médicos suelen mirar?

☑ *Personajes fabulosos.* Por ejemplo, diablos, gnomos, troles, sirenas, espíritus de plantas. Los escépticos sostienen que esto es una tontería. Dicen que como estas criaturas se describen en detalle en el folclore y la literatura de ficción, alguien simplemente está engañando: ya sea que el sanador esté contando cuentos sobre la entidad en forma de gnomo, o el paciente decidió engañar a todos. Pero este argumento, con el que los escépticos se cubren como un escudo, en realidad prueba que están equivocados. Todos estos seres aparecieron en las leyendas de diferentes pueblos precisamente porque las personas se han encontrado con ellos desde tiempos inmemoriales. Y siguen encontrándose hasta el día de hoy. Solo que esto sucede de manera un poco diferente a como se describe en los cuentos de hadas. Recuerdo, las personas no tienen palabras para describir con precisión tal experiencia, por lo que lo hicieron como pudieron: de manera figurada, con metáforas y alegorías. Y así intentaron protegerse de estas entidades. ¿Qué pasa si le digo que muchos cuentos sobre espíritus malvados del bosque son en realidad una advertencia contra la adicción a las drogas? Me he encontrado con casos en los que la expulsión del espíritu de una planta curaba la adicción a los opiáceos y la marihuana.

☑ *Fragmentos de la mente de personas vivas.* Por lo general, se trata de una parte de la mente de la madre, que se adhiere a su hijo. La causa más común de esto es la sobreprotección elevada al nivel de la manía. La madre posesiva está tan obsesionada con la idea de controlar la vida de otra persona que

---

no se da cuenta de cómo un fragmento de su mente se instala en su hijo. Y luego permanece con él durante muchos años. No importa lo que haga el paciente en tal situación: dejar de comunicarse con la madre inadecuada, mudarse a otra ciudad o incluso a otro país, siempre siente su control. Y debido a esto, se encuentra incapaz, por ejemplo, de establecer relaciones armoniosas con el sexo opuesto. Cuando liberé a las personas de este legado, todos, sin excepción, afirmaron que sintieron alivio. La sensación de que la madre está observándoles y desaprueba cada acción desaparece. Pero no siempre se trata de sobreprotección. A veces, un fragmento de la mente se despega debido al miedo genuino por su hijo. Por ejemplo, una mujer se quedó sola con su hijo en una situación financiera difícil. Entonces, la ansiedad sin motivo continuará atormentando al paciente incluso muchos años después.

☑ *Almas de personas fallecidas.* A veces incluso hablamos de víctimas de embarazos interrumpidos. No voy a tocar el tema de la moralidad del aborto, solo aconsejo a las mujeres que consideran el aborto artificial como un procedimiento médico del todo inofensivo que revisen sus opiniones sobre la vida. Sin embargo, mucho más a menudo me encontré con aquellos que nacieron, vivieron una larga vida y murieron. El alma en este caso debe elevarse a la luz, pero muchos factores pueden mantenerla aquí. Por ejemplo, un ego exageradamente inflado, el miedo al castigo por sus pecados, la culpa hacia sus familiares y seres queridos, el deseo de venganza, la ira, la tristeza, incluso la curiosidad excesiva. El alma de un marido celoso puede ingresar al cuerpo de su viuda, el alma de una persona asesinada de manera injusta en el cuerpo del asesino, el alma de una madre que murió durante el parto en el cuerpo del niño. Pero eso no significa que la entidad y su víctima necesariamente tuvieron que interactuar en vida. A veces, la obsesión es una cuestión de azar. Por ejemplo, el espíritu de una

persona moribunda en el hospital puede apegarse al compañero de habitación. En raras ocasiones se elevan a la luz aquellos que han sido víctimas de una explosión o un incendio. Sus almas tan solo temen el brillo brillante. Por ejemplo, escuché sobre un caso en el que un sanador encontró en un paciente las almas de escolares japoneses que resultaron asesinados por la explosión de una bomba atómica en Hiroshima.

☑ *Extraterrestres.* Ante todo, se trata de entidades de otras dimensiones y mundos: cristales, gotas sin forma y sombras, formas de pensamiento, varios implantes y otras energías. Son diferentes, pero algo los une: incluso la forma de su existencia, y no solo sus metas y tareas, es sencillamente incomprendible para los humanos. La terapia es posible en este caso también, pero trabajar con tales invitados no solicitados es en extremo difícil. Otra cosa son los extraterrestres. Sí, las criaturas de otros rincones del universo pueden influir en nuestras vidas. El hecho de que la humanidad aún no haya descubierto otras civilizaciones y sueña solo con la colonización de Marte, es decir, el planeta más cercano a nosotros, no significa que estemos solos en el universo. O que otras formas de vida (no necesariamente a base de carbono) sean tan atrasadas como nosotros. Los extraterrestres se distinguen por sus intenciones. A menudo no quieren hacerles daño a las personas, para ellos somos un objeto de estudio. Y no, esto no significa que los ovnis secuestran a las personas para experimentos, como se escribe en la prensa sensacionalista. Todo es mucho más sutil y complicado.

☑ *Las fuerzas oscuras.* También se llaman demonios, satanás, *dibbuk*, los llaman de diferentes maneras y les atribuyen diferentes características externas, pero su esencia siempre es la misma. Las fuerzas oscuras son hostiles y arrogantes, y su función principal es socavar el amor en cualquier forma. Es un mal antiguo y ctónico, y no tiene un objetivo final, ni compasión, ni el deseo de contactar. Las entidades adjuntas

---

de las fuerzas oscuras son la forma más grave de obsesión. A veces en realidad se parece a lo que estamos acostumbrados a ver en películas de terror. Por ejemplo, ¿puede usted creer que un preescolar puede maldecir a todos a su alrededor con una voz aterradora y demoníaca? Pero me he encontrado con tales casos. Los colores de señal de la fuerza oscura son rojo y negro. Si, al entrar en un estado de conciencia expandida, el paciente nota que la entidad adjunta tiene ojos rojos, entonces la situación es mala. Los demonios pueden cambiar el color de sus ojos, pero no pueden mantenerlo por mucho tiempo. Si hay muchas entidades y son de diferentes tipos, es muy probable que la fuerza oscura someta a todas las demás.

Es importante entender que esta clasificación ha sido creada por personas. Las entidades no tienen una jerarquía (excepto quizás los demonios), no llevan insignias y no aspiran a revelarse. El sanador, por su parte, se ve obligado a trabajar en condiciones en extremo difíciles, casi por intuición. Interactúa con la entidad no directamente, sino a través del paciente, que se encuentra en un estado de conciencia expandida. El sanador no sabe con certeza cuántos espíritus está tratando, cuán agresivamente están orientados y si no se ha encontrado con entidades incrustadas. Por lo tanto, la identificación es una de las etapas más difíciles del exorcismo (o, como prefiero llamarlo, terapia de liberación espiritual). Requiere conocimiento, experiencia y el coraje de mirar más allá del límite. En general, no repitan esto en casa. Al menos hasta que comprendan bien este libro.

## **Cinco etapas de la terapia de liberación espiritual**

Ya mencioné que no me agrada mucho la palabra «exorcismo». Huele a hogueras de la Inquisición y películas de terror

baratas. «Terapia de liberación espiritual» suena menos provocativa. Les aseguro que nueve de cada diez pacientes que necesitan desesperadamente liberarse de entidades adjuntas nunca acudirían a un exorcista, pero no tendrían problemas en acudir a un hipnoterapeuta. Además, «liberación espiritual» describe de forma mucho más el proceso de interacción con las entidades. En la mayoría de los casos, el terapeuta no tiene que expulsar a nadie, es decir, expulsar por la fuerza. Él muestra el camino hacia la luz y de esta manera ayuda tanto a la entidad perdida como al humano que sufre por ella. A veces esto incluso funciona con demonios, porque todo lo que existe fue creado por lo que estamos acostumbrados a llamar de forma simplificada Dios. Incluso en las fuerzas oscuras hubo una vez una chispa de bondad, la mónada. Por lo tanto, puede encenderse de nuevo y dirigir al espíritu perdido de regreso a la luz.

Pero todo en orden. Para que la terapia de liberación espiritual sea exitosa, es necesario seguir las instrucciones con claridad. Llegué a algunos de sus puntos por el método de prueba y error, leí otros en literatura profesional y me convencí de su efectividad. Estos son los cinco pasos hacia la libertad:

☑ *Identificación.* Al introducir al paciente en un estado de conciencia expandida, le pido que escanee su cuerpo, que no pase por alto ninguna sensación y que se escuche a sí mismo. Dolor, tensión y pesadez, sombras y contornos, rostros y objetos geométricos sospechosos, todo esto puede indicar que no estamos solos. Una cinta metálica apretando la cabeza, una burbuja negra en el intestino, contornos de rostros humanos debajo del corazón, así es como el paciente siente las entidades. Luego hago preguntas guía, por ejemplo: «Si el dolor en la parte baja de la espalda pudiera hablar, ¿qué diría?». Si recibo una respuesta grosera y mal hablada, es casi seguro que estoy lidiando con una fuerza oscura. En otros casos, es necesario

averiguar el nombre (las víctimas de embarazos interrumpidos no lo tienen, ya que los nombres solo se dan después del nacimiento), el sexo (solo las almas humanas pueden nombrarlo) y la edad.

☑ *Negociación.* Cuando ya está claro con qué está tratando, debe averiguar por qué la entidad se ha unido al paciente y luego explicar que sus acciones le están perjudicando. En la mayoría de los casos, tales seres no tienen malas intenciones. Simplemente, no pudieron dirigirse a la luz y se agarraron al humano como una paja. Están perdidos. Cuando el terapeuta les tiende una mano, estas entidades (me refiero a los fragmentos de la mente viva y a las almas de los humanos muertos) están dispuestas a comunicarse y seguir instrucciones. Con los extraños no es tan simple. Pero, si el exorcista es insistente, el extranjero abandonará el cuerpo del paciente: renunciar a uno de los objetos de su investigación no es un gran precio que pagar por la paz. La única especie de entidades que se mantendrán firmes hasta el final son las fuerzas oscuras. Pero el exorcista tiene una palanca incluso para ellos.

