

ANA LLOVERAS

RE-PROGRÁMATE

**Cómo cambiar las creencias limitantes
de tu mente subconsciente**



RE-PROGRÁMATE®

*Cómo cambiar las creencias
limitantes de tu mente
subconsciente*

ANA LLOVERAS

© del texto, Ana Lloveras, 2019

© de esta edición, Ana Lloveras

Primera edición impresa, marzo de 2019

www.re-programate.com

info@re-programate.com

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

Nota a los lectores:

Este libro es de carácter meramente divulgativo y está diseñado para proporcionar información y motivación a los lectores con consejos prácticos para mejorar situaciones personales y/o profesionales. El autor no pretende mostrar ningún tipo de consejo psicológico o de asesoramiento profesional. El contenido de este libro representa sólo la opinión del autor. No hay ninguna garantía expresa o implícita del editor o del autor incluida en los contenidos de esta obra. Cualquier acción que tome el lector será bajo su propia responsabilidad, eximiendo al autor y al editor de las responsabilidades derivadas del uso de las recomendaciones de este libro.

Indice

Regalo para los lectores

Introducción

Mi historia

Antes de empezar

Capítulo 1.

Introducción a la reprogramación

La mente consciente vs. la mente subconsciente

¿Qué significa creer?

Los dos hemisferios del cerebro

Los tres cerebros: pensar, sentir, hacer

Cómo funciona el método RE-PROGRÁMATE®

Capítulo 2

El test muscular: la llave a tu subconsciente

Autotest del balanceo

Test del brazo

Test del aro

Calibración

Correcciones energéticas

Capítulo 3

¿Cómo quieres que sea?

Elige tu objetivo y las creencias que te permitirán conseguirlo

Establece tu Escala de Creencia

La Regla de las 3P para reprogramar la mente

Cómo testar las creencias

Capítulo 4

[Explícaselo a tu mente subconsciente](#)

[VAK](#)

[Matrix](#)

[Explícaselo a un niño](#)

Capítulo 5

[Reprogramación Vertical: los tres cerebros](#)

[Inversión y Reversión](#)

[Asunto detrás y Corrección 3C](#)

[INNER](#)

Capítulo 6

[Reprogramación Horizontal: los dos hemisferios](#)

[Un hemisferio cada vez](#)

[Corrección 2H](#)

[Integración cerebral](#)

[Anclaje](#)

[Celebrar](#)

Capítulo 7

[El método RE-PROGRAMATE®](#)

[Quinta fase: La Resolución](#)

[Puente al futuro](#)

[77 afirmaciones](#)

[Tomar acción](#)

Palabras finales

Agradecimientos

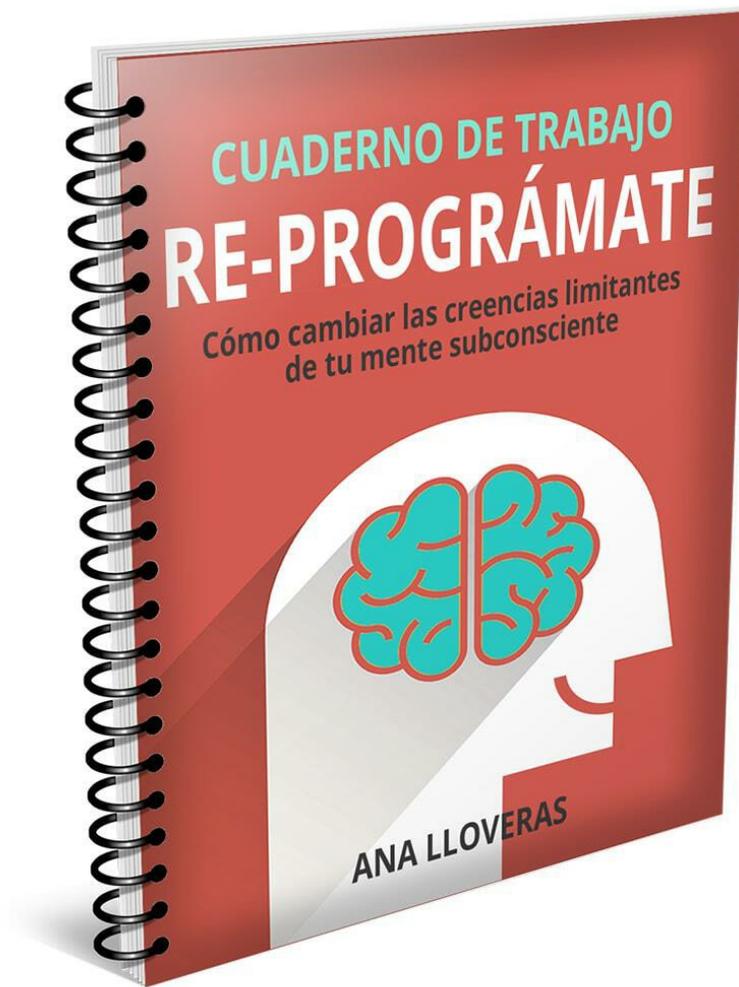
¡Gracias por tu apoyo!

Anexos

[77 afirmaciones para transformar tu vida](#)

Las fases de RE-PROGRAMATE®

Regalo para los lectores



El cuaderno de trabajo reúne los ejercicios del método RE-PROGRÁMATE® y te facilita su aplicación.

Te ayudará a:

- Hacer un seguimiento de tu proceso de cambio.
- Reforzar el aprendizaje y mejorar tu práctica.
- Constatar cuáles son las creencias que debes reprogramar.
- Seguir el paso a paso de los ejercicios sin perderte.
- Avanzar en tu propia transformación de manera fácil y guiada.

[DESCARGA TU CUADERNO DE TRABAJO.](#)

“Lo único que se interpone entre ti y tu sueño es la voluntad de intentarlo y la creencia de que en realidad es posible”.

JOEL BROWN

Introducción

No vas a liberarte hasta que te des cuenta de que tú mismo forjas las cadenas que te atan.

Gary Renard - La desaparición del universo

Locura es hacer siempre lo mismo y esperar un resultado distinto.

Albert Einstein

Reprogramar es, como su nombre indica, una actualización, una puesta al día de los programas que tenemos instalados en nuestra mente.

Estos programas o creencias imprimen las instrucciones necesarias al subconsciente para que realice unas determinadas funciones de manera automática.

Nuestro cerebro tiene la capacidad de grabar y almacenar nuevos programas, así como la de modificar y sobrescribir la mayoría de ellos.

Al mismo tiempo, está ejecutando de manera automática gran infinidad de conductas. Segundo a segundo, nuestro cerebro es capaz de activar y poner en funcionamiento diversas órdenes ya instaladas.

Esos programas internos con los que funcionamos y de cuya existencia, en su gran mayoría, no somos conscientes, son lo que llamamos creencias.

Las creencias son el *software* de nuestra supercomputadora, el cerebro. Y así como es conveniente mantener siempre actualizado el *software*, para evitar que quede obsoleto y entorpezca las funciones del supercerebro, nosotros podemos hacer lo mismo con las creencias.

Gracias a los nuevos avances de la epigenética y la neurociencia sabemos que nuestro cerebro tiene la capacidad de aprender y regenerarse durante toda la vida. Dicho de otra manera, es maleable. Y por ello utilizamos el término de «plasticidad cerebral» al referirnos a esa capacidad. Así pues, tenemos la posibilidad de cambiar, de regenerar y de transformar nuestro cerebro, nuestros programas, nuestras creencias y, por ende, nuestra realidad.

Con RE-PROGRÁMATE® revisamos y actualizamos las creencias que limitan la mente subconsciente.

A través de la aplicación de un sencillo proceso vas a poder reestructurar esos programas que se han vuelto anticuados y están descontextualizados.

Un sistema de creencias nuevo, más poderoso, más acorde con tus deseos y con la imagen que quieres proyectar de ti mismo no solo es posible, sino, además, recomendable.

Revisar las programaciones subconscientes te va a permitir transformar tu imagen, tu entorno y tu realidad. Te permitirá manifestar de manera clara y coherente tu ser actual, libre de lastres mentales como «esto no es para mí», «no puedo hacerlo», «soy como soy y no doy para más».

¿Qué son los programas?

Los programas son las instrucciones que se dan al subconsciente para que realice una función de manera automática.

¿Qué significa reprogramar?

Reprogramar significa actualizar dichos programas o instrucciones.

¿Cuándo nos reprogramamos?

Nos reprogramamos cuando detectamos limitaciones e interferencias, conscientes o subconscientes, entre los objetivos que nos hemos propuesto y los resultados que obtenemos, facilitando así el logro y la consecución de nuestras metas.

¿Qué es RE-PROGRÁMATE®?

RE-PROGRÁMATE® es el método para la transformación y cambio de creencias subconscientes que se basa en la unión de diferentes enfoques científicos y holísticos.

Llevo más de diez años elaborando RE-PROGRÁMATE®. A partir de mi experiencia como formadora y facilitadora de procesos para el cambio de creencias subconscientes usando metodologías diferentes, decidí consolidar mi experiencia en un poderoso método para que otros puedan aprenderlo

fácilmente y utilizarlo para alcanzar sus metas y cambiar sus vidas.

En RE-PROGRÁMATE® aprenderás la manera de conocer si tus metas están siendo apoyadas por tu mente subconsciente y a transformar las creencias que están limitando tu potencial.

RE-PROGRÁMATE® no es una terapia. Es un proceso de cambio y transformación de creencias en el que podrás elegir conscientemente hacia dónde quieres ir, pero con tu subconsciente apoyándote en esa dirección y acercándote al éxito.

¡Te ayudará a recuperar tu poder personal!

Mi historia

Las creencias establecen los límites de lo que podemos conseguir.

Todavía recuerdo que me apasionaba la decoración. Lo que más me inspiraba era pensar que podía crear hogares en los que las familias podrían crecer y vivir de forma confortable y armoniosa. Creía que si un hogar era bello, esa energía se transmitiría a sus habitantes y, por consiguiente, sus vidas también serían bellas.

Me motivaba la gente y su bienestar. De alguna forma, cada vez que me presentaba como «interiorista», resonaba dentro de mí «el interior de las personas», en lugar de «el interior de los hábitats», como sería lo lógico.

Sin embargo, hacia mis treinta años se empezaron a dar toda una serie de lo que hoy etiquetaría como «señales» que predecían la necesidad de un cambio en mi vida. Intuiciones, encuentros, relaciones y sincronicidades que me estaban direccionando hacia nuevos caminos, orientados al «interior» del ser, más que al «interior» de espacios arquitectónicos.

Aunque, como sucede muchas veces, desoí esos llamados. La vida me iba bien, tenía mi casa, mi pareja, mis amigos, mi mundo. ¿Por qué cambiar todo eso? ¿Para qué? ¿Por «señales» o lo que yo podría interpretar como «señales»? ¡No! Podríamos decir que me dejaba seducir por la idea de otras maneras de funcionar, de otras posibilidades, sin permitirme sucumbir a ellas. Era como un juego, un tira y afloja, un flirteo con la posibilidad de nuevas perspectivas.

Hasta que, un buen día, ese flirteo se acabó. Y la vida dejó de mandarme señales, pistas y sutilezas.

Recuerdo ese día. Cuando todo se transformó; todo cambió.

Días antes había estado en una gran librería de la que había salido con dos compras inusuales. Una de ellas era un libro, *Manos que curan*, de Ann Brennan; y la otra, un CD de música de reiki. Eran inusuales porque las compré de manera prodigiosa. El libro (¡es un gran libro!) se cayó misteriosamente de la estantería justo enfrente de mí. Yo llevaba ya un buen rato ojeando otro ejemplar que tenía en las manos. No había nadie más. De repente, escuché el ruido de algo al caer al suelo. Y ahí estaba el libro. Más

tarde, cuando me disponía a marchar, una portada de un CD me llamó poderosamente la atención. Sin saber por qué, cogí ese CD y, junto con el libro recién adquirido, me fui a mi casa.

No sabía qué era el reiki. De hecho, me acuerdo de que cuando busqué en internet lo que yo consideré sería el nombre de un grupo musical llamado Reiki y el buscador dio como resultado «sanación por imposición de manos», no tenía ni idea de qué significaba eso. De lo que sí me daba cuenta es de que no podía ser obra de la casualidad el que tuviera en ese momento delante de mí un texto que trataba de «manos que curan» y un CD relacionado también con «manos que curan». Así que tomé el libro y empecé a leerlo mientras escuchaba la música. Ese día, me dije, me dedicaría a eso y no iría al trabajo.

Aunque no logré entender nada de lo que decía el libro, ya que esos conceptos eran demasiado lejanos para mí en ese momento, recuerdo el instante en que establecí un propósito, un decreto: «Dejaré todo, cerraré mi negocio y me dedicaré a esto».

Pocas horas después me ingresaban en el hospital Valle de Hebrón en Barcelona, en la unidad de Quemados.

Ese día, de alguna manera mística o espiritual, morí. Y, por ende, todo mi mundo, todo lo que yo había creado hasta ese momento, también desapareció.

Me vienen a la mente dos cartas del tarot que representarían ese instante de mi vida: la torre y la muerte. Todo debía ser destruido para poder construir algo nuevo.

Incluso mi identidad. ¿Quién era? Todo con lo que yo me había identificado había desaparecido. Y, sin embargo, yo seguía estando ahí. El espejo se había roto y sentía que nada me reflejaba. No sabía quién era yo, a ningún nivel.

Tuve que «re-crearme». Como el personaje de Virginia Woolf, Orlando, nací adulta, en un sitio nuevo, diferente, recordando mi «vida anterior» y, sin embargo, sin referencias con las que sostenerme en esta nueva realidad.

Es como nacer en un cuerpo de treinta y tantos años. Y desde ahí, desarrollarte y desarrollar tu ser.

Fue un tiempo de introspección, de lo que algunos han descrito como la noche oscura del alma.

Aunque me estaba reinventando y no disponía aún de norte, direcciones o brújulas que apuntaran, tentadoras, hacia ningún objetivo, lo cierto es que continuamente se me abrían puertas que me permitían enfocarme una y otra

vez en mi interior.

El siguiente momento de inflexión fue cuando me trasladé de vivienda. Recogiendo mis pertenencias presté atención a un corcho que había colgado en una de las paredes de la casa. Ahí yo había estado poniendo con chinchetas fotos, frases y pequeños objetos que me llamaban la atención y me inspiraban. Eran motivaciones que me permitían conectar con mi esencia, con lo que resonaba conmigo, lejos de ser objetos aleatorios o meramente estéticos o representativos de lo que se supone debemos anhelar.

Era un panel instintivo. Todo lo que había ahí tenía un sentido para mí, ya que me permitía acceder a una parte de mi alma que se sentía en consonancia con eso.

Así que ahí estaba yo, delante del corcho (no de un corcho, sino del corcho), de mi panel, y debía desmontarlo antes de marcharme de allí.

Empecé a desclavar chincheta por chincheta y a tirar las imágenes, las frases, todo lo que había clavado. Y lo hice de uno en uno. Cogía un recorte de revista, lo desclavaba, lo repasaba y luego lo tiraba a la papelera.

Lo hice así con todo. Con todo lo que había colgado en mi panel.

Hasta que me encontré con un pequeño papel amarillento, deslucido por el sol. Llevaba ahí el tiempo suficiente como para que el escrito se hubiera casi esfumado. El papel contenía una frase que había escrito de mi puño y letra. Seguramente la debí de leer o escuchar en algún momento y la escribí con bolígrafo en un papel de notas.

Hice lo mismo que con el resto de cosas: la tomé y la leí. Y algo hizo clic en mí. Fue una sensación de estar cien por cien presente en ese momento y con los sentidos expandidos. Como si esa frase cobrara vida y me comunicara todo lo que en realidad significaba. Y yo absorbía en todo mi ser ese significado. La frase decía: «Las creencias establecen los límites de lo que podemos conseguir».

Los límites de lo que podemos conseguir, de lo que podemos ser, de lo que podemos tener, de lo que podemos hacer. Los límites y las fronteras con las que me defino, con las que defino el mundo, a la familia, el amor, la salud, el dinero, la abundancia, la prosperidad, la espiritualidad.

A través de los límites defino quién soy, lo que hago y lo que puedo o no puedo hacer; lo que tengo y lo que quiero o no quiero tener.

Una creencia es una definición, una frontera, un

límite. Cambia tu creencia y cambiarás tu límite.

No es el mundo exterior lo que me define, sino mi mundo interior. Mi «interiorismo».

No se trata de decir en voz alta: «Soy capaz de alcanzar esto», sino de sentirlo, de saberme capaz en mi mundo interior.

No es lo que tú me digas acerca de algo, ya seas médico, abogado, profesor o sacerdote; lo que cuenta es lo que me digo yo a mí misma acerca de eso. Lo que establece el límite no es externo, es interno. No es que mis padres me hayan dicho que no puedo hacerlo, sino que yo me lo he creído.

A partir de entonces me propuse averiguar qué eran en realidad las creencias y cómo tenían el poder inmenso de limitar lo que yo me propusiera alcanzar.

Me adentré en un camino sin retorno con la firme decisión de entender los procesos de la mente por los cuales se imprimían en nuestro subconsciente estas «falsas verdades» y averiguar cómo podíamos transformarlas.

Se trataba de buscar cómo podíamos dejar de ser las supuestas víctimas sin opciones y recuperar el poder de capitanear nuestra vida.

Cuando descubrí la kinesiología holística me di cuenta de que esa era la llave para abrir la puerta del subconsciente. Lo mismo que un polígrafo, la prueba muscular podía revelar lo que nuestra mente escondía. Mi mente consciente podía ahora saber con precisión lo que opinaba mi mente subconsciente.

Programas de autoboicot, resistencias al cambio, creencias limitantes, beneficios ocultos, reversos psicológicos; todo, absolutamente todo, al alcance de un simple movimiento muscular.

A partir de ahí, el posterior aprendizaje y experiencia con diversos sistemas terapéuticos y de desarrollo personal conformaron lo que finalmente se convirtió en un método propio para la transformación y reprogramación subconsciente de creencias limitantes: RE-PROGRÁMATE®.

Antes de empezar

El libro que tienes en tus manos forma parte del material que se entrega a los participantes del curso de RE-PROGRÁMATE® y está redactado de forma que resulte posible su seguimiento, aun sin un facilitador del método.

Por supuesto, aconsejo asistir al [curso de RE-PROGRÁMATE®](#), ya que en él se amplía el temario, se ahonda en la comprensión de las fases y se supervisa la práctica de los ejercicios, asegurándome de que cada persona haya entendido y asimilado correctamente el proceso.

Este método no es ninguna terapia ni pretende serlo. RE-PROGRÁMATE® se dirige a personas saludables y mentalmente sanas que desean actualizar las creencias que los puedan estar limitando y obtener el mejor resultado en la consecución de sus metas, tanto personales como profesionales.

A lo largo del libro te voy a guiar por una serie de ejercicios que conforman el método RE-PROGRÁMATE®, y en el capítulo 7 aprenderás cómo debes aplicarlos para obtener mayores beneficios.

Mi objetivo es entregarte un sistema probado y comprobado para cambiar los patrones mentales subconscientes que están sabotando tu éxito y hacerlo de una manera sencilla, sin tecnicismos ni enredos.

Quiero que aprendas y domines el arte de diseñar tu vida.

Me comprometo a no quedarme con decirte lo que debes hacer, sino a desvelarte cómo puedes hacerlo.

Por eso he diseñado este libro como un entrenamiento práctico para reprogramar la mente subconsciente, por lo que te recomiendo que leas los capítulos según el orden establecido.

Capítulo 1. Introducción a la reprogramación

Hablaremos acerca de los fundamentos del cerebro y, sobre todo, de la mente subconsciente. Veremos las creencias, los hemisferios cerebrales y las asociaciones automáticas: pensar, sentir, hacer.

Capítulo 2. El test muscular: la llave a tu subconsciente

Abordaremos el test muscular, la llave a la mente subconsciente y cómo usarlo correctamente. Aprenderás varios tipos de test y la manera de usarlos con confianza.

