

ESCUELA PRIVADA DE TERAPIAS HOLÍSTICAS



CURSO DE TERAPIA REGRESIVA REPARADORA

HIPNOSIS

VIDAS PASADAS- VIENTRE MATERNO-

REGRESIÓN A TRAVÉS DEL SÍNTOMA

LIBERACIÓN DE ALMAS PERDIDAS

TÉCNICAS DE HIPNOTERAPIA. SE RECOMIENDA RESPONSABILIDAD EN EL USO DE ESTA HERRAMIENTA. EL MATERIAL DE ESTE MANUAL ES PROPIEDAD INTELECTUAL DE LA DRA. SILVIA CARBONELL

LA HIPNOSIS

Quizás lo más sencillo sea comenzar diciendo que no es la hipnosis. En los espectáculos nos muestran la hipnosis como un estado de sumisión e inconsciencia donde la persona es forzada a hacer cosas ridículas en contra de su voluntad o donde es obligada a confesar lo inconfesable. Obviamente esto no es real, si así fuera en todos los departamentos de policía habría un Hipnoterapeuta. Lo que vemos en los espectáculos es eso, un espectáculo, un show que la mayoría de las veces está preparada o se han analizado a las personas que participan previamente buscando aquellas de voluntad débil y carácter sumiso a las que se puede llegar a sugestionar. Apenas un 10 por ciento de la población inducida por técnicas bruscas e instantáneas pueden durante unos minutos y perder su voluntad. En un espectáculo donde haya 100 o más personas siempre podremos encontrar 5 o 10 personas de este tipo. La hipnosis más que un estado de inconsciencia es un estado de hiperconsciencia, de conciencia expandida y focalizada. La mente se desentiende del cuerpo y se disocia concentrándose en un punto hacia el que le dirige el terapeuta sin perder en ningún momento el contacto con la realidad, por el contrario, la capacidad de los sentidos se multiplica, pero la atención se dirige hacia donde nos lleva el terapeuta. Podemos decir también que la hipnosis es un estado de trance y disociación y nunca un estado de inconsciencia ni de sumisión.

Durante casi un siglo fue llamada mesmerismo en homenaje a Franz Antón Mesmer (1734 -1815). Mesmer fue un médico austriaco que desarrollo la teoría del magnetismo animal, designando así el fluido magnético que dependen todos los seres humanos. Sin, ni el mismo, saberlo provocaba un trance hipnótico en las personas haciéndolas creer que con el agua que el magnetizaba se curaban, al final tacharon sus técnicas de fe e imaginación y dejaron a un lado el sistema que él utilizaba. Freud fue uno de los primeros en utilizar la hipnosis de una manera diferente para estudiar el subconsciente. A principios del siglo XX comenzaron aparecer una serie de enfermedades o síntomas sin una causa aparente, normalmente estas enfermedades estaban asociadas a las mujeres. **Freud llamaba a esos síntomas histeria de conversión, de ahí la palabra con la que definía a sus pacientes como histéricas.** Al principio la hipnosis formaba parte del conductismo, una terapia con la que se pretendía cambiar por la fuerza

ciertas conductas de las históricas. Freud que era discípulo de Charcot el cual empleaba la hipnosis, comenzó aplicarla, pero era un mal hipnotizador y acabo desvalorizándola relegándola al espectáculo. **Lo que Freud nos dejó en hipnosis fue un mecanismo que consistía en presionar un dedo sobre la frente de su paciente y le indicaba que cuando él levantara el dedo, la imagen o recuerdo solicitado aparecería en la mente del sujeto como una brusca revelación.** Luego empezó a utilizar la asociación libre, el análisis de los sueños y de los actos fallidos y creó el psicoanálisis.

El psiquiatra colombiano, profesor **Caycedo**, reemplazó la palabra hipnosis por Sofrología que significa armonía mental, para diferenciarla de los espectáculos teatrales. Fue Milton Erickson quien devolvió a la palabra hipnosis la importancia que le corresponde. Erickson revolucionó tanto el campo de la Hipnosis como Freud el de la Psicología. Él veía la hipnosis como un estado alterado de conciencia en el que los individuos experimentan una atención interna pero más enfocada. Este hombre era un gran observador y pensaba que había diferentes niveles de hipnosis, lo que a día de hoy sabemos que es totalmente acertado. Erickson debido a una enfermedad tenía un arte del cuerpo paralizada, era daltónico y disléxico y a pesar de todos sus obstáculos se convirtió en el padre de la hipnosis. **Para él, toda comunicación era hipnótica, si creaba un cambio en la mente del oyente.** A partir de sus trabajos nació la hipnosis ericksoniana. A día de hoy casi todas las hipnosis son más o menos ericksoniana. La hipnosis ericksoniana es conocida como hipnosis clínica indirecta y consiste en una serie de fábulas o cuentos que el Hipnoterapeuta narra al paciente mientras está hipnotizado, para luego relacionar esas historias con sus problemas y de esta manera solucionarlos. Erickson utilizaba metáforas y cuentos como herramientas esenciales de su trabajo. Hoy en día existe también la hipnosis clínica directa que es un conjunto de ejercicios claros y concretos que se combinan entre sí, para remover cualquier problema que nos atormente y sacarlo a flote. Los ejercicios son aplicados de manera directa, no indirecta. Mis técnicas se basan en esta forma de aplicar la hipnosis. La llamada PNL programación neuro lingüística también nace a partir de la hipnosis ericksoniana.

¿Qué es la disociación?

Nos disociamos muchas veces al día, cuando conducimos, cuando leemos, cuando vemos una película etc. Nos disociamos cada vez que una parte de nuestra mente se ocupa de una cosa y otra parte se ocupa de otra. En hipnosis disociamos la mente subconsciente del cuerpo, colocamos el cuerpo en un estado de relajación y dejamos que sea la parte consciente la que se ocupe de esta tarea, así permitimos que el subconsciente se desentienda del cuerpo y ganamos recursos para las funciones terapéuticas. Es como en los ordenadores, muchas veces cuando necesitamos hacer algo muy importante, tenemos que apagar todos los programas que están funcionando y mantenemos solo lo mínimo para que el ordenador no se apague, de esta manera ganamos muchos recursos para lo que estamos haciendo. El proceso de disociar la mente del cuerpo y despejarla de las tareas para permitirle concentrarse se parece bastante a esto. Una de las cosas más complicadas es convencer al paciente de que ha estado en hipnosis, ellos esperan dormirse y que al despertar les cuentes lo que ha sucedido y cuando ven que no es así suelen sentirse decepcionados. Se pasan una hora y media sin pestañear y con muchos signos corporales que aprenderéis a reconocer y cuando terminas te dicen no sé si entré en hipnosis porque estuve todo el tiempo despierto. Hay un concepto muy equivocado, la hipnosis no es estar dormido.

La mente tiene una parte consciente que es con la que funcionamos habitualmente, la que controla, nuestros análisis, nuestros razonamientos, nuestra educación, nuestros hábitos todo lo que hacemos diariamente de una forma consciente, si comparamos la mente con un iceberg el consciente sería la punta del iceberg y después en la parte de abajo nos encontraríamos con el inconsciente y el subconsciente. El consciente va diciéndote lo que debes hacer, si está bien o mal, efectúa un control total. La hipnosis sería bajar a través de un estado de relajación la parte consciente e ir subiendo la parte inconsciente para que el consciente se relaje y permita al inconsciente captar toda la atención. Cuando bajamos el consciente durante una hipnosis las respuestas que obtenemos son directas del inconsciente y del subconsciente y de esta forma conseguimos una información sobre el paciente que de otra manera nos costaría muchos meses lograr, por ejemplo, una persona de una forma consciente te puede decir que no teme a la soledad y en estado hipnótico puedes descubrir que sus problemas de pareja vienen precisamente por un miedo inconsciente a la soledad. Nuestra mente tiene tres memorias muy diferentes, la memoria

consciente, la subconsciente e inconsciente, su diferencia no radica en cómo han ocurrido las cosas sino en cómo se han sentido y en las emociones que nos han provocado. Para acceder a lo que nos ha hecho daño tenemos que buscar en esas memorias para poder comprender ciertas actitudes que no podemos controlar. Por ejemplo, a veces escuchamos una melodía y nos provoca una gran tristeza, esa emoción viene directamente de tu parte inconsciente, sube a la superficie del consciente sin proponértelo y puedes tener un recuerdo asociado a esa melodía o no, la reacción de tu inconsciencia envía a la superficie la asociación que tiene en su memoria de un hecho que ha ocurrido y lo hace de una forma que tú no controlas con tu parte consciente, es lo que a veces solemos decir: es que la escucho y no puedo evitar sentirme así. Para conseguir un buen estado hipnótico hay que aburrir al consciente con música, con relajación, con palabras repetitivas para centrar su atención y así bajar la consciencia, guiando a la persona a través de visualizaciones o emociones, fijar a la mente en un punto que puedes ir cambiando y hacer que la persona no piense en nada más que en lo que tú le estás haciendo pensar, eso es hipnosis, como cuando conduces y no te das cuenta, en ese momento tienes una atención plena en un único pensamiento y desaparece todo lo demás, el tiempo, lo que te rodea etc. Ese es el estado que buscamos y lo vamos provocando nosotros. Por lo tanto, la hipnosis es una técnica que nos permite acceder al subconsciente y al inconsciente. Mediante esta técnica engañamos al consciente haciéndole creer que se dispone a dormir y de esta manera trabajamos directamente con el subconsciente. Es la llave para acceder a esta parte de nuestra mente. Si bien la hipnosis es una herramienta moderna, es al mismo tiempo uno de los recursos terapéuticos más antiguos, en casi todas las culturas se han provocado trances hipnóticos, el tam-tam de los tambores, las danzas rituales, etc. El subconsciente no es muy lógico y coherente, en la medida que nuestra parte emocional resulta poco analítica y racional, permitiendo de esta forma procesos imposibles desde la postura lógica (racional consciente). Pero, sobre todo, el subconsciente esta también ligado a otros planos energéticos.

Por hipnosis se entiende también la experiencia subjetiva de uno mismo en este estado mental de focalización. Esta experiencia subjetiva va a depender del momento del ciclo vital del cliente, de la historia única de sus aprendizajes, y de otra serie de variables personales (por ejemplo, el nivel de cansancio) y contextuales (por ejemplo, las personas muestran más

sugestionabilidad cuando consideran que están en una situación de peligro para su integridad física). **(Experiencia subjetiva: relativo a tu modo de pensar o de sentir).**

Desde el punto de vista de la experiencia subjetiva del sujeto, cabe decir que toda hipnosis es auto-hipnosis, como bien manifestó Milton Erickson. Se entiende por auto hipnosis la capacidad para, siguiendo las propias inducciones, lograr voluntariamente alcanzar un determinado nivel de focalización con objeto de estructurar variables comporta mentales o respuestas fisiológicas. Puede considerarse, por tanto, que toda aplicación de la hipnosis por el terapeuta, no deja de ser sino una auto hipnosis voluntariamente aceptada. En efecto, es el propio sujeto el que siguiendo las instrucciones y las pautas marcadas por el terapeuta quien produce por sí mismo las reacciones que experimenta.

Según hemos visto, las personas responden a la hipnosis de diferentes formas. Algunas describen su experiencia como un estado alterado de la consciencia. Otras describen la hipnosis como un estado normal de atención focalizada, en el que se sienten muy en calma y relajados, se puede hablar de tres patrones típicos de respuesta que se dan entre las personas que puntúan muy alto en los test de susceptibilidad hipnótica y que, por tanto, se constituyen como clientes especialmente indicados para el tratamiento bajo hipnosis (aunque es necesario indicar que en principio toda persona es susceptible de ser tratada mediante hipnosis):

- 1) Las personas con tendencia a la fantasía y a la imaginación, (consecuente visualizan con mucha facilidad).
- 2) Los sujetos con tendencia a la disociación, (ya que el proceso disociativo de la hipnosis les resulta sencillo y familiar).
- 3) Los sujetos con una actitud positiva ante el tratamiento con hipnosis, (dado que la activación del rapport colabora con el terapeuta).

La capacidad que tiene un cliente para reaccionar a las sugerencias en hipnosis puede verse inhibida por miedos e inquietudes que surgen de conceptos erróneos bastante comunes. Al contrario de algunas descripciones sobre la hipnosis en libros no clínicos, películas o en televisión, las personas que entran en hipnosis no pierden el control sobre su comportamiento.

Estas personas permanecen conscientes de quienes son, y recuerdan normalmente lo que ha sucedido durante la sesión de hipnosis, salvo que se les sugiera específicamente amnesia, como máximo pueden mostrar una

ligera confusión espacio-temporal propia de los elementos ligados a la introducción del estado de hipnosis (procesos de relajación sistemática).

La hipnosis facilita la sugestión, pero no fuerza a las personas hacer cosas indeseadas.

DIFERENTES NIVELES DE HIPNOSIS:

Nivel 1 - Hipnosis ligera:

Grado inestable donde se pierde fácilmente la atención del cliente, corresponde al momento de la inducción y a la implantación de las primeras sugerencias. Los párpados pesan y se cierran los ojos, leve sonrisa, molestan los ruidos, respiración pesada, ligero temblor en los párpados, si se le levantan estos ligeramente se ve el globo ocular hacia arriba y si levantamos un brazo pesadez y flacidez al mismo tiempo.

Nivel 2 - Hipnosis media:

Es el estado en el que trabajamos la mayor parte del tiempo. En este estado el cliente colabora con el Hipnoterapeuta, cumple las órdenes rápidamente, tensión en la mandíbula y cuerpo pesado, si levantamos un brazo sentiremos cierta rigidez e incluso catalepsia. La persona deja de tragar saliva.

EN UN NIVEL MEDIO PROFUNDO

El cliente respira de forma abdominal, el corazón esta ralentizado, la cabeza cae pesada hacia un lado, si levantamos un brazo cae pesadamente sin ninguna resistencia.

Nivel 3 - Hipnosis profunda:

En este estado se pueden provocar pequeñas alucinaciones al cliente diciéndole que abra los ojos y que verá algo que realmente no está ahí. El cliente siente que está dormido y seguramente no recordara la mayor parte de la sesión y le costara mucho colaborar o interactuar.

La hipnosis provoca cambios a nivel motor, fisiológico y cognitivo, como inercia psicomotora, inexpresividad facial, catalepsia ocular, mirada vacía, pasividad, aumento de la sugestionabilidad, disminución del ritmo cardiaco y respiratorio.

Nivel fisiológico:

Cambios de la actividad eléctrica del cerebro con predominio de las ondas alfa (7,5 a 14 Hertzios).

Disminuye el sistema nervioso simpático.

Mayor actividad del hemisferio derecho.
Reducción del consumo de oxígeno.
Mayor sensibilidad en la piel (hiperestesia).
Lagrimo.
Cambios en el ritmo respiratorio y cardíaco.
Nivel motor:
Aplanamiento de la cara.
Cesa el reflejo de tragar saliva.
Cambios en el movimiento ocular, movimiento de ojos rápidos (MOR).
Movimientos involuntarios, tics.
Relajación en algunas partes del cuerpo y rigidez en otras zonas.
Disminución general de movimiento.
Nivel cognitivo
Desinterés por lo que sucede en el mundo exterior y focalización en lo que se hace.
Distorsión del tiempo.
Incremento de la capacidad de recordar y fantasear.
Mayor facilidad para aceptar sugerencias o sugerencias.
Aumento del tiempo de reacción.
Somnolencia.
Disociación de la conciencia o percepción independiente de la mente y el cuerpo.
Aumento de la comunicación no verbal.

PARA TENER EN CUENTA

Los dos inconvenientes más importantes que nos podemos encontrar en el momento de realizar una sesión son la **TOS** y el **PICOR**, son resistencias del inconsciente y cuando un cliente sufre un acceso continuo de tos o de picores probablemente nos costará mucho realizar la inducción y tendremos que dejarlo para otro momento o buscar una técnica más apropiada.

Normalmente cuando hay resistencia es porque el subconsciente ese día no está preparado para realizar ese trabajo o porque no hay entre el cliente y el terapeuta la empatía suficiente, no ha habido un buen rapport y el cliente inconscientemente no se fía del terapeuta.

HIPNOSIS REGRESIVA

Una de las más eficaces terapias desarrolladas en la última década, es la hipnosis regresiva. En la misma el cliente en un estado de hipnosis ligera, atraviesa un escenario mágico creado por el terapeuta y llega a una serie de recuerdos (reales o imaginarios) de otras vidas vividas anteriormente. Pero no siempre se vuelve a una vida anterior. Muchas veces el regreso es a la niñez o a la juventud de **esta encarnación**. Y es entonces donde además del esclarecimiento, se le da al cliente la posibilidad de tomar conciencia de lo que le sucedió desde otra perspectiva. La Regresión se utiliza para el enfrentar y solucionar las enfermedades psicosomáticas, los traumas de la niñez, las fobias, los síndromes de pánico, la depresión etc.

Estos recuerdos pueden surgir espontáneamente, como ocurre a veces en los niños, o ser despertados por algún impacto emocional o por la visita algún lugar desconocido, y que sorprendentemente nos resulta familiar.

Pero, además, la memoria de vías pasadas puede ser inducida o provocada, y esta es la posibilidad que nos permite su uso terapéutico.

Los objetivos terapéuticos de la regresión serían:

Hacer consciente lo inconsciente.

Darse cuenta como nos está afectando en el presente.

Liberar las emociones atrapadas.

Transformar y reparar el daño que han ocasionado esas emociones.

¿Por qué olvidamos las vidas pasadas?, la vida sería una carga insoportable si arrastrásemos todos esos recuerdos, desearíamos recuperar lo perdido, naceríamos con odios y amores y eso no nos permitiría evolucionar.

Hay también otras razones para el olvido, al entrar en la atmosfera material, el alma atraviesa una abarrera energética que disminuye las vibraciones de la conciencia espiritual, al completar el proceso de encarnación, el pasaje del estado de materia hace que disminuyan aún más las vibraciones. El cuerpo físico es un material muy denso, y el alma ya no puede transmitir esas sensaciones. Por otra parte, se ha comprobado que la oxitocina, una hormona que regula las contracciones uterinas durante el parto provoca amnesia y esta hormona durante el parto pasa al torrente sanguíneo del bebe, esta podría ser una la razón física del olvido. Esta amnesia es necesaria para poder asumir la nueva personalidad. No solo se olvidan los recuerdos de otras vidas, sino también la pérdida del mundo espiritual de

luz y amor del que todos procedemos y al que desearíamos volver inmediatamente.

Aunque no tengamos conciencia de ello, en los bancos de la memoria subconsciente todos tenemos recuerdos de otras encarnaciones, que de alguna manera pueden estar influyendo en nuestra vida actual.

Si queremos dar una definición académica a la terapia regresiva, podríamos decir que es una técnica psicoterapeuta transpersonal.

Es una terapia directa para el subconsciente, ya que las emociones atrapadas se encuentran en la memoria emocional y eso es lo que vamos a sanar. Cuando en vidas anteriores hemos tenido experiencias muy traumáticas o dolorosas, que desencadenan emociones muy fuertes, una sola de estas experiencias es suficiente para condicionar la conducta de una persona toda su vida. Tan solo uno de estos incidentes puede convertirse en un trauma.

¿Y qué es un trauma?, **simplemente el recuerdo de una vivencia asociada a una fuerte carga emocional.** Con el tiempo el recuerdo desaparece, es olvidado, pero la carga emocional, permanece en nuestro subconsciente, y desde allí determina nuestra conducta, nuestra forma de vida y nuestra respuesta frente a situaciones similares.

No debemos olvidar que el síntoma es la expresión de un conflicto interior. Si borramos el síntoma sin solucionar el conflicto, aparecerá un nuevo síntoma de remplazo, que es lo que sucede constantemente en los trastornos de ansiedad generalizada.

La diferencia principal entre hipnosis y regresión, es que la hipnosis pretende borrar el síntoma sin buscar el origen, basándose en la terapia conductista y la regresión por el contrario busca lo primero el origen del conflicto que ha generado ese síntoma. Es como el Psicoanálisis, pero mucho más rápida.

En cada nueva existencia el alma va adquiriendo conocimientos, desarrollando aptitudes, aprendiendo lecciones que nos sirve para ir evolucionando en nuestro desarrollo espiritual.

Una experiencia traumática se convertirá en advertencia y su manifestación en la vida cotidiana será un bloqueo, un miedo o una incapacidad de realizar determinadas cosas.

Cuando el cliente descubre porque sucede algo, se rompe la estructura del trauma.

Una sola de estas experiencias es suficiente para generar una fobia o un dolor sin causa aparente e incluso una enfermedad o intolerancia algún alimento.

Pero, además, estas situaciones tenderán a repetirse en las siguientes encarnaciones al no quedar resuelta y liberada la emoción, y en cada una de ellas se reforzarán aún más, así los conjuntos de emociones no resueltas se proyectarán desde la memoria subconsciente, como una sombra sobre nuestra vida. De esa forma esos residuos del pasado que quedan grabados en la memoria del alma, crearan nuestros temores, bloqueos, creencias y patrones de conducta.

Para el alma el tiempo no existe, mientras vivimos el presente, frente a cada situación que experimentamos, nuestra alma está reviviendo al mismo tiempo, los hechos donde experimento por primera vez esas emociones. Muchas veces el pasado invade el presente a través de las cargas del subconsciente.

Cuando en una regresión recordamos y sentimos en el cuerpo esas emociones, permitimos que encuentren salida, a través de diferentes sensaciones del cuerpo físico (de ahí los temblores, espasmos, escalofríos, etc., que experimentan muchas personas durante la regresión) el cuerpo, la mente consciente actúa como drenaje del alma, limpiando y liberando por fin esa energía atrapada en el subconsciente, y entonces es cuando se produce el alivio, la comprensión y en muchos casos la curación de ciertas patologías.

Recordemos que las emociones atrapadas no están en el cerebro físico, sino que se encuentran en el subconsciente, en el alma y en el cuerpo astral.

La regresión de este modo se desarrolla en el plano físico, mental, emocional y espiritual.

Para muchas personas todo esto puede ser una fantasía, pero aun así el efecto terapéutico se cumple igual. Para el subconsciente la fantasía es real. Los maestros tibetanos nos enseñan que la única verdad es lo que experimentamos y sentimos. Esa es nuestra verdad.

El recuerdo de una vida pasada puede ser una ilusión, pero si experimentamos las sensaciones de esa ilusión, significa que en algún lugar del subconsciente esta ilusión está afectando nuestra vida actual.

Cuantas más sensaciones se experimenten durante la regresión, más efectiva será la terapia y mejor el resultado. Muchas veces lo que no se aprendió en muchos años se aprende durante la regresión, porque esta

experiencia remueve profundamente las estructuras psicológicas y emocionales de la persona y se produce una importante visión interna., que hace que no se olvide rápidamente como ocurre con cualquier cosa que inventamos de forma consciente, la regresión pasa a integrarse en el subconsciente como algo que realmente ha sucedido y de esta forma se producen los cambios conductuales.

Cuando alcanzamos el origen de los traumas, la estructura completa del trauma se rompe, se desintegra y acaba desapareciendo, al desaparecer dicha estructura, se modifica todo el sistema psíquico y emocional de la persona, alcanzando con ello un estado de comprensión superior y diferente de sus conflictos.

Tenemos que tener en cuenta que, aunque hablemos de vidas pasadas la realidad es que para el alma las vidas pasadas no existen como tales. Para el alma se trata de una sola experiencia que transcurre alternativamente en dos planos, ora en el plano físico, ora en el plano espiritual.

Para el alma se trata de una sola vida, y los distintos cuerpos que utiliza son solo instrumentos para poder llevar a cabo las experiencias que necesita para su evolución.

El alma siempre conserva su identidad original, y no por cambiar de cuerpo se terminan siempre los conflictos y las experiencias que quedan sin resolver. Hay veces que en el momento de la muerte la conciencia esta tan inmersa en esas emociones y experiencias que ni siquiera se da cuenta que el cuerpo murió. Entonces una parte de la conciencia se queda atrapada en un instante del tiempo y del espacio (almas perdidas) y hay que ayudarla a liberarse.

LA CONCIENCIA EXPANDIDA

Conciencia expandida es simplemente aflojar las cuerdas que atan el alma al cuerpo físico, a medida que aumentamos nuestra frecuencia vibratoria, el alma comienza a desprenderse del cuerpo y paralelamente el campo de la conciencia se expande. La conciencia cotidiana seria como un receptor de radio clavado siempre en la misma emisora. A medida que voy recorriendo el dial, puedo recibir las señales de otras emisoras de radios que transmiten en frecuencias diferentes. Con la conciencia ocurre lo mismo, al aumentar la frecuencia vibratoria, sintonizamos con las frecuencias de otras dimensiones diferentes a la que estamos. Sintonizamos con dimensiones espirituales y desde allí podemos revisar

nuestros bancos de memoria subconsciente que es donde el alma se manifiesta más claramente.

Todos sin excepción tenemos la capacidad de acceder naturalmente a estados de conciencia diferentes. Cuando hacemos una relajación, estamos aflojando las ataduras energéticas, podemos tener experiencias espontáneas como visiones, imágenes de otras vidas, comunicación con diferentes entidades espirituales, etc. Esto simplemente son manifestaciones de diferentes niveles de desprendimiento psíquico.

En la física cuántica se explica que la expansión de la conciencia pasa por diferentes niveles vibratorios, para acceder a planos de conciencia diferentes. Cuando concentramos la mente en la meditación nos convertimos en un radar capaz de percibir las diferentes señales del universo.

Podríamos decir que el estado expandido de conciencia es un estado en el cual tenemos conciencia de lo que está ocurriendo en otra dimensión, en un lugar diferente de nuestra realidad física, y al mismo tiempo conservamos la conciencia del aquí y el ahora y del lugar donde estamos. Simplemente estamos ampliando el campo de acción de nuestra conciencia.