☑ *Separación del cuerpo.* Un especialista en terapia de liberación espiritual no puede arrancar al paciente de las garras de la entidad. Él es solo un ser humano y no tiene habilidades mágicas. La tarea del exorcista es invocar a los espíritus de la luz. Dependiendo de sus preferencias religiosas, puede dirigirse al arcángel Miguel, a Jesucristo, al arcángel Gabriel, a Shiva, Brahma o Vishnu; los nombres no importan. Lo que importa es la sinceridad y la buena intención. Los espíritus de la luz ya sea acompañarán a la entidad pacífica al lugar que le ha sido asignado, o formarán una cápsula impenetrable de luz alrededor del demonio beligerante. Una vez que se encuentra en ella, ni las amenazas ni las burlas le serán de ayuda. La cápsula comenzará a contraerse, y si no se hace nada, el demonio perecerá. Sin embargo, yo prefiero dar a la entidad oscura la

oportunidad de renunciar a la oscuridad. Más tarde les diré cómo hacerlo.

☑ *Llenado con luz.* ¿Qué queda después de que la entidad se ha desprendido? Correcto, el vacío. Lo llenarán con facilidad otras criaturas, posiblemente incluso más peligrosas. Por lo tanto, en esta etapa es necesario hacer que el paciente sea consciente de su luz interior, la mónada. Cuanto más tiempo mire hacia ella, más fuerte crecerá la luz. Debe llenar todos los vacíos y las heridas causadas por las entidades. Solo entonces el paciente sentirá que se ha curado por completo. Esto puede ser comparado con una operación quirúrgica: después de la extracción de un tumor, es necesario poner puntos de sutura.

☑ *Terapia de apoyo.* Esta etapa no está directamente relacionada con el exorcismo. Pero insisto en que es necesaria. Nadie está asegurado contra la unión con las fuerzas del más allá, pero existe cierta inmunidad espiritual. La inestabilidad emocional, el sentimiento de culpa que corroe desde dentro, las heridas psicológicas (por lo general, provenientes de la infancia), todos estos factores hacen que una persona sea más vulnerable. A las fuerzas del más allá, en especial las oscuras, les será mucho más fácil tomar el control de su alma y su cuerpo. Es por eso que no hay que esperar a que el paciente vuelva con una nueva entidad unida, sino ayudarlo a resolver sus problemas. Y, por lo tanto, fortalecer la defensa interna.

## ¿Qué acordó con las fuerzas oscuras?

Una hoja de papel amarillento, en la que se escribe con una fuente gótica: «El ciudadano tal y tal paga por el poder, la riqueza o el éxito con las mujeres con su alma inmortal». Más abajo está su firma y, como asegura Lucifer, ¡una pura formalidad!, una gota de sangre. ¿Es así como se imagina los tratos con las fuerzas oscuras? Si es así, me apresuro a decepcionarle: la vida

real no es como las películas taquilleras. Más precisamente, el procedimiento para hacer un trato no se parece en nada, pero los motivos para vender el alma han sido los mismos durante siglos. Lo más frecuente es la codicia por dinero y poder. Las fuerzas oscuras cumplen su parte del trato. Muchos políticos y oligarcas de la televisión han hecho un trato similar y por eso no pierden, sino que solo aumentan su influencia durante décadas. Pero ¿qué son décadas en comparación con la eternidad?

Algunos, sin embargo, no reciben nada en absoluto. Se dice que no hay ateos en una trinchera. Enfrentado a un peligro mortal, el hombre en verdad recuerda lo que solía llamar a Dios. Pero Dios no escucha sus oraciones, porque la oración no debería tener malas intenciones. ¿Qué pide un soldado? Ayuda para matar a otro soldado al otro lado del frente, para que no lo mate a él. Tales peticiones son la parroquia de las fuerzas oscuras. Perciben esta oración oscura como un acuerdo para hacer un trato. Nadie le pregunta al soldado si entiende con qué está tratando y cómo tendrá que pagar. Nadie presenta el contrato para su aprobación y no se requiere una firma. ¡Solo un pensamiento impulsado por el miedo destruye el alma humana! Cuando se hace el trato, las fuerzas oscuras le dan al soldado confianza en sí mismo y una falsa sensación de invulnerabilidad. Lo empujan al infierno de la batalla, pero no le otorgan superpoderes. El soldado muere y es capturado por las fuerzas oscuras, vinculado a la tierra durante muchos siglos.

¿Qué sucede después de la muerte si una persona, a menudo sin saberlo, hizo un trato con las fuerzas oscuras? Evito de manera intencionada la frase hacer un trato con el diablo. Nuestra comprensión de las formas de vida inmateriales está determinada por el contexto cultural. Está tan profundamente arraigado en la cabeza que incluso el propio paciente en un estado de conciencia expandida puede ver una criatura antropomórfica con cuernos y ojos rojos dentro de él. Esto es si creció

en un entorno donde predominan las religiones abrahámicas. Si el paciente es un hindú, percibirá la entidad oscura como un dragón en un carro tirado por caballos negros (es así como en el hinduismo representan al demonio supremo Rahu). Las ideas sobre la apariencia externa de las fuerzas oscuras no importan. Lo principal es su esencia malvada.

«Vender el alma» significa acordar la unión de una entidad oscura. Cuando tal persona muere, su alma puede o no ascender a la luz y, por lo tanto, se une (junto con la entidad oscura incrustada) a otra persona o pasa por un ciclo de renacimiento y obtiene una nueva vida. En el segundo caso, tan pronto como aparece en el mundo, una entidad oscura se une a la persona. No sabe nada sobre sus encarnaciones pasadas, no ha hecho ningún trato con fuerzas sobrenaturales, pero desde su nacimiento es esclavo de un demonio. Cuando se trata de entidades oscuras, precisamente estas personas desafortunadas constituyen la mayoría absoluta de los pacientes de un especialista que practica terapia de liberación espiritual. ¿Es posible ayudarlos?

Sí. Pero primero, hay que asegurarse de que la entidad adjunta es en realidad una fuerza oscura y que se encuentra *de visita* en el paciente debido a este infeliz acuerdo. A veces, durante una sesión de regresión a vidas pasadas, la propia persona recuerda que alguna vez hizo un trato con las fuerzas oscuras. Sin embargo, si todo no es tan simple, el terapeuta lleva al paciente a un estado de conciencia expandida y le pide que escanee su cuerpo en busca de sensaciones físicas o emocionales extrañas. Cuando se encuentra algo sospechoso, es hora de hacer preguntas, por ejemplo:

- Si este objeto tuviera un tamaño y una forma, ¿cuáles serían?
- Si este objeto tuviera un color, ¿cuál sería?
- Si este objeto pudiera emitir sonidos, ¿cuáles serían?

☑ Si este objeto pudiera hablar, ¿qué diría?

Por lo general, las entidades están dispuestas a establecer contacto, respondiendo a preguntas a través del paciente. Las almas atadas a la tierra y los fragmentos de la mente humana a menudo están asustados porque han sido descubiertos. Las formas de vida inateriales de otras dimensiones y rincones lejanos del Universo se sorprenden de que alguien esté interesado en su actividad. Las fuerzas oscuras se comportan de manera provocativa, hostil y arrogante. Si se descubre que la entidad maligna está adjunta al paciente debido a un contrato con las fuerzas oscuras, formalizado en esta o en una vida pasada, es conveniente averiguar las circunstancias bajo las cuales ocurrió esto. «¡Recuerda el momento en que elegiste la oscuridad!», pregunta el terapeuta y por lo general obtiene una respuesta precisa. A veces, el contrato se hizo hace muchos siglos, y, por lo tanto, muchas vidas atrás. Por ejemplo, una mujer inocente ardiendo en la hoguera, a quien los inquisidores proclamaron como bruja, maldijo a todos a su alrededor y de esta manera realmente eligió la oscuridad.

Por extraño que parezca, es posible rescindir el contrato con las fuerzas oscuras de manera unilateral. Si el paciente ha logrado recordar el momento en que se apartó de la luz, entonces ya está listo para regresar a su seno. El terapeuta pronuncia una frase tras otra, y el paciente debe repetirlas: «Renuncio a todas las acciones en nombre de la oscuridad. Anulo todos los contratos, pactos, acuerdos y rituales de iniciación en la oscuridad. Por siempre, mientras exista mi alma inmortal. ¡En el nombre de la luz!». No es un hechizo, por lo que no es necesario repetirlo con precisión perfecta. Las palabras son solo una forma, y la esencia es la intención de renunciar a la oscuridad. Dependiendo de las creencias religiosas del cliente, es aceptable mencionar a Jesucristo, Alá o cualquier otro

nombre terrenal de lo que las personas están acostumbradas a llamar a Dios.

Luego, llega un silencio que rompe el terapeuta: «¿Qué siente usted?» La respuesta es casi siempre la misma: «Alivio». Así es como se ve el exorcismo moderno. Sin agua bendita, cruces y otros atributos religiosos. El paciente y el terapeuta ni siquiera necesitan estar en la misma habitación: gracias a las videollamadas, la terapia de liberación espiritual está disponible para cualquiera que tenga un teléfono inteligente o una computadora con acceso a Internet.

## **Exorcismo versus humanismo**

La palabra «humanismo» puede no ser del todo apropiada aquí, pero no se encontró una mejor. Esta ideología o, más bien, sistema de construcción social pone la vida humana en primer lugar. Desde el punto de vista de los humanistas ejemplares, no toda la vida material tiene un valor supremo, solo la vida humana. Sin embargo, estamos acostumbrados a apelar a la humanidad en muchos casos que no están directamente relacionados con las personas. Los vegetarianos piden un trato humano y renuncian a la carne. Los defensores de los animales piden un trato humano y adoptan un cachorro sin hogar. Entendemos el humanismo de manera amplia: no haga daño si puede evitarlo y ayude si está en su poder hacerlo.

Yo sostengo que los especialistas que practican la terapia de liberación espiritual también deben demostrar humanidad. No, no solo hacia los pacientes, sino también hacia las entidades. Incluso hacia las oscuras.

