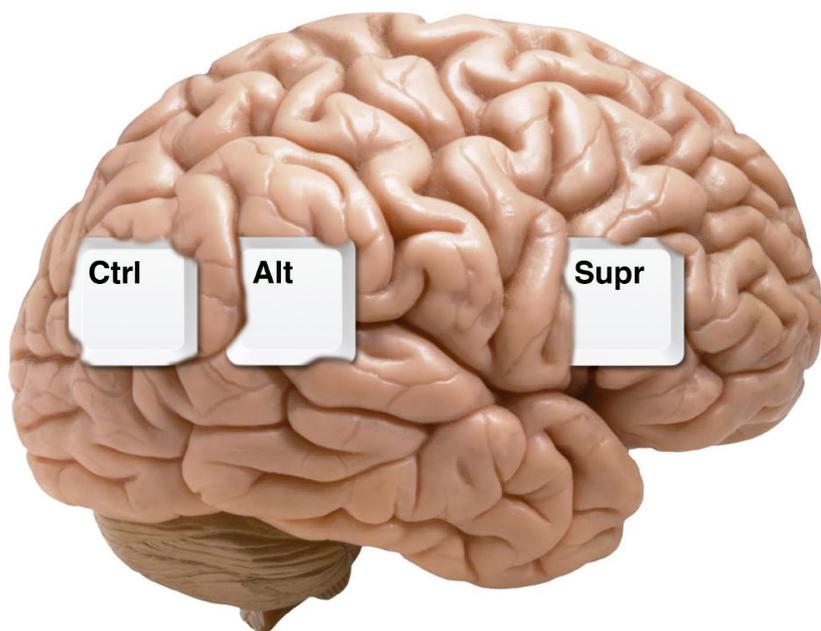


# NEW ME

Conoce lo que guarda tu inconsciente, reprograma tu mente para ser una persona más feliz, exitosa y productiva, y conéctate con tu corazón para vivir con más amor



**RICARDO PERRET**

*Autor de Diario de un Sanador, Secretos de la Motivación,  
La Montaña y El Poder de la Gratitude...*

# **NEW ME**

Cómo conocer y reprogramar tu mente inconsciente  
para ser más feliz, saludable y exitoso

© Ricardo Perret Erhard

Primera Edición: Enero 2013

Segunda Edición: Noviembre 2013

Tercera Edición: Octubre 2014

Cuarta Edición: Junio 2016

Quinta Edición: Noviembre 2016

Sexta Edición: Agosto 2017

Octava Edición: Febrero 2018

Novena Edición: Octubre 2021

Facebook: Ricardo Perret

Instagram: ricardo.perret

Twitter: ricardo\_perret

Mail: [rperret@centrodetransformacion.org](mailto:rperret@centrodetransformacion.org)

Derechos de Autor ©

Permitida la reproducción total o parcial de este libro  
siempre y cuando se cite adecuadamente al autor.

La idea es compartir y que este mensaje le llegue a la  
mayor cantidad de personas posibles.

ISBN: 978-607-00-6879-9

# ÍNDICE

BIO Ricardo Perret	5
Preámbulo	7
<b>I. EL INCONSCIENTE DEL SER HUMANO</b>	10
<b>II. LA PROGRAMACIÓN DEL INCONSCIENTE</b>	29
<b>III. EL PODER DE LA PROGRAMACIÓN DEL INCONSCIENTE EN NUESTRA VIDA ACTUAL</b>	43
<b>IV. LA EXPLORACIÓN DE NUESTRO INCONSCIENTE</b>	56
<b>V. SANACIÓN EMOCIONAL Y RECONEXIÓN ESPIRITUAL EN LA PRÁCTICA: APRENDIZAJES Y CASOS</b>	69
<b>VI. LA SANACIÓN DE ADICCIONES Y FOBIAS</b>	97
<b>VII. DIFERENCIAS INTERESANTES ENTRE HOMBRES Y MUJERES EN SU TRANSFORMACIÓN</b>	103
<b>VIII. CREENCIAS LIMITANTES</b>	116
<b>IX. SANANDO LA ENERGÍA FEMENINA Y MASCULINA</b>	162

# BIO

## Ricardo Perret

Nací en Piedras Negras, Coahuila, México, el 27 de junio de 1975. A los 17 años me aceptaron con una beca del 90% en el Tec de Monterrey, Campus Monterrey y eso marcó un parteaguas en mi vida. Pero antes de irme a Monterrey, mis papás organizaron un viaje a manera de despedida, pues intuían que ya no volvería a Piedras Negras más que como turista. Fue un viaje largo a la Ciudad de México (Distrito Federal en aquel tiempo), 18 horas en el autobús, ya que no teníamos dinero para el avión, pero así tenía que ser pues necesitábamos convivir mucho. Al llegar a la CdMx nos quedamos en casa de mi tía Yolanda, ya que no traíamos suficiente dinero para el hotel, y así tenía que ser. Ella acababa de regresar de un viaje de la India, había aprendido a hacer regresiones, y nos pidió que fuéramos sus conejillos de indias. Esa fue mi primera regresión y en ella pude dejar atrás el alcoholismo, padecimiento cuya causa no había podido detectar hasta ese día. Entre los 12 y los 17 años me desconecté de Dios y de mi poder interno, y recurrí al alcohol buscando llenar un hueco en mi interior.

Me gradué en 1997 de licenciado en Comercio Internacional, pero jamás practiqué esa carrera, pues yo quería trabajar en el Gobierno para hacer un cambio sustantivo en el país, así que me fui a hacer una Maestría en Política Pública en Carnegie Mellon University. Regresé en 2001 a la CdMx y como traía una deuda de 60 mil dólares por concepto de mis estudios, me hospedé los primeros meses en casa de mi tía Yolanda. Allí hice más de 20 regresiones de aprendiz, hasta que buscando aumentar mis ingresos comencé a hacerlas yo de facilitador.

Después de trabajar en varias áreas del Gobierno Federal me invitaron a colaborar en el Banco Mundial, en donde estuve dos años haciendo investigaciones en temas de política social y económica. Varias investigaciones me llevaron a descubrir que la INNOVACIÓN

venía como fuerte tendencia, que la CALIDAD ya no era una moda sino una condición 'default' en las empresas, así que decidí clavarme en el tema de innovación y publiqué varios papers sobre la situación de la innovación en los países de Latinoamérica. Estos papers pronto se convirtieron en un libro, gracias a lo cual algunas universidades me invitaron a ofrecer conferencias en sus congresos. Pronto empecé a ser reconocido en el mundo de la creatividad y la innovación empresarial y las empresas comenzaron a buscarme como consultor. En esa época de mi vida decidí dejar el Banco Mundial y abrir mi propia consultoría en innovación. Al año de haber abierto oficinas en México y en Colombia, comprendí que la clave para innovar es entender al consumidor, y que para entender a profundidad al consumidor se necesita entender su mente inconsciente. Y en vista de que yo sabía entrar al inconsciente de las personas a través de las regresiones, decidí crear una metodología para explorar el inconsciente del consumidor y resultó ser un exitazo. Me sumé a dos socios más e invitamos a colaborar a nuestra empresa a sociólogos, antropólogos, psicólogos y neurobiólogos. Pronto tuvimos presencia en 8 países, escribí dos libros más sobre innovación y la mente de los consumidores, instalamos los primeros laboratorios de neuromarketing en Latinoamérica y me hice rico y famoso. Pero llegó el momento en que la vida me pasó la factura, yo no estaba feliz del todo, vivía estresado, era adicto al control, me estaba apegando mucho al dinero, se me estaba cayendo el cabello a mechones y un buen día Dios me puso un alto. Fue muy doloroso pero me ayudó a corregir el camino.

Me fui a un rancho que había comprado cerca de la CdMx a llorar, a hacer catarsis y a hacerme regresiones: ¡se las hacía a miles de personas y me había olvidado de hacérmelas a mí mismo! Ahí comenzó mi proceso de transformación, pues me di cuenta de que a mi vida le hacía más falta espiritualidad y menos materialidad, psicología y neurociencias. Decidí vender mi empresa de consultoría, renuncié al doctorado en psicología profunda que llevaba a medias y traté de recuperar a mi familia y a mí mismo. Me entregué a los brazos de Dios y a la guía de mi papá, quien había trascendido hacía cinco años y ahora se convertía en mi maestro espiritual. Las señales mágicas me llevaron

por un camino hermoso que nunca terminará, de transformación, de reconexión con Dios, con mi corazón, con la Madre Tierra y con mi propósito. Mis primeros pasos de ese caminar mágico-espiritual los registré en los tres volúmenes del libro *La Montaña*, aunque he escrito además los libros *New Me*, *Inteligencia Espiritual para Líderes*, *Diario de un Sanador*, *Cuerpo Virtuoso*, *El Gen Exitoso*, *El Poder de la Gratitude* y *El Gran Maestro*.

Gracias a lo aprendido me convertí en vegano y eso me ayudó poderosamente en mi proceso de transformación, así que hoy soy un gran promotor de la nutrición basada en plantas, en el respeto a los animales y en la conservación de la Naturaleza.

Después de mi propia sanación emocional, en aquel rancho pude ayudar a varias personas muy cercanas a mí, facilitando sus propios procesos de sanación, lo que me llevó a construir lo que hoy es *La Montaña, Centro de Transformación*, en donde hago retiros una vez al mes. Sigo dando conferencias y escribiendo libros, y ayudo a otras personas tanto como me lo permiten mi tiempo y mis capacidades.

## PREÁMBULO

He dedicado veinte años al entendimiento de los procesos de toma de decisiones, las emociones, los instintos y más recientemente a las fuerzas espirituales y energéticas en el ser humano. Hoy soy consciente de que sólo cuando una persona comprende a profundidad su cuerpo, su mente y su espíritu logra vivir saludable, feliz, exitoso y en plenitud.

Comencé en este camino, conociendo lo que guardaba mi mente, por coincidencia, viviendo una dinámica de regresión a mis 17 años, en la que pude descubrir el por qué, o el para qué, del alcoholismo severo que vivía desde los 13 años. Fue justo en ese periodo que comprendí la fuerza de la mente inconsciente en las acciones cotidianas de las personas y que comencé a explorar los métodos de reprogramación mental, en mí mismo.

Años después, a principios de mis 20s, por necesidad económica, a la par del trabajo que tenía en el gobierno federal de México, no sólo viví más regresiones sino que comencé a facilitarlas. El ingreso que me generaban me permitía avanzar en el pago de las becas de licenciatura y maestría que arrastraba, así como mandarle algo de dinero a mis papás. Todo inició de manera muy exploratoria y de manera empírica, pero fue sembrando en mí mucho conocimiento que poco a poco fui organizando motivado para lograr ayudar más a las personas y ayudarme más a mí mismo.

Pude recoger grandes testimonios por aquel tiempo, que me motivaban a continuar leyendo e investigando, pero sobre todo haciendo regresiones para ayudarle a entender a las personas su programación, lo que guardaba su inconsciente, y reiniciar sus vidas desde una nueva forma de pensar, ser, sentir y actuar.

Alrededor de mis 30s me propuse llevar estas dinámicas y conocimiento al mundo de los negocios, motivado por mi pasión por la creatividad y la innovación, y junto con grandes socios y colaboradores, logramos crear métodos muy poderosos para entender la mente inconsciente de los seres humanos como clientes y consumidores y nuestra empresa creció hasta convertirse en la agencia de innovación e investigación de profundidad más grande de Latinoamérica.

La incansable curiosidad me llevó a apoyarme en distintas disciplinas, entre ellas la Psicología, la Antropología, la Semiótica, la Economía del Comportamiento, la Sociología y, por supuesto, las Neurociencias. Desarrollamos metodologías súper innovadoras de investigación de las profundidades de la mente inconsciente de los consumidores y eso atrajo a cientos de empresas, grandes y medianas, a buscar nuestros servicios; porque entendían que al comprender a profundidad a sus clientes podrían crear mejores productos, servicios, experiencias y marketing.

En paralelo, como empresario y consultor, y al mismo tiempo estudiando doctorado en psicología, logré crear un método al que llamé Past Re-Design, porque creía, y sigo creyendo, que si entiendes y reprogramas tu pasado eres capaz de vivir feliz en el presente y sentir confianza por el futuro. Más tarde lo rebauticé como *Life Re-Design* y finalmente este proceso que duraba inicialmente 4 horas se convirtió en todo un Retiro de tres días.

Pero no fue así tan rápido, hubo un evento, o series de eventos muy poderosos que me hicieron tocar fondo, sentir el abismo, y buscar desesperadamente un reseteo, un renacimiento, una depuración. Este proceso que viví en los años del 2014 al 2016 me ayudaron a descubrir que a mi vida le sobraba ciencia y le faltaba espiritualidad, y que sólo de la mano de Dios yo podría recuperar mis fuerzas, alcanzar la plenitud

y el éxito integral. Fue tan especial el proceso de reconexión espiritual que viví que lo relaté a detalle en mis libros La Montaña, volúmenes 1, 2 y 3.

Fue entonces que decidí vender mi empresa y algunas propiedades y construir La Montaña, Centro de Transformación, en donde ofrezco retiros de sanación emocional y reconexión espiritual, en donde comparto más de 20 dinámicas súper poderosas para descubrir quiénes somos, cómo hemos sido programados, cómo sanar las emociones, cómo aprovechar las fuerzas energéticas y espirituales y renacer desde el amor y la conciencia. Me gusta ser contundente e ir al grano. Aquí no iré por las ramas ni le daré vueltas innecesarias a mis argumentos y teorías. Aunque he vivido miles de casos y cada uno ha sido analizado en profundidad, sólo aprovecharé los necesarios para construir los puntos que quiero transmitirte.

A todos los que participaron en *Life Re-Design*, a todos los que han asistido a mis Retiros en La Montaña, o en mis seminarios y cursos online mi más enorme gratitud por la confianza en el proceso y sus testimoniales posteriores.

## I. EL INCONSCIENTE DEL SER HUMANO

***Reprograma tu pasado desde la paz y el amor y vivirás más feliz tu presente y construirás con más confianza tu futuro.***

*La mente inconsciente es como la luna, durante la mayor parte del mes no puedes ver una porción de esta, la parte oscura, sólo eres capaz de ver la porción que brilla. Pero no porque no veas la parte oscura ésta no deja de ejercer fuerza sobre la totalidad de la luna. Es así con la mente inconsciente, aunque no veas los procesos e información que guarda esta, ésta no deja de ejercer una gran fuerza en nuestras decisiones, nuestros gestos, nuestras emociones, nuestros objetivos y nuestra salud. Al contrario, la mente inconsciente ejerce un rol preponderante en nuestra vida, por eso es fundamental conocer lo que guarda esta y cómo funciona.*

***El inconsciente no es algo malo por naturaleza, es también una fuente de bienestar. No es sólo oscuridad, sino también luz. no sólo bestial, sino también espiritual.***

*Carl Jung*

El ser humano posee capacidades conscientes e inconscientes. Algunos psicólogos marcan una división adicional dentro del mundo inconsciente, y lo llaman subconsciente o pre-inconsciente; con esta división buscan categorizar el nivel de no-consciencia de acciones o respuestas del individuo. Sin embargo, en este libro sólo me referiré al inconsciente como un concepto que integra todo aquello que escapa de la consciencia, es decir, todo proceso mental que está debajo de nuestro consciente o que no es racionalizado.

Nuestra consciencia es la capacidad de autopercebirnos, de reconocernos, de analizarnos, de procesar razonadamente la información del exterior. Por lo tanto, lo inconsciente es lo que no percibes, reconoces o analizas antes o durante una acción. Para accionar el proceso de respirar no necesitas pensar previamente, simplemente lo haces de manera automática; es un proceso inconsciente. Al bañarte o al cepillarte los dientes no sigues racionalizadamente cada paso en el proceso; debido a que lo has hecho cientos de veces tu cerebro ya decidió ponerlo en piloto automático o hacerlo inconscientemente, de esa manera ahorra recursos (oxígeno, glucosa y nutrientes) en el proceso. Tengamos siempre en cuenta que nuestro cerebro ha sido programado para operar bajo esquemas de escasez, y siempre estará motivado instintivamente para ahorrar recursos para acciones posteriores, así que todo lo que pueda hacer de manera inconsciente será preferible para el cerebro.

Cuando alguien se atraviesa en tu camino, mientras conduces tu auto, frenas rápidamente motivado por una respuesta inconsciente. De hecho, seguramente hacerlo así sea más eficiente que accionar un proceso analítico de frenado del auto. Si lo hicieras de manera razonada tal vez atropellarías a la persona que se atravesó.

Cuando estamos en el vientre materno, ya formándonos como seres humanos, operamos sólo por instintos, inconscientes y automáticos; sin embargo, ya comienza a haber una acumulación de información puesto que nuestras neuronas ya forman conexiones sinápticas. La memoria, comienza a desarrollarse desde el vientre materno.

Como bebés también actuamos la mayoría del tiempo de manera inconsciente. La sensación de hambre, el llorar y el buscar la presencia de la mamá, son un conjunto de actos instintivos y primitivos que permiten a un humano, y a un animal, sobrevivir. Cuando un niño compite por la atención de sus papás en una familia de cuatro hijos, eventualmente descubre que enfermarse, ser rebelde, llorar, o ser excepcional en alguna actividad, son medios para obtener lo que desea: amor, pertenencia, reconocimiento y atención de sus padres.

La Neurociencia afirma que el cerebro del ser humano termina por desarrollarse completamente a los 20-22 años de edad en las mujeres y 21-23 años en los hombres, en especial la corteza prefrontal (la principal responsable de procesos conscientes). Mientras no llegamos a esta edad, o bien mientras no tengamos un proceso poderoso de despertar, de reflexión o introspección, el inconsciente es el que nos domina. Algunos pasan toda su vida dormidos, viviendo en automático, esclavizados por su programación y los nuevos estímulos que otros les presentan.

No debemos de culpar tanto a los niños por su inconsciencia, en ellos es natural, y tenemos que ayudarlos a desarrollar su conciencia, su auto-percepción, su conocimiento sobre sus emociones y procesos de tomas de decisión. No culpes tanto tampoco a las y los adolescentes por su rebeldía y sus intransigencias, aún son muy inconscientes y están desarrollando su propia identidad, rompiendo esquemas impuestos y buscando un lugar en el mundo, su sistema hormonal, sus emociones y sus instintos inconscientes son muy poderosos.

La inmadurez de la conciencia (que también puede escribirse consciencia, de ambas maneras es correcto) es una de las razones por las que los procesos mentales de los bebés, niños y adolescentes generan respuestas o análisis muy binarios: me quiere, no me quiere; soy capaz, no soy capaz; me aceptan, no me aceptan; blanco, negro; lejos, cerca.

Sin embargo, y por más que a partir de los 22-23 años nuestra corteza prefrontal ya esté completamente desarrollada, y nuestra capacidad de ser conscientes esté totalmente lista, muchas personas no la usan adecuadamente. Tras haber vivido inicialmente dos décadas actuando muy inconscientemente, al cerebro le resulta cómodo mantenerse operando automáticamente, basándose en respuestas condicionadas o programadas anteriormente. El miedo, las ganas de pertenecer, la búsqueda de reconocimiento, son instintos que los motivan a actuar de manera, en ocasiones, ilógica e irracional, pero para su inconsciente es totalmente lógica.

*Mientras que una acción de alguien le puede parecer totalmente ilógica a tu consciente, para su inconsciente es totalmente lógica.*

*Es más, mientras a su propia consciencia le parece ilógico, a su inconsciente le parece totalmente lógico, así ha sido programado.*

El prejuicio, es una acción automática e inconsciente con la que venimos cableados de tal manera que de manera rápida podamos inferir las acciones del otro y tomar acciones premeditadas: ¿para qué me esfuerzo en analizar la personalidad e intenciones de este hombre, seguramente será igual a todos mis exnovios anteriores”, podría pensar una joven; y muchas mujeres adultas también motivada por experiencias pasadas, pero no por un análisis consciente de la situación y de las diferencias de este hombre en comparación con los anteriores.

Por ello, encontramos acciones inconscientes en los adultos todo el tiempo, reacciones emocionales, gestos, palabras, decisiones, más allá de aquello que soñamos cuando estamos dormidos, lo cual también resulta de procesos inconscientes. Cada vez que alguien se enoja, seguramente es porque su inconsciente está motivando una reacción detonada por algún recuerdo o respuesta preprogramada. Por ejemplo, en el caso de la mujer que se enoja porque su novio la dejó plantada para ir al cine, en realidad su molestia no es tanto por la acción de su pareja actual, sino por el recuerdo que esta acción detonó en su mente inconsciente sobre situaciones similares. Se está enojando más por la acumulación de recuerdos dolorosos no sanados que por el evento puntual del presente. Sin duda, la pareja actual la puede estar llevando por lo que otros le hicieron a la mujer; éste, en la mente inconsciente de la mujer, es el reflejo de sus parejas anteriores, hasta que no las sane.

*Esta es una premisa básica en el análisis de las emociones y reacciones de alguien, y para su sanación: cada vez que una persona vive una situación, su mente inconsciente la compara contra otras situaciones similares del pasado, su mente es una correlacionadora muy potente del pasado con el pasado. Si en el pasado viviste situaciones difíciles que no han sido sanadas aún, seguramente lo que vive en el presente le resultará súper doloroso. Pero si él o ella han trabajado fuerte en la sanación, el perdón, la reprogramación de eventos similares del pasado, seguramente podrá vivir su presente desde la paz y la consciencia.*

Hay mujeres que poseen ochenta pares de zapatos, pero cuando les preguntas por qué ocurre esto, no tienen una respuesta lógica. Son fanáticas de los zapatos pero no saben por qué; han invertido miles de dólares en estos pero no pueden explicarlo racionalmente. Obviamente este fanatismo está motivado por necesidades inconscientes, más que conscientes, como sucede en cada fobia o adicción, que son acciones inconscientes a llenar huecos o vacíos internos.

Un ejecutivo puede sentir una adicción por el trabajo, el dinero, el control, la autoridad, y todos esos instintos son muy inconscientes. Incluso puede estar poniendo en segundo lugar cosas más importantes como la familia, su salud, su paz interior, pero no lo puede corregir porque vive en automático. Este ejecutivo, como tantas otras personas, es lo más parecido a un robot u oveja. Él cree que es muy libre por todo el dinero que tiene, y sin embargo es esclavo de su programación inconsciente y del estrés asociado a su forma de vida.

Otro ejemplo de respuesta inconsciente puede ser el rechazo que sientes hacia alguno de tus padres sin entender por qué. Incluso alguien podría odiar el sentimiento de rechazo hacia un padre o un hermano sin comprender por qué guarda esta emoción negativa hacia este y, lo peor de todo, sin poder evitarlo.

La mayor parte de las emociones “negativas” que experimentamos son motivadas por pensamientos, sentimientos o vivencias del pasado, muy arraigadas o guardadas en el inconsciente. Por ello, para sanarlas es fundamental entrar al inconsciente, descubrir el origen y reprogramarlas, y es justo lo que quiero enseñarte.

*Coloco entrecomillada la palabra NEGATIVAS en el párrafo anterior, ya que aunque la culpa, el miedo, la tristeza, el rencor o el enojo pueden catalogarse así, cuando aprendes a verlas y a escucharlas desde un plano de conciencia espiritual logras entender que en realidad son maestras que te quieren enseñar algo poderoso de ti, tus programaciones y la realidad externa que vives. Claro, si se mantienen en ti te hacen mucho daño, incluso físicamente, pero si las escuchas y de ellas aprendes la lección, duran poco, te sueltan porque ya cumplieron su misión.*

Ahora que tienes claro qué es el inconsciente, déjame sorprenderte con este dato: la Neurociencia considera que entre el 85 y el 90% de todas las decisiones que tomamos en un día normal, son inconscientes. Esta información hace que muchos científicos se refieran al ser humano como un ente altamente irracional y automático. Y sí, es cierto, muchos vivimos en automático, dominados por motivadores inconscientes que no entendemos. Sin embargo, cuando conoces mejor los misterios que se guardan allí, en la oscuridad del inconsciente, cuando le proyectas luz a lo que antes no veías, es cuando verdaderamente despiertas, te vuelves más consciente, y puedes entonces reprogramar tu sistema emocional y hasta instintivo, siendo esto el pilar de una vida más feliz, saludable, exitosa y productiva.

Es importante subrayar que mientras más consciente estés de tus actos y emociones, más en control estarás de ti y lograrás vivir más plenamente. No hay nada como conocernos a nosotros mismos y autoaceptarnos profundamente para poder ser nuestros mejores aliados. Claro, tal vez al principio sentirás miedo de entrar a tu inconsciente, de enfrentarte a tus “demonios” o traumas, y al origen

de estos. Es por esto que muchos evitan hacerlo durante toda su vida, aunque la vida les presente múltiples oportunidades.

Es importante entender que todos tenemos traumas internos o creencias negativas que nos lastiman y auto-sabotean, pero que todos estos son curables y reprogramables, y que cuando decides entrar a las profundidades de tu inconsciente, y observar los traumas y las creencias tóxicas, será la última vez que verás de manera negativa esas vivencias de tu pasado. También es importante entender que nuestros traumas siempre buscarán cómo manifestarse en nuestra vida; no por no verlos de frente se mantienen dormidos, no por dejarlos en la oscuridad del inconsciente se mantendrán ocultos. Verlos, aceptarlos, abrazarlos y hasta agradecerlos nos permite sanarlos. No verlos permite que sigan siendo fuertes y ejerciendo dolores emocionales desde nuestro interior hasta que logren atraer nuestra atención total.

Como en todo, el primer paso para sanar es ACEPTAR que tenemos un problema o trauma por sanar. El alcohólico nunca podrá sanar su problema si no lo acepta, el controlador nunca podrá superar su adicción si no la acepta, la consumista compulsiva nunca podrá soltar ese fanatismo si no lo observa y acepta. Como segunda condición es fundamental encontrar el origen del problema para entonces sanar el problema desde la raíz. Por ello, querer apagar traumas o dolores emocionales con medicinas es lo peor que puedes hacer puesto que sólo calmarán la reacción de tu mente o de tu cuerpo ante motivadores inconscientes, pero que eventualmente se manifestarán de otras maneras. Aquel que atiende los síntomas de una enfermedad verá muy pronto que esta se expresa en otra parte del cuerpo.

Recuerda, nunca te pelees con tus emociones “negativas”, acéptalas, son parte de ti, abrázalas, ellas son sólo mensajeras que quieren ser entendidas, sanadas y darte una gran lección o mensaje. Dios te dio la posibilidad de experimentar todo tipo de emociones, no son malas, son naturales, son mecanismos para evolucionar. Nunca veas a la enfermedad o a los traumas como elementos que llegaron para joder tu vida o matarte, sino como aliados para hacer cambios profundos en tus hábitos, para soltar los tóxicos y abrazar los sanadores.

*Todo aquello a lo que te resistas prevalecerá y aumentará su fuerza. Todo aquello que aceptes y entiendas, disminuirá su fuerza.*

Los Retiros en La Montaña y los Seminarios online que ofrezco se integran de procesos de descubrimiento, aceptación, amor y gratitud hacia cualquier vivencia de nuestro pasado. Buscamos aprender de aquello que originó nuestros dolores emocionales. Por esto es un sistema lleno de aprendizajes sobre nosotros, nuestra conducta, nuestra vocación, nuestra esencia y edificar presente y futuro desde ahí.

Además de lo anterior, algo en lo que creo profundamente, sobre todo después de estos 6 años de aprendizajes espirituales, es que UNO MISMO ha decretado todo lo que le ha sucedido y lo que está por sucederle, uno es co-responsable a nivel energético y a nivel espiritual. Hemos decretado, desde un plano superior, tener los papás que tenemos, nacer en donde nacimos, todas y cada una de las situaciones que hemos vivido, por la sencilla razón de que son fuente de aprendizajes para nuestra vida terrenal y espiritual. Esta forma de pensar, además de que te hará más fuerte para iniciar la exploración de tu inconsciente, te permitirá hacerte responsable de tu propia vida. Tú, a nivel espiritual en comunión con Dios; tú, a nivel energético en comunión con el Universo; tú a nivel terrenal en comunión con tus acciones y programaciones, son los responsables de tu vida y sucesos en esta.

### **Más sobre el cerebro, su estructura y sus funciones:**

El neurocirujano estadounidense Paul D. MacLean propuso, en 1952, que dentro del cráneo del ser humano coexisten tres estructuras o sistemas neuro-mentales que, para simplificar, bautizó como los “tres cerebros” o “el cerebro triuno”. Estas estructuras son:

## **EL CEREBRO NEOCÓRTEX**

Este científico, así como muchos que coinciden con él, considera que esta es la estructura que nos diferencia de los animales, pues nos otorga capacidades más evolucionadas que las de cualquier animal, tales como la capacidad de autopercebirnos, de planear estratégicamente, de resolver ecuaciones complejas y desarrollar un lenguaje sofisticado. Este sistema está ubicado, según él, en la parte más superior del cerebro y en la parte frontal de la cabeza, justo por arriba de los ojos. Muchos científicos consideran que este es el sistema neuro-mental que nos otorga la capacidad de la consciencia.

## **EL SISTEMA LÍMBICO**

Administra muchos de los procesos sensoriales, kinestésicos y emocionales. Esta sección del cerebro la compartimos con muchos mamíferos que también son sensoriales y emocionales. Un león o un perro, por ejemplo, también presentan emociones altamente vinculadas a sus sentidos. Este sistema neuro-mental hasta cierto punto es inconsciente, puesto que podríamos sentir coraje o alegría sin ser capaces de definir el porqué de nuestras emociones. El Sistema Límbico guarda estrecho vínculo con las operaciones de la memoria de largo plazo; por ello, cuando nuestros sentidos perciben algo del exterior, este sistema consulta con los recuerdos del pasado y es capaz de detonar emociones negativas o positivas, dependiendo del caso.

## **EL COMPLEJO-R O CEREBRO REPTÍLICO**

Según MacLean y así lo prueban muchos experimentos, es el sistema neuro-mental más poderoso de todos, el motor de nuestros instintos, los cuales compartimos con muchos animales, incluso con los reptiles (por ello su nombre). Es el que nos motiva a buscar poder y a superarnos, a socializar, el que nos hace respirar sin que tengamos que activar conscientemente nuestro sistema respiratorio, el que nos indica con qué pareja podríamos procrear las crías más sanas y fuertes a partir de las revisiones genéticas que se hacen dentro del cerebro

después de besar, oler, hacer el amor u observar la simetría del cuerpo de una pareja. Es el cerebro que busca poder, acumulación y dominio. Es también el encargado, hasta cierto punto, de la supervivencia en situaciones de emergencia: imagina que comienza a temblar y, sin pensar muy estratégicamente, sales corriendo desesperado de tu casa, buscando un espacio seguro al aire libre; pero, de pronto, caes en cuenta que estás descalzo, si camisa, y vistiendo tan sólo un bóxer o calzón. Tú Complejo Reptílico se activó ante el miedo, para ponerte a salvo, y lo logró.

Para efectos prácticos, en las últimas dos estructuras neurológicas, el Sistema límbico y el Cerebro Reptílico, es donde se gestan, motivan y accionan nuestras respuestas y emociones inconscientes.

Déjame ponerte otros ejemplos. Entras a un elevador, hueles un aroma, inmediatamente se activan una serie de conexiones neuronales que te hacen recordar momentos del pasado, volteas a ver a la persona que está a tu lado y sonríes. Tal vez lo que sucedió fue que inconscientemente detectaste el aroma que solía utilizar una pareja a la que amaste mucho. Tal vez hasta habías olvidado conscientemente esta loción, pero tu inconsciente no olvida.

Alguien cierra muy fuerte una puerta y, al recibir el sonido, tu cerebro lo procesa en cuestión de milisegundos y responde enviando una señal de alerta o miedo que hace que tu cuerpo se cimbre y sientas pánico. Probablemente lo que sucedió fue que cuando eras pequeño tu padre solía volver del trabajo, siempre enojado, azotaba la puerta y descargaba contra quien estuviera cerca su coraje o ira. Por ello tus sistemas neuro-mentales inconscientes siguen alertando al niño que aún llevas dentro. A tu cerebro no le importa que esto haya ocurrido 40 años atrás. Está programado para alertarte cuando exista algún peligro a tu alrededor y lo seguirá haciendo hasta que no reprogrames tus procesos o tu mente inconsciente.

*¿Cuál es el estado que guarda tu niño interior, o tu adolescente interior? Porque de estos dependerán muchas de tus reacciones*

*o prejuicios inconscientes. El niño o adolescente interior (también hay un joven interior) representan el cúmulo de experiencias, vivencias y cargas energéticas acumuladas en ti en esos periodos de tu vida, si no acomodas tu pasado, estas energías seguirán moviéndote de un lado a otro sin que lo comprendas, incluso aprovecharán tu vida y cuerpo de adulto para que cumplas los sueños insatisfechos con los que ellos se quedaron.*

Muchas personas viven en un estado inconsciente de ansiedad, ira, tristeza, culpa o miedo. Han repetido y vivido tanto el mismo estado de ánimo que su cerebro consciente lo asume como una realidad y no lo cuestionan sino hasta cuando las consecuencias se vuelven evidentes en su salud o alguien los confronta. Los procesos emocionales inconscientes, cuando se viven de manera constante, eventualmente detonan manifestaciones o consecuencias en la fisiología del ser humano, se nota en sus facciones y gestos, en sus posturas y tensión muscular, nivel energético y claridad mental, y eventualmente detonan enfermedades. Por ejemplo, si por muchos años te has contenido en cuanto a decir lo que piensas y el sufrimiento se te ha quedado atorado en tu garganta, corazón, estómago, intestinos u órganos sexuales (que normalmente son los que “contienen” las emociones), eventualmente vas a experimentar situaciones como hipotiroidismo, gastritis, úlceras, colitis, cánceres de estómago, colón, testículos u ovarios, así como quistes o miomas, y hasta infartos cerebrales.

En 1992 la Organización Mundial de la Salud catalogó a la fibromialgia como una enfermedad, para la que ahora se recetan muchos medicamentos. Sin embargo, históricamente se ha sabido que esta es una condición de psicomatización de emociones y situaciones no resueltas que genera dolores musculoesqueléticos. Se ha sostenido por tanto tiempo el dolor emocional que terminan gritando nuestra atención a través de dolores generalizados en el cuerpo. Si a esta condición le sumas mala alimentación, poco sol, ausencia de ejercicio

y entornos tóxicos o estresantes, se genera un coctel poderoso que se manifiesta de adentro hacia afuera.

Ten siempre en cuenta esto: el estómago se hizo para procesar los alimentos y obtener los mejores nutrientes de estos, no para contener emociones negativas, así que si le das un uso distinto al original, entonces sufrirá por ello. Considero, incluso, que nuestro cerebro se hizo para tener pensamientos positivos, que nuestro corazón se hizo para sentir intenciones positivas y que nuestra garganta nos la otorgó Dios para generar palabras positivas, y que si no los usamos para lo que fueron hechos, eventualmente sufrirán. Y aquí difieren los dos sistemas de medicina, el actual y el antiguo (el tradicional). Permíteme generalizar mi explicación al respecto, mientras la medicina actual y alopática rara vez revisa posibles causas de los malestares o enfermedades que aquejan a una persona en su estado de ánimo o en su mundo emocional, menos en el energético, muchos sistemas orientales antiguos, chamanes de la pre-hispania, o el Ayurveda (ciencia de la vida, en India), así como en múltiples civilizaciones ancestrales, lo primero que revisan es el sistema emocional y nutricional. Por lo general, la medicina actual y alopática primero busca entre un gran portafolio de virus, bacterias y deficiencias fisiológicas para encontrar a los elementos culpables de tal enfermedad, y “ataca” sus causas aparentes con medicinas. Sin embargo, y esto es lo que creo, la medicina alopática rara vez acude a la verdadera causa, sino a las consecuencias o síntomas. Debido a esto, la verdadera causa se mantiene y eventualmente detona otras condiciones, incluso peores.

*La medicina “moderna” trata de atacar la enfermedad y sus síntomas, pero nunca trata de escuchar los mensajes del cuerpo y las emociones de la persona para entender la causa raíz y cambiar los hábitos, conductas, programaciones o dolores emocionales guardados. A mi parecer no es que debería de prevalecer una sobre la otra, sino lograr una sinergia entre ambas.*

Hoy, después de vivir o conocer miles de casos de trastornos emocionales, considero que en el sistema emocional, así como nuestras relaciones con el entorno y nuestra alimentación, residen la mayoría de las causas de nuestras enfermedades y padecimientos. Es el estilo de vida como tal el que genera cualquier enfermedad, a las que yo llamo condiciones temporales, pues cualquiera se puede mejorar o incluso revertir. Un ejemplo, en la actualidad no existe un medicamento eficaz para detener o revertir el Alzheimer y esta es una condición degenerativa sobre la cual los más expertos en la actualidad consideran que la genética de la persona sólo es responsable del 10% de los casos, en donde el resto de los casos es el ESTILO DE VIDA DE LA PERSONA el responsable.

Conozco el caso puesto que un familiar muy cercano presenta esta condición y son trece elementos los que se tienen que mejorar en su estilo de vida para hacer lento el progreso, no sólo uno, y en este caso no hay ningún medicamento que pueda ayudar ya.

ALIMENTOS, SUPLEMENTOS NATURALES, DESCANSO, EJERCICIO FÍSICO, EJERCICIOS COGNITIVOS, SOL, TERAPIA OCUPACIONAL, AYUDA EN CASA, ECONOMÍA, LIMPIEZA Y ASEO, SOCIALIZACIÓN, EMOCIONES POSITIVAS Y PAZ CON SU PASADO, Y ESPIRITUALIDAD.

Por ello, lo que afirmo en este libro, es que si sanamos nuestras emociones negativas, encontrando su origen y reprogramando nuestra mente inconsciente, podemos avanzar mucho en mejorar nuestra salud. Claro está, hay que sumar el resto de los temas que anteriormente menciono.

## **EL CEREBRO ESPIRITUAL**

Hoy soy un convencido de que además de estos 3 cerebros o estructuras neuro-mentales, existe una cuarta, una encargada de la espiritualidad, de lo místico, de lo mágico, de la intuición divina. He experimentado y sé que venimos equipados, como seres humanos, por poderes que Dios nos regaló muy especiales, que nos ayudan a tener estados alterados de consciencia que nos ayudan a generar una relación poderosa

con el Universo, con Dios, con la magia de nuestra existencia, en donde descansa nuestro gran propósito de vida, nuestra sanación y transformación, nuestra capacidad para recibir grandes mensajes y crear grandes proyectos.

Algunos antiguos, pero también algunos científicos modernos, creen que este mini “cerebro” o estructura es la glándula pineal, a la que le han llamado Ojo de Horus, Tercer Ojo, Ojo Celestial, Sexto Chakra y de muchas formas místicas más. Algunos otros creen que es el Corazón, el cual tiene neuronas y es nuestro gran consejero espiritual, por donde Dios se asoma a nuestra vida o nosotros nos asomamos a la divinidad. Hablaremos más adelante del poder de este cuarto o quinto “cerebro” en los procesos de nuestra transformación.

En el mundo occidental nos han hecho pensar que el corazón es tan sólo un músculo que bombea sangre que transporta oxígeno y nutrientes, pero es mucho más que eso y los antiguos lo sabían, tiene memoria (ahí se encuentran 47 mil neuronas en el ventrículo derecho), es un instrumento que marca nuestro ritmo, es un gran consejero porque sabe lo que amamos y lo que nos hace daño. Fue incluso el primer sonido que escuchamos en el vientre de nuestra madre. Es, como lo afirma The Heart Math Institute en California, el eje electromagnético de nuestro cuerpo, generando un campo eléctrico de 3 metros a la redonda.

### **Nuestro cerebro busca la simplicidad en los hábitos, pero para transformarnos necesitamos romper la comodidad y crear nuevos hábitos:**

La Neurociencia nos ha ayudado a entender que el cerebro busca mecanismos eficientes de procesamiento de información, es decir, aquellos que consumen menor energía (oxígeno, glucosa, nutrientes y tiempo de procesamiento), pues hemos evolucionado en un mundo de escasez y estamos cableados para ahorrar recursos. Y en vista de que el cerebro consume alrededor del 20% de los recursos que consume nuestro cuerpo, es este un gran lugar para buscar hacerlos

más eficientes, simplificando procesos y automatizando respuestas. Bajo esta variable, el inconsciente es más eficiente, por mucho, que el consciente y por ello el cerebro buscará pasar al inconsciente cualquier actividad que pueda. Entendiendo esto, podemos comprender que el cerebro va repitiendo, aprendiendo y relegando al inconsciente muchas actividades y respuestas, incluso las reacciones negativas a nuestro entorno.

En un estudio que utilizó imágenes por resonancia magnética pusieron a jugar Tetris a varias personas que lo practicaban por primera vez. En un principio las imágenes mostraban que estaban utilizando muchas partes de su cerebro y consumiendo muchos recursos. Sin embargo, al cabo de algunos minutos el cerebro de las personas iba llevando los procesos hacia otras zonas más profundas del cerebro y estos se volvían más instintivos y por ello más eficientes. Lo interesante de esa investigación fue tanto descubrir que el cerebro busca eficiencias de recursos operando con zonas más automáticas en actividades que se repiten, pero al mismo tiempo descubrir que entre más inconsciente se volvía el juego, la persona más se abstraía de la realidad y más perdía consciencia de su entorno.