Capítulo 3. ¿Cómo quieres que sea?

Aprenderemos a definir nuestros objetivos y las creencias que necesitamos cambiar para conseguirlos. Definiremos con claridad hacia dónde nos dirigimos y estableceremos las bases para reprogramarnos.

Capítulo 4. Explícaselo a tu mente subconsciente

Veremos cómo hablar a la mente subconsciente usando su mismo lenguaje para que el mensaje llegue claro y sin distorsiones. Definiremos nuestras metas y objetivos y nos prepararemos para reprogramarnos.

Capítulo 5. Reprogramación Vertical: los tres cerebros

Aprenderemos cómo encontrar la parte de la mente subconsciente que se opone al cambio y a neutralizarla. Veremos las asociaciones internas que boicotean nuestras metas.

Capítulo 6. Reprogramación Horizontal: los dos hemisferios cerebrales

Seguiremos con el proceso de reprogramación e instalaremos la nueva creencia para crear potencial. Verificaremos los resultados y crearemos la postura de poder para conectar con el triunfo.

Capítulo 7. El método RE-PROGRÁMATE®

Hablaremos acerca de cómo adaptar la secuencia de RE-PROGRÁMATE® a cada persona y cada meta en particular. Veremos la fórmula para trabajar en su totalidad cada objetivo marcado.

Con la práctica adquirirás cada vez más destreza y podrás avanzar más rápido en tu entrenamiento mental.

Vas a aprender cómo transformar tus creencias limitantes y cambiarlas

por creencias de valía, capacidad, merecimiento, seguridad y poder personal.

¿Estás listo para reprogramarte?

Capítulo 1.

Introducción a la reprogramación

El universo es mental.

El Kybalion

Los pensamientos son cosas.

Ernest Holmes

Todo empieza con un pensamiento. Tu mente y tus pensamientos no tienen límites para lo que puedes crear y alcanzar.

Todos los pensamientos que has mantenido en tu mente hasta hoy han definido tu realidad tal y como es ahora.

Sin embargo, como la mayoría de las creaciones que haces son inconscientes, puede que los resultados no te gusten. Nos imaginamos cosas que no queremos que sucedan, porque no sabemos que al hacerlo provocamos que sucedan.

Eres, literalmente, lo que piensas acerca de ti mismo.

Lo que sientes que mereces y eres digno de tener es lo que tienes. Los resultados que obtienes en tu vida son perfectamente coherentes con tu sistema de pensamientos y creencias.

Si piensas que la vida es injusta y que la gente abusa de ti, ese pensamiento producirá injusticia en tu vida y te encontrarás con gente que, efectivamente, abuse de ti.

Si deseas abundancia y prosperidad debes tener pensamientos de abundancia y prosperidad.

La mente crea todo lo que se mantiene en ella. Sea positivo o negativo. Antes de materializar cualquier cosa, se ha tenido que crear en la mente.

Si piensas: «Necesito saber más antes de empezar mi proyecto», es probable que tu mente te mantenga postergándolo y difícilmente consigas

llevar tu objetivo a cabo.

Los pensamientos limitantes cortan nuestras alas y nos mantienen alejados de nuestros talentos y capacidades. Pero en el momento en el que te das cuenta de que eres el responsable de tu vida, accedes al poder de transformarla.

Por eso es importante empezar a escuchar tus pensamientos, para darte cuenta de cuáles no te están apoyando y cambiarlos por su opuesto positivo.

Los pensamientos negativos («no sirvo, qué mala suerte tengo, todo me pasa a mí, nunca me sale nada bien») te bloquean y te mantienen dando vueltas a lo mismo sin dejarte avanzar. Y al no tomar acción y no obtener resultados, nace la frustración. A fin de cuentas, no se trata de los conocimientos, la preparación o el talento que tengas, sino de sentirte capaz de pasar a la acción.

Para eso nuestros pensamientos deben de ser positivos, de capacidad y valía: «Puedo, soy capaz de hacerlo, merezco conseguirlo». Este tipo de pensamientos internos son los que te van a llevar a la acción.

Cuando te enfocas en lo que quieres y empiezas a dar pasos hacia esa dirección, cambias automáticamente la frustración por la satisfacción.

Los pensamientos repetitivos se graban y se vuelven automáticos. La mente se encarga de que así sea. Del mismo modo que grabó y automatizó toda la secuencia de movimientos cuando aprendiste a conducir. Gracias a eso no tienes que estar atento a cada momento de girar el volante, accionar el embrague o apretar el pedal del freno.

El subconsciente lo hace por ti y eso te facilita las cosas. Para que no tengas que invertir más energía de la necesaria en la misma rutina, una y otra vez, tu mente la automatiza y la pone en marcha cuando percibe que es el momento adecuado.

Tal y como acciona el programa «conducir» cuando te subes a tu coche, lo hace con todos tus otros programas guardados.

La mayoría de las veces, cuando tienes un deseo y te saboteas en el último momento, es debido a que la mente ha activado un programa que dice: «No puedo, no lo merezco, no soy capaz, no valgo».

Para tu mente, tú siempre tienes la razón.

Tu subconsciente te apoya siempre e intenta cumplir al pie de la letra lo

que internamente sientes como verdadero, y se encarga de validarlo en tu realidad.

Si la programación es «valgo», activará «valgo»; si es «no valgo», activará «no valgo». Porque recuerda que tú siempre tienes la razón.

Si te estás preguntando cómo puede ser que te estés boicoteando cuando conscientemente te dices que eres válido y que sí puedes, la respuesta es que en algún momento de tu vida te repetiste y te creíste que no lo eras. Y esos pensamientos se grabaron y automatizaron.

Tienes que revisar eso para cambiarlo y que deje de activarse en tu mente subconsciente, donde está enraizada esa creencia.

Los pensamientos, además, generan emociones. Detrás de toda emoción hay un pensamiento. Pensamientos negativos y desagradables generan emociones negativas y desagradables; pensamientos positivos y agradables generan emociones positivas y agradables.

Cuando mantienes pensamientos limitantes y enjuiciadores sobre ti, generas emociones negativas que te hacen sentir mal. Emociones de miedo, de rabia, de rencor e incluso de resentimiento contra ti mismo.

Cuanto más repites los mismos pensamientos, más repites también las mismas emociones. Hasta que tu cuerpo y tu mente se sienten atorados, bloqueados e incapaces de encontrar la solución.

Son bloqueos emocionales y mentales, programas inconscientes que te llevan a limitar y autosabotear tu creatividad y potencial.

Si has vivido una experiencia muy intensa que te causó dolor y que no terminaste de superar, como una relación amorosa que acabó mal, tu mente graba lo que experimentaste para protegerte y evitar más sufrimiento en el futuro.

Cuando empiezas un nuevo romance se activan inconscientemente esas programaciones que dicen: «Te van a hacer daño, tienes que protegerte» o «No eres suficientemente buena para él, o para ella». Entonces empiezas a sentir miedo, frustración y comienzas a sabotear la relación.

Te vuelves reactivo y dices cosas de las que más tarde te arrepientes. Tu mente consciente no sabe lo que sucede, pero tu mente subconsciente, sí. Ha activado el programa «el amor duele».

Para que las cosas mejoren y puedas cambiar los resultados, es necesario encontrar los programas limitantes para reescribir la grabación.

Porque podemos ayudarnos a ser libres modificando nuestros patrones.

Cambia las cosas para que tu mente te apoye positivamente, como cuando

conduces tu coche, para que te resulte más fácil conseguir lo que quieres, pero también mantenerlo.

Para que tu vida sea agradable, excitante y divertida. Para que tu programador interno deje de asociar tus deseos y sueños con resistencia, malestar, incapacidad o dificultad y consigas vivir tu vida con resolución, alegría y abundancia.

La mente consciente vs. la mente subconsciente

Mientras que la mente consciente procesa información a una velocidad de 40 bits^[1] por segundo, la mente subconsciente procesa alrededor de 40.000.000 de bits por segundo.

Dicho de otro modo, la mente consciente interpreta alrededor de 40 estímulos por segundo mientras que la mente subconsciente procesa alrededor de 40 millones.

Una vez que la información se almacena en el subconsciente, controla nuestra vida, a menos que la reprogramemos.

El subconsciente es una base de datos en la que se almacenan programas y cuya finalidad se limita a interpretar las señales para activarlos en función de estas. Es un disco duro cuyos programas son en su mayoría comportamientos grabados de estímulo-respuesta, y no tiene la capacidad de reflexionar sobre los resultados que pone en marcha.

Si la mente consciente es nuestro control manual, la mente subconsciente es nuestro piloto automático.

La mente consciente nos confiere libre albedrío, lo que significa que no somos víctimas de nuestra programación. Sin embargo, en el momento en que la mente consciente se descuida, la subconsciente toma el control.

Solo podemos cambiar nuestra vida y crear un nuevo futuro cuando somos conscientes. La mente consciente puede observar nuestros comportamientos, evaluarlos y decidir cambiar la programación de forma deliberada.

¿Qué significa creer?

Creer significa dar por cierto algo, aun sin poseer pruebas de ello.

Percibimos el mundo en función de nuestras creencias.

A través de ellas nos definimos como capaces o incapaces, poderosos o víctimas, competentes o inútiles, confiados o recelosos, sociables o marginados, autosuficientes o dependientes, flexibles o rígidos, amados u odiados.

Las creencias limitantes no nos permiten estar abiertos a los cambios, a incorporar información nueva y a probar diferentes formas de hacer las cosas.

Las creencias pueden ser conscientes o subconscientes, y su origen puede ser tanto externo (cultura, política, religión, familia) como interno (del propio pensamiento y experiencia).

El sistema de creencias es el conjunto de percepciones aceptadas por cada persona, principalmente durante la infancia.

Hasta los siete años aproximadamente no tenemos la capacidad de discernir lo que nos conviene o no y lo deciden por nosotros nuestros padres y cuidadores. Además, a esas edades tempranas nuestro cerebro funciona sobre todo en ondas theta, lo que nos hace susceptibles de asumir todo lo que nos dicen.

De niños observamos nuestro entorno con mucha atención y almacenamos los conocimientos que nos ofrecen nuestros padres en la memoria subconsciente. Como resultado, el comportamiento y las creencias de nuestros padres se convierten en nuestras.

Gran parte de nuestro sistema de creencias se guarda, a modo de programas, en el «disco duro» del subconsciente y del campo energético.

Esos «programas mentales» determinan, en gran medida, nuestros pensamientos y comportamientos habituales.

Los avances en la neurociencia revelan que más del 95 % de nuestros pensamientos y decisiones tienen sus orígenes en el nivel subconsciente de la mente.

Estas creencias subconscientes crean filtros a través de los cuales reaccionamos y, por tanto, dirigen en gran medida nuestras acciones y comportamientos ante cualquier situación en nuestras vidas.

A través de la instalación de nuevos programas podemos liberarnos del automatismo de las percepciones del pasado que coartan nuestra felicidad y bienestar.

Los dos hemisferios del cerebro

Si dividiéramos el cerebro en dos partes iguales, tendríamos el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho.

Aunque tienen el mismo tamaño, ambos tienden a especializarse y dirigir actividades distintas, así como a procesar distintos tipos de información.

HEMISFERIO IZQUIERDO	HEMISFERIO DERECHO
Utiliza la lógica y la razón	Utiliza las emociones y la intuición
Piensa en palabras	Piensa en dibujos e imágenes
Trata con elementos y detalles	Trata con el conjunto y las relaciones
Analiza y descompone	Construye y une
Piensa de forma secuencial	Piensa de forma simultánea
Se identifica con el individuo	Se identifica con el grupo
Es ordenado y controlado	Es espontáneo y libre

Normalmente, uno de los hemisferios está relacionado con «puedo hacerlo» y el otro, con «no puedo hacerlo».

Aunque la actividad ideal del cerebro ocurre cuando ambos hemisferios se sincronizan, ciertas experiencias durante la vida suelen provocar la dominancia de un hemisferio sobre el otro.

Cuando logramos sincronizar la comunicación entre ambos hemisferios accedemos a un estado de coherencia cerebral que permite el mayor intercambio de información entre ellos.

Este estado de integración cerebral es el idóneo para reprogramar las creencias a nivel subconsciente, ya que conseguimos procesar la información a la vez con ambos hemisferios y esto es una de las claves para obtener el éxito en la reprogramación de forma duradera.

Para crear un futuro diferente debemos tomar decisiones diferentes, y para ello debemos sentirnos capaces de cambiar nuestra situación actual. En

otras palabras: necesitamos elevar nuestro nivel de consciencia. Y el nivel de consciencia más elevado se consigue cuando se activan simultáneamente ambos hemisferios cerebrales.

El estado de cerebro integrado es el que permite elevar nuestro nivel de consciencia y establecer cambios a gran velocidad, ya que accede directamente a la mente subconsciente, donde se encuentran almacenadas nuestras creencias.

En la Reprogramación Horizontal nos aseguramos de que ambos hemisferios estén activos y sincronizados para alinear nuestras creencias subconscientes con nuestros objetivos. Así conseguimos establecer nuevos y más exitosos comportamientos y pensamientos para obtener mejores resultados.

Los tres cerebros: pensar, sentir, hacer

Según la teoría del cerebro triuno^[2], nuestro cerebro está compuesto, en realidad, por tres cerebros diferenciados: el reptiliano, el límbico y el neocórtex.

- **El neocórtex:** lo que pensamos.
- **El cerebro límbico:** lo que sentimos.
- **El cerebro reptiliano:** lo que hacemos.

Los tres cerebros están interrelacionados y se influyen mutuamente.

NEOCÓRTEX	LÍMBICO	REPTILIANO
El cerebro pensante	El cerebro emocional	Funciones automáticas: conducir, andar, bailar
Los dos hemisferios	Valora las opciones	Comportamientos, rutinas, hábitos
Solución de problemas	Decide qué aceptamos y qué rechazamos	No aprende

Comprender el porqué de las cosas	Está relacionado con la memoria asociativa	Actúa y reacciona
Dar sentido a nuestro propósito de vida	Interviene cuando estamos en modo supervivencia	Ejecuta la respuesta de supervivencia

Cuanto más sincronizado está el funcionamiento de los tres cerebros, más equilibrados nos sentimos y mejores decisiones tomamos.

Cuando nos proponemos un cambio debemos tener en cuenta los tres cerebros, puesto que, si solo intentamos modificar las creencias, estaremos reprogramando una tercera parte de nuestra mente y es altamente probable que las otras dos hagan todo lo posible para que volvamos al viejo comportamiento.

Todo cambio implica una modificación de nuestras creencias (neocórtex), emociones (cerebro límbico) y comportamientos (cerebro reptiliano). Si solo cambiamos uno de estos aspectos, el cambio no será completo.

Durante el proceso de Reprogramación Vertical se tiene en cuenta la posibilidad de que ciertos objetivos puedan estar asociados inconscientemente con emociones dolorosas del pasado como el desamor, la baja autoestima o la inseguridad.

Así mismo, tiene en cuenta los «beneficios secundarios» que pudiera haber ocultos detrás del objetivo. En estos casos, alguien podría afirmar: «Quiero recuperarme y estar sano», y sin embargo, su mente subconsciente consideraría que, si lo lograra, estaría perdiendo algo. Por ejemplo, estaría perdiendo la atención que recibía mientras estaba enfermo.

Identificar estas emociones y beneficios secundarios nos permite neutralizar y liberar los autoboicots inconscientes asociados a nuestros objetivos, ya que si no se encuentran y neutralizan también, podríamos recaer en el estado anterior.

Cómo funciona el método RE-PROGRÁMATE®

Muchas personas todavía creen que estamos determinados desde el nacimiento. Por el contrario, la neurociencia y la epigenética han confirmado que podemos seguir aprendiendo y modificando nuestro cerebro con nuevos aprendizajes. Podemos, por tanto, elegir qué creencias queremos sustentar que definan nuestra capacidad.

RE-PROGRÁMATE® permite cambiar de forma rápida y eficaz las creencias limitantes en la mente subconsciente para conseguir los objetivos propuestos y transformar nuestra vida de forma satisfactoria y exitosa.

Es una eficaz herramienta para lograr una mejora radical en nuestras capacidades personales, así como para incrementar nuestro rendimiento profesional.

Tenemos la capacidad de evaluar y cambiar nuestras reacciones y comportamientos reprogramando la poderosa mente subconsciente.

Los métodos convencionales para cambiar las creencias limitantes suelen incluir largos y costosos procesos de psicoterapia. Sin embargo, los métodos más innovadores dentro del desarrollo personal ofrecen cambiar nuestra programación sabiendo que no tiene sentido razonar con el subconsciente. Algunos de estos métodos integran lo que se llama Psicología Energética^[3], y RE-PROGRÁMATE® forma parte de ella.

Como hemos visto, el estado de cerebro integrado de la Reprogramación Horizontal no garantiza que este se active de una forma continua para que podamos aprovecharlo en una situación determinada.

A veces entran en juego otros factores que puede hacer falta tratar para activar de una forma efectiva la integración cerebral y permitir a la persona utilizarla.

Por ejemplo, cuanta más carga emocional tenga una situación, más probable será que se guarde como referencia para el futuro y más probable también que prevalezca un solo hemisferio cuando nos enfrentemos, el día de mañana, a situaciones parecidas.

Para evitar que eso suceda RE-PROGRÁMATE® tiene en cuenta los tres cerebros antes de pasar a la Reprogramación Horizontal.

En RE-PROGRÁMATE® trabajamos las dos reprogramaciones: la vertical y la horizontal, para que la transformación y el cambio de creencias sean realmente efectivos.

Capítulo 2

El test muscular: la llave a tu subconsciente

Me quedé anonadado al descubrir que había otra mente, otra fuerza, que pilotaba mi vida. Y aún más desconcertante fue comprender que esa mente oculta era en realidad más poderosa que mi mente consciente.

Bruce Lipton. La biología de la creencia

En la mayoría de los métodos para reprogramar creencias limitantes se emplean pruebas musculares que permiten acceder y obtener respuestas del subconsciente.

Gracias a estas pruebas podemos saber, a través del cuerpo, qué creencias o programas tenemos guardados en nuestra mente subconsciente.

Estas pruebas se basan en los test que aplicamos los kinesiólogos. Tal vez las conozcas como «test energéticos», «test musculares», «pruebas musculares», «testeo muscular», «test kinestésicos» o «test kinesiológicos». Sea como sea que los nombren, todos hacen referencia a lo mismo.

La finalidad es obtener una respuesta muscular ante un estímulo. Este estímulo puede ser de diversa índole (físico, químico, energético, etc.). Para el caso que nos ocupa, el de las creencias subconscientes, se tratará de un estímulo mental.

La respuesta del test siempre será binaria: SÍ / NO. Por lo que interpretar el resultado es muy sencillo: me lo creo / no me lo creo.

Resulta imprescindible el uso del test muscular para detectar las creencias que tenemos grabadas en nuestra mente subconsciente.

A través del cuerpo podemos conectar con la mente y gracias al test muscular podemos interpretarla.

Para hacer el test, enviamos un estímulo a nuestra mente en forma de afirmación y la mente, a través del cuerpo, nos hace llegar su respuesta.

Este «diálogo» entre el cuerpo y la mente subconsciente se basa en dos

posibles respuestas: sí y no. Interpretaremos el sí cada vez que la respuesta sea fuerte, muscularmente hablando, y el no cuando la respuesta muscular sea débil.

Aunque hay tantos test musculares como músculos componen nuestro cuerpo, los más empleados fuera del ámbito de la kinesiología son el test del brazo y el test del balanceo.

Estos dos test son los más sencillos y prácticos de realizar, ya que no se necesitan conocimientos previos y tampoco requieren el uso de camillas o que la persona esté acostada.

Pero, aunque son sencillos, debemos tener en cuenta ciertas consideraciones para que sean fiables y veraces.

Podríamos decir que el test muscular descifra la conexión entre el cuerpo y la mente, ya que consigue interpretar los estímulos que el subconsciente envía al cuerpo.

