



PSYCHIC

SALUD

PODER
PERSONAL

DUELO

VIDA RELACIONES

CUERPO

PROSPE

ESPIRITUALIDAD

CARRERA

AUTO-
ESTIMA

LA
~~PIEZA~~
Paz
QUE
FALTA
EN TU
VIDA

Robert M. Williams, M.A.

PSYCH-K:

La

Pieza



Paz

Que Falta en Tu Vida!

Robert M. Williams, M.A.

Tercera Edicion

Una publicación de Myrddin

Myrddin
Publications

Crestone, Colorado

Copyright © 2004 – 2009 por la Corporación Myrddin

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o retransmitida en ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o sistema de almacenamiento, sin el permiso escrito de la Corporación Myrddin.

Para información contactar a:

La Corporación Myrddin

P.O. Box 548, Crestone, CO 81131 * www.psych-k.com

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data (CIP)

PSYCH-K ... La Pieze Paz que Falta en

Tu Vida!

Por Robert M. Williams

PSYCH-K es una marca registrada de la Corporación Myrddin Todos los Derechos Reservados

ISBN 978-0-9759354-0-8

1. Auto-Ayuda

2. Psicología

3. Espiritualidad

Impreso en los Estados Unidos de América

Este libro esta dedicado a la Divinidad en cada uno de nosotros

*Que reconozcas tu Divinidad,
Descubras tu grandeza, y
Seas la paz que buscas.*

*“La Paz es la llave para
todo el conocimiento,
todos los misterios,
toda la vida.”*

De los *Evangelios Esenios de la Paz*

Tabla de contenido

Prólogo

Bruce H. Lipton, Ph.D.

La Biología de la Creencia

Prefacio

Hacer las cosas de Manera Más Inteligente, en lugar de Esforzándose Más

Introducción:

Hacer De La Sabiduría Un Hábito En Lugar De Un Esfuerzo

Capítulo 1

Orígenes De PSYCH-K

Mejor Imposible?

Capítulo 2

Cuando Llegar Al Destino No Es Ni La Mitad De La Diversión

Dejando ir la Lucha

Capítulo 3

La Conexión Mente/Cuerpo

Comunicándonos con la Mente Subconsciente

Capítulo 4

Integración Cerebral

Hemisferio izquierdo/ Hemisferio derecho / Cerebro Integrado

Capítulo 5

El Poder Y La Biología De Las Creencias

Las Creencias Tóxicas Pueden Ser Peligrosas Para Su Salud

Capítulo 6

Creencias Conscientes vs Subconscientes

Dos Mentes Son Mejor Que Una

Capítulo 7

Uniéndolo Todo

Las Diferencias Que Marcan La Diferencia

Capítulo 8

Personas Reales... Resultados Reales

El Momento De La Verdad

Capítulo 9

Probando Sus Creencias Subconscientes

Lo Que No Sabe Puede Hacerle Daño!

Capítulo 10

Los Mitos Acerca Del Cambio

La Verdad No Está Determinada Por Una Votación

Capítulo 11

La Magia de Creer

No Ponga Atención a Ese Hombre Detrás de la Cortina

Capítulo 12

Es Sólo El Comienzo

Hacia Donde Va Usted a Partir De Aquí?

Epílogo

PSYCH-K y La Perspectiva General

Ha Notado que Todo Parece Estarse Acelerando un Poco?

Prólogo

La percepción de que nuestras vidas son controladas por nuestros genes es tan fundamental para nuestra civilización, que este dogma se ha incorporado en el nivel más elemental de la educación infantil. El mensaje de que "los genes controlan la vida" es repetido continuamente en todos los niveles de la educación, desde la escuela primaria hasta la licenciatura de medicina. Las personas en general han sido condicionadas para creer que el cuerpo humano representa un mecanismo autómatas controlado genéticamente. En apoyo de esta creencia, atribuimos nuestras capacidades y más importante aún, nuestras discapacidades, al carácter de nuestros códigos genéticos heredados.

Ya que los genes aparentemente controlan los rasgos de la vida de un individuo, y ya que no tuvimos ni voz ni voto en los genes que nos fueron proporcionados en el momento de la concepción, es posible que nos consideremos *víctimas de la herencia*.