En concreto, nuestro cerebro gasta mucha energía jugando al Tetris racionalmente y poca jugando inconscientemente, y prefiere la segunda. Como en la vida sucederá, todo aquello que repetimos el cerebro buscará hacerlo más automáticamente, el comer, el caminar, tus gestos, al comprar, el navegar por redes sociales, el trabajar, el conducir el auto, experimentar emociones, a veces hasta convivir con los demás y hacer el amor. Este es un libro para hacerte consciente de lo que haces, y el por qué lo haces así; y para que reconozcas el origen de tus patrones y los modifiques si quieres vivir más pleno, feliz y saludable.

*Viviendo en automático dejamos de analizar lo que hacemos, dejamos de innovar en nuestra vida, vivimos como zombies actuando en base a instintos y procesos inconscientes que, en gran medida, han sido creados e impuestos en nosotros por otras personas.*

Es lógico que nuestro cerebro busque estas eficiencias, imaginemos qué sucedería si un campeón de tenis de mesa tuviera que procesar conscientemente cada movimiento... ¡sería imposible! Por una parte no respondería ninguna bola y, por otra, cada movimiento le tomaría mucho tiempo y esfuerzo: "Ahí viene la pelota, me tengo que preparar, la velocidad es de 90km/hr, debo colocar aquí la raqueta..." Lo mismo pasa en el cerebro: si alguien nos lanza un juicio, en lugar de analizarlo tranquilamente, reaccionamos con coraje o ira, o bien con tristeza y sintiéndonos culpables. Así que nuestras reacciones emocionales están supeditadas a nuestras vivencias del pasado, sufrimos hoy porque sufrimos en el pasado, nos sentimos culpables hoy porque nos sentimos culpables en el pasado, nos vengamos hoy porque nos vengamos en el pasado. ¡Esto es comportarnos como animales, tan sólo con nuestros sistemas neuromentales mamíferos y reptílicos! Qué tristeza que no usemos lo suficiente nuestro sistema más humano: ¡la consciencia, el córtex y el gran corazón y espíritu del que nos dotó Dios!

Por ello afirmo, que lo ideal es sanar nuestro pasado y reprogramar nuestro inconsciente, de esa manera podremos operar bajo hábitos o reacciones, aunque sean automáticas, pero que partan de una programación amorosa, positiva, llena de virtudes y de paz.

Y, ante esto ¡gran noticia! ¡La memoria inconsciente, el pasado, el sistema emocional e instintivo también se puede reprogramar para reaccionar conscientemente y con más amor y tolerancia ante las realidades del mundo! Pero para ello se requiere mucha conciencia y mucha valentía para entrar a revisar nuestras memorias y reprogramarlas, así como mucha voluntad para trabajar fuerte en la creación de nuevos hábitos y condiciones neuromentales base en nuestro comportamiento cotidiano. Lo que buscamos es un reseteo de mente, corazón y cuerpo.

Me imagino que ya comienzas a cuestionarte muchas acciones, pensamientos o emociones que has sentido sin saber por qué, ni conocer su origen. Quizá ya has escogido algunos momentos, emociones, pensamientos o acciones que quisieras comenzar a trabajar y sanar pues son los que más negatividad detonan en tu presente. Vayamos con paciencia, ya casi llegamos a las secciones de técnicas para que

descubras que NO es tan difícil ser más feliz, saludable y productivo. ¡Todo está en ti! ¡Comienza por creer que es posible y después por creer que tú lo puedes hacer posible! ¡Y ya verás que así será!

## **Desaprender para sanar emocionalmente**

Por todo esto, los retiros, seminarios en línea o consultas uno a uno que ofrezco, se basan en desaprender o echar fuera mucho de lo que nos han enseñado. Asumamos que nos han construido de afuera hacia adentro, pero que ha llegado la hora de que nos construyamos de adentro hacia afuera. Por ejemplo, nos han enseñado a tratar de estar en control, a luchar por competir y ganar, a hacer y hacer para acumular, a dominar, a devolverle el golpe a alguien que nos da uno, a que sólo los millonarios son considerados exitosos, a que necesitamos marcas de lujo para demostrar que nos va bien en la vida, a ocultar algunas emociones para ser aceptados por los demás. Sin embargo, todo esto lo único que genera es un sistema emocional estresado y en alerta permanente, el cual se detona desde el inconsciente a la menor provocación.

Hemos aprendido que TENEMOS que experimentar ciertas emociones en casos concretos, y ahí vamos, como animalitos inconscientes, actuando como nos dijeron que debíamos hacerlo, sin importar que nuestro cuerpo sufra, que las personas a nuestro alrededor sufran, y que cada vez estemos más lejos de la plenitud. Hasta nuestro sistema emocional está secuestrado por la programación externa, incluso por lo que hemos cargado de otras personas cercanas que no nos corresponde y que llegó la hora de soltar.

Muchas personas han aprendido que acumular es necesario, tanto para sobrevivir como para ser felices. Así que, cuando pueden, acumulan alimentos comiendo todo lo que esté a su alrededor, acumulan todo el dinero que puedan sin importar si realmente lo merecen o no, acumulan reconocimientos profesionales a pesar de que

su familia no pueda gozar su presencia en tiempo de calidad. Acumular es un instinto primitivo, pero nos han enseñado que es también válido para los humanos, y muchos han basado su sistema de supervivencia y felicidad a partir de este. Pero vivir bajo un sistema de acumulación es altamente estresante, te impide valorar lo realmente valioso y eventualmente te pasa la factura en tu salud y en tus relaciones personales. ¡Es hora de desaprender, es hora de bajarle al estrés de nuestra vida, es hora de ser más conscientes, más seres humanos y menos zombies!

Recuerda, las emociones negativas se contagian y otros las absorben. Y lo mismo sucede con las positivas. Si percibes que tus hijos experimentan una gran cantidad de emociones negativas, tal vez es porque lo han absorbido de ti, y esto ha sucedido de manera inconsciente tanto para ti como para ellos. Si tus colaboradores andan estresados y son poco productivos, tal vez tus emociones negativas los han contagiado. Si eres maestra o maestro y tus estudiantes experimentan emociones negativas durante tu clase, tal vez las han aprendido de ti, su líder, su autoridad. Así que trabajar en tu sistema emocional no sólo te traerá grandes beneficios a ti como individuo, sino también a las personas que te rodean. Al sanarte podrás ayudar a sanar también a tus entornos.

En la siguiente sección veremos cómo fue programado tu inconsciente a partir de las experiencias a las que estuviste expuesto de bebé, niño y adolescente. Comenzarás a comprender, con los muchos ejemplos que te pondré, por qué actúas como actúas y por qué sufres como sufres sin ser capaz de entender al día de hoy la razón.

Hoy creo firmemente que para estar completamente saludables se requiere que estemos sanos emocional y mentalmente, y que permitamos que nuestra mente siga nuestras intenciones del corazón y del espíritu. Nos hemos olvidado de nuestro corazón y de nuestra espiritualidad (relación directa con Dios y sus creaciones), y creo que es ahí en donde residen las intenciones de paz, amor, libertad, justicia, solidaridad, que tanto nos ayudan a corregir nuestro sistema emocional, programado, en muchos sentidos incorrectamente, desde niños.

*Cuando me sentí perdido, lleno de dolor, mi ego se había resquebrajado, me di cuenta que ni toda la psicología ni toda la neurociencia me iban a salvar, que a mi vida le hacía falta un gran toque de espiritualidad.*

## II. LA PROGRAMACIÓN DEL INCONSCIENTE

Gran parte de nuestra vida la pasamos repitiendo acciones y hábitos inconscientes que se basan en aprendizajes que se sembraron en nosotros desde pequeños o adolescentes. En muchas ocasiones no somos conscientes de lo que estamos haciendo y menos del por qué lo hacemos como lo hacemos.

Muchos buscarán programarte para su propio beneficio, tus padres, los medios de comunicación y redes sociales, las empresas, las religiones, el sistema educativo, los gobiernos, pero para transformarte positivamente deberás de des-programarte primero y luego re-programarte desde la conciencia y desde un nuevo set de valores y virtudes.

*El objetivo principal de la educación es crear personas capaces de hacer cosas nuevas y no simplemente repetir lo que otras generaciones hicieron.*

*Jean Piaget*

Somos seres programables y tenemos la capacidad de acumular información que nos ayude a tomar decisiones en el futuro. Nuestro cerebro recibe información tanto de nuestros cinco sentidos como de nuestras emociones, sentimientos y pensamientos internos, y tiene una impresionante capacidad de acumulación y asociación. Este órgano lo recoge todo a su paso, como esponja, desde niños, incluso desde cuando estamos en el vientre materno.

El neurocientífico David Eagleman, en su libro *Incógnito*, dice que el ser humano es una máquina de generar predicciones o interpretaciones basadas en eventos e información previa. Conuerdo totalmente con él pues las personas utilizan toda la información precargada en su memoria para anticipar eventos.

El ser humano es instintivo por el simple hecho de buscar sobrevivir, y las predicciones le sirven para dicho objetivo. Y, por la velocidad en que se generan, las predicciones son rara vez conscientes. Si fueran conscientes sería muy lentas y consumirían muchos recursos. Conocemos por primera vez a una persona y buscamos predecir cómo es, qué hace y cómo será nuestra relación con ella. Nos asomamos por la ventana de nuestro departamento y tratamos de anticipar cuál será la temperatura del día basándonos en las nubes, el sol, y lo que visten las personas que pasan por la calle. Leemos el título de un correo electrónico y nos adelantamos a generar hipótesis sobre su contenido.

Todo el tiempo hacemos predicciones, las cuales utilizan como variable de análisis la información almacenada en nuestra memoria, la misma que hemos recolectado de otras experiencias y eventos, sobre todo aquellos con emociones intensas.

Cuando predecimos algo no sólo estamos concluyendo, a partir de un conjunto de pistas o estímulos, sobre lo que vendrá o será, sino que nuestro cuerpo comienza a reaccionar emocionalmente ante esta predicción. Anticipamos que la persona que recién conocimos podría ser similar a nuestro primo porque se peina igual, por ende reaccionamos emocionalmente como lo haríamos ante él. Si creemos que hará frío durante el día, temblamos y probablemente nos dará miedo o alegría dependiendo de las experiencias vividas en clima frío. Antes de leer el mail ya estamos enojados, tristes o felices por la predicción que generó nuestro cerebro por el simple título o remitente.

Las emociones son el conjunto de reacciones corporales y mentales de nuestro cuerpo ante una situación. Las *e-mociones* son **movimientos de la energía** en nosotros. Las emociones nos pueden predisponer a enfrentar un peligro, a correr de este, nos pueden paralizar, nos pueden hacer saltar de felicidad o correr a los brazos de alguien. No hay emoción mala, a menos que algunas de ellas las mantengas mucho tiempo en tu cuerpo, como el estrés, el miedo, la culpa, la tristeza o el enojo.

Dios nos dio la capacidad de sentir emociones, pero también de auto-percibir las y sanarlas, sin embargo pocas personas logran estas

últimas acciones. Muchas personas están peleadas con sus emociones, las tratan de reprimir o combatir, en lugar de abrazarlas, escucharlas, aprender sus lecciones y soltarlas. Pero en este libro aprenderás qué hacer con ellas.

Está comprobado que desde el vientre materno el bebé acumula información en su red neuronal a partir de las conexiones sinápticas. Los científicos afirman que el cerebro comienza a desarrollarse a partir del día 18 de la concepción, que se crean 250,000 neuronas a diario durante la etapa de gestación y que al final del embarazo el bebé ya ha generado alrededor de un trillón de conexiones sinápticas. Obviamente en el vientre materno ocurren grandes aprendizajes para el nuevo ser humano, aprendizajes que estarán totalmente enraizados en su cerebro el resto de la vida.

Lo que vivimos en el interior del vientre materno nos comienza a programar, haya sido positivo o negativo. Pero, ¿qué es lo que vive el feto dentro de la madre? ¡Una gran cantidad de experiencias! A partir del tercer mes nuestro oído ya está activo, así que ya podemos escuchar el latir del corazón de nuestra madre, y también el nuestro. Ambos generan un ritmo o música que hace eco en el ambiente acuoso en el que vivimos. Cuando el ritmo es armonioso, porque los corazones de ambos están tranquilos, todo es paz y felicidad; pero cuando el corazón de nuestra madre se acelera por emociones “negativas” (recuerda que no son totalmente negativas pero les llamo así para que me entiendas mis argumentos) que está viviendo, como miedo, estrés, ira, tristeza o culpa, nuestro corazón también altera sus latidos y la música se rompe. Incluso en momentos de estrés o miedo de la madre, por el cordón umbilical fluyen hormonas como el cortisol o la adrenalina (lo mismo sucede con las endorfinas o dopaminas en momentos de felicidad). Así, el bebé en gestación aprende de las emociones positivas y negativas por las experiencias con las correspondientes emociones de la mamá.

Cuando la madre vive emociones negativas de manera constante, por ejemplo por miedo a tener el bebé porque no estaba casada, porque es de otra pareja distinta al esposo, porque sus padres no lo aprueban o porque cree que el bebé va a nacer en un mundo cruel y en circunstancias complejas, esos sentimientos se le transmiten al bebé y se

quedan impregnados en sus conexiones sinápticas. Esta información o primeras improntas se quedan tan grabadas o programadas y llegan a convertirse en “verdades de vida” o “leyes naturales” con la que nace y que va a regir gran parte de su vida si no las reprograma. Algunas primeras improntas pueden ser: “no soy bienvenido”, “no me quieren”, “no voy a sobrevivir”, “voy a sufrir”, “no cuento con el apoyo de mi mamá o de mi papá”, “el mundo es cruel”. Estas serán creencias que al repetirlas constantemente de manera inconsciente se convertirán en “VERDADES” con las que viva la persona, a menos que las identifique y las cambie.

Pero, como te voy a enseñar, todo se puede sanar, toda creencia, primera impronta o verdad se puede reprogramar para mejorar y ser más felices.

*La programación mental del ser humano comienza en el vientre materno y continúa a lo largo de su vida. El periodo de gestación, la infancia y la adolescencia definen las programaciones más importantes sobre las cuales se sienta el desarrollo de una persona. Para transformarte y sanar emocionalmente ya como adulto, es fundamental reprogramar estos primeros años de vida.*

Por ello, lo que el padre y la madre vivan durante el tiempo de gestación del bebé, será crucial en la preprogramación del bebé a lo largo de su vida. En algunas ocasiones esta programación es más poderosa que en otras: en algunas es muy positiva y en otras muy negativa.

En Europa, hace algún tiempo, se hicieron estudios con personas que habían estado en gestación durante los bombardeos de la segunda guerra mundial. A estas personas, ya adultas, les presentaron sonidos vinculados a la guerra, como bombas y balazos, mientras que otro grupo neutral, que no había estado en gestación en tiempos de guerra,

también fue expuesto a los mismos estímulos. Las conclusiones fueron evidentes: quienes estuvieron en el vientre materno durante la segunda guerra mundial en zonas de bombardeos y enfrentamientos, mostraban una clara y más poderosa reacción ante estos sonidos que la que vivían los integrantes del grupo neutral.

Así que nunca subestimes el poder de la información que recopilaste en tus meses de gestación, sigue ahí en tu inconsciente. Habla con tu madre y pregúntale cómo se sentía ella cuando estaba embarazada de ti, qué experiencias estaba viviendo, qué emociones tuvo. También platica con tu padre si estuvo cerca de tu madre en ese periodo, incluso con tus abuelos. Explora tu inconsciente y si es necesario hacer alguna reprogramación, hazlo. Para eso es este método que te explicaré.

Como yo ya sabía esto de los estímulos y la programación que se genera antes de nacer, cuando mi esposa estaba embarazada adoptamos la costumbre de ponerle música clásica o suave a nuestra bebé. Recién nacida respondía a esta música tranquilizándose, pues la remitía a la seguridad y confianza que sentía en el vientre materno.

También llegamos a jugar “resistencia”: cuando nuestra bebé desde el vientre empujaba con su piecito la barriga de su madre, yo le devolvía un leve empujón. Al principio ella evitaba el contacto, pero en los últimos meses solía responder a mis estímulos. De este modo fue programada para saber que había alguien allá afuera que la esperaba y que la cuidaba, con quien podía ya interactuar de manera lúdica. Después de un tiempo de nacida se había familiarizado con la música y, aun estando muy pequeña, sabía guiarse por sonidos o melodías que le poníamos a través del celular o el ipad. Lo buscaba en la cama, lo encontraba y comenzaba a golpearlo, como buscando la fuente del sonido.

He vivido miles casos en las regresiones que ofrezco en formato individual o en mis Retiros, en donde el gran obstáculo que impide a la persona ser feliz y exitosa se encuentra en lo que vivió en su periodo dentro del vientre materno. Una vez que encontramos el evento origen y lo reprogramamos, las personas comienzan a vivir más plenamente. Se muestran sorprendidas al saber que a pesar de haber ido diez años

con psicólogos nunca habían descubierto la raíz del asunto. Y lo que pasa es que normalmente los psicólogos o psiquiatras no buscan en el periodo de gestación, incluso muchos no buscan en los primeros años de vida.

Hace algunos años desarrollé una metodología con la que ayudo a las personas a "viajar" hasta su época de feto y ahí les pido que le transmitan información valiosa para empoderar a quienes ellos mismos fueron en el vientre materno, de esa manera logran sustituir las programaciones primarias inconscientes por nuevas programaciones positivas, empoderadoras y amorosas. "Vivirás momentos complicados pero siempre saldrás adelante", "todo lo que vivirás será para aprender y crecer", "las personas que te hagan pasar momentos complicados serán tus Maestros", "serás capaz de perdonar y de sentir GRATITUD incluso para tus momentos más complicados". Esta metodología empodera al feto que aún llevamos dentro y por ende nos potencializa a nosotros en nuestra vida actual de una manera impresionante.

El ser humano en realidad puede viajar conscientemente a lo largo de su vida y explorar sus recuerdos inconscientes, reprogramar lo que guste y empoderarse a sí mismo en cualquier época de su vida. Todo es cuestión de conocer la metodología correcta, creer y querer. He vivido en carne propia mis propias metodologías y sé que es totalmente factible lo que propongo, miles de personas ya se han beneficiado tremendamente de estas. Yo mismo he reprogramado muchos momentos y épocas de mi vida que sentía que estaban impidiendo mi desarrollo óptimo y mi felicidad plena; miles de personas dan testimonio del poder de la reprogramación que les enseño y que viven en mis retiros, ahora hablan distinto, comen mejor, caminan más erguidos, se sienten felices, son más exitosos, se sienten más saludables y viven más unidos a Dios.

Los psicólogos Jean Piaget, Erik Erikson, George Kelly, Sigmund Freud y Anna Freud, entre muchos otros, proponen insistentemente que los primeros años de nuestra niñez son cruciales para nuestra vida adulta. Coincido totalmente con estas teorías y, después de miles de personas que he ayudado, afirmo que la gestación, la niñez, y la adolescencia definen hasta en un 80% las respuestas inconscientes de

un adulto. Si a esto le agregamos lo que afirma la Neurociencia de que el 80 - 85% de todas las decisiones de una persona en un día normal son inconscientes, tendremos que alrededor del 80% de quienes somos hoy (personalidad, emociones, gustos, disgustos, sueños, miedos, formas de elegir pareja, motivadores de compra y más) fue programado o se definió entre los primeros meses de gestación y los 13 años.

*Una de las claves del éxito, felicidad y salud en cualquier ser humano es la AUTOACEPTACIÓN, como afirmo en mi libro EL GEN EXITOSO. Entonces, si quieres autoaceptarte, primero tendrás que conocerte, y para conocerte será clave que conozcas mucho mejor tus primeros años de vida y todo lo que se guardó en tu inconsciente en esa época.*

## **Equipados con instintos, capaces de reprogramarlos**

El ser humano viene programado con muchos instintos y estos son evidentes desde cuando nacemos. Sentimos hambre, entonces lloramos buscando la atención de nuestra madre o padre; nos meten al agua y agitamos brazos y piernas buscando mantenernos a flote; sentimos sueño y buscamos un lugar cómodo y seguro para descansar. Estas son programaciones biológicas, de millones de años de evolución, que vienen cargadas en nuestro inconsciente, y qué bueno, porque nos ayudan mucho a sobrevivir y mantener viva la especie. Al igual, venimos cargados con instintos para evitar espacios y personas que nos generan miedo, acciones que nos podrían generar reconocimiento y atención, lenguaje y actitudes para penetrar y ser aceptados por grupos. Al final de cuentas no sólo queremos sobrevivir, queremos ser mejores, vivir más y mejor, ser reconocidos, ser héroes, trascender.

Sin embargo, los instintos son la pulsión a movernos, a actuar, a hacer algo, pero nosotros podemos decidir cómo solventamos esas pulsiones, bajo que acciones puntuales. Hemos sido programados para

unos tipos de acciones, que podrían causarte a ti daño a la larga y a otros también, por eso la necesidad de reprogramarnos. Te pongo un ejemplo: el hambre es el instinto, la acción es comer algo, pero tal vez has sido programado para creer que sólo la carne animal te quitará el hambre y te dará fuerza, sin embargo es claro y evidente que reaccionar de esta manera ante el hambre terminará por lastimarte y enfermarte. Nunca dejarás de sentir hambre, pero sí puedes modificar la forma de satisfacerla, hoy sabemos que la proteína derivada de plantas es mucho más limpia, saludable y hasta te aporta más nutrientes.

Tengamos presente algo muy importante: dentro de nosotros, ya de adultos, sigue viviendo la energía y carga emocional del feto en gestación, del bebé, del niño, del adolescente y del joven. Cada uno de estas genera presiones, necesidades, miedos y sueños muchas muy inconscientes, tratan de manifestarse todo el tiempo, y quieren ser tomadas en cuenta por nuestro adulto. Por ello, seguramente, nos es tan difícil ser felices y exitosos, porque cuando cumplimos un sueño del niño interno, el adolescente se siente olvidado, cuando le damos gusto al adolescente, el niño se siente abandonado.

Una de las analogías que utilizo para explicar los conflictos que toman lugar en nuestro inconsciente es la siguiente. Imagina que fuiste programado durante tu niñez y adolescencia sin que te dieras cuenta, sin que lo analizaras, incluso sin que tus papás fueran conscientes de que todo lo que veías o escuchabas era absorbido por tu cerebro como una esponja. Hoy, dentro de ti hay un niño que actúa a su modo, que vive operando a partir de cómo fue programado para sentir miedo, celos, tristeza, inseguridad, felicidad y alegría. Ese niño sabe cómo defenderse, encontrar calma, superarse, competir, relacionarse, y todo el tiempo te empuja a hacer predicciones y reaccionar emocionalmente con base en su programación. Por otro lado está el yo-adulto, que tiene sus propios ideales, objetivos, sueños, miedos y la capacidad de racionalizar situaciones. Así, tu cuerpo y cerebro están atrapados entre la visión y enfoque de vida de las dos identidades, de las dos energías. Hay una desalineación, un desbalance que tu cuerpo y sistema emocional resienten y, aunque te resulte difícil de creer, quien gana normalmente es tu niño interior.

El niño interior es más poderoso que el tú adulto por varias razones:

- Tu niño interno fue programado cuando estaba más vulnerable e indefenso y tenía más temores. Así, todo aquello que le generó seguridad y confianza se le grabó como estrategia de supervivencia, el motor principal del ser humano. Como resultado, en la vida adulta seguirá aplicando inconscientemente las estrategias aprendidas durante ese primer periodo. Para tu niño interior todo es cuestión de supervivencia, no de comodidad ni de cuestiones triviales. Tu niño interior vive en situaciones de emergencia, en donde se activa el cerebro reptílico y todo sucede por instintos y reacciones ya programadas.

- Tu niño interno fue programado por figuras de autoridad y respeto. Cuando somos niños creemos en ellos (padres, tíos, hermanos mayores, abuelos, maestros) y, por lo tanto, confiamos en que lo que vivimos tiene que ser aprendido y grabado en nuestra memoria de por vida. Para el niño interior todo es cuestión de seguir las reglas, creencias y paradigmas de la autoridad y los mayores. Todo es cuestión de obligación, no si gustas o no gustas.

- Todo lo programado durante la etapa de niñez se repite en nuestra vida y termina convirtiéndose en algo instintivo, automático e inconsciente. Tenemos reacciones que no controlamos, que nuestro cuerpo y sistema emocional asumen como correctas por haberlas vivido varias veces. Después de la repetición constante, el cerebro consolida el conocimiento reforzando las sinapsis neuronales que lo integran. Para el niño interior, muchas situaciones y emociones ya son habituales, y por ello son poderosas y se manifiestan inconscientemente con mucha fuerza.

- Mucho del conocimiento del joven y del adulto actual se ha vinculado al del bebé y al del niño, por lo cual este bebé-niño se convirtió en la raíz del nuevo aprendizaje. Y las raíces, normalmente, son más gruesas y difíciles de cortar. Las programaciones de bebé y de niño están profundamente enraizadas en nuestro cerebro, incluso fueron parte de nuestro desarrollo neuronal.

- La mente de un feto, bebé o niño, incluso la de un adolescente, es muy básica o binaria y va generando interpretaciones y asociaciones muy inconscientes. Es decir, no invierte mucho tiempo, esfuerzo y recursos cognitivos para sacar conclusiones inteligentes de alguna situación. Así, otra de las fuentes de programación son las conclusiones derivadas de comparaciones: si mi papá premia y celebra a mi hermano y no me premia o celebra a mí, seguramente será porque papá lo quiere más a él que a mí. Si la maestra le sonrío a mis compañeros más que a mí, será porque ellos son más inteligentes que yo. Si la abuela le regala más objetos personales a mi tía que a mi mamá, será porque no considera importante a mi mamá y por ende tampoco a sus hijos. Después de tanta comparación, incluso fomentada por nuestras figuras de autoridad y mayores, es obvio que vivamos toda nuestra vida bajo un sistema comparacionista impuesto. Nos comparamos inconscientemente contra quien no debemos estarnos comparando, incluso en ocasiones llegamos a ser exactamente como esa persona a la que aspirábamos ser y resulta que somos infelices.

*Para el niño interior todo es cuestión de emergencias, de supervivencia, y sus aprendizajes llevan años enraizándose y haciéndose más poderosos. Para el niño interior lo que cuenta es lo que se ha repetido cientos de veces. Por ello el niño interior es tan poderoso y se manifiesta con tanta fuerza.*

Al vivir comparándonos y comparando a otros, nosotros sufrimos y los otros sufren. Y ante cada comparación, la persona tiende a llenar los huecos de información de una manera muy inconsciente, incluso sin darse cuenta que esa comparación y deducción eventualmente le podrá hacer daño. Es decir, cuando vemos lo que otros hacen, logran o reciben, en nuestra mente se producen dudas: “¿Por qué yo no podré hacer eso?”, o “¿Por qué yo no soy admirado como el otro?” Y las respuestas que nosotros mismos nos damos, en ocasiones negativas

sobre nosotros mismos, se guardan en nuestro inconsciente y se convierten en “VERDADES” con la repetición constante a lo largo del tiempo.

*Dime qué te has repetido a ti mismo tantas veces y será fácil adivinar en qué te has convertido. Tu lenguaje tiene poder y fuerza, y si lo usas para crear y reforzar creencias, estas creencias se convertirán en VERDADES que regirán tu vida.*

El ser humano tiene el instinto de no quedarse con huecos de información, siempre quiere tener una respuesta, porque, hasta cierto punto, la duda le duele al cerebro. Cada vez que tenemos una duda, nuestro cerebro se encarga de llenarla con algo de información, generalmente con lo que le parezca más lógico a su inconsciente. Y así, el niño y adolescente, llenos de dudas, van llenando los huecos con interpretaciones básicas, sin darse cuenta que estas le pueden afectar en el presente y el futuro.

El cerebro de un niño es muy inmaduro para procesar grandes variables de información por lo que, por ejemplo, cuando se enfrenta con preguntas como: “Por qué mamá abraza más seguido a mi hermano?” Su respuesta lógica será: “Porque lo quiere más”, por ende “mi mamá me quiere menos”. Esto, en vez de generar una hipótesis sobre el estado de salud del hermano o sobre si la mamá lo percibe como más débil y, por lo tanto, más necesitado de afecto. En muchas ocasiones, estas respuestas internas son incorrectas, sí a nivel objetivo, pero no ante nuestro inconsciente que las asume como correctas.

Recuerdo el caso de un señor que encontró en una de las regresiones que le hice que su papá premiaba más a su hermano que a él, lo que le generó una “VERDAD” INCONSCIENTE de que su papá quería más a su hermano, y esto le había traído graves consecuencias emocionales en su vida incluso de adulto. Tiempo después conocí a su papá, por

azares de la vida, y después de una larga conversación, me confesó que él premiaba más al otro hermano porque lo consideraba más débil, y en vista de que consideraba este otro hijo (el participante de mi regresión) más fuerte, creía que podría salir adelante sin tanto apoyo. ¿Te das cuenta? No todo lo que nos grabamos como “VERDAD” lo es.

Ahora, esta programación o “verdad” inconsciente que nos sembramos de niños no se queda ahí, sino que sirve como referente para muchas decisiones a lo largo de la vida. Cuando los niños se enfrentan ante la duda de: “¿Por qué mi papá se fue de la casa?”, muchas veces se responden inconscientemente: “Porque yo hice algo mal”, y se guardan esa “verdad” que los llena de culpabilidades. Entonces, para su mente inconsciente, si papá, quien para ellos representaba la figura de apoyo y guía, se fue, entonces “nunca más estará conmigo y nunca más me protegerá”, y por ende “estoy solo y nadie me va a defender”. A partir de este silogismo lógico inconsciente, el niño preferirá evitar a toda costa momentos de complejidad o peligros, puesto que no tendrá a su papá de apoyo. Así, cuando le ofrecen representar a su salón de clase en un concurso, preferirá no hacerlo por temor a que nadie lo apoye, o cuando le ofrecen un nuevo puesto en el trabajo preferirá rechazarlo puesto que también, muy en el fondo y aunque ya transcurrieron muchos años, se sentirá inseguro. El adulto no sabe que el que se siente temeroso es su niño interno y que está viviendo en automático basándose en “verdades” inconscientes incorrectas y que ya no aplican para su vida. Así, el autosabotaje, en casi todos los casos, tiene su origen en nuestra vida en el vientre materno, o de bebés, niños o adolescentes.

En cada terapia que doy y en cada Retiro descubro una enorme cantidad de preguntas y respuestas, generadas desde pequeños y grabadas en nuestra mente inconsciente, que afectan de por vida el sistema emocional de las personas. He descubierto que la mayor parte de ellas se quedan en el inconsciente y la persona sufre sin saber por qué, lo que vive en su inconsciente escapa de su visión. Por ello, me propuse desde hace casi una década construir una metodología que le ayude a cada individuo a conocer lo que guarda su inconsciente, sus “verdades” inconscientes y su origen, así como a reprogramarlas para

que dejen de ser obstáculos para su felicidad, éxito, productividad y bienestar fisiológico.

Es hora de retomar el control nuevamente de nuestra vida, que no la dicte el niño o adolescente que fuimos, sino el yo adulto, consciente, amoroso y espiritual que podemos llegar a ser.

### **Preguntas de un niño y respuestas de su mente binaria e ingenua = programación inconsciente.**

¿POR QUÉ MIS PAPÁS SIEMPRE PELEAN?

*Es por mí, soy el único hijo, yo soy el culpable.*

¿POR QUÉ MI PAPÁ FUE AL FESTIVAL DE MI HERMANO Y AL MÍO NO?

*Porque quiere más a mi hermano.*

¿POR QUÉ MI PAPÁ LLEGA SIEMPRE BORRACHO Y ENOJADO A LA CASA?

*Porque no quiere a mi mamá y, si yo soy igual a ella, tampoco me quiere a mí.*

¿POR QUÉ LOS NIÑOS SE BURLAN DE MI CUERPO?

*Porque soy fea, si ellos no me quieren ningún hombre me va a querer.*

¿POR QUÉ MI PAPÁ NOS ABANDONÓ?

*Fue cuando yo nací, fue por mí, yo no debí haber nacido.*

¿POR QUÉ A MIS AMIGOS LOS LLEVAN SUS PAPÁS A LA ESCUELA Y A MÍ ME LLEVA LA MUCHACHA?

***Los papás que quieren a sus hijos, los llevan a la escuela, entonces a mí no me quieren.***

*Si eres padre de familia, abuelo, hermano mayor de un niño o adolescente, o maestro(a) de escuela, tienes una gran responsabilidad ya que eres un generador de “verdades” inconscientes en potencia de tus hijos, nietos, hermanos menores o alumnos. Ellos son esponjas de todo lo que dices o haces, aunque para ti lo que haces pueda ser ordinario, para ellos será extraordinario y por ello lo guardarán en su memoria de largo plazo de por vida e influenciará poderosamente su vida futura.*

### **III. EL PODER DE LA PROGRAMACIÓN DEL INCONSCIENTE EN NUESTRA VIDA ACTUAL**

Recuerdo un Retiro que ofrecí sólo para mujeres en La Montaña, Centro de Transformación. A todas las llevé, en un proceso de regresión o exploración de su inconsciente, a su época en el vientre materno, a su niñez y a su adolescencia. Una de ellas revivió un momento que le produjo mucho dolor emocional, un dolor que incluso se había psico-somatizado en sus hombros, brazos y manos. Ella tenía alrededor de 5 años, su papá golpeaba a su mamá y ella, de niña, aunque quería defender a su mamá se sentía incapaz de hacerlo, se sentía impotente ante tal situación. Le recordé una de las premisas básicas que siempre he usado en mis terapias, “lo que te duele no es lo que sucedió, sino cómo lo interpretaste, qué significado le diste”; y con algunas preguntas adicionales le ayudé a que descubriera el significado que le había dado cuando esto sucedió. Su mente inconsciente lo había interpretado como: “soy pequeña, soy débil, no puedo defender a quien quiero. Aunque le hagan daño a los que yo quiero, no puedo protegerlos, soy incapaz”. Estos, como lo descubrimos, fueron los significados que su mente inconsciente, sin poder analizar maduramente la situación, le otorgó a esas experiencias. Y, como se repitieron en muchas ocasiones, se reforzaron estas interpretaciones o significados hasta convertirse en “verdades” en su inconsciente, que se imprimieron en su mente y que habían estado ejerciendo influencia a lo largo de toda su vida. Esta mujer dudaba que podría ser buena mamá, que podría proteger a sus hijos, incluso sus miedos se manifestaban hacia los hombres pensando que todos eran golpeadores y abusivos, y que si aún no le había sucedido algún día lo haría, lo que le impedía establecer una sólida y duradera relación de pareja. Al descubrir el origen de su dolor emocional y de sus conductas temerosas, de sus autosabotajes para ser feliz y vivir con plenitud, de las raíces de sus dolores en

hombros, brazos y manos, le ayudé a reprogramar esta impronta negativa y convertirla en positiva. Los cambios llegaron a su vida de inmediato. Más adelante explicaré el método y sus fundamentos en detalle.

*Nadie sufre por lo que sucede, sino por la interpretación o significado que le das a lo que sucede.*

Actuamos hoy bajo programaciones del pasado, desde cosas simples, como la forma en que nos bañamos y comemos, hasta cosas muy complejas como la relación que llevamos con nuestra pareja e hijos o la manera como gastamos y administramos el dinero. Cuando te bañas sigues un proceso muy definido, tal vez lo has hecho por décadas, tanto que ya no eres consciente de cómo abres las llaves, tomas el jabón, lo pasas por todas y cada una de las partes de tu cuerpo, cierras las llaves, tomas la toalla y te secas. En todos estos pasos hay mini-procesos que llevas a cabo sin procesamientos racionales. En algún momento de tu vida tu cerebro dijo: “Listo, ya conozco el proceso perfecto para bañarme y me siento cómodo con este ritual, ya no es necesario pensar más en esto, de aquí en adelante lo repetiré así para simplificarme la vida, ahorrar oxígeno, nutrientes y glucosa, y poder enfocar esos recursos tan necesarios en otros procesos cognitivos más nuevos o importantes. ¿Te das cuenta cómo actuamos de manera automática a lo largo del día? Así que con esto ya puedes irle sumando 8-10 minutos diarios, o los que tardes en tu baño, a las actividades inconscientes que realizas durante el día, y descubriendo que mucho de lo que hacemos sucede así.

*Vives como fuiste programado, hasta el momento en que despiertas, tomas el control de tu vida y comienzas a redefinirte, quedándote con lo que te sirve y desechando, desde la GRATITUD, aquello que no te sirve.*

Lo mismo sucede con la forma de ir de tu casa al trabajo, de cepillarte los dientes, de celebrar la Navidad con la familia, de besar, de decidir lo que vas a comprar, de tomar café por las mañanas o fumar un cigarro por la tarde. Incluso muchas actividades del trabajo ya las haces sin pensar: llegas a tu oficina, enciendes la computadora, te preparas un café, revisas la agenda, abres los reportes semanales y comienzas tu día laboral. Hoy tu vida está influenciada tremendamente por hábitos, algunos de ellos aprendidos desde niño o adolescente, a los que te has acostumbrado inconscientemente y sin darte cuenta. ¡Ten cuidado!, no por estar acostumbrado a un hábito o proceso este es el ideal. De hecho puede no ser el óptimo, pero como ya lo aceptaste, ni lo analizas. Ahora imagínate la bella oportunidad que tienes de hacer y disfrutar cosas que en plena consciencia podrían ser maravillosas. Cosas que hoy no disfrutas porque las haces en automático: hacer el amor, besar, cocinar comida saludable y comer en compañía de tu familia, caminar por el parque y respirar aire puro, jugar con tus hijos sin tener el cel en la mano, llamar a tu mamá o papá y tener una larga conversación con ella o él, hacer yoga o algún ejercicio buscando escuchar a tu cuerpo y sus mensajes para seguir mejorando tu salud física y emocional.

*La vida está llena de cosas maravillosas, pero no las vemos  
así porque se nos van los días viviéndolos de manera  
automática e inconsciente. Mira la flor en la terraza de  
tu casa, ¿cuál fue la última vez que la disfrutaste,  
la regaste, la oliste?*

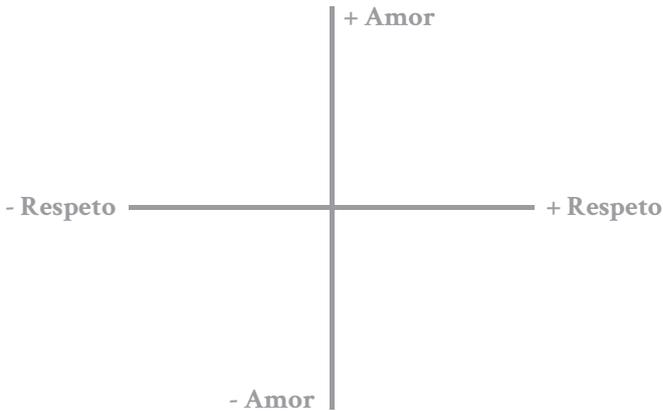
*Ahí está tu pareja, tus hijos, tus padres, tus hermanos,  
esperando a ser disfrutados conscientemente y no bajo  
rituales cotidianos que nada tienen de creativos y profundos,  
haciendo a un lado tu celular y los pendientes de la oficina.*

*Cuando son niños nuestros hijos piden nuestra plena  
atención, cuando son grandes andamos persiguiéndolos para  
que nos presten un poco de la suya.*

Nuestro cerebro está diseñado para ahorrar recursos, y todo aquello que le ayude en este objetivo será bien recibido. Lo mismo sucede con las corazonadas o intuiciones: tendemos a hacer inferencias instintivas y a sacar conclusiones inconscientes acerca de algún evento o persona. Por ejemplo, cuando conocemos a alguien por primera vez, nuestra mente inconsciente interpreta algunas características de esta persona, sin analizarlas, deriva conclusiones y el sistema emocional comienza a reaccionar con base en personas de nuestro pasado con características tan sólo similares, no exactas. Lo cierto es que en muchas ocasiones los prejuicios o intuiciones estarán equivocados, y lo triste es que mientras descubrimos si son correctos o incorrectos ya sufrimos mucho en el proceso, no le dimos oportunidades a la persona, y no fuimos transparentes y honestos con él o con ella. El cerebro inconsciente no espera el *input* racional o análisis, sino que se lanza a predecir el clima del día, el tipo de persona que será la que acabamos de conocer, o la calidad del producto que estamos viendo en el anaquel del supermercado. Estas corazonadas son el resultado de vivencias pasadas que se han acumulado en tu cerebro y que actúan sin que te des cuenta. En síntesis, tu vida actual está altamente influenciada por la programación a la que fuiste sometido en tu infancia y adolescencia.

Veamos ahora a nivel emocional cómo influye tu programación inconsciente en tu vida actual. ¿Cuál fue la última vez que sentiste tristeza, miedo, coraje (ira) o culpabilidad? Tal vez hoy mismo, ayer, o al menos recientemente. ¿Cuándo experimentaste este sentimiento o dolor emocional, supiste exactamente qué lo estaba provocando? Tal vez responderás honestamente que NO, o bien podrías responder que sí, que escuchar a alguien gritando te hizo sentir miedo, que al ver que alguien tenía carro nuevo y tú no, te hizo sentir coraje (envidia), o bien que saber que no habías pasado algún examen te hizo sentir tristeza. Sin embargo, la realidad es que no estás experimentando este sentimiento por esas razones, sino porque esas razones han detonado en tu mente inconsciente recuerdos (de los que no estás al tanto) que son los verdaderos responsables de la emoción negativa. Hasta cierto punto, tu pasado te ha programado para reaccionar negativamente ante muchos estímulos.