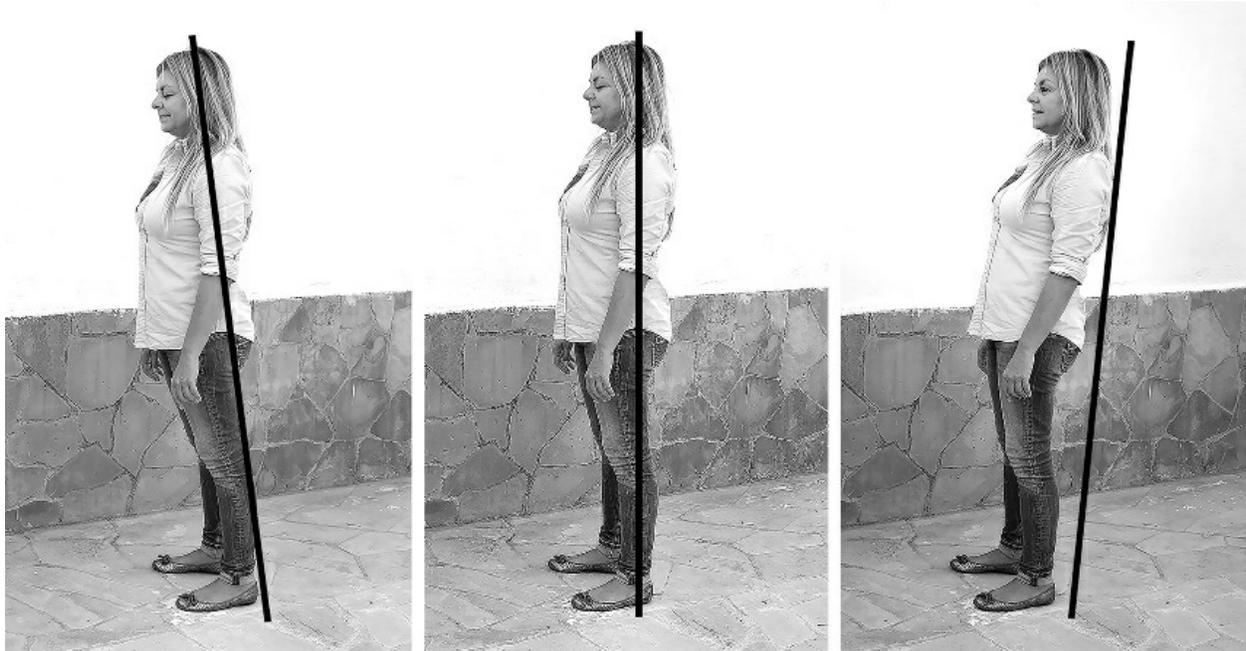
Aunque parece complejo, no lo es. De hecho, es muy sencillo, ya que el cuerpo está siempre en coherencia con la mente subconsciente. No le es posible engañar o mentir. Tampoco al subconsciente le es posible. Por ello estos test resultan tan confiables: no se pueden manipular.

Cuando la mente consciente alberga un pensamiento que entra en conflicto con una información almacenada en la mente subconsciente, el conflicto se expresa mediante la debilitación de los músculos del cuerpo.

Autotest del balanceo

Este ejercicio te ayudará a obtener respuestas de tu mente subconsciente. Tanto tus pensamientos como tus emociones provocan una reacción en tu sistema nervioso que incide en la respuesta motora del cuerpo.

De forma natural, el cuerpo se siente atraído hacia lo positivo y la verdad, mientras que suele repeler lo que no se siente bien.



Test del balanceo. Cuando el cuerpo se balancea hacia adelante lo interpretaremos como una respuesta de **SÍ** (foto izquierda). Cuando el cuerpo se balancea hacia atrás lo interpretaremos como una respuesta de **NO** (foto derecha).

1. Ponte de pie.

- Coloca las piernas algo separadas, a la altura de tus hombros.
- **Pon tu atención en la planta de tus pies.**
 - i. Puedes estar con los ojos abiertos o cerrados.*

2. Obtén una respuesta.

- Haz una declaración que sepas que es verdad. Por ejemplo: «*Mi nombre es... (tu nombre)*».
- **También puedes usar la frase: «Dame un sí, sí, sí».**
 - i. Siente la respuesta de tu cuerpo. Deberías sentirte suavemente atraído hacia adelante. A esta respuesta la vamos a interpretar como un SÍ del subconsciente.*
- **Luego di algo que sepas que es mentira. Por ejemplo: «Mi nombre es... (Dumbo)».**
- **También puedes decir: «Dame un no, no, no».**
 - i. Deberías sentirte suavemente repelido hacia atrás. Esta respuesta del subconsciente la vamos a interpretar como un NO.*

Test del brazo

Este ejercicio te ayudará a obtener respuestas de la mente subconsciente de otra persona. Como la energía recorre nuestro cuerpo, si hacemos una declaración que está en consonancia con nosotros, esta fluye y los músculos se mantienen fuertes. Si hacemos una afirmación que es falsa para nuestra mente, el sistema energético se cortocircuitará y los músculos se debilitarán temporalmente.



Test del brazo. Cuando el brazo mantiene la firmeza lo interpretaremos como una respuesta de SÍ (foto izquierda). Cuando el brazo no mantiene la firmeza y baja lo interpretaremos como una respuesta de NO (foto derecha).

1. Colócate delante de la persona examinada.

- Pídele que levante un brazo en horizontal, paralelo al suelo, con la palma de la mano mirando hacia abajo.
- **Coloca los dedos de tu mano cerca de su muñeca, en el antebrazo, y apoya la otra mano sobre el hombro contrario, para estabilizar.**
 - La persona no debe cerrar el puño ni girar la cabeza mientras la testas.*

2. Obtén una respuesta.

- La persona examinada hace una declaración que es

- verdad. Por ejemplo: «*Mi nombre es... (su nombre)*».
- **También puedes usar la frase: «*Dame un sí, sí, sí*».**
 - i. *Después de cada declaración, presiona el brazo de la persona hacia abajo mientras ella hace cierta resistencia. Lo más seguro es que la persona aguante tu presión y el brazo se mantenga fuerte. A esta respuesta la vamos a interpretar como un SÍ del subconsciente.*
 - **Luego pídele a la otra persona que diga algo que sepa que es mentira. Por ejemplo: «*Mi nombre es... (Dumbo)*».**
 - **También puedes decir: «*Dame un no, no, no*».**
 - i. *Deberíais sentir que ahora el brazo de la persona pierde un poco de fuerza y cede ante tu presión. Esta respuesta del subconsciente la vamos a interpretar como un NO.*

Test del aro

A este test se le conoce con varios nombres, como test del anillo, test del aro o test *o-ring*. En cualquier caso, estamos hablando siempre del mismo.

El test del aro dispone de dos versiones, el autotest y la que podrás usar para testar a otros.

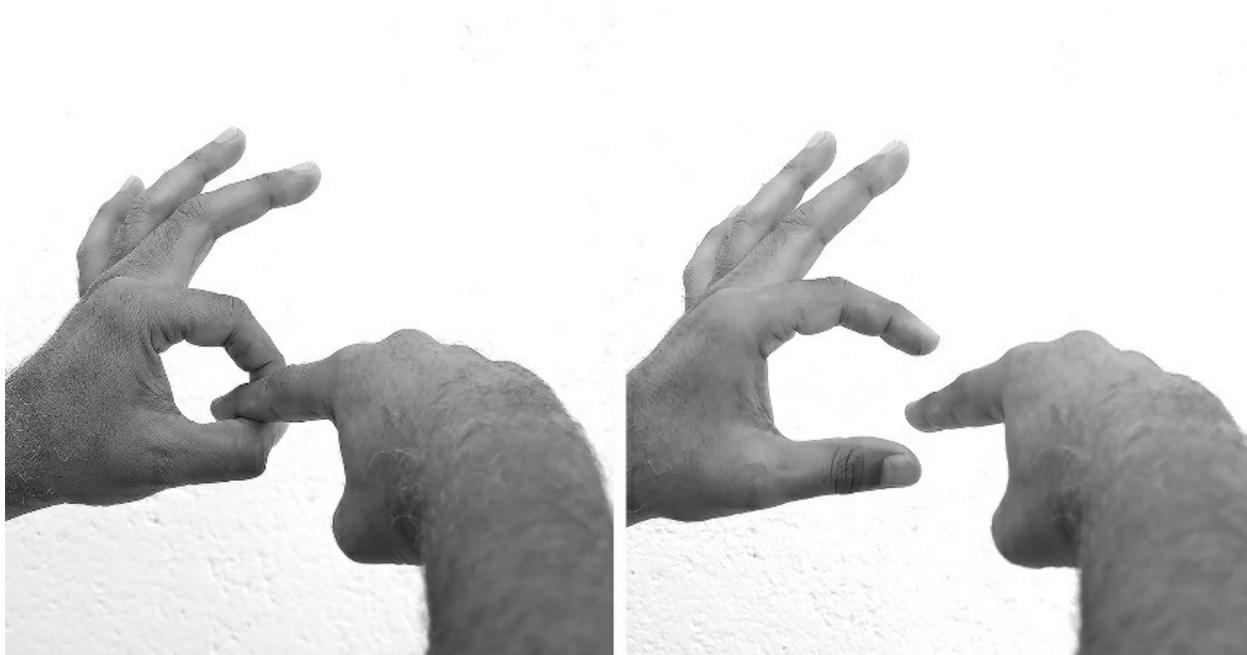
De las tres pruebas musculares, esta es la más difícil de calibrar, ya que hay que afinar bastante para dar con la presión adecuada para poder diferenciar el SÍ del NO.

Autotest

Para esta prueba vas a utilizar la mano que menos usas y vas a hacer un aro presionando el pulgar y el índice. Yo soy diestra, así que haré mi aro con los dedos de mi mano izquierda. Usamos esa mano porque acostumbra a tener algo menos de fuerza que la dominante y resulta más sencillo hacer una presión simétrica.

¿Cuánta presión deberías hacer con los dedos? La que pudieras aguantar si tuvieras que mantenerla durante 10 o 15 minutos. Se trata de apretar pero

no de dejarte la vida en ello.



Autotest del aro. Cuando el aro mantiene la firmeza lo interpretaremos como una respuesta de SÍ (foto izquierda). Cuando el aro no mantiene la firmeza y se abre lo interpretaremos como una respuesta de NO (foto derecha).

Cuando tengas el aro formado con tus dedos, introduce el índice de la mano libre, la que usas normalmente (en mi caso la derecha), dentro del aro. Cuando estés preparado dirás las afirmaciones y, con tu dedo índice, intentarás abrir el aro en un movimiento rápido.

Una variación de este test consiste en hacer el aro con el pulgar y el meñique, ya que es el más débil de los dedos y, por lo tanto, resulta más fácil abrir el aro.

Con las respuestas de SÍ, verdadero y placer el aro no se abre. Con las respuestas de NO, mentira y malestar, el aro se abre.

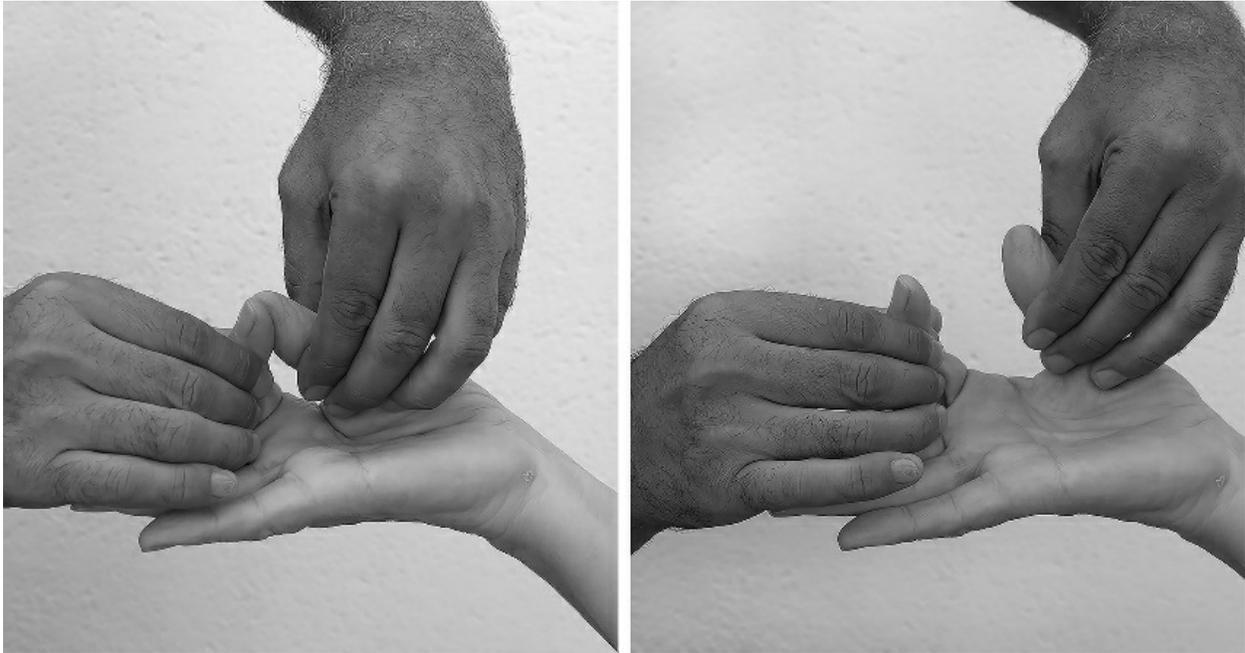
Testar a otros

Para realizarlo, vas a pedir a la otra persona (María) que haga un aro juntando los dedos pulgar e índice de una de sus manos. La fuerza que debe emplear ha de ser la suficiente para que muestre una resistencia, pero no tanta como para que abrir ese aro se convierta en un reto.

Lo ideal es que ella mantenga una resistencia constante que pudiera aguantar durante unos diez minutos.

La ventaja de este test es que se puede realizar estando ambos sentados.

Una vez María ha formado el aro con sus dedos, vas a utilizar tus dedos índices y pulgares de cada mano para sujetar los suyos a modo de pinza, tal y como muestra la imagen.



Test del aro. Cuando el aro mantiene la firmeza lo interpretaremos como una respuesta de SÍ (foto izquierda). Cuando el aro no mantiene la firmeza y se abre lo interpretaremos como una respuesta de NO (foto derecha).

Lo mismo que en el test del brazo, le vas a pedir que diga primero su nombre, que haga fuerza (que apriete el aro) y vas a intentar abrirlo. Lo normal es que el aro se mantenga cerrado y lo interpretaremos como un SÍ (sí, me llamo María).

Luego vas a continuar testándole un nombre falso. Lo normal es que los músculos de los dedos de María se debiliten y el aro se abra. Esta respuesta la interpretaremos como un NO (no, no me llamo María).

Cuando el aro no se abre, es una respuesta que interpretaremos como SÍ. Cuando el aro se abre, la interpretaremos como NO.

Calibración

Lo primero que debemos hacer cuando vayamos a usar el test muscular es asegurarnos de que las respuestas que obtengamos sean claras y

absolutamente fiables. Para ello debemos comprobar la conexión cuerpo-mente o «calibrar».

La manera más sencilla de calibrarnos es testando una verdad y una mentira. Lo adecuado es que las respuestas del test muscular sean coherentes y correctas: SÍ para la verdad y NO para la mentira.

Si no lo son, realizaremos unas correcciones energéticas y volveremos a comprobar el test para asegurarnos de que ahora el cuerpo responde de manera fiable.

Una simple comprobación con el nombre bastará para calibrarnos y verificar que las respuestas del cuerpo sean correctas.

- Repite en voz alta: «Mi nombre es... (tu nombre verdadero)» y testa.
 - Ejemplo: *Mi nombre es Ana.*
- Ahora repite en voz alta: «Mi nombre es... (un nombre falso)» y testa.
 - Ejemplo: *Mi nombre es Dumbo.*

CONSEJO: Cuando repitas las afirmaciones mantén tu atención en lo que estás diciendo, más que en el resultado del test.

CONSEJO: Antes de comprobar las creencias, acuérdate de confirmar siempre que el cuerpo está respondiendo adecuadamente. Dicho de otro modo, antes de testar creencias, calíbrate.

Si alguna respuesta no es veraz, por ejemplo, si al decir tu nombre obtienes como respuesta NO, o SÍ cuando dices un nombre falso, deberás hacer algunas correcciones energéticas.

Correcciones energéticas

Estas correcciones son muy sencillas y se pueden realizar en un minuto. Vale la pena seguirlas antes de empezar los test musculares ya que te ayudarán a obtener respuestas 100 % claras y fiables.

Beber agua

El cuerpo humano se compone de agua, y nuestro cerebro, también. Aproximadamente el 90 % del cerebro es agua, y es el principal vehículo de las transmisiones electroquímicas que se producen durante la sinapsis (la transmisión de información entre las neuronas).

La más mínima carencia de agua en el organismo crea un desequilibrio en el cuerpo que puede provocar que los resultados de los test sean siempre débiles (lo que, traducido, significa una respuesta de NO ante cualquier pregunta o estímulo).

Para evitarlo, es recomendable beber medio vaso de agua antes de testarnos o de testar a alguien, asegurándonos así que haya una correcta actividad eléctrica y química entre el cerebro y el cuerpo.

Tapping en el timo

Entre otras cosas, el timo tiene que ver con la fuerza muscular y la regulación energética. Además, es algo así como el nexo entre el cuerpo y la mente, ya que es el primer órgano que se ve afectado por los pensamientos y el estrés.



Beber agua templada (imagen izquierda) y hacer tapping en el timo (imagen derecha) golpeteando con los dedos de una mano la zona del pecho durante unos 15 segundos.

Para obtener una buena respuesta muscular, es aconsejable estimularlo antes de testar. Para ello, basta con que golpees con los dedos la zona superior del esternón.

Switching

La parte superior, derecha y delantera de nuestro cuerpo tiene una polaridad más YANG o positiva (+); mientras que la parte inferior, izquierda y trasera del cuerpo tiene una polaridad más YIN o negativa (-).

A veces, dicha polaridad se invierte y crea incoherencia en el sistema corporal. Para corregirla, masajearmos con ambas manos unos puntos concretos del cuerpo, llamados «botones» o «interruptores» (el término «*switching*» viene de la palabra inglesa «*switch*», que significa «interruptor»), con la finalidad de reestablecer la conexión entre el cerebro y el cuerpo.

Para corregir el *switching* masajearmos los tres puntos que describo a continuación, dos veces cada uno: la primera con una mano y luego con la otra. La mano que no masajea los puntos estará apoyada sobre el ombligo.



Switching. Mientras apoyas una mano encima del ombligo, masajea justo debajo de las clavículas, arriba y debajo de la boca y el coxis. Repite cada movimiento con ambas manos.

1. Masajea las hendiduras blandas debajo de las clavículas, cerca

del esternón. Estos «botones» corrigen la polaridad derecha-izquierda del cuerpo.

2. Ahora masajea al mismo tiempo debajo de la nariz y debajo de la boca. Estos «botones» corrigen la polaridad arriba-abajo del cuerpo.
3. Por último, masajea el coxis para corregir la polaridad delante-detrás del cuerpo.

En resumen, estas son las correcciones energéticas que puedes hacer para que la calibración sea correcta:

1. Agua.

- Bebe un poco de agua natural templada.
 - i. *Evita el agua fría o caliente, así como los zumos y las infusiones.*

2. *Tapping* en el timo.

- Da unos golpeteos suaves pero firmes con tu mano en el centro del pecho.
 - i. *El timo es una glándula situada debajo del hueso del esternón y, entre otras funciones, distribuye la energía del cuerpo.*

3. *Switching*.