Sería exagerado decir que somos responsables de aquellos a quienes hemos expulsado del cuerpo de un hombre inocente. Los demonios son impulsados por el mal ctónico, les gustaría ver todo el mundo en llamas y hacen grandes esfuerzos para

ello. Y, sin embargo, incluso en ellos hay una chispa divina, la mónada que he mencionado antes. Esta es una propiedad de todos los seres vivos: contiene una partícula de la conciencia de lo que estamos acostumbrados a llamar de un modo sencillo Dios. En un estado de conciencia expandida, los pacientes la describen como una vela, una llama, un parpadeo, una perla, un carbón incandescente, un diamante, un cristal, un rubí o un pequeño sol. Si Dios creó demonios o al menos permitió que estas criaturas eligieran la oscuridad, ¿tiene el derecho humano de destruirlos?

Esta es una cuestión debatible. Después de todo, matamos a muchas criaturas vivientes que nos amenazan o que tan solo nos resultan desagradables, ¿verdad? Las personas exterminan roedores e insectos, destruyen colonias enteras de bacterias al lavarse las manos, erradican virus con medicamentos. Una entidad oscura amenaza a una persona mucho más que, digamos, ratas o cucarachas. ¿Quizás no deberíamos preocuparnos por ella? Esta es una posición fuerte. Pero no lo bastante pragmática. ¿Qué hace cuando saca un clavo de una rueda pinchada? ¿De verdad lo tira en la carretera para que otra pobre alma también tenga problemas con el neumático de repuesto? Expulsada de un cuerpo, la entidad intentará de inmediato encontrar otro. Si el exorcista no es lo bastante experimentado o lo bastante cauteloso, incluso él mismo puede convertirse en su nueva víctima. O intentará regresar al paciente, a sus familiares o seres queridos.

Estoy seguro de que la única decisión correcta es intentar devolver la fuerza oscura a la luz. Cuando está encerrado en una cápsula impenetrable y esta comienza a encogerse, el demonio ya no es tan arrogante y agresivo. Está dispuesto a interactuar, ya que siente que está a punto de ser destruido. No estamos hablando de la muerte, que en esencia significa solo un nuevo renacimiento, sino de la aniquilación total e irreversible. Los

bordes de la fuerza oscura se vuelven borrosos, rasgados, grises, y ahora está atendiendo de manera obediente al terapeuta. Es el momento adecuado para preguntar si la luz le quema. Los sirvientes de la oscuridad están convencidos de que la luz significa dolor, que la luz quema. Ahora la entidad oscura tiene la oportunidad de verificar si esto es cierto. Si admite que la luz es verdaderamente agradable, se debe continuar el diálogo más o menos en estos términos:

—Pero sus maestros afirmaron que le quemaría. ¿Resulta que mentían?

—Resulta que sí.

—¿Desea seguir sirviéndoles después de que le engañaron?

—¡De ninguna manera!

Luego, es necesario sugerir a la entidad oscura que mire dentro de sí misma. Esta etapa requiere persistencia. Es probable que al principio el demonio no vea nada dentro de su ser excepto oscuridad. Puede responder que solo ve odio hacia todo lo que vive o un lodo negro que lo consume todo. Es necesario insistir en que la fuerza oscura mire más de cerca, atravesie la oscuridad hasta que note la chispa de luz. Si el demonio ha estado sirviendo a la oscuridad durante muchos siglos o incluso milenios, esta chispa es muy pequeña. Se desvanece a medida que la entidad hace el mal. Pero mientras esté viva, la mónada no puede extinguirse por completo.

Cuando el demonio vea la fuente de su luz interna, debe ordenarle que la examine con detenimiento. Cuanto más tiempo mire la mónada y reconozca su presencia, y, por lo tanto, la presencia de un principio divino dentro de sí mismo, más crecerá. Y en algún momento se volverá tan grande que la entidad podrá enfrentarse a la luz y ser absorbida por su propia mónada. Por lo general, esto es en extremo difícil. Las criaturas oscuras están convencidas de que, tan pronto como eligieron la oscuridad, la luz se convirtió en lo único que puede destruirlas con

garantías. El terapeuta no debería ser cortés con el demonio. Está encapsulado, por lo que no representa un peligro. Como cualquier ser vivo, teme la muerte. Sin embargo, yo le ofrezco salvación. En esencia, ¿qué pierde? Si lo engaño, entrará en la mónada y desaparecerá para siempre. Y si no entra, la cápsula se cerrará y la luz lo quemará.

Cuando la entidad oscura por fin llega al foco de la luz, siente calor y paz. Luego suelo decir: «Este es el centro de su existencia. Esto es lo que en realidad es. Nadie puede quitarle su luz». El demonio está desconcertado. La oscuridad se ha disipado, pero él entiende cuánto mal ha hecho. Entiende que toda su vida ha sido un error. Entiende que debe esperar castigo. Es el momento adecuado para informarle de que nunca es tarde para elegir la luz:

—Esta es su oportunidad de salvación. ¿Renuncia a la oscuridad y se arrepiente de todo lo que ha logrado hacer?

—Sí...

—¿Elige la luz?

—Sí...

—¡Pronúncielo!

—¡Elijo la luz!

—Soy testigo de su elección. El universo lo acepta. Ahora es libre.

El demonio, en realidad, es libre, libre de la oscuridad que antes lo gobernaba y lo empujaba a hacer maldades. Pero sigue encerrado en una cápsula impenetrable. En este momento, el exorcista debe llamar a los espíritus salvadores, los puede llamar ángeles, y pedirles que lleven a la entidad oscura arrepentida al lugar de luz que le corresponde. Las religiones son una abstracción, solo una forma de explicar a la gente común los principios básicos de la creación del mundo. Hay muchas inexactitudes y distorsiones de significado en las religiones actuales. Muy a menudo, distorsionados de forma deliberada

por la sed de poder y dinero. Pero el concepto de un creador *todoperdonador* es bastante preciso. Si el demonio se arrepiente y elige la luz, no será destruido. Será perdonado. Y, ¿no es esto un gran humanismo?

¿Y por qué la conciencia divina permitió la existencia de entidades oscuras? No conozco la respuesta a esta pregunta. Nadie lo sabe. Tal vez el mal es un efecto secundario de la libre voluntad, con la que cada ser vivo en el Universo está dotado. O los demonios sirven como un punto desde el que se debe rechazar, al igual que el corredor rechaza los soportes de inicio. Arquímedes dijo: «Dame un punto de apoyo y moveré la Tierra». Para muchos de mis pacientes, una terapia exitosa de liberación espiritual se convirtió en ese punto de apoyo que los ayudó a dar vuelta a sus vidas. De la cabeza a los pies.

## **Conclusión**

Cuando las técnicas son tan simples, se suele decir que hasta un niño puede manejarlo. Pero debo advertirle: el peor enemigo del exorcista es la negligencia. Aleje el pensamiento de que en realidad no hay nada complicado en la terapia de liberación espiritual. Y nunca juegue con ello. Estudié las entidades a mi propio riesgo, pasé años desarrollando técnicas efectivas y seguras. Pero hasta ahora, cuando tengo que interactuar con fuerzas sobrenaturales, estoy siempre muy concentrado y cauteloso. Porque todavía sé muy poco sobre ellos. Es como si hubiera entrado en un auditorio con una vela en la mano. La llama sacó detalles individuales de la oscuridad, pero ¿puedo garantizar que no hay algo terrible escondido en cada rincón oscuro?

Solo somos humanos. Muchas entidades, sobre todo las oscuras, son mucho más poderosas que nosotros. En mi práctica, me he encontrado con demonios que controlan la conciencia

de decenas y cientos de millones de personas. No hay que subestimarlos. Estas criaturas son engañosas, astutas y harán cualquier cosa para detener al exorcista. Así que lea con detenimiento esta sección varias veces, tome notas, y solo entonces intente realizar una sesión de terapia de liberación espiritual. No conviene embarcarse en casos difíciles de inmediato: antes de interactuar con las fuerzas oscuras, debe adquirir experiencia con entidades mucho menos peligrosas. Como en cualquier cosa, el profesionalismo en el exorcismo viene con la práctica.

La terapia de liberación espiritual tiene un defecto importante: ninguna de las técnicas descritas se puede aplicar a uno mismo. No podrá encontrar e identificar entidades por su cuenta, y luego expulsarlas de su cuerpo. Se necesita un terapeuta experimentado, un verdadero sanador. Como este libro ha llegado a sus manos, usted tiene todas las posibilidades de convertirse en un especialista de este tipo. Lamentablemente, esto es mucho más fácil que encontrar uno entre un montón de charlatanes. En su momento, esto me motivó a buscar otros métodos de comprensión del mundo, liberación espiritual y verdadero autodesarrollo. Porque yo estaba ayudando a los demás, pero no podía ayudarme a mí mismo. Encontré lo que estaba buscando.

La siguiente sección de este libro habla de una forma de liberarse de las entidades, incluidas las oscuras, sin la ayuda de un exorcista. O mejor dicho, un exorcista humano. ¿Significa esto que es hora de descontar la terapia de liberación espiritual? Por supuesto que no. Es una etapa. Uno de los importantes peldaños en el camino hacia una verdadera comprensión del mundo y de nuestro lugar en él. Nadie puede superarlo por usted. Así que reúna fuerzas, paciencia, ¡y adelante, simplemente adelante!

CAPÍTULO 5.

**AYAHUASCA:  
MARAVILLAS  
DEL CHAMANISMO  
AMAZÓNICO**

**T**odo lo descrito antes son técnicas en verdad asombrosas, de cuya eficacia no solo estoy convencido yo, sino también cientos de mis estudiantes. Sin mencionar a muchos otros expertos competentes, de los que sabemos el uno del otro, en el mejor de los casos, por referencias. La terapia holística de la mente, la hipnoterapia en toda su diversidad, la PNL y la terapia de liberación espiritual ofrecen soluciones a casi todos los problemas. Cada una de ellas lleva a su resultado de su propia manera, pero siempre lleva, si elige la herramienta correcta.

