New Me

Ricardo Perret

New Me

Cómo conocer y reprogramar tu mente inconsciente para ser más feliz y productivo

© Ricardo Perret Erhard, 2013
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

Diseño: D. Joceline Miranda Hdz. - jmiranda@graffo.mx

Todos los derechos reservados.

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio electrónico o mecánico, incluso en fotocopiado o sistema para recuperar información, sin permiso expreso del autor por escrito.

ISBN: 978-607-00-6879-9
Impreso en México / Printed in Mexico

Bio
Ricardo Perret

Me aceptaron con beca del 90% en el Tecnológico de Monterrey, Campus Monterrey, en agosto de 1993, logro estudiantil que marcó un punto crucial en mi vida. Poco tiempo después de graduarme como Licenciado en Comercio Internacional fui a estudiar una Maestría en Políticas Públicas en *Carnegie Mellon University,* quería meterme de lleno al gobierno de México y hacer un cambio. Al volver me bastaron dos años en el Gobierno Federal y dos en el Banco Mundial para darme cuenta que el objetivo de mi vida, por el momento, no era transformar la administración pública sino dedicarme a la vida empresarial.

En el Banco Mundial, estudiando por qué el dinero que prestaban los gobiernos de Latinoamérica a las MIPYMES no regresaba al gobierno, descubrí que había una gran área de oportunidad ayudando a las empresas a pasar de tener ideas creativas a tener ideas innovadoras, ideas para crear y desarrollar productos y servicios generadores de verdadero valor en los clientes. Este descubrimiento me motivó a fundar, en el 2003, mi primera Consultora enfocada en la Innovación, con oficinas en México y Colombia. A los pocos meses, y después de apoyar a algunos clientes en sus esfuerzos de innovación, me di cuenta que para innovar era fundamental entender a profundidad al consumidor, cliente o usuario. En aquel tiempo la investigación de mercados no permitía entender las emociones e instintos del consumidor, la parte profunda, por lo cual decidí comenzar a desarrollar nuestras propias metodologías de investigación aprovechando la Psicología. Poco tiempo después me asocié con otros profesionales e incorporamos metodologías de las Neurociencias, la Semiótica, la Antropología y la Economía Conductual, para entender mejor a los seres humanos y sus decisiones. Como Socio de *Mindcode*, a partir del 2006, abrimos oficinas en siete países en el Continente Americano y hemos trabajdo para más de 250 empresas medianas y multinacionales, ayudándoles a conocer a profundidad a sus clientes, sus

ejecutivos, e innovar. Muchas de estas empresas son grandes multinacionales. Junto con mis socios internacionales, socios locales y muchos brillantes colaboradores, hemos hecho de *Mindcode* una empresa multinacional con proyectos en prácticamente todos los países del Continente Americano y con expansión hacia Europa y Asia. También me enorgullece haber apoyado a decenas de otras empresas pequeñas en sus sueños de crecer.

En el 2010 fundamos *BrainScan*, una empresa de Neuromarketing en donde nos esforzamos por comprender mejor el funcionamiento neurofisiológico del cerebro y generar recomendaciones de innovación y marketing. A partir de todo el conocimiento acumulado como consultor escribí los libros *Código de Innovación* y *Home Runs de Innovación.* En aquellos años descubrí que las metodologías para explorar y comprender el inconsciente de los consumidores también nos podían ayudar a entender el inconsciente de los seres humanos y ayudarlos a hacer mejoras en su vida. A partir de estos conceptos y experiencias creé el *Sistema Life Re-Design*, que detallo en este libro, a través de la cual hemos apoyado a miles de personas a vivir más felices, sanas y productivas. Con *Life Re-Design* buscamos ayudarles a entender mejor lo que guarda su inconsciente, encontrar el origen de sus dolores emocionales y reprogramar su mente para siempre.

A principios del 2014 inicié un Doctorado en Psicología Profunda en *Pacifica Graduate Institute*, pues quería especializarme en el inconsciente del ser humano, pero a finales de ese año el Universo me colocó en una situación muy dura emocionalmente y, para sanar, me vi en la necesidad de abandonar los estudios y dedicarme a aplicar en mí mismo las metodologías y conocimientos de la Psicología y las Neurociencias que yo mismo había desarrollado para apoyar a otros, pero que ahora llegaba el momento de aplicarlas en mí. Al interiorizar a un nuevo nivel caí en cuenta que algo me faltaba y concluí que

sin espiritualidad el ser humano no puede ser completamente feliz. Todo esto me llevó a iniciar una búsqueda profunda de experiencias espirituales que me ayudaran a sanar y a crecer, y también a compartir mis aprendizajes en territorios espirituales. Por ello decidí escribir los libros *La Montaña* y construir el *Centro de Transformación La Montaña* en el que llevamos a cabo retiros de sanación emocional y reconexión espiritual; aplicando, entre muchas metodologías, Life Re-Design.

Una de mis pasiones ha sido escribir y la he satisfecho escribiendo diversos libros, cada uno de los cuales es una síntesis de profundas y extensas investigaciones. Algunos sobre Innovación Empresarial como *Código de Innovación* e *Innovation Home Runs* (publicado por *Penguin Random House*). Otros sobre Innovación Personal como *New Me, El Gen Exitoso, Factor Gratitud y El Secreto de la Motivación*. Uno sobre educación, *El Gran Maestro* y recientemente he escrito el ya mencionado sobre la transformación basada en el conocimiento espiritual: *La Montaña* (Volúmenes 1, 2 y 3). Con excepción de *Innovation Home Runs*, todos mis libros son descargables gratuitamente en mi sitio web. Actualmente estoy terminado mi nuevo libro *Inteligencia Espiritual para Líderes*.

He llevado a cabo más de 1000 conferencias en México y en otros 12 países y muchos talleres a empresarios, ejecutivos, profesores y universitarios, en los cuales hemos aprendido mutuamente. He dado clases en varias universidades y he publicado más de 300 artículos en revistas y periódicos, entre ellos *Forbes México* y *El Universal*. Algunas de estas conferencias y artículos están disponibles en mi sitio web: www.ricardoperret.com

Datos de Contacto

Para descargar más libros de Ricardo Perret, ver videos y leer artículos publicados.
www.ricardoperret.com

Para solicitar más de sus libros en físico:
sonia@ricardoperret.com

Para contactar a Ricardo Perret:
rperret@centrodetransformacion.org

Facebook de Ricardo Perret
Ricardo Perret

Twitter de Ricardo Perret
@ricardo_perret

CONTENIDO

8 INTRODUCCIÓN

11 CAPÍTULO UNO
EL INCONSCIENTE DEL SER HUMANO

25 CAPÍTULO DOS
LA PROGRAMACIÓN DE NUESTRO INCONSCIENTE

39 CAPÍTULO TRES
LA INFLUENCIA QUE EJERCE LA PROGRAMACIÓN DEL INCONSCIENTE EN NUESTRA VIDA ACTUAL

51 CAPÍTULO CUATRO
LA EXPLORACIÓN DE NUESTRO INCONSCIENTE

61 CAPÍTULO CINCO
EL SISTEMA LIFE RE-DESIGN

103 CAPÍTULO SEIS
EL ORIGEN DE LOS CONFLICTOS EMOCIONALES

137 CAPÍTULO SIETE
SANANDO LA ENERGÍA FEMENINA Y MASCULINA

143 CAPÍTULO OCHO
OTRA FORMA PARA LIBERAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS

147 CAPÍTULO NUEVE
LAS CREENCIAS LIMITANTES Y LAS RELACIONES "TÓXICAS"

INTRODUCCIÓN

He dedicado catorce años al entendimiento de los procesos de toma de decisiones en el ser humano, a sus emociones e instintos. He profundizado en la forma como ha sido programado a lo largo de su vida dentro de una cultura particular y en la influencia que ejercen en él los entornos en los que se desenvuelve. Entender a profundidad todo esto es fundamental para innovar en productos, servicios y espacios que le agreguen valor a un ser humano como cliente o consumidor, pues no puedes innovar si no conoces en profundidad a las personas a las que buscas servir. Pero además de lo anterior, quizá lo más importante de este conocimiento es que me ha permitido entender al ser humano como individuo y ayudarle a vivir mejor.

Esta incansable curiosidad me ha llevado a apoyarme en distintas disciplinas, entre ellas la Psicología, la Antropología, la Semiótica, la Economía del Comportamiento, la Sociología y, por supuesto, las Neurociencias. Soy un aprendiz fanático de todas estas disciplinas y en ocasiones hasta me atrevo a sentirme un ávido practicante.

Durante estos años de estudios y prácticas he podido aprovechar el conocimiento sobre el ser humano y proyectarlo en tres grandes direcciones:

(1) EN EL MUNDO ORGANIZACIONAL, ayudando a cientos de organizaciones y empresas a desarrollar productos, servicios, estrategias de comunicación y espacios que conecten con la razón, la emoción y los instintos de sus consumidores y colaboradores.

(2) EN EL CONTEXTO INDIVIDUAL, desarrollando una metodología específica que ayuda a las personas a explorar su memoria de largo plazo y su sistema de emociones (programado en su inconsciente), y a descubrir sus fobias y adicciones, pudiendo reprogramar su mente en busca de mayor felicidad, salud y produc-

tividad. He bautizado a este sistema *Life Re-Design*, lo he aplicado en más de mil personas y en este libro lo explicaré en detalle.

(3) EN MI PROPIA VIDA, lo que me ha permitido entenderme mucho mejor a mí mismo y ser más feliz, sano y productivo.

Fundé el método *Life Re-Design* a principios del 2011 y el objetivo de este libro es aprovechar la experiencia intensiva acumulada a lo largo de varios años en los que hemos podido ayudar a muchísimas personas a mejorar su vida, partiendo de entender los misterios que guarda su inconsciente.

Con el propósito de ayudar a muchas más personas, he analizado a fondo los casos de muchísimos participantes y he hallado patrones y aprendizajes que podrán contribuir mucho a que tú te entiendas mejor, identifiques el origen de tus dolores emocionales, reprogrames tu mente y vivas más feliz. Mi objetivo es que con *Life Re-Design* y con este libro, construyas tu *New Me*, un Tú mejorado, un Tú más feliz, un Tú más productivo.

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 cientos de casos y cada uno ha sido analizado en profundidad, sólo aprovecharé los necesarios para construir los puntos que quiero trasmitirte.

A todos los que han participado en *Life Re-Design*, mi más enorme gratitud por la confianza en el proceso y sus testimoniales posteriores.

Esta metodología de *Life Re-Design* se ofrece en exclusiva
en el Centro de Transformación La Montaña.
Para mayores informes escribe a rperret@mindcode.com.

CAPÍTULO UNO

EL INCONSCIENTE DEL SER HUMANO

EL INCONSCIENTE DEL SER HUMANO

El inconsciente no es algo malo por naturaleza, es también la fuente de bienestar. No es sólo oscuridad, sino también luz; no sólo bestial y demoníaca, sino también espiritual y divina.

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 autopercibirnos, 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 y glucosa) 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 somos bebés actuamos casi el 100% 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, celebración 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 especial la corteza prefrontal (la principal responsable de procesos conscientes). Mientras no llegamos a esta edad, el inconsciente es el que nos domina. Así que no culpes tanto a los adolescentes por su rebeldía y sus intransigencias inconscientes, pues su sistema hormonal, sus emociones y sus instintos inconscientes son muy poderosos. Su consciente es aún muy inmaduro. Esta 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.

Durante gran parte de nuestra vida los procesos inconscientes nos dominan. El cerebro prefiere actos inconscientes porque le ahorran recursos.

Sin embargo, y por más que a partir de los 22 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. "Para qué me esfuerzo en analizar la personalidad e intenciones de este hombre, seguramente será igual a todos mis exnovios anteriores", pensará nuestro cerebro y alimentará sus prejuicios sobre la persona actual.

Por ello encontramos acciones inconscientes en los adultos todo el tiempo, 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. Se está enojando más por el recuerdo que por el presente.

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.

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 nuestras emociones negativas 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 y descubrir el origen.

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. Sin embargo, es importante entender que todos tenemos traumas internos, que todos estos son curables y reprogramables, y que cuando decides entrar a las profundidades de tu inconsciente, y enfrentar los traumas, 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 nos permite sanarlos. No verlos permite que sigan fuertes y ejerciendo dolores emocionales desde nuestro interior.

Como en todo, el primer paso para sanar es aceptar que tenemos un problema o trauma por sanar. Como segunda condición es fundamental encontrar

la raíz 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.

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. Nunca veas a la enfermedad o a los traumas como elementos que llegaron para joder tu vida o matarte, sino como aliados y mensajeros. Todo aquello a lo que te resistas, prevalecerá y aumentará su fuerza. Todo aquello que aceptes y entiendas, disminuirá su fuerza.

Todo aquello a lo que te resistas, prevalecerá y aumentará su fuerza, todo aquello que aceptes y entiendas, pronto seguirá su camino y disminuirá su fuerza.

El Sistema *Life Re-Design* es un proceso de 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 y nuestra esencia. Además de lo anterior, algo en lo que creo profundamente, sobre todo después de estos dos últimos años de aprendizajes espirituales, es que UNO MISMO ha decretado todo lo que le ha sucedido y lo que está por sucederle. Hemos decretado, desde un plano espiritual, tener los papás que tenemos. Hemos decretado 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. Nadie más es responsable.

LA NEUROCIENCIA EXPLICANDO EL INCONSCIENTE

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

EL CEREBRO NEOCÓRTEX

Paul D. MacLean 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 autopercibirnos, 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 prefrontal de la cabeza, justo por arriba de los ojos. Muchos científicos consideran que este es el sistema neuromental que nos otorga la capacidad de la consciencia.

EL SISTEMA LÍMBICO

Administra muchos de los procesos sensoriales, kinestésicos y emocionales. Este cerebro lo compartimos con muchos mamíferos que también son senso-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, a menos que exista el Neocórtex. 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 neuromental 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 una revisión de las genéticas. Es el cerebro que busca poder, acumulación y dominio. 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.

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 neuromentales 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.

Muchas personas viven en un estado inconsciente de impaciencia, 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 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, es decir en 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 cuerpo, estómago o intestinos (que normalmente son los que "contienen" emociones), eventualmente vas a experimentar situaciones como gastritis, colitis, úlceras, etc.

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. 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, muchos sistemas orientales antiguos y de otras civilizaciones ancestrales, al igual que en la medicina homeopática, lo primero que revisan es el sistema emocional. 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. Debido a esto, la verdadera causa se mantiene y eventualmente detona otras condiciones, incluso peores.

Cada parte del cuerpo fue creada para ciertas funciones. Cuando les asignamos actividades distintas, como contener emociones negativas o generar pensamientos negativos, eventualmente sufren.

Hoy, después de vivir o conocer miles de casos de trastornos emocionales, así como después del estudio de "Sanaciones Milagrosas o Espontáneas" que llevo adelantando desde hace unos meses, 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.

Por ello, si sanamos nuestras emociones negativas, encontrando su origen y reprogramando nuestra mente inconsciente, podemos avanzar mucho en mejorar nuestra salud. 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. Nos hemos olvidado de nuestro corazón, 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 incorrectamente desde niños.

La Neurociencia nos ha ayudado a entender que el cerebro busca mecanismos eficientes de procesamiento de información, es decir, aquellos que consumen me-

nor energía (oxígeno, glucosa 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.

Si en el pasado sentiste ira o coraje cuando alguien te lanzó un juicio, ahora, inconscientemente, sentirás nuevamente coraje o ira. Eso es vivir de manera automática, como animalito.