El cerebro más primitivo no es capaz de evaluar si una emoción es negativa o positiva, simplemente reacciona creyendo que al proceder así te protege o cuida. Pero ten cuidado: de lo que tenías que cuidarte cuando eras niño, ya no es importante cuidarte en el día de hoy, aunque para el niño que aún llevas adentro sí es importante. Hagamos un ejercicio, de la forma más honesta posible, coloca a tu mamá y a tu papá en la siguiente matriz. En el eje vertical está el AMOR, interpretado como ese sentimiento natural de abrazarlos y estar con ellos, que sientes por cada uno de ellos. En el eje horizontal está el RESPETO que tienes por cada uno de ellos, es decir, tu intención de escuchar con atención sus consejos y, al menos, considerarlos para llevarlos a la práctica.



Ahora que ya tienes mapeados a tus padres en esta matriz, dime: ¿Sabes qué momentos, palabras, experiencias y acciones motivaron lo que sientes por cada uno de ellos y el lugar en donde los tienes? ¿Sabes lo que todos estos momentos, palabras y acciones significaron para ti cuando eras niño o adolescente? ¿Cómo le sirve a tu niño o adolescente interno tener ubicado a tu papá o mamá en ese cuadrante de la matriz? Y, finalmente, ¿Esa ubicación donde los tienes qué provoca en tu vida actual?

De todos los casos que he estudiado, más de 4 mil, alrededor del 95% de las personas no puede responder que SÍ a estas preguntas anteriores. Es decir, muy pocas personas tienen claro lo que sucedió en detalle y las interpretaciones dadas por su mente a estos momentos de bebés, niños y adolescentes para llegar a colocar a mamá o papá en un lugar de poco o mucho amor y respeto.

Algunos participantes contestan que sí a alguna de las preguntas anteriores y, durante el ejercicio de exploración del inconsciente, se dan cuenta que el motivo por el que creían sentirse así con respecto a su papá y su mamá no era el verdadero, que había otro escondido. Al encontrar en las profundidades de su mente inconsciente las verdaderas razones, se sorprenden, logran entender por fin su distancia con sus padres, reprograman para siempre su mente y eliminan ese dolor emocional que llevaban cargando por años y que les provocaba conflictos diversos en su vida presente, incluso padecimientos fisiológicos por el dolor arraigado por tantos años.

*Uno de los más profundos dolores en el ser humano es sentirse juez de sus padres, no perdonarlos, no amarlos, no respetarlos, no sentir GRATITUD hacia alguno de ellos.*

*Amar, al menos agradecerles por la vida, a quienes nos dieron la vida es algo natural, no amarlos es algo antinatural.*

*Dios no nos mandó al mundo para ser jueces de nuestros padres, juzgarlos nos coloca en una postura de arrogancia y de soberbia muy pesada y dolorosa.*

*Una de las grandes formas de iniciar tu proceso de sanación es soltar el dolor que guardas hacia tus padres. Eso lo puedes lograr con estos videos [ricardoperret.com/graciaspadres](http://ricardoperret.com/graciaspadres)*

Algunos llegaron a afirmar que esa distancia emocional con sus padres era tan añeja, que ya ni les preocupaba, y que ya no sentían que les ocasionaba dolor. Sin embargo, es incorrecto, el ser humano está “cableado” para amar a quienes le dieron la vida, al menos agradecerles; lo natural es amar y respetar a papá y mamá, y si no lo hacemos, en el interior hay un dolor emocional que seguramente se manifiesta de múltiples maneras negativas. Amar es natural, no amar implica resistencia, esfuerzo interno, y eso duele.

En estos años he descubierto que uno de los más profundos dolores en el ser humano es ser juez de sus padres. Juzgarlos y no perdonarlos o no sentir gratitud hacia los progenitores es uno de los más profundos dolores que un ser humano puede experimentar en su vida. Esto, obviamente, tiene raíces profundas en eventos del pasado que hoy viven en la mente inconsciente y que por supuesto nos afectan en nuestro día a día. La relación que guardamos con nuestros padres en el inconsciente se proyecta hacia nuestras otras relaciones, con nuestras parejas, con nuestros jefes de trabajo y otras personas.

Y si eso sucede alrededor de la relación de una persona con sus padres, ahora imaginemos la cantidad de dolores potenciales que una persona puede vivir motivada por programaciones del pasado: en la relación con la pareja, con los hijos, con colegas del trabajo, con el jefe en el trabajo, con el estudio, con los maestros, con el cumplimiento de retos y promesas, con su cuerpo, con el dinero, con su sexualidad, con el dinero, etc, etc.

*Si no conoces tu pasado y lo que guarda tu inconsciente no eres capaz de entender tus relaciones y emociones actuales, y por ende no estás en pleno control de tu vida.*

*Tus relaciones actuales, la calidad de estas, es un mero reflejo del estado que guarda el pasado en ti.*

*¿Te atreverías a preguntarle a tu madre qué estaba viviendo ella cuando estaba embarazada de ti? Esta es una pregunta*

*fundamental para conocer tu pasado, tu origen y lo que guarda tu inconsciente, incluso posibles fuentes de dolor emocional. Tu madre tiene la responsabilidad de responderte a detalle, puesto que esa información es también parte de tu vida, lo que viviste en el vientre, las emociones de tu madre en ese periodo, la calidad de alimentación que recibiste, si escuchabas la voz, los cantos, o los gritos de tu padre. Busca conocerte más y estarás más en control de tu vida y serás más consciente de tus emociones.*

No sólo somos inconscientes del porqué de nuestras reacciones hacia algunas personas, espacios o temas en nuestra vida, sino que también somos inconscientes de lo que esto llega a provocar tanto en nosotros, como en los demás. Y recordemos que nuestra vida es una serie de reacciones en cadena: una reacción o emoción ante algo provoca otra en otra área de tu vida. Si no eres capaz de tener una buena relación con tu papá, tal vez tampoco puedes tenerla con tu esposo o novio, y probablemente tampoco con tu jefe o jefa. Si no eres capaz de sentirte en paz contigo mismo, es muy posible que no seas capaz de estar en paz con tus propios hijos. Si no eres capaz de agradecerle a Dios por tu vida, tampoco podrás agradecer las bendiciones pequeñas o gigantes que recibas.

En muchos casos he podido ver que cuando una persona corrige una relación básica en su pasado, automáticamente se corrigen muchas otras relaciones, ya que una relación básica definirá prejuicios, emociones e intuiciones alrededor de otras.

Recuerdo bien el caso de una señora que fue a uno de mis Retiros. Ella encontró en una regresión el enojo que traía cargando hacia Dios desde hacía más de 40 años. Cuando era niña había escuchado decir a su mamá que Dios se había llevado a su padre al cielo, pero ella no había comprendido por qué Dios le había quitado a su papá a quien tanto necesitaba cuando era pequeña. Nos compartió que desde entonces se había quedado con un rencor fuerte hacia Dios, pero no había querido

verlo, ahora se hacía consciente de esto y también se hacía consciente del cómo esta emoción atorada se estaba proyectando o manifestando en su vida a lo largo de los años. Fue hermoso ayudarla a reprogramar desde el amor, la conciencia e incluso desde la espiritualidad esta situación. Logró AGRADECERLE a Dios que le hubiera prestado a su padre por 8 largos años y logró entender que su padre seguía más presente que nunca y que siempre había sentido la protección de este.

## **Interpretaciones a partir de percepciones parciales**

Nuestro cerebro siempre está listo para anticipar y reaccionar a partir de lo que percibe con los sentidos. Se cree tan eficiente que no necesita ver todo el conjunto de elementos para generar conclusiones contundentes, sino que con sólo percibir algunos elementos –que sean similares a lo que ya viven en su memoria inconsciente– es capaz de interpretar una realidad. Pero muchas veces esas interpretaciones están lejos de ser verdaderas y están basadas en percepciones incorrectas y dolores del pasado que ya nada tienen que ver con nuestra vida actual, pero energías que siguen actuando desde su interior lo mueven a generarlas y seguir sufriendo.

*Sanar también es evitar visualizar la realidad a partir de lentes confeccionados por dolores emocionales o percepciones incorrectas del pasado.*

En el mundo de los productos, servicios y marcas sucede algo muy similar: ves una gota de agua sobre un fondo rojo y tu cerebro, inconscientemente, te dispara la idea de un elemento completo: producto de marca Coca Cola. Observas un triángulo rojo sobre fondo blanco, y tu cerebro lo completa con la marca de Marlboro. Y si visualizas unas piernas esculpidas y limpias, sobre unos tacones altos, piensas en una mujer elegante y hermosa. Lo mismo sucede cuando estás en tu oficina y cerca de ti escuchas a dos compañeros de

trabajo riéndose. Algunos, inconscientemente, pensarán que se están riendo de ellos y comenzarán a sentir un calorcito que les enrojece el cuello (efectos del miedo o del coraje en el sistema cardiovascular y respiratorio). El niño interno está en control y te hace reaccionar como reaccionabas cuando estabas en la escuela y, por algún motivo que tal vez tú mismo no recuerdes, se burlaban de ti (el típico *bullying* tan negativo para los infantes y adolescentes). O cuando una persona del sexo opuesto te ve fijamente a los ojos, tu sistema de respuestas sexuales comienza a activarse, pensando que su mirada implica que te desea, hasta segregando feromonas. Podrías estar equivocado(a) en estas inferencias o prejuicios, estás reaccionando de manera instintiva motivado(a) por tu programación inconsciente. Estás siendo presa de tu pasado. ¿No te gustaría liberarte específicamente de la programación que te provoca hacer inferencias que provocan emociones en ti? Ese es justo el objetivo de este libro y te sugiero comenzar con este curso online [ricardoperret.com/seminario](http://ricardoperret.com/seminario)

¿Qué buscas?

- ¿Estás buscando una pareja hombre para reemplazar al papá que perdiste?
- ¿Estás buscando una pareja mujer para reemplazar a la madre que crees que nunca te quiso?
- ¿Estás buscando ser director de la empresa para tener un mérito para gritarle al mundo que sí eres alguien importante ?
- ¿Estás buscando tener otra maestría para colgar en la pared el título y sentir que los que te visitan valoran tu opinión?
- ¿Estás buscando tener sexo a diestra y siniestra para llenar el hueco de sentirte aceptado ?
- ¿Estás buscando tener un hijo para sentir que tu vida vale la pena?

- ¿Estás buscando un gobernante que te dé lo que te falta porque no crees que tú seas capaz?
- ¿Estás buscando una medicina milagrosa para curarte por tu incapacidad de hacer cambios profundos de hábitos?

No está mal que busques una u otra cosa, el punto es que seas consciente del significado de lo que buscas para que NO DEPENDAS de lo externo, cuando Dios ya te dio todas las herramientas y están dentro de ti !!! Si no conoces aquello por lo que sufriste en tu pasado, lo que generó huecos y carencias, entonces no sabrás si aquello que tanto te empeñas en tener o lograr es para llenar estos huecos o por motivos más conscientes o de adulto maduro.

Tu niño o adolescente interno reacciona todo el tiempo dejándose llevar por la programación inconsciente a la que fue expuesto. Si cuando eras pequeño el profesor te pasó al frente a exponer algún tema, no supiste contestar lo que te preguntaban y los niños comenzaron a reír, y el profesor, en lugar de poner orden, también se burló de ti, hoy con cualquier pedazo de información que detone el recuerdo en tu inconsciente, también se detonará una sensación incómoda y buscarás automáticamente “defenderte” o “correr”, como si aún tuvieras esa edad y estuvieras viviendo lo mismo. Esa reacción la podrían detonar elementos aislados y parciales como un pizarrón, un salón de clases, un grupo de personas viéndote fijamente cuando presentas un proyecto en el trabajo, las risas lejanas de alguien o alguien vestido como se vestía tu profesor. Tú no serías consciente de qué está pasando pero sentirás coraje y miedo, ya que tu cerebro estará concluyendo algo total a partir de percepciones parciales.

Imagínate la cantidad de estímulos que tus sentidos perciben diariamente y que te hacen reaccionar con emociones negativas (también, obviamente, algunas positivas). Un día puedes sentirte deprimido y no tienes la menor idea de por qué, otro día andas enojado y tampoco le encuentras explicación, otro día te sientes con mucho

miedo y no ves a tu alrededor nada que racionalmente te amenace. Un día puedes sentir como si cargaras un peso enorme en tus hombros, y no le encuentras explicación lógica. Ahora, con el afán de subrayar que esto es más relevante en nuestra vida de lo que creemos, te presento este dato: de los dos millones de bits de información a los que nuestros sentidos son expuestos cada segundo, sólo podemos procesar conscientemente alrededor de siete, mientras que a nivel inconsciente se procesan aproximadamente 140.

---

2,000,000 bits de información por segundo a nuestro alrededor

140 bits se procesan e integran a nuestro inconsciente

7 bits se procesan y analizan conscientemente

---

Es decir, vivimos rodeados de estímulos que, sin saber, nuestra mente inconsciente podría estar interpretando como potenciales amenazas, y nosotros sin sospecharlo. Por ejemplo: escuchas a lo lejos a un papá regañando a su hija, conscientemente no pones atención a la discusión, pero tu inconsciente capta estímulos alrededor de ella que tu niño interno vincula a una ocasión en que fuiste regañado severamente, y en consecuencia comienzas a sentir miedo, tristeza y hasta coraje. Pensarías que ese momento no te afectó, ni lo recuerdas racionalmente, pero al final del día te sientes cansado, tanto física como emocionalmente, probablemente no dormirás bien o tendrás insomnio sin una explicación lógica.

Es hora de retomar mayor control sobre nuestras interpretaciones de tal manera que retomemos el control de nuestra vida. Es hora de que no sean 4 personas (niño, adolescente, joven y adulto) las que vivan dentro de nosotros, sino una sola. Y para ello necesitamos hacer las paces con todas.

---

*Martha iba todos los días al gimnasio. Algo inconsciente la motivaba a dedicar tres horas cada noche a levantar pesas únicamente, sin ejercicios cardiovasculares. Pero acababa de tener gemelos y mientras estaba en el gimnasio sentía culpabilidad por no estar con sus hijos a esa hora. Ella sentía gran curiosidad de saber por qué necesitaba tanto ir al gimnasio; sabía que algo poderoso la motivaba a hacerlo pero no lograba entenderlo.*

*Durante el ejercicio de exploración del pasado que le hice, visualizó claramente un evento de mucho dolor ocurrido a sus 6 años, y que se había repetido en varias ocasiones. Su papá llegó borracho a su casa, venía gritando y azotando puertas, ella y su madre corrieron a pertrecharse en una bodeguita debajo de las escaleras. Desde ahí ambas podían escuchar al papá insultarlas y amenazarlas (en realidad la rabia de su papá era contra su mamá pero se proyectaba en toda mujer a su alrededor). Mientras esto sucedía, en el inconsciente de Martha se generaba un deseo muy poderoso por ser grande, fuerte y defenderse a ella y a su madre de su padre.*

*Ella creció y jamás supo que este deseo, o adicción (motivada por un dolor interno), vivía en su mente inconsciente, y mucho menos estaba al tanto del cuándo se había generado. Como ella me lo explicó, antes no había detectado esta necesidad impulsiva, pero con la regresión descubrió la razón que la empujaba a ir siempre varias horas diarias al gimnasio; obviamente su cuerpo era testimonio de las miles de horas que le había dedicado a hacer pesas. En cuanto supo esto decidió que seguiría yendo al gimnasio pero ahora por rutinas cortas de 40-50 minutos, para mantenerse en forma y saludable, pero que ahora pasaría más tiempo con sus bebés, ya no había necesidad de seguirse defendiendo de su padre, ahora era adulta y su padre hacía varios años había fallecido.*

---

## IV. LA EXPLORACIÓN DE NUESTRO INCONSCIENTE

*“Creía que la interpretación de los sueños era la forma más fácil de conocer el inconsciente, hasta que probé la hipnosis”, dijo el padre de la psicología clásica Sigmund Freud. Yo, agregaría: “Creía que la hipnosis era la forma más fácil de conocer el inconsciente hasta que viví una regresión”.*

Freud comenzó concentrándose en el estudio de los sueños para entender el inconsciente, pues creía que éste se expresaba con más libertad mientras dormíamos debido a que era cuando el consciente menos podía controlarlo. Creía que al interpretar o entender los significados de los diferentes elementos presentes en los sueños podría conocer lo que cada persona escondía en su inconsciente; él creía que los sueños sólo expresaban miedos o deseos reprimidos.

Sin embargo, ya podrás imaginarte la complejidad de interpretar los sueños, siendo que son altamente simbólicos. Por una parte, los significados de los elementos presentes en los sueños pueden ser diferentes para cada persona según sus experiencias de vida; por otra parte, no siempre recordamos con exactitud lo que soñamos y, para cuando lo contamos, ya lo ha distorsionado nuestra imaginación o nuestro procesamiento cognitivo que entra en juego para expresárselo al terapeuta. Además, los símbolos en los sueños se expresan con diferente categorización o priorización que con aquella que los expresas, no siempre logramos detectar conscientemente qué fue lo más relevante para nuestro inconsciente expresado en los sueños. Por otra parte, y para agregarle más complejidad, ¿cómo identificar si el contenido de los sueños tiene que ver más con el día a día o bien con la niñez o la adolescencia? ¿Cómo separar lo que le corresponde a un periodo de vida y a otro para hacer el análisis correcto y entender las afectaciones concretas en cada persona?

Adicionalmente, es casi imposible guiar el sueño de una persona, por lo que el analista está a expensas de que su paciente sueñe algo relacionado con el tema de estudio, o simplemente sueñe algo y lo recuerde. Incluso muchas personas son capaces de manipular sus sueños, por lo que estos no son tan libres ni enfocados en dolores del inconsciente como nos gustaría que fueran, para cumplir con el objetivo de analizarlos y extraer algo valioso para su sanación emocional.

No sé si Freud era tan consciente de todas estas complejidades, pero lo que sí sabemos es que cuando descubrió la hipnosis le encontró a ésta más posibilidades y la usó tanto que la popularizó dentro de la academia psicológica y en el mundo occidental. Cabe destacar que él no inventó la hipnosis, tan sólo la popularizó debido a su gran fama en el mundo de la psicología a finales del siglo XIX principios del siglo XX. Este método ya era utilizado por egipcios, persas, hindúes y griegos incluso antes de Cristo. En el mundo chamánico y yóguico se ha utilizado hace miles de años, no bajo la modalidad actual de hacer que una persona observe un péndulo ir y venir de un lado hacia otro, sino a través de rituales, danzas, cantos y meditaciones profundas.

Freud, consideraba que a través de la hipnosis se podía guiar a una persona a etapas tempranas de su vida, y enfocar en eventos o sucesos traumáticos. Freud y sus contemporáneos consideraban que la hipnosis ofrecía la ventaja de explorar el inconsciente sin las limitaciones u obstáculos que el consciente podía poner en el proceso, ya que cuando una persona entra en hipnosis, ciertas regiones cerebrales que procesan información consciente se apagan. Quizá has oído de personas hipnotizadas que comen cebollas o ladran como perros y cuando salen de este estado no lo recuerdan; esto sucede porque su consciente, durante el proceso, está casi apagado. De hecho, el paciente no recuerda lo que se vive durante la hipnosis, lo cual para algunos terapeutas puede ser una desventaja puesto que el paciente queda en manos del análisis de su terapeuta, mientras que para algunos puede resultar una ventaja puesto que el miedo consciente a ver la raíz del dolor emocional puede evitar que la persona se abra a ver lo que guarda su inconsciente. En la hipnosis, el terapeuta tiene que contarle

al paciente lo que este expresó, una vez terminada la sesión, si bien es cierto que con equipos de grabación modernos el paciente se puede ver a sí mismo y escuchar la grabación o ver su video.

Mientras que Freud aprovechaba la hipnosis para entrar al inconsciente de las personas y encontrar el origen de sus traumas, y eventualmente conducirlos a un estado de sanación y paz, en la India se ha aprovechado la meditación durante milenios con los mismos fines de alcanzar la paz y la armonía interior. Incluso la meditación, en escuelas orientales, se ha utilizado desde hace mucho tiempo para establecer conexión con el Yo interior, el Yo espiritual. Freud nunca recurrió a la meditación con objetivos de sanación o búsqueda de paz interior ya que siendo prácticamente ateo no comulgaba con estas prácticas. Alguien que sí se abrió a explorar muchas más metodologías antiguas, chamánicas y hasta psicodélicas fue Carl Jung, a quien se le considera el padre de la psicología moderna y quien rompió relación académica y personal con Freud por diferencias académicas, pero también personales y hasta religiosas y políticas.

*Al final, el origen de la regresión es la meditación, y el origen de la meditación es el deseo por dialogar con Dios, por realinear cuerpo, mente-emociones y espíritu. Dentro de nosotros existe un instinto por buscar la paz y el poder interno, por reconectarnos a la fuente, por escuchar la voz de nuestro espíritu en conexión con Dios. La regresión nos permite encontrar y eliminar el lodo y hojas secas del pasado que cubren el gran faro de luz que habita en nuestro interior.*

*La regresión es una meditación, anclada en el amor y conciencia del presente, pero enfocada en la sanación del pasado.*

La Regresión, o Exploración del Inconsciente como también la denomino, combina los objetivos de la hipnosis y de la meditación.

Busca tanto encontrar el origen de nuestros dolores emocionales, como conectar con nuestro Yo Interior y nuestra paz interior, y desde esta fuerza lograr la sanación emocional, que eventualmente conlleva también mucha sanación física. Tras haber estudiado durante muchos años la Psicología y las Neurociencias, tras haber estudiado prácticas espirituales chamánicas, yóguicas y ancestrales de Oriente, y tras haber puesto en práctica la regresión por más de 20 años, la considero un gran método para ayudar a sanar emocionalmente a las personas, ya que también les permite conectarse con una fuente de poder interna increíble: su corazón y sus raíces espirituales. En mis retiros de sanación emocional y reconexión espiritual uso las regresiones, pero las combino con meditación, diálogo con el corazón, temazcal, cantos, ejercicios físicos, respiración de energía vital, ceremonia de cacao y más para lograr cubrir todos los territorios necesarios para lograr el despertar y el renacimiento desde el amor y la conciencia.

---

## LA PSICOLOGÍA TIENE QUE EVOLUCIONAR

*Hoy, veo a la psicología tradicional muy desactualizada, estancada, por ello han proliferado nuevas dinámicas y corrientes que buscan llenar los huecos para sanar realmente a las personas.*

*Los psicólogos(as) tradicionales vuelven a sus pacientes clientes co-dependientes, mientras el objetivo es totalmente lo contrario, ayudarlos a volar, a ser libres, a ser conscientes de su propia vida, de su pasado, de sus decisiones.*

*La psicología tradicional es lenta, el paciente puede pasar años encontrando la raíz de sus traumas, dolores emocionales o*

*hábitos negativos. ¡Las personas hoy quieren más efectividad en las dinámicas, avanzar más rápido!*

*La psicología tradicional deja a un lado algo vital y fundamental, la espiritualidad. Toda persona necesita, para sanar profundamente, una fuerte reconexión espiritual. La espiritualidad es la gran fuente de fuerza, de poder, de paz y conciencia.*

---

En la India, país con gran historia en temas de filosofías y prácticas espirituales, se han empleado la respiración y la introspección para la reconexión con uno mismo. Culturalmente siempre han creído que una vez que te reconectas contigo mismo puedes encontrar la puerta o camino hacia el Creador o el Universo, fuente de sanación emocional y paz interior. Incluso en el libro sagrado Mahabharata, se habla de buscar la conexión o unión con el Absoluto supremo a través del silencio, la meditación y el control emocional y mental. Podemos decir entonces que la exploración del inconsciente, o método de regresión que utilizamos, tiene más su raíz en la meditación, practicada por miles de años en el territorio indio, que en la hipnosis Freudiana, aunque sin duda esta última aporta grandes conocimientos también.

Considero que ambas metodologías –bien utilizadas– sirven para conocer más sobre la programación a la que ha sido expuesto el ser humano en sus primeras etapas de vida (incluso en el vientre materno), encontrar el origen de sus dolores emocionales y reavivar capacidades positivas que han sido minimizadas por situaciones dolorosas. Durante varios años he estudiado y analizado ambas metodologías y he buscado aprovechar las mayores ventajas de cada una, aplicando técnicas que ayuden a minimizar las posibles desventajas de cada método.

*Cuando te reconoces en esencia, cuando reconectas con tu Yo Interior, no sólo sanas tus conflictos emocionales y vives en GRATITUD con tu pasado, sino que encuentras la fuente suprema de fuerza que todos tenemos dentro de nosotros, y desde ahí renaces y re-emerges como el Ave Fénix.*

Otras personas y científicos que han puesto en práctica el método de la regresión para ayudar a sanar personas son Leonard Orr, quien lo denomina Re-Birth, así como el psiquiatra Brian Weiss quien afirma poder llevar en regresión a la persona a otras de sus vidas, para sanar traumas o complejos con los que arrastramos desde otras encarnaciones. Las investigaciones y propuestas de Brian Weiss, autor de varios best sellers, entre ellos *Muchas Vidas, Muchos Maestros*, han sido dadas a conocer ampliamente a través de entrevistas con Oprah y han aportado mucho valor al mundo de la psicología transpersonal. Conozco muchas otras metodologías como las Constelaciones, a través de las cuales se puede acceder a la memoria familiar y genealógica inconsciente y energética de una persona a partir de una representación o teatralización de las relaciones y sus antepasados. Sus resultados son sorprendentes, sin duda, y las he vivido en carne propia. He profundizado en la técnica de meditación de los de los Ishayas, o como ellos la denominan, “de ascensión”, bastante poderosa para encontrar el “vacío” o “yo interior”. Y así, he probado con múltiples metodologías y sabidurías, para obtener lo mejor de cada una y crear mi propio método, ya que no me gusta copiar, sino innovar siempre.

Hice mi primera regresión a los 16 años, con una tía mía que estuvo durante un mes en la India. Ella me dijo que con sólo respirar por la boca de manera circular o continuamente, con un tapaojos y con algo de música, yo podía ir a mi pasado y hacer las paces con mi niñez. Tenía razón. Mi primera experiencia fue fascinante. Siete años después, cuando vine a vivir a la Ciudad de México, me alojé por varios años en la casa de mi tía, y cada vez que podía participaba en sus regresiones colectivas, en un cuarto de su casa. Con ella, las

regresiones eran libres y no guiadas. Ella te metía en tu inconsciente y en tu pasado y te dejaba ahí para que tú encontraras lo que quisieras. Con la regresión sané el alcoholismo, mi relación con mi madre, con mi hermano menor, con algunas de mis ex novias y pude incluso mejorar mi forma de alimentarme. Pude además presenciar lo que sucedió con cientos de personas más, y comenzar a entender el método y hasta proponer mejoras.

Un buen día, ella no pudo hacer la regresión, me pidió que yo la facilitara, y ahí empezó mi historia como terapeuta. Me gustaron los resultados, la gente me pagó por ello, y entonces para pagar las becas con las que arrastraba por la licenciatura y maestría que había estudiado, vi en hacer regresiones como una gran oportunidad de ganar dinero y complementar el sueldo que tenía del gobierno en aquellas épocas.

Comencé a ser terapeuta, por Diosidencias, a los 23 años.

Poco tiempo después (habiendo trabajado y terminado mi periodo en el Gobierno Federal de México y posteriormente en el Banco Mundial), cuando inicié una firma de Consultoría en Innovación, me di cuenta que si no conocíamos a profundidad la mente de los consumidores no podríamos generar recomendaciones poderosas. El consumidor, al final de cuentas un ser humano, ha sido programado a lo largo de su vida alrededor de cada categoría de producto y servicio, y por ello compra de manera casi automática, movido por programaciones inconscientes. Consciente de que explorar el inconsciente de los consumidores nos podría arrojar mucha y muy buena información, y que pocas agencias lo hacían en el mundo y nadie en Latinoamérica decidí, junto con mis socios y grandes colegas psicólogos y antropólogos, integrar el método de las regresiones al modelo de innovación que ofrecíamos a los clientes; esto resultó un exitazo.

Para lograr nuestros objetivos no podíamos dejar que los invitados a las sesiones (consumidores de las categorías que investigábamos) viajaran libremente por su inconsciente buscando el origen de traumas y complejos emocionales, al contrario, necesitábamos guiarlos para

encontrar improntas (recuerdos poderosos y significativos) alrededor de los productos o servicios que estudiábamos. Fue un proceso hermoso de descubrimientos e innovación, para mí como consultor y para todos en la empresa que juntos formábamos, que sentó uno de los grandes pilares para el desarrollo de las metodologías que hoy aplico en mis retiros y en mis seminarios y consultas en línea.

La empresa, fortalecida con este nuevo modelo de investigación a profundidad, se expandió a EEUU y 7 países de Latinoamérica. Llevamos a cabo más de 300 proyectos de investigación e innovación, escribí libros, di cientos de conferencias, salí en portadas de revistas y acumulé algo de patrimonio. Pero de pronto, después de 10 años en esta profesión, la vida me detuvo, me dio una zarandeada (facilitada por muchas acciones mías de las que hoy me hago responsable) y tuve que reinventar mi vida decidiendo que era la hora de dejar de dedicarme a la innovación empresarial y entonces enfocarme en la innovación personal, ¿por qué, de qué servía que las empresas vendieran mucho y fueran muy exitosas, si las personas trabajando en ellas no eran felices... incluso yo?

Fue una sacudida tras otra, dos años sumamente complejos, pero me recuperé, me reinventé, sané y salí adelante creando La Montaña, Centro de Transformación, innovando en metodologías de sanación emocional y reconexión espiritual, y adoptando nuevas virtudes y hábitos positivos.

Algunos de mis clientes empresariales, así como amigos, fueron mis primeros invitados a los primeros retiros que hice en el terreno que tenía en las faldas de una montaña hermosa, en donde todavía no había nada, acampábamos en *sleeping bags* y tiendas de campaña. Y resultó que las técnicas que inventé fueron todo un éxito. No sólo buscaba ayudar a los invitados a entrar a su inconsciente y encontrar el origen de sus dolores emocionales, sino que desarrollé un método especial para sanar de manera rápida el dolor, a partir de una reprogramación consciente de la impronta o recuerdo en un periodo de 21 días. En este método, al que originalmente denominé *Past Re-Design*, que después rebauticé como *Life Re-Design* y que eventualmente se convirtió en Retiros de Sanación Emocional y Reconexión Espiritual,

me basaba –y sigo basándome– en la filosofía de que todos somos capaces de reprogramar o rediseñar nuestra vida para ser más felices, productivos, exitosos y saludables. El modelo nunca estará perfecto, sigo innovando todo el tiempo e integrando más y más aprendizajes nacidos del conocimiento empírico retiro tras retiro.

Con base en los grandes hallazgos alcanzados hasta ahora y en mi nueva perspectiva espiritual, persistiré hasta tener el método de mayor eficacia para descifrar la programación inconsciente y que miles de personas puedan retomar el control de sus vidas; hoy estoy convencido de que con la fortaleza interna nacida de una buena relación con Dios y reconociendo nuestra esencia, no sólo es posible rediseñar el pasado, sino también el presente y el futuro.

## **Motivos para no poder VER lo que guarda el inconsciente:**

Algunas personas batallan para entrar a su inconsciente y hay poderosos motivos o causas por lo que esto ocurre. Se les complica visualizar recuerdos de su vida, momentos clave, o etapas específicas. Dicen que al cerrar sus ojos y tratar de recordar, visualizar, imaginar o meditar ven sólo negro y nada de imágenes, si acaso unos chispazos de colores; o bien que la mente divaga por otros lugares y no pueden continuar la dinámica. Algunos cuantos se desesperan en pleno proceso y esa desesperación los hace juzgar la dinámica y no darse la oportunidad de vivirla a profundidad.

Pero cada caso tiene solución, al principio no tenía claridad por qué esto ocurría, pero poco a poco he ido identificando las mismas causas inconscientes de esto y les ayudo a las personas a lograrlo.

Las razones de porqué una persona no puede VER o visualizar con los ojos cerrados que más se repiten son estas...

**MIEDO A VER:** muchas personas, en su inconsciente, albergan un miedo a ver lo que está guardado en su inconsciente. Esto no quiere decir que lo que está en su inconsciente no exista o bien que no se manifieste todos los días en su vida, sino que existen bloqueos para ver por temores muy profundos. Su mente inconsciente sabe que lo que está ahí es doloroso, que sufrió por eso y considera que la persona no está lista para administrarlo o lidiar con ello, por esto impide que la persona BAJE a ese piso o nivel de recuerdos. Así, muchas personas reportan que pueden recordar o visualizar hasta cierta edad, pero que después de esa edad ya no recuerdan nada. Para mí, esa edad es la pista que me permite encontrar o identificar la ubicación en el tiempo del posible trauma o impronta de dolor para bajar más abajo. Abusos, golpes, abandonos, son motivos fuertes para que un niño (a) o adolescente, haya decidido desde el inconsciente bloquear recuerdos de su propia vida y nunca más recordarlos vívidamente, aunque estos se manifiesten con dolores emocionales, y hasta enfermedades, toda su vida. Así, hay que aplicar varias técnicas con estas personas para irlos acompañando poco a poco e ir identificando el candado que se auto-impusieron, y al mismo tiempo ir fortaleciendo la percepción en su inconsciente de que ya están listos para lidiar con esos recuerdos, que son fuertes para ver lo que sea que hayan vivido, y sobre todo que ya son capaces de sanarlo.

En estos casos, lo tengo ya muy claro, su mente inconsciente le lanzará algunos recuerdos de dolor menor para probar a la persona a ver si ya es capaz de administrar eso, si lo logra, su mente sabrá que llegó el momento para ir a lo grande. Por ello, les comento a las personas a quienes esto les sucede que no desestimen lo que su mente les lanza, que lo trabajen con el esfuerzo y dedicación de algo que les cambiará la vida. Motivo a las personas a auto-celebrarse en el camino para que la señal de que ya están listos sea más evidente para su mente inconsciente.

El miedo a ver también se escuda en el juicio a la dinámica que están viviendo que los distrae o bien en priorizar otros pendientes

actuales como más importantes. Sí, muchas personas, al entrar a la regresión o meditación, comienzan a juzgar lo que están haciendo, y con eso distraen su mente de enfocarse en lo que tienen que sanar, pero es puro miedo a encontrar algo que creen que les hará daño ver otra vez. Otras personas aprovechan el momento de silencio para enfocar su mente en resolver temas en los que están enfrascados en esta época actual de su vida pero, de igual manera, es un pretexto para no ver lo que creen que les dolerá o que no podrán sanar.

**INCAPACIDAD FISIOLÓGICA DE VER:** algunas personas, un porcentaje pequeño, tienen una incapacidad fisiológica en su cerebro para VER internamente o visualizar hacia el interior, y esto ocurre básicamente derivado de cuatro razones principales.

La primera es que su alimentación ha generado que algunas áreas de su cerebro se debiliten, se inflamen o bien que algunas arterias que conducen oxígeno y nutrientes a estas áreas de la visualización o de la memoria de largo plazo se tapen u obstruyan parcialmente. Una alimentación basada en grasas saturadas, carnes animales, lácteos y muchos carbohidratos refinados, provoca que a la larga no se pueda tener el mismo poder de ver, visualizar, meditar o recordar que los que llevan una dieta buena y basada mayoritariamente en productos derivados de plantas. Los yoguis llevan una vida vegana o vegetariana que les ayuda a tener una capacidad espectacular de ver internamente; por ello sus meditaciones son poderosas, en las cuales reciben muchos mensajes y pueden durar horas. A mí en lo personal ser vegano me ha ayudado mucho tanto en mis meditaciones, como en mis visualizaciones y regresiones.

*Entre más limpio un cuerpo y arterias más poderosas serán las visualizaciones que tengas. Busca una alimentación limpia basada mayoritariamente en plantas, evita tóxicos en productos de cuidado personal, toma el sol, hidrátate bien, ve al bosque a respirar, administra tus emociones, duerme de 7 a 8 horas diarias, y estoy seguro que pronto lograrás ver internamente con tanta claridad que como hacia fuera.*

La segunda es por los productos para cuerpo que usan las personas, demasiados shampoos, acondicionadores, geles, tintes, fijadores, maquillajes, cremas, bronceadores, antiperspirantes y/o pastas dentales con químicos que se cuelean por la piel y cuero cabelludo y afectan áreas importantes del cerebro, incluso llegan a calcificar o dañar severamente áreas como la glándula pineal, tan importante para la visualización y recordación. Hasta el 60% de lo que le pones a tu cuerpo penetra la piel e intoxica el cuerpo y órganos. La piel es el tercer riñón (sirve también para depurar) y es el tercer pulmón (sirve también para respirar y absorber) así que deberás de cuidarla mucho.

La tercera razón es por el estrés permanente, mal dormir o alguna debilidad cognitiva (como Alzheimer) lo que llega a provocar daño en ciertas áreas como en la corteza pre-frontal que a la larga afectan mucho la capacidad de meditar y visualizar.

Y, la cuarta razón que puede explicar una incapacidad fisiológica para ver internamente es algún golpe severo que la persona se dio o recibió en su niñez o adolescencia que llegó a afectar áreas importantes para estas actividades.

### **INCREULIDAD SOBRE SU CAPACIDAD ENORME DE VER:**

así es, algunos pierden la fe de que tienen un gran poder visualizador, para conectar con ellos mismos, para sanar cualquier cosa del pasado y para crear abundancia desde su interior. Cuando no crees o confías en algo, tu mente te hace caso y evita que veas, pone pretextos, genera distracciones.

**SELLO PARA NO VER O NO RECORDAR:** esta es una razón que se presenta en menos ocasiones pero llega a suceder. Algunos, de niños, recibieron la instrucción de sus adultos para que no vieran o recordaran algo, y ellos aceptaron este sello y orden. Recuerdo que una persona me comentaba en un Retiro que no podía visualizar nada al cerrar sus ojos, después de una serie de ejercicios descubrimos una impronta muy profunda en que ella vio a su mamá serle infiel a su papá. Ella, que se dio cuenta de lo que su hija había visto, habló muy

fuerte con ella y le dijo “tienes que olvidar todo lo que has visto, jamás vas a volver a recordar ni hablar de esto que viste”. Ella absorbió este sello y se lo fijó en su mente inconsciente.

Otro caso similar fue el de una mujer que tampoco podía bajar más allá de los 9 años. Tenía un bloqueo muy fuerte puesto para recordar su niñez que ni ella misma había identificado. Al detectarlo tratamos de buscar algún tema emocional que no quisiera ver de su infancia en su mente inconsciente, pero no era por ahí. Después de varios ejercicios logramos identificar algo súper interesante: sus papás participaban en una fraternidad “secretá”, el recinto en donde se llevaban oficialmente las reuniones se había dañado con las lluvias y los papás ofrecieron su propia casa de manera temporal. La niña (mujer a la que yo le hacía la regresión), rondaba por la casa y presenciaba parte de los rituales que se hacían ahí. Uno de los maestros de la fraternidad, en varias ocasiones, le recitó algunas palabras en otro idioma al oído, mientras le sostenía con sus dos manos su cabecita. Estos “decretos” habían resultado un sello en la mente de la niña, que el maestro había olvidado retirar, o lo había dejado ahí permanentemente a propósito.