- **Omblico + clavículas:** Apoya la palma de una de tus manos sobre el ombligo mientras masajeas con los dedos de la otra mano la zona debajo de ambas clavículas. Cambia las manos y repite el ejercicio.
 - i. *Mantén cada posición unos 10 segundos.*
- **Omblico + boca:** Apoya la palma de una de tus manos sobre el ombligo mientras masajeas con los dedos de la otra mano la zona encima y debajo de tu boca. Cambia las manos y repite el ejercicio.
 - i. *Estimula la zona situada encima de tu boca al mismo tiempo que estimulas la zona situada justo debajo de ella.*
- **Omblico + coxis:** Apoya la palma de una mano sobre el ombligo mientras masajeas con la otra mano la zona del coxis, situado en el extremo inferior de tu

espalda. Cambia las manos y repite el ejercicio.
i. Puedes frotar el coxis de arriba abajo.

Ahora estás preparado para empezar el proceso de reprogramación.

Capítulo 3

¿Cómo quieres que sea?

—¿Podrías decirme, por favor, qué camino debo seguir para salir de aquí?

—Eso depende en gran parte del sitio al que quieras llegar.

—No me importa mucho el sitio...

—Entonces tampoco importa mucho el camino que tomes.

Lewis Carroll - Las aventuras de Alicia en el país de las maravillas

Las creencias son los programas que establecen quién eres y cómo te relacionas con la vida, con el mundo y con los demás.

Tu subconsciente no puede evitar automatizar eso que crees como una verdad. Automatizar significa constatar. Tu mente intentará por todos los medios que en tu vida se manifieste eso que crees.

Una característica de nuestro cerebro es el hacer consciente solamente una parte de nuestras percepciones y recuerdos. Esta selección se basa en nuestras creencias subconscientes. De esta manera, el cerebro reafirma nuestras creencias seleccionando la información que se adecúa a ellas.

Es algo así como si hiciera un «corta y pega» en una película, y nos mostrara solamente la parte o la secuencia que estuviera de acuerdo con nuestras creencias, eliminando muchas veces de nuestra consciencia los recuerdos de éxito y alegría.

Tu mente subconsciente atrae y repele todo aquello según esté alineado o no con tus creencias internas. Siempre estará respaldando aquello que crees, consciente o inconscientemente. Observa tus relaciones, tu economía o tu salud. Todo ello está creado por tu mente subconsciente.

Aunque tu mente consciente es la que elige una meta, NO es la que te va a llevar hasta ahí. Para alcanzar lo que deseas necesitas que tu mente subconsciente esté de acuerdo también. Ella, y nadie más, es la que hará que consigas eso que tanto deseas.

Tu objetivo puede ser escribir un libro. Sin embargo, es tu subconsciente quien establecerá la posibilidad o no de que logres hacerlo. Según las creencias programadas, así actuarás.

Ten en cuenta que, mientras que tu mente subconsciente representa el 95 % de tu ser, tu mente consciente es solamente el 5 %. Ante un desafío, ¿quién crees que ganaría?

Tu vida actual, tal y como son las cosas ahora, son un resultado de tus creencias subconscientes. No puede ser de otra manera.

Para alcanzar una meta necesitas tener dos cosas claras:

1. Saber de dónde partes.
2. Saber hacia dónde te diriges.

¿Te imaginas subir a un taxi y decirle al taxista: «Lléveme a cualquier sitio»?

¿O preparar un viaje sin saber desde dónde partirás?

¿Estás donde quieres estar en tu vida AHORA?

¿Cuáles son tus objetivos, las metas que te has marcado? ¿Qué te hace vibrar, soñar? Ese es tu verdadero yo diciéndote que lo puedes conseguir.

Si todavía no estás ahí es porque tu subconsciente está siguiendo programas que no te apoyan. Pero puedes transformarlos.

Empieza por clarificar tu objetivo estableciendo tu situación actual desde la que partes y determinando hacia dónde te diriges y dónde quieres llegar.

¿Cómo son las cosas ahora? Mira tu vida tal y como es ahora. Esto te revelará qué es lo que actualmente crees acerca de tu vida.

¿Cómo quieres que sea? Piensa en cómo te gustaría sentirte en lugar de como te sientes, cómo te gustaría vivir tu vida, cómo preferirías reaccionar.

Si no sabes dónde vas, ¿cómo sabrás que lo has conseguido?

Cualesquiera que sean los resultados que produces en tu vida ahora los estás creando automáticamente.

Tu vida es un reflejo de tus creencias, que están dando instrucciones a tu subconsciente para que cree continuamente resultados específicos de manera automática.

Lo que funciona bien en tu vida es porque el subconsciente te permite que funcione bien. Es porque tus creencias apoyan esos resultados.

Cuando reprogramas y actualizas tus creencias subconscientes transformas tu patrón de resonancia y creas una nueva realidad, más acorde a tu verdadero potencial.

Recuperas tu confianza y valoración. Dejas de conformarte y manifiestas tu propia autenticidad.

Elige tu objetivo y las creencias que te permitirán conseguirlo

Pregúntate qué quieres, cuál es tu sueño, tu anhelo y tu mayor deseo en temas tan variados como el amor y las relaciones, la profesión y la economía o la salud y la felicidad.

El objetivo lo eliges tú y es el «qué»: ¿Qué quieres?
Las creencias definen el «cómo»: ¿Cómo quieres que sea?

Define luego cuál sería tu estado ideal y si eliges experimentarlo de forma fluida, abundante, llena de energía, sintiéndote amado, libre o seguro. Todas ellas son posibilidades que te van a apoyar en tu camino al éxito.

Tu meta a partir de ahora va a consistir en reprogramar las creencias posibilitadoras, los «cómo». Esos serán los programas que te permitirán alcanzar tu objetivo de forma perfecta, armónica y sostenida.

- **Define tu objetivo:** Usa una frase concisa al hacerlo.
 - *Quiero...*
- **Define cómo quieres que sea:** ¿Qué tipo de creencias debes tener que te ayuden a crear los resultados que deseas obtener con tu objetivo? ¿Qué creen, piensan, opinan de sí mismas las

personas que ya lo han conseguido?

- *Redacta un listado con tus afirmaciones.*

Establece tu Escala de Creencia

Cuando piensas en tu objetivo, ¿cuánto crees que es posible para ti ahora, tal y como son las cosas?

Valora en una escala subjetiva del 0 al 10 cuánto sientes que eres capaz de conseguir tu meta.

No se trata de responder cuánto lo quieres o cuánto crees desearlo. ¡Por supuesto que quieres lograrlo!

Lo que vamos a valorar es en qué medida crees que, en realidad, lo puedes conseguir.

Cierra un momento los ojos y piensa en tu objetivo, en lo que quieres. Visualiza que estás tomando acción de forma clara y decidida hacia tu objetivo. ¿En qué medida crees que eso es posible para ti ahora?

Lo que percibes en tu interior son tus programaciones. Esas voces, esos «sí, pero», eso que dice «ahora no es el momento, no tengo tiempo, no tengo dinero, no tengo tranquilidad, no tengo...». ¿Quién crees que está hablando? ¡Tus creencias!

- **Anota la escala de creencia para tu objetivo**, siendo 0 «no me lo creo nada en absoluto» y 10, «creo al cien por cien que lo puedo conseguir».
 - *Mi escala de creencia es...*

La Regla de las 3P para reprogramar la mente

No todo vale a la hora de reprogramar la mente subconsciente y, en el caso de las creencias, es necesario construir las frases adecuadamente para que luego puedan ser testadas con la prueba muscular.

Cuando formulas tus frases es necesario que lo hagas de tal manera que te permita obtener una respuesta fidedigna del subconsciente.

Para que puedas establecer tus afirmaciones adecuadamente, te quiero enseñar la Regla de las 3P, con la que reprogramarás las creencias limitantes.

La Regla de las 3P: primera persona, presente y positivo.

P de primera persona

La primera persona se refiere al YO.

Todas las creencias que vamos a reprogramar tienen que ver conmigo.

De nada sirve intentar reprogramar y cambiar a los demás.

Por ejemplo, no funciona reprogramar «los demás me respetan», sino que la frase correcta será «yo soy digna de respeto».

Porque eres tú quien debe sentir que mereces respeto. Cuando realmente sientes eso en tu interior es cuando logras que los demás te respeten. Es cuando sabes establecer límites y decir NO sin miedo al rechazo o a que te aparten.

Por lo tanto, tu nueva creencia deberá estar siempre formulada en primera persona, en el yo (yo, mí, me...)

Y antes de que me lo preguntes te digo que no, no hay excepciones a esta regla.

P de presente

Además, la frase de la creencia deberá ser formulada en tiempo presente, en el aquí y el ahora.

¿Qué quiere decir esto? Pues que debes hacerlo como si eso que quieres conseguir ya estuviera sucediendo en tu vida.

Y tú me dirás: «Pero Ana, ¡eso no está sucediendo, por eso lo quiero cambiar!», y te entiendo.

Lo hacemos de esta forma para desafiar a la mente subconsciente.

¿Qué ocurre cuando yo digo alguna creencia o frase como si ya estuviera sucediendo?

Que el subconsciente se pone en alerta. Es entonces cuando dice: «Espera, esto va en serio, es importante poner atención».

Sería similar a cuando un perro se sacude y saltan todas las pulgas.

El subconsciente se sacude y aparecen todos los *peros*: «Pero me dejarán de querer si lo hago; pero eso es peligroso; pero no voy a ser capaz...».

¡Esas son las creencias limitantes!

Por eso la frase siempre tiene que estar en presente. Porque necesitas retar

y desafiar al subconsciente para saber si realmente opina lo mismo que tú en cuanto a tu meta.

Lo mismo sucede con «quiero». Si yo digo, por ejemplo: «Quiero sentirme respetada», lo más probable es que el resultado de la prueba muscular sea SÍ. Sin embargo, si testo la misma frase sin la palabra «quiero», el resultado de la respuesta cambia: «Me siento respetada», NO.

Esto es porque la mente subconsciente sabe que «quiero» no implica acción.

De hecho, ¡te puedes pasar la vida queriendo!

Así que la mente se relaja. Sabe que aunque quieras algo, no tiene por qué actuar para cumplirlo. No supone un desafío para ella. Por eso no uses tampoco «quiero» en tu frase.

P de positivo

Todas las frases que formules deben estar en positivo y descartar cualquier palabra o término negativo o limitante.

Por ejemplo, no usaré «ya no estoy gorda», sino «estoy en mi peso ideal, estoy delgada».

Siempre en positivo.

Otro ejemplo: En lugar de decir «no tengo miedo», diré «ahora tengo valor, me siento segura».

Esto se debe a que, para entender la frase, la mente formula imágenes con su contenido.

Si digo «no estoy gorda», la imagen que me viene es de mí... ¡gorda! Porque he usado esa palabra.

Pero si en lugar de eso digo «estoy delgada», la imagen que me viene a la cabeza es de mí delgada.

La Madre Teresa de Calcuta decía que nunca iría a una marcha en contra de la guerra. Pero que acudiría la primera en una marcha a favor de la paz.

Hacer la frase en positivo tiene que ver con esto.

Si voy a una marcha en contra de la guerra, de los desastres, de los abusos, de la ira, de la venganza... me estaré enfocando en esa energía destructiva.

Pero si asisto a una marcha en favor de la paz, la colaboración, la armonía, el entendimiento, el respeto..., fíjate que la energía es totalmente distinta. Estaré vibrando en lo positivo y las imágenes que tendré serán de

armonía y paz.

Aparentemente «no a la guerra» es lo mismo que «sí a la paz», pero, en el fondo, son energías, vibraciones, sensaciones y vivencias internas totalmente opuestas.

Enfócate siempre en lo positivo. No uses palabras negativas.

Incluso si quieres trabajar un tema relacionado con la salud, reprograma «estoy sano, mi cuerpo es saludable, gozo de una salud perfecta» y no te enfoques en términos relacionados con la enfermedad (como cáncer, dolor, úlcera, etc.).

En el capítulo anterior aprendiste a comunicarte con tu mente subconsciente usando el test muscular.

Ahora serás capaz de testar tus afirmaciones y también las afirmaciones de los demás. Esto te capacitará para acompañar procesos de RE-PROGRÁMATE® con otras personas también.

Pero empecemos por ti. ¿Estás listo para conocer las programaciones que hay instaladas en tu mente subconsciente?

Cómo testar las creencias

Como ya sabes, antes de comprobarlas, las creencias deben pasar por el tamiz de la Regla de las 3P.

Una vez que tengas montada la frase con tu creencia siguiendo esta regla, podrás ponerla a prueba con el test muscular.

Testar es comprobar mediante el test o prueba muscular si los programas almacenados en la mente subconsciente están a favor o en contra de tu objetivo.

Pongamos un ejemplo práctico. Digamos que quiero testarme a mí y voy a utilizar para ello el [test del balanceo](#).

Voy a usar una frase de creencia que sigue la Regla de las 3P. Por ejemplo: «Soy digna de respeto».

Si el resultado del test es SÍ (el balanceo de mi cuerpo ha sido hacia adelante), significa que mi subconsciente está de acuerdo con la afirmación.

¡Bien!

Si el resultado del test es NO (el balanceo de mi cuerpo ha sido hacia atrás), tendré que reprogramar la frase, ya que el subconsciente me estaría diciendo: «No, no eres digna de respeto».

Y eso, por supuesto, hay que cambiarlo. ¿Por qué? Porque para sentir que en realidad puedo y merezco respeto debo transformar los pensamientos limitantes que lo están impidiendo. Estos pensamientos pueden ser: «Nadie te querrá, te atacarán, no es seguro para ti hacerte respetar».

P de prioridad

Antes de proseguir, puedes averiguar si una afirmación es importante para alcanzar tu meta. Cuando tengas montada tu frase de creencia pregunta si esta es la creencia prioritaria para tu objetivo.

¿Es esta la creencia prioritaria para mi objetivo?

Por ejemplo, el tema de ser digno de respeto tiene que ver con la autoestima. Mi objetivo entonces es la autoestima.

He testado «Soy digna de respeto» y la respuesta ha sido NO: señal de que tengo que reprogramarla.

Bien, la siguiente pregunta que hago es: «¿Es esta (soy digna de respeto) la creencia prioritaria para mi objetivo (autoestima)?».

Y a lo mejor te sorprendes y la respuesta es NO.

Lo que ocurre es que el subconsciente está indicando que hay una creencia más profunda debajo de esa, alguna con más peso. El subconsciente no sabe mentir.

Encontrar la creencia prioritaria es tan sencillo como preguntar. A través de preguntas coherentes, relacionadas con tu tema, podrás encontrar la creencia de base.

Si estás en el tema de la autoestima y el test dice que «Soy digna de respeto» no es la creencia prioritaria, tendrás que buscar la que sí lo es.

Puedes en este caso preguntar si la prioritaria es sobre algún valor personal, si tiene que ver con saber decir que no y establecer límites, si con la sensación de seguridad, de que me acepten, etc., e ir acotando.

Se trata, sencillamente, de buscar.

Hazle una pregunta directa a tu mente: «¿La creencia prioritaria para mi objetivo tiene que ver con...?».

Una vez la encuentras, la armas siguiendo la regla de las 3P: primera persona, presente y positivo, y la testas para confirmar que estás trabajando sobre la creencia correcta.

Aunque puede parecer complicado, en realidad este proceso es muy sencillo. Para que lo comprendas mejor te he hecho un esquema paso a paso.

- 1. Escoge un objetivo.**
- 2. Escribe la frase de la nueva creencia usando la Regla de las 3P.**
 - Primera persona (yo, mí, me...).
 - **Presente (como si ya estuviera sucediendo en tu vida).**
 - **Positivo (descarta términos negativos y usa solo los positivos).**
- 3. Testa la frase de la creencia (puedes usar el test del balanceo).**
 - Resultado del test: **SÍ. ¡Bien!** Tu mente apoya tu creencia. Puedes detenerte aquí o buscar otra afirmación.
 - **Resultado del test: NO. Tu subconsciente no está de acuerdo contigo. Es necesario reprogramar esta creencia. Continúa con el punto 4.**
- 4. Asegúrate de que estás trabajando la creencia prioritaria para tu objetivo.**
 - ¿Es esta la creencia prioritaria para mi objetivo?
 - **Resultado del test: SÍ. Puedes entrar en el proceso de reprogramación.**
 - **Resultado del test: NO. Encuentra la creencia prioritaria siguiendo las instrucciones del paso 5.**
- 5. Encuentra la creencia prioritaria para tu objetivo.**
 - ¿La creencia prioritaria para mi objetivo tienen que ver con...?
 - **Haz preguntas relacionadas con tu objetivo y usa cualquiera de los test musculares para obtener las respuestas.**
 - **Cuando la respuesta del test sea SÍ, habrás encontrado la creencia prioritaria. ¡Bien!**

¿Qué te parece si lo intentas ahora tú con el objetivo que quieres conseguir?

Capítulo 4

Explícaselo a tu mente subconsciente

¿Qué es real? ¿Cómo defines «real»? Si hablas de lo que puedes sentir, lo que puedes oler, probar y ver, lo real son impulsos eléctricos que tu cerebro interpreta.

Morfeo (Matrix)

*Cuando se tiene claridad, lo que uno quiere aparece en la vida.
Cuando se tiene confusión, los resultados son también confusos.*

Janet Bray Attwood - Descubre el secreto

Hasta que no tengas claridad en tus deseos, tu subconsciente no tendrá instrucciones precisas y continuará produciendo resultados basados en las viejas programaciones.

Muchas veces nos resulta mucho más fácil decidir lo que no queremos que lo que sí anhelamos. Por ejemplo, resulta fácil decir «No quiero sentirme mal» o «No quiero tener deudas económicas». Sin embargo, son los pensamientos positivos específicos los que lograrán sacarnos del estado de carencia, escasez o insatisfacción.

Para definir lo que sí queremos y transmitirle a nuestro subconsciente lo que deseamos en nuestra realidad externa vamos a usar el lenguaje a través del cual la mente experimenta el mundo: los sentidos del cuerpo (vista, tacto, oído, olfato y gusto).

Nuestras experiencias son visuales, auditivas y kinestésicas, y estas experiencias pueden originarse tanto en el exterior, cuando miramos un paisaje, como en el interior, cuando recordamos ese mismo paisaje.

VAK

VAK son las siglas de los tres canales sensoriales principales (visual,

auditivo y kinestésico) y te ayudará a crear nuevas conexiones neuronales que apoyen tus objetivos.

Con el VAK vas a dar un paso más allá que simplemente evitar lo que no quieres: vas a avanzar en la dirección correcta hacia lo que sí quieres.

Lo importante cuando hacemos un VAK no es tanto la información contenida, sino lo que sentimos cuando revivimos eso.

Tu objetivo es nuevo para tu mente, por lo tanto, esta no dispone todavía de información relacionada con lo que deseas conseguir. Si tuvieras este tipo de información, seguramente ya lo habrías logrado.

Así pues, con el VAK vamos a mandar información desde la mente consciente hasta la subconsciente, y lo haremos creando una realidad interior procurando un estado mental y emocional que impacte adecuadamente nuestro objetivo en la mente inconsciente.

Sabemos que, en ciertos estados mentales, el lóbulo frontal del cerebro no distingue realidad de fantasía, y es nuestra oportunidad de acceder al subconsciente.

Con el VAK proyectaremos imágenes claras y llenas de colorido de nuestra meta ya conseguida. Escucharemos, con nuestro oído interno, lo que nos dicen los demás en esas situaciones, así como nuestro propio diálogo interior, y nos dejaremos sentir las sensaciones agradables en el cuerpo.

Todo ello nos permitirá revivir nuestro objetivo como si ya fuera real. Sabremos que el VAK ha funcionado cuando consigamos sentir emociones positivas en nuestro cuerpo.

Gracias al VAK vamos a estimular nuestro cerebro para que envíe la orden de segregar sustancias químicas que bañen nuestras células y provoquen en nosotros una emoción.

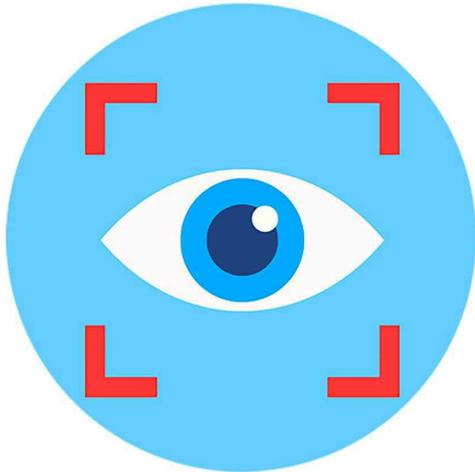
Cuando sientes una emoción significa que has conectado tu cerebro a esa nueva realidad. Dicho claramente: tu cerebro YA está viviendo «eso» como si fuera una realidad. Para tu mente ya es real.