Hemos sido programados para aceptar que estamos al servicio del poder de nuestros genes para crear la experiencia de nuestras vidas. El mundo está lleno de personas que permanentemente temen que algún día inesperado, sus genes se van a tornar en su contra. Considere la cantidad de personas que perciben sus genes como bombas de tiempo, esperando por el cáncer, o cualquier otra enfermedad catastrófica que amenace su vida. Millones de personas les atribuyen sus problemas de salud, desde enfermedades cardiovasculares, a insuficiencias de los mecanismos bioquímicos del cuerpo. Padres angustiados con frecuencia culpan el comportamiento indisciplinado a los "desequilibrios químicos" en el cerebro de sus hijos.

El dogma científico común insiste en que somos receptores de generación en generación de los códigos genéticos que nosotros aparentemente somos incapaces de cambiar. En consecuencia, no sólo nos encontramos como víctimas de la herencia, sino también impotentes en lo que respecta a nuestra capacidad para "reprogramar" nuestro destino. Al asumir el papel de víctimas impotentes, podemos negar nuestra responsabilidad en los problemas de salud, tanto física como mental. Lamentablemente, esta negación se traduce en una enorme cantidad de sufrimiento humano y de enfermedades.

Hasta aquí las malas noticias.

Las buenas noticias son que, de hecho, no somos víctimas de nuestros genes.

Recientemente, sorprendentes avances en la física y en la biología celular han hecho tambalear las teorías fundamentales de la biomedicina convencional. Una nueva y radical comprensión emerge en la vanguardia de la ciencia celular, reconociendo que el medio ambiente y, más concretamente, nuestra percepción del medio ambiente, controla directamente nuestro comportamiento y la actividad de nuestros genes. Debido a que nuestra "percepción" puede ser exacta o inexacta, es posible y más apropiado referirse a ellas como creencias. Creencias que controlan nuestra biología, no nuestros genes.

Los nuevos avances en la física y en la biología nos llevan a un futuro de esperanza y de autodeterminación. Rob Williams en su libro, sencilla y profundamente en su libro, emite una nueva luz sobre un cambio importante en nuestra comprensión de la mente humana y en su influencia en la biología y en el comportamiento. La psicología del cambio personal presentada en las siguientes páginas representa un paso de gigante hacia la liberación de nosotros mismos, de las limitaciones, y de los conceptos obsoletos sobre el crecimiento personal y el desarrollo. Señala el camino para convertirnos en dueños de nuestro destino en lugar de ser víctimas de nuestros genes. Al aplicar estos principios se puede acelerar drásticamente la verdadera expresión de nuestra naturaleza como seres espirituales de potencial ilimitado.

Bruce H. Lipton, Ph.D. - El biólogo celular. El autor de Biología de la Creencia

Prefacio

Haciéndolo más inteligentemente en lugar de esforzándose más

Si eres como la mayoría de las personas, has intentado arduamente convertirte en una mejor persona a lo largo de los años. Pero, en lo que se refiere a la consecución de tus metas en la vida, a veces puedes sentir que eres tu peor enemigo en lugar de tu mejor amigo. Este conflicto interno puede impedir que tengas una vida llena de alegría, felicidad y paz. La mayoría de la gente es consciente de este conflicto interno, y duplica sus esfuerzos para superar la resistencia que siente por dentro. Pero, a veces esforzarse demasiado no es la respuesta. La siguiente historia ilustra este punto.

Estoy sentado en una habitación tranquila en el Millcroft Inn, un lugar pacífico escondido entre los pinos a una hora de Toronto. Pasado el mediodía, a finales de julio, escucho los sonidos desesperados de la lucha entre la vida y la muerte a pocos pies de distancia.

Hay una pequeña mosca gastando la poca energía de lo que queda de su corta vida, en un inútil intento de volar pasando a través de un vidrio de cristal. El lamentable mover de sus alas reflejaba la dolorosa historia de la inútil estrategia de la mosca. Intentar por la fuerza.

Pero no funciona.

Su esfuerzo frenético no ofrece ninguna esperanza de supervivencia. Irónicamente, la lucha es parte de la trampa. Es imposible para la mosca seguir intentando a la fuerza pasar a través del vidrio. Sin embargo, este pequeño insecto ha apostado su vida en alcanzar esta meta a través de un crudo esfuerzo y determinación.