## V. SANACIÓN EMOCIONAL Y RECONEXIÓN ESPIRITUAL EN LA PRÁCTICA: APRENDIZAJES Y CASOS

*“Desde que fui a un Retiro con Ricardo mi vida cambió de manera positiva. Hoy sé por qué sufría, mientras que antes sentía una profunda tristeza y no sabía por qué. Esa tristeza ya casi desapareció completamente”.*

*“Aprendí a darle un enfoque diferente a las situaciones que me provocan dolor, frustración, coraje o angustia y, sobre todo, a tener la capacidad de asimilar estas emociones de formas diferentes”.*

*“Fue maravilloso observar cómo a través de los diferentes ejercicios en el Seminario el dolor iba desapareciendo, y en su lugar iba apareciendo gratitud hacia todos, incluso a los que yo creía me habían hecho daño”.*

*“Mi vida ha cambiado al ver los acontecimientos de mi niñez con una perspectiva positiva. Yo antes sufría con cosas insignificantes, pero entiendo que esas cosas eran muy grandes para el niño que llevaba dentro”.*

*“Ahora me siento más contenta, me levanto de mejor humor, me siento más cercana a mis hijos, paso mejor tiempo con ellos. Es una experiencia muy interesante, una manera sencilla y práctica de liberarte de cargas emocionales viejas”.*

*“Es un método que te ayuda a retomar el control de tu vida. Ahora siento que es mi vida y no la vida de otros la que estoy viviendo”.*

*“Lo que más me impactó es que ya no me enojo y me siento más tranquila, hasta regaño menos a mis hijos. Quiero ser más cuidadosa con los recuerdos que mis hijos puedan grabar en su mente sobre mí, por su beneficio”.*

*“Ese Seminario en línea ha cambiado la forma de valorarme, hoy siento que me acepto más y que mejoró la forma de relacionarme con las personas a mi alrededor, incluso con aquellos a quienes antes no*

*soportaba. Fue una experiencia muy gratificante y sanadora en mi vida, desde el primer día empecé a percibir cambios en mí”.*

*“En la ceremonia de cacao acepté mis verdades y decidí comenzar a vivir más desde la verdad... La primera gran sorpresa fue como al quinto día de volver del Retiro. Vi a mi hermano y no me causó la impresión que me causaba antes, y con el paso de los días el sentimiento de malestar hacia él se fue diluyendo”.*

*“En mi diálogo con el corazón, descubrí situaciones que me hacían ocultar mis sentimientos y callar mis emociones. Al bloquear mi pasado, no disfrutaba el presente, ni sabía quién realmente era y mucho menos me permitía esperar algo positivo del futuro”.*

*“Todo mi dolor comenzó en el vientre materno, lo detecté en la regresión con Ricardo y ahora lo estoy sanando”.*

Por muchos años mi motivación y enfoque, como consultor, estuvieron centrados en el estudio y la mejora de las metodologías y técnicas empleadas en el entendimiento del inconsciente de los consumidores o usuarios de productos y servicios, con el objetivo de apoyar a mis clientes en sus deseos de innovar, vender más y crecer. Sin embargo, hace unos 8 años aproximadamente me di cuenta que encontraba aún más satisfacción en ayudar a las personas a descubrir lo que escondía su propio inconsciente, sanar sus improntas dolorosas o negativas y vivir más felices, reinventarse de la mano de su fuerza espiritual. A partir de entonces inicié una búsqueda incansable por desarrollar e innovar en metodologías que cumplieran mejor con algunas variables clave en todo proceso de sanación:

## **ECONOMÍA**

Mi interés es que mis métodos, eventos y retiros sean accesibles para muchas personas, que no representen un gasto tan fuerte para los asistentes. Aunque hay gastos asociados que tenemos que cubrir, nuestros procesos son relativamente económicos. Incluso ofrecemos

varios tipos de becas para muchas personas cuando la situación lo amerita. No hay que comprar obligatoriamente ningún paquete de libros o material especial costoso. Tampoco requieres muchas sesiones, o muchos retiros, ni una compañía por años de algún terapeuta.

Me interesa que el método funcione en el mayor número de personas y que a mis eventos pueda venir cualquier persona, de cualquier país y de cualquier segmento socioeconómico.

## **EFFECTIVIDAD**

Muchas personas pasan años con un psicólogo buscando el origen de sus traumas, complejos, dolores emocionales o adicciones. Se agotan físicamente y hasta económicamente en el proceso, muchos lo sueltan sin haber visto grandes avances. Por otro lado hay muchas ceremonias o dinámicas chamánicas que te llevan al cosmos, te hacen ver la vida de una manera distinta bajo una conciencia alterada, pero no te ofrecen las herramientas para aterrizar los aprendizajes en tu día a día. Lo que busco con mis metodologías es que sean realmente efectivas, que puedas bajar conocimiento espiritual, recuperar tus fuerzas internas y que puedas reprogramar realmente tu pasado, pero que logres aplicar todo lo aprendido y descubierto en tu realidad actual, que hagas cambios en tus dinámicas cotidianas para vivir más feliz, más abundante y más saludable.

Claro que siempre habrá algunas personas a quien no les funcione el proceso o que no logren todas sus expectativas, pero cada vez el porcentaje es menor. Cuando los participantes le meten voluntad, se entregan al proceso, es garantizado que logran grandes avances. Hoy, alrededor del 92% de las personas comentan experimentar cambios sustanciales después de vivir un retiro, un seminario en línea o una serie de terapias personalizadas conmigo.

Para mí, efectividad es igual a sensación de paz interna, reconexión con tu Yo Interior, GRATITUD con el pasado, confianza en el futuro, éxito en tu profesión, salud y más sonrisas.

## INDEPENDENCIA

Muchas de las técnicas más conocidas para sanar emocionalmente requieren la intervención de otra persona durante periodos largos o lugares especiales; incluso muchos sistemas requieren la evaluación esporádica de alguien para hacer ajustes en el proceso. Mi intención es que los métodos que yo he desarrollado dependan de mí sólo en algunas sesiones o en un retiro (eventualmente entrenaré a otros facilitadores que puedan aplicarlo), pero que después las personas puedan seguir avanzando en su proceso de manera INDEPENDIENTE.

Mi intención no es crear co-dependencia, sino libertad. Cuando algún sistema de desarrollo humano o espiritual te hace dependiente de algo, en realidad no te está ayudando, sino perjudicando.

*La intención es que esta persona encuentre sus fuerzas para avanzar dentro de él o ella misma, aplicando las premisas y dinámicas del seminario en línea o el retiro.*

Si lo que quiero es realmente sanar a la persona, lo que menos quiero es que se enganche a mí, a otra persona o a un sistema. Hasta cierto punto sanar es soltar adicciones y fobias, y lo que menos quiero es agregarle una más a su vida.

Sé de muchas personas que hoy no pueden tomar ninguna decisión si no es consultándolo con su terapeuta. Y sé de muchos más que se han enamorado de este, o han creído que lo están, cuando en realidad es una gran necesidad inconsciente de apoyo o seguridad. Parte del método que aplico es construir desde las primeras sesiones o primeras horas del retiro la motivación interna para que continúes tú solo o sola con el proceso.

Por ello, cuando me preguntan quién logra los mayores cambios en su vida con este sistema, yo digo que es aquella persona a la que no le gusta depender de los demás para crecer. Mi objetivo es ofrecerte

una metodología en donde el trabajo y los avances en tu sanación dependan sólo de ti mismo, de tu esfuerzo, de tu dedicación, y en donde desarrolles una fuerza interna con cada día que pasa. Entiendo que muchas personas desean sentir el apoyo de un profesional durante el proceso y claro que lo pueden tener, siempre estaré ahí para apoyarlos con una llamada o un mensaje de texto o audio pero sin generar co-dependencia.

## **ESPIRITUALIDAD**

Cuando creé el método inicial de regresiones y exploración del inconsciente, tengo que confesarlo, yo vivía una época muy mental, muy terrenal, desconectado de la parte espiritual. Era mi época de hacer dinero, acumular, buscar expandir mis empresas, sentir que me comía el mundo a mordidas y que controlaba mi destino. Sin embargo, Dios y el Universo me tenían una jugada muy interesante. En octubre de 2014 ocurrió un gran evento, de carga emocional muy poderosa, seguramente el evento de mayor dolor en mi vida; lo cuento en detalle en mi libro *La Montaña*. Este evento me sacudió hasta mis raíces, me desnudó, me dejó sin pilares o creencias, y desde el abismo me tuve que reencontrar, sanar, reconocer, redefinir y reconstruir. Hasta ese momento mi vida había sido construida de afuera hacia adentro: la sociedad, las escuelas, las actividades profesionales, los amigos, la televisión, la familia, me habían formado y yo me comportaba en automático, como oveja, siguiendo lo que habían programado e impuesto en mí. No culpo a nadie de ellos, en gran medida yo acepté esa programación y en gran medida hoy sé que **TODO FUE PERFECTO Y ASÍ TENÍA QUE SUCEDER.**

A partir de finales del 2014 me vi obligado a reconstruirme de adentro hacia afuera, haciendo a un lado el ego, escuchando mi corazón, liberando mi espíritu de la cárcel de la mente que había sido programado en mí de una manera egoísta y terrenal. A partir de ese periodo, el dolor me hizo abrirme a recibir señales y a vivir eventos mágicamente reales que contribuyeron en mi despertar espiritual, una nueva fe en mí y la integración de estos conocimientos en mis

metodologías. Antes las dinámicas eran muy mentales y emocionales, ahora incluyen la magia espiritual y energética.

Tuve que re-inventar toda metodología que había desarrollado y con la cual ya habían sanado cientos de personas, pero al final de cuentas el Universo es sabio y la metodología hoy es más poderosa que nunca. Antes sólo ayudaba a las personas a reprogramar sus improntas negativas del pasado para convertirlas en positivas y dejar de sufrir. Ahora les compartimos esquemas de fuerza corporal, mental y espiritual que las impulsan a ser más plenas, justas, sentirse libres y en total conexión con su Yo Interior y con Dios. Algo importante a mencionar es que en este programa, seminarios y retiros somos totalmente respetuosos y abiertos con las creencias espirituales y religiosas de cada persona. No imponemos absolutamente ninguna ortodoxia ni religión, de hecho no mencionamos ninguna en particular, sino sólo nos enfocamos en espiritualidad como la relación directa tuya con Dios, como tú gustes definir y vivir ese concepto. En lo personal siempre he creído que tú verdad es la mejor verdad, y que la tolerancia es fundamental para ser feliz.

## **UN LUGAR IDÓNEO**

Cuando me ocurrió el doloroso evento personal que describí antes –al que hoy le guardo una profunda GRATITUD, y lo he logrado ya reprogramar desde el amor y la espiritualidad, y a quienes me lo hicieron vivir los reconozco hoy como GRANDES MAESTROS– me refugié en un ranchito (un terreno en el bosque) que la vida me había dado la oportunidad, por Diosidencias, de comprar por allá del 2009. Anteriormente yo ni siquiera había visitado el rancho, pero ante el dolor y en la situación que me encontraba, necesitaba un refugio y hasta ahí fui a dar. Este espacio, con una montaña hermosa, boscoso, con un lago y con senderos aún por explorar, fue el detonador de mi sanación y mi despertar. Allí descubrí cómo me había desconectado durante tantos años de mi parte espiritual, de mi Yo Interno. Allí me hice a mí mismo varias regresiones para entender de qué manera y desde cuándo me había sucedido esta desconexión, y entonces inicié

un proceso para reconectarme al plano espiritual y las fuerzas de la espiritualidad. En honor y celebración de este espacio, por haberme sanado y reconectado con Dios y con lo más profundo de mí, así como varios seres queridos que comencé a invitar, decidí construir un Centro de Transformación, de nombre LA MONTAÑA. Es ahí en donde ahora llevo a cabo mis retiros y eventos presenciales. Miles de personas han acudido a estos eventos a La Montaña y la sanación se ha dado a borbotones de una manera poderosa y amorosa.

De hecho, ahora estamos construyendo un segundo centro de sanación vecino de La Montaña, que se llama La Aldea, en donde las personas pasarán estancias largas (de más de 5 días) para vivir un proceso de desintoxicación física y emocional profunda.

*Fue en La Montaña en donde se activó una voz interna en mí que después entendí que eran mis maestros espirituales, energía de Dios que siempre están listos para ayudarnos.*

*Fue en La Montaña en donde comprendí que a mi vida le sobraba psicología y neurociencias y le faltaba un gran toque de espiritualidad.*

Este Centro ha sido diseñado pensando expresamente en la sanación del cuerpo, la mente, y en la liberación del espíritu que todos llevamos dentro. Cada espacio está pensado con estos objetivos y por ello el lugar es ideal para la transformación de parejas, individuos y ejecutivos.

Reitero lo que dije anteriormente: la Psicología convencional está limitada para sanar completamente a las personas. En los últimos años me he dado cuenta que si no incorporamos algo de espiritualidad a nuestras vidas, no podremos vivir con una felicidad plena y total.

## ¿Qué se vive en los retiros y cómo se viven las regresiones?

Mis retiros son multi-dinámicas, comenzamos con una dinámica para identificar el dolor emocional en los diversos territorios de tu vida, después hacemos regresiones, sanamos la relación con papá y con mamá, identificamos la máscara que has vestido y la entregamos al fuego; también trabajamos con el cuerpo físico para escucharlo y dialogar con él, aprendemos a meditar y reiniciamos el diálogo con el corazón y con Dios si acaso lo hemos olvidado, caminamos cuesta arriba la montaña por senderos boscosos y hacemos algunas dinámicas para abrir el corazón a amar y ser amados nuevamente. Los alimentos son deliciosos, súper saludables y abundantes, hechos con mucho amor por parte de mujeres del pueblo entrenadas por nutriólogos y mi esposa que es chef terapeuta experta en procesos de desintoxicación. Vivimos un poderoso y liberador temazcal, una sesión de música sanación y después una ceremonia de cacao que termina por liberar a los participantes con testimoniales hermosos nacidos desde su corazón.

*Para asistir a uno de mis retiros puedes ingresar a [ricardoperret.com/retiro](http://ricardoperret.com/retiro)*

Cada metodología tiene su objetivo y su poder particular. En específico, y para redondear todo lo que te he explicado anteriormente sobre las regresiones y su capacidad para ayudarte a sanar y reprogramar el pasado, déjame agregar algo más de información. Si bien los hechos de tu pasado no los puedes cambiar, puesto que ya ocurrieron, lo que sí puedes hacer es imprimirle un nuevo significado vital a las interpretaciones que tu mente inconsciente, ingenua y binaria, le dieron a momentos importantes del pasado. Recuerda, tú no sufres por lo que sucedió en tu pasado sino por el significado que le diste a lo que sucedió y por la forma como lo has guardado en tu mente inconsciente, lo que ha repercutido en tu vida actual, limitándola y provocándote dolores emocionales. Este viaje al pasado para sanar

conscientemente zonas de dolor almacenadas en tu inconsciente, que se reflejan en tu conducta actual y dificultan el logro de tus metas, tiene un objetivo muy práctico: hacer que tu presente y tu futuro se llenen para el resto de tu vida de magia, belleza, fortaleza y equilibrio.

Nuestra mente inconsciente es una máquina que interpreta y asigna significados a cada elemento que percibimos. Cuando somos niños y adolescentes las interpretaciones son muy básicas, poco reflexionadas, somos incluso muy dramáticos. Si papá premia a tu hermano y a ti no, piensas que es porque lo quiere más a él. Si tus papás se divorcian después de que a ti te expulsaron de la escuela, construyes la idea de que eres responsable de la separación de ellos. Y si tu abuela falleció siendo tú su consentido, sientes que fuiste un inútil que no pudo hacer nada por ella para salvarla y que por tu culpa murió. En nuestras primeras etapas de vida, desgraciadamente, creemos que todo lo que sucede a nuestro alrededor NOS sucede y nos afecta, incluso que somos responsables. Por ello guardamos culpas, tristezas, enojos o miedos en nuestra mente inconsciente, emociones que se manifestarán todo el tiempo en nosotros y que entre más queramos oprimirlas u ocultarlas más poder tendrán.

*Tú no sufres por los hechos que te sucedieron en tu pasado  
sino por el significado que le diste a lo que sucedió y que  
guardaste en tu mente inconsciente.*

Es así como se acumulan los eventos de nuestra vida en la mente inconsciente, vinculados a interpretaciones y emociones negativas (obvio, los hay también positivos), como lo hemos descrito anteriormente en este libro. Pero, como también lo hemos dicho, siempre tendremos la capacidad, madura y consciente, de reprogramar estas improntas, significados o “verdades” por unas que nos hagan menos daño y que, por el contrario, nos sanen y nos hagan felices.

Por ejemplo, que un padre felicite a uno de sus hijos por su desempeño en un deporte, y no felicite al hermano, puede ser interpretado por este último como: “mi hermano lo merece por el gran esfuerzo que ha hecho, yo tengo que esforzarme más, y haciéndolo seguramente también lograré lo mismo o hasta más y obtendré el reconocimiento merecido” (significado maduro y positivo). Pero, la misma acción, podría ser interpretada de diferente manera: “mi papá quiere más a mi hermano, algo está mal en mí, no tengo el apoyo de mi papá, estoy desprotegido, no valgo igual que él” (significado ingenuo y negativo). La consecuencia de la segunda interpretación será una emoción de tristeza por sentirse solo, miedo por creerse desprotegido y, posiblemente, hasta coraje –envidia– hacia su hermano. Esta interpretación, ya que habla de sí mismo, se convertirá en una VERDAD o CREENCIA sobre su persona, y entre más la repita o eventos similares sucedan más poderosa será en su inconsciente. Hoy, algo muy claro que tengo es que la mente está programada bajo un instinto poderoso de querer reforzar creencias, le cuesta menos reforzar una creencia, aunque sea negativa para la persona (la mente inconsciente no conoce negativos y positivos) que crear una nueva creencia. Así que la mente va a tener un enfoque sesgado a observar y atender más situaciones que puedan reforzar una creencia pasada que a situaciones que puedan modificarlas, incluso, como el enfoque mental genera energía, energéticamente podrá provocar estas situaciones reforzadoras. Por ello se da el fenómeno de: “siempre atraigo a las mismas parejas”, “siempre arranco bien y fracaso en el camino”, “nunca me salen bien las cosas”, etc.

Por ello es fundamental ir al pasado y corregir improntas, creencias y emociones desde el pasado, porque ahí está el cimiento de todo lo que se ha construido y reforzado después. El niño, bajo el segundo significado, ingenuo y negativo, crecerá bajo esta creencia, atrayendo inconscientemente situaciones que la refuercen, lo cual le impedirá en el futuro tener una buena relación con el papá, con su hermano, hacia los deportes, incluso inseguridad en muchos temas de su vida.

Y, sin embargo, lo que sucedió con este hijo era totalmente contrario a lo que el mismo papá pretendía. Tal vez el papá sintió que

el hijo felicitado era el más débil y el que necesitaba más motivación y recompensa y por eso se enfocaba en este. Al otro hijo siempre lo percibió más fuerte y creía que necesitaba menos motivación, pero como el papá no se lo explicó en detalle a él, éste generó sus propias interpretaciones, incluso contrarias a los pensamientos del papá. Así es, en muchos casos las “verdades” o “creencias” sobre la realidad son distintas a la realidad misma; pero al final de cuentas, percepción mata realidad y es lo que se graba y refuerza en el cerebro.

Lo importante es entender que aquellos significados viven en nuestro inconsciente y actúan todo el tiempo, pero no nos damos cuenta y no tenemos las herramientas para analizarlos y cambiarlos conforme los vamos viviendo y formando. Con mis seminarios, consultas individuales y retiros no sólo puedes descubrir los significados que desde embrión, bebé, niño, adolescente y joven le asignaste a momentos más relevantes en tu vida, también puedes modificarlos para que ya no te hagan daño, para que no sufras sin saber por qué, para que no sean un obstáculo en tu camino. Al contrario, para que los cambies por verdades o creencias positivas que sean plataforma de despegue en tu vida actual.

Yo soy un firme creyente, y así me lo ha reforzado la experiencia, que todo lo que en tu mente se haya almacenado envuelto en dolor y que haya generado o reforzado creencias negativas o limitantes PUEDE Y DEBE de tener un lado positivo, sólo hay que encontrarlo. A lo mejor la experiencia dolorosa te dejó una gran lección o aprendizaje, a lo mejor te hizo más fuerte en algún territorio, a lo mejor te lanzó a ser más o mejor en algo, a lo mejor te protegió de otras situaciones peores a mediano o largo plazo.

Encontrando y afirmando estas DERIVACIONES POSITIVAS lograrás modificar, reprogramar, reconsolidar las improntas negativas por positivas en tu mente inconsciente. Esto no es imposible, es totalmente factible y lo he probado en miles y miles de personas al día de hoy.

Es cierto que en ocasiones las personas sienten que no pueden encontrarle algo positivo a un abuso, una muerte, una gran

enfermedad, un abandono, un desprecio o la incapacidad de hacer algo que era considerado tremendamente importante. Sin embargo la experiencia y la fuerza espiritual nos dan la seguridad de que SÍ ES POSIBLE y a lo largo del resto de este capítulo y los siguientes te daré los ejemplos y técnicas de cómo lograrlo.

*Eres más fuerte de lo que crees, eres más capaz de lo que crees, eres puro amor, eres una gran luz, sólo hay que quitarle el lodo y las hojas secas a ese gran faro de luz que vive en tu interior.*

Continúo poniéndote ahora un ejemplo muy personal pero ilustrativo. Mi padre falleció hace 10 años, yo nunca tuve mejor amigo que mi papá, éramos uña y mugre, nos contábamos todo, hasta lo que no le contaba a amigos de mi edad, éramos cómplices y siempre hacíamos equipo para hacer viajes juntos; Las Vegas era su destino predilecto y hasta allá lo llevé en varias ocasiones. Cuando murió, a mí me tocó despedirlo, yo tenía dos posibles perspectivas frente a esa situación: a) La negativa: “Mi papá ha muerto, mi mejor amigo se ha ido, ahora estoy solo y no tengo a quien contarle mis cosas, ya no tendré más apoyo, prefiero no enfrentar situaciones complejas puesto que él no está conmigo”. O b) La positiva: “Mi papá se ha ido al plano espiritual, sólo su cuerpo ha muerto, su espíritu está más vivo y libre que nunca, ahora tengo un gran apoyo desde arriba, desde el plano de poder ahora estoy más acompañado que nunca, es hora de atreverme, es hora de hacer las grandes cosas que siempre he querido, nada me va a detener porque cuento con su apoyo desde arriba”. Claro, opté por la segunda, y fue una gran elección. Ojalá tengas la oportunidad de leer mi libro La Montaña, ahí te cuento el gran apoyo que he recibido de quien se convirtió en mi gran maestro espiritual y me abrió puertas que antes jamás había ni siquiera tocado. Puedes bajar La Montaña volumen I aquí: [ricardoperret.com/libros](http://ricardoperret.com/libros)

Recuerdo el caso de un joven que asistió a un Retiro hace algunos meses. Uno de sus tíos había abusado sexualmente de él. Al llegar me confesó que creía que le había sucedido algo así, pero que no lo recordaba muy bien, aunque sabía que el dolor estaba ahí todo el tiempo. En la sesión de exploración del pasado lo encontré, supo exactamente qué tío había sido, cómo fue, qué significados se sembró en su mente inconsciente y me lo reveló. Yo le dije: “Tienes una de dos: sentirte su juez y culparlo, incluso buscarlo, reclamarle y enfrentarlo, o buscar sanar ese recuerdo, soltarlo y sanarte”. Continué explicándole: “Él no hizo lo que hizo para hacerte daño a ti específicamente, no te escogió para lastimarte, tú no le hiciste nada, él lo hizo por sus propios dolores inconscientes que había venido cargando por tantos años. Él, al igual que tú en algunas ocasiones, actuó en automático y motivado por el dolor interno. Suelta el coraje hacia él, no lo hizo para lastimarte, él mismo se lastimaba a sí mismo. Tú no hiciste nada malo para merecerlo, tú no eres culpable”.

Él me confesó que había cargado con una gran culpa de que él merecía sufrir y que merecía no tener libre albedrío, que merecía no ser libre por lo que había hecho o permitido que le hicieran. Pero él era aún pequeño, ¿cómo ser culpable de algo así, y cargar con culpas por años? Cabe anotar aquí que uno de mis descubrimientos en varios años haciendo regresiones y tratando varios casos de abuso sexual, es que la víctima se ve afectada, a partir de los hechos, en su libre albedrío. Es decir, por ser el abuso sexual un acto de sometimiento y fuerza, la víctima ve coartada su libertad, su libre albedrío, energéticamente le roban parte de su voluntad y queda afectada hacia adelante. Es común que en el futuro, a las personas con abusos sexuales, les cueste tomar decisiones, se sientan culpables, vivan ansiedad, un sentimiento de agresividad reprimida vive dentro de ellas o ellas, y hasta muestran rencor hacia Dios o hacia sus padres por no haberlos cuidado y haber permitido lo que les sucedió.

Para aquel caso en particular, pudimos encontrar significados maduros y positivos desde varias perspectivas, tanto mentales como espirituales. En sus palabras, “desde el plano espiritual yo escogí esta lección para aprender el valor del perdón en esta vida. A partir de

entonces comprendí la importancia de la libertad y del libre albedrío en los seres humanos; si a mí me afectaron en mi libertad, yo jamás lo haría hacia otras personas. Aprendí a respetar y cuidar mi cuerpo, y el de los demás, como un espacio sagrado. He respetado mucho a las mujeres con las que he estado, tal vez por eso lo hice. Me volví un gran protector y maestro de mis hijos respecto al tema de la libertad, de cuidarse, de respetar su cuerpo y el de otros, y su sexualidad. A veces he sobre reaccionado y quiero mejorar en ello desde hoy, trabajo que comenzaré a realizar reprogramando estos sucesos”. Woowww, cuando a alguien se le ayuda a reprogramar desde el amor sucesos tan complejos, la experiencia es bellísima.

## **EXPLORACIÓN DEL PASADO**

*¿Cómo logramos recordar con gran claridad lo que vivimos en nuestro pasado? ¿Cómo logramos traer a la luz lo que vive en la oscuridad del inconsciente? ¿Cómo logramos encontrar los significados que les dimos a tantos recuerdos que pudieron provocar dolor?*

La exploración del pasado, o del inconsciente, y la reprogramación está basada en gran parte en el poder de la regresión y la meditación, a final de cuentas de la introspección consciente. Se inicia con un proceso de respiración especial que permite hiperoxigenar las áreas del cerebro encargadas de la memoria de largo plazo, el hipocampo y el tálamo. Regularmente el ser humano respira siempre por la nariz, con el objetivo de calentar y purificar el aire que entra a sus pulmones, pero de esta manera no logra llevar suficiente oxígeno a sus áreas más profundas en el cerebro y activar la memoria de largo plazo. A través de una respiración circular por la boca, que se puede denominar hiperrespiración, o respiración holotrópica (del griego holos = todo, tropos = proceso), el aire penetra con fuerza en el cuerpo y en todos sus rincones, llegando hasta estas áreas importantes para el proceso de

introspección. El objetivo es abrir las puertas a nuestro inconsciente para que las personas vayan hasta donde el facilitador las guíe, y encuentren lo que se considera necesario reprogramar para tener una mejor vida.

Una vez que se ha activado esta capacidad de recordar memorias de largo plazo, incluso aquellas de cuando estabas en el vientre materno o cuando eras bebido, se comienza un proceso dual de activación de la capacidad de visualización, capacidad que será fundamental para no sólo recordar momentos importantes sino observarlos en detalle; así como de la capacidad de identificación de territorios de vida de dolor. La claridad del recuerdo y el enfoque consciente en este, son claves para el análisis de los significados y emociones asociadas.

Una vez la persona, o el grupo de personas, está lista para identificar, recordar y visualizar detalles puntuales de sus memorias, es hora de “preguntarle al cuerpo” sobre los temas que le duelen. Este es un momento crucial, que inventé y tengo probado, que nos permite guiar a la persona de una manera puntualísima hacia recuerdos o improntas que necesitan ser sanadas. La señal de lo que le duele al cuerpo nos la tiene que dar el mismo cuerpo, el cual está conectado directamente a la mente inconsciente. Si le preguntáramos a la mente consciente, esta nos respondería lo que CREE que le duele, pero puede estar incorrecta y normalmente lo está; el inconsciente rara vez está equivocado. Para lograr esto, diseñé un esquema a partir del cual sensibilizamos al cuerpo para identificar memorias de dolor, y le enseñamos a la persona a lanzarnos una señal, en plena regresión, sobre lo que le provoca dolor y lo que no. Habiendo sido entrenada la persona para identificar lo que le duele a su cuerpo e indicarnos el tema, le presentamos al participante los temas a los que le llamamos “Detonadores”. Estos detonadores nos permitirán “bajar” e ir a las diferentes etapas de la vida, gestación/nacimiento, infancia, adolescencia, juventud y hasta adultez temprana, para encontrar aquellas imágenes de momentos o situaciones que fueron interpretadas con significados negativos y provocaron emociones negativas en la persona y que el cuerpo tiene asociadas a dolor y que ahora te pide que sanes. La “bajada” se lleva a cabo de manera personalizada, aun cuando estés en un grupo, dependiendo del lugar donde tu cuerpo nos indicó que había dolor.

Este es un proceso cargado de emociones, y es común que las personas lloren o experimenten sensaciones corporales incómodas, pero como siempre les he dicho: “Esta es la última vez que sentirás dolor alrededor de estas imágenes, es la última vez que las verás con dolor”.

Algo muy importante: en ningún momento la persona está hipnotizada. Como ya mencionamos anteriormente, en esta metodología, a diferencia de la hipnosis, estás totalmente consciente explorando tu inconsciente, lo cual ofrece muchas ventajas posibles. Tan consciente está cada persona que está escuchando y siguiendo la voz del facilitador, que decide ir a cada territorio al que lo motiva el facilitador y observa y analiza su pasado conscientemente. ¿Encontrará momentos de dolor?, seguramente, pero es parte del proceso de sanación.

Una vez que cada persona ha obtenido de su propio inconsciente las imágenes de momentos o experiencias de dolor asociadas a cada detonador –o tema en su vida que le provoca emociones negativas– es hora de analizarlas para encontrar el significado y la emoción negativa dada por su mente ingenua, en la época en que ocurrieron, a estas situaciones. A partir de ahí, posteriormente se definirá un nuevo significado, ahora positivo y maduro, que se programará mentalmente en sustitución del original. Se podría escuchar complejo, pero en la práctica resulta superfácil y práctico.

*Cuando cambias el significado y el lenguaje sobre  
improntas de dolor, comienzas a sanar tu pasado,  
y entonces vivirás, caminarás, hablarás,  
te comportarás y te sentirás  
mucho mejor.*

## LA REPROGRAMACIÓN DE LAS IMPRONTAS DE DOLOR

El proceso de reprogramación comienza bautizando las imágenes de dolor, es decir asignándoles un nombre, en formato de frase corta, descriptiva del momento. Esto nos será de utilidad para que la persona nunca olvide esa imagen asociada al dolor y sus detalles. Tener cada impronta con un nombre fácil de recordar permite tenerlas muy presentes y convertirlas en un objeto de estudio. Recordarlas como un objeto de estudio ayudará a que puedas empezar a distanciarte emocionalmente de ellas para lograr una reprogramación efectiva.

*El proceso de sanación, transformación y renacimiento implica traer al consciente lo que antes sólo vivía en el inconsciente, implica echarle luz a lo que sólo vivía en las sombras y en la oscuridad. El proceso es hermoso, y los resultados son más.*

Posteriormente cada persona evalúa cada imagen y le asigna el nivel de dolor que esta situación o imagen le provocó al niño o adolescente que era cuando la vivió, o en cualquier época que la haya vivido. Suelo decirles: “No le asignes el nivel de dolor que representa para tu Yo adulto, sino el nivel de dolor que representó para tu Yo niño o tu Yo adolescente”. Es fundamental entender que el dolor emocional se generó en el pasado, cuando sucedió, y no actualmente. Esto servirá tanto para que el participante reflexione sobre esta imagen o situación con mayor claridad, así como para indicarle a la persona el enfoque y esfuerzo a ponerle a la reprogramación de esta situación. Nuevamente, el nivel de avances está estrechamente vinculado al nivel de compromiso con hacer los ejercicios que se te indican al final de la sesión o retiro.

A continuación se descubre el significado que el bebé, niño, adolescente o joven que fuiste asignó a ese momento o situación de dolor. En esta etapa les planteo muchos casos ejemplificativos para enseñarles a las personas a encontrar la interpretación o significado que le dieron a este evento. Esto es clave ya que EL DOLOR EMOCIONAL PARTE DEL SIGNIFICADO Y NO DEL EVENTO MISMO.

En la búsqueda del significado, algo clave es ayudar a los participantes a encontrar la relación de este significado con el Yo, mi ser, mi persona, mi cuerpo, mi imagen, mi futuro, mi presente. Es decir, el significado real se habrá encontrado cuando pueda ser expresado con un “yo soy...”, “yo no tengo...”, “yo no podré...”, “yo sufriré por...”, “yo he sido...” Las situaciones nos duelen porque expresan o implican algo muy íntimo o profundo para o de nosotros. A una mamá le molesta que su hijo ande sucio no por la mugre en su ropa, sino porque la madre piensa que cuando otras personas ven a ese niño, interpretan que la mamá es una descuidada. Así, el dolor proviene de pensarse descuidada o mala madre. El regaño de un maestro frente al grupo no es lo que le duele a un estudiante, sino que al recibirlo nos creemos lo que el maestro está diciendo de nosotros: “eres un flojo, desorganizado” = “soy un flojo y desorganizado, más si el maestro que es la autoridad lo dice”. Al creernos lo que otros nos dicen, juicios, amenazas, o simples frases, se siembran verdades o creencias en nosotros que provocan emociones negativas y afectarán nuestra propia percepción sobre nosotros mismos hacia adelante. Sobre todo cuando quienes expresan estas frases poderosas son figuras de autoridad, liderazgo, protección, proveeduría, modelos a seguir o relación consanguínea.

Me da gusto ver cómo las personas se sorprenden cuando encuentran el significado que los hace estremecerse de pies a cabeza, sabiendo que ese es el correcto, el que llevaban dentro por tanto tiempo y que motivaba desde su inconsciente muchas acciones con las que incluso estaban conscientemente en desacuerdo. En ocasiones las personas caen en cuenta de este significado de dolor y se echan a reír: “No puede ser que yo haya pensado eso sobre esa situación, pero ahora lo comprendo todo” y ahí comienza la sanación. En otros

casos, las personas caen en cuenta de que esa situación, a la que no le habían dado tanta importancia, en realidad tenía más de la que se habían imaginado, por el significado tan poderoso que generaron, y ahora lo atienden más para avanzar rápido en su liberación.

El trabajo continúa con la definición del NUEVO SIGNIFICADO. Cada persona define conscientemente, de una manera madura, pacífica y adulta, el nuevo significado que en su mente sustituirá al original. La clave en esta etapa, como lo mencioné anteriormente, es encontrar algo positivo derivado de esa experiencia o momento de dolor. La ventaja en este proceso es que el dolor que estamos analizando es el del niño o adolescente que fuiste, mientras que las fuerzas y capacidades de análisis que estamos aprovechando son las del adulto actual. Así que buscamos que este proceso sea muy consciente y formal, ya que se trata de reprogramar tu mente y sembrar nuevos significados, lo que implica una gran responsabilidad hacia ti mismo.

*En tu pasado, el entorno te programó.*

*Ahora, tú eres responsable de programarte.*

Para algunas experiencias o situaciones podrá resultar más fácil que en otras encontrar algo positivo derivado del momento que se almacenó vinculado a una emoción dolorosa. Algunos se resisten porque se han acostumbrado de tal manera al dolor, en forma inconsciente, que parecería que ya lo sienten suyo, así que soltarlo es para ellos como soltar un pedazo de su propiedad o patrimonio. En muchos el rol de víctima ya está tan enraizado y se ha vuelto un mecanismo de supervivencia que sufren inconscientemente al saber que por fin se separarán de un pilar de vida que creían soportaba su existencia, así como para algunos presos en ocasiones es difícil dejar la cárcel pues se han acostumbrado tanto a ella y les da tanto miedo la luz y el exterior. A veces, el miedo a ser libre es tan grande que es el principal aliado para que sigas queriendo ser un preso. Pero nada más equivocado y triste que esto, no hay ningún beneficio en apearte

a algo que te provoca dolor y hay todos los beneficios de soltarlo y renacer en el amor, en tu esencia, en tu libertad.

*Muchas personas se han convencido a sí mismas de que sufrir está bien, que vivir en dolor es lo normal, se han vuelto ciegas a toda posibilidad de sanar. Con ellas hay que ser pacientes y tolerantes, avanzar poco a poco, irles presentando destellos del amor que vive dentro, reflejos de la belleza de su esencia, probaditas de libertad.*

Algunas preguntas claves con que le ayudo a las personas a descubrir y/o crear un NUEVO SIGNIFICADO positivo son: ¿En qué te hiciste mejor a partir de ese momento que viviste? ¿En qué te hiciste más fuerte? ¿Después de esa situación, en qué te enfocaste que haya valido la pena? ¿Qué habilidad o capacidad desarrollaste a partir de ese duro episodio emocional que te sucedió? ¿Cuál es la gran lección o aprendizaje a partir de ese momento? La reflexión a la que motivan estas preguntas es profunda y súper liberadora/sanadora, en ocasiones se requiere hacerla en un espacio natural hermoso que te contenga, que te contagie abundancia en la búsqueda de respuestas.

*Recuerdo un momento en que recibí una noticia muy dura, que no esperaba, me levanté de la mesa, no sabía que responderle a la mujer con la que estaba. Le pedí unos minutos para irme a meditar a un espacio privado. Mi maestro espiritual, en profunda conexión me aconsejó: “Hijo, ante una realidad que no puedes cambiar: acepta, admira y agradece”... Reflexioné por unos minutos tan poderoso consejo, lo comencé a aplicar en mi visualización, salí de mi encierro y me dirigí con toda confianza y seguridad a esa mujer, en mi mente y corazón*

*todo estaba claro. Le dije que aceptaba su decisión, la admiré y le agradecí. En la noche también le agradecí a Dios lo que había sucedido y me puse en sus manos. Ese momento pasó a mi historia como un momento de gran valor y de gran aprendizaje.*

Tienes que tener claro que la felicidad es producto de encontrarle algo positivo a cada situación que se te presenta y de pensar que no puedes controlar el mundo ni a las personas que te rodean, por lo cual es mejor aceptarlas, y hasta admirarlas bajo la certeza de que nada te sucede, sino que simplemente sucede. Al principio muchas cosas que suceden nos sacuden, porque no sabemos lo hermoso que nos espera adelante, pero cuando nos encontramos con eso por fin captamos con GRATITUD lo que sucedió. Recuerda: LA FLEXIBILIDAD, LA TOLERANCIA, LA ACEPTACIÓN, LA GRATITUD Y LA ADMIRACIÓN son grandes herramientas para la felicidad, para sanar el pasado, disfrutar el presente y construir con confianza el futuro.

Pablo asistió a una sesión de regresiones que di en la Ciudad de México por allá del 2014. Durante dos horas le ayudé a explorar su inconsciente, específicamente buscando aquellas imágenes o improntas de dolor en su etapa de gestación, bebé, niñez, adolescencia y juventud. Me concentraré aquí en el análisis de sólo una de estas improntas, la cual sucedió y se implantó en su mente inconsciente cuando tenía 14 años. Por su edad y estatura él aún no manejaba, y le pidió a uno de sus amigos que pasara por él para salir juntos a dar una vuelta. Pablo se quedó sentado en el sofá de la sala de su casa pero su amigo nunca apareció. Su amigo no pasó por él, no existían celulares por aquellas épocas, y al marcar a su casa le dijeron que ya había salido. Esto hizo que Pablo construyera en su mente significados de rechazo por parte de sus amigos, lo que generó en él un miedo interno a sentirse solo y sin apoyo. En esas edades los amigos suelen representar compañía, seguridad, pertenencia y así lo era para Pablo: sin ellos se sentía perdido. A partir de varios eventos posteriores, similares al que te cuento, él desarrolló una aversión inconsciente a pedirle apoyo a

otros, pues sentía miedo que le fueran a quedar mal nuevamente, así que comenzó a tratar de hacer todo solo, de manera independiente. Esto lo hizo volverse muy controlador, aislado y poco cooperativo, pues pedir ayuda le costaba muchísimo. Esto sucedió sin que lo hubiera planeado conscientemente, sino todo desde el plano inconsciente. Tal vez si le preguntáramos a su amigo de la adolescencia por qué no pasó por él, tal vez respondería que porque había ido a ver a la novia y no porque rechazara a Pablo. Pero a la mente inconsciente de Pablo no le importaba y no lo entendía, así que construyó significados que se imprimieron en su mente casi de por vida, hasta el momento en que los descubrió en esta sesión. Tras descubrir la impronta negativa entramos a la etapa de ayudarle a Pablo a reemplazarla con una reprogramación positiva. Lo acompañé en el proceso de hallarle significados positivos a estos eventos de dolor. También le enseñé a aprovechar los grandes avances de las neurociencias en el terreno de la neuroplasticidad cerebral, que han demostrado que el cambio de pensamientos modifica la estructura del cerebro, el comportamiento y las emociones. Así que le ayudé a sustituir las sinapsis neuronales, que por tanto tiempo habían existido en su cerebro formando un significado negativo que detonaba una emoción negativa, por fuertes sinapsis cargadas de un significado positivo que detonara una emoción positiva. Él encontró que, debido a varios momentos similares, había tenido que quedarse en su casa varios fines de semana, lo que le había permitido convivir más con sus hermanos y con sus padres. También concluyó que debido a estos momentos él se había motivado a hacer muchas cosas solo, de manera independiente, y que esto le había ayudado a crecer, aprender nuevas habilidades y hacerse fuerte. Ahora que ya como adulto sabía que no debía sentir estrés ni dolor por pedir apoyo, que seguramente ya no le pasaría lo que antes le ocurrió, pudo empezar a cambiar sus patrones mentales. Así que comenzó a repetir, durante 21 días, estas frases poderosamente positivas: “GRACIAS a estos eventos en que mis amigos me dejaron plantado, yo pude convivir más con mis hermanos y papás”. Y “GRACIAS a esos momentos me hice fuerte e independiente, aprendí nuevas habilidades y hasta confío más en mí mismo”. Poco a poco, a lo largo de estos 21 días, repitiendo comprometidamente estas frases durante varias veces por la mañana y varias veces por la tarde-

noche fue experimentando un alivio significativo. A lo largo de estos 21 días las conexiones sinápticas alrededor del significado negativo se fueron volviendo irrelevantes, hasta desaparecer, y las conexiones sinápticas que formaban el conocimiento del significado positivo, fueron haciéndose relevantes y consolidándose en su cerebro. Pablo, además siguió la indicación que le di que al repetir las nuevas frases o significados pusiera una sonrisa en su rostro para fortalecer más las conexiones neuronales con el nuevo conocimiento. Esta es una clave o herramienta fundamental en el proceso porque ayuda a lograr que el cerebro y el cuerpo las registren como algo emocional y se consolide más rápido la nueva impronta.