LA MENTE

Qué es la mente: Hay quienes piensan que la mente es el cerebro o alguna otra parte o función del cuerpo, pero esto es incorrecto. El cerebro es algo físico que se puede ver, fotografiar y someter a una operación quirúrgica. En cambio, la mente no es un objeto material y no se puede ver, fotografiar ni operar. Por lo tanto, el cerebro no es la mente, sino una parte más del cuerpo. No hay nada en nuestro cuerpo que pueda identificarse con nuestra mente porque son entidades diferentes. Por ejemplo, aunque nuestro cuerpo esté quieto y tranquilo, nuestra mente puede estar ocupada con diversos pensamientos, lo que indica que nuestro cuerpo y nuestra mente no son una misma entidad. En las escrituras budistas se compara el cuerpo con un hotel y la mente con un huésped. En el momento de la muerte, la mente abandona el cuerpo y viaja a la vida siguiente, al igual que el huésped deja el hotel y se traslada a otro lugar. Debido a que la mente no es un fenómeno físico y carece de forma, los objetos materiales no pueden obstruirla. La mente es un fenómeno psicológico, por lo que no tiene sentido confundir su naturaleza y función con el cerebro. El cerebro es una

prodigiosa máquina que almacena sensaciones, recibe y envía impulsos, segrega sustancias y relaciona millones de datos entre sí a través de sus cien millones de neuronas, pero no piensa por sí mismo, porque el pensamiento es una función de la mente. **La mente está dividida en 3 partes como veremos a continuación, estas partes son:**

CONSCIENTE: La mente consciente, es la más conocida de todas. Es en la cual desarrollamos directamente la inteligencia y mediante la cual adquirimos los conocimientos. También podríamos denominar a la mente consciente, como la mente lógica o racional. Es la que nos permite tomar decisiones acertadas en determinados instantes con base en las condiciones y el análisis que se pueda realizar sobre ellas. La mente consciente es la que usamos para saber cómo hacer lo que vamos a hacer. Es con la que le prestamos atención a los detalles y con la que llevamos a cabo nuestras acciones. Pero lo más curioso es que mientras más se desarrolla una habilidad conscientemente, más se vuelve esta subconsciente y hasta inconsciente. **Está relacionada con el hemisferio izquierdo y el Neocórtex dentro del cual se encuentra el Lóbulo Frontal, Parietal y Occipital.**

SUBCONSCIENTE: La mente subconsciente por su parte, es la mente emocional. Subconscientemente creamos fuertes enlaces neuronales hacia ciertas cosas o personas. Por ejemplo, intenta cambiar de lugar el bote de basura de tu cocina o de tu cuarto y verás cómo te tomará al menos unos días acostumbrarte a su nueva ubicación. Esto debido a que la conexión neuronal se había fortalecido y de manera subconsciente conocíamos su lugar, por lo que no teníamos que pensar conscientemente en dónde tirar la basura. Pero no sólo ocurre con las acciones del día a día. Ocurre también con nuestros sentimientos. Cuando nos habituamos a estar con alguna persona, a intercambiar momentos valiosos y emociones, nuestra mente subconsciente va fortaleciendo sus conexiones neuronales hacia ella y posteriormente llega a surgir el amor y el afecto. Nuestra mente subconsciente es la encargada de obligarnos a llevar a cabo acciones que en ocasiones consideramos irracionales. Es por ejemplo la que nos impulsa a comprar cosas innecesarias en ocasiones, o la que nos hace sentir celos o ira. Es aquella que se deja llevar por los gustos, los deseos y el corazón. **Relacionada con el hemisferio derecho y el Lóbulo Temporal dentro del cual se encuentra el Sistema límbico (emociones), Amígdala (miedos) y el Hipocampo (recuerdos e información del inconsciente colectivo).**

INCONSCIENTE: Finalmente nuestra mente inconsciente, es la más primitiva de todas. Es aquella que almacena todas aquellas experiencias vividas por nuestra especie en sus millones de años de existencia. Es la encargada de gestionar cuestiones fisiológicas tales como la respiración, el ejemplo más claro de todos. Fácilmente puedes controlar de manera consciente tu respiración y aumentar, disminuir o detener su ritmo en cualquier momento. Pero cuando no lo haces, y estás ocupado en muchas otras cosas, tu mente inconsciente toma el control y te permite seguir viviendo. Cuando estás durmiendo, por ejemplo, no piensas en respirar, porque simplemente tu mente consciente está dormida. Está viviendo un trance que las otras dos mentes le imponen, con el objetivo de brindar descanso al cuerpo y –como recientemente se ha descubierto– consolidar memorias a largo plazo (la verdadera función del dormir). La mente inconsciente, es la que por ejemplo te hace cerrar los ojos cuando detecta algún peligro potencial acercándose a tu rostro. O la que mueve tus brazos para protegerte la cara cuando alguien intenta golpearte. En definitiva, es una mente reactiva y cuyos patrones de acción están determinados por situaciones y vivencias milenarias. Es la sección mental más grande (6/7 partes de la mente) y oculta de la mente donde reposan innumerables experiencias que has vivido desde la niñez y que son imposibles de recordar. Están presentes en forma de impulsos, impresiones, pensamientos incontrolados y recuerdos reprimidos: activos e impulsivos. En el mundo espiritual, es precisamente en el inconsciente donde se cree que está tu verdadero yo, es el lugar de donde reaccionas, las cosas que permites que lleguen a este lugar te afectarán toda la vida. **Relacionado con el Tálamo (olfato), Hipotálamo (glándulas endocrinas y órganos internos), Cerebelo (movimientos musculares) y Tronco encefálico (Respiración y circulación sanguínea) todos ellos forman lo que se conoce como cerebro reptiliano. Estos serían los niveles de nuestra mente y los sistemas que actúan en estos niveles:**

EL ELLO: totalmente inconsciente, irracional e ilógico. En él se sitúan el placer, la satisfacción y los instintos, **es el niño** que llevamos todos dentro. El más primitivo de los tres sistemas, opuesto al superyó y funciona a partir del principio del placer.

EL YO: conocido por todos como **el ego**, funciona principalmente a nivel consciente, inconsciente y en algunos elementos subconscientes. Es un núcleo organizado, coherente, racional y lúcido de la personalidad. Es el

negociador entre el ello y el superyó, representa el equilibrio y funciona a partir del principio de la realidad.

EL SUPERYÓ: es inconsciente, subconsciente y apenas consciente. Es el conjunto formado de las experiencias permitidas y prohibidas, **representa la conciencia moral**, las reglas sociales, reprime los deseos y actúa como juez y censor del yo.

A TENER EN CUENTA

El superyó no es nuestro Yo superior. Cuando hablamos de superyó lo hacemos desde un punto de vista psicológico y cuando hablamos de Yo superior lo hacemos desde un punto de vista espiritual. El Yo superior sería aquella parte de nosotros que contiene nuestro ser espiritual, nuestra verdadera esencia y en él se encuentra toda la información referente a cualquier experiencia que haya vivido nuestro espíritu encarnado o desencarnado.

BARRA CORTICAL CENSORA

Cuando cerramos todos los elementos censores excepto el auditivo, el consciente como analista y racional presenta una barrera cortical censora, que es la encargada de evaluar si todo lo que entra es razonable o no. No obstante, se puede establecer una técnica mediante la cual se hace creer al consciente que está en la fase de sueño y así podemos atravesar la barrera censora siempre y cuando la información que sugerimos no toque el código moral del paciente. Cuando el consciente duerme, el inconsciente toma el control, la lógica queda inhibida y el inconsciente que solo es emotivo no diferencia entre realidad y fantasía, no analiza ya que no hay barrera cortical y no importa si lo que le digamos es verdad o mentira, simplemente se limita a cumplir aquello que se le ha sugerido, siempre y cuando no vaya contra el código moral que es donde nunca se puede anular la barrera cortical censora, por tanto todas las sugerencias hechas a nivel inconsciente van directas a la memoria emocional o subconsciente.

SUGESTIONES

La sugestionabilidad es algo muy importante en cualquier terapia de hipnosis o de regresión, trabajamos con sugerencias desde el minuto uno, antes, durante y después de la terapia.

Es importante desde el principio **antes** de empezar una sesión empezar a preparar psicológicamente a una persona para que todo lo que ocurra después sea más efectivo.

No solo las palabras sugestionan sino también la actitud del terapeuta, por eso es tan importante la seguridad en uno mismo. El terapeuta en todo momento tiene que dar una imagen de seguridad y de saber muy bien lo que hace.

Las sugerencias antes de la terapia son para preparar al paciente y que se vuelva más receptivo.

Durante, para que todo lo que estamos inculcando en patrones de conducta, cambios, emociones sea más efectivo.

Después, para consolidar el trabajo que hemos realizado desde el primer momento.

Antes de la sesión vamos hablando con el paciente demostrándole gran seguridad y asegurando que la persona va a entrar en hipnosis, se le va explicando todo lo que va a sentir para prepararla y sugestionarla a todo lo que le va a ocurrir, dando por sentado que esto va a ser así y de esta manera preparamos a la persona para sentir esas sensaciones.

Las sugerencias también nos ayudan a que la persona utilice todos sus sentidos, es muy importante en la hipnosis que la persona sienta y experimente diferentes sensaciones, que escuche, visualice, incluso que huelga o sienta diferentes sabores en su boca, que sienta el viento en su cara, el frío, el calor, la pesadez, un hormigueo etc., dependiendo el tipo de persona que sea, auditiva, visual, cinestésica.

Hay muchísimas sugerencias las más importantes serían:

LAS BÁSICAS: principales y específicas

Directas:

Son muy sencillas y fáciles de aceptar pues proponemos algo sencillo que facilita la tarea.

Estas sugerencias se utilizan para tratar directamente el problema o pedir una determinada respuesta mental o física. Se pueden adjuntar varias sugerencias directas en una misma frase de manera estratégica y sutil.

Ejemplo: Puedes sentir esta tranquilidad corporal que te lleva a un estado de relajación profunda.

En cuanto el terapeuta está seguro de obtener la respuesta deseada, se puede añadir otra sugestión seguidamente y unirla en la frase para facilitar la aceptación de esta misma. En el ejemplo anterior es casi seguro que el

paciente siente tranquilidad y su estado lo acepta como tal, eso es lo que permite que también acepte el hecho en llegar a un estado de relajación profunda.

Cierra los ojos y respira profundamente...

Puedes sentir esta sensación...

Deja que tu cuerpo se acomode...

Solo escuchas mi voz y la música de fondo...

Indirectas:

Las sugerencias indirectas son más sutiles y permiten que no se analice por parte del paciente porque escapa a su consciencia plena. Por ser indirecta se utiliza de manera indirecta, o sea que vamos haciendo ver o pensar al paciente sin hablarle directamente, pero relacionamos algo que le permita asimilarlo a sí mismo. De esta manera se busca una respuesta precisa asociada inconscientemente, refiriéndose a otras personas o a otros hechos distintos.

Es posible que te sientas más cómodo con los ojos cerrados.

Si quieres puedes dejar los ojos abiertos... pero normalmente resulta más fácil relajarse con los ojos cerrados.

Positivas:

Son más eficaces que las negativas ya que el inconsciente no reconoce o no entiende las negaciones, las sugerencias positivas afirman un hecho favorable para el paciente y le ayudan a concretarlo.

Eres un hombre seguro... muy seguro... cada vez más seguro.

Cada día en todos los sentidos... te sientes mejor... mejor... y cada vez mejor.

Negativas:

Se pueden emplear solo en algunos casos, por ejemplo, para desbloquear al paciente de una forma sutil si no consigue relajarse o recordar.

Naturalmente estamos con la típica y efectiva reacción de que cuando se le dice a alguien de no hacer algo, o lo hace o se muere de ganas por hacerlo.

Efectivamente se pueden conseguir reacciones rápidas con esta sugestión, siempre y cuando el paciente no lo detecte y se debe ser muy sutil al formularla. En decir, que no se fije en algo, que no haga algo, que no puede hacer algo, que no creo que eres capaz de hacer algo, que todavía no sabe hacer algo, etc., provocamos el deseo de comprobar que es lo que no se debe o no se puede hacer.

¡No piense en su plato favorito! e instintivamente visiona su plato favorito, hace lo que le sugirió que no hiciera.

Con estas sugerencias negativas estamos considerando que las respuestas son significativas y a veces inmediatas. Cuando decimos que el inconsciente no entiende las sugerencias negativas no significa que no reacciona, sino más bien que va en contra de la indicación transmitida. Si consigo mi objetivo a través de una sugerencia negativa diciendo a propósito lo contrario de lo que deseo obtener, ¿puedo considerar que es efectivo igualmente que una sugerencia positiva?, yo digo que sí.

Ahora quizás no sientes la relajación... pero dentro de un rato la sentirás.

Ahora no quiero que recuerdes nada (esta también sería autoritaria).

Autoritarias:

Estamos entrando en las órdenes con esta forma de sugerir. Se utilizan cuando el paciente debe de ser sacudido de algo y obtener un principio de reacción, o en aquellos casos de pocas personas que reaccionan mejor con esto.

Lo recordarás todo.

Cuando cuente hasta 3 recordarás...

No podrás, ni si quiera podrás intentar mover tu brazo.

Relájate en este momento.

Ahora descansa profundamente.

Permisivas:

La decisión pertenece al paciente sobre unas opciones que el terapeuta le ofrece. Visto que le damos el poder de decisión al paciente, éste mismo puede optar por la solución que no nos interesa, pero aporta una relación de comunicación no forzosa y permite entrar en confianza. En el caso de que el paciente debido a su posibilidad de elección, opte más veces a favor de la solución que no nos conviene será necesario cambiar la estrategia de desarrollo por una más adecuada. En el caso de que el cliente sea un agradecido a la diplomacia y buena educación o que sea una persona que le guste decidir en la vida cotidiana, estaremos en regla general en el buen camino para conseguir algunos de los objetivos.

Puedes sentir ahora esa emoción...

Permite a tus piernas que se relajen...

De contenido:

Puedes sentir el aroma de las flores...

Puedes sentir el viento en tu cara...

Recuerda las sensaciones agradables de comer un helado cuando eras pequeño...

Lo que podemos entender fácilmente en esta sugestión, es que incluimos detalles comunes con un encaminado previsto. El objetivo de esa sugestión compuesta de varias seguidas es de colocar el cliente en un proceso de automatismo encadenando una experiencia a la otra sucesivamente hasta llegar a una vivencia casi real. Además del encadenado de las sugerencias se estimulan generalmente los sentidos del tacto, del olfato, de la vista, del oído y emocional, lo que contribuye a la vivencia hablada anteriormente. Este formato es utilizado, más comúnmente, en un proceso de profundización y última etapa antes de la terapia de modificación de patrones o de conductas o de cambios de salud. El único inconveniente eventual, sería que el sujeto no sea capaz de imaginarse imágenes o situaciones.

De proceso:

La diferencia de las sugerencias de procesamiento a las de contenidos es que no lleva detalles perturbadores cuando el paciente este empezando a imaginar algo que no cuadra con lo que le dice el terapeuta. En el caso de las sugerencias de procesamiento la persona puede avanzar en recuerdos cualesquiera o avanzar en un lugar agradable de su elección sin que se encuentre incongruencias con lo propuesto del terapeuta. Permiten estas sugerencias asegurar una buena asimilación debido, a que en general el paciente imagina lo que le apetece en relación con lo propuesto, muy inconcreto. Son de mucha mejor utilidad las sugerencias de procesamiento cuando se trata de llevar un grupo porque nos aseguramos que no se provocarán rechazos a lo propuesto visto que la elección les será libre, cada uno dentro del grupo podrá imaginar a su elección lo que le apetezca relacionado con el tema base del Hipnoterapeuta. Ejemplo: si dice... imaginarnos en un lugar cómodamente instalado y relajado, pues obtenemos una imaginación libre de cualquier lugar de cualquier manera acomodados y de cualquier forma relajados.

Siente como ahora alguna parte de tu cuerpo está totalmente relajada cada vez que escuchas mi voz...

Siente que estás en un estado muy agradable al mismo tiempo que te relajas más profundamente...

Al mismo tiempo que respiras te relajas más y más...

Post-hipnóticas:

Son sugerencias u órdenes que le damos al paciente para después de la sesión de hipnosis.

Cuando cuente hasta seis despertarás y te sentirás mucho mejor que al comenzar esta sesión.

La orden que tienes para esta semana es que cada día tendrás más seguridad en ti mismo...

LAS PRECISAS Y ESPECÍFICAS:

De contrario:

Centra tu atención en los brazos, puedes notar uno de los brazos más pesado y el otro más ligero...

Automáticamente la persona buscará cuál es el más pesado y aceptará automáticamente que esto está sucediendo.

De elección idéntica:

Estas sugerencias permiten inculcar una aceptación previa y obligada a la base cual es la que le interesa al profesional.

¿Sería mejor ver un álbum de fotos de tu vida o una sala de cine donde proyectamos una película sobre lo que te ha ocurrido?

¿Estarías más cómodo, viajando al pasado viendo fotos de tus recuerdos o estando en un tren que viaja hacia atrás en tu vida? ¿Prefieres vivenciar la escena más importante de tu vida o verla como espectador?

Para visualizarte muy relajado, ¿prefieres verte acostado o sentado?

Elija la que elija el resultado es el mismo buscar un recuerdo del pasado.

De confusión:

Estas hay que saber manejarlas muy bien. Personalmente yo no las utilizo porque puedes dar con un paciente muy inteligente que comprenda perfectamente todo lo que le digas y no te sirvan para nada. Se utilizan para que la persona deje de pensar.

"Tu mente consciente tiene formas de entender las cosas y tu mente inconsciente tiene formas de entender las cosas, pero el tipo de entendimiento consciente que tu mente inconsciente puede entender, es diferente del tipo de entendimiento inconsciente que tu mente consciente puede entender, pero de vez en cuando hay malentendidos y puedes inconscientemente entender tus malentendidos conscientes mejor de lo que conscientemente puedes entender tus malentendidos inconscientes, pero la clase de malentendidos inconscientes que no puedes entender conscientemente, son diferentes de la clase de malentendidos inconscientes"

que puedes conscientemente entender pero tú no puedes realmente entender hasta que...te alegres esta semana".

Aseguradora:

Ahora vas a poder encontrar cualquier recuerdo que necesites...

Cuando cuente hasta tres estarás en un estado muy profundo...

De aceptación orientada:

En cuando se dé cuenta que su brazo más pesado empieza a bajar... notará que el otro brazo se hace más ligero poco a poco... como una pluma...

La parte "indirecta" que es que su brazo pesado baja implica que el otro brazo se hace más ligero "parte directa", es decir que como el paciente da por hecho que es real que uno de sus brazos es más pesado, lo deja bajar y eso permite que acepte más directamente que su otro brazo sea más ligero. Cuando tu brazo toque el sofá sentirás que entras en un trance muy profundo...

Metafórica:

Consiste en contar un cuento o una historia para recrear el problema del paciente y que pueda verlo desde otra perspectiva

Ya todos sabemos qué son las metáforas y en este caso se puede tratar de contar una historia o un cuento o unos dichos famosos, etc. El objetivo es comunicar informaciones importantes o dar a entender una actitud que debe de seguir el cliente, de esta forma se puede enviar mensajes de peso y dejar que la reflexión inconsciente haga la asimilación.

Con presuposición:

Presuponemos una situación determinada.

Qué bien te encontrarás... cuando al terminar esta sesión te des cuenta de lo relajado que has estado... y lo bien que te ha sentado hacer esta sesión de hipnosis...

Repetir varias veces una sugestión se denomina bucle y es muy efectivo.

PRUEBAS DE SUGESTIONABILIDAD

EJERCICIOS DE PREPARACIÓN (TEST DE SUGESTIONABILIDAD)

Son ejercicios de sugestión e imaginación que sirven para preparar y predisponer a la persona a seguir nuestras sugerencias. Tradicionalmente se les suele llamar "Test de Sugestionabilidad" o "pruebas de Sugestionabilidad". Estos ejercicios implican la idea de que la persona puede fallar esos ejercicios y que si los falla eso significa que "es poco sugestionable" y por tanto "difícil de hipnotizar".

Yo prefiero llamarlos ejercicios de preparación o calentamiento, porque de este modo dejo claro que si no se logran lo único que hay que hacer es seguir “preparando” o “calentando” hasta que lo logre, y de este modo lograr que una persona en principio “poco sugestionable” vaya poco a poco dejándose llevar y entrando en la dinámica hipnótica, pudiendo llegar a ser “tan sugestionable como el que más”. Estos ejercicios, por su brevedad y efectividad, sirven también como demostración rápida de hipnosis en un contexto “improvisado” y te hacen ganar credibilidad y seguridad.

Al hacer cualquier tipo de prueba de sugestionabilidad, debemos acordarnos de utilizar un aire de seguridad y de autoridad. Al margen de cómo responda la persona, nuestra labor es reaccionar como si dicha reacción fuera precisamente el tipo de respuesta que estábamos esperando o que queríamos obtener, y a continuación utilizaremos la respuesta de la persona o bien seguiremos con otra prueba. Cuando una persona “pasa” una prueba dándonos la respuesta que habíamos sugerido, acordémonos de felicitarle y de subrayar lo sabía que es su mente por haber respondido tan rápidamente y tan bien. Las pruebas de sugestionabilidad tienen un efecto compuesto (o acumulativo). Esto es, cuantas más pruebas seguidas “pasa” la persona, más probable es que pase la siguiente, y más se abre a aceptar nuestras sugerencias. Asegurémonos también de utilizar más de una prueba sucesivamente con objeto de desarrollar el potencial de respuesta.

EJERCICIOS ESENCIALES (PRUEBAS INFALIBLES)

Relajación de la mano

Se sabe que la hipnosis es un medio excelente de fomentar la salud y la relajación. Así pues, antes de empezar me gustaría que repasemos un ejercicio para comprobar tu habilidad para concentrarte y relajarte. Míralo como un entrenamiento en relajación a pequeña escala.

1. Así pues, lo primero es sentarse derecho y levantar las manos así (Demostrar: levantaremos las manos de la forma que queramos).
2. Ahora señala hacia arriba con el dedo índice de la mano derecha (Demostrar).
3. Muy bien. Ahora coloca tu mano izquierda sobre tu dedo así (Demostrar).
4. Ahora concéntrate en relajar completamente tu mano izquierda. Tan completamente relajada, de hecho, que lo único que la sostenga sea tu dedo de la mano derecha (Demostrar y repetir las instrucciones).

5. Cuando tu mano esté tan completamente relajada que ya no puedas relajarla más, dime sí con la cabeza (Esperar a que asienta con la cabeza).
6. Contaré hasta tres y cuando llegue al tres, quitarás tu dedo derecho: uno... dos... ¡tres!

Llegados a este punto, la mano izquierda de la persona tendría que desplomarse directamente sobre su regazo.

Felicitémosle. Si no lo ha conseguido, haremos que repita la prueba hasta que le salga. La introducción y los pasos 1-3 configuran un encuadre afirmativo y favorecen el potencial de respuesta. El paso 4 genera relajación y concentración, lo cual tiende a suscitar un trance hipnótico.

Balanceo postural

1. De pie así, con los pies juntos y la espalda y la cabeza derechas... Puedes hacer una respiración profunda... eso es...
2. Me voy a situar detrás de ti... dentro de un momento voy a comenzar a contar de uno a seis... y con cada número vas a sentir como si tu cuerpo se cayera hacia atrás... como si una energía invisible lo empujara hacia atrás... Yo estaré detrás de ti para cogerte... no corres ningún peligro... déjate caer hacia atrás libremente... ¡Yo te sujetaré!
3. Acuérdate: no trates de caer ni te resistas a caer: mantente de pie derecho sin más, límitate a relajarte y escuchar atentamente mis palabras. Concentra tus pensamientos en lo que te estoy sugiriendo y, cuando sientas una tracción o una sensación que te empuja hacia atrás, déjate llevar. ¿De acuerdo?
4. Muy bien... cierra los ojos... voy a comenzar a contar... uno... hacia atrás... dos... cayendo... como una sensación de tirón o de tracción llevándote hacia atrás... tres... hacia atrás... empezando a sentir como si fueras a caerte hacia atrás. Déjate llevar... cuatro... siente la fuerza de esa energía que te empuja... Cuando te caigas hacia atrás, yo te cogeré... cinco... déjate balancear cada vez más y más plenamente... hasta que veas que te caes... te caes hacia atrás... ya... seis... cayendo...

El truco en este caso consiste en asegurarnos de que el sujeto tiene los pies bien juntos, los ojos cerrados, y en casos difíciles darle un pequeño toque en la frente hacia atrás... Ello afectará de forma natural a su equilibrio, lo que intensificará nuestras sugerencias. Se puede hacer lo mismo hacia delante e incluso hacia los lados.

Fijación de los párpados

Esta es otra de las pruebas clásicas que muchos reconocerán. Explicaremos que con frecuencia el inconsciente se apodera de nuestros músculos con el fin de anular nuestra voluntad en determinadas situaciones, el fumador que siempre está alargando la mano en dirección al cigarrillo, la persona “paralizada” por el miedo, o la persona que actúa “instintivamente” para evitar un accidente. Esta prueba le mostrará al sujeto cómo puede utilizar este mecanismo:

1. Siéntate en la silla y haz una respiración profunda.
2. Mira directamente a este dedo. Concéntrate en él (mostrar el dedo índice).
3. Ahora cierra los ojos, pero sigue “mirando” hacia mi dedo. Voy a colocarlo sobre tu frente para que puedas sentir dónde está.
4. ¡Fenomenal! Ahora relaja los ojos. “Mira” aquí a mi dedo, mientras tus párpados se cierran herméticamente, como si estuvieran pegados con pegamento. Continúa “mirando” a mi dedo a través de tus párpados mientras tus párpados se pegan cada vez más firmemente.
5. A continuación moveremos el dedo índice por la frente de la persona hacia arriba en dirección a la parte más alta de la cabeza y nos aseguraremos de ver que sus ojos ¡siguen nuestro dedo por debajo de los párpados!
6. ¡Eso es! Ahora cuando cuente hasta tres... tratarás de abrir los ojos y verás que no puedes... tus ojos están pegados con pegamento, bloqueados herméticamente ¡y se mantienen firmemente cerrados! El esfuerzo de abrir los ojos te parece en este momento demasiado grande... 1... pegados... muy pegados... 2... pegados... muy pegados... 3... inténtalo ahora... ¡Perfecto! Ahora deja de intentarlo... Relájate.