Sin embargo, por muy eficaces que sean estas técnicas, debo admitir que todo esto para mí fue solo una preparación para algo más grande. No, de ninguna manera quiero degradar su importancia tanto para mí como para la humanidad en general. Han salvado miles e incluso millones de vidas. Sin mencionar que este conocimiento ha ayudado a muchos de mis estudiantes a convertirse en personas exitosas y acomodadas que se ganan la vida de forma exclusiva con la curación. Si alguien más estuviera en mi lugar, se habría detenido a este nivel. Pero no soy así. Siempre quiero ir más allá y encontrar nuevas oportunidades. Así es como descubrí el método más efectivo de autoconocimiento y comprensión del mundo circundante, así como la resolución de mis problemas.

Ahora le pediré por última vez que supere su escepticismo. Lo superó al comienzo del libro, cuando supo por primera vez sobre las posibilidades ilimitadas de la terapia holística de la mente. Usted dejó de lado sus prejuicios sobre la hipnosis. Dejó atrás los estereotipos negativos sobre la PNL. Incluso superó su escepticismo sobre los fenómenos místicos, algo que a mí también me costó mucho en su momento. Y de nuevo llega el momento de quitarse las vendas y mirar las cosas desde una perspectiva más amplia. Porque ahora vamos a tratar un tema que a primera vista parece delicado.

## **Introducción a la psicodelia**

Primero aclaremos la terminología. Los psicodélicos a veces se llaman psicotomiméticos y psicodislépticos. Pero solo nos interesa una palabra que usted ha oído muchas veces: alucinógenos. Usarlo como sinónimo de psicodélicos es incorrecto. Porque el primer término denota un grupo más amplio de sustancias, y el segundo es solo uno de los tipos que forman parte de este grupo. Es decir, cada psicodélico es un alucinógeno, pero no todo alucinógeno es un psicodélico.

El surgimiento de este término se lo debemos al psiquiatra británico Humphry Osmond, quien lo propuso por primera vez en 1956. También es imposible no mencionar a los escritores Aldous Huxley, William Burroughs y Timothy Leary, quienes popularizaron esta palabra en sus obras. Una de las razones para la creación de este término es el deseo de Osmond de no operar con conceptos que ya tienen una connotación negativa. Verdadero profesional e innovador, ya entonces entendía que estas sustancias podrían convertirse en un apoyo para la práctica psicoterapéutica.

Otro aspecto importante es que algunos expertos no asocian la experiencia psicodélica de manera exclusiva con sustancias psicoactivas. Hay suficientes alternativas: respiración holotrópica, privación del sueño o privación sensorial, así como una serie de prácticas espirituales, incluidas las religiosas.

## **Un poco de historia**

Muchos expertos señalan que el efecto del consumo de sustancias psicodélicas es de hecho similar en su naturaleza al efecto de los estados alcanzados durante las prácticas meditativas religiosas. Se puede comparar tanto con los viajes de la conciencia después de la muerte del cuerpo físico, descritos

en el *Libro tibetano de los muertos*, como con el *samadhi* hindú, la *dhyana* budista y el *satori* zen.

¿Es sorprendente que los psicodélicos hayan sido siempre una parte integral de la medicina popular y las prácticas religiosas? Desde tiempos prehistóricos, la humanidad ha estado tratando de utilizar para el bien la capacidad de estas sustancias para cambiar nuestra percepción. En todos los continentes, por prueba y error, la gente encontraba sus propias recetas de psicodélicos para realizar rituales místicos. Era inevitable que aparecieran especialistas en la elaboración de decocciones *mágicas* a partir de los ingredientes correctos y en las condiciones correctas. Y mientras muchas profesiones con el progreso desaparecían en el pasado, el puesto de chamán se mantuvo como una de las claves. En algún lugar ha conservado su esencia original, y en algún lugar ha mutado bajo la presión de los cánones religiosos.

Es notable que a la utilización de psicodélicos llegaron civilizaciones por completo diferentes y, lo más importante, no relacionadas entre sí para nada. Usted encontrará antiguos rituales con el uso de tales sustancias tanto en América del Norte y del Sur como en Europa, Asia, África e incluso en Australia, la parte más remota del mundo. ¿No es esto una prueba de que la humanidad en su desarrollo tenía que llegar a los experimentos psicodélicos? A pesar de las ingenuas ideas sobre esta herramienta, los antiguos humanos adquirieron una valiosa experiencia en el conocimiento del mundo circundante.

Por cierto, hablando de ideas ingenuas. Mientras que algunos estaban satisfechos con la mera existencia de este fenómeno y las posibilidades que proporciona, otros intentaron averiguar cómo funciona todo. Por el momento, no hablaremos de aquellos que tan solo querían prohibir tal indecencia. Las investigaciones sobre los principios de acción de los alucinógenos comenzaron con entusiastas individuales. Pero a medida que

los institutos estatales y científicos se desarrollaron, el estudio de estas sustancias alcanzó un nivel del todo diferente, mucho más amplio. En el siglo pasado, miles de científicos se ocuparon de este asunto, por supuesto, con la activa participación de los militares y los servicios de seguridad.

De hecho, les debemos el actual enfoque negativo de la sociedad hacia los alucinógenos. Los *investigadores* de los Estados Unidos se esforzaron más que nadie. O, lo que es más probable, en otros países simplemente no se apresuran a abrir los archivos. Sin embargo, para los militares y los servicios de seguridad de Estados Unidos, los años 50 y 60 se convirtieron en un gran experimento. Es probable que haya oído hablar de esto. Y con seguridad sabe qué sustancia utilizaron: el LSD. Si hubiéramos estado hablando de experimentos controlados clásicos bajo la supervisión de médicos, no estaríamos hablando de esto ahora. Pero estas eran empresas muy dudosas desde un punto de vista ético.

Si hablamos solo de la parte oficial de la cuestión, al menos cuarenta y cuatro universidades, quince compañías y laboratorios farmacéuticos, doce instituciones médicas y tres penitenciarias estaban utilizando los subsidios correspondientes. Solo podemos adivinar cuánto se quedó fuera de cuadro. Después de todo, estamos hablando de experimentos no solo en voluntarios, sino también en personas que no sospechaban nada. E incluso los voluntarios en raras ocasiones sospechaban lo que les esperaba. Las principales categorías eran los militares, los presos y los pacientes de las clínicas psiquiátricas. El rango de experimentos fue muy amplio: desde la exposición a corto plazo hasta la administración regular de dosis dobles, triples e incluso cuádruples durante varios meses.

Por supuesto, los resultados de este uso descontrolado y a menudo forzado de psicodélicos no tenían nada que ver con el autoconocimiento y el desarrollo. Y los experimentadores

---

clandestinos tenían objetivos del todo diferentes: aprender a desorientar y controlar a las personas, en masa. Cuando toda esta información desagradable se filtró, la sociedad, por supuesto, se indignó. Pero poco puede dañar la reputación del Estado y de los servicios de seguridad. Pero los alucinógenos adquirieron una mala reputación de la que, lamentablemente, no se librarán durante mucho tiempo.

Existe una teoría que sugiere que en gran parte debido a los esfuerzos de las agencias de seguridad, los estadounidenses en los años 60 y 70 se volvieron adictos al LSD. Estoy seguro de que para ustedes, los *hippies* se asocian no tanto con festivales de música y protestas contra la guerra, como con el consumo de diversas sustancias. Por cierto, aquí se encuentra otro aspecto de la actitud negativa hacia los alucinógenos. Para muchos, se convirtieron en no más que una diversión. Una herramienta para el autoconocimiento y la comprensión del mundo exterior para los elegidos se convirtió en una forma de relajación para cualquiera que lo deseara. Y esto tampoco añadió puntos a la reputación de los psicodélicos como una forma de mirar la vida de manera diferente y encontrar respuestas.

Sí, con el tiempo, los experimentos de los servicios de seguridad disminuyeron, y los alucinógenos dejaron de ser la principal forma de relajación de moda. Sin embargo, la actitud hacia ellos en la gran mayoría de la sociedad, por desgracia, sigue siendo casi la misma que, digamos, hace cincuenta años.

## **¿Qué son los psicodélicos?**

Este término se refiere a toda una clase de sustancias psicoactivas capaces de influir en varios procesos psíquicos y emocionales, así como de cambiar de modo significativo la percepción. Permiten al individuo entrar en estados alterados de conciencia y experimentar una experiencia única e

incomparable. Si se los ve a través del prisma de la farmacología, suelen actuar como agonistas de los receptores serotoninérgicos 5-HT y pertenecer a los triptaminas o feniletilaminas. Sin embargo, las sustancias de casi cualquier estructura son capaces de proporcionar un efecto psicodélico e influir en una amplia gama de receptores nerviosos.

Ahora, vamos a trazar una línea clara entre los psicodélicos y otros alucinógenos. Los primeros incluyen sustancias sintéticas y semisintéticas como el LSD, DOB, 2C-B, DOM y DMT. También en esta clase se incluyen la psilocina y la psilocibina, que se extraen de ciertos hongos, así como la mescalina, obtenida del cactus peyote y San Pedro. Y la lista la cierran los enteógenos vegetales, el más famoso de los cuales es la *salvia divinorum*.

Los psicodélicos a veces también se confunden con sustancias disociativas, entre las cuales se encuentran la ketamina, DXM y PCP. No podemos dejar de mencionar los llamados psicodélicos menores como el tetrahidrocannabinol (el componente activo del cannabis), que puede proporcionar experiencias psicodélicas, pero raras veces y solo cuando se consumen grandes dosis. Los empatógenos como MDMA y MDA poseen solo algunas propiedades psicodélicas.

En cuanto a su acción, los psicodélicos, en esencia, desactivan los filtros de las señales entrantes. Esto permite percibir sentimientos, emociones, recuerdos y otros aspectos de la actividad cerebral que la conciencia en un estado normal descarta debido a su supuesta inutilidad. La peculiaridad de la experiencia psicodélica es que depende no solo de la sustancia que altera la conciencia, sino también del entorno y de la mentalidad. A veces incluso en mayor medida. Por lo tanto, una persona puede tener pensamientos y experiencias tanto positivas como negativas, y estos pueden ser amplificados. También es posible la desorientación, la desrealización,

la despersonalización y otros fenómenos psicóticos. Por eso, la correcta experiencia psicodélica siempre es un complejo que incluye una sustancia de calidad, una dosis cuidadosamente calculada, una preparación competente y un entorno favorable.