*En todo proceso de reprogramación es fundamental meterle voluntad a las actividades y seguir lo más al pie de la letra posible las indicaciones. Eres tú el responsable de tu proceso y nadie más. Por eso, antes de cada retiro, seminario o curso que doy les digo: “Yo no estoy aquí para sanarte sino para ayudarte a encontrar dentro de ti a tu sanador. Yo no estoy aquí para ser tu chamán, sino para recordarte que hay un chamán y curandero dentro de ti y que el primer paciente de este chamán eres tú mismo. Ya Dios te dio todas las capacidades para auto-sanarte, ahora necesitas ponerlas en práctica con voluntad para tu renacimiento”.*

Algunos me preguntan del por qué los 21 días repitiendo las nuevas frases de poder o positivas, mantras o decretos para sanarte, la respuesta es muy sencilla: para que se le haga hábito al cerebro y ya se vuelva automático tener un diálogo positivo sobre esos eventos del pasado. Existe un debate entre científicos y no hay aún, ni tal vez nunca habrá, un número conclusivo sobre la cantidad de días que se requieren para hacer de una actividad repetida un hábito ya automático. Lo cierto es que todo depende del tipo de actividad, los estímulos, los beneficios percibidos y la fuerza del arraigo del hábito anterior. Sin embargo,

después de muchos años de casos y testimonios, sé que con 21 días la gran mayoría de las personas logra, si le mete voluntad al proceso, modificar improntas negativas por positivas. También he descubierto, que si mientras repite las nuevas frases de poder y sanadoras la persona pone una sonrisa en el rostro, la experiencia de reprogramación se hace más emocional y se fortalecen más y más rápido las conexiones sinápticas.

Además de hallar la clave de esta impronta de dolor, que podría parecer sencilla pero que para el adolescente que fue Pablo había sido enorme, él encontró otras once imágenes o improntas de dolor con significados que estaban afectando su vida, a las cuales también logramos encontrarles significados positivos y reprogramarlas en su mente. Pronto su vida mejoró mucho y pudo vivir sin tantas presiones, sin querer controlarlo todo, sin tantos miedos, estableciendo mejores relaciones y contribuyendo a mejorar sus entornos en su casa y en su trabajo.

Como cierre exitoso del proceso con Pablo, con las prácticas que le recomendamos para fortalecer la relación con su Yo Interno, reconectarse con Dios y liberar su poder espiritual, pudo comenzar la búsqueda de su verdadera vocación en este mundo, algo fundamental para ser plenamente feliz: saber quién soy, a qué he venido a este mundo, por qué soy importante y en qué soy único y extraordinario.

## **El nuevo significado siempre inicia con un “GRACIAS...”**

Siempre, siempre será posible encontrarle el lado positivo a algo que sucedió en tu pasado, si no logras encontrárselo percibiendo lo sucedido desde una perspectiva terrenal, tienes la opción de elevarte a una perspectiva espiritual y desde ahí entenderlo y agradecerlo. Entiendo que en ocasiones es difícil, y que probablemente tu mente te lanza a buscarle más derivaciones negativas a ese recuerdo, y justo ahí es donde subyace otra lección y gran aprendizaje, tenemos que motivar

y programar a nuestro cerebro y a los procesos mentales para que sean más positivos. ¿Por qué te es tan fácil encontrarle el lado negativo a una situación y tan difícil encontrarle el lado positivo? Claro, porque así han programado tu cerebro y tú lo has creído ingenuamente. Claro, porque somos marionetas de nuestro pasado y de quienes nos han programado. Tan sólo observa y escucha las noticias actuales, dicen que las peores noticias son las que venden más y atraen más audiencia. Vivimos en automático y de manera inconsciente y nuestros miedos internos atraen nuevos miedos.

Comienza a llover y lo primero que piensas es: “Hoy será un día de la patada”. Y si así lo decretas, pues pum, se te concede y te será un día de la patada. Si en cambio, te despiertas, ves que va a llover y piensas que será un día maravilloso, bendecido por Dios a través de la lluvia, que los campos y los animalitos estarán felices, seguro será un buen día para ti. Tú decretas con tus pensamientos lo que sucede en tu vida.

¿Te ha pasado que alguien se ríe y crees que se está riendo de ti? ¿Algo que quieres no sucede?, se rompe la expectativa que tenías y piensas que es porque eres mala o malo y que no mereces cosas buenas, que Dios te abandonó y que ya nada se te dará en el futuro. Contratas a una persona para el cargo de compras y desde el primer día piensas que te quiere robar. Comienzas a salir con una persona nueva y piensas que será igual de incumplida o injusta que tu pareja anterior.

Pero, ¿por qué no puedes pensar bien de ti, de la vida y de los demás? Es hora de retomar tu programación mental y comenzar a verle el lado positivo a las cosas, a tu vida, a los demás, a tu pasado, tus relaciones, tus proyectos, tu presente y tu futuro. Lo que trato de enseñar y contagiar es justo eso, pensar positivo, pero para eso hay que sembrar una programación positiva que sirva de cimientos para el pensamiento positivo presente, es justo en lo que quiero ayudarte.

*Cuando tu programación es positiva y motiva pensamientos positivos, tu vida es más feliz, sana y abundante, atraes mejores relaciones y logras más metas. Es justo en lo que quiero ayudarte.*

Para pensar positivo y ayudar a las personas a encontrarle significados o derivaciones positivas a sus eventos del pasado, utilizo muchas premisas:

- Pensar y saber que de toda experiencia puedes obtener grandes lecciones y aprendizajes.
- Pensar y saber que tú, desde otro plano, escogiste vivir estas experiencias porque ellas te ayudarían a definir tu camino.
- Pensar y saber que tú (consciente o inconscientemente), en alianza con Dios, eres el único responsable de lo que te sucede y que tú has decretado en el pasado todo lo que te ha ocurrido. Consciente o inconscientemente tú lanzaste la petición al Universo y este te la cumplió.
- Pensar que lo que viviste te hizo más fuerte, más capaz, más y más interdependiente.
- Pensar que Dios te manda estos retos porque sabe que tú serás capaz de superarlos y crecerás con cada esfuerzo.
- Pensar que otras personas que te están haciendo vivir ciertas situaciones, o te las hicieron vivir en el pasado, son tus grandes aliados en otro plano y están actuando como maestros, justo porque así lo acordaron espiritualmente ustedes anteriormente.
- Pensar que eres capaz de aceptar y amar todo lo que el Universo te envíe y que siempre después de momentos complejos llegarán otros placenteros.
- Pensar que de mayores retos ya has salido fortalecido en el pasado y que cualquier situación es simplemente una experiencia o reto más a tus grandes capacidades.

Una vez que el participante logra encontrar derivaciones o impactos positivos en su vida a partir de cada impronta o momento de dolor del pasado, deberá interiorizarlos mentalmente y reafirmarlos para sí mismo a lo largo de un periodo de varios días o semanas.

“GRACIAS a esto que sucedió soy mejor en...”

“GRACIAS a eso me volví independiente”

“GRACIAS a esa experiencia me hice más fuerte”

“GRACIAS a ese momento aprendí a valorar a tal persona”

“GRACIAS a aquella situación he cuidado más mi alimentación y he modificado muchos hábitos”

“GRACIAS a ese evento soy mejor papá... o mejor mamá... o mejore amigo”

“GRACIAS a esas experiencias me reconecté a Dios y a mi espiritualidad”.

Estas nuevas frases, significados o verdades las puedes repetir, poniéndoles una sonrisa, en el tráfico, caminando, haciendo pesas, durante una junta aburrida de trabajo o mientras te bañas.

Recordemos: a mayor repetición más rápido desaparecerá la cadena sináptica neuronal inicial y más pronto se creará la nueva cadena. Este es nuestro gran objetivo y en él debemos enfocarnos. Iremos notando que el dolor comenzará a disminuir poco a poco, la sonrisa que le pongamos cada vez será natural.

Este método de reprogramación neuromental le otorga su lugar a la conciencia y a la espiritualidad, reconoce y pone en práctica los poderes que Dios nos dio a todos de reinventarnos y autosanarnos, y te permite concebir la vida y transformarla desde una perspectiva más positiva y exitosa.

El conocimiento se almacena en nuestro cerebro, y también en otras áreas en donde también tenemos neuronas como el corazón y los intestinos, como un conjunto de conexiones (sinapsis) neuronales. Así, la información o ideas correspondientes a:  $2 \times 2 = 4$ , mi mamá se llama María, mido 1.76 metros, soy casado, el que alguien grite me da miedo, cuando alguien se atraviesa frente a mí debo frenar y evitar golpearlo, ayer comí verduras, mañana tengo una reunión de

trabajo a las 9 am, viven en nuestro cerebro a partir de conexiones entre neuronas. Recordemos que en el cerebro viven alrededor de 87 mil millones de neuronas (en nuestro corazón 40 mil y en nuestros intestinos 100 mil neuronas) y que cada una es capaz de generar hasta 10 mil conexiones con otras, así que tiene la capacidad de generar trillones de conexiones sinápticas. Las sinapsis neuronales se refuerzan al repetirse la misma información o ideas, ya que los nutrientes y el oxígeno viajan hasta ellas, las activan y las fortalecen. Mientras más activemos las conexiones sinápticas positivas, más fuertes serán. La repetición es clave.

Nuestros hábitos se hacen de conexiones sinápticas fuertes. Hemos manejado tantas veces al trabajo que a veces ya ni pensamos racionalmente en la ruta que seguimos. Hemos respondido tantas veces que  $2 \times 2$  es igual a 4 que ya no le dedicamos esfuerzo neuronal a esta ecuación. Lo mismo sucede con situaciones emocionales, nos habituamos o acostumbramos a enojarnos, sentirnos tristes, culparnos por todo o tenerle miedo a ciertas situaciones que ya ni lo cuestionamos. Sin embargo, si un día haces un alto consciente y decides tomar una nueva ruta al trabajo, si decides que ahora quieres que todos te llamen por tu segundo nombre y no por el primero, si cambias de pareja, si cambias de profesión, o si decides no enojarte más cada vez que alguien no te devuelve el saludo, las sinapsis en tu cerebro se reajustan, se crean nuevas, y las anteriores, con la repetición de las nuevas, dejan de existir.

¡Es hora de hacer un alto consciente, reprogramar tu mente y vida para ser más feliz, exitoso (a), productivo (a) y saludable! En este proceso la GRATITUD será una de tus grandes aliadas, ya que es una virtud maestra que te permite entender y sanar tu pasado. Quien todo lo agradece no tiene nada que perdonar ni nadie a quien culpar.

Te invito a bajar mi audiolibro El Poder de la GRATITUD aquí [ricardoperret.com/audiolibros](http://ricardoperret.com/audiolibros)

## VI. LA SANACIÓN DE ADICCIONES Y FOBIAS

Otra forma de entender el sistema emocional del ser humano es concibiéndolo como un sistema de adicciones y fobias, es decir, reconocer que hay elementos a los que tú, tu cuerpo, tu corazón y tu mente inconsciente, se quieren acercar, y otros de los que se quieren alejar. En páginas anteriores ya me he referido a adicciones y fobias, y con este proceso o conjunto de dinámicas también pretendo ayudarle a las personas a identificar los orígenes de sus fobias y adicciones, entenderlas y acomodarlas mejor en lugar de que dominen su vida. Debido a que en el pasado, y en nuestra mente inconsciente, se encuentran enraizadas las motivaciones poderosas para querer patológica o efusivamente estar cerca o lejos de algo o de alguien, explorar el pasado desde los ojos de la conciencia es fundamental.

Las adicciones y las fobias son comportamientos, fomentados por profundas motivaciones inconscientes, que se vuelven parte de nuestro comportamiento habitual y *modus vivendi*, no los puedes parar y normalmente terminan produciendo daño o perjuicios, a nuestro cuerpo, nuestro trabajo, nuestras relaciones, nuestra economía. Las adicciones típicas son al alcohol, a las drogas, al cigarro, pero hay muchas más con a los juegos de azar, al azúcar o la comida chatarra, al control, a la victimización, a las compras, al trabajo, a la pornografía, a las redes sociales, etcétera. Lo mismo con las fobias, a arriesgarte a algo nuevo, a las alturas, a la oscuridad, al encierro, a manejar, a conocer gente nueva, incluso a meditar y entrar a tu mundo interior.

*Las adicciones y las fobias, cuando no son observadas y administradas conscientemente, terminan dominando la vida de la persona, llegando a veces hasta a destruirlo.*

En el proceso de sanación de las fobias y adicciones es fundamental fortalecer la conciencia y debilitar la relación que existe en el inconsciente con aquello que provoca los estímulos de acercamiento o rechazo. Las adicciones, en particular, son búsquedas insaciables por llenar huecos o vacíos internos ya que no sabes de qué otra manera llenarlos. Pero cuando la persona, desde la paz, la fuerza interna y la conciencia, descubre los vacíos y aprende a llenarlos con amor interno, como pensamientos positivos, con un diálogo con sí mismo poderoso, los apegos y miedos desaparecen.

*Todo comportamiento o hábito que repetimos parte de necesidades muy profundas, en particular las adicciones y fobias parten de la desconexión con algo poderoso en ti. Cuando la persona se reconecta al poder interno todo vacío desaparece y todo comportamiento dañino pierde su fuerza.*

Siempre habrá cosas que deseas, tal vez deseas un helado, hacer ejercicio, jugar dominó con los amigos o estar con alguien conversando, pero cuando te duele o sufres por no comer ese helado que quieres, cuando te molestas si no puedes ir al gimnasio, cuando no puedes estar sin tener a una persona al lado, cuando entras en ansiedad si no estás en control de una situación, cuando no puedes parar de consumir alguna sustancia tóxica, o cuando no puedes dejar de apostar y empeñas hasta tu casa, ahí hay una adicción.

Si amas a tu mamá, quieres estar cerca de ella. Si un compañero te molesta, quieres alejarte de él. Si la música clásica te calma, quieres escucharla, leer sobre ella e ir a conciertos; mientras que si el *heavy metal* te altera, tratas de evitarlo. Buscamos acercarnos a lo que nos genera placer y distanciarnos de lo que nos genera dolor. Sin embargo, no siempre sabemos qué nos genera placer y por qué, o bien qué nos molesta y por qué. Lo más común es que un fumador compulsivo, un apostador ludópata, un *workaholic*, un infiel empedernido, un adicto a los somníferos, un gruñón, o una persona con anorexia, no sepan por qué tiene fobias o adicciones, desde cuándo empezaron y

qué las motivó. En una regresión o exploración del pasado también es posible identificar las causas de estas y en ocasiones las causas son tan triviales para el consciente, pero tan poderosas para el inconsciente, que muchas personas se sorprenden cuando las encuentran.

El cerebro está programado para actuar con base en estímulos y procesos recurrentes. Si percibe, a través de los sentidos, algún estímulo que le active algún recuerdo, va a reaccionar automáticamente como lo ha hecho en el pasado. Si un chico, cuando tenía 13 años se sentía poco valiente, temeroso y solitario, y andando en búsqueda de algo que llenara ese hueco se atrevió a fumar y debido a eso algunos amigos lo aceptaron y lo invitaron a una fiesta, lo cual lo hizo salir de su debilidad interna, lo hizo sentir aceptado y hasta valiente, activando circuitos de dopamina y endorfinas, seguramente en el futuro su cuerpo y mente lo lanzarán a buscar las mismas experiencias. Si, además, en esta primera ocasión en que estuvo con el cigarro, una chica lo miró con ojos de “me gustas porque pareces grande”, su cerebro se cableó para identificarse como persona fuerte, atrevida y grande portando y fumando un cigarro. Así, a lo largo de su vida, quien ahora tiene 45 años, en cada ocasión en que se ha sentido débil, poco valiente y menos que otros, ha recurrido al cigarro. Así se crean las adicciones, y estas involucran las partes más sensibles del sistema neurológico, hormonal y emocional, partes como el núcleo accumbens, la amígdala, el hipocampo y el tálamo participando activamente en cada adicción y sistema de recompensas.

*Si algo una vez te generó placer, se quedará grabado en tu cerebro. Si algo en una ocasión te generó dolor, quedará grabado en tu cerebro. En las situaciones de abundancia (algo te genera placer) o en las de carencia o necesidad (algo te provoca dolor) el cerebro y el cuerpo graban la experiencia para buscar repetir lo que les genera placer y alejarse de lo que les genera dolor, esto, aunque desde una perspectiva inconsciente en otro territorio de vida se esté provocando un daño.*

En muchas ocasiones los estímulos o elementos que captan tus sentidos no están del todo vinculados directamente a los recuerdos o improntas del pasado, pero eso no le importa a tu cerebro, si le parecen similares este te alertará de todas maneras de lo que pudiera suceder. Es la amígdala el centro administrador de tus alertas y quien te avisa de lo que podría suceder, entre más dolor haya habido en tu pasado más activa esta estará. Varios investigadores han descubierto en los últimos años que la meditación, cuando se practica diario, produce cambios fisiológicos notables en el cerebro, entre muchas cosas que la amígdala se hace más pequeña. Wow, esto lo que nos confirma es el poder las meditaciones y las regresiones para sanar nuestro pasado, calmar nuestra mente, dejar de percibir al mundo como hostil y comenzar a disfrutar más nuestro presente.

---

## **Ejemplos de las alertas de la mente inconsciente**

Si de niño tu papá te pegaba y él era muy alto, hoy tu cerebro, o mente inconsciente, te previene, te defiende y te cuida tratando de alejarte de las personas altas. Tal vez ninguna te hará daño, pero por si acaso tu cerebro te alerta.

Si cuando eras niño te caíste de un árbol, hoy cada vez que subes a cierta altura tu cerebro te lanza señales de alerta por lo que ya te generó sufrimiento en el pasado, así que tu cuerpo se paraliza, sudas, sientes terror y tienes que regresar a un espacio más abajo. Incluso, tal vez, ni siquiera recuerdes cuándo comenzó esta fobia o temor patológico a las alturas, denominada acrofobia.

Si tu madre vivió “tormentas” emocionales cuando estaba embarazada de ti, y sus aguas en el saco se movieron mucho, tal vez nazcas con un miedo inconsciente a los truenos y tormentas, y en cada uno de ellos y ellas tu cerebro te alerta, tú te estremeces y sientes mucho temor.

Y este es precisamente uno de los objetivos de mi trabajo, ayudarle a las personas a vivir más libremente, sin fobias ni adicciones, sin tantas alertas que les hagan sentir miedo en todo momento y por todo. Tomemos en cuenta que con fobias y adicciones NO puedes vivir libre, dependes de ellas, te controlan inconscientemente. Mi objetivo es que todos sean más libres, exitosos, felices y saludables.

*Mauro sabía que algo en su niñez no lo dejaba tranquilo, le estaba provocando dolores emocionales y caos en muchas áreas de su vida, desde su trabajo hasta sus relaciones familiares. Su esposa y él peleaban porque él se negaba a tener hijos, se desesperaba fácilmente con sus colaboradores, se despertaba en las madrugadas sudando. Y tras haber vivido así durante más de 30 años, ya estaba cansado de esto. Cuando, haciendo una regresión e identificación del dolor, le preguntamos a su cuerpo en dónde había dolor, este nos indicó que estaba relacionado con su ABUELO. Así, siguiendo las señales de su cuerpo, lo guie a cuando era niño para que descubriera en su inconsciente los momentos que sembraron el dolor y el miedo.*

*Mauro, después de descubrirlo, lo explicó así. De niño él había vivido con su abuelo y con su hermano menor. El abuelo trabajaba en las noches en una fábrica. Salía a las 12 de la madrugada y de ahí se iba normalmente a beber con los amigos. Cuando les cerraban la cantina se iba a su casa por ahí a las 4 am. Llegaba pasado de tragos y hasta agresivo. El abuelo, al parecer, había guardado por muchos años coraje contra su hijo, el papá de los niños que ahora vivían en su casa, y al estar en estado de ebriedad veía en los niños a su propio hijo: la ira se manifestaba, les gritaba y hasta los golpeaba. Mauro recordó estas imágenes y comprendió de inmediato que este era el miedo que seguía llevando en su mente inconsciente, aunque su abuelo ya hubiera muerto. Mauro*

*encontró la razón del por qué el miedo se acrecentaba en las noches y no podía dormir bien, su cuerpo seguía en alerta por si su abuelo aparecía. Pudo encontrar también las creencias o significados negativos bajo los cuales vivía de “soy incapaz de proteger a mi hermano”, “seré incapaz de proteger a mis hijos”, “si hasta aquellos que deben de quererte te golpean entonces la vida es dura y hostil”. Justo por eso vivía a la defensiva y además se negaba a tener hijos.*

*Mauro me llamó a los dos días y me dijo sorprendido que ya no se estaba despertando en las noches, que su transformación había comenzado. No sólo había encontrado imágenes de dolor alrededor del abuelo, sino también alrededor de los padres, y ya las estaba sanando, reprogramándolas. Sus avances eran alentadores porque estaba trabajando muy comprometido en la repetición constante de los nuevos significados.*

Todas las fobias y adicciones tienen un origen, una causa, una raíz. No surgen así nada más. Tal vez no sepamos por qué razón están ahí, pero fueron programadas cuando fuimos niños o adolescentes con algún fin. Alrededor de cada dolor emocional podemos asumir que se desarrollan fobias y adicciones, por el simple hecho de que la mente necesita controles o elementos de protección: no quiere volver a repetir el sufrimiento, así que prefiere alejarse de lo que le da miedo y mantenerse cerca de lo que le representa comodidad y seguridad.

Las transformaciones con las dinámicas que he desarrollado contemplan precisamente la eliminación de fobias y adicciones, de tal manera que tu presente no sea dominado por tus dolores emocionales ni por creer, inconscientemente, que lo que te sucedió volverá a sucederte y que tienes que estar protegido (a).

*¡Es hora de retomar el control de tu propio presente y de tu futuro, de tus reacciones ante el mundo y de tu sistema emocional!*

## VII. DIFERENCIAS INTERESANTES ENTRE HOMBRES Y MUJERES EN SU TRANSFORMACIÓN

Por estadísticas internacionales sabemos que las mujeres acuden más al psicólogo, psiquiatra, terapeuta o a sesiones de desarrollo personal, incluso leen más libros de superación y escuchan más programas de radio y televisión con contenido creado para ayudarles a ser mejores personas.

En lo personal he sido testigo de este fenómeno en las últimas dos décadas en que he ayudado a personas en su proceso de sanación del pasado, sanación emocional, reconexión espiritual y transformación. Las estadísticas de participantes o asistentes que tengo son aproximadamente el 70% mujeres y 30 % hombres. Incluso he creado, en algunos casos junto con mi esposa, retiros y seminarios en línea exclusivamente para mujeres para alcanzar la enorme demanda de nuestras dinámicas en el segmento femenino.

Mi curiosidad me ha llevado a investigar el fenómeno de los “hombres anti-terapias” o bien las “mujeres pro-terapias”. Los hombres, es una realidad, no acuden, ven o leen, con igual intensidad que las mujeres, material o herramientas para mejorar su vida psicológica, emocional y espiritual. Las razones más importantes detrás de este hecho psico-antropológico son:

- **Hombres “Fuertes”:** Muchos hombres consideran que estos conocimientos, herramientas y sesiones son para personas “débiles” que las necesitan. Y como ellos han sido criados bajo la ortodoxia masculina de la fuerza, que en ocasiones es un estigma y los vuelve más débiles en realidad, consideran que ellos no necesitan nada de esto.

Incluso juzgan a aquellos hombres que recurren a temas de desarrollo personal y superación. Más miedo les da cuando las sesiones son grupales o cuando tienen que compartir experiencias personales frente a la colectividad, viven cerrados por miedo a exhibir lo que guarda su inconsciente o su interior, por miedo a hablar desde el corazón y exhibir sus sentimientos, prefieren seguir viviendo en la fantasía de la fuerza de macho u hombre.

Respeto y celebro a todos los hombres que hacen a un lado estas programaciones negativas alrededor de la “fuerza” y que asisten a estas sesiones, retiros o recurren a herramientas o métodos de superación, desarrollo y transformación. Extiendo la mano a todos aquellos hombres que aún viven bajo la máscara de la fortaleza y tienen miedo a expresar lo que guarda su interior, búsqenme en sesiones online privadas, nadie sabrá que te estoy apoyando y que has decidido sanar tu interior, con gusto te apoyo: [ricardoperret.com/consultas](http://ricardoperret.com/consultas)

*Todos merecen la oportunidad de sanar, redescubrirse y transformarse desde el amor y la espiritualidad.*

- **Hombres Desconfiados:** Muchos hombres dudan, más que las mujeres, de las personas detrás de estas herramientas y retiros, los facilitadores o los terapeutas. Los consideran poco capaces o sin las credenciales suficientes para entender sus problemas, ayudarlos y no consideran que sus fórmulas puedan aplicar en ellos. El hombre, normalmente, necesita más pruebas que las mujeres para confiar en los facilitadores y entregarse a las dinámicas. Claro, y entre más dudas más les juega su mente en contra y se la pasan juzgando las dinámicas mientras las viven, por eso en ocasiones no funcionan al 100% en ellos. Dudan si los métodos podrían ayudarlos, buscan más información, leen más testimoniales, esperan a que otras personas que admiran vayan y se los sugieran antes de creer. Las mujeres, más intuitivas, que confían más, son las que normalmente provocan las tendencias y difunden las nuevas dinámicas que van surgiendo de crecimiento

personal; en muchas ocasiones son ellas las que motivan o convencen a hombres cercanos a que acudan a trabajar en su propia persona.

- **Hombres Ocupados:** Los hombres se autoperceben muy ocupados, con múltiples actividades y agendas saturadas, y se valen de esto para justificar su imposibilidad de asistir a estas sesiones, o para no sacar el tiempo para leer o escuchar libros o audios de ayuda personal. En la mayoría de los casos es sólo un pretexto para cubrir temores o miedos muy arraigados en ellos, el trabajo y sus actividades profesionales se vuelven su refugio para no voltearse a ver a sí mismos. Muchos hombres se sienten tan indispensables en sus trabajos que no se dan a sí mismos el tiempo y el espacio para trabajar en su desarrollo y transformación personal, viven controlando todo y viven bajo el espejismo de todo en su trabajo sucede por ellos, y que por eso no pueden desapegarse 3 días de este al creer que todo se vendría abajo en su ausencia. No se dan cuenta que ellos mismos son lo más importante que tienen, más que el trabajo, y que los resultados en su trabajo son el fruto de su estado interno personal.

*La verdadera abundancia externa nace de  
la abundancia interna.*

*El éxito profesional emerge del éxito personal.*

*Primero hay que enfocarnos en nosotros y luego en lo que  
creamos o hacemos profesionalmente.*

- **Hombres Individualistas:** Mientras que las mujeres, en promedio, consideran que cualquier problema psicológico o emocional de ellas afecta a otras personas a su alrededor, muchos hombres, erróneamente, consideran que sus problemas no afectan a nadie más a su alrededor y que por ello no creen tan necesario trabajarlos. Las mujeres se consideran más jugadoras de grupo y saben que lo que les ayude a ellas, le ayudará a otros a su alrededor,

mientras que los hombres son menos conscientes de que lo que les sucede también puede afectar a sus familiares y colaboradores. Por esto, muchos hombres se refugian en el trabajo, la televisión, en el bar o los videojuegos, cuando andan estresados, quieren resolverlo todo solos y creen que nadie los puede ayudar; mientras que las mujeres desean platicarlo todo y solucionarlo en grupo, ellas sienten necesidad de compartir y socializar sus problemas psicológicos o emocionales.

*Hombres y mujeres son seres gregarios, de grupo, sociales,  
y lo que le afecta a un miembro del grupo le afecta a otros  
miembros del grupo.*

*Al sanar uno sanan otros también.*

- **Hombres Impacientes:** En cuanto al trabajo de mejora personal y el proceso de transformación, las mujeres tienen más paciencia que los hombres. Los hombres buscan soluciones rápidas, el 1-2-3, procesos sencillos sin tantos pasos, y si sienten que no avanzan rápido entonces tiran la toalla muy rápido. Su mente, en cuanto capta que algo va menos deprisa de lo que quisieran, comienzan a juzgar el proceso y lo autosabotean, o bien se distraen fácilmente con temas del trabajo u otros pendientes. Cualquier indicio de libro, sistema, sesión o método que implique desplazamientos, complejidades o procesos calmados los desmotivan. A las mujeres les gusta más saber que irán avanzando paso a paso a lo largo de un proceso, que todo alrededor del método está organizado y bien explicado, mientras que los hombres prefieren métodos sintetizados, rápidos y directos. No cabe duda, las mujeres son de venus y los hombres de marte.

*Uno de mis grandes objetivos es que mis dinámicas  
satisfagan tanto a las mujeres como a los hombres, por eso  
arrancamos intenso y rápido, una vez que los hombres ya*

*confían en el proceso, la velocidad se vuelve medianamente  
intensa de tal manera que me permita exponer a detalle  
cada elemento fundamental del proceso y la  
transformación se logre.*

El hombre necesita, tanto como la mujer, entender su propio inconsciente, descubrir sus dolores emocionales e identificar sus fobias y adicciones. También necesita reprogramar su mente para sufrir menos y hacer sufrir menos a quienes están a su alrededor. Tengamos en cuenta que un hijo, pareja o colaborador llega a sufrir lo mismo por el estado emocional de una mujer que por el de un hombre.

El hombre, tanto como la mujer, necesita reconectarse a su fuente de poder, la espiritualidad, caminar de la mano de Dios, el Gran Espíritu, el Universo, llámalo como quieras, para sanar y despertar. Lo mágico de todo es que cuando un hombre sana profundamente se nota de manera muy poderosa en sus gestos, en su hablar, en sus actitudes.

## **Las batallas internas, la fuerza de voluntad y la reprogramación**

Ya es un clásico el estudio que realizó el famoso psicólogo estadounidense Walter Mischel a finales de la década de los 60, enfocado en la FUERZA DE VOLUNTAD. A este estudio también se le conoce como The Marshmallow Test (El test de los bombones). Mientras cursaba sus estudios de Psicología en la Universidad de Stanford, en Estados Unidos, este hombre inició este estudio para explorar la fuerza de la voluntad en los niños. Invitaba a niños de 4 a 7 años, de la escuela de kínder y primaria ubicada en el campus de Stanford, a entrar a un pequeño cuarto y sentarse en una silla frente a una mesa en la cual había una charola con un postre o dulce de preferencia del niño. Él y sus asistentes ya habían platicado previamente con el niño o niña para descubrir cuál era el dulce de

su preferencia: galleta oreo, chocolate m&m's, pastelito o bombón. Mischel le decía a cada niño que iba a hacer una llamada y que si a su regreso había resistido la tentación de comerse el bombón (o dulce favorito) que había en la mesa, le regalaría un premio equivalente al doble de la dotación. El reto, en concreto, consistía en medir la fuerza de voluntad o autocontrol de cada niño para renunciar a un beneficio de corto plazo (el bombón que tenía al frente) por uno mayor de largo plazo (el doble de la dotación). Una cámara grababa los movimientos del niño en el cuartito, mientras el investigador salía de allí.

Con este estudio se descubrieron varias cosas significativas, entre ellas que alrededor de un 70% de los niños no había tenido la fuerza de voluntad para vencer la tentación, mientras que el otro 30% sí la había tenido. Mischel hizo un seguimiento anual durante más de 40 años a esos niños, aplicando encuestas a sus padres, maestros, jefes, parejas, y a los mismos niños (ya adultos) e incluso a sus hijos, y sus descubrimientos fueron todo un hito en la Psicología: quienes habían mostrado mayor fuerza de voluntad cuando niños, tenían más probabilidades de ser adultos exitosos tanto en lo personal como lo profesional. La clara conclusión fue que la fuerza de voluntad o autocontrol está directamente relacionada con el éxito. Este estudio –que por cierto, ha resultado ser uno de los más largos en la historia de la Psicología– permitió además descubrir herramientas que los seres humanos utilizan para aumentar su fuerza de voluntad, incluso desde niños. Fue increíble ver que niños tan pequeños utilizaban estrategias inteligentes, pero a la vez intuitivas, para vencer la tentación de tener sus dulces favoritos frente a ellos. Algunos niños buscaban distraer su atención, se ponían a jugar con la silla, a cantar, a bailar o a contar historias. ¡Wow!, ¿increíble, no? A veces ni los adultos somos capaces de distraer nuestra atención y por mantenerla en el objeto que nos tienta, caemos, más cuando es algo que deseamos mucho en el pasado, no obtuvimos satisfacción, y ahora el niño interno busca la compensación. Otra estrategia que utilizaron los chiquillos fue cambiar su percepción de los dulces, con lo cual enfriaban su cabeza para que esta dejara de moverlos a comérselos. Por ejemplo, se decían en voz

alta que los bombones en realidad eran pedazos de cartón pintados de blanco o que los m&m's eran piedras pintadas de chocolates. Una tercera estrategia fue autoobservarse y reafirmarse en el objetivo: "Valery, tu objetivo es no comerte ningún dulce hasta que el profesor vuelva, así que tienes que cumplir, tan sólo te faltan unos minutos, no tarda en regresar el profesor".

¿Cuántas veces has tenido la tentación en frente y no has podido vencerla? ¿Cuántas veces te has prometido algo y no has podido lograrlo? ¿Cuántas veces has preferido aceptar un trabajo por un poco más del sueldo que mantenerte firme en el trabajo que te apasiona, aunque de momento no te paguen lo que buscas?

*La fuerza de voluntad es una de las herramientas de los líderes, de los exitosos, de los que se arriesgan, de los que logran más, pero también de quienes viven felices y en paz. Para lograr fuerza de voluntad es clave estar en paz con el pasado, haber sanado al niño, al adolescente y al joven interior para que estos no secuestren al adulto que eres ahora buscando cumplir con sus sueños insatisfechos.*

¿Qué hay detrás de la poca fuerza de voluntad, de una voluntad débil? Tal vez atinaste a adivinarlo: los dolores emocionales, las fobias y las adicciones, sueños insatisfechos. Las vivencias dolorosas del pasado te mueven a buscar compulsivamente el comer, el tener, el poseer algo de inmediato, el alejarte por miedos inconscientes y te impiden observar tranquilamente la realidad para enfocarte en lo más importante para ti, venciendo la tentación de beneficios jugosos de corto plazo. La infidelidad es una gran muestra de voluntad débil. Muchos enfrentan tentaciones de tener sexo con otra persona o flirtear con alguien más fuera de su relación formal. Es claro que en su inconsciente hay algo muy primitivo y muy vinculado a dolores del pasado que no son capaces de controlar; al contrario, el instinto animal los controla a ellos. Se requieren pantalones para ser fiel, las

tentaciones están en todas partes, pero la fuerza de voluntad está en pocas. Pero siempre recuerda, ser fiel es una gran forma de amarte y respetarte a ti mismo.

Mis retiros, consultas y seminarios también tienen el objetivo de ayudarte a eliminar los obstáculos para que puedas forjar una fuerza de voluntad poderosa, que te ayude a definirte grandes objetivos y lograrlos. Los dolores emocionales minan la fuerza de voluntad y, al disminuirlos con la reprogramación, la fuerza de voluntad aumenta sustancialmente, porque en esencia todos tenemos una gran voluntad.

La fuerza de voluntad es como un músculo que, desde cierto punto de vista, se cansa y se debilita después de aplicarla durante mucho tiempo. Me refiero a que cuando la empleas todo el día luchando con demonios internos, con batallas emocionales poderosas, la fuerza de voluntad queda debilitada para impulsarte a lograr tus objetivos personales, familiares o profesionales, así como para vencer tentaciones que aparentan ser jugosas. Estudios indican que el ser humano es más propenso a comer golosinas, comida chatarra y bebidas tóxicas en las tardes de días llenos de complicaciones y estrés en la oficina. Claro, la fuerza de voluntad ya está diezmada y no la puedes aplicar en resistir la tentación. Por ello, hoy sabemos que es más fácil iniciar una dieta o comenzar a hacer ejercicio justo en vacaciones, cuando no tenemos días de estrés. Cumplir promesas en medio de situaciones estresantes en tu vida, o de dolores emocionales fuertes es realmente difícil. Por ello, meditar para calmar la mente y para recuperar la fuerza de voluntad, es una gran estrategia que recomiendo mucho. Ahí, en la paz mental, de la mano de Dios, con tu fuerza espiritual, puedes recargar pilas y salir disparado a nuevos retos.

Para ser más productivo, ponerte nuevas metas, ser ético en el trabajo, ser fiel, exitoso, comer bien y mantenerte saludable, trabajar bien en equipo, se requiere de la fuerza de voluntad que te llevará a hacer lo que otros no hacen: arriesgarte, desvelarte, dar la milla extra, generar estrategias inteligentes, vencer los miedos. Sin embargo, cuando tienes batallas internas en tu inconsciente, tu fuerza de voluntad se ve afectada. Así es, los dolores internos, la agenda de tu Yo niño, tu Yo adolescente y tu Yo joven, luchando por prevalecer sobre

la agenda de tu Yo adulto, además de tus fobias y adicciones lanzándote a hacer cosas a diestra y siniestra debido a miedos, culpas, corajes y tristezas, socavan la fuerza de voluntad, la cual es fundamental para abrazar el cambio y vivir las grandes transformaciones.

Si hoy estás infeliz con tu trabajo y desde hace tiempo has pensado en cambiarlo, esto requiere fuerza de voluntad, claro, porque hasta cierto punto implica renunciar a cierta comodidad de hacer lo que ya sabes hacer y recibir un sueldo por ello. Pero si tu niña interna aún está peleando para ser reconocida por tu padre, o tu adolescente interno aún está luchando por sentirse reconocido por los amigos de antaño, gran parte de tu fuerza de voluntad estará dedicada, inconscientemente, a sortear la batalla y mantenerte cuerdo o cuerda ante tal lucha interna; y esta batalla se libra lejos de nuestra consciencia. Por esto, es fundamental ir al terreno de batalla, nuestro inconsciente, para corregir de raíz lo que sucede, que no ves normalmente, pero que sientes los efectos en tu día a día. Los métodos que he desarrollado te ayudan a ver y entender lo que vive en tu inconsciente y acomodarlo, sanarlo, regresar a la paz interna, dejar de tener diferentes bandos peleando entre sí, alinear todo tu ser en un mismo bando. De esta manera la paz vuelve, la fuerza de voluntad se recupera, la sonrisa regresa a tu rostro, y hasta encuentras plenitud en tu salud.

Una de las grande estrategias o hábitos que recomiendo para aumentar la fuerza de voluntad es el RETO. Así es, ser capaz de hacer algunos retos conscientes de vez en cuando potencializa mucho tu fuerza de voluntad. Por ejemplo, ayunar una vez al mes, ir al centro comercial y no comprar nada, no ver un partido que estabas esperando por tanto tiempo, no pedir un postre cuando siempre acostumbras pedirlo o, simplemente, regalar algo que aprecias demasiado. Los RETOS te ayudan a darte cuenta de que NO necesitas tanto para ser feliz y sobrevivir, a darte cuenta que eres capaz de mucho más de lo que creías, que hay fuerzas dentro de ti mayores, y te ayudan a romper creencias negativas del pasado y a ir generando nuevas más fuertes. Por ello, aseguro que establecerte retos y lograrlos esporádicamente es una forma de amarte a ti mismo, en tu esencia, y de reafirmar la confianza en ti mismo.

*Recuerda, el ser humano más feliz no es el que lo tiene todo, sino el que necesita menos. Algunos retos te ayudan a darte cuenta que no necesitas tanto para ser feliz y vivir en plenitud.*

## **El viejo cerebro vs el nuevo cerebro**

Hace poco una mujer, a la que había estado proporcionando consultas en línea durante dos meses, me comentó algo así: “Ricardo, me he sentido en general muy bien, más en paz, más motivada, hasta muchas personas me dicen que me ven diferente. Y es que después de mi divorcio sí me sentía y me veía muy mal. Sin embargo, de repente tengo días en que parece que retrocedo, me invade otra vez la angustia y me suelto a llorar de la nada. ¿Crees que esto es normal, es parte del proceso?”

Mi respuesta fue esta: “Sara, es muy normal, el proceso de reprogramación puede tardar algunas semanas o meses, en algunos pocos casos tarda años, mientras se va creando y fortaleciendo el *nuevo cerebro* aún hay vestigios del *viejo cerebro*, con creencias y patrones negativos. Toma en cuenta que estás reprogramando años y años de creencias y formación guardados en tu mente inconsciente, arraigados mucho en ti. Pero esos días en que se sientes bien son un gran avance, no llorar tan constante como antes muestra tu enorme progreso y por eso debes de continuar y sentirte motivada. Estás sanando muchos conceptos y creencias alrededor de tu separación, abandono, divorcio, rompimiento de matrimonio, aun cuando avances con algunas derivaciones, pueden quedar algunas otras por trabajar. Lo importante para seguir avanzando es que seas consciente tanto de los estímulos externos (la realidad externa) como de los internos (pensamientos) que detonan sentimientos o emociones negativas o dolorosas”. Entonces le puse el caso de un soldado del

ejército al que estuve apoyando durante varios meses a superar (reprogramar) sus traumas post-servicio militar, en donde vivió varios enfrentamientos muy fuertes. Habíamos ya trabajado con varios temas y había progresado mucho, pero al cabo de un par de meses sufrió la pérdida de su padre, quien murió de un infarto fulminante. En él se activaron recuerdos fuertes que le provocaron dolor emocional y me buscó pidiendo ayuda. Descubrimos en la sesión que el tema ABANDONO y SOLEDAD no lo habíamos trabajado inicialmente para darle prioridad a otros que habían resultado más importantes en las primeras sesiones, y que estímulos alrededor de estos elementos activaban el *viejo cerebro*. La partida (físicamente, porque espiritual-energéticamente nunca se van) detonó recuerdos o improntas muy dolorosas en él de una noche en que los emboscaron en la sierra, él y sus compañeros anduvieron varias horas a oscuras entre el bosque, ellos tomaron un camino y él, solo, tomó otro. Estuvo escondido por tres días solo hasta que logró llegar a un pueblo y comunicarse de vuelta a la base para que fueran a rescatarlo. Su soledad había sido dolorosa y ahora la pérdida de su papá le detonaba el mismo dolor interno. Pero lo trabajamos con las técnicas de reprogramación que le propuse y logró sanar aún más, sumando nuevas conexiones sinápticas en su *nuevo cerebro* para debilitar el *viejo*.