Esta es una gran forma de convencer a mucha gente. La mayoría no serán capaces de abrir los ojos inmediatamente después de la sugestión. Ahora bien, el haber conseguido que muevan los ojos hacia arriba para mirar hacia la parte más alta de su propia cabeza nos pone las cosas a nuestro favor. Ello hace uso de un fenómeno fisiológico que impide que los párpados se abran con normalidad. En cualquier caso, la prueba es un “éxito” y la persona se vuelve más sugestionable.

Diccionario / globo

Esta es otra de las pruebas clásicas que también se presta al trabajo con grupos. Explicaremos que, en el mundo de la mente, la imaginación reina

de forma soberana. Esta es una prueba rápida para ver la capacidad del sujeto para concentrarse en las imágenes y responder a la sugestión:

1. Muy bien... levántate y separa los pies el ancho de los hombros...
2. Ahora levanta los brazos a la altura de los hombros... con las palmas de la mano mirando hacia abajo...
3. Muy bien, ahora vuelve la mano de derecha hacia arriba...
4. Ahora cierra los ojos y escúchame atentamente... Quiero que te imagines que en tu mano derecha estás sosteniendo un diccionario enorme... negro... pesado... y forrado de cuero... Pesa tanto que te dobla el brazo hacia abajo... Pesa tanto... siente cómo te va tirando del brazo hacia abajo...
5. A continuación... mientras sigues haciendo esto... quiero que te imagines que en la mano izquierda tienes atado un globo de un azul brillante... Está lleno de gas helio y es tan ligero que se eleva hacia arriba... más y más... Tu brazo izquierdo parece tan ligero que quiere elevarse flotando junto con el globo...
6. A continuación, repetiremos las sugestiones de los pasos 4 y 5 hasta lograr la suficiente respuesta en los movimientos de los brazos de nuestro sujeto.
7. Fenomenal. ¡Ahora deja las manos como están y abre los ojos!

Esta es una gran forma de detectar quién responde a la sugestión rápidamente dentro de un grupo. Casi todo el mundo mostrará alguna diferencia en las alturas de sus brazos, lo que les dará la sensación de que lo han conseguido. Algunos harán movimientos más espectaculares, lo que les señalará como buenos candidatos para utilizarlos en una posible demostración.

Dedos imantados

Esta prueba funciona de acuerdo con unos principios similares a los de la prueba del diccionario y el globo. Una vez más, la prueba se puede utilizar tanto a nivel individual como grupal.

1. Todo el mundo se levanta y separa los pies el equivalente al ancho de los hombros
2. Bien. Ahora levantamos los brazos, juntamos las manos y entrecruzamos los dedos
3. A continuación, extendemos únicamente los dedos índices, separándolos unos dos centímetros y señalando hacia arriba, en forma de V.
4. A continuación, nos concentraremos en estos dos dedos y vamos a imaginar dos pequeños imanes en la punta de los dedos... son dos imanes

muy potentes que se atraen fuertemente uno hacia el otro... sin que tú puedas evitar que se peguen... Prepárate... voy a chasquear mis dedos y cada vez que los chasquees vas a sentir la fuerza de estos imanes atrayéndose entre sí... hasta que llegará un momento en el que los dedos se quedarán totalmente pegados y tú te sentirás muy relajado... de hecho te relajarás 10 veces más de lo que estás ahora... en el momento en que tus dedos se toquen...

5. (Chasquido)... siente cómo tiran los dedos en dirección a juntarse... (Chasquido)... cada vez más y más cerca... (Chasquido)... cada vez más juntos... (Chasquido)... los dedos se tocan ¡YAaaa!

Esta prueba está pensado a nuestro favor, porque la posición de los dedos los sitúa en una tensión muscular que los moverá a juntarse de forma natural, lo que hará que el seguir nuestras sugerencias resulte tanto más atractivo. Si estamos probando un grupo para identificar a los sujetos más idóneos de cara a una posible demostración, trataremos de identificar los mismos signos de reactividad que en la prueba del diccionario y el globo, a fin de seleccionar a los sujetos más adecuados.

Objeto candente (esta es otra de las pruebas clásicas)

1. Colocaremos un objeto pequeño en la mano del sujeto.
2. Le diremos que en un momento va a notar que el objeto misteriosamente comienza a calentarse.
3. A medida que se va calentando, intensificaremos nuestras sugerencias hasta que llegue a estar candente, tan candente que no pueda sostenerlo, que tenga que soltarlo.
4. Repetiremos el paso 3 hasta que se desprenda del objeto. A continuación, sugeriremos la presencia de una brisa suave y fresca que hace que la mano vuelva a su temperatura normal nuevamente.

Limón amargo (son muchos los hipnotizadores que confían firmemente en esta prueba)

1. Hablaremos del poder que tiene la imaginación sobre el inconsciente. Esta sería una forma elegante de presentarlo: "Allí donde la voluntad y la imaginación entran en conflicto, ¡siempre gana la imaginación!"
2. Le diremos a nuestro sujeto(s) que se imagine(n) que tiene(n) en la mano un limón espléndido, jugoso, brillante y amarillo. Pondremos la mano como si estuviéramos sosteniendo un limón.
3. Describiremos la textura y el atractivo aroma del limón.

4. Le pediremos al sujeto(s) que se imagine(n) que cortamos el limón y describiremos vívidamente lo que vería y olería (las brillantes gotas congregándose sobre la suave pulpa del limón, el blanco de la corteza, y el atractivo y penetrante perfume que desprende...)

5. Finalmente, simularemos que le damos un amplio y jugoso mordisco al limón.

Llegados a este punto, la mayoría de nuestra audiencia habrá sentido como mínimo ¡que se le hace un poco la boca agua! Algunos de hecho se estremecerán mientras mordemos el limón imaginario. ¡Ello quiere decir que han aceptado nuestras sugerencias!

PRINCIPIOS HIPNÓTICOS

1. La ley del efecto invertido

La mayoría de las personas tienen un nivel de disociación suficiente entre el conocimiento consciente e inconsciente como para poder experimentar este fenómeno. La ley en cuestión se refiere al hecho de que cuanto más nos esforzamos en hacer algo, más difícil es que lo logremos. El esfuerzo está condenado a fracasar porque estamos utilizando la parte equivocada de nuestra mente para tratar de lograrlo. Tan pronto como la tarea es relegada al inconsciente (a través del recurso a la imaginación), se vuelve más fácil. Recordemos: "Allí donde la voluntad y la imaginación entran en conflicto, ¡siempre gana la imaginación!" Por ejemplo, al sugerir un fenómeno de analgesia tiene más fuerza añadir la sugerencia: "Imagínate que estás metiendo la mano en un cubo de agua helada..."

2. El principio de autoridad

Las sugerencias resultan más aceptables cuando son expuestas por una autoridad. En algunas culturas, ello es del dominio de los hechiceros, los chamanes y las figuras religiosas. En el mundo occidental, las autoridades culturales naturales serán los profesionales debidamente formados, tales como los médicos, los dentistas y los Hipnoterapeuta clínicos. Esta categoría también incluye a los hipnotizadores del mundo del espectáculo o que actúan sobre un escenario, y que no escatiman esfuerzos en asegurarse de que son percibidos como poseedores de un aura de poder y

de “influencia hipnótica con objeto de aumentar la influencia de sus sugerencias. En muchos casos, una autoridad puede generar la sugestión a fin de ser aceptado al margen de cualquier posible relación con la realidad (lo que explica muchos de los fenómenos asociados con determinados cultos). Desde el momento en que declaramos congruentemente: ¡¡Soy hipnotizador!! El principio de autoridad comienza a actuar en nuestro favor y nuestras declaraciones comienzan a adoptar la fuerza propia de las sugerencias.

3. El principio de repetición

Cuando las personas concentran repetidamente su atención en una determinada idea o resultado, éste tiende a realizarse. La repetición se convierte en la fuerza impulsora que subyace a las sugerencias. Ello ha generado la regla elemental en hipnosis conocida como el triple hipnótico (hacer la sugestión un mínimo de tres veces para acumular el efecto sugestivo). Milton Erickson se servía de este principio de forma muy efectiva dejando caer indirectamente una idea con unas pocas metáforas y a continuación enlazando con algunas sugerencias directas con vistas a lograr el efecto que estaba buscando.

4. La ley del efecto compuesto

Este principio se deriva en cierto modo del anterior: la combinación de sugerencias acertadas intensifica su efecto. Esta es la razón de que tradicionalmente se utilicen varias pruebas de sugestionabilidad seguidas, de manera que el éxito de la primera favorece el éxito de la siguiente. Esta es la razón de que debemos siempre lograr la conformidad de la persona que tenemos delante antes de pasar a la siguiente fase de las sugerencias. Un hecho útil que se deriva de este principio es que incluso una respuesta o reacción voluntaria a una sugestión tiende a incrementar la influencia de la sugestión sobre las respuestas involuntarias.

5. El principio del encuadre afirmativo

El “encuadre afirmativo” (**yes-set**) es un marco de acuerdo: hacemos que la persona se acostumbre a coincidir con nosotros haciendo sencillas observaciones que no es posible negar, o solicitando algunos pequeños actos razonables por su parte. El principio es sencillo: una vez que conseguimos que la persona coincida con nosotros tres o cuatro veces, es más probable que se muestre de acuerdo o acepte la siguiente sugestión.

Se utiliza ampliamente en las pruebas de sugestionabilidad: “Antes de empezar, quiero que todos se pongan de pie (sí) con los pies separados (sí) y la cabeza levantada de esta forma (sí)...”

6. La ley del efecto dominante

Este principio dice simplemente que, cuando tenemos dos emociones conflictivas, prevalecerá la más fuerte de las dos. Esto es crucial a la hora de utilizar las anclas o asociaciones terapéuticas, por ejemplo. En el momento de formular las sugerencias, cuanto más podamos asociarlas a emociones muy intensas (o a las emociones dominantes en caso de conflicto), más eficaz resulta la sugestión. Esto es lo que se suele conocer como el proceso de favorecer o crear un potencial de respuesta. Tenemos que encontrar la manera de influir para motivar al inconsciente a querer seguir nuestras sugerencias. A veces dicha influencia aparece bajo la forma de una liberación respecto de determinadas tensiones, dolor, tristeza etc.

7. El principio de aproximación sucesiva

Este principio es crucial para inducir los fenómenos de trance profundo. No debemos esperar que nuestro sujeto manifieste instantáneamente el resultado que estamos sugiriendo. Esta ansia de lograr unos resultados inmediatos suele ser contraproducente. La mayoría de las personas necesitan un tiempo para desarrollarlos.

8. El principio de imaginación

Allí donde la voluntad y la imaginación entren en conflicto, ¡perderá la voluntad! Este es el principio general en este caso. El inconsciente es el dominio de la imaginación. El inconsciente se comunica imaginativamente (¿alguna vez ha tenido alguien algún sueño “corriente” o vulgar?) y responde vivamente a la imaginación. Así pues, si le sugiero al sujeto que se le está empezando a hacer la boca agua, es posible que tenga un ligero éxito. Pero si le describo una escena en la que aparece un jugoso limón amarillo reluciendo con unos destellos brillantes producto de la condensación a lo largo de la corteza... Si a continuación sugiero que estoy cortando el limón en dos para que pueda ver el característico zumo fuerte y penetrante comenzando a fluir y a continuación sugiero que le dé un pequeño mordisco... Este principio es inestimable a la hora de hacer sugerencias y funciona de maravilla en las inducciones tales como la técnica del “haz como si”

9. El principio de asociación

Las personas responden más plenamente a las ideas que ya se asemejan a algo que saben que es cierto. Este es el principio de asociación (la piedra angular del aprendizaje). Cuando formulemos sugerencias, tenemos que tener en cuenta las experiencias de nuestro sujeto. Si nuestras sugerencias se asemejan estrechamente a algo que ha vivido o que sabe o le consta que es cierto, las seguirá con más facilidad. Si sugerimos sin pensar algo que está totalmente fuera de su marco de referencia, es menos probable que logremos una respuesta.

10. Congruencia

La fuerza y la convicción personal. Cualquier pensamiento o sentimiento que tengamos se manifestará conductualmente de alguna forma. El inconsciente selecciona estas manifestaciones y las tiene en cuenta a la hora de responder a la comunicación. Es esencial, pues, que enviemos mensajes congruentes con objeto de aumentar la fuerza de nuestras sugerencias, los sujetos no materializarán en modo alguno los efectos de las sugerencias hipnóticas que el hipnotizador no esté convencido de que van a salir bien.

11. El principio del placer/dolor

Por regla general, los seres humanos buscamos el placer y evitamos el dolor. Es importante no perder esto de vista en el momento de formular sugerencias. Cuando generamos la suficiente motivación como para que la sugestión haga efecto, aumentamos el potencial de respuesta y hacemos que nuestra sugestión tenga más fuerza.

12. El principio de la sugestión positiva

La información procedente de nuestros sentidos (lo que Freud llamaba la experiencia primaria) es la materia prima de los mapas mentales que utilizamos para vivir y movernos por el mundo. A este nivel no existe la negación. Para ilustrar esto, tomemos la siguiente afirmación: “¡No pienses en un gato azul diciendo ‘miau!’” Para poder darle un sentido a esta afirmación, primero tenemos que pensar en un gato azul y a continuación negarlo (de modo que a determinado nivel estamos haciendo precisamente lo que nos dijeron que no hiciéramos). Existe mucho debate respecto de si las sugerencias negativas (¡“Deja de orinarte en la cama!” o “Vas a dejar de

tener hambre”) están intrínsecamente condenadas a fracasar. En la práctica pueden funcionar, pero corremos el riesgo de que el inconsciente de un sujeto dado procese totalmente la negación y materialice (actúe, lleve a la práctica) la intención y la no representación que habíamos sugerido. Aconsejaría, pues, que nos atengamos a las sugerencias positivas en la medida de lo posible (“Te despertarás con la cama seca” y “Te sentirás lleno después de todas las comidas”).

13. El principio del refuerzo positivo

La hipnosis es el proceso de aprender a entrar en trance. Recibir feedback positivo es crucial en cualquier proceso de aprendizaje. No olvidemos que en nuestra condición de hipnotizadores somos los expertos, mientras que habitualmente el sujeto no sabe gran cosa respecto de lo que está pasando. Muchas personas pueden interrumpir su experiencia de trance al pensar que no lo están “haciendo bien”. A Erickson le llevó treinta años darse cuenta de que podía inducir un trance diciendo simplemente “**¡Eso es!**” exactamente en el momento oportuno.

14. El principio de la confirmación social

La confirmación social, o la imitación de las personas que nos rodean, tienden a aumentar la aceptación de las sugerencias. Los instintos con frecuencia llevan a aceptar el modelo de realidad dominante dentro del grupo. La gente también tiende a imitar los estados mentales de las personas que les rodean. El inconsciente acepta de buen grado las creencias, las ideas, los valores y las condiciones de las personas circundantes. Procedamos a crear el encuadre adecuado, y el trance será fácil. Este fenómeno es de enorme utilidad en la hipnosis individual y grupal. Erickson solía hipnotizar al amigo o al vecino de la persona que venía a terapia con el objetivo de inducir indirectamente un trance.

15. La naturaleza interrelacional del trance

La hipnosis es una forma elegante de comunicación. Requiere, pues, que ambas partes intercambien pensamientos e ideas. Cuando estamos hipnotizando a alguien o induciendo FTP (fenómeno de trance profundo), acordémonos de recabar feedback de nuestro sujeto: no nos limitemos a arrojar un aluvión de sugerencias a ciegas, con la esperanza de que alguna de ellas dará en el blanco. ¡Es mucho más elegante averiguar en cada

momento lo que está funcionando! Existen varias formas de recabar feedback. Podemos hablar con nuestro sujeto antes y después del trance para averiguar cómo está respondiendo. ¡También podemos hablar con él mientras está en trance! Podemos acordar con él algunas señales inconscientes o instruir al inconsciente del sujeto para que nos hable durante el estado de trance.

16. El timing (sincronización, coordinación)

El timing es tan importante en hipnosis como en la gastronomía. No podemos sugerir que está pasando algo que todavía no ha tenido lugar. Por regla general, cuando advertimos que está empezando a producirse una determinada respuesta (catalepsia en una mano), entonces podemos sugerir que está teniendo lugar. Otra posibilidad es presentarlo como: **“Dentro de un momento vas a...”** El timing también suscita la cuestión del nivel de profundidad del trance a inducir. La respuesta correcta no puede ser otra que “lo bastante profundo sin más” como para conseguir el resultado que buscamos. Tomémonos, pues, el tiempo necesario para condicionar adecuadamente a nuestros sujetos hipnóticos.

17. El principio de ratificación

La gente necesita que les convenzan de que han estado en trance y del poder desconocido que yace en sus mentes. Los sujetos hipnóticos de mucho talento con frecuencia no se creen que estuvieron en trance hasta que se produce algún fenómeno que hace las veces de una evidencia clara. Los sujetos suelen generalizar estas evidencias pensando: “¡Si puedo hacer esto, seguramente también podré hacer lo otro!”. Este principio es una de las principales razones para incluir las pruebas de sugestionabilidad desde un primer momento: el sujeto tiene una clara demostración de que su mente está haciendo algo fuera de lo corriente.

18. El principio de utilización

Es importante que tratemos a cada sujeto con el que trabajemos como el individuo único que es. Ello significa adaptar nuestro enfoque y nuestras sugerencias a la forma única de responder propia del sujeto que tenemos delante: por ejemplo, sugestión directa o sugestión indirecta, sistema sensorial preferido, experiencias vitales, utilización de sus propias palabras

y expresiones. Tomémonos, pues, el tiempo necesario para hacer las preguntas oportunas.

19. La técnica de entremezclar y las órdenes intercaladas

Ello supone un uso especializado del lenguaje que nos permite intercalar mensajes e instrucciones ocultas dirigidas al inconsciente dentro de un texto más amplio. Este método de sugestión tiene por objeto evitar totalmente el conocimiento consciente. Ejemplo: "Cuantos más escalones bajos... más cerca estás de contactar con tu inconsciente".

20. La ley de la parsimonia

Iremos descubriendo muchos métodos altamente elaborados de sugestión a lo largo del tiempo. Aunque se trata de habilidades útiles que es preciso dominar, acordémonos de no abandonar la sencillez cuando trabajemos con otras personas. La hipnosis es sencilla. Las complicaciones nos ayudan exclusivamente a abordar las situaciones más complejas.

21. La fijación de la atención

La fijación de la atención en un único pensamiento o idea tiende a generar un estado de trance. Esta continúa siendo la esencia de las inducciones que aprenderemos (¡Tenemos que absorber totalmente la atención incluso en las inducciones que se sirven de la confusión!). Milton Erickson solía decir que en el trance hipnótico el paciente presta atención a lo que reviste una importancia inmediata para él. Para inducir un estado de trance, tenemos que captar y absorber la atención de nuestro sujeto.

22. La voz hipnótica

Anclar los tonos de voz inconscientes. Milton Erickson solía apoyarse habitualmente en diferentes tonalidades de voz para comunicarse con sus sujetos a diferentes niveles. Para dominar la hipnosis, tenemos que tener como mínimo dos tonalidades o "voces" diferentes al dirigirnos a nuestro sujeto. La primera "voz" es nuestra voz normal, con la que hablamos todos los días. Este será nuestro anclaje para mantener al sujeto bien despierto (de modo que utilizaremos esta voz únicamente mientras nuestro sujeto esté plenamente despierto). Desde el momento en que empezamos a inducir el trance o veamos que aparecen los análogos del trance, comenzaremos a cambiar la voz (la mayoría de las personas optan por un tipo de voz más profunda, más lenta, más suave) a medida que inducimos,

ratificamos o profundizamos en el estado de trance. Esta será nuestra voz hipnótica. Al utilizar de forma regular únicamente nuestra voz despierta cuando el sujeto está despierto, y nuestra voz hipnótica cuando está en trance, las dos voces quedarán ancladas de forma natural a estos estados.

23. El control de nuestro propio estado

Aproximadamente un 93% de la comunicación no guarda relación con las palabras que de hecho utilizamos. Nuestro tono de voz y nuestro lenguaje corporal (incluso las señales más sutiles tales como los cambios en el color de la piel, el pulso y la respiración) teñirán significativamente las palabras que utilizamos para darle más “cuerpo” a nuestro mensaje. Buena parte de este mensaje queda fuera de nuestro control consciente directo, nuestro inconsciente está generando estas señales sobre la base de los pensamientos y los sentimientos que estamos teniendo en esos momentos. Si queremos controlar nuestra comunicación, tenemos que controlar estos pensamientos y sentimientos: si queremos inducir un determinado estado en alguien, primero tenemos que llegar nosotros al estado en cuestión. Por ejemplo, si queremos sugerir risas, tenemos que sentir que estamos a punto de reírnos nosotros mismos. Si queremos sugerir buenos sentimientos, tenemos que vivirlos nosotros primero. Nuestro propio estado influirá, pues, en la forma en la que comunicaremos nuestra sugestión. Cuando nuestro estado interior se corresponda con la sugestión que estamos formulando, el inconsciente del sujeto lo captará y será mucho más probable que responda en consonancia con nuestro mensaje. Esta es la razón de que tengamos siempre que creer firmemente en lo que estamos haciendo y esperar únicamente obtener los mejores resultados.

24. El principio de confusión

Confundir intencionadamente al cliente funciona muy bien, por ejemplo, decirle ahora levantamos la mano izquierda y le levantas la mano derecha.

25. Interrupción del patrón

Otra de las técnicas que mejor funcionan es la de la interrupción del patrón, este principio consiste en hacer algo que la persona no espera, por ejemplo, damos una orden de una serie de ejercicios de inducción tipo levanta una mano y a la vez cierra los ojos, cuando lleva varias series y lo automatiza, le bajamos la mano bruscamente sin que lo espere o le cerramos los ojos.

LA INDUCCIÓN

El objetivo de la hipnosis es que el sujeto siga las sugerencias que hace el hipnotizador. Para ello se inicia la sesión con una introducción en la que se hace creer al sujeto que está ya siguiéndolas, es la etapa de inducción. Típicamente consiste en una serie de sugerencias que llevan a los sujetos a relajarse y a centrarse en sus experiencias internas, es decir, sus pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones. Una inducción es una interacción entre dos personas en la que la atención del hipnotizado se va enfocando de forma dirigida de tal forma que la persona queda absorta en los detalles de su experiencia. El foco de su atención puede ser muy amplio, fijándose en múltiples elementos, auditivos, visuales y kinestésicos. Las respuestas a las sugerencias se aprenden. En concreto, la respuesta a las sugerencias se incrementa cuando al sujeto le hacen creer que ya responde a ellas, por ejemplo, haciéndole creer que ve cambiar el color de una habitación debido a la sugerencia, cuando en realidad cambia realmente por un proceso mental. Esto indica que la creencia en la propia habilidad para responder a las sugerencias es un factor clave en la respuesta a las sugerencias. Por eso una inducción puede ser una forma de hacer creer al sujeto que está ya respondiendo a sugerencias. Las sugerencias tienen un papel ya en la inducción y son fundamentales en la aplicación de la hipnosis, por tanto, es fundamental saber cómo hacerlas más efectivas.

La inducción es el momento en que damos por comenzada “oficialmente” la sesión. Consiste en una “señal” que haga entender y creer a la persona que ha habido un “cambio” o “paso” del supuesto estado “normal” al de “hipnotizado”.

Puede usarse cualquier ejercicio de preparación como inducción, añadiendo sólo algunas palabras al final explicándolo:

“y cuando ‘X’ entrarás en un estado de profunda relajación y todo lo que imagines se volverá realidad...”

y cuando deje caer tu mano sobre ti entrarás en un estado profundo...

y ahora sientes tus pies relajados... y ahora tus piernas también están relajadas.

LA RELAJACIÓN SISTEMÁTICA

La relajación hipnótica imita a la relajación natural que experimentamos cada noche cuando dormimos, para el cerebro resulta muy sencillo seguir

un protocolo de relajación ya que es algo que hacemos cada noche de forma natural.

La relajación natural es ascendente o sea de los pies a la cabeza.

Los puntos de la relajación son 14:

Pies: fácil

Piernas: fácil

Caderas: conflictivas, lo único que se puede hacer es dejarlas caer, por lo tanto, esa será la sugestión (ahora las caderas caen...)

Estómago: conflictivo, muy poca musculación y muchos procesos internos, así que simplemente lo dejamos suelto (déjalo suelto...)

Pecho: aquí no interesa relajar músculos solo centrarse en la respiración para que el efecto sea aún mayor.

Hombros: conflictivos, el hueso puede más que el músculo en esta zona, lo más fácil es descolgarlos así que haremos como con la cadera, simplemente... déjalos caer por su propio peso...

Brazos: fácil

Manos: fácil

Cuello: fácil

Cabeza: fácil

Músculos de la cara: fácil

Párpados: conflictivos por la tendencia abrir los ojos, así que los dejamos pegados entre sí con una sugestión que a la vez nos sirve para profundizar (ahora estás tan relajado que el hecho de abrir los ojos te supone un esfuerzo demasiado grande...)

Mandíbula: ligeramente entreabierta facilita la relajación

Lengua: pegada al paladar facilita el trance.

Cuando hacemos el recorrido de los 14 puntos se llama **pasada**, lo mínimo recomendable es hacer dos pasadas una ascendente y otra descendente, de esta manera hacemos una relajación cruzada que equivale a cuatro pasadas ascendentes.

Para lograr un estado más profundo podemos hacer una relajación cruzada con sensación de ligereza, relajación o distensión y una segunda relajación cruzada con pesadez.

VISUALIZACIONES Y POTENCIADORES

Las visualizaciones y los potenciadores son puentes o métodos de profundización que ayudan a profundizar y aumentar la relajación y el nivel de concentración en el trance para poder acceder a recuerdos de esta vida

o incluso de vidas pasadas. Estos sistemas de fijación de la concentración son de origen sensorial. Se asocian a los diversos sentidos, olfativos, visuales, táctiles y gustativos. Los más usados son los visuales asociados a imágenes guiadas y emociones vinculadas a ciertas situaciones.