## Geografía de la psicodelia

No se debe pensar que el consumo de este tipo de alucinógenos es tan solo exótico. Que el conocimiento es accesible solo para los indios, los africanos, los australianos y los habitantes de otros rincones remotos del planeta. No, nuestros lejanos ancestros también usaban psicodélicos. Es cierto que luego esta tradición en el territorio de la actual CEI fue desplazada por los esfuerzos de las instituciones religiosas. Sin embargo, estas tradiciones han llegado hasta nuestros días. En parte, fueron complementados por la experiencia de otras culturas, y los métodos, por supuesto, se modernizaron.

En Europa, el principal proveedor de la experiencia psicodélica era el hongo *Amanita muscaria*, muy familiar para todos ustedes. Sí, la infusión que, debido a los estereotipos, consideramos la bebida de los vikingos *berserkers*, en realidad ha sido durante siglos para los eslavos y sus vecinos la principal forma de conocerse a sí mismos y al mundo que los rodea. Más aún porque los hongos psilocibinos prácticamente no están presentes aquí. E incluso el *Amanita muscaria* supera en algunos aspectos a ellos.

Una pierna de *Amanita muscaria* crudo se les daba a los cazadores antes de la primera tarea de iniciación y les proporcionaba un impulso de energía para medio día. El hongo *Amanita muscaria* es totalmente seguro y aún requiere el cumplimiento de una serie de normas durante la recolección, comenzando con la temperatura correcta durante el secado y terminando con el acceso al oxígeno.

Pero en términos de uso de sustancias psicodélicas, América del Sur ha estado y sigue estando a la vanguardia del planeta. Deberíamos agradecer a los indios quechuas por esto. Justamente sus antepasados, los incas, eran el pueblo más poderoso del Nuevo Mundo en el momento de la invasión de los colonizadores europeos. Basta decir que, mientras las tribus vecinas vivían en la Edad de Cobre, los quechuas ya habían logrado avanzar con éxito a la Edad de Bronce. Hoy viven en todo el territorio del Amazonas: en Perú, Bolivia, Chile, Argentina, Colombia y Ecuador.

Los chamanes quechuas inventaron una bebida en verdad fantástica llamada ayahuasca. Es una infusión de la liana *Banisteriopsis caapi*, combinada con hojas de chacruna (*Psychotria viridis* o *Diplopterys cabrerana*). Sin embargo, cada chamán tiene su propia receta, que a veces incluyen hasta veinte tipos de plantas que potencian y complementan el efecto del ingrediente principal: la liana.

Es difícil sobreestimar la importancia de la ayahuasca para el pueblo quechua. Para ellos no es solo una tradición divertida heredada de sus antepasados lejanos. Por ejemplo, en Perú, esta liana milagrosa fue reconocida de manera oficial como un tesoro nacional en 2008, y la bebida que se obtiene de ella como una valiosa fuente de conocimiento directamente del mundo espiritual. Las ceremonias correspondientes también fueron declaradas patrimonio cultural. El gobierno está haciendo todo lo posible para proteger el sagrado ritual de la ayahuasca de la influencia extranjera y los intentos de cambiarlo de alguna manera. No es para menos, el Instituto Nacional de Cultura reconoció la ayahuasca como un componente integral de la medicina popular y uno de los principales pilares de la identidad de los pueblos del Amazonas.

Pero eso es en América del Sur. En el resto de los países, los poderosos actúan precisamente al revés, obstaculizando la

---

popularización de este fenómeno por todos los medios posibles. Y los medios, como ustedes entienden, son suficientes: desde la propaganda de la información hasta las prohibiciones legales directas. Gracias a los esfuerzos del estado, en su cabeza ha estado girando una pregunta obsesiva durante mucho tiempo: «¿Pero no son estas drogas?».

## **Fundamentos del vegetalismo**

Por supuesto, los participantes en los rituales chamánicos tradicionales ven en estas ceremonias algo más que simples procesos químicos. Ven en ellas un vínculo místico con los hongos y las plantas. Sería extremadamente ingenuo afirmar que las trescientas noventa mil especies de plantas conocidas por la ciencia moderna tienen un potencial increíble. Que un diente de león puede dar salud heroica, un manzano silvestre —una valiosa iluminación y un cardo—, una fuerza sobrenatural. La gran mayoría de las plantas en nuestro planeta son justo lo que usted piensa de ellas. Son representantes sin complicaciones de la vida terrestre, alimentándose de la luz solar y los minerales del suelo. Ni siquiera tienen rastros de conciencia, y mucho menos algún propósito. Pero entre ellas hay algunas especiales que guardan en sí mismas un poder y una sabiduría increíbles de milenios, capaces de cambiar el curso de nuestra historia y esperando su momento. En el vegetalismo, se las llama plantas maestras o maestros.

El vegetalismo es una doctrina basada en la interacción con los espíritus de estas plantas. Estas antiguas creencias fueron activamente reemplazadas por religiones institucionalizadas en todo el mundo. Las ceremonias que revelaban la verdad sobre los principios de la creación y proporcionaban otros conocimientos valiosos fueron declaradas costumbres primitivas y estuvieron estrictamente prohibidas durante siglos. Pero la

verdad no puede ocultarse y, a pesar de todas las persecuciones, estos rituales han sobrevivido hasta nuestros días.

Los adeptos al vegetalismo están convencidos de que la vida inteligente no se limita a las formas que conocemos. No niegan lo obvio y reconocen que la flora es miles de veces más antigua que la humanidad, por lo tanto, es mucho más sabia que el autoproclamado rey de la naturaleza. Lo que usted está acostumbrado a percibir como fuente de oxígeno, a consumir como alimento y a usar como decoración ha acumulado una vasta experiencia de todo lo viviente en nuestro planeta. Los vegetarianos veneran a los maestros más sabios y extraen conocimientos donde se debe hacer. Adoptan la experiencia de seres que han sobrevivido a cientos e incluso miles de cataclismos naturales y tecnológicos. Estas personas han rechazado la actitud despreciativa hacia otras formas de vida y ahora ven el mundo con ojos despejados.

Al interactuar con las plantas maestras, los discípulos obtienen respuestas a cualquier pregunta, incluso las más complejas. Este es el método más confiable para aprender todo sobre uno mismo y el mundo que nos rodea. Además, los representantes supremos de la flora fortalecen el cuerpo y el espíritu, y también curan todas las enfermedades conocidas por la ciencia moderna. Los ritos absurdos y las recetas de chamanes excéntricos ya están siendo estudiados por científicos de todo el mundo, tratando de expandir los límites de su entendimiento y aprovechar el potencial previamente oculto. En el centro de atención está la ayahuasca, una herramienta poderosa que los quechuas, los principales guardianes de las tradiciones vegetarianas de la Amazonía, han llevado a lo largo de los siglos.

La base de las antiguas creencias indígenas es la adoración de la Madre Tierra, Pachamama. También conocida como la Madre del Mundo, ha sido una de las diosas más veneradas desde

tiempos inmemoriales. Protectora de la cosecha, Pachamama personifica la vida misma. En la tradición se la representa como una mujer madura que lleva hojas de coca y papas. Los quechuas se consideran a sí mismos en deuda con todo lo que tienen con esta diosa tan generosa, por lo tanto, tratan a la naturaleza en todas sus manifestaciones con sincero respeto y amor. Es probable que por esta razón los maestros decidieran revelar sus secretos a ellos.

No pudieron erradicar las creencias vegetalistas en el territorio de la Amazonía ni siglos de ocupación europea ni la imposición del catolicismo. Más aún, destacadas figuras del cristianismo entendieron que esto no era otro culto pagano, sino algo más significativo. Quizás incluso más significativo que su propia religión. Por lo tanto, en lugar de la confrontación directa, se produjo una sustitución de conceptos. Incluso Juan Pablo II declaró en su sermón en Perú en 1985: «La adoración a la Pachamama no es otra cosa que el reconocimiento de Dios y su gracia, que proporcionó alimento a sus antepasados a través de la tierra que cultivaban». Al visitar Bolivia en 1988, el pontífice agregó: «Dios sabe que necesitamos alimentos producidos en la tierra, esta realidad diversa y expresiva que sus antepasados llamaban Pachamama y que refleja el trabajo de la Divina Providencia, que nos ofrece sus regalos para el bienestar del hombre».

## **Dieta para la iluminación**

¿Cómo comunicarse con los espíritus de los hongos y las plantas maestras? ¿Cómo merecer una audiencia con aquellos a quienes los quechuas llaman con todo respeto maestros? ¿Cultivarlos en su jardín? ¿Ir a la selva a regarlos? ¿Adornar estos árboles, arbustos, hierbas y hongos y luego decir oraciones? Los indígenas quechuas nunca se hacen tales preguntas tontas. Los

curanderos de la Amazonía (como se llama a los chamanes locales) conocen en detalle cómo organizar una lección bajo la guía de un maestro en particular y cómo mostrarle el debido respeto. Pero el principal atributo de cualquier ceremonia es la llamada dieta, el consumo de la planta maestra de una forma u otra.

No se sorprendan tan rápido. No hay nada subversivo en tal trato con los maestros, como en la comunión cristiana, por ejemplo. La planta o el hongo son solo una envoltura corporal diseñada para conectar a quien busca la iluminación con un espíritu sabio. Por eso los indígenas quechuas los consumen de todas las formas posibles. Mastican hojas recién cortadas y brotes jóvenes. Hacen infusiones y decocciones de estas partes de la planta, y también de raíces, corteza y hasta astillas. Con algunos toman baños, y algunos incluso los fuman. Los curanderos experimentados combinan plantas para obtener el mayor efecto en una situación particular. La combinación más famosa es la ayahuasca.