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 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 pocas palabras, nuestro cerebro gasta mucha energía jugando al Tetris racionalmente y poca jugando inconscientemente. Y lo mismo sucede con nuestras respuestas ante el entorno: somos ineficientes para juzgar racionalmente a una persona, así que la juzgamos con base en aprendizajes del pasado, basándonos en ciertos patrones.

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 60km/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 esclavizadas 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!

Sin embargo, ¡gran noticia! ¡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 inconscientes y reprogramarlas, así como mucha voluntad para trabajar fuerte en la creación de nuevos hábitos y condiciones neuromentales.

¡Gran noticia, el sistema emocional e instintivo también se puede reprogramar para reaccionar más conscientemente y con más amor y tolerancia ante las realidades del mundo!

Todos hemos vivido emociones negativas en nuestro pasado, ya sea momentos de tristeza, de coraje o ira, de miedo o de culpabilidad. Así que todos podemos mejorar nuestro sistema emocional para desaprender estas respuestas inconscientes ante las realidades del mundo.

Me imagino que ya comienzas a cuestionarte muchas acciones o emociones que has sentido sin saber por qué. Quizá ya has escogido algunos momentos o acciones que quisieras comenzar a trabajar pues son los que más emociones negativas 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, el Sistema *Life Re-Design* que ofrecemos en un esquema de Retiro de 2-3 días en el Centro de Transformación La Montaña, basa gran parte de su metodología 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 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. 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 negativas 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.

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 créditos profesionales a pesar de que su familia no pueda gozar con una presencia suya 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 animalitos!

Recuerda, las emociones negativas se contagian y otros las absorben. Y lo mismo suceden 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 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.

CAPÍTULO DOS

LA PROGRAMACIÓN DE NUESTRO INCONSCIENTE

LA PROGRAMACIÓN DE NUESTRO INCONSCIENTE

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. Concuerdo 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.

Cuando predecimos algo no sólo estamos concluyendo, a partir de una pieza de información, 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.

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 acumulado 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 el corazón de ambos está tranquilo, todo es paz y felicidad, pero cuando el corazón de nuestra madre se acelera por emociones negativas, 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 (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.

La programación mental del ser humano comienza en el vientre materno y continúa a lo largo de nuestra vida.

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, 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 trasmiten al bebé y se quedan impregnados en sus conexiones sinápticas. Esta información se

queda tan grababa o programada que llega a convertirse en una Ley Natural, con la que naces y la que va a regir gran parte de tu vida si no la reprogramas (todo es reprogramable con *Life Re-Design*): "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". Estas serán VERDADES con las que viva la persona, a menos que las identifique y las cambie.

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. 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.

A partir del tercer mes de gestación nuestro oído ya está activo y podemos escuchar el latir de nuestra madre y el nuestro.

Como yo tenía este conocimiento sobre la importancia de los estímulos antes de nacer, cuando mi mujer estaba embarazada adoptamos la costumbre de ponerle música clásica a nuestra bebé. Recién nacida respondía a la música clásica tranquilizándose, pues la remitía a la seguridad y confianza que sentía en el vientre materno. También llegamos a jugar "resistencia": cuando ella 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 predecir y reaccionar emocionalmente a partir de los estímulos que recibió constantemente. Pudo comenzar su interacción con el mundo exterior a temprana edad y desde una perspectiva lúdica. Después de un tiempo de nacida se había familiarizado con la mú-sica y, aún estando muy pequeña, sabía guiarse por sonidos o melodías que le poníamos a través del celular. Lo buscaba en la cama, lo encontraba y comenzaba a golpearlo, como buscando la fuente del sonido.

He vivido muchos casos en *Life Re-Design* 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. Recientemente desarrollé una metodología que se podrá vivir en los retiros en La Montaña Centro de Transformación, con la que ayudamos a la persona a "viajar" hasta su época de feto y ahí trasmitirle información valiosa para empoderar al bebé en gestación que fue la persona misma. "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". Esta metodología empodera al feto que aún llevamos dentro y por ende nos potencializa a nosotros en nuestra vida actual.

El ser humano en realidad puede viajar conscientemente a lo largo de su vida y de 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. He reprogramado muchos momentos y épocas de mi vida que sentía que estaban impidiendo mi desarrollo óptimo y mi felicidad plena.

Los psicólogos Jean Piaget, Erik Erikson, George Kelly, Sigmund Freud y Anna Freud, proponen insistentemente que los primeros años de nuestra niñez son cruciales para nuestra vida adulta. Coincido totalmente con estas teorías y, después de más de mil casos estudiados en *Life Re-Design*, afirmo que la niñez, preadolescencia y 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 15 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 tu periodo de vida de los primeros meses de gestación a los 15 años y todo lo que se guardó en tu inconsciente en esa época.

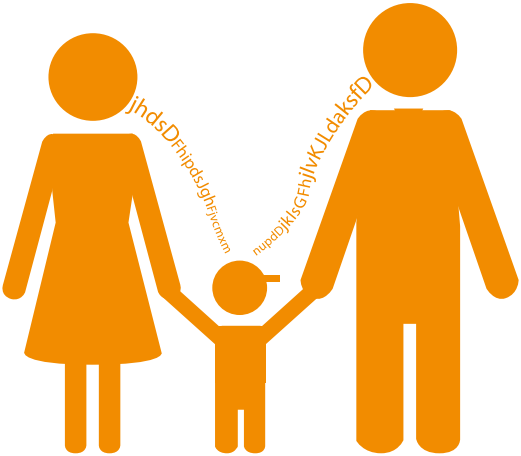
El ser humano viene programado con muchos instintos y estos son evidentes desde cuando nacemos. Sentimos hambre y lloramos buscando la atención de nuestra madre o padre; nos meten al agua y agitamos brazos y piernas buscando

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 nuestros inconsciente, y qué bueno, porque nos ayudan mucho a sobrevivir y mantener viva la especie. Sin embargo, muchas otras programaciones le corresponden a nuestra vida actual, exceden los límites de la biología como tal, y por ende tenemos mayores posibilidades de reprogramarlas para ser más felices y exitosos. Por ejemplo, si cada vez que entramos a un salón de clases sufrimos porque se detonan recuerdos inconscientes de cuando nos hacían *bullying* de niños, pues obviamente eso sí queremos cambiarlo.

Tengamos presente algo muy importante: dentro de nosotros, ya de adultos, sigue viviendo un feto en gestación, un bebé, un niño, un adolescente y un joven. Cada uno de ellos tiene muchas necesidades y sufrimientos inconscientes, y ellos tratan de manifestarse todo el tiempo, queriendo ser tenidos en cuenta por nuestro cuerpo de 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 tú 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 los dos individuos. 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.

- 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 manifiesta 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 sonríe 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. Para el niño interior todo el cuestión de obligación. 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 compararnos y buscar ser como otros, somos infelices, claro, porque estamos imitando el modelo cotidiano y convencional de otros, y no el modelo ideal de nosotros mismos.

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.
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. Y así, el niño y adolescente, lleno de dudas, va llenando los huecos con interpretaciones básicas, sin darse cuenta que estas le pueden afectar en 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. Y, en muchas ocasiones, estas respuestas internas son incorrectas. Recuerdo el caso de un señor que encontró en nuestras sesiones de exploración del inconsciente 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 al hijo/participante más fuerte, creía que podría salir adelante sin tanto apoyo.

Una de las grandes fuentes de felicidad y éxito en el ser humano es entender que TODOS SOMOS ÚNICOS Y EXTRAORDINARIOS, que no debemos hacer nada comparándonos ni comparando a nadie con otros. Pero para ello primero tienes que estar en GRATITUD con tu pasado.

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 malo", 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 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 *Life Re-Design* hemos descubierto 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. Hemos descubierto que la mayor parte de ellas se quedan en el inconsciente y la persona sólo sufre y sufre, sin saber por qué. Por ello nos hemos propuesto 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 nuestra 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 que somos.

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 su 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.

CAPÍTULO TRES

LA INFLUENCIA QUE EJERCE LA PROGRAMACIÓN DEL INCONSCIENTE EN NUESTRA VIDA ACTUAL

LA INFLUENCIA QUE EJERCE LA PROGRAMACIÓN DEL INCONSCIENTE EN NUESTRA VIDA ACTUAL

Gran parte de nuestra vida la pasamos llevando a cabo hábitos, los cuales consisten en una señal que detona la necesidad o inicio de un hábito, la rutina y la recompensa, todo este proceso sucede lejos de nuestra consciencia.

Charles Duhigg, autor de The Power of Habit

Hace unas semanas apliqué el método *Life Re-Design* a un grupo de mujeres. 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. 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. Su mente inconsciente lo había interpretado como: "soy pequeña, soy débil, no puedo defender a quien quiero". Esta fue una "verdad" inconsciente que se imprimió en su mente y que había 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, 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, le ayudé a reprogramar esta impronta negativa y convertirla en positiva. Los cambios llegaron a su vida de inmediato.
Más adelante explicaré el método en detalle.

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 aquello que no te sirve.

Actuamos hoy bajo programaciones del pasado, desde cosas simples, como la forma en que nos bañamos, hasta cosas muy complejas como la relación que llevamos con nuestra pareja e hijos. 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 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 y glucosa, y enfocar estos recursos en otros procesos cognitivos más nuevos". Así que con esto ya puedes irle sumando 8-10 minutos diarios a las actividades inconscientes que realizas durante el día.

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 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, vas directo al mail, revisas los correos entrantes 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, cocinar y comer, caminar por el parque, jugar con tus hijos, llamar a tu mamá o papá, hacer yoga o algún ejercicio.

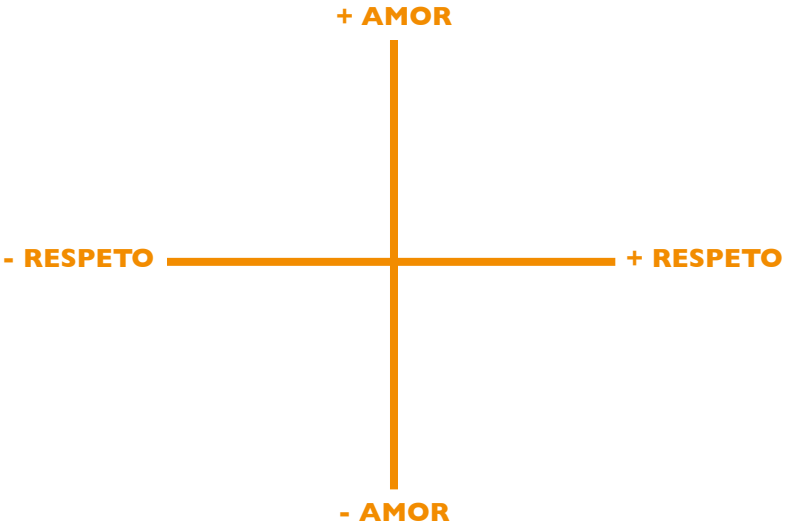
La vida está llena de cosas maravillosas, pero no la vemos así porque se nos van los días viviéndolos de manera inconsciente. Mira la flor en la terraza de tu casa, ¿cuál fue la última vez que la disfrutaste, la regaste, la oliste?

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.

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. 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, pues, 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. ¿Cuando 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 incons-

ciente 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 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 y acciones motivaron lo que sientes por cada uno de ellos y el lugar en donde los tienes?
- ¿Sabes lo que todo 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?

De todos los casos que hemos estudiado, más de 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 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 de *Life Re-Design*, se dan cuenta que el motivo por el que creían sentirse así con respecto a su papá y su mamá no era el verdadero. 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.

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 a quienes nos dieron la vida es algo natural, no amarlos es algo antinatural.

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, están en un grave error, el ser humano está "cableado" para amar a quienes le dieron la vida; lo natural es amar y respetar a papá y mamá, y si no lo hacemos, en el interior hay un gran dolor emocional que seguramente se manifiesta de múltiples maneras negativas. 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.

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 mo-

tivada 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, etc, etc.

> Si no conoces tu pasado no eres capaz de entender tus relaciones y emociones actuales, y por ende no estás en pleno control de tu vida.

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. Y recordemos que nuestra vida es una serie de reacciones en cadena: una reacción 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. 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.

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 definía prejuicios, emociones e intuiciones alrededor de otras.

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 programada– es capaz de interpretar una realidad. Pero muchas veces esas interpretaciones están lejos de ser verdaderas y están basadas en dolores del pasado que ya nada tienen que ver con nuestra vida actual y sólo le estorban.

No hay nada peor que visualizar la realidad a partir de lentes confeccionados por dolores emocionales de nuestro pasado.

En el mundo de los productos 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: 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 depiladas, sobre unos tacones altos, piensas en una mujer elegante. Lo mismo sucede cuando estás en tu oficina y cerca de ti escuchas a dos compañeros de trabajo riéndose. Tal vez, inconscientemente, pensarás que se están riendo de ti y comenzarás a sentir un calorcito que te recorre el cuerpo (efectos del miedo o del coraje). 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. 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. En ambos casos puedes estar equivocado(a) en tus conclusiones, estás reaccionando de manera instintiva motivado(a) por tu programación inconsciente. Estás siendo presa de tu pasado.

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, seguramente hoy con cualquier pedazo de información que tus sentidos perciban y remitan al cerebro a ese momento vergonzoso, tu niño interno reaccionará para "defenderte" o "correr", como si aún tuvieras esa edad. 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, o alguien vestido como se vestía tu profesor. Tú no sabrías qué está pasando pero simplemente sentirás coraje y miedo, ya que tu cerebro está 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, 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. 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. 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 brutalmente cansado, tanto física como emocionalmente, probablemente no dormirías 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 ellas.

Te enojarás, sentirás miedo, culpa o tristeza, tan sólo por la percepción de ciertos elementos que se parecen a algunos del pasado que viviste en situaciones complicadas.

CASO LIFE RE-DESIGN

Martha iba todos los días al gimnasio. Algo inconsciente la motivaba a dedicar dos horas cada noche a levantar pesas, únicamente, sin ejercicios cardiovasculares. Tenía gran curiosidad de saber por qué le gustaba tanto ir al gimnasio; sabía que algo poderoso la motivaba a hacerlo pero no lograba hacerlo consciente.

Durante el ejercicio de exploración del pasado en Life Re-Design, visualizó claramente un evento de mucho dolor ocurrido a sus 6 años. Su papá llegó borracho a su casa, venía gritando y azotando puertas, persiguió a su esposa (madre de Martha) hasta un cuarto, en el que esta se pertrechó con sus dos hijos (Martha, la mayor y el niño menor). El papá permaneció detrás de la puerta cerrada por varios minutos, intentaba abrirla pero no podía y amenazaba e insultaba a su esposa desde afuera. Mientras esto sucedía, en el inconsciente de Martha se generaba un deseo inconsciente por ser grande, fuerte y defender de su papá a su madre y a su hermanito.

Ella creció y jamás supo que este deseo, o adicción, 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 cuando su hijo nació sintió una fuerte necesidad de ir al gimnasio y comenzó a hacerlo por periodos de dos horas diarias. La adicción o apego a la intención de ser fuerte y grande, adormilada en su memoria de largo plazo por tanto tiempo, se había detonado por el nacimiento de su hijo, a quien sentía necesidad de proteger (de potenciales personas como su padre). Con los ejercicios de Life Re-Design Martha pudo ir a su pasado, descubrir el origen de sus miedos inconscientes y verlos reflejados en sus hábitos actuales. Ella cayó en cuenta que no sólo su adicción por el gimnasio tenía una raíz en emociones negativas, sino que su distancia de su padre tenía una explicación muy clara. Cuando le pedí que hiciera la matriz de Amor-Respeto, colocó a su papá en un nivel 5 de amor y en un nivel 2 de respeto. Le enseñamos a reprogramar el significado de esas imágenes de dolor que vivían en su inconsciente y que controlaban su vida presente. Pronto su vida fue mucho más placentera, se volvió a acercar a su padre, incluso volvió a abrazarlo, y moderó el tiempo en el gimnasio para dedicarle más a su familia. Hoy, su Yo adulto está en mayor control de su vida, en lugar de que sea su niña interna la que siga en control.