Este caso que le expuse a Sara le ayudó a entender que aunque ya hubiéramos trabajado varios temas alrededor de su divorcio, en el futuro podría haber estímulos que detonaran nuevas improntas de dolor, que tendría que observarse a sí misma viviéndolas, agradeciendo esos estímulos por recordarle lo que aún faltaba por trabajar y buscando reprogramarlas desde la GRATITUD. Y justo cuando le platicaba el caso del soldado y la explicación posterior, ella cayó en cuenta de que un estímulo que le provocó recientemente fue ver una publicidad de un gimnasio en el que se veían mujeres muy hermosas haciendo ejercicio, porque fue justo con una mujer guapa y atlética con quien su marido la había estado engañando.

Así, le pedí que hiciera una lista de todos aquellos estímulos externos e internos que le provocaban dolor (*viejo cerebro*), a manera de llevar un diario de sus emociones, para irlos trabajando uno a

uno en las sesiones posteriores y poder LIMPIAR completamente las improntas de dolor alrededor de su separación o divorcio aún presentes en el *viejo cerebro*.

La claves del proceso de reprogramación son tanto la paciencia, la tolerancia con uno mismo a ir avanzando en el proceso aunque a veces parece que regresamos al *viejo cerebro*, auto-observarnos en cuanto a los estímulos y lo que provocan en nosotros, así como continuar firmes con la reprogramación a partir de la GRATITUD.

## **Rebeldes desde el amor vs rebeldes desde el dolor**

Ser rebeldes es parte de la naturaleza humana.

Nos rebelamos contra las reglas e imposiciones de los demás, pero también nos rebelamos contra nuestros propios esquemas de vida del pasado.

La rebeldía es un mecanismo para romper con modelos y patrones que sentimos no son los ideales para el momento de vida que vivimos. Es un acto de búsqueda, consciente o inconsciente, por reinventarnos y renacer.

La rebeldía es también producto del llamado de nuestro espíritu para tomar nuestra posición en este mundo, a definir nuestra personalidad y con ella armarnos de fuerza para agregar mucho valor al mundo.

La rebeldía implica cambios, rompimientos, transformaciones, eclosiones del capullo que en ocasiones son dolorosas y complejas, al principio no alcanzamos a ver la luz al final del túnel, pero siempre, si la transformación es desde la conciencia, escuchando a Dios y a nuestro corazón, grandes bendiciones nos esperan.

Existe una rebeldía desde el amor, y otra desde el dolor.

La rebeldía desde el dolor rompe con agresividad con su entorno, ataca a aquellos que le han impuesto reglas y condiciones en el pasado, se autflagela, se culpa y culpa a otros por lo ocurrido en su vida, diseña planes desde el egoísmo incluso llevándose entre las patas a otras personas, y acumulando cargas emocionales para sí mismo.

La rebeldía desde el amor agradece y suelta desde la paz y el amor sus disfraces y máscaras del pasado, agradece a todos aquellos en su entorno y les comparte pacíficamente el proceso que habrá de arrancar, de reinención y transformación. Honra las ideas distintas y es tolerante. Busca agregar valor con sus planes e ideas, busca avanzar cargando satisfacciones y no dolores, avanza orgulloso y no lleno de culpas.

¡Los rebeldes desde el amor son los que transforman el mundo en un lugar mejor para vivir!

¿Qué quieres ser tú, un rebelde desde el dolor, o uno desde el amor?

Mi enfoque con mis dinámicas y eventos siempre es promover una rebeldía desde el amor, y nunca desde el dolor...

## VIII. CREENCIAS LIMITANTES

Desde la primera regresión que ofrecí, por allá del 2002, me interesé en entender si acaso había patrones o comunes denominadores de temas o traumas emocionales en que esta metodología pudiera ayudar a descubrir y sanar. Me gustaba encontrar, en el fondo de cada historia cargada de dolor el origen, las creencias comunes que se habían detonado a partir de estas y las manifestaciones en la vida de las personas. Poco a poco fui haciéndome consciente de que si encontraba los patrones o similitudes subyacentes, podría también mejorar las dinámicas, que fueran más eficientes y que trajeran un cambio más rápido y duradero en las personas. Tal vez la maestría en política pública que había estudiado había educado mi mente para tomar decisiones a partir de grandes datos.

Cuando desarrollé un método para aplicar el poder de las regresiones en el estudio de mercados, para ayudar a las empresas a innovar, lo primero que tuve que hacer fue justo eso: encontrar patrones, generar explicaciones sencillas a los clientes sobre el fenómeno estudiado y ofrecerles recomendaciones puntuales sobre el qué hacer con la información descubierta. Aún como consultor en temas de innovación, me decidí a retomar la aplicación de regresiones en la sanación emocional de personas y redoblar esfuerzos en la búsqueda de patrones que me permitieran encontrar formas para sanar más eficientes; poco a poco los patrones o comunes denominadores comenzaron a aparecer.

Uno de los patrones que descubrí, que me abrió el entendimiento del ser humano, su mente inconsciente y su comportamiento, fue que detrás de todo dolor emocional hay creencias tóxicas o negativas que se desarrollaron en momentos o experiencias de dolor, y que en el presente estas creencias generan unos lentes o filtros para percibir, interpretar y reaccionar ante la realidad.

Las creencias comienzan a formarse desde el vientre materno, siendo embriones, en nuestra infancia y adolescencia, algunas otras también en la juventud y en la adultez. Pero, sin lugar a dudas, las más poderosas y arraigadas surgen en nuestros primeros años de vida. Toda realidad que percibimos pasa por nuestros lentes de las creencias, surge la interpretación en nuestra mente inconsciente y nuestro cuerpo reacciona con una emoción (*e-moción*, movimiento de la energía en el cuerpo). Hay creencias positivas y negativas, otras neutrales, mientras las primeras te motivan, te empoderan, te sanan, te traen paz y abundancia, las segundas te sabotean, te impiden avanzar, te paralizan, te enferman físicamente y emocionalmente.

Fue por ahí del 2012 cuando caí en cuenta (lo que para mí representó un gigantesco descubrimiento) después de estudiar cientos de casos y testimoniales que existen CUATRO GRANDES CREENCIAS LIMITANTES Y NEGATIVAS que están vinculadas a recuerdos de dolor y complejos, y que le impiden desde el inconsciente la felicidad, la salud, la abundancia, la paz y el éxito a la gran mayoría de las personas. Las manifestaciones de estas cuatro grandes creencias limitantes y negativas pueden ser múltiples, su origen también puede ser muy variado, el punto es que estas cuatro sí son un común denominador y mucho se puede hacer partiendo de ellas para ayudar más eficientemente a las mujeres y hombres que quieren sanar y renacer desde el amor y la conciencia.

## **Las cuatro creencias limitantes más poderosas:**

### **PERCEPCIÓN DE RECHAZO**

#### **No soy aceptado (a), no soy bienvenido (a)**

El ser humano está programado con un instinto de supervivencia que lo lleva a integrarse, unirse, buscar alianzas, ser aceptado y formar parte de un grupo. Somos seres gregarios que buscamos estar acompañados y no solos. Aun cuando esporádicamente necesitamos espacios de

soledad para reencontrarnos, para meditar, para dialogar con nosotros mismos, o para hacer catarsis emocional, la gran mayoría del tiempo preferimos estar en compañía de alguien, o bien, es necesario hacer equipo para lograr muchas actividades.

Estamos cableados biológicamente y programados socialmente para hacer esfuerzos que nos ayuden a conseguir apoyos y tener referencias de otros para aprender. Buscamos ser empáticos, identificarnos con los que nos rodean, leer las expresiones y emociones de los demás y poder demostrar las nuestras para ser entendidos. Cuando, en algún momento de la gestación, niñez, juventud o adolescencia la persona interpreta alguna situación como un rechazo o como un obstáculo para el desarrollo de sus capacidades o posibilidades de asociación y pertenencia con los demás, su inconsciente lo registra de inmediato como: “No soy aceptado”, “no soy bienvenida” o “para esta persona no soy importante”. Y, si eventualmente esta señal o interpretación se repite, entonces se reforzará en su cerebro la conexión sináptica neuronal y se creará una creencia que viajará en su mente por muchos años hasta que se re programe.

Eventualmente esta creencia, que con los años se podrá construir en una gran verdad personal interna, se cimentará lo suficiente como para provocarle fuertes dolores emocionales a la persona, manifestándose de diferentes maneras desde las profundidades del inconsciente. Si la percepción de rechazo se vive de personas secundarias en nuestra vida, la creencia podrá no ser tan importante o definitoria en nuestras vidas, pero cuando las experiencias de rechazo suceden con personas muy cercanas (padre, madre, abuelos, hermanos, la niña o niño que te gusta, amigos líderes en la escuela o maestros) el significado puede tener consecuencias mayores y de mayor dolor.

Recordemos que las situaciones que se viven en etapas tempranas no son analizadas de manera inteligente o conscientemente, por lo que algo que los adultos protagonistas de la situación, o cercanos a nosotros, no juzgarían como rechazo, sí podría ser interpretado por el niño o joven como tal. Por ello nadie nota lo que se está gestando en la mente de los infantes, e incluso los padres suelen mostrarse sorprendidos de

que algo así se pudiera haber creado en la mente de sus hijos. De hecho los mismos padres pudieron haber sido muy inconscientes, viviendo en automático, de tal manera que no se daban cuenta de lo que estaban generando. Y si los padres no son capaces de detectar la construcción de improntas de dolor en sus hijos, menos otras personas alrededor para quienes la vida de ese niño no les es tan significativa.

*La percepción de ser rechazado en un momento o lugar por ciertas personas, genera un dolor profundo porque atenta contra la seguridad de la persona, su sentido de relevancia en el mundo y su capacidad de construcción de un futuro. Esta creencia tiende a minar la disposición y capacidad de integrarse a grupos, de convivir con los demás, de estar en paz con la familia y de hasta tener una pareja sólida.*

*Muchas manifestaciones surgen de esta creencia, como las ganas de controlar las situaciones, miedo ante la opinión de los demás, introversión, y hasta una manera de caminar tomando precauciones sobre lo que sucede alrededor.*

Las situaciones que se podrían interpretar como rechazo pueden ser tan simples como el no ser elegido en un equipo deportivo, no haber sido escogido por papá o mamá para ir al súper con ellos algún día, ser castigado y aislado en un rincón por un maestro, no haber sido visitado en el hospital suficiente cuando se estaba enfermo, que alguien de tu familia no haya asistido a un festival a verte. Hasta situaciones más complejas y con potenciales derivaciones o ramificaciones dolorosas como el abandono de alguno de los padres, haber sido golpeado, o bien el haber sentido el rechazo en el vientre materno. Todas estas situaciones son interpretadas por la mente inconsciente y archivadas como imágenes de dolor y literalmente son recuerdos

en formato de imágenes asociadas a un significado y a una emoción negativa, normalmente coraje, culpa, tristeza o miedo. Y, como lo dije anteriormente, cuando el rechazo se vive por parte de alguien que se considera vital en el desarrollo, supervivencia, felicidad o bienestar, las consecuencias pueden ser mayores en ese presente y a futuro.

*La percepción de ser rechazada (o) vivirá permanentemente en la mente inconsciente de quien viva en la situación y la llevará a ser miedosa, a no atreverse, a creer que otros también la rechazarán, a apegarse patológicamente a ciertas figuras o símbolos de seguridad y protección, ser celosa, envidiosa, buscar comodidades y zonas de confort.*

Cuando se programa una señal de alerta alrededor del instinto humano de integrarnos, unirnos, buscar alianzas, ser aceptados, formar parte de un grupo, tener apoyos, tener referencias para aprender, ser empáticos, leer las expresiones y emociones de los demás y expresarnos para ser leídos y entendidos, entonces se inhibe nuestra intención de buscar esta integración, obstaculizando el vínculo con otros y aislándonos a nosotros mismos. Así evitamos todo aquello que pudiera hacernos sufrir, como por ejemplo tratar de participar en un grupo por el temor a ser rechazados. Evitamos buscar apoyos por el miedo a no recibirlos, o evitamos buscar referencias y acercarnos a ellos o ellas para obtener información o aprendizajes, todo por temor a ser rechazados y sufrir nuevamente. Y así nuestra capacidad de avanzar y progresar se limita mucho. Si nuestra capacidad para hacer equipos y conectar con otros para aprender y crecer no está al 100%, viviremos muy limitados, hasta que podamos sanar estas improntas de dolor y deshacer las conexiones sinápticas neuronales que construyeron esta o estas creencias negativas y limitantes.

Nuestra mente inconsciente, nuestra programación, actúa cada vez que algún estímulo nos recuerda el rechazo que sufrimos, más cuando el rechazo fue por alguien que se suponía debía de aceptarte o que

era muy importante por la situación particular que estabas viviendo. Si cada vez que alguien te voltea a ver crees que te va a rechazar o a criticar; si cada vez que subes a un escenario entras en pánico, o en las ocasiones en que tienes que trabajar en equipo piensas que alguien no te va a aceptar o te va a criticar a tus espaldas, algo tienes que hacer urgentemente. Para amar, compartir, servir, recibir amor, recibir apoyo, necesitamos eliminar la predisposición a ser rechazados, y aun cuando sucediera no sufrir tanto por ello, superarlo rápido desde la conciencia y la paz.

*El factor percepción de rechazo, porque repito es tan sólo una percepción, provoca un sufrimiento constante, haciendo que gestemos una vida de restricciones por miedos que son inconscientes. Afortunadamente, como lo muestra este libro, y como lo corroboran miles de casos que he atendido, estos miedos son totalmente reprogramables. Una nueva vida, un renacimiento, es posible.*

Lo contrario a este factor de rechazo es sentirte aceptado, bien recibido por los demás, sentirte capaz de agregar valor y de recibir valor de los demás, saberte ÚNICO Y EXTRAORDINARIO, FUERTE Y APOYADO. Cuando caes en cuenta que Dios ya te aceptó y que te mandó al mundo a vivir, todo se empieza a aclarar. Eventualmente te darás cuenta que espiritual o energéticamente también tus padres ya te aceptaron y pusieron su semilla para que vinieras al mundo, más se abre tu corazón.

Es común que muchas personas que han vivido momentos contraproducentes en repetidas ocasiones, a los que han interpretado como “rechazos”, construyan a la postre una barrera que las lleva a autorechazarse a sí mismas, lo cual es totalmente contrario a la gran y profunda satisfacción de sentirse autoaceptado. La alegría para estas personas nunca llega pues viven buscando paliativos a su percepción

de rechazo y lo encuentran temporalmente en el cigarro, el alcohol, contratando prostitutas, pagando “amigos” con dinero, controlando y dominando a sus colaboradores, y muchas otras maneras artificiales de evitar nuevos rechazos. La aceptación natural es medicina pura y nace de la libertad y la admiración, la aceptación ficticia y temporal es alimento para la máscara del ego de la persona y nace de las necesidades inconscientes de ambos participantes.

A lo largo de mis años de práctica con terapias uno a uno online, con retiros en La Montaña y con seminarios en línea, he escuchado todo tipo de descripciones de significados y momentos de dolor. Sin embargo, uno de los más profundos, dolorosos y poderosos es aquel en que la persona se ha sentido rechazada desde el vientre materno, o al momento de su nacimiento, por parte de sus progenitores, sus protectores, sus pilares de supervivencia, sus TODO para ese momento. El sentimiento de no ser bienvenido al mundo, no ser deseado, deja profunda huella de dolor y persigue al ser humano durante toda su vida, a menos que los sane. Estos significados o “verdades” inconscientes se vuelven como una ley natural en la vida de la persona. Sentirse rechazado por los padres, cuando la vida depende de ellos, es sin duda una experiencia generadora de gran dolor, pero incluso ese dolor puede ser reprogramado y sanado. Y, en muchas ocasiones, estas improntas viven muy en las profundidades de la mente de la persona, y sólo a través de regresiones o meditaciones poderosas se pueden desenvolver y presentar ante la conciencia para ser trabajadas.

*Cuando Viviana tenía dos años, su padre entró una noche a la casa en la que vivían ella y su mamá, y en contra de la voluntad de la madre, se llevó a su hija a otra ciudad. El papá la llevó a vivir con él y con su nueva mujer, la cual ya tenía dos hijas propias. La madrastra maltrató a Viviana durante toda su infancia y le sembró el pensamiento de que su madre la había abandonado y que por ello había terminado viviendo con ellos. El coraje de la*

*nueva mujer del papá, de que éste se había traído a la hija de su primer matrimonio a vivir con ellos y que la niña le recordaba el pasado de su hombre, la motivaba a perturbar a la niña. Por obvias razones, Viviana construyó un significado que se convirtió en una “verdad” inconsciente de “yo no seré aceptada en ningún grupo, si mi propia madre no fue capaz de aceptarme nadie me aceptará, si mi papá no me trata bien nadie lo hará, si la mujer de mi padre no me acepta ni me cuida, estoy sola e indefensa”.*

*Fue duro traer al presente estas imágenes de dolor y sus significados durante la exploración del inconsciente en la sesión, sin embargo bien valió la pena y la participante fue consciente de que si no lo hubiera hecho, estos profundos dolores se seguirían manifestando desde el inconsciente, generando expresiones de dolor emocional, de fracaso profesional y hasta de enfermedades físicas.*

*Hace poco me enteré que, después de 25 años de no haberse visto, Viviana y su madre se reencontraron, ella necesitaba sentir y expresar gratitud a su madre por haberle dado la vida, y reprogramar su mente con nuevos significados positivos que sustituyeran las viejas y dolorosas creencias. Viviana dejó de hacer responsable a su madre del “rechazo”, soltó el dolor hacia su madre postiza y hacia su padre, sabiendo que ese dolor sólo le afectaba a ella misma, y poco a poco, con voluntad y repetición, comenzó a llenar ese hueco con GRATITUD que a la postre se convertiría en amor hacia su madre y hacia su padre.*

*Adicional, nos dimos a la tarea de trabajar también las imágenes de dolor generadas alrededor de la segunda esposa del papá, las cuales eran igualmente poderosas y dolorosas, ya*

*que fungió como figura femenina de autoridad en ausencia de la madre biológica. Aunque parecía un poco más difícil encontrarle significados positivos a estas situaciones, había que hacerlo por el bienestar de la participante, ya que un odio tan fuerte como el que sentía hacia su madrastra, a la única que perjudicaba era a Viviana y grandes consecuencias le provocaba en su vida. De querer mantener el dolor sólo habría logrado caer en la victimización\* y atraer más situaciones complejas a su vida y obstáculos para ser feliz y plena. Lo logramos aplicando principios de espiritualidad, lo cual le ayudó a ver la situación desde un plano superior, hacerse responsable de haber escogido lo vivido para aprender, hacerse grande, descubrir su vocación espiritual y después ayudar a muchas personas, como lo viene haciendo hoy a través de una fundación social.*

*\*Por lo que he podido descubrir y constatar en mis estudios de más de 20 años tratando temas emocionales, la VICTIMIZACIÓN es algo muy común y también algo muy inconsciente que le genera dolor, complejos, malas decisiones y hasta enfermedades a millones de personas. 6 de cada 10 personas descubren en mis retiros que vienen cargando o padecen algún tipo de victimización. Las fuentes de la victimización que he descubierto pueden ser cuatro: a) la persona se pone por decisión propia (que puede ser consciente e inconsciente) en situaciones que sabe que le producirán dolor, pena, tristeza, b) la persona se autoflagela con pensamientos de dolor, culpas o juicios hacia sí mismo (a), c) la persona se apega al dolor, no lo suelta y hace de este una herramienta para lograr algunas cosas que desea mucho, d) la persona se mete constantemente al torbellino emocional*

*negativo de otras personas, a manera de solidarizarse o quitarle cargas de encima al otro, y esta termina sufriendo.*

*Identificar tus momentos, apegos y estrategias de victimización sin duda te ayudará a vivir más ligero, más feliz, más saludable y hasta más exitoso (a).*

---

*El estudiante que se sentaba junto a Ignacio lo molestaba todo el tiempo porque usaba zapatos ortopédicos. Ese compañero era el más alto de todos, el líder del equipo de fútbol y el consentido de los maestros; para muchos era casi una figura de autoridad. Después de la exploración de su pasado, Ignacio rescató de su inconsciente varias imágenes de dolor en donde este estudiante lo molestaba. Para su sorpresa, se dio cuenta que de niño había asumido como válidas y verdaderas las afirmaciones de rechazo que había escuchado durante esa etapa: “Tú no puedes jugar fútbol, te vas a quedar en la banca siempre”, “yo jamás te escogería en mi equipo”, “a las mujeres no les gustan los chuecos”. La mente inconsciente de Ignacio se programó y lo llevó a actuar, por el resto de su vida, con miedo, pero también con coraje ante cualquier persona alta, figura de autoridad o líder. Estas “verdades”, significados, y fobias estaban bien cimentadas en su cerebro, pero todo cambió a partir del momento en que comenzó la reprogramación y a expresar GRATITUD por este muchacho y los eventos que vivió cerca de él. Después de rediseñados los significados e improntas de dolor en su mente, soltó la pesada carga emocional y se liberó de la fobia y dolores que lo estresaban. Un nuevo Ignacio estaba renaciendo.*

Los padres, como progenitores, protectores y pilares de los primeros años de la vida de sus hijos, pueden contribuir mucho para lograr que NO se creen significados de rechazo en su mente inconsciente, sino de aceptación. La responsabilidad y compromiso comienza desde el vientre materno, meses en los que la madre debería evitar emociones negativas y buscar espacios y momentos de paz y de buena relación con el padre y con el entorno en el que ella vive y se desenvuelve. Ambos pueden hablarle al futuro bebé, aún en el vientre, y sembrar en él recuerdos auditivos placenteros, sabiendo que ya escuchará y formará memorias a partir del 3-4 mes. Todo aquello que estrese a la mamá y le haga palpar fuerte su corazón y transmitirle cortisol (hormona del estrés) al bebé por el cordón umbilical, podrá ser interpretado por el cerebro tan inmaduro del feto como “este es un mundo cruel”, “no soy aceptado en este mundo”, etcétera. Recuerda, el corazón y cerebro del bebé ya están formando conexiones neuronales (memorias) desde el vientre materno, y desde ahí podemos participar de la construcción de su fuerza emocional.

Al nacer y en los primeros años, los padres pueden fomentar que el niño se sienta bienvenido al mundo, aceptado por ellos, por los hermanos, familiares, maestros y los que lo rodean. Pequeños actos y hábitos son muy significativos para el niño, pues recordemos que todo lo que es ordinario para los adultos es extraordinario para los niños y así se lo graban de por vida. Si un día el hijo entra a la recámara de los papás sin avisar, hay que darle la bienvenida; si lo ven aislado de sus primos o hermanos deben ayudarlo a integrarse, así como estar en constante comunicación con los maestros y directivos de la escuela sobre su conducta.

No estoy hablando de una sobrecontención y sobreprotección del infante, estoy hablando de una orientación positiva y con amor para que el niño entienda que se le acepta, que es bienvenido en los espacios que habita y en los que se desenvuelve, que se le permite desarrollar sus capacidades y habilidades, y que está bien que sea diferente y tenga hábitos o elementos de personalidad únicos. Por ello estoy en contra de la comparación, máxime cuando no va de la mano de una cuidadosa retroalimentación. Es muy común que los padres o abuelos,

así como los maestros, comparen a los hijos y estudiantes, en lugar de considerar a cada individuo como único y extraordinario, y promover, aceptar y celebrar sus condiciones individuales. Si hay un elemento generador de significados y dolores emocionales en la mente del niño y el adolescente, es la comparación negativa y segregadora, porque violenta el sagrado derecho del niño a vivir su esencia, su personalidad y sus gustos. Un sistema de premios y recompensas con los hijos a partir de los avances que tenga sobre sus propios desempeños, bajo comparación contra otros, también puede ayudarles mucho, pero debe ser claro, congruente y muy constante. Si en alguna ocasión se premia a un hermano o a alguien cercano, se le tiene que explicar muy bien por qué se le entregó un reconocimiento a alguien y no a él o ella.

Por otro lado, es fundamental para su desarrollo promover las características sociales, sobre todo la empatía hacia los demás, para que aprendan a compartir y a entablar relaciones sanas. Que ellos también aprendan a celebrar y respetar la individualidad de los demás, evitando juicios sesgados que contribuyen a aislarlos más y a construir una percepción de que ellos están bien y los demás no. Muchos niños tienden a ser muy egoístas, entendiendo el mundo sólo desde su perspectiva, y este es un motivo muy común de rechazo por los demás compañeritos. El valor de la justicia también es muy importante en ellos, que sean capaces de tomar sólo lo que les corresponde, que no crean que todo es para ellos y que siempre hagan algo para obtener lo que desean mucho. Inculcar estos valores en los niños, adolescentes y jóvenes les ayudará a ver también por los demás, buscar la manera de agregarles valor y ser capaces de identificar a quienes les agregarían más valor a ellos y en qué territorios, para eventualmente tener la posibilidad de solicitarlo y recibirlo.

*No se debe de buscar la codependencia en los hijos, tampoco la independencia total, sino la interdependencia, saber hacer equipos a partir de lo que ellos pueden agregar como valor y lo que pueden recibir de otras personas. Eso es la aplicación de la conciencia para un mayor bienestar y logro de metas.*

Algo muy importante es que los padres nunca regañen a sus hijos sin motivo pues esto genera una confusión tremenda en la mente de los niños: el porqué del regaño no quedará vacío sino que se llenará con información en su contra que podrá afectarlos por el resto de su vida. Recuerda, la duda le duele al cerebro, toda duda será llenada por información que el niño construirá, y no lo hará de manera tan consciente y madura, sino inconsciente e ingenua. Este vacío mal llenado por los hijos ocurre mucho cuando ellos, con alguna acción, detonan en los papás recuerdos dolorosos inconscientes y estos, automática pero estúpidamente, se desquitan injustamente con los niños o adolescentes. Sucede también cuando los papás llegan estresados del trabajo, el hijo hace algo mal y con una reacción exagerada lo regañan y lo aíslan. Los padres tienen que dejar sus problemas personales o laborales fuera de casa porque los regaños sin motivo provocan daño en los hijos, daño que puede navegar en la mente inconsciente de estos por muchos años.

## **Relación de padres con hijas**

He calculado el número de participantes MUJERES en mis retiros y terapias uno a uno que han encontrado improntas o eventos de dolor relacionadas con el detonador o territorio de dolor “PAPÁ” y el número es enorme: 4 de cada 5 mujeres guardan dolor en su inconsciente alrededor de su papá, y en la mayoría de los casos estas improntas de dolor tienen que ver con el Factor Percepción de Rechazo. Aun cuando no hubieran sido rechazadas como tal desde la percepción propia del papá, desde la percepción inconsciente de las mujeres lo fueron cuando eran niñas y, en estos casos, percepción mata razón; no importa lo que haya sucedido objetivamente sino lo que haya guardado en la mente inconsciente de ellas por una percepción subjetiva.

De sobra sabemos la fuerte relación que existe entre las bebés, niñas y adolescentes con sus padres. Para ellas, el padre representa autoridad, fuerza, protección, seguridad y abastecimiento. Freud diría que también representa “amor idílico”, o bien una relación ejemplo

en donde la niña debe de demostrar que es capaz de atraer la atención de un hombre en su vida, porque después lo necesitará hacer en la realidad con algún otro hombre para seguir reproduciendo la especie. En estos casos, y en esta relación, aplica aún con más fuerza mi frase de que cualquier acción ordinaria de un papá ante su hija representa una acción extraordinaria, con gran poder para dejar una huella profunda en su mente inconsciente de por vida.

Muchas acciones del papá son interpretadas por la mente de la niña y guardadas en su inconsciente como imágenes de dolor asociadas a alguna emoción negativa: sus borracheras, descuidos y desorganización, sus plantones o llegadas tarde, sus promesas incumplidas, las expectativas rotas, la falta de proveeduría para que tenga lo necesario, la falta de reconocimiento o incentivos para ser mejor, su preferencia por algún hermano, que no la lleve a la escuela ni la defienda cuando alguien la critica, sus comentarios negativos sobre la forma de vestir o sobre el cuerpo de su hija, ausentarse de la casa por un tiempo o trabajar todo el día y no saludarla al llegar a la casa, tratarla mal, no ir a sus festivales o eventos del colegio, decir que habría preferido sólo hijos hombres, ponerle un sobrenombre que no le guste, regañarla frente a sus amigos y no defenderla de los regaños injustificados de otros, culparla por una travesura hecha por alguien más. Y en casos más dramáticos, golpearla o abusar de ella de una manera u otra.

Essorprendente y así lo he constatado en las sesiones de exploración del inconsciente, la cantidad de niñas golpeadas que existen y hasta abusadas sexualmente por el padre. Cada vez que escucho una historia al respecto, no dejo de sorprenderme de la inconsciencia de los padres al hacer esto, y de su incapacidad para sopesar el daño que están haciéndole a sus hijas y, por supuesto, a sí mismos. Estas acciones de los padres, sin duda están motivadas por dolores muy profundos en ellos que no han logrado sanar, pero que requieren un tratamiento urgente. Si son capaces de hacerle eso a sus hijas, que no serán capaces de hacerle a otras personas. Y, por increíble que parezca, he llegado a escuchar casos en donde la madre misma lo sabe y no hace nada para evitarlo, por temor al abandono del hombre o por recibir castigo de

parte de él. Casos terribles similares ocurren muy seguido en donde el padre consiente que sus hijos mayores tengan relaciones obligadas con la hija, su propia hermana.

Hombre, si tienes hijas sé consciente de tus acciones frente y hacia ellas, trata de que cada acción les siembre significados de paz, de aceptación, de amor, no de lo contrario: “Eres aceptada por tu padre”, “te amo incondicionalmente y te respeto de manera sagrada”, “agradezco a Dios que me dio una hija mujer”, “siempre estaré para apoyarte”, “celebro tu individualidad, eres única y extraordinaria”.

## PERCEPCIÓN DE INCAPACIDAD

### **No puedo hacer nada, no puedo hacer eso en particular**

Sentirnos incapaces es el segundo factor, trauma o programación inconsciente negativa que comúnmente se desarrolla a partir de experiencias durante la infancia, adolescencia o juventud. Percibirnos o creernos con limitaciones para lograr algo, pensar que no podemos hacer lo que nos proponemos o sentirnos menos que otros, son pensamientos muy comunes que, en la gran mayoría de las ocasiones nos obstaculizan la felicidad y éxito, nos limitan y nos hacen sentir mal. En algunas personas esta percepción o creencia está vinculada a una tarea, capacidad específica o momento específico, pero en muchas otras está anclada a una generalidad de cosas. El miedo y la incertidumbre que acompañan a ciertas personas cuando se disponen a hacer algo, es una fuerza que las paraliza, les impide avanzar y las obliga a permanecer estáticas o a dar pasos muy lentos, impidiéndoles concluir metas o proyectos.

El ser humano pasa por varias etapas de dependencia. Al ser bebé, dependemos todo el tiempo de nuestra madre o del padre. La dependencia en esta etapa es total, no somos capaces de hacer prácticamente nada por nosotros mismos, ni lo más básico como comer, cubrirnos del frío o incluso dormir bien. Sin embargo, venimos dotados con algunos instintos de supervivencia que nos permiten

obtener de quienes nos rodean aquello que deseamos o necesitamos, o el apoyo justo para sobrevivir. De niños logramos desarrollar cierta independencia en algunas actividades, pero es muy restringida tanto por nuestras habilidades, como por los adultos y por nuestro entorno. Aunque quisiéramos irnos solos de viaje a los 6 años, deseáramos no ir más a la escuela, o soñaríamos con jugar algo complejo, no podríamos tomar la decisión ni ejecutarla por nosotros mismos. Así, aunque en esta etapa se logra algo de independencia, que idealmente va acompañada de seguridad y confianza para hacer ciertas tareas, aún es muy limitada.

De adolescentes, con los drásticos cambios que sufre nuestro cerebro y con los generados por las hormonas (andrógenos, progesterona y estrógenos en las mujeres, y andrógenos y testosterona en los hombres) fluyendo intensamente por nuestro cuerpo, deseamos y buscamos mayor independencia y nos creemos capaces de lograr muchas más cosas solos, tanto que incluso algunos creen que pueden valerse por sí mismos. En esta edad huimos de la dependencia, generando conflictos con quienes nos imponen condiciones, llámense padres, abuelos, maestros o cualquier figura de autoridad, y aunque en cierta medida conseguimos algo de independencia aún falta alcanzar la necesaria madurez mental, emocional y espiritual. En estas etapas vivimos un proceso de construcción de afuera hacia adentro, absorbemos mucho y somos programados o influenciados altamente por el exterior; es paradójico, en la adolescencia buscamos mucha independencia pero permitimos inconscientemente que se nos imponga desde afuera mucho. En esta etapa aún no somos capaces de conocer y entender nuestra esencia, así que llenamos nuestras dudas o vacíos con cosas, mensajes o patrones del exterior.

Me refiero a todo este proceso de evolución de la independencia, porque para analizar la autopercepción de ser o no ser capaz, es fundamental saber cómo vamos administrando y experimentando la dependencia o independencia en nuestras vidas. Algunos, por ejemplo, nunca logran una interdependencia consciente, miedos, culpas, enojos y tristezas generadas por esquemas programados en su inconsciente los acompañan en cada decisión. Las emociones negativas atoradas

nos generan una co-dependencia del pasado, sanarlas y soltarlas es necesario para lograr esta interdependencia consciente a la que me refiero. Otros creen que ya lo son, pero siguen consultando a sus padres, parejas y amigos pues existe un miedo a tomar decisiones derivado de una autopercepción de incapacidad; o bien siguen tomando decisiones motivados por apegos o fobias inconscientes que los tienen viviendo en automático.

*La pandemia ha provocado grandes procesos de reseteo personal de nuestra conciencia y nuestra capacidad para tomar decisiones por nuestro bien y el de nuestra familia. Muchos han vivido dependiendo del miedo generado por los noticieros y redes sociales, otros han puesto en práctica los “consejos” que han dado algunas autoridades políticas o sanitarias sin siquiera cuestionarlas. Son los pocos los que han realmente investigado y han mejorado su estilo de vida, adoptando una nueva alimentación muy saludable, haciendo ejercicio, hidratándose, yendo al bosque o playa a respirar aire puro y tomar el sol, meditando y buscando sanar sus emociones, todo esto es lo que realmente fortalece sus sistemas inmunes. Y tú, ¿qué tan interdependiente has sido en esta pandemia? ¿qué tanto has aprovechado estos meses para definir un nuevo estilo de vida?*

Si en la infancia hicieron todo por ti o te indicaron qué hacer y qué no hacer, y nunca te permitieron tener la iniciativa de llevar a cabo algo bajo tu propia dirección, pudiste haber construido una verdad sobre ti de cierta incapacidad o de exceso de dependencia de los demás. Recordemos que no podemos juzgar el juicio de los niños, es muy inmaduro, construyen realidades o verdades que tal vez no son las que los mayores buscarían conscientemente. Cuando un niño se percibe incapaz de hacer algo que podría hacer alguien más de su edad,

esta concepción sobre sí mismo normalmente se mantiene fija en su mente, sin que él (ella) o sus padres se den cuenta.

Por otro lado, la mala administración del fracaso o intento fallido del niño, por parte de las personas que lo rodearon durante la infancia, preadolescencia o adolescencia, pudo haber generado significados negativos en él o ella: “Hoy fracasé, mejor no lo intento más”, “no me dieron otra oportunidad, ¿será que realmente no puedo?”, “soy incapaz de hacer esto que los demás sí pueden”, “lo hice mal, siempre lo haré mal”, “si no puedo en esto, tampoco podré con aquello”, “por más que intente, las cosas no saldrán bien”. Los padres, guías o tutores tienen que ser capaces de ofrecer una retroalimentación positiva a las personas a su cargo, ayudándoles a identificar las áreas específicas en las que no pudieron lograr algo y el por qué, pero también deben de celebrar todo aquello en lo que sí pudieron. Pero nunca dejar que un niño o adolescente se quede con la idea o “verdad” inconsciente de que nunca podrá con algo. Y, por el contrario, muchos padres, maestros o tutores, incluso amigos, cometen el grave error de criticar fuertemente a quien no está pudiendo con algo, señalándole una y otra vez sus errores, y por ende motivándolo a crear improntas negativas en su mente inconsciente. Es en estas ocasiones cuando aplicaría lo que alguna vez dijo Oscar Wilde: “En ocasiones la escuela interrumpe la educación”.

La cantidad de situaciones que pueden generar imágenes de dolor a partir de significados y emociones negativas es prácticamente ilimitada y por lo general todas convergen en un patrón generado por el inconsciente en el que la aseveración “soy incapaz” se convierte en una verdad interna. Aun así, estas imágenes de dolor pueden ser redescubiertas, traídas a un plano consciente para ser trabajadas y reprogramadas, logrando deshacerse de cualquier percepción inconsciente que haga que la persona se considere incapaz, sufra por esto y viva autolimitándose.

Cuando una creencia tan arraigada como “soy incapaz” se siembra poco a poco en tu mente y se proyecta hacia el futuro, se convierte en un sistema de defensa que actúa automáticamente cada vez que te enfrentas con una nueva actividad. De una forma u otra, tu

inconsciente tratará de “protegerte” y evitar que te arriesgues para que no sufras las humillaciones o fracasos que ya sufriste en el pasado. Lo que hay que entender, ahora de adultos y desde la conciencia, es que sólo intentando y atreviéndote lograrás cualquier meta y que el fracaso es sólo una gran oportunidad para aprender. Cuando evitar hacer algo por primera vez o atreverse se vuelve un hábito o patrón de vida en la persona, ésta se vuelve mediocre, miedosa y el éxito nunca llega a su vida, en uno o varios territorios de vida.

Cuando, en las sesiones de exploración del pasado, retiros o terapias personalizadas que ofrezco, alguien encuentra imágenes de dolor que sembraron la PERCEPCIÓN DE INCAPACIDAD, les ofrezco técnicas, mantras y nuevas programaciones para que ellos mismos creen un nuevo lenguaje en su diálogo consigo mismos que siembren nuevas creencias: “soy capaz”, “lo voy a intentar, no me da miedo, si me equivoco habré aprendido algo nuevo”, “si no me sale a la primera no dejaré de intentarlo”.

Una gran cantidad de seres humanos vamos cargando con percepciones de incapacidades para llevar a cabo algunas cosas. Lo importante es ser conscientes de ellas y administrarlas. Si acaso siempre has pensando que no serás capaz de correr un maratón, ¿por qué no comienzas a intentarlo corriendo 10k, luego 15k, media maratón y tal vez el maratón completo en algún momento? Comenzar a entrenar a tu cerebro de que SÍ PUEDO en donde hoy hay un mensaje de “no puedo”, es un poder que está en ti, seguro lo podrás ir logrando poco a poco. Para bajar de peso lo puedes ir haciendo kilo por kilo, deshaciéndote de ciertas cosas pequeñas que hoy te hacen mantenerte obeso (a), así como entendiendo el origen de tus hábitos negativos, antojos o adicciones a alimentos o bebidas dañinas. Puedes incluso pensar que al mismo tiempo que pierdes cada kilo, estás aliviando en igual medida tus cargas emocionales y mentales. Y viceversa: con cada triunfo emocional y mental en esa dirección, le estás ayudando a tu cuerpo a bajar de peso.