CONSEJO: En las imágenes de tu VAK deberás aparecer tú también, como si te estuvieras viendo en una fotografía.

A este tipo de representación lo llamamos «disociado».

CONSEJO: Escoge imágenes que representen un día cualquiera de tu vida con el objetivo ya cumplido. Por ejemplo, si tu objetivo es comprarte un modelo concreto de coche, podrías incluir una imagen llegando a tu trabajo conduciendo ese coche, el coche aparcado en el garaje de tu casa o yendo en el coche con tu familia a visitar a unos amigos.

Visual: ¿Qué verás?



Pregúntate qué verás cuando consigas tu objetivo.

Utiliza adjetivos visuales, como colores, formas o tamaños.

Si te visualizas feliz, pregúntate cómo sabes que estás feliz. Tal vez la respuesta sea: «Porque sonrío, abrazo a alguien efusivamente, o estoy dando saltos de alegría».

Si te visualizas tranquilo, en paz, defínelo en términos visuales, como si estuvieras viendo una foto en ese momento. ¿Cómo sabes que esa persona se está sintiendo tranquila y en paz? Podrías responder que respira lento y profundo, tiene los ojos cerrados, la cabeza hacia el sol o una leve sonrisa en su cara.

Busca tres situaciones que representen tu objetivo ya cumplido. Procura

que estén cargadas de contenido inspirador y que sean significativas para ti. Anota las tres escenas con todos los detalles visuales.

Auditivo: ¿Qué escucharás?



Ahora «escucha» tu interior: ¿Qué oirás cuando estés viviendo tu objetivo cumplido?

Cuando hayas conseguido lo que deseas, ¿qué te dirán los demás? ¿Quién, concretamente, te dirá eso?

Frases como «Lo has conseguido», «Felicidades, te lo mereces», «Eres lo máximo», «Sabía que lo harías» o «Luces fantástico» son apropiadas para recrear este momento de éxito.

Y no olvides tu diálogo interior: ¿qué te dirás cuando ya estés viviendo tu objetivo realizado? «Lo conseguí»; «parecía difícil y ha sido tan fácil»; «me siento orgulloso de mí»; «¡lo he hecho estupendamente!».

Intenta «escuchar» las voces de los demás felicitándote y dándote la enhorabuena por haberlo conseguido. Seguramente sean frases de ánimo dichas por personas importantes para ti.

Kinestésico: ¿Qué sentirás?



Ahora sí, ¿qué sentirás cuando consigas tu objetivo?

Repasa las imágenes, los sonidos; quédate en los detalles, revívelos y siéntelo.

¿Qué te hace sentir todo eso? ¿Cómo te sentirás cuando lo consigas? Quizás sea feliz, alegre, dichoso o satisfecho.

Ponle una cualidad de color a toda esa energía. Si esa sensación tan fantástica y agradable tuviera un color, ¿qué color sería?

Para ayudarte a conectar más con la parte kinestésica de tu objetivo, coloca las manos en tu pecho, sobre el corazón, y déjate sentir todas las sensaciones agradables que acompañan tu deseo y tu objetivo sabiendo que ya está cumplido.

Matrix

Podríamos detenernos en el proceso del VAK en cuanto sintiéramos la emoción en nuestro cuerpo, la alegría, la felicidad, la paz o la satisfacción.

Sin embargo, en RE-PROGRÁMATE® vamos un paso más allá y enviamos la experiencia que estamos viviendo internamente a la *matrix*, esto es, al espacio cuántico de infinitas posibilidades. La enviamos al universo.

Con Matrix nos aseguramos aún más de establecer nuevas conexiones neuronales asociadas a nuestro objetivo, borrando viejos patrones que pudiéramos tener relacionados con ellas.

Introducimos toda la información contenida en la experiencia del VAK en

nuestro cerebro a través de la coronilla y acentuamos la información recibida por nuestras células, tal y como establece la epigenética, para grabarla como memoria celular en nuestro mismo ADN.

Usamos el campo magnético del corazón, cinco mil veces más potente que el del cerebro, para impulsar la realidad interna hacia el espacio cuántico de infinitas posibilidades.

A partir de esta experiencia, nuestra visión adquiere vida a todos los niveles de la creación.

El proceso de Matrix, paso a paso

Proyecta delante de ti todas las imágenes creadas con tu objetivo, y envuélvelas con una burbuja de energía del mismo color y características kinestésicas de tu VAK.

Permite que esa burbuja entre por tu coronilla a tu cerebro, cree nuevas conexiones neuronales y borre las viejas.

Con una respiración profunda, lleva esta energía al resto de tu cuerpo a través del riego sanguíneo, y observa cómo toda esa información, en forma concentrada de burbuja de energía, baña una célula de tu cuerpo. Luego deja que esa célula le comunique al resto de tus células la información.

Une la energía con tu experiencia interna en tu corazón y siente sus latidos. Observa cómo cada latido de tu corazón proyecta esta energía alrededor de ti y la expande cada vez más y más lejos. Déjate sentir cómo esa energía cargada con toda la información atraviesa los diferentes cuerpos de tu ser, las dimensiones y los campos, hasta proyectarse en todo el universo.

Con otra respiración profunda, abre los ojos al aquí y ahora.

CONSEJO: Si lo sientes adecuado para ti, en esta fase puedes declarar: «Esto o algo mejor, para el mayor bien de todo lo creado. Gracias, porque ya está hecho». Estás en el mismo campo de infinitas posibilidades, conectado con la creación, la abundancia y el amor infinitos. No hay espacio para el orgullo ni las restricciones. Estás en el TODO y por eso manifiestas tu mejor deseo hacia el todo.

Explícaselo a un niño

La mente no comprende de generalidades ni conceptos abstractos. A menos que disponga de información concreta relacionada con estos conceptos, para la mente subconsciente representan tanto como nada.

Al no ser específicos, ella puede permitirse no tomar acción para conseguirlos.

Por ejemplo, puede suceder que la frase «Fluyo con la vida» no tenga significado alguno para muchas personas, mientras que para otras, en cambio, guarda relación con saber aprovechar las oportunidades, no enredarse en conversaciones absurdas y utilizar el tiempo en actividades que aporten valor.

Debido a lo inespecífico de ciertas afirmaciones, debemos clarificar algunos de nuestros objetivos.

En su momento te expliqué que para obtener resultados claros los objetivos deben serlo también. Pero no solo deben ser claros y evidentes para ti, sino aún más para tu mente subconsciente.

Para que los niños, al igual que la mente, comprendan correctamente un concepto, este debe ser explicado de forma concreta y específica.

¿Te has dado cuenta de que los niños interpretan lo que les decimos de forma literal?

Así pues, si usas frases inespecíficas con un niño de cinco o seis años y le dices que te sientes «conectado con el universo», lo mejor que puede suceder es que te imagine como un astronauta flotando en medio del espacio.

Lo mismo sucede con el subconsciente: opera con mensajes claros, específicos, concretos y tangibles.

Antes de hacer un VAK, te recomiendo que sometas este tipo de metas a este proceso de clarificación. Simplemente escribe en una hoja tu objetivo como si se lo explicarás a un niño.

Ejemplos de metas genéricas:

- Estoy conectado con el universo.
- Fluyo con la vida.
- Todo me sale bien.
- Encuentro a mi pareja ideal.
- Soy próspero y abundante.

Si tu meta se parece a alguna de estas, este ejercicio te ayudará a ganar

claridad antes de hacer el VAK.

En resumen, puedes usar frases ambiguas para definir tu meta, siempre y cuando estén cargadas de contenido específico y que sea significativo para ti.

¿Te imaginas la carta de Navidad de una niña pidiendo a sus padres una muñeca *ideal*? ¿Puedes figurarte la cara de asombro que pondrían ellos cuando la leyeran? ¿Muñeca ideal? En realidad, lo más probable es que la niña fuera muy específica con su deseo: «Quiero la muñeca Barbie Princesa Mora con el vestido rosa».

Pues bien, la misma cara de asombro debe de poner la mente cuando alguien le dice, por ejemplo, «Quiero una pareja *ideal*».

Si ese fuera tu caso, le tendrías que explicar a tu mente qué entiendes tú por «pareja ideal». Si no lo hicieras, seguramente interpretaría que ideal para ti es cualquier persona que se parezca al tipo de parejas que ya has tenido en el pasado. Y eso te llevaría a seguir repitiendo en el futuro el mismo patrón en tus relaciones.

Para evitar resultados confusos, explica tu objetivo como si le estuvieras hablando a un niño. Sé claro y específico.

En resumen:

Si tu mente lo ve, lo puede conseguir. No podemos manifestar nada si antes no está definido en nuestra mente. Reprogramar la mente es crear algo, una realidad nueva, diferente y mejor.

Se trata de vibrar en la misma frecuencia que tu objetivo. No puedes emitir un patrón de abundancia mientras permaneces en la frecuencia de la escasez. Para conseguir y mantener tu objetivo es necesario igualar tu vibración a la de las personas que ya lo han conseguido.

Toda creencia es un programa biológico que está improntado en tu cerebro y tu cuerpo. Pero también es un patrón energético. Tu mente proyecta un holograma de tus pensamientos internos y el universo los lee. Te conectas solo a las circunstancias que son parecidas a tu frecuencia vibratoria.

Una vez has explicado la nueva información a tu subconsciente, en el siguiente capítulo vas a entrar de lleno en la primera reprogramación: la Vertical. En esta fase vas a descubrir los posibles sabotajes que puedan estar actuando contra ti e interfiriendo entre tú y tu objetivo.

Capítulo 5

Reprogramación Vertical: los tres cerebros

Cuando el subconsciente debe elegir entre emociones profundamente arraigadas y la lógica, casi siempre ganan las primeras.

T. Harv Eker

Ciertos acontecimientos pueden dejar en nuestra memoria un rastro de estrés que no se libera por sí mismo.

Estas experiencias bloquean nuestro potencial e impiden que fluyamos en ciertas áreas de nuestra vida. Provocan bloqueos mentales y emocionales, puesto que activan disparadores subconscientes de estrés.

Aunque es frecuente no conocer lo que origina nuestros bloqueos internos, hay ocasiones en las que es necesario llegar al origen de las creencias para desbloquear el disparador de estrés.

La mayor parte de las veces nuestro cerebro es capaz de asimilar el estrés y el miedo por sí mismo y restablecer el equilibrio anímico ante una situación.

Como estamos acostumbrados a que esas sensaciones y emociones se disuelvan por sí mismas, las energías estresantes atascadas provocan en nosotros sensaciones de impotencia, ya que bloquean nuestra capacidad de reacción y control.

Como un disco rayado, el proceso se queda paralizado en un mismo punto y sentimos que no podemos avanzar.

Todo lo que percibimos a través de nuestros sentidos pasa por el cerebro emocional (sistema límbico) antes de ser transmitido al cerebro racional (neocórtex). Esta transmisión tarda medio segundo aproximadamente.

El cerebro emocional es el primero en valorar la nueva información y, contrastándola con nuestras experiencias del pasado, decide si es amenazante e importante para nosotros.

En ese caso activa la «alarma» y segrega una sobredosis de hormonas de estrés. Solo entonces informa al cerebro racional. Pero, una vez se ha activado la respuesta de estrés, la mente racional ya no puede aportar su función clarificadora, puesto que la amígdala (la activadora de la alarma en el cerebro) no se deja influenciar por el córtex.

Podríamos decir que la actividad del cerebro pensante se reduce totalmente y toma el control el cerebro reactivo.

El estrés asociado a una meta nos ata al pasado o nos hace imaginar un futuro amenazante, además de alimentar creencias limitantes asociadas a nuestro objetivo.

Con la Reprogramación Vertical recuperamos la fluidez y nuestras energías mentales pueden volver a ocuparse del aquí y el ahora, permitiendo al cerebro disolver los bloqueos y adquirir comportamientos alternativos más realistas y favorables.

Al estimular las áreas del cerebro racional durante la activación de los recuerdos de estrés, devolvemos al neocórtex su plena capacidad de procesamiento y permitimos que encuentre sus propias soluciones creativas para liberar la información bloqueada.

Si una situación actual recuerda consciente o inconscientemente a una experiencia de estrés del pasado que sigue bloqueada, reviviré la situación del presente tal y como la percibí en el pasado, aunque hayan transcurrido veinte, treinta o cuarenta años desde entonces. Y disparará en mí una reacción de bloqueo e incapacidad.

Esto es porque nuestro subconsciente no archiva la información basándose en categorías como «hombre» y «mujer», sino que la clasifica en función de percepciones semejantes: «Percibo esto de forma parecida a eso otro». La clave de este tipo de ordenación se basa principalmente en las emociones, sobre todo en las emociones de estrés.

Muchas veces no sabemos por qué reaccionamos tan exageradamente a supuestas pequeñeces o nos podemos sentir heridos cuando alguien dice una frase sin importancia.

Y es que las decepciones, el rechazo o el desamparo que pudimos experimentar en el pasado pueden ocasionar tensión en el presente y actuar como un freno inconsciente que puede llegar a dificultar nuestro éxito en ciertas áreas de la vida.

Gracias a la Reprogramación Vertical ponemos en marcha la capacidad natural de nuestro cerebro de solucionar los conflictos internos.

Reprogramamos el sistema nervioso, liberando las memorias asociativas del cerebro emocional y neutralizando los condicionamientos del cerebro reptiliano. De esta manera recuperamos el control y nos deshacemos de los posibles autosabotajes.

La Reprogramación Vertical busca la causa de las creencias limitadoras y de los propios sabotajes, resolviendo los obstáculos internos de estrés y desequilibrio que entorpecen nuestro camino.

Gracias a las correcciones de la Reprogramación Vertical podemos liberar los frenos internos que se oponen a nuestro éxito, detectando si hay alarmas de estrés asociadas a nuestro objetivo que puedan sabotear e impedirnos el acceso a nuestra fuente de poder y reprogramándolas.

Los ejercicios que conforman la base de la Reprogramación Vertical son cuatro:

1. Inversión.
2. Reversión.
3. Asunto detrás.
4. Corrección 3C.
5. INNER.

Inversión y Reversión

Los ejercicios de Inversión y de Reversión neutralizan los posibles sabotajes que podrían obstaculizar los resultados de la reprogramación.

Ambas correcciones funcionan en apenas unos segundos y aumentan de manera considerable el éxito del proceso de RE-PROGRÁMATE®.

Inversión y Reversión no tratan el bloqueo original, sino que neutralizan momentáneamente los obstáculos subconscientes del cambio de creencias.

Se cree que la causa de la Inversión y la Reversión podría estar asociada con un cambio en la polaridad del cuerpo, donde la circulación energética estuviera invertida o bloqueada.

Contribuyen a los propios sabotajes internos, ya que favorecen pensamientos negativos y estados de ánimo autodestructivos que afectan al comportamiento y nos mantienen reactivos en lugar de constructivos.

En otras palabras, provocan comportamientos, sentimientos y pensamientos opuestos a los objetivos que estás intentando alcanzar. Existe, en definitiva, un conflicto entre tus creencias más internas y lo que quieres conseguir externamente.

Cuando descubrimos una inversión y/o una reversión, debemos neutralizarla enseguida para que deje de sabotear nuestros objetivos. Cuando saboteas tu vida estás actuando de manera totalmente opuesta a la que te permitiría conseguir tus metas.

Tanto la inversión como la reversión pueden ser la razón principal por la que mantienes relaciones o actitudes insanas y pueden impedir poner en acción tu objetivo, aunque seas capaz de lograrlo.

Inversión y reversión generan percepciones erróneas y actúan en contra de tu fuerza de voluntad. Por ejemplo, puedes sentir culpa ante cierta situación e internamente considerar que no mereces superarla.

Cuando las neutralizas estás reconectando de nuevo la mente con el cuerpo y devolviendo el flujo positivo de tu energía a las áreas relacionadas con tu meta.

Una vez corregida la inversión y reversión, es cuando empezamos el verdadero proceso de reprogramación.

Recuerda, si has intentado ya en otras ocasiones liberarte de pensamientos, comportamientos o sentimientos limitantes y estos han regresado, lo más probable es que tengas una inversión y/o reversión en relación con lo que estás intentando conseguir. Si no las neutralizas, es probable que no lo consigas.

Gracias a las correcciones, podemos eliminar de forma rápida las barreras limitantes que se interponen en tu proceso de reprogramación.

Cuando tienes claro tu objetivo y cómo quieres que sea, el siguiente paso es corregir cualquier bloqueo que pueda sabotearlo.

Localiza la inversión y la reversión y emplea enseguida las correcciones para tratarlas. Si retrasas las siguientes fases de la reprogramación, vuelve a realizar las correcciones antes de aplicar el «Asunto detrás» y el INNER.

Ambas correcciones se llevan a cabo estimulando un punto energético del cuerpo: el Punto K.



Punto K. Punto energético situado en el centro de la parte carnosa del canto de la mano. Lo estimulamos haciendo golpecitos (tapping) con los dedos de la mano contraria.

El Punto K se encuentra en el borde exterior de la mano y para estimularlo basta con hacer unos golpecitos utilizando la mano contraria.

Encontrar y corregir la Inversión

Las inversiones son las creencias más limitadoras, puesto que disparan memorias asociadas con nuestra valía y, por lo tanto, son una fuente muy común de estrés.

Las inversiones pueden ser de merecimiento, capacidad, permiso, seguridad y beneficio.

Merezco; soy capaz; me permito; es seguro; es bueno.

Sigue estos pasos para encontrar y corregir las inversiones:

Comprueba tu meta añadiendo a la afirmación cada una de las inversiones y testa las frases completas una a una: Inversión + tu afirmación.

Si alguna de las frases da como respuesta NO, es señal de que existe una inversión con tu objetivo y puede boicotearlo.

Para corregirla vamos a hacer golpeteos en el Punto K al mismo tiempo

que repetimos tres veces la frase correctora para la inversión: Aunque no (inversión + tu meta), me acepto completamente.

Por ejemplo, vamos a suponer que tu meta es «atraigo relaciones amables y cariñosas». Comprobarías cada inversión (merezco, soy capaz, me permito, es seguro, es bueno) seguida de tu afirmación. Solo tendrías que repetir en voz alta: «Merezco atraer relaciones amables y cariñosas»; «Soy capaz de atraer relaciones amables y cariñosas»; «Me permito atraer relaciones amables y cariñosas»; «Es seguro atraer relaciones amables y cariñosas»; «Es bueno atraer relaciones amables y cariñosas» y testar cada frase.

Si la respuesta del test de, supongamos, la primera frase, es SÍ, tu mente considera que sí mereces tu meta. Sin embargo, si la respuesta es NO, entonces hay una inversión de merecimiento que es necesario corregir.

En ese caso dirías tres veces «Aunque no merezco atraer relaciones amables y cariñosas, me acepto completamente» mientras haces golpecitos en el Punto K en cualquiera de tus manos.

En resumen:

1. Testa las inversiones + tu meta:

- Merezco...
- Soy capaz...
- Me permito...
- Es seguro...
- Es bueno...

2. Corrige las inversiones:

- Golpetea el Punto K mientras repites tres veces en voz alta la frase correctora: *Aunque no (inversión + tu meta), me acepto completamente.*

Encontrar y corregir la Reversión

Las reversiones son las partes de ti que no quieren tu objetivo, por lo que están en contra de que lo logres y pueden sabotearlo.

Para encontrar qué partes de ti pueden estar en reversión con tu meta, solo tienes que testar la siguiente frase: «Todas las partes de mi ser quieren... (tu meta)».

Todas las partes de mi ser quieren...

Por ejemplo: «Todas las partes de mi ser quieren *atraer relaciones amables y cariñosas*».

En el caso de que obtengas con la prueba muscular un resultado de NO, te estará indicando que hay partes de ti que no quieren tu objetivo.