Cada vez que Norma se enfrentaba a un reto importante en su vida, una promoción en el trabajo, un viaje, algún examen, sentía mucho miedo y, en ocasiones, ella misma se saboteaba o prefería no aceptar la promoción o no hacer el viaje. Era evidente que en su mente inconsciente había improntas o recuerdos negativos que la obligaban a interpretar cada reto como una cuestión de supervivencia para su niña o adolescente interna, y así reaccionaba en automático. Ella no sabía qué le sucedía y fue a Life Re-Design a descubrirlo. Entre muchos recuerdos, obtuvo uno especialmente importante para solucionar justo estos miedos ante los retos que se le presentaban. Cuando tenía 7 años, en la escuela la eligieron para bailar en un festival intraescolar. Le habían dado un sólo ticket para algún familiar, ya que sería un evento muy concurrido, y había invitado a su papá. Con toda emoción se preparó por 6 meses. Dos horas antes se arregló, se disfrazó y se alistó esperando la señal musical de salida. Cuando salió al escenario, con una gran expectativa de ver a su papá y bailar para él, él no estaba, no había asistido. En la sesión le ayudamos a encontrar este recuerdo, analizarlo y encontrar el significado que le había dado cuando era niña, para así poder iniciar la reprogramación. Recordemos que un recuerdo NO duele por lo que sucedió sino por la interpretación que se le dio. Norma había generado este significado o "verdad" a partir de este evento: "Mi papá no me quiere". Y su mente había generado conclusiones dolorosas adicionales: "Si mi papá no me quiere, entonces no tengo quién me proteja. Si no tengo quién me proteja, prefiero no exponerme a eventos de peligro". Pero ahí no quedaba la construcción del significado y las "verdades" inconscientes. Aún había que encontrar por qué, esa niña que era Norma, había pensado que su papá no la quería. Recordemos que "la duda le duele al cerebro" y que nos es difícil quedarnos con preguntas sin responder, por lo que detrás de cada verdad siempre habrá explicaciones internas que guardaremos como fuentes de nuestras creencias. Lo que encontramos fue que ella había pensado, a partir de su mente muy binaria o ingenua, que su papá no la quería "porque no tengo el cabello y los ojos como mi hermanita los tiene". Así que, yendo aún más allá, encontramos que había construido una "verdad" sobre sí misma de: "Mi papá no me quiere porque no tengo ojos y cabellos como los tiene mi hermanita, y él no va a estar conmigo cuando esté en momentos de peligro".

CAPÍTULO CUATRO

LA EXPLORACIÓN DEL INCONSCIENTE

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.

Sigmund Freud

Creía que la hipnosis era la forma más fácil de conocer el inconsciente hasta que probé la regresión.

Ricardo Perret

Sigmund Freud comenzó concentrándose en el estudio de los sueños para entender el inconsciente, pues creía que este se expresaba mientras dormíamos debido a que era cuando el consciente menos podría 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. Sin embargo, ya podrás imaginarte la complejidad de interpretar los sueños. 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. Además, no siempre logramos detectar conscientemente qué es relevante para nosotros de cada sueño y qué no lo es, desde la perspectiva de la sanación emocional. Por otro lado, gran parte del contenido de los sueños tiene que ver con el día a día y no con la niñez o la adolescencia.

¿Entonces 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 valiosos para la sanación emocional. Freud se enfocó luego en las posibilidades de la hipnosis, popularizándola 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. Freud, padre de la Psicología moderna, consideraba que a través de la hipnosis se podía guiar a una persona a etapas tempranas de su vida, enfocar sucesos relevantes o de fuerte dolor emocional y encontrar sus raíces inconscientes. 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 y esta es una de sus grandes desventajas. El terapeuta tiene que contárselo al paciente posthipnosis, si bien es cierto que con equipos de grabación modernos el paciente se puede ver a sí mismo y escuchar su 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 conducirlas 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.
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. Tras haber estudiado durante muchos años la Psicología y las Neurociencias, y tras haber estudiado prácticas espirituales de Oriente, considero que la Regresión es el método idóneo 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.

Hoy considero que la Psicología convencional está limitada para ayudar en la sanación profunda de las personas. Creo que sólo imbuida de espiritualidad la Psicología puede estar completa y ser suficiente para ayudar a las personas a vivir en GRATITUD con su pasado, PLENITUD en su presente y FE y CONFIANZA en su futuro.

Con base en lo anterior, quiero hacer énfasis en que el Centro de Transformación La Montaña, construido con mis socios en el Municipio de Tenancingo, a una hora de la Ciudad de México, combinará en sus metodologías tanto la Psicología, como la Neurociencia y la Espiritualidad para ayudar a las personas a vivir más plenamente y estar en capacidad de ayudar a mejorar los entornos en que viven. Si quieres leer más sobre mis perspectivas de la espiritualidad, te sugiero leer mi libro La Montaña, que puedes descargar en www.ricardoperret.com o solicitarlo a sonia@ricardoperret.com

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 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 dos raíces profundas e históricas: la primera es la hipnosis, popularizada en la Psicología por Sigmund Freud, aunque llevada a la práctica durante más de 100

años en distintas escuelas de Psicología e Hipnoterapia. La segunda es la meditación, practicada durante más de mil años en el territorio indio. 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 hemos estudiado y analizado ambas metodologías y hemos buscado aprovechar las mayores ventajas de cada una, aplicando técnicas que ayuden a minimizar las posibles desventajas de cada método. Nuestro método de *Life Re-Design* acoge lo mejor de cada una con el claro objetivo de ayudar lo mejor posible a cada persona que busca sanar emocionalmente, proceso sanador que se intensifica cuando aprende a reconectarse con su Yo Interior, volver al centro y reconocerse en su estado más puro y fuerte.

Cuando te reconoces, 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.

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 realizaciones 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. Conozco metodologías como Constelaciones, a través de la cual se puede accesar a la memoria genealógica inconsciente de una persona a partir de una representación 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".

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 México DF, me alojé por varios años en la casa de mi tía, y cada vez que podía participaba en sus regresiones, 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 sus métodos sané mi relación con mi madre, con mi hermano menor, con algunas de mis exnovias y pude incluso revisar mi forma de alimentarme. Pude además presenciar lo que sucedió con cientos de personas más.

Con las regresiones sané mi relación con mi madre, con mi hermano menor, con algunas de mis exnovias, y hasta con mi forma de alimentarme.

Poco tiempo después, cuando inicié una firma de Consultoría sobre Innovación, me di cuenta que si no conocíamos a profundidad la mente de los consumidores no podríamos innovar poderosamente. AAsí que decidí integrar el método de las regresiones como un medio de entrar al inconsciente de los clientes y entender cómo han sido programados culturalmente. Sin embargo, para lograr nuestros objetivos no podíamos dejar que los invitados a las sesiones viajaran libremente por su inconsciente buscando el origen de traumas y complejos, sino que necesitábamos guiarlos para encontrar improntas o momentos especialmente emocionales alrededor de los productos o servicios que estudiábamos. De esta manera, hace unos 8 años, caí en cuenta que podíamos hacer regresiones guiadas y que nos permitían encontrar más rápidamente el origen de traumas o

complejos puntuales. Entonces, después de facilitar unas 300 sesiones de improntas, regresiones o exploraciones del inconsciente de clientes o consumidores en más de 10 países, me atreví a facilitar regresiones para ayudar a personas a sanar en lo individual. Algunos de mis clientes empresariales, así como amigos, fueron mis primeros invitados a estas sesiones. Y resultó que la técnica que inventé fue 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* y que ahora ha evolucionado hasta convertirse en *Life Re-Design*, me basaba –y sigo basándome– en la filosofía de que todos somos capaces de reprogramar o rediseñar nuestra vida si aprendemos a redimensionar los significados que dimos a eventos dolorosos en el pasado, registrados por nuestro inconsciente, para así ser más felices, productivos, exitosos y saludables. Así nació *Life Re-Design*, programa en el que han participado más de 1800 personas hasta la fecha. Una de mis grandes metas con este método es que sea práctico, ejecutable y efectivo. 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 retomar el control de nuestras vidas. Desde el nacimiento del Centro de Transformación La Montaña, en el municipio de Tenancingo, y enriquecido con prácticas adaptadas de mis libros La Montaña Vols 1-3, el concepto de *Life Re-Design* ahora es más amplio e integral, pues hoy estoy convencido de que con la fortaleza interna no sólo es posible rediseñar el pasado, sino también el presente y el futuro.

MOTIVOS PARA NO PODER VISUALIZAR LO QUE HAY EN NUESTRO PASADO:

Algunas personas batallan para visualizar claramente no sólo recuerdos sobre su vida, sino objetos sencillos. Dicen que al cerrar sus ojos y tratar de recordar, visualizar, imaginar o meditar ven sólo negro y nada de imágenes. Llegan a decir que ven colores o imágnes borrosas pero nada con claridad.
A lo largo de los años he identificado algunas razones por las que una persona no puede VER o visualziar con los ojos cerrados y estas son algunas de las que más se repiten:

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 temos. Su mente inconsciente sabe que lo que está ahí es doloroso y considerar 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 mi, esa edad es la pista que me permite encontrar o identificar el posible trauma o gestación del miedo 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 toda su vida. Así, hay que aplicar varias técnicas con estas personas para irlos acompañando poco a poco en ir identificando el candado que se auto-impusieron pero al mismo tiempo ir fortaleciendo la percepción en su inconsciente de que ya están listos para lidiar con esos recuerdos. Una gran forma es ir CELEBRANDO los triunfos de ir pudiendo sanar otros recuerdos para que su mente inconsciente diga "si ya pudiste con estos otros, seguramente ya estás lista para poder con estos otros más poderosos".

INCAPACIDAD FISIOLÓGICA DE VER: algunas personas 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 o bien que algunas arterias que conducen oxígeno y nutrientes a áreas de la visualización o de la memoria de largo plazo se tapen u obstruyan parcialmente. Una alimentación basada en grasas y carnes animales y/o muchos

carbohidratos, provoca que a la larga no se pueda tener el mismo poder de ver, visualizar o recordar que los que llevan una dieta buena y basada mayoritariamente en productos de la naturaleza (frutas, verduras, plantas). Los yoguis llevan una vida vegana o vegetariana que les ayuda a tener una capacidad espectacular de ver internamente; por ellos sus meditaciones son poderosas, las cuales reciben muchos mensajes y pueden duras horas. A mí en lo personal el vegetarianismo me ha ayudado mucho tanto en mis meditaciones, como en mis visualizaciones y regresiones.

La segunda es por los productos para el cuerpo que usan las personas, demasiados shampoos, acondicionadores, fijadores, maquillajes, cremas, bronceadores y/o pastas dentales con químicos que se cuelan 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.

La tercera razón es por el estrés permanente que les ha llegado 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.

INCREDULIDAD 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 crear en 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 "secreta", 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, ahora 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 cabceita. Estos "decretos" habían resultado un sello en la mente de la niña, que el maestro había olvidado retirarle, o lo había dejado ahí permanentemente a propósito.

CAPÍTULO CINCO

EL SISTEMA LIFE RE-DESIGN

EL SISTEMA LIFE RE-DESIGN

"Desde cuando fui a Life Re-Design 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".*

Participante en Life Re-Design

"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 asimilarlo de una mejor manera, desde una perspectiva diferente".*

Participante en Life Re-Design

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

Participante en Life Re-Design

"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".*

Participante en Life Re-Design

"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. En muy poco tiempo ves resultados".*

Participante en Life Re-Design

"Es un método que te ayuda a retomar el ***control*** *de tu vida".*

Participante en Life Re-Design

"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 sobre mí, por su beneficio".*

Participante en Life Re-Design

"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 quienes en su momento marcaron mi forma de ser hasta el día de hoy. Fue una experiencia muy gratificante y sanadora en mi vida, desde el primer día empecé a percibir cambios en mí".*

Participante en Life Re-Design

"La primera gran ***sorpresa*** *fue como al quinto día. 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. Algo maravilloso es ver cómo cada día le puedo sonreír más a las imágenes que yo antes creía que eran de dolor".*

Participante en Life Re-Design

"Descubrí situaciones que me hacían ocultar mis ***sentimientos.*** *Al bloquear mi pasado, no me identificaba con el presente y mucho menos me permitía esperar algo positivo del futuro".*

"Todo mi dolor comenzó en el ***vientre materno,*** *lo detecté en la regresión en Life Re-Design y ahora lo estoy sanando".*

Participante en Life Re-Design

Por muchos años mi motivación y enfoque estuvieron centrados en el estudio y la mejora de las metodologías y técnicas empleadas en el entendimiento del inconsciente de los clientes o usuarios de productos y servicios, con el objetivo de apoyar a mis clientes en su voluntad de innovar. 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. A partir de entonces inicié una búsqueda incansable por desarrollar metodologías que cumplieran con ciertas variables positivas que mejoraran las ya existentes:

ECONOMÍA

1 Mi interés es que *Life Re-Design* sea accesible para muchas personas, que no represente un gasto tan fuerte para los asistentes. Aunque hay gastos asociados que tenemos que cubrir, *Life Re-Design* es relativamente económico. Incluso ofrecemos medias becas para muchas personas y hasta becas completas cuando la situación lo amerita. No hay que comprar ningún paquete de libros o material especial, tan sólo se requieren unos tapaojos, una lap-top y listo. Tampoco requieres muchas sesiones ni depender permanentemente de un coach o terapeuta. Nosotros sugerimos 3 sesiones y algunas llamadas o chats de seguimiento con uno de nuestros coaches.

EFECTIVIDAD

2 Me interesa que funcione en el mayor número de personas. Si bien siempre habrá personas que por alguna u otra razón no terminarán el proceso o no sentirán grandes resultados, cada vez el porcentaje es menor puesto que hemos ido mejorando el método. Hoy, más del 90% de las personas comentan experimentar cambios sustanciales a partir de las 12 horas invertidas de manera presencial durante los 2 días de sesiones o retiro, y los 15 minutos invertidos diariamente durante 21 días.

Para nosotros efectividad es igual a sensación de paz interna, reconexión con su Yo Interior, gratitud con el pasado y confianza en el futuro.

3 RAPIDEZ

El análisis de sueños, el psicoanálisis, la hipnosis y la mayoría de las técnicas basadas en la meditación son técnicas que toman mucho tiempo, al menos más de lo que las personas quisieran. Requieren muchas horas de práctica (no sólo en las sesiones, sino a lo largo del tiempo) y mucho dinero invertido. Algunas personas pasan una década en terapias semanales con el psicólogo y aún sienten que no han encontrado los grandes conflictos emocionales de su vida. He buscado que en *Life Re-Design*, sin pretender ser mágico, cada persona comience a experimentar cambios reales en su vida de inmediato, a partir del primer retiro o de las primeras sesiones. Prácticamente la totalidad de las personas encuentran elementos de dolor emocional profundo desde la regresión primera, lo que los pone firmes en el trabajo consigo mismos desde las primeras horas del retiro.