Las imágenes guiadas nos ayudan a crear un cuadro mental en el paciente. Es un medio que favorece la capacidad de enfocar la mente. Hay muchas personas a las que les cuesta mucho vaciar sus mentes de sus preocupaciones y distracciones diarias. El uso de una visualización guiada les ayuda a enfocar la mente y crear un espacio aislado de las interferencias diarias.

Nos permiten que la persona abandone su tiempo aquí y ahora y se mueva a otro lugar y a otro tiempo.

Como puentes visuales utilizamos las visualizaciones guiadas, escaleras, ascensor, túnel, cueva, jardín, playa etc. Y como puentes emocionales usaremos la conexión con las emociones que nos conectan con el origen de los conflictos.

Los puentes táctiles son también muy adecuados para personas a las que les cuesta imaginar y al tocar cierta parte del cuerpo hacemos que la persona centre su atención en dicha parte o en la sensación que estamos provocándole, sea dureza, pesadez, picor, cosquilleo etc.

Los potenciadores son ejercicios en los cuales centramos totalmente la atención del paciente en algo muy concreto y a la vez le sugerimos que mientras va centrando su atención en esta imaginación va profundizando cada vez más su estado de relajación, también se utilizan órdenes muy claras que se van bucleando durante la sesión, llamadas también filtros, potenciando de esta manera el estado hipnótico, por ejemplo: cada vez que escuchas mi voz te relajas más profundamente...

Los ejercicios potenciadores se emplean en mitad de la sesión si observamos que el sujeto no tiene un estado de relajación lo suficientemente profundo.

INDUCCION PARA PREPARAR AL CLIENTE

1. Sugestión con la voz y la respiración

Toma tres respiraciones profundas...inhala y reten un momento el aire...exhala soplando hasta vaciarte completamente de aire...hazlo tres veces...eso es...muy bien...

Deja la mente relajada, deja el cuerpo totalmente caído, suelto, flojo y relajado...céntrate en mi voz solo en mi voz, cada vez que escuches mi voz entras en relajación más rápida y profundamente...ahora puedes aislarte de todo lo que hay alrededor, cada vez que oigas mi voz entras en un estado profundo muy profundo, cada vez más profundo...

Céntrate en la respiración...siente como a medida que entra el aire en tus pulmones...te relajas...más y más...respiras y te relajas...respiras y te relajas...concéntrate en el aire que entra en los pulmones...solo en el aire...en la relajante sensación de respirar...siente el aire pasar por la garganta...llenando los pulmones...cada vez que respiras te relajas más profundamente...

2. Relajación sistemática

Ahora cada vez que tomas aire...entra de color azul...un aire azul relajante...vital...lleno de energía...cada vez que echas aire...sale de color rojo...se va la tensión...sale el rojo...se marcha el rojo...y entra el azul...con cada respiración el cuerpo se relaja...más y más profundamente...

Al tiempo que respiras imagina los pies...toma conciencia de los pies...de la posición en la que se encuentran...de su temperatura...los pies se relajan Tomas un aire azul relajante...expulsas un aire rojo...y la tensión se va...te abandona...cada vez te sientes mejor...mejor...más descansado...

Ahora toma conciencia de las piernas...su posición...su temperatura...las piernas se relajan.

Tomas un aire azul relajante...expulsas un aire rojo...y la tensión se va...te abandona...cada vez te sientes mejor...mejor...más descansado...

Siente la cadera...apoyada confortablemente...el estómago...el pecho...la espalda...la posición en la que estas descansando...el tronco se relaja

Tomas un aire azul relajante...expulsas un aire rojo...y la tensión se va...te abandona...cada vez te sientes mejor...mejor...más descansado...

Siente desde los hombros hasta las manos...su peso...su volumen...su temperatura...el contacto con el sillón...los hombros caen...los brazos y las manos se relajan

Tomas un aire azul relajante...expulsas un aire rojo...y la tensión se va...te abandona...cada vez te sientes mejor...mejor...más descansado...

Siente el cuello...la cabeza...la cara...las mandíbulas...todas estas partes del cuerpo te pertenecen...tu eres el que controlas todas sus sensaciones...la cabeza se relaja...el cuello...y la cara se relajan...

Tomas un aire azul relajante...expulsas un aire rojo...y la tensión se va...te abandona...cada vez te sientes mejor...mejor...más descansado...

Toma conciencia de este estado de relajación...te sientes muy descansado...muy relajado...observa que en este estado...los pensamientos...el cuerpo...las emociones...están en calma...en paz...en armonía...estas cada vez mejor...mejor...

3. Potenciador

Ahora voy a contar de uno a diez y con cada número profundizaras a un más este estado en el que te encuentras...imagina cada número como si lo vieras escrito en una pizarra de color negro...números blancos...claros...grandes...cada número te ayudara a llegar a un trance tan profundo en el que el subconsciente tomara totalmente el control y el cuerpo y la mente consciente descansaran plácidamente...permitiéndonos trabajar libremente...con la parte subconsciente...

Uno...imagina el número uno...un numero uno claro...blanco...grande...descansa...

Dos... imagina el número dos...un numero dos claro...blanco...grande descansa

Tres...imagina el número tres...un número tres claro...blanco...grande descansa...

Cuatro...imagina el número cuatro...un número cuatro claro...blanco...grande descansa...

Cinco...imagina el número cinco...un número cinco claro...blanco...grande descansa...

Seis...imagina el número seis...un número seis claro...blanco...grande descansa...

Siete...imagina el número siete...un número siete claro...blanco...grande descansa...

Ocho...imagina el número ocho...un número ocho claro...blanco...grande descansa...

Nueve...imagina el número nueve...un número nueve claro...blanco...grande descansa...

Diez...imagina el número diez...un número diez claro...blanco...grande descansa...

4. Visualización con sensaciones de sugestión física

Ahora me gustaría que imagines...que estas en la playa viendo el amanecer...un enorme sol de color naranja comienza ascender desde el agua subiendo hacia el centro de un cielo azul... muy azul tan azul que parece pintado...escuchas el sonido de las olas rompiendo en la orilla... la temperatura es muy agradable...corre una ligera brisa que acaricia la piel...siente la luz del sol en todo el cuerpo...permite que poco a poco esta luz te llene por completo que llegue a cada músculo...órgano...nervio y células del cuerpo... estas ahí sentada en una toalla roja...en la arena...disfrutando de ese paisaje...observas a tu alrededor...a tu derecha puedes ver una palmera solitaria...dibujando una sombra perfecta...la silueta de la palmera dibujada encima de la arena... esa arena de un marrón tan claro que casi parece blanca...observas el mar...de un azul celeste brillante...un agua tan cristalina...que refleja como si fuera un espejo...el azul del cielo...escucha como late tu corazón...¿lo sientes?...de esto se trata de sentir con tus cinco sentidos cómo funciona el cuerpo...de mirar hacia dentro...durante un rato...en lugar de mirar hacia afuera...Ahora siente el instante...el momento...el ahora...siente el cuerpo...siente el contacto con el sillón...siente las manos apoyadas en el sillón...escucha el sonido de mi voz...siente la ropa que llevas puesta...sientela...mientras percibes estas sensaciones...los sentidos se agudizan y te relajas aún más...Ahora sientes todo el cuerpo blando...muy blando...tan blando que es como si de repente tuvieras la sensación...de ser un muñeco de trapo...el cuerpo cae...cae...por su propio peso...déjalo caer mientras te relajas...se relaja todo tu cuerpo...los pies...las piernas...se relajan los muslos...la cintura...se relaja el pecho...los hombros caen...caen por su propio peso...se relajan los brazos...las manos...el cuello...se relaja la cabeza...blando muy blando...el cuerpo es ahora muy blando...te encuentras muy relajado y tranquilo...imagina ahora que la luz del sol ha creado una pirámide de cuatro lados a tu alrededor...desde la punta de esta pirámide...baja ahora

una lluvia fina...el agua purificadora cae sobre ti... llevándose todas las toxinas y energías negativas... que hayan quedado pegadas al aura...por la experiencias y emociones que has experimentado en tu vida...siente como el agua resbala por la piel...arrastrando todas esas energías negativas...dejándolas ir hacia la tierra...siendo absorbidas por la tierra...dejándote limpio y fresco...lleno de energía luminosa...ahora escucha a tu yo interior...te habla todo el tiempo...te dice que tú puedes superar cualquier bloqueo...que ahora estás preparado para rescatar cualquier información del subconsciente...para poder liberar las emociones atrapadas...por muy antiguas que sean...escúchalo y cambia tus pensamientos y así comenzarás a cambiar tu vida...decide a partir de este momento que es lo que quieres escuchar... ver... y sentir...recuerda que todo es energía y comienza a conectarte con la energía positiva en todas las cosas que hagas...eleva tu vibración a través del amor...que es la energía más elevada... antes de reaccionar ante cualquier situación da lo mejor de ti...da amor en todas sus manifestaciones y cambia tu vida ya...no olvides que cuando lastimas a alguien te estás lastimando a ti mismo...date cuenta ya de esta única verdad...recuerda esta frase...crear es crear...comienza a creer en ti y crea la vida que deseas...cambia tus pensamientos...para cambiar tu realidad...ahora empieza a sentirte seguro...muy seguro...

5. Sugestión por hipnótica y salida

Ahora contare de uno a seis...y cuando llegue a seis...abrirás los ojos y te sentirás muy bien...totalmente renovado y descansado...ordénale ahora a tu mente que cuando lo desees...podrás rescatar de tu subconsciente cualquier información retenida allí...que pueda estar bloqueándote o influyendo de

alguna forma en tu vida...esto significa que cuando desees realizar una regresión...una hipnosis...o cualquier terapia psicológica... tu subconsciente colaborará plenamente contigo...ordénalo ahora...ordénale que cada vez que te sientes en este sillón...estar preparado totalmente para colaborar contigo...que ahora puedes rescatar cualquier información que te bloquee...sea de esta vida o de otras...eso es ordénalo...uno...poco a poco vas regresando...dos...te sientes muy bien totalmente renovado...tres...sientes todo tu cuerpo...cuatro...ahora estás preparado para realizar

cuando lo desees cualquier terapia regresiva...cinco...vuelves aquí y ahora...seis...abre los ojos y mueve tu cuerpo lentamente para despertar...

INDUCCIÓN CON VISUALIZACIÓN Y POTENCIADOR

Inducción fraccionada

Mientras descansas tranquilamente ahí, escuchando sólo el sonido de mi voz, quiero que te concentres en tus pies y tus dedos. Concéntrate en los músculos de tus pies y siente cualquier tensión que haya en ellos... Coge esas tensiones... y deja que se vayan... permitiendo así que esos músculos se ablanden y aflojen hasta relajarse completamente... liberándose de toda tensión... liberándose de toda ansiedad. Ahora concéntrate en los músculos de tus tobillos... en tus pantorrillas... en tus rodillas, y date cuenta de toda la tensión que hay en esos músculos... Siéntela, ahí... y luego coge toda esa tensión... y ahora deja que se vaya completamente... permitiendo así que estos músculos se ablanden y se aflojen... relajándose... aliviándose... Sólo déjate llevar a medida que escuchas el sonido de mi voz... nada te incomoda ni te inquieta... cada palabra que expreso es sólo una señal para que te relajes y te sumerjas más profundo ... y, mientras lo haces, comienzas a reconocer y sentir los grandes músculos que hay en tus muslos... Siente la tensión que hay en ellos... siéntelos y luego deja que la tensión se vaya... Ahora esos grandes músculos se ablandan... se aflojan... se estiran, mientras toda la tensión fluye hacia fuera... y la sensación de relajación continua... Si lo has hecho correctamente, irás sintiendo una agradable pesadez a medida que tus piernas se relajan... Ahora permite que esa pesadez y relajación se muevan dentro de los músculos de tus nalgas y de tu región pélvica... permitiendo así que toda la tensión fluya hacia abajo, igual que si fuera la fina arena de un reloj de arena... Deja que se deslice hacia abajo... hacia la parte inferior del reloj de arena... Deja que transcurra el tiempo... hasta llegar a un instante de relajación que permitirá que todas esas sensaciones agradables continúen hasta el punto de desbloquear y liberar toda la tensión que hay en esos músculos... ablandándolos... alargándolos y aflojándolos, mientras tú te sumerges cada vez más profundo... del mismo modo que mi voz fluye contigo ahora... Ahora concéntrate en los músculos de tu estómago y bajo vientre... siente la tensión que hay en ellos... y, mientras sueltas esa tensión, permitiendo así que esos músculos se relajen... se ablanden... se alarguen ... y se aflojen, te sumergirás tranquilamente, cada vez más profundo, dentro de tu cuerpo y

tu mente... completamente relajados, sintiendo paz y tranquilidad... pero, la verdad es que no quiero que te relajes tan rápidamente... Será mucho más fácil si permites que esa sensación agradable continúe a medida que escuchas el sonido de mi voz... los sonidos en la habitación ... comprendiendo así que esta habilidad para relajarte y reflexionar de forma adecuada sobre tus problemas es completamente tuya... Concéntrate ahora en los músculos de tu pecho y de tu espalda... conocedor de tu respiración... conocedor ahora de lo relajada y tranquila que puede llegar a ser tu respiración... exhalarás fuera, con cada aliento, la tensión... eliminarás la ansiedad... Después de hacerlo, siente cómo respiras en paz... en armonía... con seguridad, mientras tus músculos se liberan de la tensión... volviéndolos blandos y sueltos a medida que te sumerges cada vez más profundo dentro del trance... sintiéndote muy bien y sumamente cómodo... Ahora toma consciencia de los músculos que hay en tus brazos y manos, en tus hombros... y deja que la relajación continúe, permitiendo así que cada músculo se relaje... que cada músculo se libere de la tensión, dando paso, de este modo, a una pesadez agradable... Ahora sientes que tienes que hacer un esfuerzo muy grande para intentar mover tus pesados brazos... y escuchas cómo mi voz te habla en tonos que te relajan y que te sumergen cada vez más profundamente en el trance... Ahora haz lo mismo con los músculos de tu cuello... siente la tensión que hay ahí... Ahora deja que se vaya y siente cómo tu cuello se acorta, cómo se ablandan sus músculos... se estiran... se aflojan... y toda la tensión fluye fuera de tu mente consciente... eso te hace sentir cada vez mejor y, a medida que eso sucede, sientes cómo tu inconsciente va asumiendo poco a poco la responsabilidad para guiar y dirigir tus pensamientos ... tus respuestas, todo ello a medida que permites que el trance continúe. Ahora concéntrate en los músculos de tu cara... de tu mandíbula... permite que esos músculos vayan cediendo a medida que liberas toda la tensión que hay en ellos... Sientes tus dientes levemente separados ... siente la punta de tu lengua ahora que la rozas contra la parte trasera de tus dientes y déjate llevar suavemente cada vez más profundo dentro del trance... relájate... libérate... déjate llevar completamente. Esta sensación de relajación continúa ahora dentro de los músculos de tu cuero cabelludo... y los surcos de tu frente se van atenuando a medida que toda la tensión fluye hacia fuera y que tu cuerpo se relaja completamente... Te dejas llevar en el espacio... flotando libremente sin hacer esfuerzo alguno... Te permites

utilizar esta oportunidad para aprender cada vez más acerca de tu habilidad para relajarte... y para dejarte llevar completamente... sumergiéndote profundamente dentro del trance cada vez más... sin esfuerzo alguno... mientras continúo hablando contigo.

VISUALIZACIÓN GUIADA

Mientras te sumerges cada vez más profundo... tu subconsciente comienza a abrirse... tornándose cada vez más accesible y receptivo a los nuevos aprendizajes... para cambiar viejas creencias... mientras te relajas cómodamente ahí... escuchando sólo los sonidos de mi voz... aquí... así de calmado... sintiendo paz y tranquilidad... Todo ello permite que te relajes cada vez más... con cada tranquilo aliento que das... con cada uno de los suaves latidos de tu corazón. A medida que cuente descendiendo desde diez hasta uno... puedes permitir dejarte llevar e ir cada vez más profundo... con cada cuenta... utilizando cada número como un medio para dejar que se vaya el estrés y la tensión... para ir, en este mismo instante, cada vez más profundo dentro del trance. Diez... Así como permites que cada músculo y nervio de tu cuerpo se relaje... dejándote llevar... sintiendo calma... emerge ahora la tranquilidad... la comodidad. Nueve... Relajas al mismo tiempo tu mente y tu cuerpo... y, si pierdes el rastro a la regresión de los números... entonces quiere decir que todo va bien... tan solo déjate llevar... Ocho... Empiezas a sentir una sutil conexión entre tu mente y tu cuerpo... y con una sabiduría interna. Siete... Ve más profundo ahora... y, mientras exhalas... (Empezar a trabajar con la respiración) ... comienzas a expulsar el miedo... sacas fuera de ti toda la ansiedad. Seis... Permite que se vaya el miedo... deja que la rabia y el estrés salgan fuera de tu cuerpo... con cada exhalación... Déjate llevar... despacio... sintiendo comodidad... serenidad. Cinco... Y ahora, con cada aliento que exhalas... quiero que empieces a decir una palabra en tu interior... sin mover tu boca o tu lengua... sin que cambie tu respiración... con tu garganta completamente inmóvil... Con cada exhalación ... tienes que decir, internamente, sólo para ti... CALMA... (esperar que termine de exhalar y repetir) ...CALMA. Cuatro... Sin pensar en qué significa... sin analizarla... tan sólo permite que los sonidos de esta palabra se muevan en tu interior... como si ellos fueran fruto de una sabiduría interna... (continuar haciendo coincidir la palabra con el ritmo de la respiración) ...CALMA. Tres... Ahora, suavemente... fácilmente...

serenamente... déjate llevar... y, cuando tu mente se aleje de ese sonido interno... extraviándose de él... tan sólo date cuenta que ello está ocurriendo y, suavemente, tráela hacia ti... repitiéndola en tu interior... CALMA... (al mismo tiempo que exhalas). Dos... Sigues relajándote... Déjate llevar por el trance... fluye suavemente dentro de él... dentro de la paz y la armonía de tu cuerpo... de tu mente... y, de tu espíritu. Uno ... Y, mientras sigues sumergiéndote dentro del trance... poco a poco comienzas a ver... sentir o imaginar, que estás en un jardín muy bello... El sol está brillando... calentando agradable y suavemente tu piel... Miras cómo los rayos de luz se abren paso a través del césped, llegando hasta un estanque muy bello... parecido a una fuente de aguas danzarinas... Las gotas de agua saltan chispeantes... relucientes... en el blando césped, difundiendo, como si fueran filtros, los haces de luz hasta los ramales de aquellos ancestrales árboles que circundan el jardín... protegiendo y abrigando de este modo aquel bello lugar. El césped es blando... se dobla bajo tus pies y, a medida que andas... pasas sobre camas de flores que hay en el césped... Está lleno de las flores y de las plantas más bellas... de muchos colores y variedades... y puedes distinguir la fragancia que emana desde las flores gracias a esa suave brisa que circula por el jardín... la cual, a su vez, va doblando las flores... permitiendo que sus cabezas se doblen suavemente... El sonido sutil de la naturaleza se escucha por todo tu alrededor ... el canto de las aves... el zumbido de los insectos, el chapoteo y gorgoteo de las cascadas de agua... y cada sonido... cada sensación, te relaja aún más... haciendo más cómoda tu deriva hacia el interior del trance... y cada paso que das te hace sentir más pesado. Pronto descubres que hay un pequeño claro... El sol te da calor y permite que te relajés cada vez más... y te sientas... descansando tu espalda contra un enorme y viejo árbol... Su tronco es blando y cómodo... y sientes que mucha gente ha descansado aquí, de la misma forma como tú lo estás haciendo ahora... pero, aunque estás solo... te sientes seguro en este lugar... apacible... cómodo... y la palabra CALMA... te hace sentir cada vez mejor mientras tu mente fluye y se desvanece.

POTENCIADOR

Ahora puedes permitir que tu mente interna te muestre en la parte más alta de una escalera de fino mármol, la cual tiene diez escalones que conducen hacia abajo. Hay un firme pasamano y te sientes protegido y

seguro en este lugar... sin nada que te preocupe en lo más mínimo. Poco a poco empiezas a bajar por la escalera a medida que escuchas cómo cuento y, a cada cuenta que doy, bajas un escalón... aumentando al doble tu sensación de relajación a cada paso que das. Ahora comienzo a contar... Diez... y tu estado de relajación se hace dos veces más intenso (hacer coincidir con la respiración)... Nueve... te sientes inmóvil... Ocho... dejas que la tensión se vaya, relajándote y yendo cada vez más adentro en el trance... Siete... la sensación de relajación se hace dos veces más intensa... te sientes aún más tranquilo y quieto... Seis... conocedor ahora del ritmo de tu respiración y lo cómodo que puedes llegar a estar... Cinco... cada aliento que exhalas permite que te relajes aún más... cada inspiración te produce, así mismo, mayor sensación de relajación... Cuatro... más profundo... te encuentras más dentro de ti... dentro de un estado de profunda relajación, tanto mental como corporal... Tres... redoblas la sensación de relajación y vas cada vez más adentro de ti... Dos... a medida que vas más adentro, mejor te sientes... y mientras mejor te sientes, más profundo vas dentro de ti... Uno... prácticamente todo el camino que has recorrido hacia tu interior está relajado... Cero... ahora pisas fuera del último escalón y encuentras un lugar que te resulta muy cómodo y seguro... un lugar de protección y seguridad en el que no hay ansiedad... no hay miedo... tan solo tranquilidad... y paz.

POTENCIADOR LEVE

Se mete en medio de la sesión cuando la persona da síntomas de salir del trance. Ahora que estás más relajado, dejándote llevar cada vez más por el trance, puedes permitir que se suelten todos y cada uno de los músculos de tu cuerpo. Ahora imagina en tu mente una vela... una vela que puede tener cualquier color, el que tú desees. Ese color que has escogido es un color que ha elegido tu subconsciente, pues sabe que te relaja y da quietud a tu mente. Concéntrate ahora en la llama de la vela. Observa los hermosos colores que hay dentro de ella. Puedes ver el rojo, el azul, el amarillo, el púrpura, el blanco o quizá otro. A medida que los ves sientes que te relajas y que te sumerges cada vez más profundo dentro del trance, disfrutando de esas agradables sensaciones de pesadez corporal y de tranquilidad que, como sabes, son parte de esta experiencia hipnótica. Ahora concéntrate en el cuerpo de tu vela. Presta atención a esa primera gota de cera fundida que comienza a bajar por su tibio y tranquilo cuerpo... Ahora ve como la gota de cera toca la base del candelabro, extendiéndose y pasando a formar parte

de él... y, al mismo tiempo, te sientes cada vez más relajado... más seguro y más cómodo. Ahora imagina que tú eres esa vela. Una vela completamente relajada y, mientras tienes esa imagen en tu mente, como si fuera a la vez un músculo específico de tu cuerpo, sientes cómo te ayuda a relajarte cada vez más, completamente. Visualiza ahora la silla sobre la que estás sentado, imagina que ella es como la base de ese candelabro que sostiene la vela y que tus músculos, tal y como la tranquila gota de cera de tu vela, se fusionan con la silla, transformándote, porque así lo quieres, en una vela completamente relajada.

POTENCIADOR PARA GRABAR DECRETOS EN EL INCONSCIENTE

Importante para grabar órdenes en el inconsciente del sujeto.

Ahora que estas en este estado de tranquilidad... de mucha tranquilidad... de calma ... de mucha calma... de paz... de mucha paz... mira al cielo... es un cielo azul... muy azul... muy despejado... sin nubes... ahora a tu izquierda... por ese cielo tan azul... ves aparecer una paloma blanca... muy blanca... tienes la sensación de que vuela despacio... muy despacio... a cámara lenta... todo va muy lento... como si el tiempo se detuviera... la paloma blanca se va acercando... a donde tú estás... ahora está a tu altura... la paloma gira la cabeza y por unos instantes se cruzan vuestras miradas... parece como si quisiera decirte algo... y a la vez es como si te sonriera... estiras tu brazo hacia delante y le ofreces el apoyo de tu mano... la paloma se posa encima y baja la cabeza... como esperando que la acaricies... la tocas y sientes su calor y su suavidad... te transmite su energía... vuelve a mirarte y parece que quiere decirte algo... acercas tu cabeza para poder escucharla... y cuando cuente hasta tres te va a decir algo... un consejo para que puedas mejorar tu situación presente... 1... 2... 3... escucha el consejo... escúchalo... ahora la paloma levanta el vuelo... sigue su vuelo con tu mirada... observa la paloma blanca... al batir las alas muy lentamente... te das cuenta que se le desprende una pluma... una pluma muy blanca... la pluma va cayendo hacia abajo... lentamente... muy lentamente... balanceándose muy suavemente de izquierda a derecha... revoloteando en el aire... mientras cae hacia tu mano... fíjate como va cayendo lentamente... muy lentamente... suavemente... esa pluma no pesa nada... ahora voy a contar de diez a cero... y mientras cuento y tu esperas la llegada de la pluma a tu mano... voy a ir implantando en tu inconsciente... una serie de palabras muy positivas para ti... el inconsciente va a grabar a fuego cada una de mis palabras... va a convertir cada una de mis palabras en realidad... y al mismo

tiempo con cada número que te vaya diciendo... la pluma caerá hacia abajo lentamente... y al mismo tiempo tú también iras cayendo... un poco más hacia un trance mayor y más profundo... cuando llegue a cero... la pluma habrá llegado a tu mano... y tu estarás en un trance profundo... muy profundo... fíjate como cae la pluma hacia abajo... 10... caes un poco más hacia abajo... hacia abajo... ahora eres más seguro... como la pluma blanca que cae haciendo ondulaciones... balanceándose en el aire hacia abajo... 9... caes un poco más abajo... vas cayendo poco a poco... ahora eres más valiente... como la pluma balanceándose en el aire... 8... caes un poco más... hacia abajo... cada vez más... ahora eres más positivo... vas cayendo lentamente como la pluma... 7... sientes como vas cayendo hacia un estado muy profundo... cada vez más profundo... ahora aceptas los cambios... más profundo... 6... sientes como tus párpados son muy pesados... cada vez caes más abajo... ahora eres más feliz... cayendo como la pluma... 5... sientes como caes cada vez más... y más... ahora cada noche descansas profundamente... cada vez más... y más... 4... cada vez más abajo... más cerca de la mano... mucho más cerca... ahora te amas, te cuidas y te respetas... más y más y más... 3... sigues cayendo al mismo ritmo de la pluma... ahora eres más feliz... 2... cayendo... cayendo... más feliz... cayendo... 1... estás en un trance profundo... muy profundo... más feliz... cada vez más profundo... 0... ahora la pluma está en la palma de tu mano... ahora cuentas con un elemento mágico para ayudarte a conseguir... los cambios que necesitas... elige una parte de tu cuerpo para guardar la pluma... guárdala ahí... a partir de ahora cada vez que necesites sentirte más fuerte... más seguro... más valiente... más decidido... solo tendrás que cerrar los ojos... y sacar la pluma un instante... cuando la imagines en la palma de tu mano... te sentirás más seguro... más fuerte... más valiente... más decidido... y después solamente tendrás que devolverla a su lugar para usarla cada vez que la necesites.