*Antonio creció en una familia de siete hijos y cinco hijas. Él era el menor. Además de su madre, durante toda su infancia, sus hermanas lo cuidaron como si fuera su propio hijo, él se dejaba consentir y se acostumbró a ello. Sin darse ellos cuenta, nadie le estaba enseñando a tomar decisiones, al contrario, le estaban enseñando que él no tenía que tomar decisiones, que sus “múltiples madres” las tomarían por él. Todo lo tenía a su alcance cómoda y rápidamente, no había esfuerzo de por medio. Durante la exploración de su pasado, Antonio, revivió una imagen de dolor o impronta cuando una de sus hermanas le ataba los cordones de los zapatos antes de dejarlo en la entrada del colegio. Los niños se le quedaron viendo y la hermana les gritó: “¿Qué ven? Es chico y aún no puede amarrarse las agujetas”.*

*Como facilitador primero me sorprendió, pero después lo comprendí, de que ese recuerdo se viviera como una imagen de dolor en su mente y que, asociada a decenas de otros recuerdos similares, haya construido un significado de INCAPACIDAD. Sin embargo, era evidente que en la actualidad, en cada momento de su vida en que se enfrentaba a una decisión, había miedos. Se había conformado, por ejemplo, con un trabajo que no le gustaba, pero prefería no dejarlo por temor a no poder conseguir otro. Después de tener varias parejas, seguía soltero, no tenía confianza en ser un buen proveedor y protector y transmitía estos miedos a sus parejas. Carecía de hobbies que hicieran más entretenida su vida, en gran parte porque no practicaba ningún deporte puesto que su sentido de competencia era casi nulo. Una semana después de la primera sesión presencial, Antonio había reprogramado su mente y las cosas comenzaron a cambiar radicalmente en su vida.*

*Jorge acudió a vivir un retiro de sanación emocional y reconexión espiritual a la hermosa Montaña, en compañía de su hermano. Cuando le pregunté por qué venía, me dijo que quería saber por qué le costaba tanto tomar decisiones y que no se sentía libre para hacerlo. Expresó, compartiendo con el grupo, que era muy indeciso y que quería solucionarlo porque le generaba conflictos de todo tipo. Sus problemas se manifestaban llegando siempre tarde a compromisos porque le tomaba mucho tiempo decidir cómo vestirse, o en un gran estrés cuando debía escoger algo para comer en un restaurante. No sabía qué hacer con sus parejas, si avanzar o detener la relación. Estas y otras problemáticas las expresó abiertamente frente a los otros 45 participantes.*

*Su exploración del pasado le arrojó temas complejos en su pasado, imágenes de dolor en las que un tío abusaba sexualmente de él, sosteniéndolo por la nuca, boca abajo y sometándolo. Él había bloqueado este recuerdo, pero este lo afectaba fuertemente todos los días desde su inconsciente. Sin embargo, cuando escuché su historia, pude descubrir la raíz de ese gran obstáculo en su vida para ser pleno, feliz y poder tomar decisiones: sentía que no tenía libertad, que le habían arrebatado su voluntad. El misterio había quedado resuelto: el sometimiento por parte del tío le había arrebatado el libre albedrío. Su mente inconsciente construyó un significado: “No puedo moverme, no tengo libre albedrío, no puedo tomar decisiones” y esa orden se repitió muchas veces de manera automática en su mente hasta que llegó a constituirse como una “verdad”, que vivía en él sin darse cuenta. Hasta cierto punto él seguía siendo rehén de la mano que lo sostenía y abusaba.*

He podido estudiar los efectos que provoca el abuso sexual o físico hacia los niños y niñas a través de apoyar a tantas mujeres y hombres en mis retiros, eventos y terapias personales, y he descubierto los siguientes patrones:

- la persona pierde auto-estima
- la persona cree que vale menos
- la persona pierde voluntad y libre albedrío
- la persona presenta un rechazo o distanciamiento sobre su cuerpo
- la persona culpa, consciente o inconscientemente, a quienes debieron de cuidarla
- la persona culpa a quienes la lastimaron
- la persona culpa o se distancia de Dios por haberlo permitido
- la persona desarrolla un miedo o rebeldía ante la autoridad y la imposición
- la persona llega a presentar problemas con su alimentación y auto-cuidado
- la persona presenta complejos sobre su vida sexual

Este podría parecer uno de los casos difíciles para encontrar algo positivo vinculado a su imagen de dolor y luego aplicar la fórmula de reprogramación mental; sin embargo, lo logramos. Después de trabajar en privado, logramos encontrar varios temas positivos que se habían detonado a partir de esa situación:

- ser un gran matemático, un buen programador y un lector ávido, actividades solitarias en las que se había refugiado y en las que desarrolló una gran capacidad.
- ser cuidadoso y selectivo con las amistades que elige; ahora pudo darse cuenta que ya podía abrir un poco más sus variables para aceptar a alguien en su vida.

- Al final se dio cuenta que debido a ese proceso difícil en su pasado él había iniciado una búsqueda por sanarse y reconectarse a Dios, ahora desde la conciencia y el amor.

Después de unas tres semanas, Jorge había reprogramado su mente alrededor de esta y otras imágenes de dolor descubiertas en su retiro. Su vida comenzó a cambiar para bien, para siempre.

Después de vivir este caso, me convencí de que cualquier imagen o impronta de dolor se puede reprogramar. ¡Si él pudo, tú puedes!

Es clave que padres y adultos cercanos al bebé, niño y adolescente, incluso joven, lo orienten en un proceso de aprendizaje alrededor de la toma de decisiones. Ser capaces de tomar decisiones implica también grandes oportunidades y necesidades de conocerse a sí mismo, saber qué es lo que quieren, reconocer sus habilidades y dones, recordar que son únicos y extraordinarios. Recuerdo que, después de tener claridad sobre este dato, yo fomenté en mi primer hija (y así lo haré ahora con la segunda) desde muy bebé, la toma de decisiones: al año de nacida ya le preguntaba qué tipo de papilla quería, en qué plato quería comer y con qué cubierto. Más grandecita le consultaba sobre qué calcetines quería o qué moño prefería. El objetivo es hacerlos autosuficientes en la toma de decisiones, incluso enseñarles que cuando requieran ayuda o más información para tomar una decisión sean humildes y capaces para pedir apoyo.

Otra estrategia muy importante para padres y tutores es ayudar a sus hijos y aprendices a identificar sus capacidades y habilidades únicas, así como ser capaces de identificar aquello en lo que no son buenos o lo que no les gusta. Esto les permitirá tener siempre la claridad de que sí son capaces en algo, y que aquello que no hacen bien es porque no les gusta o no se han enfocado lo suficiente en trabajarlo. Por ello, no es bueno compararlos y menos juzgarlos con respecto a otros. Cada persona es única y extraordinaria y así tiene que sentirse. Entre más les permitamos explorar, dentro de un entorno seguro, y después retroalimentarlos, mejor se conocerán a sí mismos, aprenderán a tomar decisiones y sabrán que SÍ PUEDEN ATREVERSE Y LOGRAR POR ELLOS MISMOS.

Tenemos que ayudarlos a que practiquen su libre albedrío y a que tomen sus propias decisiones imponiéndoles lo menos posible lo que deben hacer, escuchándolos y tomando en cuenta sus opiniones. Cuando no escuchamos a nuestros hijos o aprendices les sembramos un significado de que ellos no son relevantes o capaces, que su opinión no importa. Y si para ellos o para sus padres o maestros su idea no vale o no sirve, entonces carecerán de motivación para investigar, descubrir y autoconocerse; incluso, desarrollarán rebeldía para imponer cuando puedan sus ideas o decisiones con tal de ir en contra de la autoridad y hacer valer su voz.

Es importante ayudarlos a administrar sus momentos de fracaso y a reponerse para volver a intentarlo, convencerlos de que fallar en algo no significa que fracasen como personas, ni que sean malos o que siempre serán incapaces. Es clave ayudarlos a identificar por qué fallaron y que sean conscientes de cómo superar ese tema en particular.

Otra herramienta de padres y tutores para desarrollar a sus hijos y pupilos es la segunda oportunidad. Todos pueden cometer errores y por ello todos merecen segundas oportunidades. Sin embargo, soy partidario de que las segundas oportunidades se dan cuando quien las requiere las pide conscientemente. Nunca te quedes con la culpa de no haber dado una segunda oportunidad si alguien te la pide con toda la humildad, honestidad y valor.

*Si Dios siempre nos da segundas oportunidades,  
quienes somos nosotros para no darlas.*

Es importante también enseñarles a aceptar y celebrar las capacidades de otros. Incluso alegrarse por los triunfos de los demás, o admirar las metas logradas por alguien más. No se trata de envidiar a otros, sino observarlos, entender qué hicieron para lograr sus metas, y que ellos tengan las suyas propias, nacidas del corazón y no del dolor, enfocadas en sus capacidades y no buscar a como dé lugar copiar las de otros u otras.

Ayudar a nuestros hijos o aprendices a dominar un tema, especializarse, volverse los mejores en alguna habilidad o capacidad, siempre servirá de herramienta para empoderarse, para sentirse muy capaces. Lo mismo educarlos para que desarrollen técnicas de aprendizaje de nuevas habilidades, observar, analizar y replicar, incluso mejorar e innovar es clave para que se mantengan siempre avanzando, y no sentirse estancados. Ellos tienen que saber que siempre llevarán una caja de herramientas bajo el brazo y nunca deberán sentirse incapaces. Todo esto implica, por supuesto, ayudarles a desarrollar la capacidad de pedir ayuda cuando sea necesario.

*Y recuerda, la mejor educación no es a través de la imposición, sino del contagio.*

*Que todo aquello que quieras improntar en la mente de tus hijos, seguidores o aprendices sea algo positivo que tú vives, que tú aplicas de manera cotidiana. Vive haciendo actos de amor cotidianos y esos son los hábitos que sembrarás también en quienes te rodean.*

## **La gran capacidad de recrearnos**

Todos, por derecho divino, recibimos, además de la vida misma, una semilla, un don, una bendición de Dios y el Universo, que es nuestro PODER CREADOR. Nuestro poder creador nos permite crear pensamientos, entornos armoniosos, emociones, organizaciones, productos, objetivos, misiones, grandes ideas y una identidad individual. Pero este poder va aún más allá, Dios nos permite a través de esta capacidad pro-crear (crear vida) y re-crearnos (re-inventarnos o re-definirnos).

Seguramente te queda claro el concepto de CREAR desde la perspectiva de los ejemplos que te doy. Pero déjame elaborar sobre

los conceptos de re-crear y de pro-crear. A lo largo de la vida vamos absorbiendo, sin muchos filtros, una identidad, una personalidad, una forma de ver la vida y un conjunto de hábitos; por lo que nos van construyendo desde afuera. Pero a todos nos llega el momento de recrearnos, o al menos a todos se nos dota de la capacidad de hacerlo, y me refiero a construirnos pero desde adentro, con conciencia y desde el corazón; y para eso hay que echar fuera programaciones que nos estorban, botar mucha información que sólo nos contamina y nos obstaculiza nuestro desarrollo pleno, para entonces comenzar a vivir a partir de nuestra esencia pura, ya sin máscaras, ya sin disfraces.

Este poder re-creador también implica sanarnos desde adentro, transmutar lo débil por lo fuerte, lo enfermo por lo sano, acomodar lo desacomodado, tanto en la parte física, como en la energética y en la emocional. Todos somos capaces, con la información correcta y una buena apertura de conciencia para modificar los pensamientos, emociones, y estados internos negativos, por positivos.

*Somos chamanes, curanderas y médicos en potencia, de nuestro propio cuerpo, de nuestras propias emociones, de nuestra propia vida y nuestra propia realidad.*

De la misma manera, todos los hombres y mujeres tenemos un poder para pro-crear vida al unir nuestro material genético con el material genético de alguien del sexo opuesto. Sin duda las mujeres lo viven de una manera más intensa que los hombres, ya que su proceso de preparación (ciclos hormonales y desarrollo físico) es contundente y evidente a lo largo de su vida. Y, obviamente, por el hecho de ser ellas las que llevarán en su vientre un nuevo ser, un espíritu en proceso de materialización, durante 40 semanas aproximadamente. Dios les dio un enorme poder a ellas, replicó su propio poder gestacional y creador en las mujeres, y por ello son bendecidas y merecen toda mi admiración y respeto. Sin embargo, tanto hombre como mujer pueden disfrutar al máximo su paternidad y maternidad y saberse pro-creadores de vida, honrar ese poder y hacerse responsables de este.

Así, todos tenemos un enorme poder creador, pero lo vamos y nos lo van limitando a lo largo de la vida, incluso terminan por arrancárnoslo o terminamos por cederlo totalmente. Nos enseñan a depender de fuerza o fuentes externas, cuando la más poderosas están dentro de nosotros. Nos meten miedos y nos hacen vulnerables, lo que nos vuelven adictos o apegados a herramientas externas. Y al perder nuestro poder creador perdemos parte de nosotros mismos, de nuestra esencia pura, y por ende dejamos de vernos como seres espirituales realmente poderosos de crear y manifestar su realidad. Claro, existen muchos intereses poderosos para que sigamos dependiendo de comprar, consumir y hasta vivir endeudados. Y tristemente pocos intereses poderosos para que despertemos, nos desapeguemos del consumo y seamos libres.

Soltamos nuestras libertades y poderes creadores, y abrazamos el apego y la co-dependencia por muchas razones, en primer lugar por vivir situaciones en donde, al poner en práctica, de manera consciente o inconsciente, nuestro poder creador, otros a nuestro alrededor nos criticaron, regañaron o aislaron, tanto por el resultado de lo que creamos en ese momento, como por la sola intención de querer atrevernos y crear algo diferente. Tal vez inventamos un juego, una forma de vestirnos, una historia, una canción, pintamos, esculpimos, pero a otros no les pareció y nos hicieron sentir mal. De esa manera, desde pequeños comenzamos a sentir miedo, pena, vergüenza, o incertidumbre alrededor de nuestro poder creador; los padres son muy responsables de las co-dependencias de los hijos. Incluso se puede llegar a dar que experimentemos culpa o coraje (ira) hacia nuestro poder creador y nuestra creatividad por la situación a donde nos llevó en cierto momento: “¿pero por qué lo hice?”, “¿en qué momento pude inventar eso?”, “¿qué tonto fui al pretender pensar que yo podría hacer algo así?”.

Muchos adultos, viviendo en automático, les impusieron a los niños la programación de “tú no eres bueno para crear”, “tú no puedes crear nada bueno”, “no confíes en tus ideas”. O bien, al compararlos contra otros (en la escuela, en la casa, en una fiesta, en un trabajo) los minimizaron, y en su mente se les grabó una verdad inconsciente

negativa que ahora los obstaculiza de “no soy tan bueno para crear como los demás” y prefieren no atreverse por miedo a quedar mal otra vez. De esta manera, hacia el futuro, a esta persona le será más fácil replicar la vida de otros que buscar visualizar y crear su propia realidad. La comparación contra otros nos hace esforzarnos para buscar ser como otros, de esa manera limitamos nuestro poder creador porque si vivo para replicar lo que otros hacen pues para qué crear. Y en esto el sistema educativo actual, los medios de comunicación y las empresas multinacionales son expertas, ante el vacío interno de los niños, niñas, jóvenes, y también adultos, les proporcionan modelos a seguir “exitosos”, “atractivos (as)”, quienes les proveen formas y estilos para ser y vivir como ellos, claro, pero para eso habrás que comprar lo que ellos o ellas también. “Ser exitoso o exitosa” entonces se limita a una copia de modelos y transacciones comerciales; nada más terrible que eso para la libertad y autenticidad sobre todo de los pequeños y pequeñas.

De la misma manera a muchos les impidieron seguir sus sueños o entrar al deporte, clase cultural o carrera que realmente querían, hecho que los desmotivó para aplicar su poder creador en las actividades que deseaban, cediéndole así su poder creador a otros. Otros, aspirando a ser los mejores, o al menos aceptados dentro de su profesión, decidieron que tenían que copiar lo que el común de abogados, ingenieros, contadores, políticos o matemáticos, vivían; poniéndole un freno enorme a su poder creador, creyendo que el camino al éxito sólo se podía presentar de una manera definida por otros.

Al mismo tiempo, a muchos nunca les dijeron ni les enseñaron que eran espíritus manifestados en un plano terrenal y que tenían mucho poder para existir y para crear, poder que procedía del Dios y del Universo, que era su derecho divino. Entonces crecieron con la idea de que eran simples seres humanos de cuerpo y mente limitando desde esta percepción su poder creador. En algunas religiones se les dice a los seguidores que son culpables y pecadores, que no tienen derecho de vivir en presencia de Dios, que no pueden hablar directo con Dios y que sus pecados los tienen que redimir a través de otros

y sus instrucciones, y que si no se hace lo que te indican al pie de la letra entrarás al infierno. Hay muchas religiones que promueven más el miedo que la libertad y la alegría, lo cual limita mucho tu poder creador.

*Espiritualidad no es lo mismo que religión. Espiritualidad es tu relación directa con Dios y con todas sus creaciones, y dentro de esta caben millones de formas de relacionarte con Dios de manera hermosa y poderosa. Religión es un conjunto de dogmas y rituales, y dentro de esta caben muy pocas formas de comportarte.*

El poder creador va de la mano con tu poder visualizador, y ambos potencializan mucho tu creencia positiva del YO SÍ SOY CAPAZ. La capacidad de visualizar es mucho más que tu capacidad de imaginar. Con la imaginación sólo ves mentalmente, con la visualización puedes crear y proyectar hacia afuera grandes ideas, decretos y emociones. Nos enseñaron que los ojos sólo sirven para captar las realidades externas, así como que nuestra mente existía para interpretar estas realidades desde ciertas perspectivas ya programadas, pero en realidad los ojos tienen una misión adicional, proyectar hacia el exterior lo que creamos en el interior. Así como nuestra mente, que también sirve para crear grandes realidades cuando se conecta con nuestro corazón. En conjunto con nuestros brazos y manos, así como los sentidos y capacidad para aprender, somos capaces de materializar grandes ideas para nuestro beneficio y el de los demás.

Pero muchas personas dudan o desconocen estas capacidades y entonces viven una vida limitada y restringida, incluso viven como robots o zombies replicando en automático lo que otros son y hacen, o lo que otros les dicen que tienen que hacer. Si a esta duda o desconocimiento de su poder creador y visualizador le sumas la creencia de que son un simple cuerpo-mente en lugar de seres espirituales,

así como aquella de que para ser exitosos la regla más importante es tener dinero y acumular, entonces tienes personas incapaces de ser inteligentes espiritualmente viviendo en co-dependencia total, esclavizados.

*La percepción de incapacidad sobre nuestra realidad y nuestra vida, la creencia de que no tenemos poder creador y que no somos capaces de generar grandes ideas nacidas del corazón, son una limitante para vivir felices, saludables y exitosos. Estas creencias nos impiden tomar la batuta de nuestra vida y reinventarnos, nos motivan a seguir dependiendo de los demás, viviendo como robots y como zombies. Pero, sólo tú decides cuando despertar y comenzar a volar.*

A lo largo de la vida le cedemos nuestro poder creador a nuestros padres, maestros, líderes de opinión, figuras aspiracionales de la televisión y medios como artistas o deportistas, amigos, referencias en nuestra profesión, y hasta a marcas de productos. Es terrible cuando permitimos que una marca de productos nos diga lo que tenemos que hacer para ser mejores, poderosos, admirados o felices. Algunos siguen dependiendo de tomar un refresco de cierta marca para ser felices o conducir un auto de lujo para sentirse poderosos y ser admirados por los demás. No se dan cuenta que ellos son espíritus poderosos materializados en un cuerpo humano para vivir esta experiencia terrenal maravillosa, y que fueron dotados de un poder creador inmenso para crear su realidad, para pro-crear y para re-crearse a sí mismos, incluso para re-crear su pasado, su presente y su futuro desde la GRATITUD y desde el amor.

Cuando desactivamos nuestro poder CREADOR, en ese momento se activa en automático nuestro poder REPLICADOR, y hasta un poder destructor. Así, en lugar de crear pensamientos positivos

creamos pensamientos negativos; lo mismo con las emociones, entornos, organizaciones, objetivos, intenciones destructivas. Vivir desconectados de nuestro poder creador es vivir conectados y dependientes de nuestro poder destructivo. Si no vives para crear valor desde el corazón para un cliente, entonces vives dedicado a ver cómo sacarle su dinero a tu cliente y aplicas cualquier estrategia o truco para convencerlo de que te lo entregue. Las empresas y organizaciones, recuerda, son exponencializadoras de lo que vive al interior de los dueños o directivos. Si no vives dedicado a construir una familia feliz y armoniosa desde el amor, entonces sólo promueves una familia o conjunto de ciudadanos mediocres.

Recupera tu poder CREADOR y CREA desde el amor y desde el corazón. Es tu derecho divino, es tu derecho por nacimiento. Y, como líder, fomenta y promueve que tus colaboradores, familiares y/o ciudadanos lo pongan en práctica, de esa manera respetas su derecho divino y respetas tu propia humanidad espiritual.

## **CONFUSIÓN DE IDENTIDAD**

### **No sé quién soy o no me gusta quien soy**

Conozcamos ahora el tercero de los tres factores más comunes para el surgimiento de traumas, creencias, programaciones negativas. Al igual que los otros dos, este implica una percepción o “verdad” que se siembra en la mente inconsciente por vivencias en nuestra infancia, adolescencia y juventud. Este factor tiene que ver con el NO saber quiénes somos, a qué venimos, a dónde vamos, qué nos gusta, si lo que hemos hecho o lo que estamos haciendo tiene sentido. En pocas palabras con una CONFUSIÓN DE IDENTIDAD. La confusión de identidad, que implica no saber quién eres o que no te guste quién eres, detona emociones fuertes como enojo hacia ti mismo o el exterior, tristeza (que llega hasta la depresión), y miedos. Quien vive esta creencia limitante vive como perdido, en automático, deja fácilmente que le impongan lo que otros quieran, es muy voluble, no

se considera único y extraordinario... podría estar enojado o enojada hasta con la vida y con Dios. Es común que algunas personas con tendencias suicidas vivan en su inconsciente esta poderosa creencia. Estas personas viven en una dinámica de comportamientos erráticos, sube y bajas emocionales e inconformidad en todos los espacios.

*Saber qué y quién eres, de dónde vienes y hacia dónde vas, tener claros tus pilares de referencia, son elementos básicos para estar en paz, ser feliz, vivir motivado y hasta saludable.*

Tener una identidad definida incluye saber qué capacidades y habilidades tenemos que nos hacen únicos, así como saber y poder enfocarlas en nuestro desarrollo personal y profesional. Tener una identidad definida implica integrar a tu vida la espiritualidad, la relación con Dios o el Ser Supremo (como quiera sea que tú lo definas), pues esta es parte fundamental de nuestra esencia. Tener una identidad clara implica vivir sin máscaras, sin fachadas o disfraces, dejar de copiar o competir contra otros para vivir desde nuestra esencia y autenticidad.

*Algunas personas se molestan porque otros tratan de imponer en ellos, sus padres, sus maestros, sus jefes en el trabajo, pero es que ellos también les lanzan un mensaje inconsciente de que ellos mismos o ellas mismas no saben qué es lo que quieren ni hacia dónde van.*

*Las dudas de personalidad, de gustos o de misión, sin duda le darán pie a otros y a otras para tratar de aconsejarte o hasta de imponerte.*

*Cuando muestras seguridad en lo que eres, lo que te gusta y hacia dónde vas, por más que otros te digan lo que quieren para ti, tú simplemente honras su opinión, la agradeces, y continúas con tus grandes planes.*

¿Pero, por qué llega a generarse una confusión de identidad en una persona? La confusión de identidad surge a partir de diferentes momentos o situaciones a lo largo de los primeros años de vida y la adolescencia. Padres que deseaban tener una hija y les nació hijo, o viceversa, y desde la percepción de los adultos comienzan las confusiones en la mente de sus hijos. Situaciones en las que los papás toman decisiones por sus hijos y no les preguntan qué prefieren, llevan a una confusión de identidad que, si se repite constantemente, hacen que el cerebro de la persona se vuelva cómodo y comience a depender del *quién creen que soy o qué creen que necesito*, más que del *quién sé que soy*. Tratar a un hijo como si fuera su hermano, darle lo que le gustaría al hermano, o bien creer que al hijo le gustaría justo lo que al papá le gustaba de niño, son variables detonadoras de una confusión de identidad, si tales situaciones son repetitivas. Situaciones en las que en la escuela se dirigen a los niños por otro nombre, con un sobrenombre genérico, o cuando no los consideran como individuos sino como parte de un colectivo, también son generadoras de confusión de identidad. Cuando los sistemas familiares y educativos buscan educar a todos los niños y niñas por igual, sin respetar sus individualidades, evitando que desarrollen sus propias cualidades. Lo mismo pasa cuando los obligan a vestirse de una forma determinada, hablar de cierta manera, o hasta a pensar de un modo específico.

Lo mismo puede suceder en la pubertad y juventud, cuando se presentan muchos cambios hormonales relacionados con la sexualidad y su género. Si no se les orienta adecuadamente, bajo un ambiente semicontrolado, puede surgir una confusión de identidad. Este tema me hace recordar el caso de una mujer que asistió a uno de mis eventos, a quien por las creencias religiosas de la mujer y la pena social, se le impidió siquiera comentar su atracción por otras mujeres. La jovencita era claramente lesbiana pero en su casa eran fóbicos al tema y esto a ella le generó una gran confusión de identidad.

Esto sucede mucho en entornos familiares casi militares y donde priman rigideces y ortodoxias, en donde las reglas son tan estrictas que se coarta la búsqueda de la individualidad. Otros ejemplos son algunos colegios que pretenden algo similar, una estandarización forzada

de todos los alumnos, o dentro de las empresas en las que existen regímenes que impiden el florecimiento de identidades individuales claras, con procesos tan definidos y estrictos que parece que buscan contratar más a robots que a humanos. En ocasiones los grupos de amigos imponen reglas muy estrictas de comportamiento y cuando alguien no las sigue, se da pie al *bullying*, así que los jóvenes terminan por seguir las reglas de los líderes para no ser molestados y, en el camino, se olvidan de sí mismos, de sus gustos y de sus cualidades individuales.

*Esto me recuerda al artista pop Andy Warhol quien pintaba decenas de cuadros de latas de sopas Campbells para provocar al observador a darse cuenta que estaba siendo programado para ser uno más, igual que los demás, como producido en una fábrica bajo un diseño y un patrón exacto.*

Es común que se gesticione la confusión de identidad cuando se imponen reglas a los niños y niñas sin darles explicación alguna. Obligar a las niñas a vestirse de determinada manera, obligar a los adolescentes a comer o no comer algo, impedirles jugar algo o comenzarlos a programar para que acepten que se casarán con alguien determinado, vivirán en tal lugar, serán fans de tal equipo o estudiarán tal profesión.

No podemos negar que en esta sociedad materialista y consumista, desde los medios de comunicación, gobiernos y multinacionales se nos promueve una identidad estandarizada más que individualizada. Claro, es más fácil controlar a una sociedad homogeneizada, que piensa lo mismo, consume lo mismo, se define las mismas metas, que a una sociedad hecha de puros individuos con metas y gustos propios.

La confusión de identidad limita en las personas la capacidad de disfrutar el momento y lo que la vida les va presentando. Limita sus deseos de explorar y descubrir, de avanzar y progresar, pues terminan por no saber qué es lo que verdaderamente desean o necesitan. Nada

les causa placer porque nada es verdaderamente un deseo profundo de su YO, ya que no conocen verdaderamente al YO interno, su esencia, viven desconectados de sus capacidades y poderes individuales. Hacen lo que les dicen, navegan hacia donde les indican, se sienten artificialmente bien cuando les indican que han logrado algo para sentirse bien. Esto genera en muchas personas una dependencia fuerte hacia otras personas, sus opiniones y aprobaciones. Terminan por vivir para otros y no para ellos mismos, dependiendo de la aprobación de los demás. Tal vez no te das cuenta pero tu niño o adolescente interno podrían estar vinculados a una agenda para satisfacer deseos y reglas de otros, por lo cual tu adulto actual podría estar secuestrado por estas metas impuestas por otros en otras épocas.

En nuestras sesiones y retiros siempre integramos elementos espirituales a las dinámicas que buscan reforzar el sentido de identidad en las personas. Buscamos que los participantes se sientan elegidos y afortunados por el simple hecho de haber nacido, porque al final de cuentas es así. Que sientan como una bendición la oportunidad de estar vivos y haber tenido los padres que tuvieron. Haber tenido unos padres que nos trajeran a la vida, ya sólo por ello es una gran bendición, sin importar lo que ellos después hayan decidido hacer de sus vidas. Algo clave para definir una identidad es también hacerse responsables por haber elegido, desde un plano más espiritual, a nuestros padres, la época en la que nacimos, nuestros entornos y condiciones de vida. Y entender que de cada momento, incluso de aquellos de dolor, se pudo aprender algo.

*Afirmaciones que tienes que repetir para que se conviertan en una creencia en tu mente: “Soy hija (o) de Dios viviendo una gran experiencia humana. Me encanta quien soy, donde nací y la época en la que nací. Dios me dio grandes cualidades, dones y poderes que me hacen único y extraordinaria (o). Tengo una misión muy importante, si no la he encontrado pronto se me va a revelar y estaré*

*lista (o) para escucharla y ponerla en práctica. Me encanta lo que soy a nivel espiritual y a nivel material estoy en constante aprendizaje y crecimiento”.*

Cuando vivimos sin darnos cuenta que tenemos un cuerpo, una mente y un espíritu poderosos, y nos dejamos llevar por la sociedad materialista y consumista, es posible que algún día despertemos y ya sea muy tarde para redefinirnos, reconectarnos, reconocernos. La identidad individual permite que cada uno busque su desarrollo pleno y al mismo tiempo le agregue valor al ser que es y al entorno en que vive y trabaja. El ser humano no está hecho para ser él o ella quien defina su propia vida y no para que otros la definan y le hagan imposiciones, la libertad es parte esencial de nuestra vida.

*Sólo haciéndote responsable de tu libertad, y aplicándola para definir tu vida, serás plena o pleno.*

---

*Mientras Rubén exploraba su pasado en la regresión, recordó su etapa de adolescencia y trajo a la luz memorias que vivían escondidas en su inconsciente. No era el más inteligente, ni el más guapo, tampoco el que andaba a la moda o tenía más recursos económicos. Por ende, para ser aceptado por su grupo de amigos, desarrolló la habilidad de hacer reír a los demás. Siempre trataba de conocer y contar chistes nuevos y tomaba mucho alcohol para hacer travesuras que aportaran humor a las fiestas. El grupo desarrolló cierta dependencia de él, pues sentían que con él las fiestas eran*

más divertidas. Pero al mismo tiempo se le obligaba a cumplir un rol específico y cuando no era el bufón de los demás, se le aislaba. A los 18 años sus amigos se fueron a otras ciudades a estudiar y él se quedó sin nadie a quién hacer reír. Desafortunadamente su dependencia ya se había arraigado en su inconsciente y para entonces se había vuelto adicto al alcohol y a la personalidad de bufón. Esta era una personalidad que, si bien le había permitido ser parte del grupo de adolescentes, hoy ya no le servía en sus nuevos entornos, ni en sus nuevas responsabilidades más formales en la universidad. Estaba confundido, no sabía quién realmente era él y qué personalidad era la suya. Tampoco sabía cuáles eran sus habilidades sociales más allá de tomar y hacer reír a los demás, las cuales no eran de él propiamente, pues le habían sido impuestas. El proceso de auto-observación de su inconsciente le ayudó a desvincularse de una identidad falsa con la que había venido cargando desde joven para comenzar limpio y desde la conciencia la reconstrucción como persona, desde su autenticidad.

---

Carlos vivió con su madre hasta los dos años de edad y durante este periodo no tuvo referencia paterna o masculina. Después de esto la mamá se fue a los Estados Unidos con su nueva pareja. Ella le prometió que volvería pronto y lo dejó con su padre (el abuelo de Carlos) quien, no teniendo ya fuerzas para criar al niño, se lo dejaba una semana a una hermana

*(tía-abuela), otra a una hija (tía), y en ocasiones hasta con los vecinos. Carlos cursó la primaria en una escuela religiosa y la secundaria en una escuela del gobierno. Hoy, a sus casi 40 años, él no sabe quién es, cómo es, qué quiere ni qué le gusta. Ha vivido inconscientemente tratando de cumplir con lo que sus diferentes tutoras le impusieron desde niño pero, no habiendo constancia en los hábitos que le inculcaron, en su mente inconsciente no había patrones claros a los cuales apegarse. Descubrir y comprender esto fue un gran hallazgo para Carlos. Ahora sabe que la responsabilidad de definirse a sí mismo es sólo suya, que tiene que tomar sólo lo mejor del pasado, hacer las paces con lo que le provocó dolor y redefinir su identidad.*

*En esta gran tarea, y buscando que él definiera su identidad de adentro hacia afuera, y no de afuera hacia adentro como normalmente se hace, le sugerí que aprovechara a su gran consejero, el que todos tenemos y hemos olvidado, a su CORAZÓN. Así es, le compartí una técnica que utilizo para meditar y conectar con lo más profundo de mí mismo: que escuchara a su corazón. Así, literalmente, le recomendé que meditara con un estetoscopio, escuchando a su corazón, que a él le hiciera todas las preguntas que quisiera sobre quién era, cuáles eran sus fuerzas internas, cuáles eran sus habilidades, cómo estaba su conexión con Dios o el Universo, y qué camino debía seguir. Yo mismo he hecho estos ejercicios y mi corazón es el consejero más maravilloso de todos. Escuchar a mi corazón me ha cambiado la vida. Y así sucedió con Carlos, pronto comenzó a tener una personalidad más clara, más seguridad, se le veía más sonriente. Por ser una persona cercana a mi vida*

*por temas profesionales, fui testigo de sus grandes progresos. Su transformación fue impactante y ahora él es quien más recomienda la técnica de meditar escuchando al propio corazón.*

---

*Alia participó recientemente en un evento que ofrecí. Su nombre es libanés y significa “alta”. Ella es la cuarta hija de una familia ortodoxa. Desde muy niña, tanto su madre como su abuela buscaron imponer ciertas tradiciones familiares y religiosas en ella, en procesos en los que había regaños fuertes y castigos, incluso críticas duras para ella siendo niña y adolescente por no seguir ciertas instrucciones. Los momentos de dolor no fueron generados por las reglas en sí mismas, sino por las formas empleadas para hacer que las cumpliera: críticas, amenazas, discriminaciones y hasta maltratos.*

*A sus 37 años de edad, ella no sólo sentía que su identidad individual no estaba clara, sino que existía mucho dolor hacia quién es, cómo es y lo que no ha sido capaz de ser. Ella descubrió los momentos más icónicos de este proceso que vivió –en los que otros le definían su personalidad y le imponían reglas–, los analizó aprovechando mi apoyo y comenzó a crear nuevos significados de paz, gratitud y amor para las figuras maternas en su casa. Ella, al momento de tomar mi taller, estaba por ser madre y me decía que no quería ser con la hija que venía en camino como su madre y abuelas habían sido con ella, así que se enfocó con gran determinación en trabajar y reprogramar su pasado. Durante la sesión privada que tuve con ella le dije:*

*“Si no estás en paz con tu ascendencia, no podrás estar en paz con tu descendencia”. Esto le impactó y le invitó a redoblar sus esfuerzos. Hace poco terminó su proceso de reprogramación y su testimonio es bellissimo y enriquecedor para el trabajo que hemos venido realizando en mis seminarios y retiros.*

*NOTA: Es importante mencionar que citando este caso no se hace ningún juicio de valor a ninguna religión, tradición o creencia. Sin embargo sí se hace un llamado de atención a quienes tratan de imponer estructuras y pensamientos bajo métodos poco amigables, coercitivos o impositivos*

## **TIPS PARA PADRES**

Cada ser humano es ÚNICO Y EXTRAORDINARIO y así debemos percibir a nuestros hijos, hermanos, pareja, estudiantes, colaboradores y cualquier persona con quien nos encontremos en nuestro camino. Por ende debemos tratarlos bien, por su nombre, con respeto y admiración por sus características y habilidades y con delicadeza frente a las limitaciones que pudieran llegar a tener. Si nuestros hijos no conocen sus gustos y habilidades, hay que ayudarles a encontrarlas, sin jamás imponerles las nuestras o las que queremos que tengan para quedar bien con la sociedad. Cuando los padres les imponen reglas y características a sus hijos en lugar de orientarlos para que ellos mismos elijan, es porque los mismos padres están viviendo en automático bajo dolores emocionales que se gestaron desde niños o adolescentes. No es justo y válido que un padre trate de lograr sus sueños no satisfechos a través de sus hijos o hijas.

Darse el tiempo para ayudar a sus hijos a definir su propia identidad, y que no sean una réplica de la suya, es una tarea mucho más que material o terrenal, es algo ampliamente espiritual, es darles la oportunidad de que su espíritu y su agenda mágica se manifieste

integralmente en la vida de su hijo o hija. Esto requiere su tiempo y esfuerzo, no se da de la noche a la mañana, conlleva paciencia, tolerancia y mucha educación. Implica ayudarlos a sanar dolores emocionales que les conforman máscaras y ayudarlos a descubrir sus cualidades y habilidades. Implica ayudarlos a probar, intentar, esforzarse, levantarse si se caen, retroalimentarlos amorosamente, y esto, por más lleno de esfuerzo que se escuche, es un proceso hermoso en donde también los padres aprendemos mucho; nuestros hijos, en realidad, son nuestros grandes maestros. Implica llevarlos a diversas clases o actividades deportivas para que ellos elijan el deporte que quieren practicar, llevarlos a diversas actividades culturales y musicales para que elijan el instrumento que quieren aprender, llevarlos a varias escuelas para que elijan la de su preferencia (esto último se aplica a partir de la secundaria). Es importante también permitirles tener sus propios espacios, e incluso ya a cierta edad que tengan privacidad. Que tengan objetos de su propiedad, porque son elementos que contribuyen en la definición de su identidad, incluso elementos “secretos” (así como la “cajita de secretos” que muchos tuvimos de chicos).

Durante la adolescencia, y más aún en la juventud, es natural que los hijos tiendan a alejarse un poco de los padres, ya que no quieren vivir bajo la sombra de su identidad sino generar una propia. Hay que apoyarlos y alentarlos a tener sus momentos de búsqueda con viajes, con su pareja, estudiando un semestre fuera de casa y otras acciones que los impulsen a consolidar su individualidad. No juzgarlos si algo les sale mal, a ti también le ocurrió. Que sepan que siempre estaremos ahí pero no orillarlos a que forzosamente nos cuenten lo que les está ocurriendo. Si acaso un hijo anda de rebelde, no nos asustemos, la rebeldía es un puente temporal a la búsqueda de su individualidad, es una forma de desprenderse de la identidad familiar y buscar construir una propia.

Es común que los padres a veces sólo digan de dientes para afuera que ahí estarán cuando los hijos los necesiten pero que en la práctica estén tan ocupados que nunca les prestan suficiente atención. O bien, es común que los padres realmente no sean capaces de escuchar todo lo que los hijos quieren contarles. Con cualquiera de estas dos condiciones el hijo tiende a distanciarse y buscar en otras partes

quién los escuche y aconseje. Ayudarle a los hijos a autoobservarse y autoaceptarse es poderosamente importante para que puedan desarrollar una gran identidad. Los padres pueden siempre fomentar estas prácticas motivándolos a analizar por qué se enojan, por qué se sienten tristes, por qué andan felices. Mientras más y mejor se conozca el hijo a sí mismo más sólido y equilibrado será el desarrollo de su personalidad, lo que le permitirá enfocarse más plenamente en sus pasiones y ser muy bueno en alguna actividad específica.

Los padres también son corresponsables de que los hijos estén en contacto con su Yo interior, con su espiritualidad, que se reconozcan como una gran creación de Dios y el Universo, que sientan que por el sólo hecho de haber sido creados tienen un gran compromiso de agregar valor en este mundo, que con paciencia, con esfuerzo, con proyectos nacidos del corazón, llegarán muy lejos.

Otro elemento importante y que sirve de guía para los hijos, es que puedan ver que sus papás son capaces de ponerse de acuerdo y coincidir en objetivos familiares, pero que al mismo tiempo ambos tienen objetivos individuales. Es decir, que los hijos vean que su papá no es co-dependiente de la mamá, ni viceversa, para que no crezcan esperando una pareja para co-depender de ella o él. La idea es que en una pareja cada uno tenga su personalidad, sus objetivos, pero que se promueva una gran convivencia a partir del respeto, el amor incondicional, la admiración de su individualidad y el libre albedrío.

## CREENCIA DE NO MERECEIMIENTO

### **Creer que no mereces abundancia, paz, amor, una gran familia, un gran trabajo y salud**

Adicionalmente a estos tres factores o creencias ya mencionadas que gestan, provocan, detonan dolores emocionales en el ser humano y programaciones negativas que lo autosabotean (creencia de no poder, creencia de no ser aceptado-a- y confusión de identidad), existe UNA

CUARTA CREENCIA O PERCEPCIÓN que es también sumamente poderosa, y tremendamente limitante. Si bien es un poco más difícil de hallar, de identificar en los rincones del inconsciente, está presente en muchas personas y es fuente de muchas manifestaciones negativas en la vida cotidiana de estas. Esta cuarta creencia o percepción es: NO MEREZCO. La cual puede abarcar un territorio particular o varios territorios como la parte económica, laboral, de pareja, familiar, social, de paz, de alegría y hasta de salud.

La creencia de NO MEREZCO, según mis estudios con las miles de personas que he tratado, proviene de dos grandes fuentes: sentimiento de culpa y sentimiento de inferioridad, ambos integrados al inconsciente a partir de experiencias que sucedieron en la infancia o adolescencia.

Cuando la persona era un niño o niña vivió una situación en la que tal vez y para algunos que le rodeaban cometió un error, fue culpable de algo, o la hicieron sentir culpable. Él o ella fue sancionada severamente o se culpó mucho a sí mismo y se le grabó la responsabilidad en su mente inconsciente. Así, en su mente busca constantemente pagar el pecado o la culpa, rechazar la abundancia, el amor, la felicidad, a su mente inconsciente, le parece buena forma de pagar lo que debe. *“¿Qué reciban los que lo merecen, pero yo con esta gran culpa, no merezco?”*, este diálogo vive y se repite constantemente en la mente inconsciente de estas personas. Son personas que apenas sienten que el amor está llegando, que el éxito se acerca, que la paz se está volviendo algo normal en su vida, y pum, zaz, lo rechazan energéticamente para volver al estado de “pagar culpas”.