4 INDEPENDENCIA

Muchas las técnicas más conocidas para sanar emocionalmente requieren la intervención de otra persona durante cada sesión o análisis, y es difícil trabajar en ti mismo si no estás en alguna sesión o lugar especial. Mientras que en *Life Re-Design*, aunque sí se requiere la presencia inicial en un retiro o sesión de exploración del inconsciente para la detección del origen de los dolores emocionales, la persona puede avanzar sin la presencia de un coach o terapeuta, y lo puede hacer en cualquier momento del día y en cualquier espacio. Nuestra idea es que los progresos del participante NO dependan de tener que pagar más, ni de tener a alguien especializado cercano, ni de estar en un lugar particular. Aunque sabemos que habrá muchos que podrán y querrán avanzar mucho más rápido que otros, quisimos desarrollar una metodología de gran independencia. Por ello también quisimos agregar algo de tecnología al proceso, para aprovechar las ventajas de la movilidad online. Uno de

los elementos que hemos querido evitar es la codependencia con el coach o terapeuta, tanto a nivel funcional como a nivel emocional. Si lo que queremos es sanar a la persona, lo que menos queremos es que se enganche a alguien o a algo más en su vida. Hasta cierto punto sanar es soltar adicciones y fobias, y lo menos que queremos 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. Mi interés en *Life Re-Design* es que sea un método que, adicional a todos los descubrimientos y cambios positivos que lograrás en tu vida, desarrolles un compromiso contigo mismo, una motivación interna por trabajar tus temas y logres una independencia en tu desarrollo personal. 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. Tú decides cuánto avanzar y a qué ritmo. Todo tu trabajo está apoyado y guiado por un Sistema Online que fue programado y personalizado con los resultados del retiro inicial de dos días, por lo que, a menos que lo sientas muy necesario, no tienes contacto con un especialista. Entiendo que muchas personas desean sentir el apoyo de un profesional durante el proceso y claro que lo pueden tener, pero sin generar codependencia.

5 ORGANIZACIÓN

Es muy difícil llevar una organización clara de todo lo que surge en las terapias o sesiones de psicoanálisis, hipnosis o meditación, además de los avances que vas realizando. Normalmente no hay formatos que se vayan llenando en las técnicas basadas en sueños, hipnosis, psicoanálisis, meditación o regresión, por lo que el orden del trabajo y sus avances se complica mucho. Hay quie-

nes confían en la memoria del especialista, pero cuando este atiende a una gran cantidad de personas, puede olvidarse de las cosas importantes o confundirse de casos. Incluso el paciente confía en que el terapeuta lleva un historial de sucesos y conversaciones, pero la verdad es que no siempre es este el caso. Y, la verdad, es que no es responsabilidad de él o ella sino del paciente, el más interesado en avanzar.

Mi objetivo ha sido innovar también en esta variable. Hoy *Life Re-Design* te permite programar todos los hallazgos de tu inconsciente en un Sistema Online, para guiarte en el trabajo posterior. Este método incluye estadísticas que generan algoritmos de trabajo para que hagas ejercicios prácticos que modifiquen tu mapa de rediseño del pasado y puedas tener un comparativo claro de cómo eras antes y cómo al final del proceso. Al final del periodo de 21 días recibes un cuestionario para que seas consciente de los avances que has logrado. Hemos incorporado además ejercicios que te permiten vincular tus improntas negativas del pasado o memorias de dolor con tu presente y cómo estas te afectan todos los días, para que seas capaz de ver claramente la influencia del pasado en tu presente y en la construcción del futuro.

6 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 (considerado este como una manifestación física de la Creación de Dios) me tenían una jugada muy interesante. En octubre de 2014 ocurrió un gran evento, de una 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, me habían formado y yo me comportaba en automático, como oveja, siguiendo lo que habían programado e impuesto en mí. A partir de finales del 2014 me vi obligado a reconstruirme de adentro hacia afuera, escuchando mi corazón, liberando mi espíritu de la cárcel de la mente que había sido programado de una manera egoísta y terrenal. Durante esa parte del 2014, todo el 2015 y la fracción del 2016 que ha trascurrido hasta la fecha de esta nueva edición, he vivido sucesos mágicamente reales que me motivaron a escribirlos en mis libros de La Montaña (volumen 1 al 3) y que me motivaron a redefinir todo lo que pienso, siento y hago, desde cómo vivo el día a día hasta todas las metodologías que he creado, entre ellas lo que antes fue *Past Re-Design* y que ahora ha madurado hasta convertirse en *Life Re-Design*. Esta metodología, si bien ya había ayudado a miles de personas, ahora incorpora elementos no sólo psicológicos sino espirituales, y está comenzando a ayudar incluso de una mejor manera y más completa a muchas más personas. Antes sólo ayudábamos 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. Algo importante por mencionar es que en este programa somos totalmente responsables 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 utilizamos comunes denominadores entre todas las religiones y civilizaciones para comulgar con todos. En lo personal siempre he creído que tú verdad es la mejor verdad.

UN LUGAR IDÓNEO

7 Cuando me ocurrió el doloroso evento personal que describí antes –al que hoy le guardo una profunda GRATITUD, y a quienes me lo hicieron vivir los reconozco como GRANDES MAESTROS– me refugié en un ranchito que la vida me había dado la oportunidad de comprar hacía seis años, en un proceso en el que intervino espiritual y materialmente mi tía. 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. 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 me volví a conectar con el plano espiritual. En honor y celebración de este espacio, por haberme sanado y reconectado con Dios y con lo más profundo de mí, decidí construir un Centro de Investigación y Transformación, de nombre LA MONTAÑA (ya que el rancho está coronado por una gran y poderosa montaña). Es ahí en donde ahora llevamos a cabo Retiros, Talleres, Conferencias y Sesiones de *Life Re-Design*.

Este Centro ha sido diseñado pensando expresamente en la sanación del cuerpo y 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. Las personas pueden escoger combinar las sesiones de *Life Re-Design* con otras sesiones y metodologías de las más de veinte que hemos diseñado.

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.

Para más información puedes consultar en mi web
www.ricardoperret.com

¿Y QUÉ ES EXACTAMENTE *LIFE RE-DESIGN*?

Life Re-Design es la traducción al inglés de *Rediseño Vital*. Esencialmente es un poderoso método de reprogramación neuromental que sabe darle al corazón la prioridad que se merece. 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. 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 oprimir u ocultar 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 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, yo tengo que esforzarme más" (significado maduro y positivo), pero también como "mi papá quiere más a mi hermano, algo está mal en mí, no tengo el apoyo de mi papá, estoy desprotegido" (significado ingenuo y negativo). La consecuencia de la segunda interpretación será una emoción de tristeza por sentirse solo, miedo por creerse desprotegido y hasta coraje –envidia– hacia su hermano. Esta interpretación, ya que

habla de sí mismo, se convertirá en una VERDAD o CREENCIA sobre su persona. Así el niño crecerá con ella, 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. Tal vez el papá sintió que el hijo felicitado necesitaba más motivación y recompensa, pues al otro siempre lo percibió más fuerte, pero como el papá no se lo explicó en detalle al hijo, 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.

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 *Life Re-Design* no sólo puedes descubrir los significados que de feto, bebé, niño, adolescente y joven le asignaste a momentos muy 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.

En *Life Re-Design* tenemos la firme creencia de que todo lo que tu mente haya considerado negativo puede tener un lado positivo, sólo hay que encontrarlo. Y que puede lograrse que este lado positivo del suceso de tu pasado sustituya al lado negativo que toda la vida ha vivido en tu mente inconsciente. Esto no es imposible, es totalmente factible y ha sido probado por más de mil personas que ya han vivido el proceso.

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.

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. Cuando murió –y a mí me correspondió despedirlo–, yo tenía dos posibles perspectivas frente a esa situación: a) La negativa: "Mi papá ha muerto, el 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.

GRATITUD total a mi padre y al Universo por esta gran oportunidad. Recuerdo el caso de un joven que asistió a *Life Re-Design* 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 encontró, supo exactamente qué tío había sido y me lo reveló. Yo le dije: "Tienes una de dos: sentirte su juez y culparlo, o buscar comprenderlo.

Él no hizo lo que hizo para hacerte daño a ti, no te escogió para lastimarte, tú no le hiciste nada, él lo hizo por sus propios dolores inconscientes en automático. ¿Has actuado alguna vez en automático y te has confrontado innecesariamente con otros? Seguramente sí, pero no lo has hecho para lastimar a alguien en particular, sino programado por tus instintos y tu mente inconsciente en automático. Suelta el coraje hacia él, no lo hizo para lastimarte, él mismo se lastimaba. Tú no hiciste nada malo para merecerlo".

Él me confesó que había cargado con una gran culpa de que él merecía sufrir y que merecía no tener libre albedrío. 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, y queda afectada hacia adelante.

Muchas personas tienen dificultad en el futuro para tomar decisiones fácilmente,

para atreverse a grandes retos, o para salir de su zona de confort, debido a estos actos. Para aquel caso en particular, pudimos encontrar significados maduros y positivos desde varias perspectivas, tanto mentales como espirituales:

- 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 de los demás; si a mí me afectaron en estos valores tan importantes, 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.

- 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 sobrereaccionado y quiero mejorar en ello desde hoy, trabajo que comenzaré a realizar reprogramando estos sucesos.

Life Re-Design comienza con un retiro presencial que va de uno a tres días, de acuerdo con la disponibilidad de cada persona y según el programa que se escoja. En estos retiros participan desde 8 hasta 30 personas como máximo, y de 2 a 3 coaches o facilitadores. En el pasado las sesiones se hacían en la Ciudad de México en salones rentados, en jardines de casas que nos prestaban o en espacios de mis oficinas, pero ahora se llevan a cabo en el Centro de Investigación y Transformación La Montaña, puesto que ha sido diseñado y construido específicamente para este y otros programas. Los objetivos del programa son:

- Presentarte la metodología de *Life Re-Design* y explicarte claramente cómo funciona.
- Conocer tus motivaciones para asistir.
- Activar tu memoria de largo plazo y tu capacidad de visualización.
- Identificar los temas de tu vida que te provocan dolor emocional.
- Llevar a cabo una exploración de tu pasado.
- Identificar los momentos o situaciones de tu vida en que se originaron esos dolores.
- Enseñarte a encontrar los significados que le diste a esos momentos, en el momento en que sucedieron, así como las emociones que detonaron.
- Programar los hallazgos de tu exploración en el Sistema Online de *Life Re-Design*.
- Darte todas las instrucciones para tu trabajo posterior de 21 días.
- Introducirte a una serie de conceptos y prácticas espirituales (respetando la religión de cada persona y sin imponer filosofías) que te permitirán reforzar tu trabajo y encontrar más rápido la plenitud.
- Compartirte algunas herramientas adicionales para sanar, tales como formas de identificar la relación entre tus improntas y tus enfermedades, mejores formas de comer y mejores formas de ver las cosas que suceden a tu alrededor.
- Disfrutar el rancho, las instalaciones, los espacios naturales y convivir lejos de la ciudad, aprovechando para oxigenarte tus células y descontaminarte de la urbe.

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, está basada en el método de la Regresión. Ésta se inicia con un proceso de respiración especial que permite hiperoxigenar las áreas del cerebro encargadas de la memoria de largo plazo, el hippocampus 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. 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 regresión. 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 bebito, se comienza un proceso de activación de la capacidad de visualización, capacidad que será fundamental para no sólo recordar momentos importantes sino observarlos en detalle. La claridad del recuerdo es clave para el análisis de los significados y emociones asociadas a este. Para esto se hacen varios ejercicios de visualización hasta que el facilitador tenga la seguridad de que todos los participantes estén listos.

Una vez la persona o el grupo de personas están listas para recordar y visualizar detalles 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 men-

te inconsciente. Si le preguntáramos a la mente consciente, esta nos respondería lo que cree que le duele más, pero puede estar incorrecta y normalmente lo está. 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, el facilitador va leyendo una lista de 18 temas profundamente importantes y vitales en la vida de cualquier ser humano en el planeta. Cuando estos temas, a los que denominamos "Detonadores", van siendo mencionados, uno por uno y de manera pausada, los participantes van identificando si hay dolor o no acumulado en su cuerpo asociado a este tema. Si lo hay entonces la persona nos hace la señal indicada y nosotros tomamos nota.
Tras haber mencionado los 18 detonadores, ya tenemos los temas asociados a dolor en cada uno de los participantes, los cuales pueden ser diferentes para cada persona. De esta manera comienza la exploración del inconsciente, encontrando lo que denominamos Detonadores de Dolor, temas importantes para cada persona asociados al dolor emocional, de tal forma que el proceso sea totalmente personalizado.

Así llegamos al momento de "bajar" o ir a las diferentes etapas de tu 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 ti y que el cuerpo tiene asociadas a dolor y que ahora te pide que sanes ya. La "bajada" se lleva a cabo de manera personalizada. Dependiendo del lugar donde tu cuerpo nos indicó que había dolor, recibes instrucciones al oído, que sean sólo para ti y no para el grupo entero.

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 así".

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 las ma-

yores ventajas posibles. Tan consciente está cada persona que está escuchando y siguiendo la voz del facilitador.

Una vez que cada persona ha obtenido de su propio inconsciente las imágenes 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 binaria a estas imágenes. 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.

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 esta imagen y sus detalles, tanto durante la sesión presencial como durante los 21 días de trabajo con el Sistema Online. Tener cada imagen 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.
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 con mayor claridad, así como para indicar –dentro del Sistema Online– qué tanto esfuerzo y trabajo requerirán para reprogramar su significado mentalmente y para conocer cuál fue su progreso al final de los 21 días. 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 y a lo largo de 21 días.

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 se plantean muchos casos ejemplificativos para enseñarle a las personas a encontrar la interpretación o significado que se le dio a este evento. Esto es clave ya que EL DOLOR EMOCIONAL PARTE DEL SIGNIFICADO Y NO DEL EVENTO MISMO. Así mismo, el facilitador pide el apoyo de alguien que, libremente, quiera ofrecer algunas de sus imágenes o improntas de dolor para que él las analice y los demás aprendan. El significado, nuevamente, es el que se asignó cuando se vivió esa situación, por más incorrecta e ingenua que haya sido la interpretación. Es ahí donde se descubre el porqué del dolor.

En la búsqueda del significado, el facilitador tiene la responsabilidad de ayudar a los participantes a encontrar la relación de este 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 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". 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, modelos a seguir o relación consanguínea. Por todo esto, el significado, al introducirlo en el Sistema Online siempre tiene que iniciar con "YO ...", lo que fomenta que el participante profundice en su análisis y encuentre qué dijo, pensó o creyó sobre sí mismo a partir de esa situación que vivió. Es una etapa compleja, pero con ayuda del facilitador resulta sumamente revelador descubrir lo que tan ingenuamente construimos y almacenamos en nuestra mente inconsciente sobre nosotros mismos. Al mismo tiempo resulta una experiencia poderosamente liberadora, porque por fin se ha encontrado lo que reside detrás de tanto sufrimiento. En ocasiones las personas caen en cuenta de este significado de dolor y echan a reír: "No puede ser que

yo haya pensado eso sobre esa situación" y ahí comienza la sanación. Pero en otras 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.

El trabajo continúa con la definición del NUEVO SIGNIFICADO. Cada persona define conscientemente, de una manera madura y adulta, el nuevo significado que en su mente sustituirá al original. La clave en esta etapa es encontrar algo positivo derivado de esa imagen o momento de dolor, como lo mencionamos anteriormente. 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 algunas ocasiones resulta más fácil que en otras encontrar algo positivo derivado del momento de dolor. 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 de tal manera un mecanismo de supervivencia que sufren inconscientemente al saber que por fin se separarán de un pilar de vida que creían les traía tantos beneficios. Pero nada más equivocado que esto. No hay ningún beneficio en quedarte con algo vinculado al dolor y hay todos los beneficios de soltar todo aquello vinculado a dolor.