Esta mosca está condenada. Va a morir en el intento.

Al otro lado de la habitación a diez pasos, la puerta está abierta. Diez segundos de vuelo y esta pequeña criatura podría llegar al mundo exterior que busca. Con sólo una fracción del esfuerzo que ahora desperdicia, podría

estar libre de esta trampa auto impuesta. La posibilidad de avance esta ahí y sería muy fácil.

¿Por qué la mosca no intenta otro rumbo totalmente diferente?

¿Cómo quedó tan atrapada en la idea de que esta ruta en particular y el gran esfuerzo que hacía le iba a ofrecer las posibilidades de éxito?

¿Qué lógica había en continuar hasta la muerte buscando avanzar haciendo repetidamente lo mismo? Sin duda, este enfoque tiene sentido para la mosca. Lamentablemente, es una idea que la matará.

Esforzarse más no es necesariamente la solución para lograr más. No ofrece ninguna promesa real para conseguir lo que quieres en la vida. A veces, de hecho, es parte del problema.

Si Usted pone en juego sus esperanzas para avanzar tratando con más empeño que nunca, usted podría matar sus posibilidades de éxito.¹

Como dice el refrán, "Si sigues haciendo lo mismo que has estado haciendo, seguirás obteniendo los mismos resultados". Hay una mejor manera de encontrar la paz que falta en tu vida sin redoblar tus esfuerzos y sin tener que esforzarte más. De esto precisamente trata este libro.

¹ Esta historia se ha usado con plena autorización del Rummel Pritchett-Brache. Apareció por primera vez en un folleto llamado You2. Todos los derechos reservados.

Introducción

*Los refranes permanecen sin sentido
hasta que se incorporan a los hábitos.*

– Kahlil Gibran

Hacer de la sabiduría un hábito en lugar de un esfuerzo

¿Alguna vez te has preguntado por qué tu vida no se parece a la sabiduría y a la inspiración que has recogido de todos los libros de autoayuda que has leído, los talleres y conferencias a las que has asistido, los audiolibros que has escuchado, o las sesiones de terapia a las que has asistido? Bien, supongamos que has leído todos los libros apropiados, has asistido a innumerables talleres y has escuchado a los más poderosos "gurús" del planeta. ¿Por qué la persistente sospecha de que las cosas se mantienen más o menos igual que siempre? Tú sabes a que me refiero: las dificultades asociadas a las relaciones, la prosperidad, la autoestima, la pérdida de peso, el trabajo, el agotamiento, etc. No es algo que la mayoría de nosotros queramos admitir, ya que en muchos casos invertimos mucho tiempo y dinero en mejorarnos a nosotros mismos y finalmente terminamos culpándonos por no tener suficiente fuerza de voluntad o suficiente compromiso para lograr nuestros objetivos. En resumen, ¡simplemente no nos estamos esforzando lo suficiente! O, si decidimos que *nosotros* no somos el problema, entonces debe ser culpa de otras personas, como el cónyuge, un jefe, nuestros padres, la sociedad, e incluso Dios. Y, si esas explicaciones no eluden satisfactoriamente el verdadero problema, siempre podemos contar con las excusas de la mala suerte, el mal Karma, los malos genes, el destino o "no hay nada que yo pueda hacer al respecto", para conformarnos con una vida de tranquila resignación, resentimiento y desesperanza. Seguro, la mayoría de nosotros ponemos una "cara feliz" cada día, pero a quién estamos engañando?

Hacer las paces contigo mismo

Este libro trata sobre la pieza (o la paz) que falta entre *esforzarse más en la vida y vivir de forma más inteligente*, entre *tener grandes ideas y tener una gran vida*, entre adquirir sabiduría y poner en acción la sabiduría en tu vida. Aquí se explica la razón por la cual la sabiduría que posees no siempre se muestra en tu vida de la forma que deseas, y por qué hacer más de lo mismo que has venido haciendo, puede ser parte del problema, más que parte de la solución. Por último, explica cómo cuando esta frustración se convierte en conocimiento, puede liberarte de la creencia

de que tienes que esforzarte más. La información contenida en este libro cambió mi vida. Está basado en años de experiencia utilizando PSYCH-K (pronunciado “sai kei”) con otras personas así como conmigo mismo, confío en que esta nueva comprensión sobre el proceso de cambio, combinada con la habilidad necesaria para ponerla en acción, tenga el mismo potencial para ti.