POTENCIADOR DUREZA DEL CUERPO

Ahora en este estado de relajación... vas a centrar tu atención en el brazo derecho ... el brazo derecho se vuelve pesado... muy pesado... cada vez más pesado... concéntrate en ese único pensamiento... tu brazo derecho está cada vez más pesado ... más y más pesado... tan pesado que parece de plomo... ahora vas a centrar tu atención en el brazo izquierdo... el brazo izquierdo se vuelve pesado... muy pesado... cada vez más pesado... concéntrate en ese único pensamiento... tu brazo izquierdo está cada vez más pesado... más y más pesado... tan pesado que parece de plomo... ya

has comenzado a entrar a un estado profundo... muy profundo... ahora ambos brazos están muy pesados... muy pesados... cada vez más pesados... ahora te concentras en tu pierna derecha... la pierna derecha se vuelve pesada... muy pesada ... cada vez más pesada... concéntrate en ese único pensamiento... la pierna derecha está cada vez más pesada... más y más pesada... tan pesada que parece de plomo... toda la pierna derecha... desde la cadera hasta la punta del dedo gordo... está cada vez más pesada... A medida que va poniéndose pesada... vas sintiendo una gran sensación de calma... de bienestar... de tranquilidad... te mereces todo este bienestar ... ahora te concentras en la pierna izquierda... la pierna izquierda se vuelve pesada... muy pesada... cada vez más pesada... concéntrate en ese único pensamiento... la pierna izquierda está cada vez más pesada... más y más pesada... tan pesada que parece de plomo... toda la pierna izquierda... desde la cadera hasta la punta del dedo gordo... está cada vez más pesada... a medida que va poniéndose pesada... vas sintiendo una gran sensación de calma... de bienestar... de tranquilidad... a medida que los brazos y piernas... se hacen más pesados... se van liberando todas las tensiones... siente como toda la tensión se va... se marcha... se aleja... desaparece... ahora siente como el tronco se hace pesado... muy pesado... cada vez más pesado... tan pesado como si fueras de plomo... sientes como la espalda empuja hacia atrás... como cae cada vez más hacia atrás... como el peso agradable te hunde cada vez más en el sofá...y esa sensación de pesadez... te produce sueño... mucho sueño... un sueño muy profundo y agradable... descansas... descansas.

EL CAMINO

EJERCICIO DE ANALISIS

Cierra los ojos y coge aire...no lo expulses...retenlo lo máximo que puedas...eso es...ahora exhala y vuelve a coger aire y al mismo tiempo tensa todo tu cuerpo...cierra los puños...tensa los brazos y las piernas...mete el estómago y saca el pecho...aguanta la respiración y el cuerpo tensado...eso es...ahora suelta el aire y suelta todo tu cuerpo...eso es...respira profundamente y vuelve a tensar el cuerpo...eso es...aguanta...tensa todos los músculos...más...aún más...eso es...nota toda la tensión en el cuerpo...ahora suelta el aire...suelta el cuerpo...déjalo caer...eso es...una vez más...toma aire y tensa el cuerpo...más aun...cierra los puños

fuertemente...eso es...aguanta...ahora suelta...suelta el aire y suelta el cuerpo...eso es... relax....relax...permite ahora que los músculos se relajen más...más y más cada vez más...deja el cuerpo suelto...caído...flojo...eso es...relax relax...siente el calor de tus manos...siente la ropa en tu cuerpo...siente el sillón que te sostiene... eso es...siente la calma y la tranquilidad...escucha como late tu corazón...siente como entra y sale el aire de tu cuerpo...siente la serenidad de este lugar...el bienestar que te produce estar aquí... escucha otra vez tu respiración...siente el pulso en tus muñecas...eso es...siente la paz...la calma...la tranquilidad de este instante...se consciente de todas estas sensaciones...eso es...**ahora vamos a contar de 5 a 1...cada número te lleva a un estado de relajación más profundo que antes...5...4...3...2...1...preparado para conectar con el inconsciente...ahora en este momento de relajación... todo es posible...estás preparado para recibir cualquier información...de tu inconsciente personal...o del inconsciente colectivo...simplemente vas a utilizar tu capacidad para imaginar... solo tienes que ir creando con tu imaginación... una serie de situaciones y cosas que yo te voy a pedir... vamos a empezar... imagina que tienes delante de ti un camino... créalo con tu mente para mi... ¿cómo es el camino?... ¿largo o corto?... ¿ancho o estrecho?... ¿de tierra, de cemento, pavimentado?... ¿podrías andar por este camino descalzo o te lastimarías los pies?... ¿qué sensaciones te transmite el camino? ... ¿te sientes seguro o nervioso?... muy bien... lo estás haciendo genial... continuamos... ahora quiero que pongas un árbol a un lado del camino... ¿en qué lado del camino está el árbol?... ¿cómo es el árbol? ¿qué sensaciones te transmite?... asocia una emoción con ese árbol... ¿qué emoción es?... muy bien... ahora vas a crear con tu imaginación una casa a un lado del camino... ¿en qué lado del camino está la casa? ¿cómo es la casa?... ¿tiene una planta o varias?... ¿dónde está la puerta?... ¿si quisieras entrar estaría abierta o cerrada para ti?... ¿qué sensaciones te transmite la casa?... ahora vamos a entrar en la casa... lo estás haciendo muy bien... ¿cómo es la casa por dentro?... descríbemela... muy bien... ¿le falta algo a esta casa?... ¿falta alguna estancia dentro de ella?... ¿cómo te sientes en la casa?... asocia una emoción a esta casa... muy bien... continuamos... ahora sales de la casa y vuelves al camino y vas a crear un círculo en el centro... este círculo puede estar hecho de piedras... de hojas... de flores... o ser un simple agujero en el suelo... solo tú sabes cómo es... ya que lo creas con tu imaginación... ¿cómo es el círculo?... ¿qué te**

transmite?... ¿te agrada o te causa rechazo?... ¿pasarías por encima del o lo rodearías?... asocia una emoción al círculo... eso es... lo estás haciendo genial... ahora vamos a poner un animal dentro del círculo... ¿qué animal has puesto?... ¿qué te transmite?... ¿cuál crees que es el principal defecto de ese animal a nivel emocional?... ¿y cuál es su mayor virtud?... asocia una emoción al animal... eso es... ahora ponemos una llave dentro del círculo... ¿cómo es la llave?... ¿que abre la llave?... ¿que sientes al verla?... asocia una emoción con la llave... muy bien... continuamos... ahora el círculo lo rodeas de flores... ¿Cómo son las flores?... ¿qué te transmiten?... ¿están frescas y sanas o secas y enfermas?... asocia una emoción con las flores... eso es... lo estás haciendo muy bien... continuamos caminando y ponemos un puente en el camino... ¿a qué lado está el puente?... ¿cómo es, lo ves seguro o inestable?... ¿crees que sería un buen momento para cruzarlo?... asocia una emoción con el puente... ¿si lo cruzases cual sería la emoción al otro lado del puente?... continuamos... y colocas un triángulo de madera en el camino... ¿Cuál es la posición del triángulo?... ¿hacia abajo, hacia arriba o señalándote a ti?... ahora el camino se cruza con otro camino más... ¿cómo es el cruce de caminos?... ¿qué tipo de cruz forma?... cada uno de estos caminos llevan a un lugar diferente... uno te lleva hacia arriba y el otro hacia abajo... ¿en cuál de ellos te sientes más tranquilo?... muy bien lo estás haciendo genial... Relájate... siéntete en calma con mucha comodidad... en este nivel de relajación profunda... donde tu mente está tranquila y alerta y tu cuerpo relajado y profundamente dormido... Deja que las sensaciones naturales que surjan en este momento de tu interior... actúen sobre ti en una actitud de silencio interior y de agradecimiento hacia el universo... Deja que surjan de tu interior sentimientos de amor y afecto... hacia todo lo que te rodea... y hacia ti mismo... Ahora imagina delante de ti una escalera... puede ser de cualquier material o de cualquier forma o estructura... solo tú sabes cómo es la escalera que visualizas o imaginas en tu mente... es una escalera de diez peldaños... vamos a comenzar a bajar y cada peldaño te llevará a un nivel más profundo en tu interior... comienza a bajar... Diez... comienzas a profundizar... Nueve... cada número es un peldaño hacia la profundidad de tu interior... Ocho... bajando... Siete... cada vez más profundo... más abajo... Seis... más intensa y más profunda la relajación... Cinco... más y más profundo...

Cuatro... cada vez más cerca y más profundo...

Tres... ya casi llegas... déjate ir...

Dos... bajando... bajando... bajando...

Uno... muy bien...

Has llegado al final de la escalera... te encuentras en un hermoso lugar natural... puede ser un jardín... un bosque... la playa... una montaña... solo tú sabes como es este lugar... es tu refugio interior... el sitio que la mente ha creado para ti... el lugar donde no hay problemas ni tensiones... es tu lugar de reposo... en este lugar puedes percibir los sonidos de la naturaleza... los olores... la temperatura... los colores...

Has conectado con tu refugio interior... es un espacio propio al que te puedes dirigir cada vez que lo necesites... si en cualquier momento de esta sesión te sintieras agobiado... podrás volver aquí solo con pensar en ello... Estás en este lugar... comienzas a caminar por un sendero... Observa todo lo que te rodea e imagina que vas hacia tu casa interior... un lugar que tu mente va a crear para ti... un refugio perfecto... la casa que siempre has soñado tener... Caminas emocionado hacia ese lugar... sabes que pronto vas a encontrarla... Imagina ahora que la tienes delante... es un lugar mágico que la mente ha creado para ti... abres la puerta y te das cuenta que todavía le faltan detalles... que hay cosas que crear aún en este espacio en el que los límites del tiempo... han desaparecido... observa cómo es tu casa interior... llénala con todo lo que deseas... tal y como a ti te gustaría que fuera... disfruta de este refugio que es totalmente tuyo... Fíjate en todos los detalles... en los colores... en las habitaciones que tiene... en los muebles... colócalo todo tal y como tú desearías que fuera... permítete crear este lugar... con todo absolutamente, todo lo que te gustaría tener... sé consciente que podrás regresar cada vez que lo desees...

Ahora quiero que salgas de tu casa... vuelves al sendero... vas en busca de una persona muy especial... tu niño interior... observa como es el camino que te lleva hasta él... pues es un indicativo de cómo le vas a encontrar... voy a contar hasta tres... y cuando llegue a tres vas a ver a tu niño interior... uno... dos... tres... De pronto ahí está... ese pequeño o esa pequeña... está ahí delante de ti... te acercas despacio hasta donde se encuentra... ¿Qué edad tiene? ¿Qué aspecto tiene tu niño interior?... ¿Cómo se siente?... ¿Está nervioso o tranquilo?... ¿Es feliz?...

Voy a contar hasta tres... y cuando llegue a tres... vas a ver qué es lo que más temor le provoca a tu niño interior... lo vas a ver de una forma simbólica

o real... uno... dos... tres... ¿qué es lo que le provoca más temor o preocupación?... Te vas a poner delante de él o de ella... y le vas a explicar que tú eres su aspecto adulto... su proyección del futuro... has venido a buscarlo para llevarlo a casa... para ayudarlo y consolarlo...

Ahora pídele... que te lleve directamente... al momento más feliz para él... que te guíe al lugar donde se siente a salvo... uno... dos... tres...

¿Qué lugar es?... ¿en qué situación se encuentra más protegido?... ¿en qué situación se encuentra más feliz?...

Dile que a partir de ahora... puede ir a ese lugar cada vez que lo desee... ya no será necesario... que sufra... ni que esté en el lugar que le da miedo... tú te harás cargo a partir de ahora de todo... ahora eres un adulto fuerte... puedes superar cualquier cosa y tú cuidarás de él.

Imagina como le abrazas... dale consuelo... establece una intimidad y una fuerte unión con él... voy a contar hasta tres... y le vas a preguntar qué es lo que necesita de ti... o que quiere que hagas por él... qué necesita que le des... uno... dos... tres...

Ahora imagínate... dándole lo que te ha pedido... o haciendo lo que él necesita... uno... dos... tres...

Sé consciente... que el niño interior... es una parte tuya... la parte más débil... aunque también la parte más energética... más creativa... y más sensible... tómalo de la mano y vuelve hacia la casa... hacia el hogar interior... mientras os acercáis... percibe como se siente tu niño interior... que sentimientos tiene en este momento... Cuando llegues a la puerta... explícale que este es su nuevo hogar... que has venido a recogerle... para que entre en su nueva casa... pídele que te diga... cómo quiere que sea su espacio dentro de esa casa... que es lo que desea tener... como quiere su habitación... que ropa o juguetes desea... ve creando todo lo que te pida... sin opinar ni intervenir... ve percibiendo como van cambiando sus sentimientos y su estado de ánimo... Ahora pregúntale de nuevo... que necesita de ti... que necesita que hagas tú... para sentirse totalmente feliz y seguro... prométele que lo harás para que pueda por fin... sentirse feliz y tranquilo... ya que a partir de ahora cubrirás todas sus necesidades... a partir de ahora... vas a iniciar una nueva relación con él o con ella... para que nunca más... se encuentre solo ni triste... ni con ningún mal sentimiento o carencia... Pídele que te ayude a conocerle bien... a comprender todo lo que necesita... o le hace falta para estar totalmente feliz... Permítete sentir la respuesta de tu niña o niño interior... siéntela en tu corazón... Ahora le vas

a explicar... que va a llegar alguien muy especial... alguien que siempre... va a estar en esa casa con él o con ella... acompañándole... protegiéndole... queriéndole... para que nunca más vuelva a sentirse solo o sola... esa figura se acerca ya... y descubres que es tu ángel de la guarda... tu guía espiritual... ese que te acompaña desde tu nacimiento... aunque tú no lo recuerdes... este ángel toma a tu niño en brazos... ríen juntos porque se reconocen... se alegran de encontrarse de nuevo... tú te puedes quedar con la tranquilidad... de que tu niño interior... está en casa cuidado... protegido... nunca más volverá a estar triste ni solo... Abrazas a tu niño interior... y le dices que vas a volver muchas veces a visitarlo... para poder cubrir todas sus necesidades... aprender a conocerlo... comprender todo lo que necesita de ti... siente como ha cambiado su energía a un aspecto más positivo... llénate de amor... hacia esa parte tuya que es la más débil... aunque también la más creativa... por último antes de salir de tu casa interior... pregúntale a tu ángel y a tu niño... si tienen algún mensaje que darte para que puedas mejorar tu vida presente... uno... dos... tres... pregúntales ahora... eso es... Sal de la casa... cierra la puerta...

Ahora dime qué color te hace falta para equilibrar... y encontrar a tu yo superior... deja que el color surja naturalmente por ti mismo... ¿Qué color es?... imagínalo encima de tu cabeza... penetrando a través de tu coronilla... fluyendo por todo tu organismo... cuando te sientas lleno de este color... déjalo salir a través de tu corazón... imagínate como el color te rodea como un globo o como una enorme aura... ahora la energía del color te alivia y te equilibra...

Ahora dirige tu atención hacia tu interior... pídele a tu yo superior que se manifieste de una forma u otra... voy a contar de uno a tres y va a parecer delante de ti... Sea cual sea la forma... color... u objeto... que el escoja... acéptalo como el aspecto de tu yo superior más comprensible... o útil para tu conciencia en este momento... puedes confiar totalmente en esta primera manifestación... No te preocupes por si este bien o mal... pues la primera manifestación que recibas... será la representación adecuada de tu yo superior en este momento... 1... 2... 3... ¿Qué forma toma tu yo superior?... Observa que es lo que te transmite la visión de tu yo superior... pregúntale por las cosas que te preocupan... o por los problemas que deseas solucionar... pídele consejo ... ¿qué te dice tu yo superior?... ¿qué sensaciones te transmite?... muy bien... lo estás haciendo genial... Ahora acepta la forma que tu yo superior ha tomado... atráela hacia tu cuerpo...

concéntrate en percibir por donde penetra... y siente su energía en ese lugar... Mentalmente da la orden a tus células... para que graben esta nueva energía... permite que la fusión con tu yo superior se realice... ¿por qué parte de tu cuerpo te fusionas con tu yo superior?... No necesitas pensar ni hacer nada más ya que tu conciencia ya ha tenido la intención de hacerlo y ha grabado esa energía en ti y casi de inmediato obtendrás los beneficios de esta fusión...ahora simplemente cuando lo desees abre los ojos y regresa aquí y ahora...con todo este nuevo conocimiento sobre ti mismo...1...2.3...ojos abiertos...

SIGNIFICADO DE LOS SÍMBOLOS

Camino: representa la vida del consultante **en este momento**. El estado del camino determina los problemas y obstáculos que está atravesando la persona.

Árbol: representa al padre y su lugar en el inconsciente colectivo es a la derecha, símbolo de lo masculino, un árbol a la izquierda puede representar un padre muy maternal (**dominado por la madre**).

Casa: representa a la madre y su lugar en el inconsciente colectivo es a la izquierda, una casa a la derecha madre autoritaria, una casa cerrada falta de amor maternal, una iglesia madre represiva etc. (**Si falta la cocina, esa madre no nos ha nutrido bien; si falta el baño, hay ausencia de limpieza; si faltan camas, no se descansa, mal ambiente, gritos, etc.**)

Círculo: representa a la persona en este momento de su vida, sus miedos o sus proyectos, sus habilidades. Si es un agujero negro representa una depresión. (**Meterte dentro representa cualidades sanadoras. Puede ser que tenga habilidades sanadoras. Sobre todo, si el círculo es de piedras**).

Animal: representa la verdadera esencia de la persona, sus defectos y virtudes.

Llave: representa la parte masculina, para una mujer la importancia de los hombres en su vida, para un hombre su virilidad, **también en una herramienta para entrar en regresión a través de lo que abra la llave**.

A veces abre cofres o maletas con fotografías antiguas (investigar su significado) a través de las cuales también se puede entrar en regresión.

Flores: representan la parte femenina, para un hombre la importancia de las mujeres en su vida, para una mujer su feminidad.

Puente: representa los cambios en la vida de la persona, las oportunidades y los nuevos proyectos o nuevas etapas. (**Puerta a vidas pasadas**) (Si el puente es nuevo y fuerte, es un buen momento para hacer cambios. Puente

viejo= problemas en la vida. Ruptura con la vida anterior, ruptura con el trabajo anterior, ruptura con la pareja, etc. Preguntarle con qué etapa de su vida relaciona el puente. Y en general cualquier símbolo).

Triángulo: hacia abajo contacto con el inconsciente a través de lo emocional, hacia arriba momento de transformación personal, hacia uno mismo auto-agresión. (Buscar ganancia secundaria).

Cruce: lo consciente y lo inconsciente, el de arriba lo consciente y el de abajo lo inconsciente, aquí podemos ver donde predomina el conflicto de la persona, si en la parte consciente o en la inconsciente. **(Si el camino más largo es el consciente es que el problema está en el consciente, si es a la inversa el problema está en el inconsciente. El consciente se trata con técnicas psicológicas y el inconsciente con hipnosis).**

OTROS SÍMBOLOS

Montaña: representa el despegarnos de las dependencias.

Anciano con túnica: maestros.

Corazón: alegría.

Espirales: energías curativas. (Si no la ve, se le puede sugerir. Y pedirle que se la meta dentro).

Estrella: libertad.

Laberinto: búsqueda de uno mismo.

Cuadrado: estabilidad y equilibrio.

Rectángulo: inteligencia.

Mariposa: transformación y muerte.

Pentágono: el hombre en toda su fuerza.

LOS COLORES

Negro: limitación.

Gris: renovación.

Blanco: iluminación y pureza.

Rojo: masculino, pasión y sensualidad.

Azul: paz y tranquilidad.

Amarillo: receptividad y simpatía.

Naranja: energía, ambición y valor.

Rosa: femenino, amor y dulzura.

Morado: amor al prójimo, idealismo.

Verde: salud y equilibrio.

Violeta: inspiración y transformación espiritual.

Dorado: lucidez y sabiduría.

Plateado: capacidades extrasensoriales.

Siempre sale el color que necesitas.

PUNTOS IMPORTANTES SOBRE EL NIÑO INTERIOR

- 1. La edad del niño es muy importante, normalmente es a la edad que han comenzado los conflictos del cliente.**
- 2. Es importante que el niño confíe en el adulto, hay que ganarse su confianza.**
- 3. Hay que insistir mucho en que cuidaremos a partir de ahora del niño interior, ya que esta parte nuestra está acostumbrada a llevar las cargas.**
- 4. Con este ejercicio podemos valorar la necesidad que tiene el paciente de realizar una regresión a la infancia.**
- 5. El niño interior no es exactamente el mismo niño que veremos en la regresión a la infancia, el niño interior es una parte de nuestro inconsciente y el que vemos en la regresión es un recuerdo del que fuimos en la infancia.**
- 6. El ángel protector a veces es un familiar del paciente, en ese caso preguntarle que le lleva a cuidarlo y prohibirle interrumpir la vida de esa persona con la energía de un muerto.**

SOBRE EL EJERCICIO DEL CAMINO

- 1. Todo el mundo sin excepción puede realizar este ejercicio.**
- 2. No es necesario ni hacer una inducción, se puede realizar directamente, aunque si le hacemos una inducción previa el resultado es aún mejor.**
- 3. Motivar todo el tiempo al paciente (Tú puedes, lo estás haciendo muy bien, etc.)**
- 4. Tomar notas de lo que va sucediendo para no olvidar nada.**
- 5. Analizar después el ejercicio con la persona y de esta forma le hacemos tomar conciencia de cosas que pueden haberle pasado inadvertidas (psicoterapia).**
- 6. Recordarle que es él quien lo está creando todo, por lo tanto, lo puede identificar perfectamente.**
- 7. Decirle si pondría algo más en el camino (que considere que falte) (símbolos, animal o cosa, etc.)**
- 8. Asociar todo lo que ocurre a emociones (¿cómo te sientes? ¿qué te transmite lo que ves?)**
- 9. Hacerle elegir un lugar seguro en el camino, que luego en sesiones sucesivas nos servirá como refugio donde llevarlo en caso de catarsis o abreacción.**

- 10. El camino nos da siempre la información en forma de metáforas.**
- 11. Leer a Erickson para aprender más sobre las metáforas del inconsciente.**
- 12. Asociar cualquier símbolo con una faceta de la vida de la persona y ver cómo está esa faceta a través de la información que nos da en forma de metáfora.**
- 13. Rescatar las emociones positivas e instalarlas en el cuerpo y en el momento presente.**

- 14. Liberar las emociones negativas y transformarlas o dejarlas en el camino.**
- 15. Aprovechar el camino como puerta a la regresión.**
- 16. Complementarlo con lo que queramos, por ejemplo, equilibrando chacras, para terminar. O acabar con el Yo superior o con una luz o con algo que él elija.**

Parte II

Vientre Materno

Regresión a través del síntoma

Liberación de Almas Perdidas

¿COMO LLEVARA LA PERSONA AL ORIGEN DEL CONFLICTO?

Hay que tomar el síntoma como el reflejo de una emoción o experiencia traumática atrapada en el subconsciente, simplemente partiremos desde el síntoma, sin necesidad de hacerle una inducción, ni una profundización ya que la persona cuando se concentra en el síntoma ya está en regresión. Si no fuera posible acceder a la experiencia a través del síntoma recurrimos a las prácticas habituales de la inducción hipnótica.

Normalmente el síntoma nos lleva directamente a la experiencia traumática, ya que al experimentar el síntoma la persona está ya reviviendo la experiencia.

Siempre hay que buscar el momento más traumático, porque ahí es donde se habrá generado el conflicto que experimenta en la vida actual.

Después identificaremos las reacciones físicas, mentales y emocionales, porque son estas reacciones las que experimenta la persona en su vida actual, y son los pensamientos surgidos en esas circunstancias los que originan los patrones de conducta. Aquí se originan los miedos, los bloqueos y las culpas, y es aquí normalmente donde suele estar la emoción atrapada, de esta forma al liberar esa emoción a través de las sensaciones corporales, liberamos el alma, rompiendo la estructura del trauma.

Para completar y hacer que la persona tome aún más conciencia de que lo que le ocurre está ligado a esas experiencias se le pregunta ¿de qué manera le está influyendo esta experiencia en su vida actual?

De esta forma se completa el trabajo terapéutico, al tomar conciencia de la experiencia que provoco el síntoma.

También debemos acompañar a la persona hasta el momento en el que deja ese cuerpo para que vea que terminó definitivamente con todas esas sensaciones. La experiencia de la muerte es fundamental en el proceso terapéutico, es lo que permite dar un corte definitivo a esa historia y liberar a la conciencia de cualquier emoción atrapada en ese lugar. La sola visión del cuerpo sin vida es a veces suficiente para tomar conciencia de que todas esas experiencias ya no le pertenecen.