Las preguntas clave en este proceso son: ¿En qué te hiciste mejor a partir de ese momento? ¿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? 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, bajo la certeza de que nada te sucede, sino que simplemente sucede. Recuerda: LA FLEXIBILIDAD es la mejor herramienta para la felicidad, estar dispuesto a aceptarlo todo, no sólo del pasado, sino del presente y del futuro. Esta sabia aceptación abre las puertas para tu transformación total, activa y vital.

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 esto es mejor aceptarlas, aprendiendo a situarte en el punto en el que nada *te* sucede, sino que todo simplemente sucede.

CASOS LIFE RE-DESIGN

Pablo asistió a la sesión presencial de Life Re-Design. Durante dos horas le ayudamos a explorar su inconsciente, específicamente buscando aquellas imágenes de dolor en su etapa de gestación, bebé, niñez, adolescencia y juventud. Me concentraré aquí en el análisis de sólo una de estas imágenes, 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 y no podía localizarlo, 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 representarlo todo y así lo era para Pablo: sin ellos se sentía perdido. A partir de varios eventos similares posteriores, 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. Para esto lo acompañamos en el proceso de hallarle significados positivos a estos eventos de dolor. También le enseñamos 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. Así que le ayudamos 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 y hacerse fuerte. Ahora que ya como adulto sabía que no debía sentir estrés y dolor por hacer las cosas por temor a no contar con sus amigos, 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". 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 experimentado 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. En el Sistema Online él fue indicando que su nivel de dolor hacia estos eventos del pasado bajó del 9 inicial, a 8 al tercer día, a 7 en el quinto día, a 6 en el octavo día, a 5 en el décimo día y a 2 en el quinceavo día, indicando que ya no le generaban prácticamente nada de dolor. Pablo fue además expresamente diligente en aplicar la recomendación de poner una sonrisa en su rostro al repetir estas frases.

Esta es una herramienta fundamental en el proceso porque ayuda a lograr que el cerebro y el cuerpo las registren como algo emocional y se creen más rápido las conexiones sinápticas.

Pablo aplicó exitosamente la técnica de poner una sonrisa en su rostro al repetir las nuevas frases, haciendo que el cerebro y cuerpo las pudieran registrar más plenamente como algo emocional y se crearan 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 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 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.

.....

Durante la sesión de Life Re-Design Montserrat encontró imágenes de profundo dolor en las que su papá era el protagonista. Aunque en el presente ella no las recordaba, sus improntas le habían ocasionado múltiples conflictos. Cuando era niña, él con frecuencia llegaba borracho a la casa y ella se preocupaba mucho por cuidar a su hermanito menor pues temía que su papá fuera a hacerle daño al cargarlo, jugar con él o regañarlo en ese estado de embriaguez en que se encontraba. Montserrat creció con un gran rechazo y miedo a su papá. En su mente ingenua todo era contradictorio, y con razón. Si bien para muchos el papá es su gran protector, para esta niña la figura paterna era alguien de quien ella

tenía que protegerse y proteger a su hermanito. Mientras tanto, su madre parecía estar siempre ausente de la casa. En sus regresiones Montserrat no atinaba a encontrarla, parecía que su mamá era un cero a la izquierda (sin juicios de mi parte, como facilitador, hacia la madre, por alguna razón así le parecía a Montserrat). Montserrat creció pensando que no tenía la protección de su padre ni de su madre, que tenía que vérselas por sí misma a la edad de 5-7 años, y por este motivo desarrolló varias fobias y adicciones. Se volvió adicta a la planeación y organización, pensando que si tenía todo organizado en su casa se hacía a la idea de que todo estaba bien, que su papá no había pasado por ahí y hecho desmanes. Ella buscaba tener compartimentos y espacios óptimos para cada cosa. Su ropa la organizaba por colores y tamaños; sus juguetes y los de su hermanito los tenía en perfecto orden y acomodados en su lugar. Ella no sólo buscaba tener control total sobre sus cosas y las de su hermanito, sino sobre sus emociones y la de su hermanito, a tal punto que no se permitía ni le permitía a su hermanito llorar, reír demasiado o andar tristes. Como ella lo reveló voluntariamente en la sesión grupal: "Mi cara gris, sin emociones, se volvió parte de mí. Así me cuidaba mejor de cualquier alteración externa que pudiera generar el borracho de mi padre". Ella tuvo que "hacerse adulta" más rápido de lo planeado, ya que tuvo que echarse a cuestas muchas responsabilidades que le correspondían a jovencitas y no a niñas, pero lo tuvo que hacer por supervivencia y protección. Ya de adulta, aunque su papá estuviera distante, sus instintos de planeación, organización y control, sobre sus cosas y las de su hermano, eran evidentes. Ella incluso estaba en control sobre la agenda, presupuestos y actividades en sus colaboradores. Pero lo cierto es que ella vivía con un enorme costal de piedras sobre su espalda, y había hecho que muchas personas a su alrededor fueran codependientes de ella. Por supuesto que su codependiente principal era su hermano, quien ahora, a la edad de 30 años, le preguntaba hasta cómo hacerse un cereal.

Aunque al comienzo le resultó difícil, logró encontrar varios elementos positivos y de GRATITUD a las situaciones que había vivido de niña. Después de repetir durante 21 días estos nuevos significados, poniéndole (aunque con ciertas dificultades iniciales) una sonrisa a cada uno mientras lo hacía, pudo irse sintiendo con menos dolor y estrés interno. Comenzó a soltar a su hermanito y este, aunque al principio se sintió confundido, se sintió muy liberado de su hermana, aunque también con mucha GRATITUD hacia ella. La prueba final le llegó al mes de haber vivido el retiro de Life Re-Design cuando decidió visitar a su papá, algo que antes no hubiera hecho a menos que fuera una celebración o fiesta navideña en la que

forzosamente tenía que verlo. Montserrat decidió abrazar a su papá al saludarlo y, mientras lo hacía, volver a repetir en silencio las frases de GRATITUD. Ella me comentó, con gran satisfacción, que por primera vez había sentido amor y respeto hacia su papá de esa manera. Adicionalmente, Montserrat trabajó en una actividad de tipo espiritual que le pedimos conociendo su caso particular. Le pedimos que hiciera un cuadro y que colgara en su casa, en donde ella pusiera su foto en la parte superior, y que ésta la rodeara de nubes. También le pedimos que colocara una foto de sus papás en la parte de abajo, rodeadas de algunos arbolitos. Y le sugerimos que todos los días y en cada momento que viera esa foto, repitiera esta frase: "Soy responsable de haber escogido a los papás que tengo, yo los elegí desde el cielo porque algo tenía que aprender ellos, soy fuerte GRACIAS a los papás que yo elegí tener". Ella afirma que este esquema de pensamiento le cambió la forma de ver su vida, a sus padres, a su hermano, y su vocación en su vida.

EL NUEVO SIGNIFICADO SIEMPRE INICIA CON UN "GRACIAS..."

Siempre, siempre será posible encontrarle el lado positivo a algo que sucedió en tu pasado. Entiendo que en ocasiones es difícil, y en su lugar tu mente te lanza a buscarle más y más derivaciones negativas a ese recuerdo, y justo ahí es donde comienza la primera lección o primer gran aprendizaje, tenemos que motivar y programar a nuestro cerebro y a los procesos mentales para que sean más positivos. ¿Por qué nos es tan fácil encontrarle el lado negativo a una situación y tan difícil encontrarle el lado positivo?

Tenemos que motivar y programar a nuestro cerebro y a los procesos mentales para que sean más positivos.

Claro, porque así han programado a tu cerebro y tú lo has creído ingenuamente.
Claro, porque somos marionetas de nuestro pasado y de quienes nos han programado en nuestro pasado. Vivimos en automático y de manera inconsciente.
Comienza a llover y lo primero que pensamos 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.
Alguien se ríe y creemos que se está riendo de nosotros por algo malo que hicimos, dijimos o traemos puesto.
Algo que queríamos no se da y pensamos que es porque somos malos, que no

lo merecemos, que Dios nos abandonó y que ya nada se nos dará en el futuro. Contratamos a una persona para el cargo de contador y desde el primer día estamos pensando que nos querrá robar.
Comenzamos a salir con una persona nueva y pensamos que será igual de incumplida o injusta que nuestra pareja anterior.

Pero, ¿por qué no podemos pensar bien de nosotros, de la vida y de los demás? Es hora de retomar nuestra programación mental y comenzar a verle el lado positivo a las cosas, a nuestra vida, a los demás, a nuestro pasado, presente y futuro.
Esta metodología de *Life Re-Design* se basa fundamentalmente en pensar positivo, en particular sobre lo que nos sucedió en el pasado. Los participantes no sólo modifican su forma de ver el pasado y cambian su forma de relacionarse con este a partir de significados, pensamientos y emociones positivas, sino que comienzan a acostumbrarse a hacerlo así en su vida cotidiana.

Para pensar positivo y ayudar a las personas a encontrarle significados o derivaciones positivas a sus eventos del pasado, nosotros utilizamos muchas técnicas:
- Pensar que tú, desde otro plano, escogiste vivir estas experiencias porque de ellas aprenderías grandes lecciones que te servirían en esta vida.
- Pensar que tú 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 autosostenible y más independiente.
- 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 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 has salido fortalecido ya en el pasado.

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, debe-

rá interiorizarlos mentalmente y reafirmarlos para sí mismo a través del Sistema Online. "GRACIAS a esto que sucedió" –refiriéndose a la imagen de dolor– "soy mejor en", "me volví independiente", "me hice más fuerte", "aprendí a valorar a tal persona", "aprendí a superarme", "he cuidado más mi alimentación", "soy mejor papá", "soy mejor hermano", "me esfuerzo más en el trabajo", "soy mejor amigo", "soy un gran jefe", "planeo y organizo", "soy más cuidadoso", "ahorro un poco más", "me convertí en líder", "inicié mi empresa", "tengo capacidad de ver a futuro", etcétera.

Apoyado por un Sistema Online, el trabajo de rediseño del pasado dura 21 días y se basa en la REPETICIÓN del nuevo significado. La instrucción que damos a los participantes es que hagan una pausa en su día una vez en la mañana y otra vez en la noche, y que repitan los nuevos significados positivos durante un minuto cada uno. En vista de que estarán trabajando en el rediseño de varias improntas, el trabajo durante la mañana y la noche durará el número de minutos correspondiente al número de improntas. Adicionalmente les recomendamos que si quieren repetir sus nuevas frases mientras van en el tráfico, durante una junta aburrida, mientras ven la tele, mientras hacen de comer o mientras se bañan, pues mejor aún. Y si las quieren repetir durante sesiones de meditación, yoga o gimnasio pues padrísimo también.

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 y seguirá haciéndolo hasta que desparezca completamente. Y también recordemos que siempre que repitamos las frases positivas, les pondremos una gran sonrisa en nuestro rostro, para hacer de estos momentos y frases algo muy emocional que se grabe rápido en la memoria.

Esta serie de pasos convierten al Sistema *Life Re-Design* en un poderoso método de reprogramación neuromental –que sabe darle al corazón la prioridad que se merece– y en una nueva forma de concebir la vida y transformarla desde una perspectiva más positiva, con confianza y con el poder de la espiritualidad.

El Sistema *Life Re-Design* es un poderoso método de reprogramación neuromental, que permite ver la vida y transformarla desde una perspectiva más positiva, con confianza y espiritualidad.

El conocimiento se almacena en nuestro cerebro como una conexión neuronal o conjunto de sinapsis neuronales. Así, la información o ideas correspondientes a: *2x2=4, mi mamá se llama María, mido 1.76, 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 100 billones de 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 la glucosa y el oxígeno viajan hasta ellas, las activan y las fortalecen. Mientras más activemos las conexiones sinápticas positivas, más fuertes serán.
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 2x2 es igual a 4 que ya no le dedicamos esfuerzo neuronal a esto. 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 re-ajustan, se crean nuevas, y las anteriores, con la repetición de las nuevas, dejan de existir.

!Es hora de hacer ese alto consciente, re-programar tu mente y vida para ser más feliz, exitoso (a), productivo (a) y saludable!

ADICCIONES Y FOBIAS

Otra forma de abordar el sistema emocional del ser humano –o programación inconsciente– 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, se quieren acercar, y otros de los que se quieren alejar. En páginas anteriores me he referido ya a adicciones y fobias, y este es un sistema que ayuda a las personas a identificar los orígenes de sus fobias y adicciones, debido a que en el pasado y en nuestra mente inconsciente se encuentran enraizadas las motivaciones poderosas para querer patológicamente estar cerca o lejos de algo o de alguien.

Nuestras emociones, a final de cuentas, son reacciones frente al hecho de acercarnos o alejarnos de personas, espacios o situaciones. Pero cuando estas reacciones se vuelven patológicas, de dependencia, de necesidad irracional, estos deseos excesivos a "acercarnos a" se convierten en ADICCIONES y los deseos excesivos de "alejarnos de" se vuelven FOBIAS. 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, 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 también es posible identificar las causas de estas y en ocasiones las causas son tan triviales que

muchas personas se sorprenden cuando las encuentran. El cerebro está programado para actuar con base en estímulos y recuerdos recurrentes. Si percibe, a través de los sentidos, algún estímulo que le active alguna conexión sináptica neuronal, va a reaccionar automáticamente como lo ha hecho en el pasado. Si un chico, cuando tenía 13 años se sentía poco valiente, débil, menos que sus amigos y necesitaba, por ende, sentirse valeroso, fuerte e igual o más que sus amigos, entonces recurrió en una ocasión a un cigarro. Si en esta primera ocasión en que estuvo con el cigarro, unos amigos lo invitaron a una fiesta y una niña 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 a las emociones y a la autopercepción en nuestro cuerpo, entre ellas el sistema hormonal, el núcleo accumbens, la amígdala, el hipocampo y el tálamo. 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. Ante una situación de carencia o necesidad (algo que duele), el cerebro buscará darte placer o calma, así que recurrirá a memorias o cadenas sinápticas que han probado su eficacia, sin importar que a eso que recurres te pueda estar matando, endeudando, o alejando de tus seres queridos.

Si algo una vez te generó placer o dolor, se quedará grabado en tu cerebro. Ante una situación de carencia, necesidad o dolor, el cerebro buscará darte placer o calma.

En ocasiones los estímulos que captan tus sentidos no están del todo vinculados a los recuerdos del pasado. Pero como eso no lo puede saber el cerebro, el cual tiene la tarea de alertarte ante cualquier peligro o situación de potencial placer. Si de niño tu papá te pegaba y él era muy alto, hoy tu cuerpo te previene, te defiende y te cuida tratando de alejarte de las personas altas. Probablemente tú no entiendes por qué sucede esto pues,

aunque esos momentos de violencia siguen viviendo en tu inconsciente, no los recuerdas conscientemente. 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. Y lo peor es que no recuerdas cuándo comenzó esta fobia o temor patológico a las alturas, denominada acrofobia.

Y este es precisamente uno de los objetivos de *Life Re-Design*: ayudarle a las personas a vivir más libremente, sin fobias ni adicciones. 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.