Para encontrarlas basta con comprobar las partes más significativas de ti que te identifican especialmente, como padre, hijo, esposo, profesional y demás.

Usa esta frase para hacerlo: «Yo, como... (reversión) quiero... (tu meta)».

Yo, como... quiero....

Por ejemplo: «Yo, como hijo, quiero atraer relaciones amables y cariñosas»; «Yo, como padre, quiero atraer relaciones amables y cariñosas»; «Yo, como hermano, quiero atraer relaciones amables y cariñosas»; «Yo, como profesor, quiero atraer relaciones amables y cariñosas», etc.

Testa cada frase y, si alguna da NO, habrás encontrado la reversión. Significa que esa parte tuya, supongamos que la parte como profesor, no quiere atraer relaciones amables y cariñosas. Tal vez porque considera que atraer este tipo de relaciones le podría perjudicar en su trabajo.

Neutralizar estas partes es muy parecido al trabajo de las inversiones. Aquí también vas a tener que dar golpecitos en el Punto K de tu mano mientras repites en voz alta una frase correctora.

Sin embargo, para corregir la reversión vas a golpetear el Punto K de una mano y luego el Punto K de la otra mano mientras repites una frase distinta en cada una de ellas.

Puedes empezar por la mano que prefieras. Supongamos que empiezas haciendo golpecitos en el canto de tu mano derecha. Ahí dirías la primera frase de corrección.

La primera frase para corregir la reversión es: «Aunque yo, como... (reversión) no quiero... (tu meta), me acepto completamente».

Aunque yo como... no quiero..., me acepto completamente.

Luego pasarías a la mano contraria y darías golpecitos en el Punto K de tu mano izquierda mientras dices la segunda frase de corrección.

La segunda frase para corregir la inversión es: «Aunque yo, como... (reversión) podría cambiar esto y no lo hago, quiero... (tu meta)».

Aunque yo como... podría cambiar esto y no lo hago, quiero....

Suponiendo que hubieras localizado una reversión de ti como profesor, empezarías repitiendo tres veces en voz alta: «Aunque yo como profesor no quiero atraer relaciones amables y cariñosas, me acepto completamente», mientras estimulas el Punto K de una de tus manos.

Luego cambiarías a la mano contraria y repetirías tres veces en voz alta: «Aunque yo como profesor podría cambiar esto y no lo hago, quiero atraer relaciones amables y cariñosas».

En resumen:

3. Comprueba si hay alguna reversión con el test muscular:

- «Todas las partes de mi ser quieren... (tu meta)».

4. Encuentra la reversión:

- Usa la frase «Yo, como... (reversión), quiero... (tu meta)» para encontrar las partes discordantes.

5. Corrige la reversión:

- Golpetea el Punto K de una de tus manos mientras repites tres veces en voz alta la frase correctora: «Aunque yo, como... (reversión), no quiero... (tu meta), me acepto completamente».
- **Golpetea el Punto K de la mano contraria mientras repites tres veces en voz alta la frase correctora: «Aunque yo, como... (reversión), podría cambiar eso y no lo hago, quiero... (tu meta)».**

CONSEJO: Una vez hechas las correcciones, vuelve a testar las frases para comprobar que ahora ya están neutralizadas.

Asunto detrás y Corrección 3C

¿Te ha sucedido alguna vez que te has quedado en blanco durante un examen?

Cuando estás asustado, tienes miedo o ansiedad tu mente dispara una alarma y, de alguna manera, inhibe una parte importante del cerebro. Justo la parte donde guardas la información a la que necesitas acceder.

Lo que sucede es que tu cerebro emocional se prepara para protegerte de lo que considera un peligro para ti.

Si has tenido una mala experiencia amorosa en el pasado, el cerebro puede, erróneamente, considerar el amor como algo peligroso en el futuro, y en el momento en que te sientes atraído por alguien, disparar la alarma y bloquear tus recursos.

En esos momentos estás indefenso, porque no puedes pensar con claridad y puedes tomar decisiones equivocadas que tengas que lamentar más tarde y que te alejen de conseguir tu meta.

Esto recibe el nombre de autosabotaje: tu mente consciente quiere una cosa mientras que tu mente subconsciente está condicionada para alejarte de eso.

Por ese mismo motivo, muchas personas consideran que volar en avión puede ser una experiencia excitante, mientras que otras muchas lo consideran peligroso o hasta insoportable.

Hay ocasiones, pues, en las que necesitamos llegar a la causa de las creencias, puesto que, hasta que no disolvamos ese conflicto interno, el subconsciente no dispondrá de instrucciones precisas y continuará produciendo resultados basados en las viejas memorias.

Cada vez que nos alertamos ante ciertos estímulos, reales o imaginarios, podemos sentir cómo perdemos el control de la situación. Y es que, más que la situación en sí, es nuestra percepción de la situación lo que de verdad importa.

Dicho de otra forma, más que lo pudiste vivir en tu pasado, lo que

importa son las conclusiones o creencias internas a las que llegaste. Más que haber tenido una ruptura amorosa, lo importante en realidad es la conclusión interna: el amor duele. Y eso significa estrés y peligro de cara a mantener relaciones en el futuro.

Asunto detrás

Como hemos visto, en ocasiones es necesario encontrar las memorias estresantes del pasado que están asociadas a nuestra meta. Estas memorias pueden disparar la respuesta de estrés en nuestro cuerpo y sabotear el objetivo.

Encontrar esas memorias es muy sencillo gracias al test muscular. Lo primero que haremos es averiguar si detrás de nuestra meta existen memorias vinculadas.

Para eso basta con testar la siguiente pregunta mientras piensas en tu objetivo: «¿Hay un asunto detrás de esta meta?».

¿Hay un asunto detrás de esta meta?

Cuando la respuesta es SÍ es el momento de indagar un poco más para encontrar ese rastro oculto de estrés.

Lo primero que localizaremos es el momento en el que se produjo la situación de tensión.

Pregunta:

- *¿Es un asunto del presente... del pasado... del futuro?*
- *¿Es un asunto de la madurez... la juventud... la adolescencia... la infancia?*
- *¿Es un asunto de los treinta a los veinte años... de los veinte a los diez años...?*

Sigue indagando hasta que localices el momento más aproximado posible al evento estresante.

Una vez lo hayas localizado, buscarás el ámbito con el que estuvo relacionado. Por ejemplo, podría ser que tuviera que ver con la familia, el trabajo, la salud, los estudios y demás.

Pregunta:

- *¿Es un asunto relacionado con la familia... el trabajo... la salud... las relaciones... las aficiones... la espiritualidad...?*
- *¿Es un asunto relacionado con mi padre... mi hijo... mi marido... mi jefe...?*

Una vez hayas situado la época y el contexto en el que sucedió el evento, es posible que recuerdes la experiencia que viviste en ese momento y que está provocando, consciente o inconscientemente, estrés y alarma en tu cerebro emocional.

Tanto si recuerdas lo que provocó la memoria estresante como si no, es el momento de reprogramarla con la Corrección 3C.

Corrección 3C

Hemos visto que, cuando el cerebro emocional dispara la alarma de estrés, el cerebro racional no tiene nada que hacer.

Entre otras cosas, esto es debido a que el cuerpo secuestra sangre del córtex para distribuirla por otras zonas, como el cerebro reptiliano, donde actuamos de manera automática.

Cuando pensamos en una situación que para nosotros es estresante, la red capilar de la corteza frontal se cierra y nos impide utilizar la parte del cerebro racional que nos permitiría evaluar la situación y encontrar soluciones nuevas.

El contacto con los dedos o las manos en ciertas zonas de la cabeza reactiva el flujo sanguíneo y energético, lo que estimula la actividad de determinadas áreas del cerebro.

Durante la corrección 3C (de los tres cerebros) reconducimos el flujo sanguíneo a los lóbulos frontales y entonces somos capaces de recuperar el control y liberar el bloqueo interno relacionado con nuestro objetivo. Neutralizamos las creencias limitantes asociadas a ese suceso de nuestra vida y somos capaces de pensar con claridad.

Mantener cierta presión sobre la frente mientras pensamos en una situación limitante neutraliza el estrés y permite liberar la memoria emocional negativa vinculada con nuestra meta.

Cuando colocamos las manos en la frente y detrás de la cabeza,

reintegramos los tres cerebros y encendemos la luz del cerebro racional para iluminar las zonas oscuras de nuestra mente.

Durante la corrección 3C colocamos las manos en áreas determinadas de la cabeza durante un intervalo corto de tiempo. Con esta corrección bastan unos minutos para modificar la programación de la memoria asociativa.

Además, realizaremos unos movimientos oculares muy específicos. Orgánicamente, los ojos forman parte del cerebro. A través de los nervios oculares, los ojos están conectados al cerebro y acceden a diferentes áreas de este.

Cuando dirigimos la mirada hacia arriba accedemos a información visual, la mirada horizontal accede a las experiencias auditivas, mientras que la mirada baja es un indicativo de las sensaciones internas.

A través de cada dirección ocular podemos acceder a partes del cerebro que todavía guardan información estresante relacionada con nuestros objetivos.

Cuando realizamos un escaneo ocular en todas las direcciones, estamos integrando todas las modalidades sensoriales en el cambio positivo.

Para ello basta con realizar una rotación completa con los ojos en el mismo sentido y el sentido contrario de las agujas del reloj mientras seguimos manteniendo el contacto físico con las zonas de la cabeza.

Esta rotación ocular la realizaremos primero con los ojos cerrados y luego con los ojos abiertos, para cubrir tanto la parte de nuestro pasado como la de nuestro presente.

Primera posición de la Corrección 3C

Junta los dedos anular y pulgar de cada mano. Apoya los dedos índice y corazón sobre las eminencias frontales (prominencias situadas a cada lado de la frente, en línea recta con los ojos, antes de llegar al nacimiento del cabello).

No cruces las manos.



Corrección 3C. Foto izquierda: primera posición. Foto derecha: segunda posición. Mantén tu atención en el asunto detrás mientras repites en silencio tu frase de la nueva creencia. Termina cada posición con movimientos oculares de rotación.

Haz un leve movimiento de tensión hacia arriba (hacia lo alto de la cabeza). Cierra los ojos y piensa en la información que has encontrado durante el ejercicio «Asunto detrás» para defusionar el estrés escondido. De vez en cuando, repite en silencio la afirmación que estás reprogramando.

Es normal percibir un pulso debajo de los dedos que están en contacto con la piel de la frente. Una vez advirtamos que ambos pulsos se han regularizado y están sincronizados, haremos unas rotaciones con los ojos:

- Mientras permanecemos con los ojos cerrados, haremos una rotación completa de 360° hacia un sentido y luego hacia el otro.
- Abriremos los ojos y repetiremos las rotaciones oculares.

Segunda posición de la Corrección 3C

Colocaremos la palma de la mano derecha sobre la base del cráneo, en la zona del occipital. La mano izquierda la apoyaremos en la frente.

Volveremos a cerrar los ojos y continuaremos pensando en la situación que hemos identificado en el ejercicio «Asunto detrás» a la vez que nos repetimos en silencio nuestra meta.

En esta posición también es normal notar los pulsos en ambas zonas de la

cabeza. Sabremos que ha concluido el proceso cuando percibamos los pulsos de ambas zonas sincronizados.

Repetiremos los movimientos oculares en ambos sentidos, primero con los ojos cerrados y después con los ojos abiertos.

CONSEJO: Muchas veces los pulsos son muy sutiles. Si no los percibes, permanece en cada posición un par de minutos antes de quitar las manos o bien espera hasta que notes que tu mente se aburre y te resulta difícil mantener la concentración en esa situación.

CONSEJO: Es usual y normal que percibas algún momento de malestar. Esto no debe detenerte, puesto que es una señal de que la mente está trabajando y liberando el estrés asociado con ese recuerdo.

CONSEJO: En ocasiones vas a sentir como si estuvieras viendo el paisaje a través de los ventanales de un tren, las imágenes transcurren delante de ti de forma rápida y de un recuerdo pasas a otro y otro más. No es necesario que te identifiques con ello, simplemente observa y mantente neutral. ¡Estás siendo testigo consciente del trabajo de tu subconsciente para ordenar la experiencia!

INNER

Estudios neurológicos han comprobado que los movimientos oculares están asociados con la activación de diferentes áreas cerebrales.

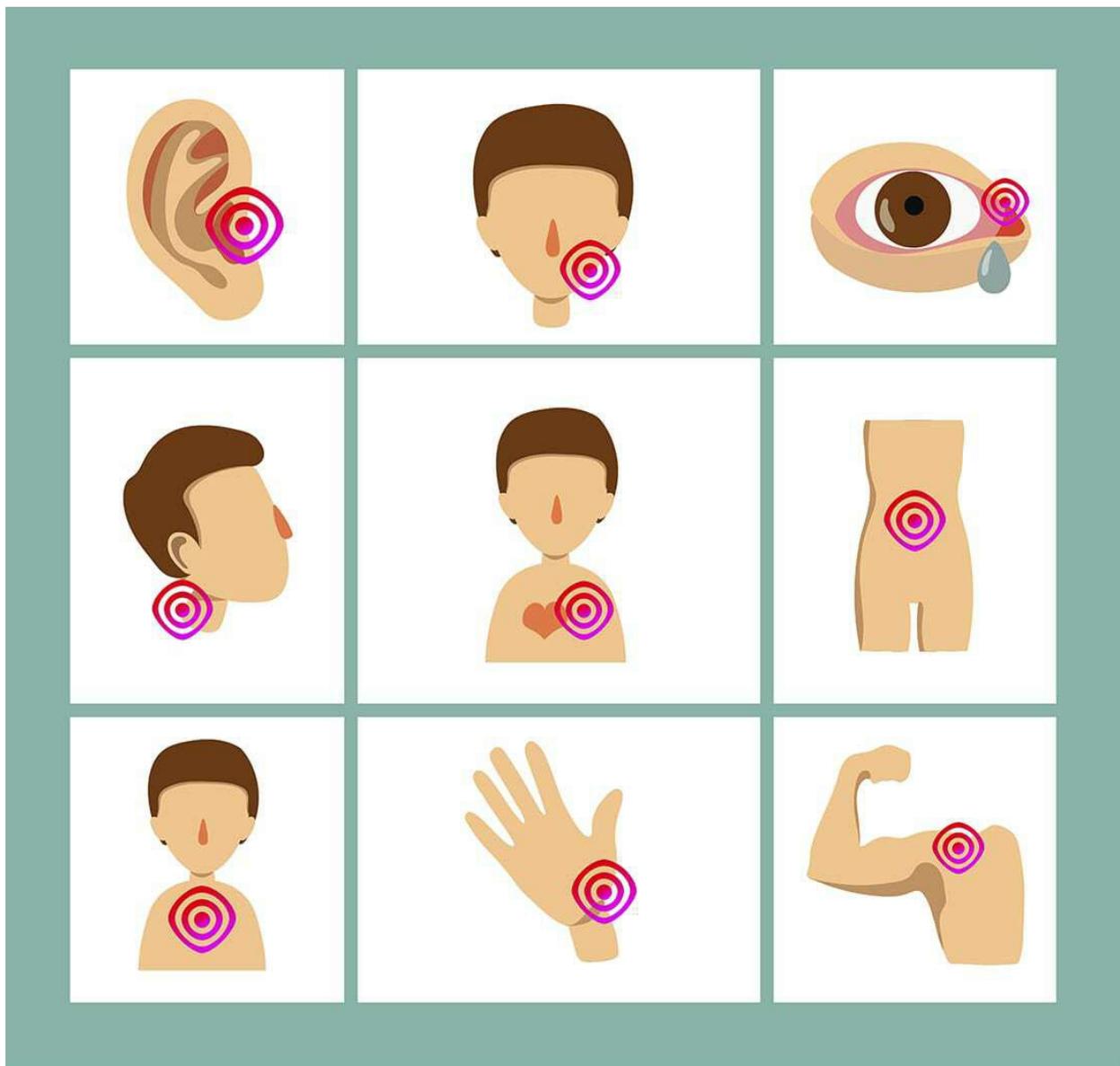
Como ya hemos visto, mirar en diferentes direcciones nos permite el acceso a diferentes áreas del cerebro.

Mientras estamos recordando algo o tenemos ciertos pensamientos, podemos llegar a percibir malestar si, al mismo tiempo, miramos hacia ciertas direcciones. Estas direcciones activan partes del cerebro que contienen todavía recuerdos relacionados con la meta.

Cada emoción queda fijada en una determinada dirección del campo visual y, al mismo tiempo, a cada dirección del campo visual le corresponde una sensación corporal.

A través de la sensación corporal podemos hacer el camino a la inversa y acceder a la zona cerebral que todavía contiene información estresante con nuestra meta.

Por otro lado, también podemos llegar a acceder al área del cerebro que contiene recuerdos agradables y de éxito asociados al objetivo.



Este ejercicio localiza y libera el estrés residual por medio de la sensación corporal y la posición de los ojos.

Una vez localizada la sensación, mantenemos la atención allí y observamos lo que sucede.

Cuando un suceso es asimilado y archivado correctamente por el cerebro, deja de estar vinculado a emociones y sensaciones molestas.

Cuando activamos la sensación corporal, mantenemos de forma natural la mirada en una determinada dirección. Esa posición ocular conecta directamente con las áreas del cerebro que todavía guardan información de estrés.

Al mantener la atención y la posición de los ojos, permitimos al cerebro que libere el estrés vinculado a nuestra meta.

Si además usamos el sonido bilateral 3C^[4], este proceso será más rápido todavía, ya que estimula ambos hemisferios cerebrales durante la práctica del ejercicio.

Por ello, si repasamos nuestro cuerpo célula por célula con la afirmación para nuestra meta, podemos percibir una sensación especial en un área concreta del cuerpo. Esta sensación corporal puede tratarse de una percepción de hormigueo o cosquilleo, una palpitación o un cambio de temperatura.

El sistema nervioso está en el cuerpo y directamente conectado con todas sus partes. No es posible activar una sensación en el cuerpo sin activar al mismo tiempo un área del cerebro.

El subconsciente sabe adónde debe ir para encontrar el bloqueo y liberarlo. Cuando se activa una sensación en el cuerpo mientras repetimos en silencio nuestra meta, basta con mantenernos en una postura de observador y permanecer atentos a nuestra experiencia interior.

Abandonamos toda expectativa o intento de dirigir el proceso con la mente consciente, limitándonos a permanecer en actitud sosegada y curiosa, mientras observamos la sensación corporal.

A través de la sensación corporal, la mente sitúa el bloqueo en el cuerpo y, con nuestra atención y dirección ocular, la observamos trabajar.

Si mantenemos la posición ocular, el cerebro procesa y libera el bloqueo que provoca la tensión interior. Esto lo haremos, por supuesto, con los ojos cerrados, y antes de terminar el ejercicio, con los ojos abiertos.

El cerebro necesita normalmente de cuatro a seis semanas para que el cambio llegue a todas las células, por eso, en RE-PROGRÁMATE[®] hacemos hincapié en incluir el cuerpo durante la reprogramación, para así acelerar el proceso de cambio.

El proceso del INNER

Mientras repites interiormente la frase de tu creencia prioritaria, escanea todo tu cuerpo, empezando por los dedos de los pies y subiendo por las piernas, tórax, espalda, cuello, brazos y cabeza.

Detente en la parte del cuerpo que te llame especialmente la atención y fija tu observación allí mientras continúas repitiendo tu frase en silencio.

Cuando haces esto, te darás cuenta de que la dirección de tus ojos, aunque tengas los párpados cerrados, a través de la dirección de la mirada, se conecta con ese lugar.

CONSEJO: No bloques la mirada ni la obligues a mantener una posición que no sea natural para ti. Muchos meditadores, por ejemplo, enfocan la mirada hacia un punto en la frente. No hagas eso. Simplemente permite que tus ojos se conecten a través del movimiento libre con esa parte de tu cuerpo que te ha llamado la atención.