También al dejar atrás el dolor y desprenderse del cuerpo físico, podemos comprender el sentido y el aprendizaje de esa vida, con una comprensión súbita o a través de preguntarle a cualquier entidad espiritual que nos reciba.

Como regla general lo que suele ocurrir para que se active el síntoma es que alguna situación traumática vivida en la vida actual actuó como evento disparador reactivando las emociones atrapadas del pasado.

Por este motivo siempre buscaremos después en la misma sesión o en otra posterior la situación que reactivó el síntoma en la vida actual, buscando desde el vientre materno y avanzando hasta que la desactivemos de la misma forma que hemos hecho con la vida pasada.

Cuando terminemos para hacer volver a la persona al estado de conciencia habitual, es muy positiva que armonicemos la energía con un color o un equilibrio de chakras o algún ejercicio complementario de relajación y visualización, para de esta forma introducir una nueva vibración en su vida. También es recomendable que la persona haga un puente al futuro, imaginándose en los días sucesivos sin el síntoma, viviendo su vida actual sin esas cargas, si por algún motivo la persona no consigue imaginarse sanado podemos pensar que aún queda algo por liberar.

RESUMIENDO:

INDUCCION:

Para esta técnica no es necesaria, la persona se encuentra ya en regresión al experimentar el síntoma.

REGRESION:

Momento más traumático

Momento de la muerte

Aprendizajes

Vida fetal o parto

Vida actual

TRABAJO TERAPEUTICO:

Momento más traumático
Reacciones física, emocional y mental
Influencia de la experiencia en la vida actual

CIERRE:

Armonización
Color terapia
Chacras
Ejercicios complementarios

PROMESAS, JURAMENTOS O MANDATOS

¿Que son las promesas o los mandatos? Son formas mentales con una energía emocional muy fuerte insertada en el subconsciente, cuya presencia ignoramos y cuyos efectos condicionan y rigen nuestras actitudes y comportamientos, son programaciones subconscientes que vienen del pasado.

Se originan espontáneamente, sin pensar en ellos, son conclusiones no verbales del subconsciente como reacción a situaciones límites, basta con una reacción emocional para activarlos y de ahí pueden surgir un montón de creencias limitantes para la persona.

Son como maldiciones contra nosotros mismos, castigos auto impuestos, siempre que aparezca alguno la persona deberá anularlo y romperlo.

Ejemplos de mandatos y promesas durante la regresión:

No merezco ser feliz

La vida es para sufrir

Nadie me va a querer nunca

Merezco todo lo malo que me ocurra

No merezco el perdón

No quiero saber nada

No quiero recordar nada

Quiero olvidar todo

Y un largo etc. que condicionara a la persona desde el subconsciente sin saber porque tiene una serie de conductas inapropiadas e ilógicas.

Muchas veces estos mandatos son las consecuencias emocionales del karma, puede que en esa vida superáramos un karma generado en vidas anteriores, pero no hemos superado la consecuencia emocional de ese

karma, por eso al liberar la emoción es como si liberáramos el karma pendiente.

Muchas veces las emociones y el dolor no son kármicos solo son consecuencias emocionales que nos han surgido al resolver ese karma.

SOBRE LA VIDA FETAL Y EL NACIMIENTO

Es fundamental trabajar la vida fetal y el nacimiento, aquí es donde los recuerdos, mandatos, miedos, patrones de conducta y creencias de vidas pasadas son reforzados y reactivados. La vida fetal es el periodo más largo de nuestra vida, donde el subconsciente controla junto con el inconsciente de forma absoluta, todo queda grabado en su totalidad, todo lo que le ocurra a la madre influirá en él bebe. Los miedos, preocupaciones y angustias de la madre, el feto los experimentara como propios, lo que la madre siente, lo siente él. Pero, además, sentirá también la presencia o la ausencia del padre y podrá percibir hasta sus emociones y sentimientos. Es un periodo que debe ser trabajado para desprogramar a la persona de todos los miedos y emociones que le hayan marcado, tanto los que traiga de una vida pasada como los de la madre. La ansiedad, la inseguridad o el miedo de la madre, predisponen al feto a ser una persona ansiosa o insegura, a no poder desarrollar un yo fuerte. A veces el solo hecho de tomar conciencia de que la emoción que está experimentando, no es propia, sino que le pertenece a la madre, es suficiente para desprenderse de dicha emoción. El momento del nacimiento es el instante culminante de la vida fetal, llega la hora de salir y encontrarse con el mundo. El nacimiento puede llegar a ser la situación más traumática de la vida de una persona. Es más fácil morir que nacer, ya que morir significa liberarse y terminar, y nacer implica comenzar de nuevo, asumir responsabilidades y nuevos sufrimientos.

El trauma del nacimiento está asociado a las experiencias de vidas pasadas y del periodo prenatal que es donde se han activado estas experiencias, pero además de esa fuerte carga emocional, implica también encontrarse con el miedo de la madre y un mundo hostil, lleno de ruidos, de luces y de sensaciones físicas desagradables. En la vida fetal es el momento en donde se resuelven o enquistan las experiencias pasadas. Generalmente nos encontraremos que las personas que andan dando tumbos por la vida en el momento del nacimiento no querían nacer. También trabajando esta etapa

tendremos la oportunidad de desprogramar a la persona de todos los mandatos y sensaciones maternas que puedan estar condicionándola en el presente. El solo hecho de tomar conciencia de que el mandato es de la madre y no de la persona es suficiente para liberarlo, lo mismo ocurre con los miedos, dolores y sensaciones negativas.

RECORDEMOS:

Las vidas pasadas son la muerte.

La vida fetal es la vuelta hacia la vida.

El nacimiento es el renacimiento.

Si solo trabajamos vidas pasadas le estamos diciendo a la persona donde y como murió.

Si trabajamos vida fetal, lo estamos llevando a la vida.

Si trabajamos el nacimiento, lo estamos situando aquí y ahora, lo estamos poniendo en su vida actual, que es la que tiene que vivir en este momento.

Cualquier patrón de vida pasada puede ser cambiado trabajando la vida fetal y el nacimiento.

LAS DIMENSIONES Y SU RELACION CON LOS DIFERENTES CUERPOS ENERGETICOS

¿Que son las dimensiones? Las dimensiones son frecuencias dentro de la cual vibramos, también son podríamos decir niveles de conciencia, algo parecido a las bandas de radio con sus frecuencias y estaciones. Existen siete dimensiones en relación con el hombre y el sistema solar, pueden ser descritas como mundos paralelos, dimensiones, moradas etc. Igualmente existen otras dimensiones que se corresponden a otras octavas vibratorias que se encuentran actualmente fuera de nuestra comprensión humana. Las dimensiones son diferentes estados de la existencia que vamos experimentando mientras evoluciona nuestro espíritu. A nivel espiritual esta sería la definición más correcta, por lo que cambiar de dimensión significa expandir nuestra conciencia, o lo que es lo mismo cambiar nuestra forma de percibir la realidad. Es famosa la historia del personaje animado que vivía en un papel y cuyo mundo era totalmente bidimensional o plano, así su cerebro había aprendido que así era su realidad formada por puntos y líneas sobre un inmenso plano blanco. Era Inconcebible para el pensar en objetos con volumen o tridimensionales. Así es para nosotros un imposible desde nuestras creencias, pensar en realidades que no sean la conocida, ya

que nuestro cerebro está entrenado a percibir de una manera determinada. Entonces, cambiar de dimensión es expandir nuestra forma de percibir la realidad, de ver las cosas. Ahora nos encontramos pasando a una realidad más energética, que se parece más al mundo de los sueños y la imaginación. Para entender las diferentes dimensiones tenemos que saber que estas situadas en cuatro planos diferentes:

El plano Físico, El plano Astral, El plano Mental y El plano Espiritual.

PLANO FISICO:

La Primera dimensión es la encargada de convertir a la energía en materia, es la frecuencia básica de los átomos y las moléculas, por lo tanto, es la dimensión del microcosmos, es la frecuencia vibratoria de activación del ADN. Los minerales y el agua vibran en esta frecuencia, los minerales son el aspecto cristalino de la misma, el agua el aspecto líquido de la misma. Se encuentra en los fluidos y las corrientes eléctricas del cuerpo humano, activa el código genético e impulsa energéticamente el sistema celular. Si tomáramos como metáfora al ser humano para describir las dimensiones, podríamos decir que la primera dimensión la experimentamos en la etapa pre fetal. Esta dimensión es totalmente percibida como algo físico, aquí la energía se convierte en materia. Es el plano más denso de todos y a su vez se divide en 7 súplanos:

Sólido, líquido, gaseoso, etérico, superetérico, subatómico y atómico.

Conectamos con este plano a través de los cinco sentidos, actúa directamente dentro de nuestro cuerpo en nuestros fluidos y corrientes electromagnéticas.

Dentro del plano físico o 1ª dimensión encontramos también dos dimensiones más:

2º PLANO FISICO: 2ª DIMENSION:

La Segunda dimensión es la frecuencia donde existen la mayoría de los animales y las plantas. Es también física e impulsa la identidad biológica. Es la vibración que mantiene la unión entre las especies, lo que se ha llamado el inconsciente colectivo de las especies, es decir es la forma como se reconocen los animales de una misma especie para cumplir con sus funciones reproductoras. No posee diferenciación individual, ni auto reconocimiento. En este nivel de conciencia no hay referencia temporal espacial. La conciencia es lineal o bidimensional. A nivel geométrico se corresponde con las formas planas como el círculo, el cuadrado etc. Es la responsable de la variedad biológica y de todas las energías que se encargan

de propiciarla como las fuerzas elementales de la naturaleza. Podemos tomar como ejemplo las bandadas de pájaros que actúan coordinadamente como un todo, o los cardúmenes de sardinas, ambos han sido objeto de estudio y se ha comprobado que actúan como un cuerpo consciente donde cada uno de los miembros mantiene una distancia matemática entre ellos y que solamente rompen la formación cuando son atacados. Siguiendo la metáfora del ser humano, la segunda dimensión se podría comparar con la etapa fetal, flotamos siendo uno con el entorno, sin referencia temporal/espacial.

3º PLANO FÍSICO: 3ª DIMENSION:

La Tercera dimensión es donde existimos los seres humanos, también es física y el tipo de conciencia de esta vibración es volumétrica o tridimensional, a nivel geométrico se perciben formas como el cubo y la esfera. Hay una percepción lineal del tiempo y el espacio, con la capacidad de recordar el pasado, proyectar el futuro estando en el presente. Se basa en la polaridad y la ilusión de separación, en el desarrollo de la identidad individual y la pérdida del sentido grupal. Esta es la frecuencia donde nos hacemos conscientes de nosotros mismos, desarrollamos el ego y creemos que estamos separados del todo. Es en esta dimensión donde nos percibimos más separados del todo que en ninguna otra, por lo tanto, es aquí donde al Ser Único se le presentan más retos de integración y crecimiento. En el ser humano comienza a partir del segundo año de vida, cuando el niño empieza a diferenciarse del entorno como individuo, a expresar sus deseos, a formar su ego. Es una etapa de aprendizaje muy importante, donde comienza la fragmentación. En tercera dimensión experimentamos un proceso de división del Ser que produce lo que llamamos personalidad.

El plano físico está relacionado con los dos primeros cuerpos sutiles del ser humano:

El cuerpo Físico

El cuerpo Etérico o Vital

Nuestro cuerpo físico se compone de los cinco elementos del primer plano:

Materia: piel, uñas, huesos, etc.

Agua: sangre y secreciones.

Fuego: temperatura y corrientes eléctricas.

Aire: actividad respiratoria.

Éter: cuerpo etérico.

El cuerpo físico no separa nunca del cuerpo etérico ya que ambos funcionan en la misma dimensión y se abandonan conjuntamente tras la muerte física, están sujetos a las leyes del tiempo y del espacio. El cuerpo etérico es la parte más sutil de nuestro cuerpo físico, todo cambio en el cuerpo físico pasa por el etérico. A través del cuerpo etérico circula la energía por los nadis (hilos conectores bioeléctrico) hacia los chacras y hasta las glándulas endocrinas del cuerpo físico.

PLANO ASTRAL 4º DIMENSION:

La Cuarta dimensión es la frecuencia donde regresamos a la conciencia de integración grupal, sin pérdida de la individualidad. Esta frecuencia ha sido llamada zona del inconsciente colectivo, es el lugar donde residen los sentimientos, las emociones y los sueños. En esta dimensión percibimos el tiempo en oleadas cíclicas o en forma de espiral. Existe en un campo cuántico donde se presentan simultáneamente todas las alternativas y posibilidades. Es la frecuencia de las sincronicidades, la empatía y la telepatía. Es la última dimensión donde experimentamos con el cuerpo físico como vehículo de aprendizaje. En esta frecuencia nos damos cuenta de nuestra responsabilidad, al hacemos consciente que cada una de nuestras acciones afecta el todo.

En este nivel la materia astral actúa como transmisora de los sentimientos, emociones y deseos. Es el plano que visitamos durante el sueño, la meditación y la regresión.

Se relaciona directamente con el cuerpo emocional o astral. Es el tercer cuerpo sutil del ser humano y es el cuerpo donde se encuentra el subconsciente.

Este plano está dividido en siete súpianos con grandes diferencias entre los superiores y los inferiores que se denominarían a su vez alto y bajo astral. El bajo astral es lo que los católicos denominan como infierno y el subplano intermedio sería el purgatorio. Existen diferentes niveles del astral y para simplificar hablare de los tres principales, un primer nivel que es el alto, el intermedio y el bajo. El alto y bajo comunican a través de intermedio.

En el astral bajo encontramos todas las energías negativas peores provocadas por los sentimientos y emociones negativas acumulándose unas tras otras, es un mundo de pesadillas y tinieblas, la maldad, el odio, los peores deseos, en este plano inferior cual mismo se divide en varios niveles, van las mentes o cuerpos astrales que más maldad tuvieron en sus vidas anteriores, es de derecho estar en este nivel como es de derecho dejar

de estar, es decir que cada cuerpo astral con sus pensamientos y actos puede subir de nivel y con las leyes del universo estar en donde se le pertenece.

El nivel del astral alto se relaciona con la luz y el conocimiento, también este nivel alto tiene sus propios niveles de más o menos altura espiritual, existe en este plano una inmensa bondad, amor y paz interior y sus pertenecientes son los que llamamos guías, ángeles, maestros etc. Cualquiera de estos puede desplazarse a otros niveles astrales e ir obrando para ayudar a otros y facilitar su elevación a otro nivel. Los del nivel bajo pueden después de limpiar sus emociones y pensamientos y de haber aprendido, ir subiendo hasta después de evolucionar lo suficiente y poder acceder al astral alto.

El nivel intermedio como lo dice es un nivel intermedio que comunica con los dos otros y que también en si tiene más niveles, es un nivel de cambios de lo negativo a lo positivo en el cual se tendrá que reafirmar sus capacidades espirituales. O sea que después de aprender se práctica lo aprendido para luego confirmar o no sus capacidades.

Los habitantes del plano astral viven y se desenvuelven normalmente casi como en el plano físico dependiendo en el nivel que se encuentren. Los habitantes del astral se dividen entre humanos y los que no lo son.

Dentro del grupo de los humanos encontramos a las almas de los fallecidos, a los que se trasladan a este plano durante el sueño, a los que se trasladan a través de ejercicios de elevación espiritual como meditación o viajes astrales y a los guías espirituales que una vez fueron humanos y están aquí por evolución o por voluntad propia para realizar algún trabajo espiritual y evolutivo, aunque estos últimos dirigen más su atención al plano mental. Cuando viajamos en el sueño o durante la meditación con nuestro cuerpo astral o emocional el recuerdo al despertar suele a menudo estar lleno de situaciones extrañas que deben ser descifradas para obtener algún aprendizaje.

Los habitantes no humanos del plano astral son los elementales de la naturaleza o seres procedentes de otros mundos que necesitan vibrar en esa frecuencia para su evolución. Los elementales son seres de diferentes frecuencias vibratorias que pueden manifestarse en la materia física desde el plano mental de los animales o del ser humano. Pertenecen a los diferentes reinos de la naturaleza y actúan en ellos desde el plano Astral a través del cuerpo etérico de los elementos o a través del cuerpo mental

cuando se manifiestan en la materia. Los reinos de la naturaleza son el Fuego, la Tierra, el Agua y el Aire. Dentro de los elementales que no se manifiestan en la materia animal o humana encontramos:

Gnomos: elemento tierra

Ondinas: elemento agua

Hadas: elemento aire

Salamandras: elemento fuego

En estos momentos nos encontramos despertando a la conciencia de cuarta dimensión y la sentimos sobrepuesta sobre la tercera, por eso a nivel humano estamos pasando por la necesidad de compartir con grupos, revisar nuestras relaciones, buscar sanación y crecimiento con terapias. También es la causa del desmoronamiento de estructuras físicas, económicas y políticas por mucho tiempo establecidas, que ya no se corresponden con esta nueva vibración. Y cada vez vamos a ver más cambios a todos los niveles de aquello que no se corresponda con la nueva energía.

El cambio dimensional es a todas las escalas, no solo lo estamos experimentando los seres humanos sino también la Madre Tierra y a una escala mayor toda la galaxia. El cambio dimensional no sucede de un día para otro sino por capas paulatinas de conciencia. Una vez que estemos alertas en la cuarta dimensión se abrirán suavemente las puertas a quinta y sexta.

Aceptar la conciencia de cuarta dimensión es lo que se ha llamado el salto cuántico y es el paso más difícil del cambio dimensional ya que este implica un profundo cambio de creencias. La cuarta dimensión es el portal hacia la conciencia Crística. La conciencia Crística es aquella conciencia colectiva que se reconoce a sí misma como Unidad.

Podemos considerar que el mundo astral es un espacio de espera en la cual se tiene que conseguir la evolución necesaria para poder desplazarse a otros niveles evolutivos, durante esta continuidad de vida en este plano y no teniendo este cuerpo físico se desplaza y comunica de una forma diferente a la del humano, no existe la gravedad ni la solides material lo que podríamos asimilar a lo que vivimos en los sueños, sentir, oír, tocar y vivenciar como si fuera real.

PLANO MENTAL 5º DIMENSION:

La quinta dimensión es la frecuencia de la sabiduría y es totalmente pura energía. Es donde se encuentran los Maestros Ascendidos y los espíritus

guías. En quinta experimentamos el fundirnos con el grupo de almas al cual pertenecemos vibracionalmente y al Ser superior o Multidimensional. Es la dimensión donde recordamos quienes somos y despertando nuestra sabiduría interna. Es en esta dimensión donde se experimenta la conciencia grupal que forma un solo Ser de mayores dimensiones. Es una frecuencia energética, no física. El tiempo es un continuo, solo existe el ahora eterno. Muchos de los seres que están en esa dimensión al contactarse con su sabiduría, escogen ser los guías espirituales de los que estamos en la dimensión física, como parte de su servicio en el proceso de evolución. Muchos de los seres canalizados hoy en día que se presentan como una conciencia de grupo están en quinta dimensión, así mismo cuando hacemos contacto con nuestro Yo Superior estamos viviendo una experiencia de quinta. Es una dimensión de luz.

La diferencia entre quinta y sexta, así como entre sexta y séptima no es tan evidente como la de cuarta y tercera, a partir de quinta las dimensiones se encuentran solapadas o fundidas y sus fronteras son difusas, esto es debido a que estamos hablando de energía y no de materia.

En el nivel mental la quinta dimensión anula el tiempo, ya que en este plano se crean los pensamientos y se pueden producir todos a un mismo tiempo y en un mismo espacio.

El plano mental superior sería la verdadera morada de nuestra alma, de nuestro yo superior, llamado también cuerpo causal, lugar donde permanecen todas las experiencias vida tras vida. Es el plano que corresponde a nuestra mente inconsciente, donde esta almacenada toda la información.

El mental inferior se relaciona con la mente consciente, la que analiza, mide, pesa, etc. El cerebro es el soporte físico de la mente, la mente no es física por lo que puede funcionar perfectamente fuera del cuerpo, la mente solo utiliza el cerebro para poder manifestarse en el plano físico.

Esta dimensión se relaciona con el cuerpo mental y el cuerpo causal.

PLANO ESPIRITUAL 6º, 7º, 8º Y 9º DIMENSION

La sexta dimensión es la frecuencia que se ha llamado Crística o Búdica, porque es allí donde se llega el estado de unión total, donde se toma responsabilidad por el todo y se es el todo. Es un estado de conciencia compasiva, la famosa iluminación. Es el regreso a casa, al Ser Único. En sexta el proceso de evolución del Ser y el Todo se experimentan como Uno, es el lugar de la conciencia ilimitada y unificada. Esta frecuencia se

manifiesta como individual y colectiva simultáneamente. La sexta dimensión es la creadora de las matrices morfo génicas que se manifiestan en otras dimensiones como tercera, segunda y primera. Estas matrices son las formas geométricas y las redes que llamamos geometría sagrada, son los patrones geométricos de luz creadores de vida y responsables de su materialización.

Es también el gran plano de nuestro sistema solar, simboliza el corazón cósmico y tiene una fuerte relación con el corazón humano. Este plano es el primero de los planos superiores y no se puede conectar con el si no se es un ser evolucionado, también se le conoce como el plano intencional por lo que se capta de él, es en forma totalmente intuitiva, siempre de manera natural y espontánea, sin necesidad de ningún mecanismo mental. Es por esta razón que la intuición es un mecanismo espiritual y natural que utilizan las personas con capacidades espirituales desarrolladas, esta intuición es el instrumento del alma a través de la cual se reconocen las verdades más elevadas, es una cualidad altamente espiritual. Las fuerzas y energías de este plano trabajan con los maestros de luz. Es un plano de amor puro y está fuertemente ligado al plano astral, el cual manifiesta sus cualidades más elevadas en el plano búdico o lo que es lo mismo nuestro espíritu se manifestara aquí cuando sus cualidades sean elevadas.

El misterio de la santísima trinidad dice que el padre, el hijo y el espíritu santo son la misma cosa, un solo dios expresándose de manera diferente, el ser humano también actúa como una trinidad, cuerpo, alma y espíritu, se manifiesta como su creador, de forma triple, sin dejar de ser por ello un solo ser.

Si queremos estudiar cualquier aspecto del creador, lo podemos descifra con el estudio de nosotros mismos, ya que estamos hechos a imagen y semejanza del creador. Conociendo al hijo, podemos conocer al padre, solo tenemos que profundizar en nuestra verdadera naturaleza espiritual.

En este plano se manifiesta el cuerpo búdico o espiritual.

La séptima dimensión es la frecuencia de la integración total, ya no quedan partes dispersas, la conciencia se experimenta multidimensionalmente, es decir se tiene conocimiento de las partes que alguna vez estuvieron desmembradas en el pasado con una nueva perspectiva de integración. Allí se encuentran los seres que están y son puro amor. Es una dimensión energética donde no existe la forma. Es la dimensión del reino angélico y

las conciencias de luz pura. En el plano átmico se manifiesta con mucha fuerza la voluntad del espíritu, es su aspecto más verdadero.

Se relaciona con el cuerpo átmico.

La octava dimensión la morada o región de nuestro verdadero ser espiritual, manifestado en todo su esplendor. Cuando llegamos a este plano, nuestro espíritu se fusiona con él se convierte en un maestro ascendido.

Se relaciona con el cuerpo monádico.

La novena dimensión el plano divino por ser el más elevado, aquí entramos directamente en contacto con la voluntad divina, con la conciencia del todo o creador, siendo conscientes del plan divino que el creador tiene para la creación entera.

Se relaciona con el cuerpo divino.

TODOS ESTOS PLANOS CONSTITUYEN EL PLANO COSMICO SON LAS DIMENSIONES DIVINAS.

Desde la creencia de que existe un dios creador de todo:

El universo consta de 11 dimensiones, una dimensión es un plano de existencia en las cuales ciertos seres habitan según su vibración.

En la dimensión 11 se encuentra el creador del universo o su parte masculina el dios padre. Es y está en todas las cosas.

En la dimensión 10 se encuentra la parte femenina de dios o madre creadora conocida en el catolicismo como el espíritu santo.

Del creador del universo nacen los primeros seres energéticos creados en la dimensión divina, estos seres son conocidos por casi todas las religiones como Ángeles, están vinculados directamente con el chacra coronario por ser este chacra el único que se corresponde con esta dimensión, estaríamos hablando de la **novena dimensión** dentro de la cual se encuentran también **la octava y séptima dimensión.**

La novena se correspondería directamente con el amor.

La octava con la verdad y **La séptima** con la justicia que es el poder de dios. Estos seres se componen de tres elementos energía universal que se corresponde directamente con la novena dimensión, propósito de creación que se corresponde directamente con la octava dimensión, aliento divino (la vida) que se corresponde directamente con la séptima dimensión.

Ellos se convierten en co-creadores del creador que por la necesidad de expandir el amor y manifestarlo en toda su esencia crean **las diferentes correspondencias espirituales.**

Estas correspondencias espirituales serian:

La parte divina que se corresponde con **el plano espiritual** y es la unidad relacionada con **chakra del tercer ojo**.

La intuición o dimensión intuitiva que se corresponde con **el plano mental** y es la dualidad relacionadas con **chakra de la garganta**.

El alma que es la individualidad del espíritu que se corresponde con **el plano astral y chakra del corazón**.

Después se crearon las correspondencias materiales que serían:

El Etérico que se corresponde con el plano físico y chakra del plexo solar.

El Físico que se corresponde con el plano físico y chakra sacro y chakra raíz.

LOS CUERPOS SUTILES:

Somos un ser eterno, un espíritu que viene encarnando a lo largo de muchas vidas, buscando su evolución y cumpliendo en cada una de ellas con su propósito de vida. Cada uno de nosotros viene a este plano físico como quien va a una escuela, a aprender mientras crece. Así como para ir a una escuela se nos coloca un uniforme, para poder estar en este plano se nos dan cuatro cuerpos inferiores, que no son más que la vestimenta de nuestro espíritu.