La receta de esta bebida es transmitida por los curanderos de generación en generación como una reliquia valiosa. En general, cada uno tiene el suyo propio. De nuevo, destaco: la ayahuasca puede contener hasta veinte componentes vegetales adicionales. Los investigadores occidentales se asombran de lo difícil que fue para los quechuas llegar a un descubrimiento tan importante a través del método de prueba y error. Pero los habitantes mismos de la Amazonía saben bien: no hubo pruebas ni errores, y la receta de la poción milagrosa fue dada por los propios espíritus antiguos. Es difícil sobreestimar la contribución de esta gente al asunto de la iluminación universal. Pero los quechuas, a quienes es ajeno el orgullo en cualquiera de sus manifestaciones, se consideran meros ejecutores de la voluntad de fuerzas superiores.

Precisamente por eso no se cierran al resto del mundo, aunque a menudo no comparten los valores de sus vecinos

---

en el planeta. Sus aspiraciones y sueños yacen fuera del plano material. Para ellos, la armonía con la naturaleza es más importante que cualquier suma en una cuenta bancaria, y su felicidad se asocia con aspectos de la vida mucho más importantes que un automóvil de lujo o un televisor de medio muro. Con su sabia visión del mundo, están dispuestos a compartirla con cualquiera que lo desee.

## **Mirada científica a las ceremonias vegetalistas**

Entre los devotos de la ayahuasca y los hongos alucinógenos, ha habido muchos que desean descomponer el milagro en componentes químicos. Este enfoque del principal instrumento de conocimiento ha sido una verdadera salvación para miles de escépticos que miraban los antiguos rituales con la mirada condescendiente de un representante de la civilización occidental. Al recibir la justificación científica de las teorías místicas, estas personas decidieron participar en la ceremonia y descubrieron para sí mismas un mundo desconocido de asombrosas posibilidades. Al vencer su escepticismo una vez, se deshacen de la ceguera y entran en contacto con la sabiduría ilimitada de los antiguos maestros.

Desde el punto de vista científico, el principal componente de la ayahuasca es la dimetiltriptamina (DMT). Este es un psicodélico, muy similar en su estructura química a la serotonina. Gracias a esta característica, es capaz de afectar los receptores serotoninérgicos, causando un estado alterado de conciencia con intensas alucinaciones visuales y auditivas, así como una percepción distorsionada de la realidad y el tiempo.

El cuerpo humano puede producir DMT, pero en volúmenes muy pequeños. En cambio, la chacruna proporciona suficiente cantidad de esta sustancia en una porción de ayahuasca.

La liana de los espíritus *Banisteriopsis caapi*, a su vez, contiene inhibidores de la monoaminoxidasa (IMAO). Al inhibir (retrasar) la acción de esta enzima, impiden la descomposición prematura del DMT en el cuerpo. Esta es la clave para la entrada de una cantidad suficiente de dimetiltriptamina en el cerebro antes de que la monoaminoxidasa comience a trabajar de manera exhaustiva con ella. De esta manera, la unión de estas dos plantas tiene no solo una justificación espiritual, sino también científica.

Las versiones químicas también fueron recibidas por otros maestros vegetales. Por ejemplo, los científicos explican el efecto de la dieta con los cactus peyote y San Pedro por las propiedades de la mescalina contenida en ellos, un enteógeno del grupo de feniletilaminas. El nombre de los hongos psilocibínicos habla por sí mismo: su efecto en las personas se explica por la presencia del alcaloide homónimo de la familia de los triptaminos. Así como los viajes con amanitas—una combinación de muscimol y ácido iboténico—.

Resulta que tales explicaciones terrenales, pero lógicas, están extremadamente lejos de la verdad. Sin embargo, brindan una oportunidad a aquellos que nunca buscarían esta verdad debido a su obstinada adherencia a la opinión de la mayoría. Al final, los escépticos obtienen mucho más que un simple viaje psicodélico.

## **¿Cómo llegué a la ayahuasca, a las plantas maestras y a los hongos?**

Aquellos que están profundamente inmersos en el tema de los enteógenos por error creen que las ceremonias vegetalistas son populares. Los sitios temáticos hablan de un auge del turismo ayahuasca. Los científicos siempre confirman la efectividad del brebaje chamánico contra enfermedades graves:

desde la depresión hasta algunas formas de cáncer. Nuevos centros de retiro aparecen como hongos después de la lluvia. Parece que toda la humanidad progresista no solo sabe sobre las ceremonias de ayahuasca, sino que participa con regularidad en ellas. Pero en realidad no es así. He pasado media vida buscando verdadero autodesarrollo, pero no supe de la liana de los espíritus y otros maestros hasta 2019. Aseguro: diez mil entusiastas que visitan América del Sur cada año para las ceremonias vegetalistas son solo una gota en el océano. La ayahuasca todavía es para los elegidos.

Llegué a ser uno de ellos gracias a mi amigo y socio de negocios Ori. Desde 2015, hemos estado buscando juntos una forma de cambiar los programas profundos del subconsciente, aquellos que son inmunes incluso a la hipnoterapia. En aquellos días, nadie conocía al *coach* Paul Healingod. Pero las élites de los EE. UU., desde las estrellas de Hollywood hasta los políticos de alto rango, habían oído hablar del hipnoterapeuta Paul Healingod, *ese ruso* que libera de la adicción a la nicotina y a las drogas, ayuda a establecer relaciones con los seres queridos y mantiene total confidencialidad. Además, trabajaba con bienes raíces, transporte de carga y me consideraba el principal experto de habla rusa en inmigración de negocios a los Estados Unidos. Tenía éxito en todo lo que emprendía. Manejaba millones. Pero no me sentía ni rico ni exitoso.

Ayudaba a los demás, pero no podía ayudarme a mí mismo. No me abandonaba la sensación de que algo estaba mal. Que cada nuevo día es un nuevo error. Que en algún lugar me desvíe y si no hago nada al respecto, me precipitaré al abismo. Que el tiempo se escapa, como arena entre los dedos, y solo estoy observando mi propia vida y no siento nada más que cansancio, decepción y vacío. Dicen que la noche más oscura es antes del amanecer. Cuando ya no podía más, Ori sugirió ir a Orlando, Florida, y participar en un ritual chamánico que supuestamente

permite hablar con las plantas. ¿Cómo reaccioné? Como lo haría cualquier persona educada cuando escucha por primera vez sobre la ayahuasca: estaba lleno de escepticismo. Pero, en esencia, ¿qué estaba perdiendo? A lo sumo un par de días libres. En resumen, acepté.

Resultó que la liana de los espíritus tiene sentido del humor. Como castigo por mi escepticismo, hizo todo lo posible para que me mostrara en la peor luz. Nos fuimos a Orlando por tres días. En la primera noche, bebí una dosis estándar de la bebida y... no sentí nada. La decocción, que según los rumores contenía la molécula del espíritu, abría al hombre los secretos de la creación y la verdadera imagen de Dios, no tuvo ningún efecto sobre mí. Solo reforzó la idea de que toda esta payasada chamánica era charlatanería. «¡Nos han engañado!», grité a Ori al oído. Insistí: «Debemos irnos de aquí mañana mismo, no sin antes haber dicho a esta banda de estafadores todo lo que pensaba de ellos». Ori me persuadió de que no me precipitara. Después de todo, ya que el dinero ya se había pagado, ¿por qué no ver qué pasaría después?

La noche siguiente, fui directamente a Chris, quien estaba a cargo de la ceremonia, y le pedí una dosis real, masculina, de su *tontería*. Porque, sepa usted, crecí en Brooklyn, donde los bebés tienen heroína en lugar de un chupete, no debería burlarse de mí. No estoy seguro de que haya causado la impresión deseada en Chris, pero esa noche me sirvió tanto como pedí. Y la ayahuasca funcionó de tal manera que nunca lo olvidaré. Fue como si me hubiera agarrado por la piel y comenzado a sacudir toda la basura de mí. Fue largo, doloroso y contra mi voluntad. El ego infectado con infovirus resistía la limpieza, pero el espíritu sabio continuó. Sentía que estaba muriendo. Y a la mañana siguiente, renací.

A la mañana siguiente, miré al mundo y a mí mismo con otros ojos, como si alguien hubiera limpiado los cristales de

---

mis gafas. Es difícil de describir con palabras. Probablemente, la característica más precisa sea la claridad. De repente, todo se volvió claro para mí: la estructura del mundo, mi lugar en él y que yo estaba hecho en un 99 % de programas que nunca fueron yo. La vida empezó a cambiar y yo empecé a recuperar mi autenticidad, lo que me hace único. Este fue un punto de no retorno. Por supuesto, no me limité a una sola ceremonia. Al igual que no me limité solo a la ayahuasca. Sentí que los hongos y las plantas maestras tenían mucho que enseñarme. Pero en ese momento no podía imaginar qué.

Es hora de admitirlo: mi principal entrenamiento *hypno-coaching* no es solo mérito mío. En otra ceremonia, el 9 de abril de 2019, los espíritus me explicaron cómo crear un curso digital que me aportaría un millón de dólares al año. Dicen que los psicodélicos dan *insights*; iluminaciones metafóricas. Si se interpretan de manera correcta y luego se integran en la vida, entonces habrá beneficio. Esto es pura verdad, pero siempre hay excepciones a cualquier regla. No tuve que interpretar nada, ya que los espíritus me dieron instrucciones claras. Al día siguiente, el 10 de abril, empecé a llevarlas a cabo. Y un año después descubrí que *hypno-coaching* me había aportado el millón prometido. Y aún más.

Pero todo esto no es nada comparado con lo que sucedió después. En un retiro privado, tomé una triple dosis de la infusión. Fue irresponsable por mi parte. Nunca haga eso, al menos si no comprende por completo los riesgos y está dispuesto a asumirlos. Sentí que algo crecía dentro de mí, despertándose. Era la conciencia de Dios. Me explicó que el universo es su patio de recreo para jugar, pero que a partir de ahora tendría un propósito especial. Podría detener la muerte. Para hacer esto, necesitaría realizar mis propios retiros con ayahuasca, plantas maestras y hongos. Los espíritus me ayudarían a obrar milagros.