CONSEJO: Puede ser que te llame la atención un área grande o pequeña de tu cuerpo; puede ser más bien externa o muy interna. Puede ser que notes una sensación de picor, de cosquilleo, una ligera presión o un cambio de temperatura en esa área. Sea como sea que lo percibas, estará bien.

Si has seguido todos los pasos de la Reprogramación Vertical y has neutralizado y corregido las posibles fuentes que podrían sabotear tu éxito, estás preparado para instalar esta nueva información en tu mente subconsciente.

Recuerda que con tu mente consciente eliges tu objetivo, pero que es la mente subconsciente la que te llevará a conseguirlo. Así que vamos a instalar tu creencia prioritaria en la mente profunda.

Capítulo 6

Reprogramación Horizontal: los dos hemisferios

Tu cuerpo es tu mente subconsciente.

Candace Pert

*Si mi mente puede concebirlo, y mi corazón puede creerlo,
entonces puedo lograrlo.*

Mohammed Ali

Nuestro cerebro está constituido por dos mitades: el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho.

Para la mayoría de nosotros, el hemisferio izquierdo controla el lado derecho del cuerpo mientras que el hemisferio derecho controla el lado izquierdo del cuerpo.

El hemisferio izquierdo es la parte de lógica de nuestro cerebro, ya que dirige la capacidad de análisis y procesa la información de manera ordenada y secuencial.

El hemisferio derecho es la parte artística y emocional del cerebro y procesa la información de manera simultánea y libre.

Ambos hemisferios reciben información del hemisferio contrario gracias al cuerpo calloso.

El máximo potencial de nuestra mente sucede cuando ambos hemisferios están integrados y trabajan simultáneamente.

Sin embargo, no siempre la parte lógica y la parte artística quieren trabajar juntas en relación con una meta y entran en conflicto, puesto que una de ellas se bloquea.

Ciertas experiencias en la vida provocan que uno de los dos hemisferios domine en situaciones específicas, haciendo que nos identifiquemos más con la información de uno de los dos hemisferios, el cual actuará como dominante en esa situación.

Imagina que tu pie izquierdo no fuera consciente de lo que le ocurre al derecho: no podrías andar.

La solución está pues en la integración de ambos hemisferios.

Los ejercicios de Reprogramación Horizontal consiguen un estado de cerebro integrado o de sincronización cerebral, ideal para el cambio de creencias limitantes a nivel de la mente subconsciente.

La Reprogramación Horizontal sigue un proceso exacto de tres pasos, los cuales deben practicarse en el orden establecido.

Los pasos de la RH son:

1. Un hemisferio cada vez
2. Corrección 2H.
3. Integración cerebral.
4. Anclaje.

¡Además de, por supuesto, celebrar el proceso de cambio!

Un hemisferio cada vez

Con este proceso comprobamos si alguno de los dos hemisferios cerebrales está bloqueado para reprogramar nuestra meta.

En ocasiones nuestros dos hemisferios están en conflicto con nuestro objetivo. Gracias a este ejercicio podemos comprobar si existe tal conflicto y, con la corrección 2H, desbloquearlo. Es entonces cuando podemos proceder al siguiente paso de la integración cerebral.



Un hemisferio cada vez. Mientras repites en voz alta la frase de la nueva creencia, cubre un ojo con la mano y testa. Luego haz lo mismo cubriendo el ojo contrario. No cruces las manos durante el ejercicio (la mano derecha cubre el ojo derecho y la mano izquierda cubre el ojo izquierdo).

Determina si hay un hemisferio bloqueado en relación con tu meta:

1. Cubre el ojo derecho con la palma de la mano derecha mientras repites en voz alta tu meta y testa.
2. Haz lo mismo con el lado contrario.
 - Si al testar cualquiera de los dos lados ha dado NO, vamos a desbloquearlo y equilibrar ambos hemisferios con la Corrección 2H.

Quando testamos una afirmación y uno de los lados da un resultado de SÍ y el otro lado un resultado de NO, significa que hay un conflicto entre ambos hemisferios e indica que está bloqueado el acceso al hemisferio opuesto.

Corrección 2H



Corrección 2H. Mantén la misma posición de los ojos que al testar te dio NO y haz una marcha cruzada: sin desplazarte del sitio toca cada rodilla con la mano contraria de forma alterna durante unos 30 segundos. Mientras tanto repite en voz alta tu frase de la nueva creencia.

Esta corrección facilita la activación del hemisferio bloqueado, lo que permite la sincronización de ambas partes del cerebro.

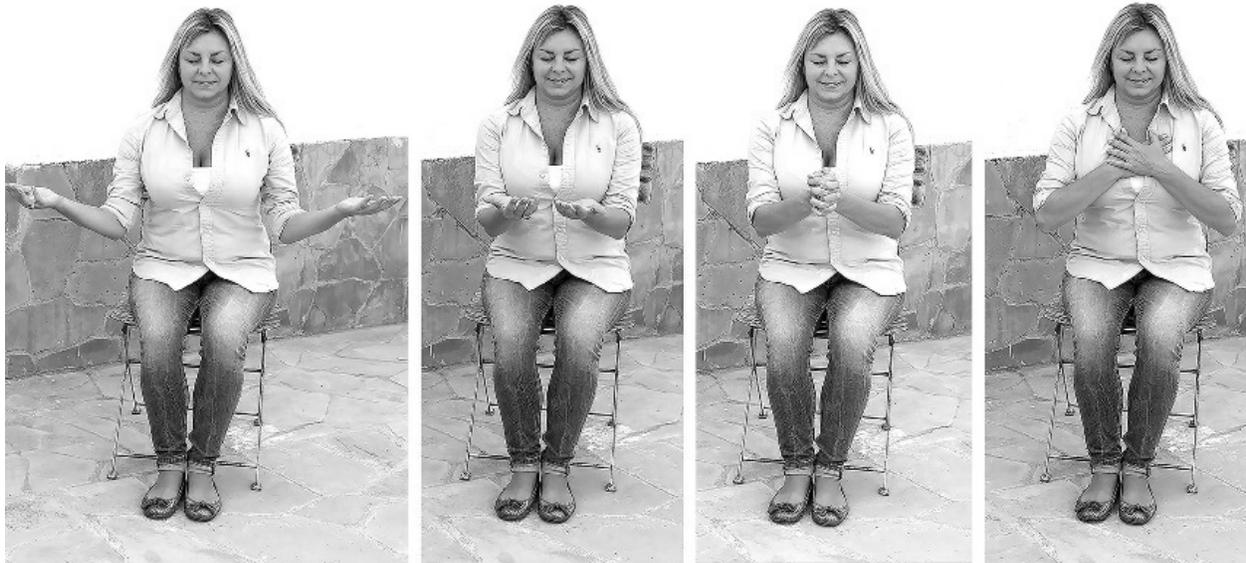
Al liberar el conflicto subconsciente que interfería con el objetivo consciente y trabajar en conjunto ambas mentes, nuestra meta se libera de los obstáculos que la estaban frenando.

1. Haz marcha cruzada mientras mantienes cerrado el mismo ojo que al testar te dio NO.
2. Mantén la marcha unas diez repeticiones, mientras repites en voz alta tu afirmación.
3. Testa de nuevo tu frase con el ojo cubierto. Ahora debería dar Sí. En caso contrario, repite la Corrección 2H.

CONSEJO: La marcha cruzada se realiza tocando con tu mano derecha la rodilla izquierda y viceversa. Alternamos

este movimiento varias veces sin desplazarnos, puesto que se realiza sobre el mismo sitio, sin avanzar.

Integración cerebral



Integración cerebral. Imagina que sostienes un hemisferio cerebral en cada mano. Permite que ambas manos se acerquen y se unan de forma automática mientras repites tu frase de la nueva creencia. Finaliza el proceso de integración llevando tus manos al corazón.

Este proceso sincroniza ambos hemisferios cerebrales y reactiva la colaboración entre ellos. Mientras piensas en tu afirmación, permaneces en un estado de cerebro integrado idóneo para el cambio de creencias.

1. Coloca tus brazos al lado del cuerpo, con los codos doblados y las palmas de las manos hacia arriba.
2. Cierra los ojos e imagina que sostienes un hemisferio con una de tus manos y el hemisferio contrario con la otra.
3. Mientras repites en silencio tu afirmación, permite que ambas manos se muevan y que automáticamente empiecen a acercarse la una a la otra.
4. Una vez ambas manos se hayan juntado, lleva la energía de la nueva creencia a tu corazón.

CONSEJO: El proceso de integración puede durar desde unos segundos a varios minutos. Si en algún momento sientes que alguna de las manos se frena o tarda más que la otra en acercarse, puedes visualizar cómo se magnetiza y se vuelve poderosa gracias al color de la energía que usaste en el ejercicio de Matrix.

Anclaje

Este proceso consiste en un protocolo de cambio que facilita la transformación de creencias limitantes instaurando la nueva información en la mente subconsciente.



Anclaje. Primera posición: cruza tu tobillo y tu brazo derecho por encima del izquierdo. Entrelaza los brazos y mantén tu lengua en contacto con el paladar para cerrar el circuito. Mientras tanto repite en silencio tu frase de la nueva creencia. Repite con el lado contrario.

Primera posición del Anclaje: el lazo

Determina la mejor postura para el Anclaje.

1. Cruza el tobillo derecho por encima del izquierdo y testa. Haz lo mismo con el tobillo izquierdo.
 - Mantén la posición que te ha dado SÍ en el test.
2. Cruza la muñeca derecha sobre la izquierda y testa. Haz lo mismo con la muñeca izquierda.

- Mantén la posición que te ha dado Sí en el test.
3. Entrelaza los dedos de ambas manos y enrolla los brazos hacia el pecho.
 - Mantén la posición a la vez que conectas tu lengua con el paladar.
 4. Cierra los ojos y repite en silencio la frase de la nueva creencia.
 - Mantén la postura un par de minutos o hasta que sientas un cambio en tu interior que indique que la mente ha aceptado tu nueva creencia.

Segunda posición del Anclaje: la pirámide



Anclaje. Segunda posición: junta las puntas de los dedos de ambas manos, formando una pirámide. Repite en silencio la frase de la nueva creencia con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados.

Fija el cambio en la mente.

1. Apoya los pies, paralelos, en el suelo.
2. Junta las yemas de los dedos de ambas manos:
 - Mantén la posición unos segundos con los ojos abiertos, mirando hacia abajo, para conectar con tus sensaciones.
 - Luego, mantén la posición unos cuantos segundos más, con los ojos cerrados.
 - Repite en silencio tu afirmación durante todo el proceso.

Por último, comprueba de nuevo la afirmación de tu creencia prioritaria de la siguiente manera:

- Primero con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados.
- Si estás utilizando el test del brazo, repítelo con ambos brazos.

Ahora todas las posiciones deben darte SÍ. Si alguna de ellas todavía da una respuesta de NO, repite el ejercicio del Anclaje testando de nuevo las posiciones de tobillos y muñecas.

CONSEJO: Generalmente, al hacer el Anclaje se experimenta una sensación especial de bienestar que puede ser tanto mental como emocional o física. Eso indica que la nueva información ha sido aceptada y grabada en la mente. En ese momento ya puedes abrir los ojos.

CONSEJO: Una manera más sencilla de realizar el Anclaje es sin testar las posturas de la primera posición. En ese caso, cruzaremos la muñeca y el tobillo derechos sobre los izquierdos y mantendremos unos minutos. Luego lo repetiremos cruzando el lado contrario. Terminaremos con la segunda posición, de manera habitual.

Celebrar

Cada vez que realices y completes una acción, por pequeña o grande que sea, debes celebrarlo. La celebración debe ser tanto a nivel interior como exterior. Interior por la sensación de realización y triunfo y exterior con un movimiento o gesto que denote éxito.

A través de una misma postura que llamamos «gesto de poder» vas a hacerle saber a tu cerebro que actuar con inspiración es algo maravilloso que te hace sentir satisfecho y feliz.



Celebrar. Elige tu gesto de poder y celebra a partir de ahora tus reprogramaciones con el mismo gesto. Felicita a tu mente por el fantástico trabajo que ha hecho.

Elige tu gesto de poder para celebrar, a partir de ahora, todas tus reprogramaciones. Un gesto habitual suele ser el del puño cerrado en señal de victoria. El mío consiste en darme besos en las mejillas usando los extremos de mis dedos.

De esta manera el subconsciente se reprograma para el éxito y la acción.

Celebramos no solo los éxitos al reprogramarnos, sino cualquier otro acontecimiento. Por ejemplo, cuando ponemos en acción lo que había sido un «debería», «tengo que...». Celebramos esos pequeños grandes logros.

Así que vamos a celebrar tanto cuando nos reprogramamos como cuando pasamos a la acción.

Este es un paso fundamental de cambio de hábitos. Gracias a esto, al celebrar nuestros logros, cambiamos el anterior paradigma de «Esto no depende de mí, no está bajo mi control, no puedo hacerlo, etc.» por el nuevo de «Soy el capitán de mi vida, asumo con felicidad y acción todos mis objetivos, estoy conectado con mi poder personal» y esto se manifiesta en mi pensamiento, en mi palabra y en mi acción.

No me quedo sentado a ver qué es lo que sucede, sino que ahora yo soy parte de lo que sucede.

Reprogramar no solo es abrir una vía neuronal nueva, reprogramar es tomar el control de tu vida.

Elige tu gesto de poder

En RE-PROGRÁMATE® llamamos «gesto de poder» a la postura que elegimos de forma deliberada para celebrar todos nuestros éxitos a partir del minuto uno.

Es una manera de felicitar a nuestra mente subconsciente y a nosotros mismos por el trabajo bien hecho.

Son gestos de poder el abrazarnos a nosotros mismos, besarnos, agitar los brazos, apretar los puños en señal de victoria, etc.

Elige tu propio gesto de poder y repite siempre el mismo cuando finalices con éxito cada reprogramación que hagas. También úsalo para celebrar las acciones que tomes que te llevan directo a tu objetivo.

¡Celebra los pequeños grandes triunfos!

Capítulo 7

El método RE-PROGRÁMATE®

¿Has sentido alguna vez que la vida es una carrera de obstáculos y que tú eres el mayor obstáculo?

Jack Paar

La única diferencia entre el éxito y el fracaso es la capacidad de actuar.

Alexander Graham Bell

Ahora que has aprendido los ejercicios básicos que conforman el método RE-PROGRÁMATE®, el siguiente paso es explicarte de forma resumida la estructura de todo el proceso.

Hasta aquí has hecho un recorrido por las cuatro fases fundamentales que componen RE-PROGRÁMATE®, que son:

1. La preparación.
2. Explícaselo a tu mente subconsciente.
3. La Reprogramación Vertical de los 3 cerebros.
4. La Reprogramación Horizontal de los 2 hemisferios.

Sin embargo, en mi práctica con los clientes he añadido una última fase que cierra y da solidez a la estructura del proceso en sí. Se trata de la fase que llamo de «resolución», puesto que engloba todas las demás y cierra el circuito de la reprogramación, así nos aseguramos de que no nos hemos dejado nada por el camino.

Antes de entrar en la quinta y última fase, vamos a ampliar un poco más las anteriores y a repasar el proceso completo.

Primera fase: La preparación

Durante esta primera fase vamos a identificar nuestro objetivo y cómo

queremos que sea. Para ello usaremos frases cortas y concisas que adecuaremos para que cumplan la Regla de las 3P.

Antes de entrar en el proceso de reprogramación, vamos a comprobar que nuestra meta sea ecológica y adecuada para nosotros. Para eso solo tienes que decir en voz alta las frases que tienes a continuación mientras piensas en tu objetivo a la vez que las sometes al test muscular:

Este es un buen objetivo para mí.

Podemos trabajar este objetivo ahora.

Lo más habitual es que ambas afirmaciones testen SÍ, sin embargo, en ocasiones puedes obtener una respuesta negativa en cualquiera de ellas. Pregúntate si este objetivo depende por entero de ti, está condicionado a otras personas o si es necesario replantearlo para que resulte apropiado para ti en este momento.

Recuerda que antes de empezar a comprobar mediante el test muscular las creencias y afirmaciones, vamos a calibrarnos y, si es necesario, corregirnos para asegurar que la información entre la mente y el cuerpo se establece de forma adecuada.

Una vez calibrados es cuando pasamos a testar cada una de las afirmaciones que hemos anotado para nuestro objetivo y marcar las que obtengan un resultado de NO en el test, ya que son esas las que vamos a trabajar.

Gracias también al testeo, vamos a identificar cuál es la creencia prioritaria con la que debemos empezar a reprogramar.

A partir de este momento vamos a trabajar para reprogramar esta afirmación y dejaremos de lado, por el momento, el resto de las creencias posibilitadoras que componen nuestro listado.

Segunda fase: Explícaselo a tu mente subconsciente

En la gran mayoría de los casos, explicar nuestra meta al empezar la reprogramación va a ser algo obligatorio.

Sin embargo, cuando reprogramamos varias creencias relacionadas con un mismo objetivo, lo más probable es que no sea necesario repetirlo.

Para asegurarte, una vez hayas identificado la afirmación prioritaria de tu meta, testa la siguiente pregunta:

¿Se necesita explicar esta meta?

Solo en el caso de que la respuesta sea SÍ, vamos a realizar los ejercicios VAK, Matrix y, si es necesario también, «Explícaselo a un niño».

Si la respuesta es NO, vamos a pasar a la siguiente fase.

Tercera fase: Reprogramación Vertical

Con la Reprogramación Vertical sucede lo mismo que con la fase anterior: no siempre es necesario repetirla cuando ya la hemos aplicado para nuestra primera creencia reprogramada (siempre asociada al mismo objetivo).

Pregunta:

¿Se necesita una Reprogramación Vertical para esta meta?

Si la respuesta es afirmativa, empieza buscando las inversiones y reversiones y neutralízalas.

Luego encuentra si hay un asunto detrás de tu objetivo que esté causando estrés para defusionarlo con la corrección de los 3C.

Termina siempre con el INNER.

CONSEJO: Es posible que al testar los pasos anteriores no encuentres ninguna inversión, reversión ni asunto detrás de tu objetivo. Entonces realiza directamente el ejercicio del INNER.

Cuarta fase: Reprogramación Horizontal

La Reprogramación Horizontal de los dos hemisferios es una fase, junto con la preparación, ineludible del proceso para reprogramar todo tipo de creencias. Por ello, la vamos a realizar siempre, empezando por el ejercicio de un hemisferio cada vez y la corrección 2H; siguiendo con la integración

cerebral, el Anclaje y, por último, la celebración con éxito de nuestra reprogramación.

Lo más habitual será realizar el proceso completo (preparación + explícaselo a tu mente + Reprogramación Vertical + Reprogramación Horizontal) al trabajar la primera creencia positiva relacionada con un mismo objetivo.

A partir de la segunda creencia afirmativa es cuando puede variar el proceso y hacerse más ágil.

CONSEJO: No decidas sin más qué fases hacer y téstalo siempre.

Quinta fase: La Resolución

Es el momento de introducir la quinta y última fase del proceso, además de aprender cómo se interrelacionan las demás fases dentro de la metodología de RE-PROGRÁMATE®.

Una vez hayamos concluido con el proceso de reprogramación de la creencia prioritaria relacionada con nuestro objetivo, vamos a regresar al listado de afirmaciones del inicio y vamos a volver a comprobarlas todas, una por una, para marcar las que ahora ya dan SÍ con el test muscular.

Muchas veces sucede que todas o la gran mayoría han quedado resueltas al trabajar debidamente la prioritaria.

Si todavía queda alguna afirmación e nuestro listado sin resolver, vamos a preguntar si es prioritaria, tal y como hiciste al inicio de tu trabajo.

Si lo es, la vamos a reprogramar. Si no lo es, vamos a buscar la siguiente creencia prioritaria en relación con nuestro objetivo.

Cuando hayas resuelto todas las afirmaciones de tu listado solo queda comprobar que no haya quedado nada olvidado por el camino y, en todo caso, identificar si necesitamos trabajar algo más.

Una vez hayas testado y reprogramado todas tus afirmaciones, vas a comprobar si todavía queda algo pendiente acerca de tu objetivo:

¿Hay otra creencia que debemos reprogramar para alcanzar este objetivo?