Esto sucede porque el espíritu es energía de alta frecuencia vibratoria y no puede manifestarse en el mundo de la materia sino es a través de la materia, entonces se nos dan cuerpos que son materia.

Podemos considerar que la materia de la que está hecha el cuerpo físico, está estructurada por "luz congelada" o densificada.

A partir del cuerpo físico, los distintos cuerpos sutiles estructurados por vibraciones u ondas más veloces que la luz, se van diferenciando cada uno del siguiente por la mayor rapidez y frecuencia de estas ondas que determinan una especie de materia cada vez más fina o sutil, imperceptible para el ojo físico normal, pero si visibles para ciertos aparatos como la cámara **Kirlian**. Los cuatro cuerpos inferiores son los que determinan psicológicamente nuestra "personalidad inferior", cuyas connotaciones visibles son estudiadas por la psicología oficial.

Los 3 cuerpos superiores determinan una "**personalidad superior**", yo trascendente o yo transpersonal, de lo cual se ocupa exclusivamente la incipiente **Psicología Transpersonal**. Para esta vertiente psicológica los denominados trances místicos y otros estados alterados de conciencia, son

el resultado de la conexión del sujeto con su yo transpersonal y no de estados enfermizos esquizofrénicos como lo suponía Freud, y a partir de él muchas otras corrientes psicológicas. Podemos considerar que esta personalidad superior estructura un área trascendental o espiritual del ser humano que es real y concreta, y es independiente de si el individuo profesa una u otra religión, o si es creyente o ateo. Correspondería a lo que de siempre la humanidad ha intuido como alma o espíritu en el ser humano. La existencia de este yo transpersonal es de extrema importancia, pues según muchos investigadores, entre ellos el Dr. Edward Bach (re descubridor del poder sanador de las esencias florales), la mayoría de las enfermedades conocidas tienen su origen profundo precisamente en el desencuentro entre los anhelos de continuo crecimiento espiritual de este yo superior, y las decisiones egoístas y errantes del yo inferior. Estos desencuentros se caracterizarían por bloqueos e interferencias del flujo energético adecuado entre ambas personalidades, lo que finalmente provoca la insatisfacción o en algunos casos enfermedades.

Los breves lapsos de conexión que pueden tener las personas con su yo transpersonal durante un trance místico, podrían especificarse como sigue:

- **Sentimientos extremos de paz y felicidad inefables.**
- **Expansión de la conciencia sin límites y lucidez extraordinaria, que permiten encontrar rápidas respuestas a las más viejas preguntas filosóficas, acerca del verdadero sentido de la vida.**
- **Sentimiento de interdependencia, ligazón y amor profundo e incondicional por todo lo creado: seres humanos, naturaleza, flora, fauna, e incluso objetos inanimados, etc.**

Esta personalidad superior permanentemente intenta guiar y orientar a la personalidad inferior comunicándose a través de un lenguaje eminentemente simbólico durante el sueño y también por medio de las señales que recibimos en meditación, hipnosis e incluso a través de algunas enfermedades. Hay diversas técnicas que propician el contacto con el yo transpersonal, como la meditación, hipnosis, contemplación, concentración, oración, diferentes tipos de respiración, mantralización, Reiki, Yoga, Thai Chi, etc. **Todas estas disciplinas tienden al desarrollo del lóbulo derecho del cerebro que es más afín con el lenguaje simbólico, sentimental, artístico, poético, metafórico, propio del yo superior.** Recientemente se ha hablado mucho respecto a la denominada "inteligencia emocional" que representa grandes ventajas al momento de conectarse a través de la intuición (que no pasa por procesos analíticos) con

fuentes de sabiduría exacta y exenta de errores, como son las que posee nuestro yo trascendental. En cambio, el lóbulo izquierdo del cerebro es el que está relacionado con las capacidades intelectuales, analíticas, racionales, que independientes de la genialidad del individuo, llegan a un punto de ser insuficientes y limitadas para comprender y relacionarse con este yo esencial.

Vamos analizar los diferentes cuerpos energéticos del ser humano:

EL CUERPO FISICO:

Es el más denso de los cuatro, es el que tiene a su cargo el **ACTUAR**, a través de él, hacemos lo que sentimos y pensamos. Fue creado para que podamos expresar en este plano todo lo que queremos. Está compuesto de átomos que crean nuestras células y su componente vital es la sangre. En cada célula hay 1.500.000 de átomos todos vibrando llenos de energía que genera electricidad y magnetismo. Los átomos manejan electrones que giran alrededor de los protones y generan campos magnéticos. El sistema nervioso y el cerebro están generando constantemente electricidad, a través de los centros nerviosos y las sinapsis de las neuronas. Cada célula sería como una ciudad energética que consume constantemente energía. El sistema nervioso es uno de los más importantes que debemos conocer para nuestro trabajo de terapeutas, por lo que os recomiendo que profundicéis en el estudio de sus funciones, de forma muy breve os recuerdo:

Sistema Simpático: el encargado de generar Stress a nivel celular, nerviosismo, ansiedad etc.

Sistema Parasimpático: el que relaja las células, tranquiliza y provoca sensaciones de tranquilidad.

Siempre hay que activar el Parasimpático., ya que cuando se bloquea hay stress en el cuerpo y aparece la enfermedad.

El sistema parasimpático se puede activar a través de la vibración, simplemente con dos minutos al día podemos activarlo provocando una vibración en todo el cuerpo tanto tumbados como de pie, con esta sencilla técnica podemos obtener muy buenos resultados.

Esa energía la recibimos principalmente gracias al siguiente cuerpo energético el cuerpo etérico o vital.

Nuestro cuerpo físico funciona a través del sistema de llevar y traer. Llevamos a través del sistema circulatorio todo el oxígeno y los nutrientes en la sangre y la misma sangre recoge a través del sistema venoso todos los

desechos que no necesita la célula como el exceso de azúcar o el dióxido de carbono. Por las arterias llevamos y por las venas desechamos. Sin sangre morimos y en la sangre tenemos la molécula de la hemoglobina dentro de la cual hay una molécula de **HIERRO**, esos átomos que componen esa molécula del hierro son los responsables de que todo nuestro cuerpo actúe como una antena magnética que atrae hacia nosotros diferentes emanaciones electromagnéticas del exterior. Todo nuestro cuerpo es una gran antena captadora de señales. Cuando llegan al cerebro ocurren ciertos procesos de los que hablaremos cuando expliquemos el cuerpo mental. Remarcar la importancia de la glándula pineal situada en el cerebro límbico, gracias a la cual podemos percibir los campos energéticos de otras personas, esta glándula vendría a ser como el amplificador de la antena que somos.

Por este motivo podemos contaminarnos fácilmente con lo que nos transmiten los demás, una forma muy eficaz de protegernos es entrelazar las manos en la posición que lo hacen los cura en el momento de la confesión, de esta manera neutralizamos esas energías para que no nos contaminen. El cuerpo físico siempre nos responde desde el subconsciente, solo debemos utilizar las técnicas adecuadas y realizar las preguntas correctas, un ejemplo sería el test muscular de Kinesiología. Incluso se pueden realizar estas pruebas con el pensamiento, sin hablar con la persona e incluso de esa manera el subconsciente responderá a través de los músculos del cuerpo. Cuando la respuesta sea negativa el subconsciente provocará que los músculos pierdan su conectividad electromagnética y se debiliten.

EL CUERPO ETERICO:

Es el que da y distribuye vitalidad al cuerpo físico, posee puntos energéticos y generadores de energía que son emisores y receptores. El cuerpo etérico es una matriz o una plantilla energética donde se superpone la estructura de nuestro cuerpo físico. Este molde energético también es el vehículo de la información que determina el desarrollo, por ejemplo, del feto durante la gestación en el útero, así como también el de los datos estructurales que dirigen la reproducción y reparación de los tejidos después de una lesión o enfermedad. Esta información inteligente contenida en la matriz etéricas es la que da origen a la organización genética de las células. Hay experimentos que demuestran que previo a la formación de una hoja de una planta, en la contraparte etéricas ya se ha desarrollado la estructura completa de ella.

Por el mismo mecanismo, muchas enfermedades tienen sus comienzos en bloqueos energéticos del cuerpo etérico y más tarde se manifiestan como patología orgánica del cuerpo físico.

Así como en el cuerpo físico existe una circulación de sangre a través de arterias, capilares y venas, también en el cuerpo etérico existe una circulación de un flujo energético de "materia sutil" a **través de canales, como los 24 pares de meridianos de acupuntura y los 72.000 nadis referidos en la medicina ayurvédica.** Estos nadis son hilos conductores de bioelectricidad y son los principales encargados de los procesos bioeléctrico que forman por ejemplo el CHI campo bioeléctrico que circula por el cuerpo etérico y que podemos manejar para subir y bajar la energía física, e incluso podríamos influir en el CHI de otras personas para hacer hipnosis o para debilitar sus defensas. **EJP: ARTES MARCIALES**

Nos retroalimentamos de todo lo que nos rodea a través del cuerpo etérico, aunque no seamos conscientes de ello. Podemos cambiar situaciones a nivel energético de una forma muy sencilla con ejercicios cruzados que activen los hemisferios cerebrales y suban nuestra energía ante una situación concreta o incluso ante algo físico. **EPJ: EJERCICIOS CRUZADOS CON LAS MANOS Y LAS PIERNAS.**

También cuando queramos grabar un aprendizaje si estamos en movimiento activando nuestra energía en el cuerpo etérico, ese aprendizaje quedara grabado más fácilmente en la memoria que si nos encontramos quietos.

Es en este nivel etérico donde la persona experimenta todas sus sensaciones físicas, dolorosas y agradables. Allí donde haya un dolor corporal, hay un correlato directo de disfunción en este primer nivel del campo aural. De aquí podemos deducir el por qué la acupuntura es tan efectiva para reducir muchos tipos de dolor.

La científica Bárbara Ann Brennan, quien además posee el don de la clarividencia (visión en otras dimensiones), nos relata percibir este cuerpo extendiéndose desde 1,25 cm hasta 5 cm, más allá del cuerpo físico, dependiendo de la persona y su estado energético.

Es también desde donde se manifiestan los centros energéticos (**chakras**) y está conectado al cuerpo físico a través de las glándulas endocrinas. A través de este cuerpo etérico es realmente por donde respiramos. El ser

humano no solo respira oxígeno, también respiramos todo lo que hay en el éter, todo tipo de energías etéricas que componen el **PRANA**, de ahí los **PRANAYANAS** o respiraciones conscientes que tan sanadoras resultan y que han dado lugar a la ciencia de la respiración. Este cuerpo es totalmente energético y está formado del propio éter que respiramos, la célula espera el éter y de ahí es de donde más energía obtiene, gracias a nuestro cuerpo vital podemos respirar el Prana por estar compuesto del éter cósmico.

El ser humano tiende a negar todo lo que no puede ver, así que para que podamos entender mejor este concepto de que porque no lo veamos no deja de ser cierto, vamos a poner un ejemplo muy claro de cómo solo somos conscientes del 4% de la realidad que nos rodea.

Un Hertz se refiere al hecho de que en un segundo se hace un ciclo de encendido y apagado, las bombillas funcionan a 60 Hertz lo que significa que en un segundo se apagan y se encienden 60 veces, algo que con el ojo humano no podemos percibir pero que sucede cada vez que encendemos la luz.

Otros ejemplos serían los infrarrojos o los ultravioletas que están por debajo y por encima de las frecuencias del rojo y el violeta que son el primero y el último de la escala de frecuencias que el ojo humano puede captar, las serpientes por ejemplo tienen la capacidad de captar frecuencias más bajas que el ser humano por lo que pueden ver los infrarrojos que son los rayos que emiten los seres vivos por su calor corporal. Tampoco podemos ver las ondas de radio, ni de las microondas, ni de los móviles y por ello no significa que no existan, lo mismo sucede con el éter cósmico y con el **PRANA** que inhalamos con cada respiración. Nuestros ojos capturan la luz a través de la velocidad de vibraciones, pero existen millones de vibraciones diferentes a la nuestra.

Esta explicación nos sirve para entender no solo el éter sino también el plano astral lleno de seres diferentes que pueden manifestarse en nuestro plano sin que el ojo humano los pueda percibir, como los **ELEMENTALES**, seres de diferentes frecuencias humanas y celestes con los que tenemos una interacción mayor de la que podemos llegar a imaginar.

EL CUERPO ASTRAL O EMOCIONAL:

Fue creado para expresar en este plano todo el caudal de amor que posee nuestro espíritu. En este cuerpo se generan las emociones y nos sirve de

vehículo para visitar el astral, es atraído constantemente por el cuerpo etérico. Está compuesto de materia astral y de éter, es un cuerpo bioelectromagnético, bio por que se genera a partir del cuerpo etérico, eléctrico porque tiene electricidad y magnético porque tiene magnetismo. De hecho, la materia astral es puramente magnética, de ahí también la vinculación con el cuerpo físico por la sangre que atrae a los cuerpos inferiores hacia el físico constantemente. Este cuerpo es nuestro doble perfecto, es exactamente igual a nosotros en apariencia. Gracias a poseer un cuerpo astral podemos acceder a otras dimensiones de forma consciente e inconsciente mientras vivimos en la tierra. El cuerpo astral se relaciona con el elemento agua y se mueve dentro del mundo astral, conocido también como el mundo de la ilusión y del espejismo. El cuerpo astral está mucho más activo y tiene más trascendencia en nuestros actos que el propio cuerpo físico. Si tenemos en cuenta que es el vehículo de los sentimientos y emociones, el conocimiento de su composición y cómo actúa es de gran valor para comprender muchos aspectos de la psicología humana, tanto individual como colectiva. Todas las noches el cuerpo astral se desprende y va a otras dimensiones gracias otra vez a la glándula pineal que al general la melatonina cambia la estructura molecular del agua lo que favorece el desprendimiento del cuerpo astral. El cuerpo astral se mueve en el plano o mundo astral y en él hay dos regiones fundamentales. La primera, donde se generan los sentimientos y deseos inferiores y egoístas, y la segunda, donde tienen su asiento los sentimientos y deseos superiores, altruistas, desinteresados y elevados. A través de la vivencia en esta segunda región o nivel del plano astral, el hombre puede hacer contacto con el origen de los sentimientos superiores, el nivel donde nace el amor: el plano búdico.

Cada emoción que experimentamos nace en el cuerpo astral y provoca un cambio vibracional en el ritmo del campo magnético del corazón y cuando estas emociones son negativas el corazón se debilita porque se sufre fuertes alteraciones magnéticas. De ahí que cuando llevamos disgustos tengamos la sensación de que nos duele el corazón. De la misma forma que en el plano físico existen leyes físicas a las que todos, sin excepción, estamos sometidos, como por ejemplo la de la gravedad, en el cuerpo astral funciona, por encima de todo, la ley de atracción y del deseo. Todo es un deseo en una u otra forma y la humanidad está regida y controlada por estos deseos. Dos cosas marcan la rapidez con la que un hombre puede salir

de la oscuridad del plano astral. Una, el deseo de servir, la necesidad de buscar el bien de nuestros semejantes, en vez del propio. La otra, la obediencia a la propia necesidad de transformación que hay dentro de cada uno.

Es importante comprender que el cuerpo astral puede cambiar, que los sentimientos, que los deseos, no son algo fijo e inamovible, sino que de la misma forma que mediante ejercicio o una dieta alimenticia se puede variar el cuerpo físico, el cuerpo astral puede cambiar si se ejerce un control sobre los sentimientos. Es fácil encontrarnos a personas que manifiestan tener miedo a tal o cual situación, o que tienen un deseo incontrolable por tal cosa, o que rechazan a otras personas por sus características, etc., etc. y lo dicen pensando que ellas son así y que esas cosas no pueden cambiar. Nada más lejos de la realidad, puesto que todo lo que respecta al cuerpo astral es susceptible de ser controlado y transformado. Por ello, el miedo, la inseguridad, el rechazo, el deseo, etc. son sentimientos del cuerpo astral que se pueden y se deben controlar. Pero ¿conocemos nuestros sentimientos? ¿Qué tipo de sentimientos alimentamos todos los días? ¿Cuántas cosas vivimos atrapados por los sentimientos? Estas son algunas de las preguntas que nos debemos hacer para poder ejercer un auténtico control del cuerpo astral.

Los sentimientos pueden ser positivos o negativos. Los primeros hacen que el cuerpo astral se convierta en un puente limpio para la conexión con los cuerpos superiores. Si los sentimientos son negativos, estos se volverán en contra de la persona sumiéndola en estados de depresión, ansiedad y dificultad.

Por error se suele creer que los pensamientos están formados sólo de materia mental y rara vez se tiene en cuenta que la mayor parte de los pensamientos poseen materia astral, incluso, más cantidad de astral que de mental. Así, por ejemplo, no es lo mismo pensar en un coche, que pensar en tu coche o en el coche que a uno le gustaría tener. En el primer caso el pensamiento es abstracto y está exento de materia astral, pero en el segundo y tercero, el pensamiento está recubierto de energía astral. Teniendo en cuenta que la mayoría de los pensamientos son mezcla de mente y astral, lo que define y dirige los pensamientos no es la idea en sí misma, sino el tipo de energía astral con la que se recubra. Así, como hemos visto anteriormente, los pensamientos dependen de la naturaleza positiva o negativa, altruista o egoísta. Por ello, todo pensamiento está "coloreado"

de energía astral, y es muy importante, si se quiere llegar a dominar la mente, conocer la naturaleza de nuestros sentimientos. A medida que desarrollamos nuestra conciencia y tenemos mayor conocimiento de nuestro mundo interior, y a medida que mantenemos la atención en nuestras emociones sin permitir que éstas nos controlen, el cuerpo astral evoluciona también. Va pasando de ser una sustancia opaca, sin forma y sin movimiento armonioso, a un elemento energético luminoso, cuya forma se ajusta perfectamente al cuerpo físico.

EL CUERPO MENTAL:

Fue creado para expresar en este plano todas las capacidades que posee nuestro espíritu. Se acumulan en él conocimientos, cultura, es decir, un conjunto de datos y pensamientos. Es el piloto de esta nave que forman los cuerpos inferiores. Nace y muere. Realmente es un elemental, un ser que se manifiesta en la materia. Todos los animales tienen un elemental manifestándose a través de sus cuerpos, pero el único elemental encarnado que ha evolucionado es el del ser humano ya que cuenta con los cuerpos superiores a través de los cuales ejerce su influencia el espíritu que es un ser celestial a diferencia del elemental que es un ser terrestre. El espíritu al comienzo de la evolución en la tierra eligió un elemental de los más evolucionados (mono) para manifestarse en la materia. La diferencia principal que ha tenido este elemental es **LA CONCIENCIA** lo que lo diferencia de todos los demás animales y que no es otra cosa que el conjunto de los cuerpos superiores. Gracias a los cuerpos superiores el elemental que habita en nosotros ha ido evolucionando y aprendiendo hasta el punto de controlar completamente nuestra vida. **Nosotros los espíritus celestiales encarnamos en la tierra, pero no pertenecemos a ella, solo los elementales terrestres pertenecen a este planeta.** También hay elementales celestes que pertenecen a otros planos, aunque a veces se manifiestan en la tierra. Los elementales terrestres pertenecen a los diferentes reinos de la naturaleza, el fuego, agua, tierra y aire. El elemental terrestre que eligió el espíritu ha ido evolucionando desde el mono hasta nuestros días, es por este motivo que al principio tuvimos la apariencia de animales, como el resto de los elementales que se han ido manifestando en la materia. Nuestro elemental usa el cerebro como vía de razonamiento y recibe las emanaciones de los demás debido al magnetismo de nuestro cuerpo. Se alimenta del cuerpo astral y del cuerpo etérico. Es el habitante de los cuerpos inferiores y con el que formamos la personalidad, por el

contrario, el habitante de los cuerpos superiores es el espíritu. De ahí nacen las luchas internas que se provocan entre el elemental y el espíritu, hoy en día casi todos vivimos dominados por nuestro elemental y nos hemos olvidado de nuestra verdadera naturaleza. En nuestro cerebro se producen un montón de electricidad a través de la sinapsis de los 81500 millones de neuronas que poseemos, hay un gran consumo de energía, por lo que el riego sanguíneo en esta zona es abundante y constante. Las neuronas convierten las corrientes electromagnéticas recibidas del exterior y del interior de nuestro cuerpo, cuando las reciben a través de la sangre y las transforman en pensamientos e ideas, por este motivo tenemos miles de pensamientos cambiantes al cabo del día ya que estamos continuamente capturándolos y nuestro elemental los va valorando y desechando. El sería como el receptor que transforma todas esas ondas electromagnéticas. Es muy difícil controlar los pensamientos porque a veces nos metemos en campos de pensamientos colectivos llamados (egrégoras) que nos influyen desde el plano astral al cuerpo mental. Recuerda tu sangre es la antena, tu pineal el amplificador y tu elemental el receptor. El elemental, está compuesto por todos y cada uno de los poderes que clasificamos como es el caso de nuestra mente, el **conocimiento**, la memoria, la intuición y la voluntad. El elemental recoge cada una de las experiencias de vidas terrenas por la que pasa el ser humano, con el fin de transmutarlas y dividirlas entre experiencias y conocimiento. El elemental utiliza el cerebro para manifestar en lo físico todos esos conocimientos, a su vez el cerebro consume el 25% de la glucosa que consumimos para poder desarrollar su potencial y en casos de stress puede llegar a necesitar el 50% por lo que cuando nos deprimimos o sentimos ansiosos sentimos la necesidad de comer cosas dulces. Esos 81500 millones de neuronas generan un campo electromagnético alrededor de nuestra cabeza hasta de un metro, y ese campo es el que se puede medir en hercios para medir nuestras ondas cerebrales.

Estas ondas son: Delta (0/4h), Theta(4/8h), Alfa(8/12h), Beta(12/24h) y Gama(24/33h).

Dependiendo que frecuencia emitan nuestras ondas cerebrales así será nuestro estado. Cuando nos encontramos en el estado alfa o theta cualquier cosa que integremos se convertirá en nuestra realidad, de ahí que los niños sean tan fácilmente traumatizables ya que de los 0 a los 3 años están en theta casi todo el tiempo y de 3 a 7 están en alfa.

Por último, resaltar que durante el sueño las ondas bajan de 8 a 2, pero cuando entramos en fase Rem (sueños) suben a 12/24 lo que nos demuestra que estamos despiertos solo que en otra dimensión.

Hay dos ejercicios que se pueden hacer durante la noche:

Para el insomnio:

Lentitud de las secuencias de pensamientos: vigilaremos si pensamos con palabras, sensaciones o imágenes y cuando captemos la forma del pensamiento simplemente lo ralentizamos lo máximo posible, arrastrando las palabras o imaginando que las imágenes o sensaciones van muy lentassss.

Para obtener respuestas en los sueños:

Preparas un vaso de agua con un poco de limón y cuando la bebamos pedirle al yo superior que es la mente supra consciente que nos dé una respuesta a cualquier situación durante el sueño y diremos si mañana no recuerdo mi sueño actuare como si lo recordara.

Estos cuerpos tienen funciones diferentes, frecuencias diferentes y se comunican con planos diferentes del planeta, por lo tanto:

LES ES MUY DIFÍCIL ARMONIZARSE. ESA ES NUESTRA TAREA.

Cuando el espíritu utiliza a estos cuerpos como lo que son: vehículos inferiores,

ACTUAMOS, SENTIMOS, Y PENSAMOS ARMONIOSAMENTE.

Cuando esto no sucede, como ahora, que les hemos dado el mando y por ser diferentes, sólo pueden arrastrarse unos a otros. Entonces:

Hacemos por odio, amor, desesperación, cariño, etc., lo que **sentimos**, pero sin pensarlo.

Hacemos fríamente calculado lo que **pensamos** sin sentirlo o a veces contrariamente a lo que sentimos.

Sentimos que tenemos que hacer algo, **pensamos** que lo tenemos que hacer, pero no lo podemos realizar.

Al no estar armonizados desde el espíritu actúan por su cuenta y siempre uno de ellos va delante de los otros.

Ejemplo a: Actúo por enojo, impulsivamente, luego nuestro mental comienza a analizar el hecho y a censurarnos y por último sentimos malestar físico, casi siempre en nuestro aparato digestivo. **Ejemplo b:** El mental comienza a hacer análisis anticipados de una situación con todos los balances, resaltando casi siempre, los aspectos negativos, de lo que va a suceder. El emocional se afecta con lo cual nos alteramos o nos deprimimos

y en el momento de efectuarse la circunstancia estamos afónicos, afiebrados o con dolor de cabeza. **Ejemplo c:** Cuando por problemas emocionales o por un mental muy acelerado sobre-exigimos al cuerpo físico, como erosión llega un momento en que éste toma el mando y nos enfermamos.

Tenemos que lograr que obedezcan al espíritu. Para esto debemos trabajar en el tablero de control desde donde se gobiernan los cuerpos inferiores, nuestro **SUBCONSCIENTE**.

También contamos con tres cuerpos superiores que terminan de completarnos:

EL CUERPO CAUSAL O MENTAL SUPERIOR:

El nombre cuerpo causal, se deriva del sánscrito y significa la causa. Se le nombra así ya que en él residen las causas de las experiencias de la vida actual, provocadas por las vida pasadas y acumuladas en el cuerpo actual, como las acciones aprendidas, karma, etc. **Sin este cuerpo en el plano terrenal ningún ser humano puede tener existencia**, necesariamente el cuerpo causal debe ser partícipe de la vida, ya que es éste el que define la individualidad y la posesión. Es el primero de la triada divina y lo que nos diferencia de los animales. En él reside la parte más humana del alma.

Dicho cuerpo **es la viva representación de la fuerza que se debe percibir e incorporar en la vida del ser humano** de una manera consciente, que va en conjunto con el equilibrio espiritual, los chacras y los niveles de conciencia. El cuerpo causal, se describe como una forma de hombre real, pero a través de una delicada película de materia mucho más sutil y apenas visible que es casi incolora y perdurará durante toda la evolución humana, absorbiendo todo el aprendizaje de cada una de las vidas terrenales.