Por ejemplo, se sintieron responsables de niños ya que sus padres se separaron justo después de que él o ella hiciera una gran travesura. En su mente inconsciente, ya que nadie lo orientó a entender la realidad, ellos fueron los culpables del divorcio, y por ello no merecen mucho en su vida. Vivir bajo el significado o la “verdad” de no merecer es muy doloroso y sumamente fuerte, es pensar que no te mereces las bendiciones del universo, que no te mereces un buen trabajo o una buena pareja, por ende lo que atraes son entornos contaminantes o parejas destructivas. Si crees que no mereces un buen trabajo pues

vas a tener malos trabajos, si crees que no mereces la GRATITUD de las personas, vas a obtener ingratitud de parte de ellas. Vivir bajo el significado de no merecer, llega a provocar un decreto que atrae justo eso que tanto piensas inconscientemente.

Esta creencia, cuando se repite mucho en el interior, provoca decretos que hacen que la persona atraiga energéticamente a su vida calamidades en lugar de bendiciones, escasez en lugar de abundancia, parejas tóxicas en lugar de parejas conscientes, dolor en lugar de alegría. “Que no me manden ninguna bendición porque no la merezco”, “que Dios no me mande bendiciones”, “que el Universo no me premie porque no lo merezco”, “siento que no merezco una gran pareja”, etc. Vivir bajo esta perspectiva es también generar una distancia energética de la recompensa, del reconocimiento. Uno deja de premiarse o de atraer premios a su vida, porque cree que no se merece el premio. Uno deja de reconocerse o de admirarse porque piensa que no merece ni su propio reconocimiento, al contrario, se juzga duramente. Vivir bajo el no merezco genera grandes dolores emocionales.

*Claudia fue a su mente inconsciente a través de la respiración holotrópica, y ella descubrió que se había insertado en ella la verdad del NO MEREZCO desde cuando era muy niña porque se había sentido culpable de las discusiones económicas de sus papás. Y también ella, a partir del no merecimiento, había detonado una verdad de no merezco ser bonita, no merezco tener buen cuerpo. Ella inconscientemente sabotaba todo su proceso de belleza. Era una mujer muy bella, pero no hacía ejercicio, comía muy mal, con alimentos poco nutritivos y siempre andaba con malos gestos. Esto de alguna manera la hacía dejar a un lado su belleza y mostrar un rostro de dolor, de tristeza, porque estaba viviendo con base al no merezco. Después del proceso que vivió conmigo entendió sus improntas*

*de dolor, comenzó el proceso de reprogramación y todo cambió para ella en su vida. Meses después se había abierto al amor nuevamente y comenzaba a salir con un hombre a quien me describió muy consciente y de grandes cualidades.*

Y, como podrás intuir, la verdad o creencia opuesta al *no merezco* es muy lógica y directa: SÍ MEREZCO MUCHO, en abundancia, por ser hijo (a) de Dios y por vivir todos los días con mis virtudes bajo el brazo. Creo profundamente en que las bendiciones del universo están ahí, son abundantes, hay que abrir nuestro corazón para recibir lo que justamente nos corresponde. Así como está la verdad del *yo no merezco*, podemos trabajar en la verdad del YO MEREZCO MUCHO, soy un hijo de Dios, el amor vive en mí, la luz vive en mí, y si hago todos los días algo, si siembro todos los días algo, obviamente voy a merecer todavía más.

*Una de las mejores formas de comenzar a romper la creencia tan limitante del NO MEREZCO es comenzar a decirte a ti mismo o ti misma cosas hermosas y poderosas, exprésate amor, exprésate abundancia, exprésate merecimiento; eres hijo o hija de Dios y por eso ya mereces mucho.*

*Tere, de 72 años, llegó con muchas cargas emocionales y con 3 operaciones de corazón al Retiro en La Montaña. Al presentarse, al inicio del evento, contó una serie de experiencias en su infancia y en su adolescencia bastante duras que habían generado mucho dolor en su vida, le atribuyó sus problemas del corazón a sus dolores emocionales e improntas de dolor. Cerró su introducción diciendo que para muestra de que siempre le sucedían cosas negativas en su vida y que parecía que no*

*merecía nada bueno, un taxista le había robado su bolsa con todas sus medicinas y su maquillaje. Sin embargo, cansada de vivir lo que había venido viviendo por muchos años, se entregó profundamente a las dinámicas en el Retiro. Al día siguiente su transformación ya daba señales de haber comenzado y el cambio de lenguaje así lo expresaba, comentó: “bueno, ahora tengo que aceptar que en realidad el taxista no me robó mi bolsa, yo la dejé ahí, fue mi descuido, me hago responsable”. Todos nos mostramos positivamente sorprendidos por el cambio tan importante de un día para el otro. Al tercer día del Retiro la evolución era aún mayor, al despedirse manifestó: “todo me está quedando claro, el Universo y mi espíritu confabularon para que yo dejara la bolsa en el taxi para que aprendiera a desapegarme de mis maquillajes, que comience a ver mi belleza al natural, pero también para que me desapegara de las medicinas, porque ahora sé que mi corazón es fuerte y hermoso, ama y quiere que lo amen”. Wowww, todos los presentes estallamos con un enorme aplauso.*

*Por la noche, ya cuando ella había llegado a su hogar, nos escribió este mensaje en el chat de Whatsapp del Retiro: “Mi bolsa apareció, el taxista la trajo a casa, a través de una identificación que encontró en la bolsa dio con mi casa. Ahora sé que el taxista no era malo, era un ángel que Dios me mandó. No me dejó ningún dato de él para buscarlo y darle propina. La vida es mágica, merezco abundancia”.*

*Ya podrás imaginar mi enorme sonrisa y satisfacción al leer esta historia. Es por esto que amo lo que hago y le DOY GRACIAS A DIOS por ponerme en este camino.*

## IX. SANANDO LA ENERGÍA FEMENINA Y MASCULINA

Tanto el hombre como la mujer son integrados por dos energías muy poderosas, la masculina y la femenina -el nombre puede generar confusiones pero con la explicación se aclara-, ambas nos otorgan virtudes y fuerzas muy necesarias. Cuando estas dos energías no están bien balanceadas o armonizadas en un ser humano, sus emociones, estado de ánimo, proyectos, relaciones y estado físico llegan a presentar o manifestar síntomas de confusión, negatividad y malestar, los cuales se proyectan en sus acciones cotidianas.

*Muchas culturas se han referido a estas energías bajo distintos nombres: shiva y shakti, yin y yang, amor y poder, blanco y negro, ida y pínkala. Todas las culturas avanzadas energéticamente han reconocida esta dualidad que busca constantemente el equilibrio y la armonía, incluso grandes gurús han mencionado que el propósito de la vida misma es encontrar este equilibrio y que en la armonía ocurre el despertar, la iluminación, la ascensión.*

La energía masculina nos motiva a definir grandes objetivos, armarnos de valor para cumplirlos, levantarnos rápido después de tropiezos, liderar un grupo con convicciones claras, empoderarnos y empoderar, mantenernos erguidos y con postura firme cuando es necesario, definir planes estructurados y analíticos, proteger y proveer a los que dependen de nosotros.

La energía femenina nos mueve a mantenernos más en contacto con nuestras emociones, es la capacidad de convocar, unir, armonizar

espacios desde el amor y la paz; es la que te mueve a convivir con tu familia, tirarte al suelo por largas horas a jugar con tus hijos, bañarlos, cambiarlos y nutrirlos. La energía femenina provoca una creatividad enfocada a agregar valor, colorida y orgánica. Ésta busca escuchar mucho y con compasión.

Es común que los padres, sistema educativo y la sociedad en general, tiendan a promover la energía femenina en las mujeres y la masculina en los hombres, oprimiendo la energía adicional que nos complementa. Es un error pensar que por tener un género específico se nos tiene que enaltecer más una energía por sobre la otra, ya que ambas son sumamente importantes en cada ser. Pero los mismos nombres generan confusión justo en la educación, por eso deberíamos llamarles de manera más distintiva como AMOR (femenina) y FUERZA (masculina). Así queda más claro que ambos géneros las poseemos, las podemos desarrollar y poner en práctica.

Déjame ponerte algunos ejemplos de cómo funciona la educación y los errores que se llegan a cometer que a la postre ocasionan dolores emocionales en las personas: A muchos niños, para formarles un carácter fuerte y para presentarlos ante los demás como “más hombrecitos”, los adultos les castigan el lenguaje y acciones emanadas de la energía femenina o del amor. No les permiten decir palabras como “bonito”, “maravilloso”, “hermoso”, “bello”; los motivan a competir en lugar de a compartir; les promueven que se defiendan y no que busquen soluciones pacíficas a los problemas, etc.

En los espacios de trabajo se promueve mucho más la energía masculina, la de la competencia, la del esfuerzo, aquella para definir grandes objetivos y a no descansar hasta lograrlos. Hasta llega a promoverse un lenguaje militar en los negocios (*la guerra contra la competencia, destruir al enemigo, mandar un ejército de vendedores, una bomba mercadológica*) que emana más de una energía masculina. Y, por el contrario, se llega a castigar la energía femenina, de las emociones, la de buscar agregar valor al cliente a pesar de que las utilidades bajen, la que busca un ganar-ganar, la que respeta a la competencia, la que mueve a los hombres y mujeres a querer escuchar largo y tendido a sus colaboradores, proveedores y clientes. Bajo esta dinámica

empresarial-gubernamental-social, tanto hombres como mujeres son premiados y motivados a desarrollar más su energía masculina o de la fuerza y la competencia, lo que provoca espacios carentes de emociones sutiles y que al llegar a casa, hombres y mujeres, batallen para asumir su rol amoroso con su pareja e hijos.

El desbalance de energías es una de las principales causas de infelicidad, depresión, fracaso y enfermedades o dolores en nuestro cuerpo. Según muchas ramas de la medicina tradicional china las debilidades o conflictos con nuestra energía masculina (tanto en hombres como en mujeres) se ve reflejado en dolores, enfermedades o debilidades en nuestro lado derecho del cuerpo, y así en la parte izquierda se reflejan los conflictos con nuestra energía femenina o la del amor y la armonía.

Los conflictos o temas no resueltos con la energía masculina tienen su origen principalmente en temas emocionales negativos con nuestro papá, abuelos o con figuras de proveeduría y autoridad; mientras que los conflictos o temas no resueltos con la energía femenina tienen su origen en temas emocionales negativos con mamá, abuelas o figuras de amor y contención cuando éramos niños o adolescentes. Las energías del amor y de la fuerza también llegan a sufrir por temas no resueltos, como culpas, corajes, miedos o tristezas alrededor de exparejas, incluso abusos sufridos por parte de adultos cuando éramos pequeños.

Uno de los grandes dolores en el ser humano es no permitirse amar, ser amado y manifestar abiertamente este amor de manera pública. Conflictos pasados o improntas negativas pasadas generadas por haber amado, en ocasiones nos cierran o nos blindan para volver a hacerlo. Una persona con un escudo de metal en su corazón es una persona hosca, seria, incluso introvertida y enojada con el mundo, llega a sentir envidia hacia aquellos que sí aman y expresan su amor. En estas personas su energía femenina y del amor está dañada y debilitada, para ello hay que ayudarlo a sanar su pasado para que sus energías se balanceen.

Imagina por un momento una mujer que no se permite amar a sus hijos, que tiene miedo a amarlos, apapacharlos. Imagina por un

momento un hombre que no puede demostrarle su amor a la mujer con la que ya está saliendo y le da miedo a comprometerse. Imagina a un jefe que no es capaz de escuchar a sus colaboradores y sólo les impone sus deseos. Todos ellos tienen que sanar su energía femenina. Seguramente en su lado izquierdo físico hay dolores de rodilla izquierda, cáncer de seno izquierdo, cefaleas (dolores de cabeza) en el lóbulo izquierdo, hasta sensaciones de debilidad en el brazo o mano izquierda.

*Somos amor y somos nacidos del amor. El amor es abundante dentro de nosotros por ser parte de nuestra esencia espiritual. Si vivimos cerrados al amor (amar y ser amados) vivimos desconectados de nuestra esencia y de nuestra espiritualidad. Es cuando reconoces tu esencia y poderes que Dios te dio que vuelves a abrir el corazón y a la gran energía del amor.*

De la misma manera una persona que no puede definir grandes objetivos, que no se despierta con fuerza y ánimo, que no se levanta de pequeños fracasos, que no puede expresar su visión clara ante un público, que no se atreve a emprender y que no cree en sí mismo (a) como proveedor (a), es una persona que está sufriendo en su lado derecho, en su energía masculina. Los conflictos no resueltos con el dinero, con la autoridad y la proveeduría también tienen que ver, normalmente, con la energía masculina, hacer las paces con estos elementos te lleva a balancear tus fuerzas internas y vivir desde una mayor paz interna.

Lo importante para sanar y armonizar ambas energías es aceptarlas del Universo, saber que Dios nos creó completos energéticamente y que somos capaces de amar y lograr grandes metas, de educar a nuestros hijos a ser valientes, pero apapacharlos todo el tiempo, de liderar un gran grupo y confesarles también a ellos que lloramos

en algunas películas nostálgicas. Vivir al 100% nuestras energías es maravilloso. Yo hoy me permito decir frases hermosas nacidas del corazón cuando las siento, aun cuando de niño o adolescente no me lo permitía para aparentar ser “más hombre”. Hoy me permito vivir más mis emociones en todo momento, aunque me gusta definir grandes metas y lucho incansablemente por cumplirlas.

Una persona que vive sin balance en sus energías, con improntas negativas que la o lo han programado vive en estrés constante, se resiste a ser quien es. Por un lado no se permite amar, recibir y dar de manera abundante; y por otro lado no puede definir metas importantes y cumplirlas y se siente estancada a nivel profesional. Sanar las improntas negativas a partir de mantras o frases repetidas de GRATITUD te permitirán comenzar a sentir un balance mayor en tu vida en todos los territorios.

*La GRATITUD es también una poderosa herramienta para armonizar nuestras energías masculina y femenina internas, la GRATITUD nos limpia y nos sana. Recuerda, si todo del pasado lo agradeces no queda nadie a quien culpar ni juzgar, ni nada de qué arrepentirte.*

La Yoga, por ejemplo, implica una serie de técnicas o poses (*asanas*) que ayudan a identificar las debilidades o desequilibrios en energías internas y poco a poco lograr una armonía interna mayor, tanto a partir del trabajo físico como del desarrollo de la auto-observación y la conciencia. Muchas técnicas de respiración o Pranayama, una rama complementaria al Yoga y en particular al Kundalini Yoga, al igual que el Reiki y el Taichi, también buscan un fin similar, equilibrar las energías, liberar las improntas de dolor guardadas en la memoria celular; en ocasiones no sabes qué es lo que se está moviendo dentro, pero con el trabajo físico y la introspección se están acomodando muchos temas internos. Cuando la energía fluye sin obstáculos por los ríos internos (*nadis*) se puede sentir una vitalidad y una claridad mental mayor.

Las técnicas de reconexión, que integran dinámicas de visualización, ceremonia de cacao, diálogo con el corazón, temazcal, regresión y meditación, que he desarrollado y que aplico en los Retiros que facilito tanto en La Montaña como en lugares a los que me invitan, buscan encontrar las improntas de dolor y los desbalances con nuestras energías, y después sanarlas. Es increíble ver el cambio en el rostro y la manera de caminar de las personas una vez que comienza el balance o armonización de sus dos energías. ¡Se ven y sienten más completos, más seguros, hasta más saludables!

Te recomiendo mucho descargar los videos en donde explico cómo lograr esto en mi sitio web: [ricardoperret.com/seminario](http://ricardoperret.com/seminario)

## **La proyección de nuestro desbalance de energías hacia nuestro exterior**

Soy un convencido de que como es adentro es afuera. Es decir, que como estás en tu interior percibirás tu exterior y también accionarás en tu exterior. Cuando en nuestro interior nuestra energía masculina o de fuerza ha sido lastimada o minimizada por improntas negativas que fuimos acumulando en relación a nuestro papá, ese desbalance también se proyectará en desconfianza hacia los hombres o figuras de autoridad en el presente, así como en una potencial creencia de NO SOY CAPAZ, NO PODRÉ PROVEER igual que mi padre. Entonces, quienes cargan este desbalance de energías no pueden definirse grandes metas y menos ser exitosos en lograrlas.

Todo aquello que venimos cargando con integrantes de nuestra familia, es tan poderoso, que se proyecta en todas nuestras relaciones presentes. Cada relación con los miembros de nuestra familia nuclear crea una serie de percepciones que nos mueven a interpretar la realidad de cierta manera, sobre todo a entender o prejuzgar a otras personas en relación con la energía o memorias guardadas en relación con una persona de la familia a quien se parezcan.

El mundo entero hoy es un reflejo de las emociones e improntas que viven en nuestro inconsciente alrededor de nuestra familia. Cuando sanamos nuestras relaciones familiares estamos sanando nuestra relación con el mundo exterior que hoy nos rodea. Cuando nuestras energías masculina-fuerza y femenina-amor están en caos, el mundo afuera nos parece en caos. Cuando hay desequilibrio adentro, el mundo exterior nos parece en desequilibrio y sufrimos.

Y es que, ¿cómo le explicas a un niño o niña que si su papá o mamá no lo tratan bien alguien externo, que no es de su familia, lo podrá tratar bien o le cumplirá promesas que le hace? Claro, seguimos con un niño o niña adentro que vive en automático desde nuestro inconsciente y se manifiesta en nuestras reacciones ante el mundo. Por ello, sanar con GRATITUD al niño y/o adolescente interior es clave para poder vivir con mayor plenitud.

Históricamente nos han enseñado que nuestros ojos sólo sirven para percibir lo que vive en nuestro exterior y que la vida se vive a partir de lo que captamos de afuera, cuando en realidad los ojos también sirven para proyectar lo que vive en nuestro interior hacia el exterior, son dos grandes proyectores de nuestras ideas en la mente y de nuestras intenciones en el corazón. Tenemos el poder de ser creadores de nuestra propia realidad, y crear una realidad que provenga de nuestro interior estando en equilibrio ambas energías es muy poderoso.

Muchas personas tienen problemas con las figuras de autoridad, las rechazan, las juzgan, les temen, claro, porque no están en paz con mamá o papá que eran sus figuras de autoridad (o abuelos en muchos casos), lo cual se refleja en sus energías y también así en sus relaciones laborales actuales. Otros tantos siguen buscando la atención y reconocimiento hoy que creen que no obtuvieron cuando eran niños o adolescentes, siguen en el *loop* o círculo inconsciente de competencia contra sus hermanos o primos por el amor o atención de sus padres.

Por el contrario, estar en paz con papá y con mamá te otorga una fuerza indescriptible que te permite atreverte a emprender y también a amar, a recibir y también a dar. Vivir en balance con tus energías

te permite percibir con mayor conciencia el mundo, desarrollarte profesionalmente mejor y lograr más, estar más fuerte y saludable y alcanzar una mayor plenitud terrenal y espiritual.

*El mundo será un lugar de paz cuando vivas  
en paz en tu interior.*

*El mundo estará en balance cuando encuentres el  
balance de tus energías internas.*

## **Escucha tus emociones**

Después de más de 20 años de estudiar las emociones, sobre todo aquellas que llaman negativas pero que ya expliqué que en realidad son emociones MAESTRAS, soy un convencido de que para liberarlas es clave aceptarlas, abrazarlas, escucharlas, aprender sus lecciones y dejarlas ir desde el amor.

Entiendo que esto podría sonar totalmente contrario a lo que te han enseñado históricamente. A muchos los han educado para “combatir la tristeza”, “acabar a madrazos con el miedo”, “encerrar la culpa en una caja con llave”, pero nada de eso funciona ya que son estrategias violentas que sólo incrementan las emociones negativas. Tu agresividad hacia tus emociones, que sólo llegaron para darte grandes lecciones y que quieren que salgas de donde estas, sólo las hará crecer más; mientras más fuerza dediques a acabar con estas emociones, más frustración habrá en ti.

Las emociones “negativas” como la culpa, el miedo, la tristeza, el enojo, que Dios puso en nosotros realmente nos sirven, al igual que las enfermedades, no hay que tratarlas como enemigas y tampoco combatir las con estrategias violentas, sino escucharlas porque son grandes consejeras. Así como la enfermedad surge en tu mente y en

tu cuerpo para darte una gran lección y que adoptes nuevos hábitos positivos, así las emociones maestras surgen en ti para enseñarte algo.

Algunos, cuando sienten celos (que es un miedo disfrazado), buscan no verlos, no escucharlos, al contrario, combatirlos con pensamientos o acciones que más leña le echan al fuego. Pretenden esconderlos, pero más crecen en las oscuridades de nuestra mente inconsciente. Otros evitan ponerle atención a la culpa, y muchos hacen caso omiso de la tristeza. Pero todas estas emociones están ahí, en ti, tal vez desde hace muchos años, precisamente porque quieren llamar tu atención y darte un mensaje. En cuanto lo escuchas y te caen los veintes, de inmediato, comienzas a despertar y sanar.

Una de las principales causas de depresión, infartos, colitis, dolores en articulaciones, fibromialgia, hipotiroidismo y cáncer son precisamente las emociones contenidas, no expresadas y no escuchadas. Esto es promovido por la sociedad, padres de familia incluidos, que buscan evitar que sus hijos lloren, estén tristes o muestren sus miedos. A pocos niños (as) les enseñan a administrar sus culpas, a escucharlas, a aprender de ellas.

Cuando les enseñamos a aceptar y observar la culpa, por ejemplo, ellos aprenden a analizar sus acciones, darse cuenta de que algo que hicieron no fue tan correcto, y a ser cuidadoso (a) en el futuro para no cometer la misma acción. El miedo, por su parte, es un gran aliado nuestro que nos ayuda a predecir peligros, observar la situación y tomar acciones preventivas, desde el amor mejor, no desde el dolor y alarma.

Una señora acudió recientemente a uno de mis retiros en La Montaña, Centro de Transformación, y la vi notablemente hinchada de la cara, con los ojos rojos. Le pregunté: “¿desde cuándo no te permites llorar?” A lo que me respondió, un poco confundida, que “desde niña”. Le pedí que se internara al bosque hermoso que rodea la montaña y que se permitiera llorar todo lo que necesitara. Regresó con una noble sonrisa en su cara, caminaba como si se hubiera deshecho de muchos costales de cemento de su cuerpo; ¡era otra! Hasta su cara parecía más delgada. Llorar le había permitido deshacerse de las bacterias, encima

y toxinas de las que su cuerpo necesitaba deshacerse desde hacía muchos años. Pero no sólo eso, sino que se había permitido reconocer el dolor, aceptarlo, abrazarlo y escuchar sus mensajes.

En una ocasión me tocó ofrecer un taller de sanación emocional en un centro de rehabilitación de drogadicción y alcoholismo. Fue verdaderamente satisfactorio ayudar a cientos de personas en la búsqueda desesperada de apoyo. Después de hacerles una regresión profunda para entender qué había sucedido en su periodo de vientre materno, niñez y adolescencia, y para que ellos se hicieran conscientes de las causas raíz de sus dolores, vacíos internos y adicciones, les pregunté si alguien quería contar su historia. Y ¡pummm! la mayoría levantó su mano. Me quedé impactado de la disposición del grupo a contar pasajes profundamente dolorosos. Al finalizar comenté mi sorpresa con uno de los “padrinos” del lugar. Le dije: “me sorprendió que casi todos quisieran participar, en mis retiros aunque muchos quieren hacerlo nunca son la mayoría como esta ocasión”. Él me respondió, “es que aquí los enseñamos, desde los primeros días a hablar de sus dolores, incluso les negamos la comida si no expresan lo que sienten abiertamente y en frente de todos, les hacemos entender que sentir dolor es normal y que expresarlo es una gran forma de comenzar a sanarlo”.

Para sanar cualquier emoción lo primero que tenemos que hacer es ACEPTARLA en nosotros, después ENCONTRAR SU RAÍZ en nuestro pasado, escondida en nuestro inconsciente, posteriormente DESEAR sanar esa impronta y adicionalmente CREER en el método para sanarla, en este caso CREER en la reprogramación utilizando un lenguaje anclado en la GRATITUD.

*Creo profundamente que hablar de nuestros dolores es una gran forma de sanar, y que callar es la forma más fácil de enfermarnos. Por eso creo que necesitamos una sociedad que escuche más sin juzgar las emociones de los demás, que convierta entornos tolerantes para escuchar abiertamente lo que los demás quieren expresar. Al final de cuentas, cuando*

*alguien habla desde el corazón sana y cuando alguien  
escucha al otro sanando se da cuenta que también él podría  
sanar si lo hiciera.*

---

*A continuación te comparto una meditación-visualización-  
regresión que te será muy útil para sanar tus miedos y dejarlos  
ir desde el amor y la GRATITUD. Colócate en una posición  
cómoda, con espalda recta, hombros hacia atrás para abrir bien  
el pecho y cavidad torácica. Inicia tu respiración con la boca  
abierta, inhalando profundamente hasta llenar tus pulmones  
completamente y después vaciarlos con una exhalación larga y  
suave. Repite y mantén este ritmo de respiración profunda a la  
que yo llamo “respiración del guerrero”. Acto seguido visualiza  
tus miedos materializados y encarnados en un animal. Ahí está  
tu animal de poder encarnando todos tus miedos. Obsérvalo  
no con miedo o coraje, sino con compasión y amor. Permite  
que este animal, que es tu aliado, te lleve a un espacio en el  
bosque en donde habitan todos tus miedos, observa cada uno  
de tus miedos representados ahí por las piedras, los árboles,  
las cuevas, los insectos, el viento, las sombras. Reconoce cada  
uno de los miedos que tu animal de poder te muestra, él quiere  
que los reconozcas, grandes lecciones te esperan, ten confianza,  
entregate al proceso.*

*Date unos minutos para visualizar todos aquellos miedos que  
guarda tu inconsciente y sigue respirando profundamente por  
la boca.*

*Ahora, déjate guiar por tu animal de poder, quien encarna todos tus miedos y a quien ya comienzas a observarlo como maestro, como guía, porque te ayudó a identificar y reconocer tus miedos, hasta un nuevo espacio en donde te habrá de enseñar lecciones poderosas. Este animal te guía hasta su territorio, confía en él, y ahí comienza a mostrarte y enseñarte todo lo que tienes que aprender de tus miedos; permítete ser un aprendiz de tu animal de poder.*

*Es hora de seguir nuevamente a tu animal tótem (como le llaman lo pueblos originarios de Norteamérica) a un nuevo paisaje, en dónde habiendo aprendido tantas lecciones de tus miedos, habrás de crear un nuevo futuro para ti. El futuro que crearás será grandioso, un futuro de sinceridad y alianza con tus miedos, en donde habrás de escucharlos, en donde habrás de abrazarlos y dejarlos ir poco a poco porque habrás aprendido sus lecciones. Visualiza un gran futuro, en donde tus mejores sueños nacidos del corazón son posibles y son reales, en donde permites sentir, en donde no combates tus emociones humanas, sino que las agradeces, las honras, las aceptas y las escuchas.*

Anota todo lo visualizado y aprendido, es información súper valiosa que te servirá mucho en tu vida y en el proceso de sanación de tus emociones.

Si gustas muchas más meditaciones como estas en audio, te sugiero acceder a mis audios en **[ricardoperret.com/meditar](http://ricardoperret.com/meditar)**

Si quieres convertirte en un facilitador de meditación toma este curso en línea **[ricardoperret.com/meditadores](http://ricardoperret.com/meditadores)**

Y si quieres hacer muchos más ejercicios de sanación en línea entra aquí... **[ricardoperret.com/seminario](http://ricardoperret.com/seminario)**

## **Las creencias limitantes y las relaciones “tóxicas”**

La mayoría acepta que en su vida hay personas que “les oprimen sus botones”, o “les tocan fibras sensibles y que las hacen estallar”. Así es, podrá ser un amigo o amiga, tu hijo o hija, algún familiar, incluso nuestra pareja, o bien alguien de nuestro trabajo o alguna persona que encontremos a nuestro paso en la calle. No importa que los conozcas de hace mucho tiempo o no, cualquier persona puede, en algún momento o con alguna acción particular, tocar tus fibras sensibles y sacarte de tu centro, o bien de tu comodidad.

Algunos les llaman personas tóxicas, mientras que otros, de conciencia más evolucionada, les llaman incluso MAESTROS, porque estas personas les recuerdan justo aquellos temas que aún tienen que trabajar. Por un momento abre tu imaginación y visualízalos como ángeles bajados del cielo para ayudarte a crecer, motivándote a identificar aquello que aún no habías encontrado o que no habías tenido los pantalones para enfrentar y trabajar.

Recuerda, nadie sufre por lo que vive sino por la interpretación que le da a lo que vive. Las interpretaciones, más que surgir de procesos conscientes, emergen de procesos inconscientes, que se gestan en milisegundos y que dependen de nuestra programación pasada e interpretaciones anteriores. Estas personas oprime-botones, que funcionan como petardos busca-pies que nos hacen correr y saltar, sin importar quienes sean en tu vida y que tan amados sean por ti, son interpretados por tu inconsciente de una manera negativa, así como sus palabras y sus acciones, provocando reacciones emocionales en ti. Claro, para nuestro inconsciente, si alguien te hace sonar alarmas o sentir una emoción negativa debe de ser tu enemigo, pero para tu conciencia más evolucionada, es en realidad tu gran maestro, incluso podemos asegurar que ambos espíritus se pusieron de acuerdo para gestar una situación de aprendizajes.

En realidad, **TODOS SOMOS MAESTROS DE TODOS**, todos podemos oprimir, queriendo o no, los botones de “peligro”, “estallar”, “dolor”, “miedo”, de otras personas. En la gran mayoría de las ocasiones

estas dinámicas son inconscientes, la persona que toca las fibras del otro simplemente está siendo quién es, no tiene el deseo de molestar a la persona en cuestión. En otras ocasiones sí lo desea, consciente o inconscientemente, y la persona que recibe el “ataque” está tan vulnerable que es movida fuera de su centro fácilmente. En cualquiera de los casos, para crecer, es importante asumir nuestra responsabilidad y no simplemente lanzar la culpa al otro y olvidarlo.

*Todos quisiéramos vivir dentro de nuestro centro de paz, calma, amor, libertad, creatividad, lenguaje positivo, esa zona en donde lo hay todo y no necesitamos nada, esa zona a la que llamo ZONA DE ABUNDANCIA. Pero situaciones y personas llegan para sacudirnos y trasladarnos de regreso a la ZONA PERCEPTUAL DE ESCASEZ, antítesis de la ZONA DE ABUNDANCIA, en donde hay enojo, culpa, miedo, tristeza, lenguaje negativo y desesperación.*

*Pero OJO, ellos no son los culpables, asumamos nuestra responsabilidad de estar vulnerables, de no haber sanado aún creencias limitantes y emociones del pasado. Estas personas, a los que algunos llaman tóxicas, o simplemente “insoportables”, no llegaron para molestarte, sino para ayudarte a evolucionar.*

Con aquellas personas que clasificas de tóxicas tienes una de tres acciones que emprender:

- Los o las evitas: se puede hacer, pero ¿harás eso con todas las personas que no te caigan bien?, ¿podrás vivir evadiendo a estas y otras personas que se parezcan complicadas? Tal vez esta es una estrategia temporal y que sólo podrás aplicar con algunas personas, y estarás evitando las lecciones y aprendizajes,

y estarás utilizando una estrategia de huir, en lugar de escuchar y aprender.

- Los o las manipulas para que cambien: y que al cambiar dejen de oprimir tus botones o de “molestarte” o “generarte incomodidades”. Sin embargo esta también es una estrategia egoísta de imponer en otros y otras tus deseos, generar mucha resistencia y por ende dolor interno, y tiene fecha de caducidad hasta que la otra persona deja de permitir ser manipulado o manipulada por ti.

- Cambias tu percepción sobre ellas o ellos: lo cual es lo óptimo, que los veas como maestros, que te dejen de molestar y que comiences a observar. ¿Por qué Dios te los pondría en frente? ¿qué tienes que aprender de ellos o ellas? ¿qué están reflejando de ti que no has podido ver?

Pero, ¿qué es lo que sucede a nivel más profundo alrededor de estas relaciones? Y, ¿qué rol juegan las creencias negativas o limitantes de las que hemos hablado a lo largo del libro NEW ME, “no puedo”, “no soy aceptado (a)”, “no merezco”, y “no sé quién soy o no me gusta quien soy”? en toda esta dinámica.

Entender esto es fácil, sobre todo después de haber leído los capítulos anteriores de este libro. Las acciones, personalidad o rasgos físicos de la persona en cuestión activan creencias limitantes o negativas en nuestro inconsciente y éstas son las que nos hacen reaccionar como lo hacemos. Nuestra esposa o esposo nos llama la atención por la forma en cómo vestimos o tratamos a nuestro hijo (a) y en ese momento estallamos: “no me digas cómo educar a mi hijo”, “tú te crees perfecta pero también tienes tus errores”, “siempre buscando controlarme”, etcétera. Lo que está sucediendo a nivel inconsciente es que las palabras de tu esposo o esposa están activando creencias como “nunca puedo hacer nada bien -soy fracasado (a)”, o “no soy aceptado (a) por nadie”, o “soy igual de mal padre que mi propio padre”. Tu pareja no planeó estratégicamente hacerte estallar, simplemente fue como es y dijo las palabras que su propio inconsciente le dictó

en respuesta a lo que veía y sus programaciones. No dudo que tu esposo o esposa, que en ese momento tocó tus fibras sensibles, haya emitido esas palabras motivado (a) por programaciones inconscientes de sus propias creencias limitantes que no le permiten ser tolerante y empático (a) contigo, pero eso NO quiere decir que lo haya hecho para molestarte, sino para llenar sus propios huecos inconscientes de dominio, perfección o quedar bien ante los demás al ver a su hijo.

El punto NO es juzgar a la otra persona y trasladarle la responsabilidad, con ello no lograrás crecer y sí mantenerte estancado (a) en donde estás. Mi objetivo con este libro es que tú crezcas, evoluciones, madures, y para ello es fundamental asumir la parte que te toca. No ataquemos nuestra realidad externa como fórmula de solución, busquemos el dolor y el miedo interno, y reprogramémoslo como método de sanación.

En ocasiones, otra persona activa tu creencia limitante de “no sé quién soy” con tan sólo andar todo el tiempo feliz o vestirse de manera auténtica. Tú la o lo juzgas, a manera de “defenderte del ataque” que sientes, pero esta persona no busca atacarte, tu inconsciente es el que interpreta las acciones de esta persona como un ataque por estarte recordando aquellos vacíos internos tuyos.

Para muchas personas, sus padres son estas personas busca-pies o activa-creencias-limitantes, y tienden a alejarse de ellos. Sin duda podrá haber papás que saben en dónde están los huecos de sus hijos y buscan recordárselos, otros que simplemente por ser como son cumplen con tal propósito. Hay frases de padres que llegan a hacer estallar o llorar a los hijos (as), sin importar la edad de estos, como “te lo dije”, “nunca has podido con eso”, “saliste igual que tu padre -o madre-”, “aprende de tu hermano (a), él (ella) sí sabe hacer eso”. Como padres tenemos que ser responsables del lenguaje que usamos hacia nuestros hijos, igual que como hijos con el lenguaje y acciones hacia nuestros padres. Pero al mismo tiempo tenemos que asumir que por algo el Cielo nos asignó a los padres, e hijos, que tenemos y que mucho podemos aprender de ellos.

*Si tus padres, o hijos, activan en ti creencias limitantes que te hacen experimentar emociones negativas poderosas, no los juzgues o critiques, mejor entra en ti con algunas regresiones y sana esas creencias; eso es lo que te hará crecer.*

En ocasiones el tono de voz de alguna persona en tu oficina te sacude, en otras lo hace el sobrepeso de una amiga, incluso el olor de un desconocido puede sacarte de balance y de tu centro emocional. Y, seguramente, no es tanto por ellos mismos que reaccionas así, sino por lo que sus características representan en ti o te recuerdan. El tono de voz de un hombre en tu oficina te puede recordar a tu papá con el que no estás en paz internamente, la obesidad de alguien te puede recordar tus épocas de carencias, la lentitud de otro te puede conectar con momentos de emergencia o dolor que viviste en tu niñez. Estar abierto a analizar el “a quién me recuerda esta persona que no soporto o tolero”, o “qué caracteriza esa persona de mi propia personalidad con la que no estoy en paz” es un acto valiente que te llevará a aprender mucho de ti mismo. Los demás son nuestro espejo y reflejan partes hermosas o bien no sanadas de nosotros mismos.

En ocasiones el elemento personas “tóxicas” no se limita a una persona o acción en particular, sino que se extiende a un grupo mucho mayor: no es un solo hombre, es todos los hombres; no es una persona rica, sino todos los adinerados y el dinero en general. Esto sucede cuando proyectamos la relación inconsciente con una persona de nuestro pasado, o una situación no acomodada, a todo el grupo extendido que lo representa. Una mujer que fue abusada en su niñez podría tener una aversión a TODOS los hombres; una persona que sufrió al ver cómo su papá era maltratado por su jefe podría ahora ver a todos los jefes como tóxicos y huir de ellos o juzgarlos.

Este tema nos invita a trabajar mucho con lo que guarda nuestro inconsciente y nunca bajar la guardia, nunca creer que ya lo sabemos todo, caer en la arrogancia y/o soberbia; la clave es mantenernos humildes y abiertos a aprender. Porque es justo cuando más creemos que ya hemos avanzado mucho y nos dormimos en nuestros laureles,

cuando pum, zaz, alguna situación o persona aparece y te quiebra, te regresa a parvulitos o a kínder. Date cuenta que siempre habrá algo más que analizar y trabajar dentro de ti, que la vida se vive más segura y feliz siendo aprendices, que a nivel emocional, energética y espiritualmente somos unos simples bebés.

*Las personas y situaciones que te mueven de tu centro, en realidad lo que te recuerdan es que aún hay emociones y creencias negativas en ti. Estas personas te ayudan a sacudirte la arrogancia y soberbia de creer que ya estabas sanado del todo y perfecto, para recordarte que en el proceso de evolución y maduración la HUMILDAD es y siempre será tu mejor aliada.*

Ábrete a percibir estas experiencias como únicas y extraordinarias, situaciones que nos permiten despertar, quitarnos el velo de los ojos de nuestras propias creencias limitantes que aún viven en nosotros y seguir creciendo para ser felices, plenos, y continuar agregando valor en el mundo.

Vivir viendo personas “tóxicas” a tu alrededor es vivir una vida de mucho sufrimiento, porque por un lado tu instinto de control está activo todo el tiempo buscando controlar las acciones, palabras y vida de las demás personas para que no hagan aquello que te hace estallar, o bien vivirás buscando evitar a personas todo el tiempo. No vivas controlando a los demás, porque eso rompe con una las principales virtudes espirituales para los seres humanos, PERMITE LA LIBERTAD Y EL LIBRE ALBEDRÍO DE TUS HERMANOS Y HERMANAS, suelta la resistencia y vivirás libre.

Esto me recuerda recordarte de CELEBRAR Y ADMIRAR LA AUTENTICIDAD DE LOS DEMÁS, PORQUE EN ELLA VERÁS LA CREATIVIDAD MANIFIESTA DE DIOS COMO CREADOR DE TODO.

Abracemos estas experiencias y a estas personas “tóxicas” porque nos ayudan a hacer una limpieza de nuestra propia toxicidad interna. Son maestros y angelitos disfrazados de personas comunes y corrientes a nuestro alrededor.

Sepamos también perdonarlos, y hasta AGRADECERLES CON AMOR los aprendizajes, así como perdonarnos a nosotros mismos por reaccionar intensamente ante ellos y ante las experiencias vividas con ellos. Tal vez, lo que tenemos que aprender en estas situaciones, es a pedir disculpas, agradecer al Universo la oportunidad de aprender, y sanar de una vez por todas esos miedos, dolores y huecos que no nos dejan avanzar.

*Mientras no sanes una creencia limitante, mientras la emoción maestra siga en ti queriendo trasmitirte un mensaje poderoso, mientras tus pilares de paz y crecimiento no estén sólidos, y mientras vivas controlando a otros o alejándote de ellos, tu inconsciente, tu espíritu y el Universo mismo confabularán para que vivas y, en ocasiones enfrentes, aquellas experiencias y personas de las que deberás de aprender y salir fortalecido (a).*

*El Universo te ama, Dios te ama, tu espíritu quiere que crezcas y te reconectes a tu poder interno, si algunas personas “tóxicas” son necesarias en este proceso de transformación, pues démosles la bienvenida.*

Ricardo Perret es autor de más de 10 libros de innovación empresarial y transformación personal. Es investigador y conferencista internacional y fundador de La Montaña, Centro de Transformación.

**Facebook:** Ricardo Perret

**Instagram:** ricardo.perret

**Twitter:** @ricardo\_perret

Para asistir a mis retiros visita a:

**[ricardoperret.com/retiros](http://ricardoperret.com/retiros)**

Seminarios en línea:

**[online.ricardoperret.com](http://online.ricardoperret.com)**

Para consultas personales agendar cita en

**[ricardoperret.com/consultas](http://ricardoperret.com/consultas)**