No desobedecí a Dios. Y, al parecer, por eso todo resultó como si una mano invisible —*Deus ex machina*— me protegiera en cada paso. Fui a Ecuador sin saber una palabra de español y sin tener contactos útiles, pero una serie de afortunados incidentes me llevó a encontrar verdaderos chamanes y un lugar adecuado para nuestra sede en América del Sur, así como un mar de personas dispuestas a embarcarse en el camino del verdadero despertar.

¿Logré detener la muerte? Es difícil decirlo. Pero una de nuestras participantes, al regresar a casa, descubrió que ya no tenía un tumor. Se había evaporado. Y con él, se evaporaron mis últimas dudas. Ahora sé con certeza: este es mi propósito, por fin estoy haciendo todo bien. Por primera vez en mi vida, soy absolutamente feliz.

## Salvadores del planeta

¿Quiénes son estas plantas maestras? ¿Cómo se ven en nuestro mundo, y lo más importante, qué representan en el espiritual? ¿En qué idioma se habla con ellas? ¿Qué se puede esperar de ellas? ¿Cómo prepararse para el encuentro? La lista de sus preguntas puede continuar casi hasta el infinito. Pero las respuestas a muchas de ellas las obtendrán solo en su primera ceremonia. Porque las palabras suelen ser impotentes cuando se trata de asuntos tan elevados. ¡Así que conózcamlas!

☑ *Ayahuasca (Banisteriopsis caapi)*. La liana de los espíritus, también la liana de los muertos y poseedora de decenas de otros nombres. Probablemente, el más venerado de los maestros. Al menos el único que ha articulado sus intenciones en un manifiesto completo, que puede encontrar en internet. Se llama a sí mismo el espíritu de los espíritus, ya que existe en vibraciones más altas. Esta planta maestra es la respuesta a

todas las preguntas que pueda tener. Es por eso por lo que la liana de los muertos se ha convertido en el componente principal de la ayahuasca, y su espíritu es el principal patrón de los vegetalistas de la Amazonía y del mundo entero.

☑ *Chacruna (Psychotria viridis o Diplopterys cabrerana)*. El espíritu de este maestro está relacionado con dos plantas a la vez: *Psychotria viridis* y chaliponga. El nombre proviene del quechua «chaquy» que significa «mezclar». Como parte de la ayahuasca, chacruna establece la conexión entre las otras plantas maestras. Ama tanto la compañía que prácticamente no se sigue una dieta con ella sola. Otra razón para su nombre mezclado es que esta planta une en sí misma la fuerza del principio masculino y femenino. Y lo más importante es que fue chacruna quien, al principio de los tiempos, señaló el camino a todos los demás maestros.

☑ *Ajo sacha (Mansoa alliacea)*. También conocida como la liana de ajo. Este maestro abra los canales espirituales del estudiante y lo prepara para la comunicación con maestros de mayor rango. Enseña a lidiar con fuertes traumas y a tomar decisiones difíciles, y a veces incluso a cambiar el destino. Fortalece la voluntad, agudiza la intuición y brinda confianza en uno mismo. A algunos, Ajo Sacha les muestra el camino, a otros les ayuda a encontrarlo por sí mismos.

☑ *Ayahuma (Couroupita guianensis)*. *Couroupita guianensis*, poseedora de una docena de nombres, el más destacado de los cuales es el árbol de los cañones. Este maestro es venerado no solo en la Amazonía, sino también en muchos países de Asia. Se recomienda seguir una dieta con él solo para aquellos que ya tienen experiencia en la comunicación con espíritus. Este maestro enseña empatía, permite ver la vida desde una perspectiva diferente y encontrar su lugar en el mundo. Alivia la ansiedad, brinda paz y confianza. Además, ayuda a crear una poderosa protección individual contra los espíritus malignos, llamada arcana.

☑ *Bobinsana (Calliandra angustifolia)*. Seguir una dieta con ella le permite ascender a un nivel de percepción más sutil del mundo a su alrededor. Este maestro se comunica con usted no a través del cerebro, sino a través del corazón. Y se manifiesta en la imagen de un sabio anciano, seguro y lleno de energía interna. Proporciona serenidad y permite ir más allá del conocimiento tradicional. Enseña a sentir y a empatizar. Bajo la guía de este maestro, seguramente encontrará la armonía con la naturaleza.

☑ *Chiric sanango (Brunfelsia grandiflora)*. La *Brunfelsia grandiflora* tiene un estilo de enseñanza muy suave, por lo tanto, es no solo una asistente regular en la ceremonia de ayahuasca, sino que también se convierte en la primera maestra para muchos que buscan iluminación. Liberando al individuo de las emociones negativas, este maestro abra su corazón. Primero ayuda a reconocer sus problemas y luego elimina todas las barreras en el camino hacia el objetivo. Por su imagen de sabio anciano de barba blanca, ha recibido el apodo cariñoso de abuelo sanango. Al igual que un maestro de escuela primaria experimentado, este maestro es muy paciente, pero exige obediencia.

☑ *Mapacho (Nicotiana rustica)*. Un participante constante en las ceremonias de ayahuasca y rapé, es nada más y nada menos que el tabaco rústico, que quizás usted ya conozca. ¡Contenga su desdén escéptico! La planta que está acostumbrado a percibir como una alternativa barata al tabaco, es en realidad un maestro experto en sueños conscientes. Puede redistribuir los flujos de energía dentro de usted, limpiar el aura dolorosa y expulsar a los espíritus malignos. Después de tal desintoxicación mental, experimentará una claridad de pensamiento sin precedentes y también comenzará a ver y entender lo que antes estaba oculto para usted.

☑ *Mucura (Petiveria alliacea)*. Este es el llamado ajo colombiano, también cubano. Elimina la ansiedad sin dejar rastro y

proporciona serenidad. Expulsa la depresión y retorna a una vida feliz. Da confianza y una sensación de autoestima. Los sueños vívidos que este maestro da funcionan mejor que cualquier sesión de terapia regresiva. Cualquiera que sea el problema que lo moleste, esta planta maestra le llevará de regreso a una situación del pasado, le dará la oportunidad de corregir todo y comenzar un nuevo escenario en su vida.

☑ *Renaquilla (Clusia rosea)*. Esta es una planta epífita, es decir, vive en otras plantas. Hay un simbolismo obvio aquí, ya que este maestro ayuda a lograr la armonía en las relaciones con las personas cercanas y la naturaleza. Para que pueda crear nuevos vínculos fuertes o restaurar los rotos, *Clusia rosea* enseña comprensión mutua sincera y perdón. También brinda una intuición aguda para que en el futuro no resuelva problemas, simplemente no los permita. Para esto, el maestro incluso puede reprogramar la red neuronal.

☑ *Toe (Brugmansia suaveolens)*. La *Brugmansia* es una de las cinco plantas maestras necesarias para que el curandero pase al siguiente nivel de habilidad. Puede ser un componente de la ayahuasca. Este maestro ayuda a viajar entre mundos, comunicarse con los espíritus de los antepasados, adquirir conocimientos sagrados, predecir el futuro y alcanzar una verdadera comprensión de uno mismo. El espíritu de Toe se presenta en la imagen de un jaguar, un águila o una anaconda y comparte sus revelaciones solo con los representantes más dignos de la humanidad. Se recomienda la dieta con este maestro solo a los vegetarianos más experimentados, quienes ya han interactuado con otros espíritus, menos severos.

☑ *Uña de gato (Uncaria tomentosa)*. El simbolismo místico es inherente también a este maestro. Después de todo, el nombre «felino» se debe no solo a las espinas de la planta en sí, sino también a las enseñanzas que imparte este tutor. Cualquiera que acuda a él en busca de ayuda recibe la fuerza del rey de la

---

selva amazónica: el jaguar. Una de Gato elimina el desequilibrio mental y brinda la determinación del depredador, lo que permite alcanzar cualquier objetivo establecido.

☑ *Wachuma (Echinopsis pachanoi)*. Cactus San Pedro, llamado en honor de san Pedro, agradecidos estudiantes le dieron el nombre de sabio abuelo. Quien le abra su corazón, sana el alma y la mente. Comprende la verdad sobre sí mismo y la naturaleza humana. Se da cuenta de cómo está organizado este mundo y cómo interactúan los límites de la realidad. Comprende el arte del amor sincero. Supera dudas y miedos. Mejora las relaciones con los demás. Distribuye de forma correcta los flujos de energía. Rompe los estereotipos impuestos y encuentra su vocación. En resumen, por fin comienza a vivir, en lugar de solo existir.

☑ *Peyote (Lophophora williamsii)*. Peyote es otro cactus maestro. Su espíritu se presenta en la imagen de un ciervo de fuego a cualquiera que quiera conocer las razones de su desgracia y la verdad sobre el mundo que le rodea. Este maestro calienta e inspira. Ayuda a descubrir y reconocer su verdadero potencial, para que después de la ceremonia pueda cambiar su vida de manera radical para mejor. Bajo su dirección, el estudiante emprende un fascinante viaje a un mundo paralelo, pero el objetivo principal de este increíble *tour* siempre es la oportunidad de mirar profundamente dentro de sí mismo.

☑ *Amanita (Amanita muscaria)*. Incluso ustedes podrían haber conocido a este maestro, pero con seguridad perdieron tal oportunidad. Después de todo, estamos hablando del buen viejo *Amanita muscaria*. El gran tutor de los pueblos del norte aparece en diferentes formas, aunque los *chukchis* notan su similitud con un hongo real: una cabeza grande y un cuerpo cilíndrico sin extremidades. El carácter de este maestro es tan severo como el clima del extremo norte: exige respeto por sí mismo y por la naturaleza en general. Capaz de expulsar a cualquier

---

espíritu maligno. Y explica con todo detalle todo lo que quedó incomprendido después de la interacción con otros maestros.

☑ *Psilocybe* (*Psilocybe cubensis*). Este espíritu está relacionado con una especie completa de hongos: los psilocíbicos. Este es otro tutor dispuesto a enseñar no solo por sí mismo, sino también a interpretar los mensajes de las plantas maestras. Enseña que cualquier enfermedad o problema es el resultado de una lección no aprendida. Bajo su dirección, se librarán de la carga emocional negativa y podrán convertir la situación a su favor. Y además, este maestro está dispuesto a contarles todo sobre la estructura del universo y su lugar en el infinito cosmos.