Las acciones positivas y duraderas, nobles y armoniosas son las más propensas a ascender a través de la evolución del hombre quedando marcadas en próximas encarnaciones.

Cada cuerpo, es considerado como envoltura o vehículo para que él espíritu pueda actuar en alguna región determinada del universo, por ejemplo: en el mar se necesita un barco para navegar o un avión para trasladarse por el aire, de la misma manera es la función del cuerpo causal y los demás en el plano terrenal. **Cada cuerpo es un sirviente**, el cual es desgastado y renovado una y otra vez para adaptarse a diferentes necesidades y circunstancias.

El cuerpo causal es la sabiduría, la cual es el fruto de todas las encarnaciones pasadas y el producto final de cada una de las experiencias para el uso de renacimientos futuros. Así como las energías negativas salen de nosotros, se juntan con otras energías de igual calificación, por ley de causa y efecto vuelven a nosotros y se incorporan en el cuerpo etérico, con las energías positivas también pasa lo mismo. Todos los sentimientos, pensamientos o actitudes positivas que generamos cuando vuelven a nosotros se nos acumula en el cuerpo causal. En personas que aún son demasiado inconscientes en el plano espiritual se extiende conjuntamente con su aura sólo un metro aproximadamente alrededor del cuerpo físico. Por contra, el cuerpo y el aura espirituales de personas totalmente despiertas pueden irradiar hasta varios kilómetros de distancia, con lo cual la forma ovalada original se transforma en un círculo regular.

Es decir, que este cuerpo está formado por todas las energías positivas que generamos desde el principio de todas las encarnaciones.

Para conectarnos con nuestro cuerpo causal podemos simplemente alzar nuestras manos con las palmas hacia fuera (**algunas religiones levantan inconscientemente las manos en sus oraciones**) **Por ello es que él es el encargado de suministrarnos todo lo que pidamos en gracia de Dios y de lo cual seamos merecedores. EL CUERPO BUDICO O ESPIRITUAL**

El cuerpo espiritual y su aura irradian en los colores más suaves, que al mismo tiempo poseen una fuerza de iluminación indescriptiblemente profunda. A través del cuerpo espiritual experimentamos la unidad interior con toda la vida. Nos une con el ser puro y divino, con la razón original omnipresente de la que han surgido y continúan surgiendo todas las manifestaciones en la creación. Desde este plano tenemos un acceso interior a todo cuanto existe en la creación. Este cuerpo nos une con nuestro Yo superior, es a través de él que podemos conectar con nuestra parte más divina.

El cuerpo espiritual es esa parte divina que hay en nosotros que es inmortal y que perdura a toda la evolución, mientras los demás cuerpos no materiales se disuelven paulatinamente a medida que el hombre va desarrollándose a través de los niveles de conciencia que exige una existencia en el plano terrenal, en el plano astral y en el plano mental.

Sólo a través del cuerpo espiritual es posible conocer la fuente y el destino de nuestra existencia y comprender el auténtico sentido de nuestra vida. Cuando nos abrimos a sus vibraciones nuestra vida cobra una calidad

completamente nueva. En todas nuestras acciones somos llevados por nuestro yo superior, y nuestra vida manifiesta la sabiduría, la fuerza, la bendición y el amor universal, que representan las cualidades naturales del aspecto supremo de nuestro yo.

EL CUERPO ATMICO, EL MONADICO Y EL DIVINO

El ultimo cuerpo del septenario, el cuerpo Átmico está estrechamente ligado al octavo y noveno cuerpo que poseemos, aunque no podamos llegar a percibirlo, estos cuerpos residen diferentes aspectos de nuestro espíritu y se escapan a nuestra comprensión, son los cuerpos que nunca mueren y que interactúan en las dimensiones divinas. En estos cuerpos reside nuestra estrella álmica, nuestro Yo superior y nuestro Yo divino.

LA ENCARNACION

Todos los espíritus nacidos en la dimensión divina con las tres características de esa dimensión nacen puros e inocentes y llenos de amor, pero la contraparte de esto es que al conocer solo lo bueno no pueden distinguir lo bueno de lo malo ni usar completamente todos sus dones. Por este motivo los espíritus descienden a las diferentes dimensiones espirituales aprendiendo desde ahí como descender más aun a las diferentes dimensiones físicas en donde aprenderán todo lo malo para saber diferenciarlo de lo positivo, para esto tendrán que hacer y recibir el mal y al final poder transmutarlo una vez aprendida la diferencia entre el bien y el mal.

Estos espíritus encarnados continúan habitando en las dimensiones superiores, unidos por el famoso cordón de plata a su aura humana que es el conjunto de todos los cuerpos multidimensionales que componen a los seres espirituales.

El ser Humano es un Espíritu Encarnado en un Cuerpo. Este último, no es el individuo real, sino su representación exterior.

A través de él, el espíritu adquiere experiencias en el mundo material, de acuerdo con el nivel de progreso moral e intelectual alcanzado. Estas situaciones por las que atraviesa el ser encarnado le permiten depurar sus errores, así como también, aquilatar virtudes, engrandecer sus capacidades y contribuir a su progreso y al de los demás seres con los que se relaciona.

Reencarnar, es el retorno del espíritu a la vida corporal, a un cuerpo diferente en cada existencia, formado y constituido de acuerdo con las

características psíquicas y biológicas predominantes en esa etapa de su proceso evolutivo. A través de las vidas sucesivas, el espíritu va alcanzando nuevos conocimientos y múltiples experiencias en distintos órdenes, de este modo, lo sumado en el pasado se une al presente, en una relación causal, que determina el perfeccionamiento de cada ser y las posibilidades de realización en el porvenir. Por lo tanto, la vida material le otorga la posibilidad de mejorar y avanzar conscientemente a su superación, otorgándole al espíritu un nuevo organismo adecuado a sus condiciones y a sus objetivos de progreso. Cada ser, se encuentra en el lugar y en el medio que necesita para su evolución. Su familia, sus parientes, su situación social y sus vinculaciones responden así a sus necesidades espirituales y a la posibilidad de progreso.

El progreso espiritual alcanzado en las pasadas existencias no se pierde, así como tampoco los sentimientos conquistados, aunque no se recuerden a través de la conciencia cerebral. La Reencarnación, asegura la continuidad del proceso de aprendizaje y es, por lo tanto, el mecanismo indispensable que garantiza la evolución espiritual del hombre.

LA DESENCARNACION

Cuando llega nuestra hora de abandonar el plano físico, lo primero que sucede es que el cuerpo etérico, el cuerpo emocional, el cuerpo mental y el causal abandonan, normalmente por la parte de la cabeza, el cuerpo físico. En todos los aspectos, en esos primeros momentos, seguimos siendo “nosotros” al completo, simplemente no tenemos ya un vehículo orgánico del cual preocuparnos. A lo largo de los próximos tres días, aproximadamente, el cuerpo etérico o vital se irá desintegrando. Se produce lo que conocemos como la *primera desoma*, es decir, ha ocurrido la “primera muerte” y dejamos atrás todo lo que no nos sirve de la parte densa de nuestra vida. Puesto que el cuerpo etérico solo sirve de “molde energético” del cuerpo físico, al no existir este último, el cuerpo vital tampoco es necesario ya. Aun así, este cuerpo etérico que posee aun remanentes energéticos de todas las experiencias vividas por el cuerpo físico las traspasa al siguiente cuerpo sutil antes de desintegrarse, el cuerpo emocional, de forma que en este cuerpo emocional llevamos una carga muy importante de información sobre la parte física y etéricas de nuestra anterior encarnación.

La segunda desoma en el plano astral

Mientras que la muerte del cuerpo se produce en el plano físico, y la desintegración del cuerpo vital en el plano etérico, el siguiente paso del proceso de salida de una encarnación se hace ya en el plano astral. Aquí es cuando cruzamos ese “túnel” de luz, y aparecemos normalmente en una de las regiones de los planos inferiores de este plano astral. Como todo nivel evolutivo, está dividido en siete regiones principales, siendo las tres primeras el llamado bajo astral, la cuarta el medio astral/sistema de creencias, y las tres siguientes el alto astral. Aquí, dependiendo del nivel evolutivo de cada uno, al cruzar y salir del plano etérico apareceremos en la zona que nos corresponda por frecuencia de vibración.

En estos momentos, el espíritu lleva consigo al completo el cuerpo causal, mental, el cuerpo astral, y la carga energética/experiencial del cuerpo etérico, en lo que algunas tradiciones ocultistas denominan el “átomo simiente”, que vendría a ser algo así como el contenido energético básico que contiene toda la información del cuerpo sutil en cuestión. Así, nuestro cuerpo emocional lleva un “átomo simiente” o carga energética del cuerpo etérico anterior que le servirá al Yo Superior de la persona para preparar en el futuro el molde físico de su nueva encarnación.

En estos momentos, esa persona, pasa por un periodo de revisión de vida, en el cual revisamos y volvemos a sentir, principalmente porque se hace a través del cuerpo astral, todo aquello que nos ha ocurrido en la encarnación que acabamos de dejar atrás. Mientras estamos haciendo esta revisión, también con el Yo Superior se realiza una limpieza de aquello que ya no le es necesario, y traspasa toda la información y carga energética que desea usar de nuevo del cuerpo emocional al cuerpo mental. Se produce lo que se llama la *segunda desoma*, la segunda muerte.

Ahora, ese espíritu está envuelto solo por la triada superior, el cuerpo mental, y los dos “átomos simiente” o remanentes energéticos del cuerpo etérico y del cuerpo astral de esa vida que acabamos de abandonar, con aquello que ha decidido mantener para la siguiente encarnación.

El siguiente paso del proceso ocurre en el siguiente nivel, en este plano mental es donde también nuestro cuerpo mental realiza una limpieza de aquello que no es necesario mantener para la siguiente vida y aquí es donde ocurre **la tercera desoma o muerte del último de nuestros cuerpos inferiores**, pasando todo el remanente energético a la triada superior de los cuerpos sutiles que se elevan al plano cristico que es donde se empieza

a planificar la entrada de nuevo en el plano físico. Los espíritus evolucionados pasarían al plano átmico que es desde donde se accede a planos superiores.

EL KARMA

El karma es el resultado de la ley de causa y efecto que establece que nuestras acciones físicas, verbales y mentales son causas, y nuestras experiencias son sus efectos. La ley del karma enseña por qué cada individuo posee una disposición mental, una apariencia física y unas experiencias únicas. Estas son los efectos de las incontables acciones que cada uno ha realizado en el pasado. Puesto que no hay dos personas que hayan realizado las mismas acciones en vidas pasadas, nadie puede tener los mismos estados mentales, experiencias y apariencia física que otro. La palabra karma significa 'acción' y se refiere principalmente a nuestras acciones físicas, verbales y mentales. Las acciones que efectuamos dejan huellas o impresiones en nuestra mente muy sutil que, con el tiempo, producen sus correspondientes resultados. Nuestra mente es comparable a un campo de siembra, y las acciones que cometemos, a las semillas que en él se plantan. Las acciones virtuosas son las semillas de nuestra felicidad futura, y las perjudiciales, las de nuestro sufrimiento. Estas semillas permanecen ocultas en nuestra mente hasta que producen su efecto, cuando se reúnen las condiciones necesarias para su germinación. Además, desde que se realiza la acción original hasta que maduran sus consecuencias, pueden transcurrir varias vidas. Como resultado de nuestras acciones o karma, renacemos en este mundo impuro y contaminado y tenemos problemas y dificultades sin cesar. Esta es la razón principal por la que experimentamos sufrimiento. Este es producido por nuestras propias acciones o karma y no es un castigo impuesto por nadie. Sufrimos porque hemos cometido numerosas acciones perjudiciales en vidas pasadas. El origen de estas malas acciones son nuestras propias perturbaciones mentales, como el odio, el apego y la ignorancia del aferramiento propio.

Nuestras acciones pueden ser clasificadas en tres tipos: Buenas, Malas y Neutras. Por ejemplo, ayudar a un niño que se ahoga, es "Bueno", Matar a un animal por placer, es "Malo" y pasear por el parque es "Neutro". Las acciones como la codicia, envidia, ira, odio y estupidez, etc. son "Malas" La misericordia, Compasión, Amor, etc. son "Buenas". Las buenas acciones nos

llevan a tener un buen Karma y crean una energía que nos lleva a ser felices, las malas acciones nos llevan a tener un mal Karma y crean una energía que nos da como resultado la infelicidad. El Karma ya sea malo o bueno es la energía latente que yace en nuestro ser interior hasta que algún factor externo lo activa y se manifiesta. Para muchos de nosotros el hecho de nacer en diferentes circunstancias con cualidades distintas es el resultado de nuestras vidas pasadas. Sin embargo, estos no son los únicos factores que determinan el tipo de vida que uno tendrá al nacer. **El Karma y el libre albedrío** son ideas complementarias, como el bien y el mal, el uno no puede existir sin el otro. Por el libre albedrío es que uno crea su propio Karma, tanto bueno como malo. Este Karma pone restricciones en nuestras vidas, pero sigue existiendo nuestro libre albedrío. Por supuesto que nuestra voluntad no puede ser totalmente libre, ya que uno debe decidir dentro de un contexto con condiciones dadas. **"Se dice sabio a aquel que no se deja envolver por las emociones o sentimientos que nos llevan al conformismo y estancamiento"** **Ejemplo:** Si nos encontramos en una situación de decadencia ya sea espiritual, emocional, material, sentimental, etc., no debemos conformarnos y pensar que en el futuro será mejor y quedarnos inmóviles frente a esa situación, por el contrario, debemos ponernos a trabajar para lograr, que la prosperidad, felicidad y plenitud, llegue a nuestras vidas y al lograr esto debemos seguir adelante, para no caer en la decadencia ni el estancamiento. Esto quiere decir que tenemos la libertad para hacer uso de nuestra vida como más nos guste, tenemos muchas restricciones físicas, materiales, sociales, pero en vez de desalentarnos por esto, debemos darnos fuerzas para superarnos y crecer. Es erróneo decir, "no puedo superar mi Karma" porque gran parte de nuestro Karma es mutable y lo logramos por medio de nuestro esfuerzo, **¿si no fuera así, para que tendríamos libre albedrío?**

LAS ALMAS PERDIDAS Y LA SOBREPOSICION ENERGETICA

Aunque no podamos percibirlo, vivimos rodeados de un mundo invisible con el compartimos nuestro día a día. El plano espiritual es una realidad natural y sus habitantes están en contacto con nosotros más de lo que podemos llegar a imaginar. Hay millones de seres retenidos en la esfera terrestre por diferentes causas. Estas presencias no son pasivas pues pueden influir notablemente sobre algunas personas. Esta influencia

muchas veces se pone de manifiesto durante las terapias y resulta ser a veces la causa o el origen de muchos conflictos. Muchas almas desencarnadas al faltarles el cuerpo que necesitan para satisfacer sus inclinaciones terrenales se ven atraídas por el aura magnética que emanan los encarnados y se pegan a algunas de esas auras magnéticas ejerciendo su influencia sobre esas personas. De esta manera encuentran un vehículo de expresión para sus propios deseos. Estas almas intrusas influyen con sus pensamientos y hacen participe de sus emociones, ocasionando sufrimiento y perturbaciones a las personas.

¿Qué es una alma pérdida?:

Un alma perdida, es el elemental de una persona que ha fallecido y que por alguna razón permanece en la esfera terrestre en lugar de regresar a la dimensión espiritual que le corresponda. Cuando una persona fallece comienza un proceso de muerte y evolución de sus cuerpos energéticos, lo natural es su retorno al plano espiritual. Pero dejar el cuerpo y regresar implica todo un proceso y en el transcurso de ese proceso es posible que el elemental se extravié o se resista a regresar convirtiéndose así en lo que denominamos un alma perdida. Cuando esto sucede el alma perdida no tiene generalmente consciencia de que su cuerpo ha muerto y esto facilita su anclaje a la tierra. Cuando esto sucede normalmente termina adherida al campo vibratorio o aura magnética de alguna persona. Como el aura también actúa como un campo gravitatorio, con el tiempo el elemental queda ahí atrapado y le resulta muy difícil salir de ahí, ya sea por no tener consciencia de donde se encuentra o por qué no dispone de la voluntad para hacerlo. La consecuencia es que empieza a interferir en los procesos mentales de la persona a la que se encuentra pegada, ya que conserva parte de su propio psiquismo, emociones y tendencias que terminan mezclándose a nivel subconsciente en la persona afectada. De esta forma casi siempre sin proponérselo el alma perdida comienza a influir activamente en el individuo sin que este tenga constancia de lo que está ocurriendo. Podemos considerar al alma perdida como un campo de energía mental, que puede interactuar con el campo de energía de una persona afectando sutilmente la mente subconsciente de esta persona.

La muerte o el desacoplamiento del alma del cuerpo físico:

La muerte es el mecanismo mediante el cual los cuerpos sutiles inician la desencarnación, es el proceso mediante el cual el alma encarnada se separa y se desprende definitivamente del cuerpo físico que estaba habitando. La

muerte es un proceso constituido por una serie de acontecimientos que tienen lugar tanto a nivel físico como energético y espiritual. El proceso normal de la muerte comienza siete años antes de que tenga lugar y poco a poco se van produciendo ciertos cambios en la persona. Lentamente el desprendimiento del alma ha comenzado y una de las cosas más evidentes es que a la persona comienza a faltarle energía vital. Cuando por fin llega el momento en el que el corazón deja de latir más allá de la dimensión física se siguen produciendo cambios que no vemos, la energía tiene que retirarse de cada célula del cuerpo, por eso el cuerpo no se enfría de manera inmediata ni uniforme, aun en las muertes que parecen instantáneas el desacoplamiento del alma puede tardar desde varias horas a tres días. Parece ser que incluso el alma entra y sale del cuerpo varias veces posteriormente a la muerte, la muerte es un proceso que implica que el alma desprenda absolutamente toda la energía del cuerpo físico.

¿Por qué algunos elementales se convierten en almas perdidas?

La principal razón es por la falta de consciencia sobre el momento de la muerte, puede ocurrir que el elemental no se dé cuenta de que el cuerpo murió y permanezca entonces en la ilusión de que todavía posee un cuerpo. Esto puede ocurrir por dos razones:

Muertes súbitas, imprevistas o violentas. (Accidentes, asesinatos, infartos, etc.)

Perdida de la consciencia antes de la muerte. (Estado de coma, alcoholismo, drogas, anestesia, congelación etc.)

Si la muerte se produce de una de estas formas, puede ocurrir que cuando el elemental despierta en el plano espiritual, el cuerpo ya está muerto, pero el elemental no sabe lo que le sucedió, solo recuerda lo inmediatamente anterior al momento de la muerte y como al dejar el cuerpo, tiene la apariencia exacta del cuerpo físico, esto le ayuda a mantener la ilusión de que sigue vivo, con lo que el elemental permanecerá aquí, confundido y desorientado sin entender muy bien que está sucediendo. Con el tiempo el episodio traumático se borra o se olvida y el elemental continua ilusoriamente con su vida sin darse cuenta de lo que sucede hasta que acaba pegándose a un campo energético y acaba creyendo que es el suyo propio.

No olvidemos que el cuerpo mental necesita de un cuerpo astral para sobrevivir que a su vez se alimenta del Prana que respira un cuerpo vital, por lo que es necesario pegarse al cuerpo astral de otro encarnado para

poder seguir aquí, otra de las maneras de adquirir Prana es a través de asustar a las personas y absorber su energía astral cuando son alteradas por un elemental o espíritu burlón que es como más se les conoce.

Cuando esto sucede los cuerpos superiores se elevan directamente al plano correspondiente y el espíritu continua su evolución igualmente, pero sin las enseñanzas adquiridas en esa encarnación hasta la recuperación en el astral de ese elemental perdido.

Recordemos que nuestra verdadera esencia reside en la triada superior, los cuerpos que representan nuestro mental superior, nuestra alma y nuestro espíritu.

También la falta de creencias espirituales es otra de las razones por las que el elemental se puede extraviar, la persona no cree que haya nada más ni algún lugar al que dirigirse por lo que puede quedarse estancada mucho tiempo hasta encontrar alguien a quien pegarse.

Hay veces que el elemental sí que tiene consciencia de que está muerto, pero tiene otras razones para permanecer en el plano físico, miedos, creencias, apegos, cuentas pendientes, adicciones etc.

También las creencias religiosas que implican castigo o infierno pueden provocar que el alma no se quiera marchar por temor a lo que habrá esperándole, esto suele ocurrir en almas poco evolucionadas o que se sienten muy culpables por los errores cometidos. Los elementales poco evolucionados y muy apegados a los estímulos físicos buscaran una persona compatible con la que satisfacer esas necesidades físicas.

¿De qué forma somos vulnerables a las almas perdidas?

El aura forma un escudo protector en las personas protegiéndonos de las energías del exterior. La integridad del aura es vital para que funcione como escudo. La encarnación del alma en el cuerpo físico es una transferencia de energía desde el plano espiritual al plano físico e implica todo un proceso como le des encarnación. El anclaje comienza en el momento de la concepción y no finaliza hasta los 7 años de edad. Esto significa que en el mejor de los casos la protección de un niño no es completa hasta esa edad y por lo tanto es vulnerable a la acción de cualquier energía extraña y no solo eso sino también a los pensamientos y emociones de sus padres y de la persona cercana, por eso hay que brindarles cariño y atención para ayudarles a obtener energía positiva. Si durante la gestación hay intento de aborto es posible que el alma del feto se aleje y se lleve con ella gran parte de su energía vital que tendrá que recuperar durante la infancia. De modo

que hay veces que desde el embarazo el aura de una persona se encuentre debilitada. Cuando se experimentan traumas durante los primeros años de vida también se pierde parte de esa energía vital del alma y la persona crece faltándole una parte importante que solo podrá recuperar con experiencias y emociones positivas. Cuando una persona ha perdido parte de su energía vital se encuentra expuesta a la influencia de energías extrañas. Con la regresión se puede recuperar parte de la energía vital perdida. También un estado de coma debilita a la persona o cualquier agresión sufrida implica el riesgo potencial de la pérdida de una parte del alma. Incluso una ruptura sentimental o una pérdida dolorosa nos pueden volver vulnerables, cuantas veces no hemos oído **“se llevó una parte de mí”**, no somos conscientes de cuanta verdad encierran esas palabras.

Los traumas producen algo así como agujeros negros en el campo vibratorio de las personas, estos agujeros funcionan como una bomba de vacío absorbiendo todo tipo de energías con el fin de llenar el espacio vacío dejado por el trauma, esto incluye no solo almas perdidas, sino también pensamientos y energías psíquicas de otras personas vivas lo que se conoce como malas vibraciones.

La anestesia general en un hospital también es un momento vulnerable en una persona ya que los hospitales están llenos de almas perdidas, pues son lugares donde se producen muchos fallecimientos. Toda condición que implique una pérdida de energía vital como una enfermedad puede disminuir la fuerza de nuestro campo vibratorio y volverlo vulnerable.

También hay otras condiciones que sin ser traumáticas favorecen la adherencia de las almas perdidas, lo más frecuente son los vínculos afectivos con la persona fallecida, el vínculo afectivo crea cordones energéticos entre las personas y a través de estos cordones de forma inconsciente nos atamos a las relaciones tomando energía de otras personas y permitiendo que esas personas la tomen de nosotros, si en el momento de la pérdida de un ser querido insistimos en pedirle que no nos abandone, que no se vaya, puede ocurrir que a través de ese cordón energético de afecto y compasión el elemental decida quedarse pegado al campo vibratorio de la persona querida, provocándole una pérdida considerable de energía vital. También las personas que consumen habitualmente drogas y alcohol atraen a su campo vibratorio elementales perdidos afines a esos vicios y como la persona es vulnerable por la acción

de esas sustancias es muy sencillo que el elemental perdido se agarre a ese campo vibratorio.

No debemos olvidar la relación sexual sin amor, cuando se dan estos encuentros estamos en nuestra energía vibratoria más baja y por lo tanto en ese momento nos encontramos sin protección, al contrario de lo que sucede cuando hay amor que es la frecuencia vibratoria más alta. El factor kármico también nos puede predisponer a traer con nosotros un alma perdida que tenga cuentas pendientes o fuertes apegos emocionales y que no se encarne al mismo tiempo que nosotros y decida seguirnos al plano físico. Por último, la forma más sencilla de que un alma se adhiera a nosotros es a través de la tabla quieta o cualquier otra práctica espiritista que se realice sin control y sin conocimiento de a quien estamos llamando pues lo más probable es que se acerque almas perdidas que no sean las de las personas a las que llamamos.

¿Cómo ejercen su influencia las almas perdidas?

Provocando alteraciones energéticas en la persona, al principio de forma inconsciente y luego por hábito. Los síntomas más comunes son el cansancio y la sensación de peso en el cuerpo, es muy común que la persona comience a tener sensaciones, pensamientos y emociones diferentes a las habituales, a no ser en el caso que vengan con ella desde la infancia y ahí es mucho más difícil darse cuenta pues toda la vida hemos tenido esa influencia.

Algunas cosas a tener en cuenta que pueden decir las personas que llevan un alma perdida:

A veces tengo la sensación de que alguien me acompaña

Es como si algo dentro de mí me dijera lo que tengo que hacer

Este dolor no es mío

Parezco otra persona

Estos pensamientos no son míos

Las almas perdidas pueden provocarnos multitud de problemas de todo tipo, trastornos, cambios de humor, antipatías o simpatías inexplicables, falta de voluntad, apatía, cansancio, depresión, obsesión, miedo, agresividad, obesidad, anorexia, cambios de pareja, trastornos en la sexualidad etc.

Grupos de almas perdidas:

Familiares o amigos

Oportunistas

Obsesores

Mistificadores

Entidades oscuras

Energías psíquicas proyectadas por personas vivas

Siempre que encontremos un alma perdida no debemos olvidar que es un ser que sufre y esta extraviado por uno u otro motivo y nuestra misión será ayudarlo a encontrar su camino para que se aleje de la persona a la que esta adherido. Con amor y comprensión podremos realizar este trabajo.

Escuela Privada de Terapias Holísticas de Daniel H. Saavedra

Material Exclusivo para Alumnos