CASOS LIFE RE-DESIGN

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 le preguntamos al cuerpo en dónde hay dolor, este nos indicó que estaba relacionado con su ABUELO, así que lo guiamos, de manera personalizada, a cuando era niño para que descubriera en su inconsciente los momentos origen de este dolor.
Mauro lo explicó así. De niño él había vivido con su abuelo y con su hermano menor. El abuelo trabajaba en las noches en una planta. 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 había golpeado. 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 que había construido significados negativos de "Yo soy incapaz de proteger a mi hermano, soy débil" y, por ende, "seré incapaz de proteger a mis hijos", por ello sufría todo el

tiempo sin saber por qué, por eso se negaba a tener hijos, y por eso se despertaba sudando a media noche, pues su instinto seguía programado para despertarse y estar alerta por si el abuelo aparecía borracho. Desde niño había desarrollado una adicción a despertarse de noche y una fobia a tener que proteger a otros. 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. Por fortuna, con mucho compromiso estaba trabajando en la reprogramación de todas estas situaciones y sus avances eran alentadores.

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 el sistema Life Re-Design 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. ¡Es hora de retomar el control de tu propio presente y de tu futuro, de tus reacciones y de tu sistema emocional!

DIFERENCIAS DEL TRABAJO PERSONAL ENTRE HOMBRES Y MUJERES:

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.

En lo personal he sido testigo de este fenómeno en los últimos seis años, ya que de los asistentes a *Life Re-Design* el 72% han sido mujeres y sólo el 28% hombres, es decir casi el triple de mujeres.

Los hombres no buscan, tanto como las mujeres, herramientas para mejorar su vida psicológica y emocional. Algunos hombres viven un tipo de semifobia inconsciente a estas herramientas de transformación.

Mi curiosidad me ha llevado a investigar el fenómeno de los "hombres antiterapias", o lo que hace que ellos no acudan, vean o lean, con igual intensidad que las mujeres, herramientas para mejorar su vida psicológica y emocional. Las razones más importantes detrás de este hecho social son:

1) Hombres "Fuertes": *M*uchos hombres consideran que estas 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, consideran que ellos no necesitan de esto. Incluso llegan a autopercibirse como débiles si aprovechan estas herramientas. Más miedo les da cuando las sesiones son grupales o cuando tienen que compartir experiencias personales frente a la colectividad. Respeto y celebro a todos los hombres que hacen a un lado estas programaciones negativas alrededor de la "fuerza" y "debilidad" de los hombres, y que asisten a estas sesiones o recurren a herramientas o métodos de superación, desarrollo y transformación.

2) Hombres Desconfiados: Muchos hombres dudan, más que las mujeres, de las personas detrás de estas herramientas: los facilitadores o los terapeutas. Los consideran poco capaces o sin las credenciales suficientes para entender sus problemas, ayudarlos y menos que sus fórmulas apliquen en ellos. El hombre necesita más pruebas que las mujeres de la idoneidad de los facilitadores. 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, son las que normalmente detonan tendencias de las técnicas o métodos que van surgiendo, hasta que a la larga los hombres se deciden a acudir.

3) Hombres Ocupados: Los hombres se autoperciben muy ocupados, con múltiples actividades y agendas saturadas, y se valen de esto para justificar su no asistencia 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. 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. 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.

Muchos hombres se sienten tan indispensables en sus trabajos que descuidan su desarrollo y su transformación personal. Olvidan que *ellos mismos* son más importantes que el trabajo y que sus resultados laborales son fruto de su estado interior.

4) Hombres Miedosos: El miedo es sin duda un motivador muy poderoso para hacer o dejar de hacer cosas. En este caso el hombre presenta más miedos que las mujeres para descubrir cosas profundas y

dolorosas. Muchos hombres creen que encontrar situaciones complicadas en su pasado pondrá en duda su "fuerza", su "hombría", sus "capacidades" para tomar decisiones importantes, sin comprender que lo que estamos buscando son áreas de oportunidades para ser mejores. Tienen miedo de que sus pilares y sus creencias se tambaleen y queden flotando sin saber qué camino seguir. Y por eso hemos introducido elementos, dinámicas y ejercicios de fortaleza mental y espiritual en las sesiones o retiros en el Centro de Transformación La Montaña, para que confíen al saber que no se quedarán flotando sin sus creencias anteriores, sino que saldrán más claros y fortalecidos que nunca.

5) 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. Además, a las mujeres les gusta platicarlo todo, incluso sus emociones, por lo cual sienten necesidad de compartir y socializar sus problemas psicológicos o emocionales. Muchos hombres, en cambio, tienden a ocultarlos, a sentarse frente a la TV a olvidarse de sí mismos y de sus problemas, o a minimizarlos con algo de licor.

6) Hombres Impacientes: En cuanto al trabajo de mejora personal, las mujeres tienen más paciencia que los hombres. Los hombres buscan soluciones rápidas, el 1-2-3, procesos sencillos sin tantos pasos. Cualquier indicio de libro, sistema, sesión o método que implique desplazamientos, complejidades o procesos burocráticos 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.

7) Hombres Hormonales: No sólo las mujeres son seres hormonales, también los hombres. Pero los estados hormonales de ambos son diferentes ya que las hormonas que sus cerebros y glándulas generan son diferentes y son segregadas en diferentes momentos. La testosterona, a

la que también podríamos denominar "la hormona macho", ayuda a que disminuya el miedo en el hombre o bien que oculte el miedo que experimenta. Esta hormona, cuando se combina con la adrenalina, mueve al hombre a disminuir o evitar el análisis de sus emociones y lo vuelve ciego a sus estados emocionales. El hombre es menos sensible a su mundo emocional y por eso siente que no necesita estos procesos de superación. La mujer, en cambio, considera que sus emociones pueden llegar a ser como monstruos internos que requieren urgente atención.

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 estudio que hemos hecho alrededor de cómo trabajan y avanzan en su proceso los hombres, a diferencia de las mujeres, nos ha permitido seguir mejorando el sistema, haciendo ajustes finos para que en ambos surta el mejor efecto posible. Por ejemplo, encontramos que cuando los hombres asistían a *Life Re-Design* su trabajo era mucho más rápido que el de las mujeres y que la resistencia en ellos estaba más en encontrar sus improntas de dolor que en trabajarlas. Durante su reprogramación eran muy efectivos, quizá, entre otras cosas, porque son más desesperados y quieren terminar rápido. Mientras que las mujeres, en ocasiones, seguían vinculándose inconscientemente a ciertas creencias del pasado. Imaginemos que el inconsciente de las mujeres les decía: "¡Oye! ¿Qué te pasa? no me destruyas, soy tu sostén, tu pilar, la fuerza de tu vida; logré que sobrevivieras, estás vivita y coleando, te conviene que yo exista". Y en consecuencia se presentaba una especie de sabotaje en su mente que no les permitía hacer los ejercicios correctamente ni con constancia. Después de algunas mejoras en el sistema, todo cambió y hoy ellas trabajan con la misma rapidez y efectividad que los hombres.

EL MODELO LIFE RE-DESIGN EN 5 PASOS:

Esta es una síntesis de cómo funciona el Sistema *Life Re-Design*:

1 DESCUBRIR

Lo más importante para ser más felices, saludables, exitosos y productivos es reprogramar nuestra mente alrededor de los temas de mayor dolor, pero para esto primero tienes que haber descubierto esos temas de dolor, la mayoría de los cuales están escondidos en tu inconsciente. Por ello durante la sesión presencial, o retiro de dos días, identificamos los temas de dolor explorando tu inconsciente, llevándote en regresión a cuando eras un feto, bebé, niño, adolescente y joven. Hacer consciente lo inconsciente, traer a la luz lo que vive escondido en la oscuridad, es el primer paso para tu libertad emocional, para retomar el control sobre ti mismo y autoaceptarte.

2 ANALIZAR

El segundo paso es analizar desde una perspectiva madura y consciente las vivencias del pasado que se almacenaron como eventos de dolor. El objetivo de este paso es lograr verlos desde arriba, con una perspectiva de investigador, para lograr entender cuál fue la interpretación y significados que les asignaste cuando viviste esos momentos. Recordemos que nuestra mente en la infancia y adolescencia es ingenua y binaria, y que los significados que le asigna a situaciones son muy automáticos e inconscientes. Es hora de hacer consciencia sobre lo que hacía nuestra mente infante. En este paso te compartimos muchas herramientas de poder mental y espiritual y te enseñamos a usarlas para que aproveches la fuerza de tu corazón y del Universo para ser más feliz.

3 PROGRAMAR LA REPROGRAMACIÓN

Como paso siguiente, después de haber aprendido a analizar tus momentos de dolor, es hora de entrar al Sistema Online de *Life Re-Design* para programar allí cada una de tus Imágenes de Dolor, con cada una de sus partes. El sistema recibe y organiza toda la información que necesitará para diseñarte automáticamente un

programa de trabajo personalizado para los próximos 21 días en que reprogramarás tu mente para sentirte más feliz, saludable y ser más productivo. Un elemento fundamental a programar es el Nuevo Significado que has decidido asignarle a los momentos del pasado que originaron tus dolores emocionales, incluyendo fobias y adicciones. Este nuevo significado es lo que deberá aprender tu cerebro a partir de repeticiones sonrientes que hagas durante 21 días. Es hora de decidir cómo quieres entender tu pasado y cómo sentirte alrededor de él, y no dejar que tu vida suceda en automático.

4 VINCULAR

El cuarto paso en este proceso de liberación y felicidad es vincular tu pasado con tu presente, es decir, analizar cómo es que estas experiencias de dolor que estuvieron guardadas en tu inconsciente por tantos años afectan tu vida actualmente. Es clave saber que las fobias y adicciones generadas cuando eras niño o adolescente siguen definiendo lo que haces actualmente y tu visión del mundo. Es clave entender que tu vida hoy está rodeada de estímulos que le recuerdan a tu inconsciente dolores del pasado, reviviéndolos y haciéndote experimentar estrés, miedo, coraje, culpa o tristeza. El Sistema Online de *Life Re-Design* contiene varios ejercicios que hacemos durante la sesión presencial y otros que haces después en la privacidad de tu casa para que estés mucho más claro de cómo el pasado afecta a tu presente y sobre la importancia de mejorar tu relación con el pasado. Esto te permitirá vivir más en paz en tu presente y con confianza y fortaleza hacia el futuro.

5 RE-DISEÑAR

La etapa final, que dura 21 días, es el periodo en el que actualizarás o reprogramarás tu mente alrededor de esas improntas o imágenes de dolor, mejorando tu relación con el pasado de una manera contundente. Ya vimos cómo funciona esta etapa, en la que asignas nuevos significados y una emoción positiva (sonrisa + GRATITUD) a cada momento de dolor de tu pasado a través de repeticiones

en la mañana y en la noche. Además de esto, en cada momento del día que gustes puedes reforzar tu trabajo. Recuerda, los nuevos significados siempre empiezan con un GRACIAS, porque la GRATITUD es la mejor herramienta para estar en paz con tu pasado. Sabemos que el PERDÓN está integrado a la GRATITUD y que cada vez que agradeces los momentos complejos de tu vida perdonas en automático. Por otra parte, te haces responsable de estos y tomas la iniciativa frente a ellos, en lugar de seguir siendo una víctima dependiente de otros. De hecho sentirte el juez de otros y estar en la indecisión de si perdonas o no a los demás, es algo que sólo te hará daño a ti.

El PERDÓN está integrado a la GRATITUD. Cada vez que agradeces los momentos complejos perdonas en automático, te haces responsable de ellos y tomas la iniciativa para transformar tu vida a través del rediseño de tus patrones mentales y emocionales.

Estos 21 días implican un gran compromiso de tu parte. Nadie estará ahí para supervisarte, eres el dueño o la dueña de tu destino. De acuerdo con la Neurociencia, 21 días son un periodo suficiente para crear nuevos hábitos y nuevas sinapsis neuronales. Con estas nuevas redes neuronales en tu cerebro, creadas a través del cultivo de pensamientos positivos y de hábitos correctos, habrás rediseñado para siempre los significados que le diste a los momentos complejos de tu pasado y habrás consolidado las nuevas verdades en tu mente. Si a todo este trabajo le sumas una nueva forma, más positiva, más realista y más espiritual de ver la vida, como lo podrás constatar durante el Retiro en el Centro de Transformación La Montaña –o como podrás comprobarlo con la lectura de los libros La Montaña (Volúmenes 1-3), descargables gratuitamente– entonces sabes que tienes a tu servicio un gran método para ser una persona mucho más feliz, exitosa y saludable.

LAS BATALLAS INTERNAS, LA FUERZA DE VOLUNTAD Y LA REPROGRAMACIÓN VITAL

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 LA VOLUNTAD. A este estudio también se le conoce como The Marshmallow Test (El test de los bombones). Mientras adelantaba sus estudios de Psicología en la Universidad de Stanford, en Estados Unidos, 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. 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 ha hecho 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. 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 auto-observaerse 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, y también de quienes viven felices y en paz.

¿Pero 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. Las vivencias dolorosas del pasado te mueven a buscar compulsivamente el comer, el tener, el poseer algo de inmediato, 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.

Life Re-Design es un sistema que también se enfoca en eliminar los obstáculos para que puedas forjar una fuerza de voluntad poderosa. Los dolores emocionales minan la fuerza de voluntad y, al disminuirlos con la reprogramación, la fuerza de voluntad aumenta sustancialmente. Aunque, debo de confesarlo, se requiere una pizca de fuerza de voluntad inicial para acudir a la sesión presencial y trabajar durante varios días en la reprogramación de nuevos significados.

Nada mina más tu fuerza de voluntad que tus dolores emocionales vinculados a vivencias del pasado.

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, queda debilitada para impulsarte a lograr tus objetivos personales, familiares o profesionales. Estudios indican que el ser humano es más propenso a comer golosinas y botanas al final de la tarde de días llenos de complicaciones y estrés en la oficina. Claro, la fuerza de voluntad ya está diezmada y no la puedes aplicar en resistirla a 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 en tu mente inconsciente, es realmente difícil.

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. Esta batalla se libra lejos de nuestra consciencia, por lo cual en Life Re-Design creemos que conocer tus improntas dolorosas, esas imágenes de dolor que generaron significados y emociones negativas, te ayuda también a ser más productivo o productiva, a generar mayor valor agregado y riqueza en tu trabajo y en el mundo, ya que, valga repetirlo, eliminando las batallas internas liberas fuerza de voluntad para otras actividades.

Una de las grande estrategias o hábitos que recomiendo para aumentar la fuerza de voluntad es el SACRIFICIO. Así es, ser capaz de hacer algunos sacrificios 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. El sacrificio te ayuda a darte cuenta de que NO necesitas tanto para ser feliz y sobrevivir, a diferencia de lo que nos han programado para pensar, de que necesitamos demasiado para ser felices y sobrevivir. Recuerda, el ser humano más feliz no es el que lo tiene todo, sino el que necesita menos. Por ello, aseguro que el sacrificio es una forma de amarte a ti mismo, en tu esencia, y de reafirmar la confianza en ti mismo.

CAPÍTULO SEIS

EL ORIGEN DE LOS CONFLICTOS EMOCIONALES

Desde cuando comenzamos a ofrecer sesiones de Regresión, alrededor del 2009, al final de cada una yo me quedaba un par de horas en la oficina analizando los casos, buscando encontrar patrones o elementos que se repitieran de un participante a otro. Quería encontrar, en el fondo de cada historia, de cada imagen de dolor, de cada interpretación, de cada surgimiento de una fobia o una adicción y de cada nuevo significado escogido por los participantes para la reprogramación de sus improntas, elementos que se repitieran y que me ayudaran a deducir o sintetizar grandes aprendizajes. Creía que encontrándolos y describiéndolos podríamos mejorar aún más el método y apoyar a muchas más personas a través de materiales como el libro que tienes en tus manos. Y esa motivación me llevó a profundizar más y más en el análisis a los diferentes casos que iba viviendo entre los participantes. Y entonces, poco a poco los patrones o comunes denominadores comenzaron a aparecer. En este capítulo quiero referirme a cuatro grandes patrones que descubrí, que tienen el potencial de llegar a afectar a todo ser humano, marcándolo desde sus etapas más tempranas de vida y haciéndole vivir dolores emocionales a lo largo de su vida. Estos factores se pueden vivir de mil maneras y bajo muchas circunstancias y, sin importar la situación puntual que se vivió en el pasado, se pueden descubrir, analizar y sanar en cualquier persona siguiendo la metodología de *Life Re-Design*.