Si obtienes una respuesta de SÍ, entonces te sugiero dos caminos:

- **Puente al Futuro:** *¿Tenemos que hacer un Puente al Futuro?*
- **77 afirmaciones:** *¿Tenemos que ir a las 77 afirmaciones?*

Busca cuál es la etapa de tu meta que necesita una reprogramación extra (en el caso del puente al futuro) o la creencia posibilitadora de alguno de los siete ámbitos (en el caso de las 77 afirmaciones). Más adelante veremos cómo realizar estas correcciones.

Por último, solo queda confirmar que dispones de todos los recursos internos necesarios para conseguir tu meta. Una vez terminada la reprogramación de todas las creencias positivas relacionadas con tu objetivo, vas a testar esta última afirmación: «Tengo todos los recursos para alcanzar este objetivo».

Tengo todos los recursos para alcanzar este objetivo.

Esta es una declaración muy poderosa que te va a indicar que estás preparado para pasar a la acción y conseguir tu deseo.

Lo último es celebrar el triunfo de la transformación, sabiendo que ya está hecho o, como diría Wayne Dyer, que ya está en camino.

CONSEJO: En algunas ocasiones el subconsciente entiende esta frase como una oportunidad para añadir alguna creencia posibilitadora más en el último momento. En ese caso, cuando digas en voz alta «Tengo todos los recursos para alcanzar este objetivo», el test muscular responderá negativamente. Pregunta entonces si hay algo más en el puente al futuro o en las 77 afirmaciones que debemos reprogramar. Según mi experiencia, muchas veces esta última aportación nos brinda un recurso extra que no esperábamos para consolidar nuestra meta.

Puente al futuro

Si al testar la pregunta «¿Hay otra creencia que necesitamos reprogramar para alcanzar este objetivo?» la respuesta es SÍ, averigua si es necesario hacer un puente al futuro: «¿Tenemos que hacer un puente al futuro?».

Este ejercicio puedes realizarlo en el caso de que tu objetivo disponga de pasos intermedios.

Empezaremos repasando cada etapa de las acciones relacionadas con el objetivo. Por ejemplo, si el objetivo es publicar un libro, puedo visualizarme en el momento en que redacto las páginas, recopilo información, envío el borrador para que lo maqueten y así hasta el preciso momento en que queda publicado y listo para la venta.

El siguiente paso será testar cada una de las etapas. Para ello voy a construir una frase corta siguiendo la regla de las 3P.

Si continuamos con el ejemplo de la publicación del libro, podría testar «Escribo mi libro», «Recopilo información para mi libro», y así hasta comprobar todas las etapas.

Por supuesto, se trata de que todas resulten fuertes antes de dar por terminado el trabajo con nuestro objetivo.

Si uno o varios de los pasos intermedios testaran NO, buscaríamos la creencia prioritaria para reprogramar esa etapa.

Ejemplo:

Objetivo: Publicar mi libro en Amazon.

Etapas: Dispuestas siguiendo la Regla de las 3P.

- *Recopilo información para mi libro.*
- *Redacto el texto de mi libro.*
- *Ordeno la estructura por capítulos de mi libro.*
- *Encargo las fotos para mi libro.*
- *Edito y corrijo el texto de libro.*
- *Elijo la portada para mi libro.*
- *Redacto la sinopsis y el resumen.*
- *Maqueto el libro para la edición en e-book.*
- *Maqueto el libro para la edición en papel.*
- *Creo una cuenta en Amazon para autores.*
- *Subo todo el contenido de mi libro a Amazon.*
- *Estipulo el precio de venta de mi libro.*

En el caso de que alguna de estas etapas testara NO, la reprogramaría tal y como has aprendido en los capítulos anteriores, averiguando los ejercicios que debo de hacer para transformarla.

CONSEJO: Si tu meta no dispone de fases, no será necesario que realices el puente al futuro. Metas como «Me acepto completamente» o «Es fácil y divertido aprender cosas nuevas» no dependen de acciones o secuencias deliberadas, por lo que el trabajo de reprogramación termina una vez la creencia está equilibrada y testa fuerte.

77 afirmaciones

Pudiera darse el caso de que, a pesar de haber realizado el puente al futuro, cuando volvieras a preguntar si hay otra creencia que debemos reprogramar te diera como resultado SÍ.

O también podría tratarse de una meta que no está condicionada por fases intermedias y que, sin embargo, necesitara reprogramar alguna creencia afirmativa más.

En ambos casos el proceso que hay que seguir va a ser el mismo.

Pregunta: «¿Tenemos que ir a las 77 afirmaciones^[5]?».

¿Tenemos que ir a las 77 afirmaciones?

Si la respuesta es SÍ, vas a empezar testando cada uno de los siete ámbitos que tienes en el anexo «77 afirmaciones para transformar tu vida». Estos son:

1. Amor y relaciones.
2. Salud y cuerpo.
3. Éxito y prosperidad.
4. Autoestima.
5. Poder personal.
6. Espiritualidad.
7. Felicidad.

Para localizar a qué ámbito pertenece la afirmación que necesita ser reprogramada, harás la siguiente pregunta:

- «¿La creencia que debo reprogramar para alcanzar mi objetivo está en...?»
 - *Completa la pregunta con cada uno de los siete ámbitos del listado.*

Por ejemplo, «¿La creencia que debo reprogramar para alcanzar mi objetivo está en *amor y relaciones*?».

Una vez encuentres la temática a la que pertenece la creencia que falta reprogramar, comprobarás las once afirmaciones del listado relacionadas con ella:

- «¿La creencia prioritaria que debo reprogramar para alcanzar mi objetivo es...?»
 - *Completa la frase añadiendo, una por una, cada afirmación del listado.*

Por ejemplo, «¿La creencia que debo reprogramar para alcanzar mi objetivo es *me amo tal y como soy*?».

CONSEJO: Otra variante a la hora de testar las afirmaciones es usar la numeración. Cada afirmación de la lista está precedida de un número situado a su izquierda. Por ejemplo, en el ámbito «Autoestima», la primera afirmación es «Me amo tal y como soy» y la segunda es «Me acepto tal y como soy», por lo que también podría encontrar la afirmación más adecuada para mí de la siguiente manera: ¿La creencia prioritaria que debo reprogramar para alcanzar mi objetivo es la número 1, la número 2...?

CONSEJO: Detente en la primera respuesta afirmativa que obtengas.

Tomar acción

Nos reprogramamos para pasar a la acción. Cuando te reprogramas creas el potencial y luego tú creas el resultado con tus acciones.

El proceso de reprogramación de creencias limitantes transforma cualquier bloqueo subconsciente relacionado con tu meta que te impida alcanzar tu objetivo. Te permite desarrollar formas de acción, reacción y creación más exitosas dirigidas a conseguir tus metas.

Más importante que la cantidad de reprogramaciones que realices es la claridad y la actitud con que las hagas. En la reprogramación cuenta más la calidad de los pensamientos y sentimientos durante el proceso que la cantidad de repeticiones que podamos efectuar.

Tal vez uno de los logros que podrían acercarte más a sentir que de nuevo vuelves a tener el control de tu vida sea el de dejar de postergar aquello que quieres hacer desde hace tiempo.

Lo cierto es que procrastinar o demorar las cosas para más tarde nos genera más estrés y sensación de no ser útiles.

No lo hacemos porque en el fondo creemos que no estamos preparados y, al no tomar acción, reafirmamos la creencia. Por eso es tan importante darnos cuenta de estos pequeños frenos diarios y reconducirlos adecuadamente para empezar a tomar contacto con nuestra propia fortaleza y poder personal.

Hay tareas que nos pueden llegar a crear desde fastidio hasta ansiedad con solo pensar hacerlas, por eso las vamos dejando para el último momento.

Si bien es cierto que tenemos múltiples excusas y razones varias donde refugiarnos para dejar para mañana ciertas cosas que deberíamos hacer hoy, el verdadero motivo de aplazarlo es evitar el malestar que eso nos supone.

Ese malestar puede fundamentarse en una creencia limitadora basada en:

- Falta de confianza en un mismo.
- Exceso de autocrítica.
- Miedo al fracaso.
- Exigencia y perfeccionismo.
- Poca tolerancia a la frustración.

El demorar tomar acción refuerza nuestras creencias negativas: «No consigo lo que quiero», «No soy suficiente». Y esto, además, va a aumentar las probabilidades de permanecer inactivos y bloqueados.

En definitiva, sea cual sea nuestro motivo real para seguir postergando la acción, lo cierto es que detrás siempre hay un conflicto interno que nos produce estrés.

Reprogramación para tomar acción



Reprogramación para tomar acción. Empieza por defusionar el estrés con la corrección 3C (imagen izquierda) y finaliza con la integración cerebral (imagen derecha).

- 1. Realiza la Corrección 3C:** mientras te visualizas haciendo lo que has evitado. Si este aplazamiento te conecta con miedo a fracasar, añade este pensamiento a la corrección.
- 2. Visualiza el éxito:** Una vez liberado el estrés que te provocaba hacer esto, ahora mantén la corrección mientras te visualizas realizando la tarea y haciéndola muy bien. Tal vez ahora piensas en el éxito y puedes involucrar este pensamiento también.
- 3. Haz el ejercicio de Integración cerebral:** Sincroniza ambos hemisferios a la vez que piensas en que realizas con buenos resultados lo que antes habías aplazado.
- 4. Celebra:** El éxito genera más éxito.
- 5. Toma acción:** Haz lo que sabes que tienes que hacer.

Cada vez que tomas acción de manera positiva se vuelve más fácil

repetirlo después. Si has hecho el trabajo de la reprogramación de creencias, los pasos que debes tomar para alcanzar tus objetivos serán claros y naturales para ti.

En muchos casos, los viejos comportamientos y reacciones limitantes desaparecerán y te encontrarás tomando la acción correcta en el momento adecuado.

Después de cada cambio de creencias considera las acciones que debes tomar para avanzar hacia tus objetivos y comprométete a ponerlas en práctica. A medida que lo haces, observa lo que sucede. Si todavía te sientes bloqueado es un indicio de que aún tienes más trabajo interno que hacer.

A medida que trabajes con los procesos de cambio de creencias te darás cuenta de que adquieres una mayor libertad y fluidez y las cosas empezarán a desarrollarse como por arte de magia. Estate preparado para sorprenderte y maravillarte en todo momento.

Palabras finales

Estoy convencida de que estamos viviendo en un momento crucial de profundo cambio de paradigmas, no solo a nivel individual, sino también a nivel social y espiritual y que este cambio involucra a la humanidad al completo.

Las nuevas ciencias nos descubren un universo donde el todo está constituido o formado por energía e información. Un infinito campo mental lleno de posibilidades.

El nuevo axioma científico establece que la energía sigue al pensamiento y la materia a la energía. Dicho de otra forma, tu pensamiento genera su propio campo de energía e información, por lo que, a su vez, puede incidir y alterar la energía e información que conforma el campo cuántico, creando de esta manera realidades propias.

La física cuántica, la epigenética o la neurociencia nos demuestran que somos creadores, que podemos alterar la energía a través del pensamiento para manifestar nuevos escenarios de realidad.

Podemos ser creadores conscientes o inconscientes, pero lo que no podemos es no ser creadores. Somos continuamente manifestadores de realidades. Somos la fuente única de donde emana nuestra vida tal y como la conocemos hoy mismo.

RE-PROGRÁMATE® te ayuda a crear conscientemente tu propia realidad.

Para transformar la realidad según nuestra voluntad, solo debemos conocer el funcionamiento de este proceso de creación y llevarlo a cabo conscientemente hasta que nuestra poderosa mente lo automatice y lo haga propio.

En este sentido, una de las cosas más valiosas que puedes llegar a hacer es establecer nuevas metas y objetivos. Decidir qué quieres lograr en tus relaciones, salud o profesión y comprometerte a conseguirlo.

Determinar si las creencias te están apoyando o bien si tu poderosa mente subconsciente saboteará tus metas debido a las creencias limitantes que hay en su programación. Y decidirte a reprogramar tu mente para que respalde tu

transformación.

Agradecimientos

Agradezco al universo que creara las situaciones que me enfrentaron conmigo misma para que lograra trascender mis propias limitaciones.

Es gracias a haberme visto obligada a atravesar la noche oscura de mi alma que ahora tengo un propósito claro en la vida: ayudarte a cambiar tu mente para convertirte en el artista de tu propia realidad.

Gracias a todos los que habéis asistido a mis cursos y habéis confiado en mí para acompañaros en vuestro camino de mejora y superación. Sin vosotros este método no habría sido posible.

Gracias a mis padres por el apoyo y el respaldo incondicional que me han ofrecido, incluso en mis peores momentos.

Y, sobre todo, gracias a Víctor, mi compañero de vida: soy totalmente consciente de que sin ti, este proyecto no habría podido ver la luz. Gracias. Te amo.

¡Gracias por tu apoyo!

Muchas gracias por haber elegido «RE-PROGRÁMATE®» para aprender a cambiar las creencias limitantes de tu mente subconsciente y conseguir tus objetivos con éxito.

Si te ha gustado el libro y lo has encontrado útil, ¿podrías dejarme tu comentario en Amazon?

Tu opinión es muy importante para mí y seguro que también lo es para muchas de las personas que están buscando un método paso a paso para conseguir soltar los frenos y liberar todo su potencial.

Solo tienes que entrar en [Amazon.es](https://www.amazon.es) o [Amazon.com](https://www.amazon.com), buscar este libro y dejar tu opinión.

¡Gracias por tu apoyo!

Anexos

77 afirmaciones para transformar tu vida

Amor y relaciones

1. Abro mi corazón para dar amor y para recibir amor.
2. Acepto conocer nuevas personas y vivir nuevas experiencias.
3. Ahora, al tratar con los demás, estoy relajado/a y atento/a.
4. Atraigo a mis amigos y parejas ideales.
5. Atraigo relaciones abiertas y cariñosas.
6. Estoy dispuesto/a a amar con todos los riesgos implícitos.
7. Estoy en plena armonía conmigo mismo/a. Mi pareja está en plena armonía consigo misma. Juntos formamos una unidad.
8. Estoy preparado/a para una relación.
9. Me merezco recibir amor.
10. Soy capaz de expresar mis sentimientos de manera franca y sincera.
11. Atraigo el amor de manera mágica e inesperada.

Salud y cuerpo

1. Amo mi cuerpo y lo cuido divinamente.
2. Mi cuerpo tiene una estructura y una forma óptimas.
3. Estoy sano, feliz y radiante.
4. Mi cuerpo está curado, renovado y lleno de energía.
5. Mi cuerpo está lleno de energía y vitalidad.
6. Para mí, mi cuerpo es un lugar seguro y agradable para estar.
7. Todas las células de mi cuerpo son llenadas a diario por mi ser divino y perfecto.
8. Gozo de mucha vitalidad en todos los ámbitos de mi vida.
9. Soy libre para estar sano y feliz.
10. Elijo pensamientos que potencian mi salud.
11. Cada célula de mi cuerpo vibra llena de energía y salud.

Éxito y prosperidad

1. Atraigo a la gente, a las situaciones y a las finanzas para que mi sueño se vuelva realidad.
2. Dispongo de la necesaria energía para conseguir mis metas y para realizar mis deseos.
3. Hago lo que me gusta y me pagan por ello.
4. Mi riqueza económica favorece mi bienestar y el bienestar de los demás.
5. Mis ingresos exceden mis gastos.
6. Pienso que la vida es excitante. He encontrado mi pasión.
7. Siempre estoy en el lugar adecuado a la hora adecuada y con la misión adecuada a realizar.
8. Siempre se me abren buenas oportunidades.
9. Soy independiente desde el punto de vista económico y feliz con mi trabajo.
10. Tengo siempre suficiente dinero.
11. Atraigo todo lo que necesito para conseguir todo lo que deseo.

Autoestima

1. Me amo tal y como soy.
2. Me acepto tal y como soy.
3. Me merezco ser feliz.
4. Me perdono a mí mismo y a los demás. Soy libre.
5. Me trato cada día con más cariño y me acepto cada vez más.
6. Me valoro.
7. Si me amo a mí mismo, también recibo el amor de los demás.
8. Cuido bien de mí mismo.
9. Me noto en mí mismo la alegría de vivir y la emoción.
10. Soy una persona encantadora.
11. Me siento feliz de ser quien soy.

Poder personal

1. Soy yo mismo el que toma el control de mi vida.
2. Aprendo de mis experiencias.

3. En mis acciones se refleja la meta de mi vida.
4. Estoy dispuesto a aceptar positivamente los desafíos de la vida.
5. Pienso en la vida y en el futuro lleno de optimismo.
6. Reconozco ahora cuál es mi camino de la vida y le sigo.
7. Tengo la capacidad de revelar todo mi potencial en el mundo.
8. Todo lo que he de saber, se me revela.
9. Tomo mis decisiones con rapidez y soltura.
10. Estoy comprometido con la creación de una vida plena y con propósito.
11. Estoy en el proceso de convertirme en la mejor versión de mí mismo.

Espiritualidad

1. Consigo una mejor conexión con mi ser superior.
2. Estoy en armonía con la inspiración divina que me guía para que me sienta lleno y realizado.
3. Estoy en armonía perfecta conmigo mismo y gozo de protección omnipresente.
4. El universo me mantiene y me protege a todas horas y en todo lugar.
5. El universo me protege, esté donde esté.
6. Estoy permanentemente unido con mi misión superior.
7. Estoy permanentemente inspirado por mi fuente creativa.
8. Sigo la misión divina y todas las partes de mi vida se ordenan solas.
9. Soy una parte necesaria del Plan Divino.
10. Espero los milagros como una parte natural de mi vida.
11. Mis creencias espirituales me apoyan y me fortalecen.

Felicidad

1. Estoy agradecido por este momento y encuentro felicidad en todo lo que hago.
2. Elijo poner mi atención en todas las cosas buenas de mi vida.
3. Mis pensamientos, sentimientos y acciones me llevan a la felicidad.

4. Disfruto plenamente el presente.
5. Mi felicidad se refleja en mi sonrisa y alegría.
6. Comparto mi felicidad con los demás.
7. La felicidad surge de mi interior, independientemente de lo que sucede en el exterior.
8. Soy felicidad y alegría.
9. Elijo ser feliz.
10. Estoy en armonía con mi felicidad interior natural.
11. Siento ahora una gran alegría, energía y emoción por la vida.

Las fases de RE-PROGRÁMATE®

1. Preparación.

- Objetivo: ¿Qué quieres?
- Afirmaciones: ¿Cómo quieres que sea?
- Regla de las 3P: Presente + Positivo + Primera persona.
- Creencia prioritaria.

2. Explícaselo a tu mente.

- VAK: Visual + Auditivo + Kinestésico.
- MATRIX: desde el cuerpo al campo cuántico.
- Explícaselo a un niño.

3. Reprogramación vertical.

- Inversión: Merezco, soy capaz, me permito, es seguro, es bueno.
- Reversión: Todas las partes de mi ser quieren...
- Asunto detrás: Edad + ámbito.
- Corrección 3C.
 - INNER: el cuerpo es el subconsciente.

4. Reprogramación horizontal.

- Un hemisferio cada vez: con un ojo y con el otro ojo.
- Corrección 2H.
- Integración cerebral: hemisferios en las manos.
- Anclaje: lazo + pirámide.
- Celebrar: ¿Cómo lo vas a celebrar?

5. Resolución.

- Puente al futuro: las etapas de tu objetivo.
- 77 afirmaciones: los 7 ámbitos para tu objetivo.

[1] Bit: unidad mínima de información.

[2] El cerebro triuno es un modelo de estructuras evolutivas del cerebro propuesto por el neurocientífico Paul McLean.

[3] La Psicología Energética se enfoca en la relación de los pensamientos, emociones, sensaciones y comportamientos con el sistema bioenergético del cuerpo.

[4] Disponible para los participantes del curso RE-PROGRÁMATE®

[5] Puedes encontrar el listado con las «77 afirmaciones para transformar tu vida» en los anexos finales del libro.