Estos quince maestros son solo los más venerados entre la gran multitud de maestros. Para el ciudadano promedio, es imposible imaginar su poder espiritual. Solo al entrar en contacto personal con los antiguos misterios, se puede al menos parcialmente comprender este poder infinito y, lo más importante, sentir su influencia. Hasta ahora, ustedes no han vivido, sino que han imitado una existencia significativa.

## **La sanación del alma y del cuerpo**

El poder de los maestros se encuentra más allá de la comprensión de la ciencia moderna. Pero incluso ahora, los científicos logran demostrar su eficacia en la lucha contra muchas dolencias. A veces tratan de relacionar los resultados con ciertas sustancias en la composición de las plantas y hongos, pero a menudo no tienen una explicación terrenal y simplemente se ven obligados a constatar lo obvio.

Una serie de estudios ha demostrado la eficacia de la ayahuasca en el tratamiento de la adicción al alcohol, tabaco y drogas (sobre todo cocaína). Los participantes en los experimentos notaron que en el proceso de comunicación con el

maestro fueron capaces de entender la naturaleza oculta de su adicción y gracias a esto la vencieron. Un total del 74 % de los sujetos de prueba sintieron, junto con el efecto antiadictivo, otros efectos a largo plazo: mejoría del estado de ánimo, armonización de las relaciones con los demás, aceptación total de sí mismos y compromiso con una alimentación saludable. Y todo esto sin ningún efecto secundario.

Los científicos brasileños de la ciudad de Natal han aprendido a tratar la depresión con ayahuasca. No solo encontraron a diecisiete voluntarios de entre dieciocho y sesenta años, sino que seleccionaron a aquellos que no habían sido ayudados por al menos dos tipos de antidepresivos. La doble ceguera de las pruebas demostró al menos una mejora doble en los indicadores de la escala de estados disociativos en el 64 % de los que usaron el brebaje de la liana de los espíritus. Y lo más importante, la comunicación con los espíritus de las plantas maestras mejoró al instante el estado de los pacientes, mientras que los medicamentos farmacéuticos tienen un efecto acumulativo y comienzan a actuar solo después de dos semanas desde el inicio del tratamiento. Además, la dinámica positiva en el caso de la ayahuasca resultó ser a largo plazo.

Es simbólico que el brebaje de la liana de los espíritus sea efectivo en la lucha por la preservación de la memoria. Los experimentos realizados bajo los auspicios del Consejo Nacional de Investigación de España, dirigidos por el profesor Jordi Riba, dieron esperanza a la victoria sobre la enfermedad de Alzheimer. Después de todo, los alcaloides harmina y tetrahidroarmina estimulan activamente la formación y maduración de nuevas células, incluyendo los astrocitos, que pueden convertirse en neuronas. De esta manera, la ayahuasca ayuda a restaurar las conexiones neuronales dañadas en cualquier edad. Aunque antiguamente se creía que las personas mayores no tenían ninguna posibilidad de renovar la producción de

neuronas. Además, la harmina y la tetrahydroharmina tienen un impacto positivo en el neocórtex y el hipocampo, responsables, entre otras cosas, del pensamiento consciente y diversos tipos de memoria.

Como es lógico, los científicos también depositaron sus esperanzas en la ayahuasca en la lucha contra una de las enfermedades más temidas de hoy en día: el cáncer. Y cumplió con sus expectativas. Este es el caso de Donald Topping, quien, al enfrentar una enfermedad mortal por segunda vez, logró una remisión de siete años después de las ceremonias. También es significativo el caso de April Blake, una mujer cuyo crecimiento tumoral se detuvo después de la ayahuasca y que ha estado viva durante trece años, a pesar de las iniciales predicciones pesimistas de los médicos. Margaret de Vis nunca se sometió a cirugía, pero venció el cáncer de mama después de once ceremonias en la selva amazónica. Los investigadores explican estas milagrosas curaciones diciendo que los alcaloides son capaces de restringir el suministro de sangre al tumor, y la dimetiltriptamina puede desencadenar la muerte programada (apoptosis) de las células cancerosas.

Por supuesto, no solo la ayahuasca. La selva ha sustituido y continúa sustituyendo a las farmacias para los indígenas quechuas. Ellos saben a qué maestro recurrir para obtener ayuda en caso de una enfermedad en particular. Y han demostrado ser no solo sabios mentores, sino también talentosos sanadores. Los hongos y plantas maestras ayudan a curar enfermedades del tracto respiratorio. Corrigen problemas en el tracto digestivo. Reducen la fiebre, bloquean procesos inflamatorios, combaten la hinchazón, alivian espasmos y eliminan el dolor. Restauran la potencia y salvan de la frigidez. Algunos tratan la infertilidad, mientras que otros sirven como anticonceptivos. Expulsan todo tipo de parásitos del cuerpo. Alivian el sufrimiento de las personas con artritis y reumatismo. Fortalecen los huesos y

los tendones. Protegen contra los prolapsos. Desinfectan las heridas y minimizan las consecuencias de las mordeduras de serpientes. Previenen la caída del cabello y la destrucción de los dientes. Normalizan los niveles de glucosa en sangre y la presión arterial. También aumentan el tono vital y estimulan la inmunidad natural del cuerpo.

## **Conclusión**

Podría seguir hablando de la ayahuasca durante mucho tiempo. Sobre cómo prepararse moral y físicamente para la ceremonia más importante de su vida. Por qué debe realizarla en la Amazonía y no conformarse con sustitutos geográficos. Qué es un icaro, por qué es necesario aplicar pintura facial y para qué se utiliza la chakapa. Qué le espera en la ceremonia y durante el viaje. Cómo lograr el máximo resultado y evitar pequeños contratiempos que pueden estropear la experiencia. En fin, sobre cómo integrar la experiencia obtenida y de verdad comenzar una nueva etapa en su vida. Pero no lo haré.

De ninguna manera deseo despreciar la eficacia y la importancia de las demás técnicas de sanación de este libro, pero debo decir que la ayahuasca está en un nivel del todo diferente. Este conocimiento no se puede adquirir leyendo un libro y dedicando treinta minutos al día a los entrenamientos. Puedo describir la teoría tanto como quiera, pero la ayahuasca es práctica. La receta es extremadamente sencilla: la selva amazónica, un chamán experimentado, una infusión de liana de los espíritus y usted. Usted llega al centro de retiro y transforma su existencia en una vida real. Lo que sucede durante la ceremonia es indescriptible. Debe vivirlo, sentirlo, y solo entonces tocará la verdad.

Este capítulo y este libro entero han sido simplemente una preparación para su encuentro con la principal herramienta

---

de iluminación. Pero eso son pequeñeces. Por mi propia experiencia, diré que toda su vida ha sido solo un preludio a su encuentro con la ayahuasca.

¿QUÉ SIGUE?

**S**ería una exageración decir que ahora saben todo lo que yo sé. Y, aun así, saben lo suficiente para cambiar de modo drástico sus vidas. Como practicante con muchos años de experiencia, puedo asegurarles con confianza que reconocer un problema es un logro en sí mismo. Y entender que es necesario luchar por su salud mental y física es aún más importante. En este punto, ya están en una posición ganadora en comparación con millones de personas que viven en la ignorancia.

Pero no solo han reconocido los problemas y la necesidad de resolverlos. Con seguridad ya están actuando. Nadie lee este libro de una vez. Se estudia con sumo cuidado, poco a poco, probando las técnicas descritas y escuchando a su cuerpo. Con probabilidad, no entiendan por completo cuán poderosa es la herramienta que tienen en sus manos, y, sin embargo, ya la están utilizando. Algunas cosas las han probado por curiosidad, otras porque se relacionan directamente con sus problemas, y otras las han considerado las más fáciles de aprender. De cualquier manera, felicitaciones por haber comenzado el camino hacia la sanación.

Las prácticas de curación no son como usted las veía a través del prisma de los estereotipos. No son trucos para los ingenuos, sino técnicas efectivas probadas a lo largo de los años. Al mismo tiempo, no son tan complicadas como los especialistas intentan hacerlas parecer para elevarse en los ojos de sus clientes. Esta ciencia no requiere una mente especial o habilidades increíbles, sino que se rinde ante cualquiera que esté dispuesto a hacer un esfuerzo suficiente. Usted mismo se ha convencido de esto.

No, sus ejercicios no serán tan efectivos como los que yo o incluso mis alumnos llevamos a cabo. Es por eso por lo que mis servicios cuestan una cantidad considerable de dinero. Sin embargo, por su cuenta, podrán deshacerse de una parte significativa de la basura mental en su cabeza. Y no solo en su

---

cabeza. Ahora tienen el poder de cuidar la salud de sus seres queridos.

A algunos de ustedes les bastará con este progreso en la vida. Incluso en este caso, estaré satisfecho con los frutos de mi trabajo. Pero cada uno que ha leído entre líneas el mensaje principal de este libro ya ha entendido que hay que seguir adelante. Porque o avanza o se degrada. No hay una tercera opción. El alcanzar un nuevo nivel de autodesarrollo no es el objetivo final, sino solo uno de los escalones en su camino. Si quieren conocerse a sí mismos y al mundo que los rodea verdaderamente, no se conformen con las prácticas clásicas, asistan a una ceremonia de ayahuasca. Regresarán como una persona diferente. La persona en la que ni siquiera sueñan convertirse ahora.

¡Nos vemos en los retiros!

# LA BIBLIA DEL SANADOR

..... Técnicas que salvan vidas .....

*La biblia del sanador* es el principal libro sobre medicina alternativa en español, y el único donde se recoge absolutamente todo lo necesario.

Esta obra fundamental ayuda a sanarse a uno mismo, enseña cómo sanar a los demás, y muestra el camino hacia la iluminación.

En otras palabras, hace a una persona verdaderamente sabia, saludable y feliz.  
Lo más importante, explica cómo compartir este bienestar con los demás.



[mushroomfoundation.org](http://mushroomfoundation.org)