CUATRO DE LOS MÁS GRANDES FACTORES GENERADORES DE CONFLICTOS EMOCIONALES EN NUESTRA VIDA

1)PERCEPCIÓN DE RECHAZO

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. Estamos cableados para hacer esfuerzos que nos ayuden a conseguir apoyos y tener referencias de otros para aprender. Buscamos ser empáticos, 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 de asociación con los demás, su inconsciente lo registra de inmediato como: "No soy aceptado", 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 cada vez que suceda algo así se irá consolidando como una verdad o creencia profunda. Eventualmente esta verdad o creencia se cimentará lo suficiente como para provocarle fuertes dolores emocionales a la persona, manifestándose de diferentes maneras desde las profundidades del inconsciente. Y si la situación o interpretación de rechazo se vive de una persona que es muy importante para uno, como su papá, su mamá, sus hermanos, algún maestro, un tío muy admirado o un abuelo o abuela, 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.

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, ser castigado y aislado en un rincón por un maestro, no haber sido visitado en el hospital cuando se estaba enfermo, hasta situaciones más complejas y potenciales derivaciones o rami-

ficaciones 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.

La percepción de ser rechazada vivirá permanentemente en la mente inconsciente de la persona y la llevará a ser miedosa, a no atreverse, a creer que otros también la rechazarán, a apegarse patológicamente a ciertas figuras de seguridad y protección, ser celosa, envidiosa, buscar comodidades y zonas de confort, o a muchas otras consecuencias potenciales.

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 buscar referencias y no podernos acercar para obtener más 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. Nuestra mente inconsciente, nuestra programación,

actúa cada vez que algún estímulo nos recuerda el rechazo que sufrimos. Cada vez que alguien nos voltea a ver creemos que nos va a rechazar o a criticar; cada vez que subimos a un escenario entramos en pánico, o las ocasiones en que tenemos que trabajar en equipo pensamos que alguien no nos va a aceptar o nos va a criticar a nuestras espaldas. Tememos amar, compartir, entregarnos como consecuencia de esta percepción de rechazo enraizada en nuestro inconsciente. El factor percepción de rechazo 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 hemos atendido, estos miedos son totalmente reprogramables.

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.

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.

Si no hay nada más satisfactorio que sentirte AUTOACEPTADO, no hay nada más doloroso que sentirte AUTORECHAZADO.

A lo largo de mis años de práctica con *Life Re-Design* 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, es uno de los más inconmensurables, que deja profunda huella de dolor y persigue al ser humano durante toda su vida. 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.

CASOS LIFE RE-DESIGN

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 mujer del papá, de que éste se había traído a la hija de su primer matrimonio a vivir con ellos, la lanzaba a buscar 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".

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, éstos profundos dolores se seguirían manifestando desde el inconsciente.

Hace poco me enteré que, después de 25 años de no haberse visto, Viviana y su madre se reencontraron, ella necesitaba sentir gratitud con su madre por haberle dado la vida, y re-programar su mente con nuevos significados positivos que sustituyeran las viejas creencias. Viviana dejó de hacer responsable a su madre del "rechazo" que la segunda esposa del papá le había sembrado y poco a poco comenzó a llenar ese hueco con GRATITUD que a la postre se convertiría en amor.

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 contraproducentes, ya que fungió como figura femenina de autoridad en ausencia de la madre biológica. Aunque fue un poco más difícil encontrarle significados positivos a estas situaciones, había que hacerlo por el bienestar la participante, ya que un odio tan fuerte como el que sentía hacia su madrastra, a la única que perjudicaba era a Viviana. 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.

.....

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, durante la sesión presencial de Life Re-Design, 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 a sentir GRATITUD por este muchacho y los eventos que vivió cerca de él, gracias al trabajo de reprogramación. 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.

ALGUNOS TIPS PARA PADRES

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 la mente inconsciente de los niños, 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 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 palpitar fuerte su corazón y trasmitirle 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.
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 los 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 también puede ayudarles mucho, pero debe ser claro, congruente y muy constante. Debe quedarle claro al hijo cuándo será tomado en cuenta para alguna actividad y cuando no, de tal manera que no piense que fue excluido simplemente por haber sido rechazado. 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 positivo 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.

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 ado-

lescentes. 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.

RELACIÓN DE PADRES CON HIJAS

Hemos calculado el número de participantes MUJERES en *Life Re-Design* que han encontrado improntas o eventos de dolor relacionadas con el detonador "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. Aún cuando no hubieran sido rechazadas como tal desde la percepción del papá, desde su percepción inconsciente lo fueron y, en estos casos, percepción mata razón.

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". 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, la falta de recursos para que tenga lo necesario, la falta de reconocimiento o de motivadores 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 su hermano y no por ella. Y en casos más dramáticos, golpearla o abusar de ella de alguna manera.

Es sorprendente y así lo he constatado en las sesiones de *Life Re-Design*, la cantidad de niñas golpeadas 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 él. Casos 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 una trasmita grandes significados: "Eres aceptada por tu padre", "te amo incondicionalmente y te respeto sagradamente", "siempre estaré para apoyarte", "celebro tu individualidad, eres única y extraordinaria".

2) PERCEPCIÓN DE INCAPACIDAD

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. En muchas ocasiones esta programación negativa, que nos obstaculiza, nos limita y nos hace sentir mal, está vinculada a una tarea, capacidad 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 sumamente lentos, con lo que pocas veces pueden concluir algo.

El ser humano pasa por varias etapas de dependencia. Al ser bebé, dependemos todo el tiempo de nuestra madre e incluso 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. Sin embargo, venimos dotados con algunos instintos de supervivencia que nos permiten obtener de quienes nos rodean aquello que deseamos o necesitamos. 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, o deseáramos no ir más a la escuela, no podríamos tomar la decisión ni ejecutarla por nosotros mismos. 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 (progesterona y estrógenos en las mujeres, y testosterona en los hombres) fluyendo 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 ser independientes –más de lo que realmente podemos administrar– aún falta alcanzar la necesaria madurez mental y emocional. En estas etapas vivimos un proceso de construcción de afuera hacia adentro. En realidad no somos capaces de conocer y entender nuestra esencia, así que creemos que lo correcto es lo que recibimos desde afuera.

Me refiero a todo este proceso 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 independencia total: miedos y tristezas generadas por esquemas programados en su inconsciente los acompañan en cada decisión. 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. Otros, cuando ya creen ser muy independientes, resulta que se han vinculado patológicamente al terapeuta o psicólogo y no pueden dar un paso sin consultarle.

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. 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 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 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.

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. Aún 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.

Cuando una "verdad" 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 tratarás de autosabotearte y evitarás ponerte en una situación que potencialmente pueda exhibir tu falta de capacidad, pues inconscientemente pensarás que no eres capaz de hacerlo. Esto se vuelve un hábito o patrón de vida que genera mucha mediocridad, restringiendo el progreso y la plenitud en territorios particulares o en todos los aspectos de la vida.

En las sesiones de *Life Re-Design* cada persona encuentra imágenes de dolor relacionadas con la PERCEPCIÓN DE INCAPACIDAD, las cuales se programan en el Sistema Online para ser trabajadas durante 21 días. A lo largo de ese tiempo, el cerebro irá haciendo las paces con estas imágenes y permitiendo nuevos pensamientos o verdades como "soy capaz", "lo voy a in-

tentar, no me da miedo", "si no me sale a la primera no dejaré de intentarlo". Prácticamente todos los participantes en el Sistema, y por ende la mayoría de los 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 la maratón completa en algún momento? Comenzar a entrenar a tu cerebro de que SÍ PUEDO en donde hoy hay un mensaje de "no puedo", es un potencial que está en ti y lo puedes 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. Puedes incluso pensar que al mismo tiempo que pierdes cada kilo, estás alivianando 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. Parte de la madurez del ser humano es tomar decisiones sobre qué sí querrá lograr en su vida y qué no, y empezar a prepararse en lo que sí querrá. Nuevamente, está en ti el cambiar tu autopercepción de no ser capaz de lograr algo o mucho.

El objetivo es lograr ser INTERDEPENDIENTE, no independiente. Nadie es completamente independiente, todos dependemos de otros en ciertas situaciones permanentes o temporales. Ser capaces de autoobservarnos, identificar lo que necesitamos y de quién lo necesitamos, y saber solicitarlo, es una de las grandes claves de madurez y humildad. Así como ser capaces de identificar en qué somos muy buenos, cómo podemos apoyar a otros.

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 "varias mamás" 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 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 los cordones".

Como facilitador me quedé sorprendido 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 trasmitía 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 el proceso de Life Re-Design en compañía de su hermano. Cuando le pregunté por qué venía a la sesión 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 otros once participantes.

Su exploración del pasado fue particularmente difícil. Durante una sesión privada que tuvimos él y yo, me confesó que había encontrado imágenes de dolor en las que un tío abusaba sexualmente de él, sosteniéndolo por la nuca, boca abajo y sometiéndolo. Él había bloqueado este recuerdo, pero este lo afectaba fuertemente todos los días. Sin embargo, cuando escuché su historia, pude descubrir la raíz de un gran obstáculo en su vida: residía en su libertad y toma de decisiones. 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.

El misterio quedó resuelto: el sometimiento por parte del tío le había arrebatado el libre albedrío.

En este caso fue muy difícil encontrar algo positivo en su imagen de dolor y luego aplicar la fórmula de reprogramación mental. Sin embargo, se logró. Después de trabajar en privado, logramos encontrar tres 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. Al finalizar el proceso de 21 días, Jorge había reprogramado su mente alrededor de esta y otras imágenes de dolor descubiertas en su exploración del pasado. Su vida comenzó a cambiar para bien, para siempre.
Después de vivir este caso, estoy convencido que cualquier imagen de dolor se puede re-programar. Si él pudo, tú puedes.

TIPS PARA PADRES

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, saber qué es lo que quieren. Recuerdo que, después de tener claridad sobre este dato, yo fomenté en mi hija, 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.

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. Y si para ellos su idea no vale o ni sirve, entonces carecerán de motivación para investigar, descubrir y autoconocerse. 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. Ayudarlos a identificar por qué fallaron y que sean también 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 segundad oportunidad si alguien te la pide con toda la humildad, honestidad y valor. Es importante también enseñarles a aceptar y celebrar las capacidades de otros. No se trata de envidiar a otros, sino aprender de ellos y ser capaces de dilucidar que ellos serán buenos para determinadas cosas mientras que nosotros lo somos y lo seremos para 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. 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.

ES HORA DE RECUPERAR TU PODER CREADOR:

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 re-crearnos, 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, botar mucha información que sólo nos contamina y nos obstaculiza nuestro desarrollo pleno, y vivir a partir de nuestra esencia pura.

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) son contundentes y evidentes 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. Dios les dio un enorme poder a ellas, replicó su propio poder gestacional 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.

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. 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. Esto sucede 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 crear. 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. Incluso se puede llegar a dar que experimentemos culpa o coraje (ira) hacia nuestro poder creador por la situación a donde nos llevó nuestra creatividad 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", o "tú no puedes crear nada bueno". 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". De esta manera, hacia futuro, para esta persona será más fácil replicar la vida de otros que buscar crear mi propia realidad. La comparación contra otros nos hace ser como otros, de esa manera limitamos nuestro poder creador porque si vivo para replicar lo que otros hacen pues para qué crear.
De la misma manera a muchos les impidieron seguir sus sueños o entrar al deporte, clase cultural o carrera que realmente querían, hecho que lo que los desmotivó para aplicar su poder creador en las actividades que deseaban, cediéndole así su poder creador a otros y seguir sus instrucciones. 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.

Al mismo tiempo, a muchos nunca les dijeron que eran espíritus manifestados en un plano terrenal y que tenían mucho poder para existir y para crear 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.

El poder creador va de la mano con tu poder visualizador. 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.

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, hacen o nos dicen que tenemos 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.

La percepción de incapacidad sobre nuestro PODER CREADOR, o la creencia de NO PUEDO CREAR DESDE EL CORAZÓN, es una limitante muy grande para vivir felices, saludables y exitosos. Esta creencia nos impide tomar la batuta de nuestra vida y re-inventarnos, y nos motiva a seguir dependiendo de los demás, viviendo como robots o zombies.

A lo largo de la vida le cedemos nuestro poder creador a nuestros papás, maestros, líderes de opinión, figuras aspiracionales de la televisión 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.

Cuando desactivamos nuestro poder CREADOR, en ese momento se activa en automático nuestro poder DESTRUCTIVO. Así, en lugar de crear pensamientos positivos creamos pensamientos negativos; lo mismo con las emociones, entornos, organizaciones, objetivos, intenciones, rituales y ceremonias destructivas. Vivir desconectados de nuestros 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. Si no vives dedicado a construir una familia feliz y armoniosa desde el amor, entonces sólo promueves una familia mediocre.

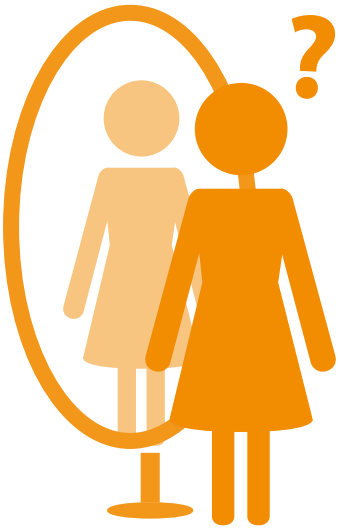
Recupera tu poder CREADOR y CREA desde el amor y desde el corazón. Es tu derecho divino, es tu derecho por nacimiento. Y, como líder, fomenta y promueve que tus colaboradores, familiares y/o ciudadanos lo pongan en práctica, de esa manera respetas su derecho divino y respetas tu propia humanidad espiritual.
Es el EGO el que normalmente se opone a que otros sean CREADORES porque nos pueden restar protagonismo, así que hay que desactivar el EGO y permitir que hable nuestro espíritu a través de nuestro corazón.

3) CONFUSIÓN DE IDENTIDAD

Conozcamos ahora el tercero de los tres factores más comunes para el surgimiento de traumas o 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 NO saber quiénes somos, a qué venimos, a dónde vamos y si lo que hemos hecho o lo que estamos haciendo tiene sentido. En pocas palabras con una CONFUSIÓN DE IDENTIDAD. La confusión de identidad detona un fuerte distanciamiento de ti mismo, una ausencia de capacidad de autoevaluarte y autovalorarte. Cuando la sufres, no te consideras único y extraordinario, de hecho no sabes qué considerarte.

El factor de dolor emocional de Confusión de Identidad tiende a generar estrés, miedo, incertidumbre, sensación de pérdida de control, tristeza, impaciencia, desesperación, coraje y, en muchos casos, una dinámica de comportamientos erráticos, sube y bajas emocionales e inconformidad en todos los espacios.

Saber qué y quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde vamos, cuales son nuestros pilares de referencia, son elementos básicos para estar en paz, ser felices, tener fuerza de voluntad y ser capaces de definir objetivos y lograrlos.



Tener una identidad definida incluye saber qué capacidades y habilidades tenemos que nos hacen únicos, así como saber y poder enfocarlas en nuestro desarrollo profesional.

¿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 la infancia. 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,* 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. 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 *Life Re-Design*, 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 individualidad. Otros ejemplos son algunos colegios que pretenden algo similar, o dentro de las empresas en las que existen regímenes que impiden el florecimiento de identidades individuales claras. 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.

Es común que se geste 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 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 lo que tocan, viven y tienen. 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. Hacen lo que les dicen, navegan hacia donde les indican, se sienten 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. Tal vez no te das cuenta pero tu niño o adolescente interno podría tener una agenda para satisfacer deseos y reglas de otros, por lo cual tu adulto actual estaría indebidamente limitado. 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. Que sientan como una bendición la oportunidad de estar vivos y haber tenido los padres

La confusión de identidad limita nuestra capacidad de disfrutar lo que vemos, tocamos o poseemos...

que tuvieron. Haber tenido unos padres que nos trajeran a la vida, ya per se, 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, nuestros entornos y condiciones de vida. Y entender que de cada momento, incluso de aquellos de dolor, se pudo aprender algo.

"Soy una partícula de Dios viviendo una experiencia humana. Tengo una gran vocación en este planeta y tengo mucho por hacer para descubrirla y cumplirla. Tengo grandes capacidades que me hacen ser una persona única y extraordinaria".

Cuando respondemos y actuamos automáticamente frente a todo lo que va sucediendo a nuestro alrededor, o simplemente cuando nos limitamos a cumplir órdenes, terminamos viviendo muy frustrados porque envidiamos y deseamos lo que otros poseen, simplemente por no saber qué queremos nosotros y quiénes somos.
Cuando vivimos sin darnos cuenta que tenemos un cuerpo, una mente y un espíritu, 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 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 está hecho para ser él quien defina su vida y no para que otros la definan y le hagan imposiciones. La confusión de identidad se genera cuando nos han definido todo el tiempo, reglas y guías ortodoxas nos han sido impuestas y éstas no nos hacen felices.

Mientras Rubén exploraba su pasado en la sesión de 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. Life Re-Design le ayudó a desvincularse de una identidad falsa, darle permiso a lo que realmente le gustaba a él y comenzar la construcción de una identidad propia.

.....

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 hay 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 eras 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 de Life Re-Design. 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. Hoy a sus 37 años de edad, ella no sólo siente que su

identidad individual no está clara, sino que existe 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 sus características–, los analizó aprovechando nuestro apoyo y definió los nuevos significados de paz, gratitud y amor para las figuras maternas en su casa. Ella está 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 sus 21 días y su testimonio es bellísimo y enriquecedor para el trabajo que hemos venido realizando mis colegas y yo en Life Re-Design.

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, cohercitivos 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 la vida. Por ende debemos tratarlos bien, por su nombre, con respeto y admiración por sus características y habilidades y con delicadeza frente a la 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 pautas 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. Desde cuando una pareja decide tener un hijo, o el Universo los ha elegido como padre y madre, deben darse el tiempo para ayudar a sus hijos a definir su propia identidad, y que no sean una réplica de la suya. Esto requiere su tiempo y esfuerzo, no se da de la noche a la mañana. Implica por ejemplo 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. 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. Lo que mejor podemos hacer en estas épocas es ser

su aliado cuando ellos decidan que nos necesitan, hacerles saber que ahí estarán los padres para escucharlos sobre cualquier tema, cuando ellos gusten. 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 son 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 y que para ello se requiere mucha preparación previa.

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 codependiente de la mamá, ni viceversa, para que no crezcan esperando una pareja para codepender 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 y el libre albedrío.

4) SENSACIÓN O CREENCIA DE NO MERECIMIENTO

Adicionalmente a estos tres factores ya mencionados que gestan, provocan, detonan dolores emocionales en el ser humano, que como hemos visto son (1) la percepción de no poder hacer algo o todo, (2) La percepción de no ser aceptado por alguien o por todos y (3) la confusión de identidad, existe UN CUARTO ELEMENTO que es también sumamente poderoso. Y que si bien es un poco más difícil de hallar, de identificar, está presente en muchas personas que cargan con grandes dolores emocionales. Este cuarto elemento, este gran detonador de emociones negativas, es la percepción de NO MERECER.

Por alguna situación, 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. La persona fue sancionada severamente, duramente y le dijeron con palabras o con actitudes que no debería recibir nada más, que no merecía recibir ninguna bendición, recompensa, valor ni atención de otros. Y por esa razón u otras razones por las que la persona creyó haber cometido un error, en que creyó haberse equivocado, generó una verdad, un significado sobre ella misma que se instaló en su mente inconsciente de "YO NO MEREZCO".

El "no merecer" es también producto de, no solamente cuando somos castigados o sancionados severamente, sino cuando creemos que por nuestra culpa algo muy grave sucedió. Por ejemplo, nos sentimos responsables de niños porque al nacer o de bebés nuestros padres se separaron. Porque en el vientre materno escuchábamos que nuestra madre sufría, obviamente por causas ajenas a nosotros, escuchábamos que nuestros padres peleaban, ya de niños, tal vez teníamos 5 o 6 años y nuestro padre nos abandonó o se fue y creímos que era por culpa nuestra, que era porque nosotros habíamos hecho algo malo. A partir de entonces nos generamos un significado, una verdad inconsciente de YO NO MEREZCO.

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 en ocasiones a provocar un decreto. Y este es el segundo nivel de esta verdad del "no merezco", que llega a provocar EL DECRETO desde una perspectiva obviamente muy inconsciente, muy automática, de que no me lleguen las cosas, que no me lleguen las bellezas del universo, las bondades de Dios, las grandezas del entorno. Que no me lleguen, porque si no las merezco, para qué quiero que me lleguen y luego tener que rechazarlas o luego tener que deshacerme de ellas. Entonces esta verdad del no merezco llega a detonar en sus niveles más altos un decreto: que no me manden ninguna bendición. Que Dios no me voltee a ver, que no me bendiga, que Dios no me mande bendiciones, que el Universo no me premie. Vivir bajo esta perspectiva es también generar una distancia de la recompensa, del reconocimiento. Uno deja de premiarse, porque cree que no se merece el premio. Uno deja de reconocerse o de admirarse porque piensa que no merece ni su propio reconocimiento ni nuestro propio merecimiento o premio. Vivir bajo el no merezco genera grandes dolores emocionales.

El caso de Claudia. Claudia fue a su mente inconsciente a través de esta respiración holotrópica que ya hacemos en el Centro de Transformación la Montaña, y ella descubrió que se había insertado en ella esta verdad desde cuando era muy niña porque se había sentido culpable de la separación de sus padres. Y también ella, a partir del no merecimiento, había detonado una verdad de no merezco ser bonita, no merezco tener buen cuerpo. Ella inconscientemente saboteaba todo su proceso de belleza. Es una mujer muy bella, pero no hace ejercicio, come muy mal, con alimentos poco nutritivos y siempre trae malos gestos. Esto de alguna manera la hace transformarse, dejar a un lado su belleza y mostrar un rostro de dolor, de tristeza, porque está viviendo con base al no merezco.

Entonces ¿cuál sería el decreto, o cual sería la verdad opuesta a esta verdad de no merecer? Es SÍ MEREZCO MUCHO. Y no solamente sí merezco mucho sino que voy a hacer más para merecer más. Creo profundamente en que las bendiciones del universo están ahí, son abundantes. Pero uno se da cuenta de ellas y las recibe con amor cuando hizo, cuando sembró, para recibir esa bendición, para recibir esa gratitud del universo. Entonces, así como está la verdad del yo no merezco, podemos trabajar en la verdad de 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.

CAPÍTULO SIETE

SANANDO LA ENERGÍA FEMENINA Y MASCULINA

Tanto el hombre como la mujer son integrados por dos energías muy poderosas, la masculina y la femenina, 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, y estado físico llegan a presentar o manifestar síntomas de malestar, los cuales se proyectan en sus acciones cotidianas.

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. Esta energía te arma de valor para hablar frente a un público y entregar un discurso que los enfoque en actuar decididamente.

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 entrega; 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.

Déjame ponerte algunos ejemplos:

-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. 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 muje-

res 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, 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. 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 femenina y masculina 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 está dañada y debilitada, para ello hay que ayudarle 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 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.

Un ser humano es amor, y cuando no se permite amar, no se permite SER al máximo.

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), esta persona está sufriendo en su lado derecho, en su energía masculina. Los conflictos no resueltos con el dinero también tienen que ver, normalmente, con la energía masculina, hacer las paces con éste te lleva a balancear tus fuerzas internas.

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. Por un lado no se permite amar, recibir y dar al máximo; 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 una de las virtudes más poderosas y mágicas que existen. Si todo lo del pasado lo agradeces, no quedarán en ti ni culpas, ni miedos, ni tristezas, ni corajes.

El Yoga, por ejemplo, implica una serie de técnicas o poses (Asanas) que ayudan a identificar las debilidades en energías y poco a poco lograr una armonía interna mayor. Muchas técnicas de respiración o Pranayama, una rama de la misma Yoga, al igual que el Reiki y el Taichi, también buscan un fin similar.

Las técnicas de Reconexión (que integran dinámicas de visualización, 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. Como sabrás, primero viene la identificación para hacer consciente la raíz del problema y

después, desde el amor, liberar el dolor contenido. Es increíble ver el cambio en el rostro y la manera de caminar de las personas una vez que comienza el balanceo o armonización de sus dos energías. ¡Se ven y sienten más completos!

Te recomiendo mucho descargar los videos en donde explico cómo lograr esto en mi sitio web: *ricardoperret.com/seminario*

LA PROYECCIÓN DE NUESTRO DESBALANCE DE ENERGÍAS HACIA NUESTRO EXTERIOR

Yo soy un convencido de que como es adentro es afuera. Es decir, que cómo estás en tu interior percibirás tu exterior. Históricamente nos han enseñado que nuestros ojos sólo sirven para percibir lo que vive en nuestro exterior, cuando en realidad los ojos también sirven para proyectar lo que vive en nuestro interior hacia el exterior.

Nuestros ojos también sirven para proyectar lo que vive al interior hacia el exterior. Al sanar nuestro interior sanamos también nuestro exterior.

Cuando en nuestro interior nuestra energía masculina ha sido lastimada 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. Todo aquello que venimos cargando con integrantes de nuestra familia, es tan poderoso, que se proyecta en todas nuestras relaciones presentes.

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 y femenina están en caos, el mundo afuera nos parece en caos.

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 interior es clave para poder vivir con mayor plenitud.

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 contras sus hermanos 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.

CAPÍTULO OCHO

OTRA FORMA PARA LIBERAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS

Después de estudiar las emociones, sobre todo las negativas, por tantos años, soy un convencido que para liberar las emociones negativas la clave es aceptarlas, abrazarlas, escucharlas 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 con el miedo", "pelear con la culpa", pero nada de eso funciona ya que son estrategias violentas que sólo incrementan las emociones negativas. Y mientras más fuerza dediques a acabar con estas emociones, que algunos llaman "negativas", pero simplemente son humanas, más frustración puede haber en ti.

Las emociones "negativas", que Dios puso en nosotros porque realmente nos sirven, al igual que a las enfermedades, no hay que tratarlas como enemigas y tampoco combatirlas con estrategias violentas, sino escucharlas porque son grandes consejeros. Así como la enfermedad surge en tu mente para darte una gran lección y que adoptes nuevos hábitos positivos, así las emociones negativas surgen en ti para enseñarte algo.

Las emociones "negativas" y las enfermedades no llegaron para molestarte o para matarte, sino para ayudarte a crecer y para salvarte de un mal hábito que te está dañando.

Algunos, cuando sienten celos, buscan no verlos, no escucharlos, al contrario, combatirlos con pensamientos o acciones que más leña le echan al fuego. Otros evitar 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.

Una de las principales causas de depresión, infartos, dolores en articulaciones 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.

Sentimos culpas para observar y analizar lo que hicimos conscientemente, aprender una lección y no volver a cometer los mismos errores.

Sentimos miedo para alejarnos de situaciones de peligro y buscar nuestra seguridad.

Una señora acudió recientemente en uno de nuestros 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 y que se permitiera llorar todo lo que necesitara. Regreso 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, encimas y toxinas de las que se 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 niñez y adolescencia, y que ellos se hicieran conscientes de las causas raíz de sus dolores 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: "me sorprendió que casi todos quisieran participar, en mis retiros aunque muchos quieren hacerlo nunca son tantos". Él me respondió, "es que aquí los enseñamos a hablar de sus dolores, les hacemos entender que sentir dolor es normal".

Hablar de lo que nos duele es el primer paso para 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.

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.

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 lo y los reconozcas.
Date unos minutos para visualizar todos aquellos miedos que guarda tu inconsciente y sigue respirando profundamente.
Ahora déjate guiar por tu animal de poder, quien encarna todos tus miedos y a quien ya comienza 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 te permites sentir, en donde no combates tus emociones humanas.

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

Si gustas muchas más meditaciones como estas en audio, te sugiero acceder a mis audios en **ricardoperret.com/meditar**

Y si quieres aprender a meditar y sanar tu vida entra a
ricardoperret.com/seminario

CAPÍTULO NUEVE

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 que las hacen estallar". Así es, podrá ser un amigo o amiga, 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.

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 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.

Pero, ¿qué es lo que sucede a nivel más profundo? 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"?

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 esposo o esposa 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. 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 de dominio, perfección, etcétera inconsciente.

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 estas. 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 la cura interna 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 donde están los huecos de sus hijos y buscan recordárselos, otros que simplemente por ser cómo 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 la amiga 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 sí mismo.

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. Esto

sucede cuando proyectamos la relación inconsciente con una persona de nuestro pasado 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.

Este tema nos invita a trabajar mucho con lo que guarda nuestro inconsciente y nunca bajar la guardia. 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 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.

Las personas y situaciones que te mueven de tu centro, a las que muchos llaman "tóxicas", en realidad lo que te recuerdan es que aún hay emociones y creencias tóxicas en ti, 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.

Energética o espiritualmente podemos ver estas dinámicas desde varias perspectivas positivas y sanadoras que nos podrán ayudar a crecer y evolucionar:

- Dios, el Universo, la Conciencia Universal, nos ponen en frente a estas personas y situaciones para que descubramos áreas de oportunidad para seguir creciendo y madurando, y nunca sentirnos arrogantes, sino mantenernos con humildad abiertos a aprender.
- Tú mismo, tu espíritu, mueven los hilos de tu realidad para que experimentes situaciones enriquecedoras que te permitan continuar tu proceso de sanación y crecimiento.
- Siendo entidades energéticas, hechos de átomos (con protones, electrones y neutrones), atraemos magnéticamente energías compatibles que nos permiten experimentar vivencias que, aunque juzguemos complejas de momento, a la postre nos permitirán evolucionar mucho. Un torbellino emocional interno que atrae otro torbellino emocional en otra persona; un hueco interno que se complementa con un llenador de huecos de otra persona.

Siendo como sea, abrámonos a percibir estas experiencias como únicas y extraordinarias 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 dándole su libertad de hacer lo que quieran pero buscarás siempre mantenerte alejado de ella o él, y eso te representará una limitante muy fuerte. 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, incluso otra virtud igual de poderosa que es CELEBRA Y ADMIRA 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 o "negativa" siga en ti, 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, pues démosles la bienvenida.