Lo que puedes esperar de este libro

"Saber no es suficiente, debemos aplicar.

Querer no es suficiente, debemos hacer ".

-- Johann Wolfgang von Goethe

Ya que estás leyendo este libro, es probable que estés interesado en mejorar tu vida y en convertirte en un mejor ser humano. Espero que la información y las ideas que encuentres aquí sean suficiente para que des el próximo paso, para aprender cómo transformar esta información en acción para crear la vida que realmente deseas y mereces. Leer este libro es el primer paso importante en este proceso de transformación que requiere de dos pasos.

El primer paso es obtener la información necesaria para decidir por qué tomar las acciones sugeridas. El segundo paso es aprender a poner la información en acción, que es un proceso interactivo y experiencial. La mejor manera de experimentar los procesos de cambio de creencias de PSYCH-K explicadas en este libro es mediante sesiones privadas o en los talleres impartidos por los Instructores Certificados de PSYCH-K[®] a nivel nacional e internacional.²

Imagínate tratar de aprender a nadar leyendo un libro. Puedes aprender sobre natación, pero no es lo mismo que meterse en el agua. Los libros son excelentes vehículos para transmitir información, visión e inspiración, pero no son tan buenos en la transmisión de conocimientos basados en la experiencia directa. Por esa razón, este libro trata más sobre "por qué hacer PSYCH-K " que sobre "cómo hacer PSYCH-K".

A pesar de las limitaciones intrínsecas que presenta un libro respecto de la experiencia que se adquiere a través de un formato interactivo de grupo, hay algunas importantes excepciones a la regla que están incluidas en este libro. Por ejemplo, aprenderás un proceso sencillo, directo y verificable para comunicarte directamente con tu mente subconsciente y descubrir creencias ocultas pre-programadas de tu

pasado, que pueden estar limitando tu éxito y tu felicidad. Además, aprenderás cómo establecer metas de vida, de manera que lograrlas, en lugar de ser un esfuerzo continuo, sea más bien como profecías que se auto-cumplen.

Además, explico la información esencial y los conocimientos necesarios para comprender qué está faltando en muchos de los métodos más populares de auto-ayuda que probablemente hayas probado, incluyendo la visualización, las afirmaciones, el pensamiento positivo, la fuerza de voluntad, etc. Estoy sugiriendo un nuevo y más efectivo método para lograr tus metas personales, un proceso que te da el conocimiento y las herramientas necesarias para crear la vida que realmente quieres. Un proceso que puede *liberar tu mente de la prisión de las creencias limitantes*.

Bienvenido al mundo real de las posibilidades en lugar del mundo pre-programado de las limitaciones.

² Visita la pagina web de PSYCH-K – www.psych-k.com para encontrar una lista de Instructores Certificados en tu zona. Para el complemento de PSYCH-K para los negocios, visita www.per-k.com

Capítulo 1

Orígenes De PSYCH-K

La gente desea estabilidad. Sólo en la medida en que haya inestabilidad habrá alguna esperanza para ellos.

- Ralph Waldo Emerson

¿Mejor imposible?

Era 1983. No recuerdo el mes, o la estación del año. Sólo recuerdo las circunstancias. Sentado en mi oficina en la empresa de televisión por cable, perdido en mis pensamientos. En el último par de años había tratado de guardar en un lejano compartimiento de mi consciencia ideas como "¿Cuánto tiempo más?" y "Algo tiene que ocurrir!". La entrada a ese compartimiento se había quedado entre-abierta por algún tiempo, y llevaba un tiempo mirando por la rendija. ¿Por qué - me preguntaba - si gano el triple del dinero que había hecho en mi primer trabajo ahora me siento tres veces peor? Ciertamente una de las principales razones por las que había aceptado mi trabajo actual era reducir mi tiempo de desplazamiento de varias horas al día a solo unos pocos minutos, pero ese menor tiempo de desplazamiento ya no era incentivo suficiente para cubrir mi necesidad de contribuir algo más a la vida de las personas de lo que lograba al dirigir una compañía de televisión por cable. El sentimiento de tener la billetera gorda con dinero, pero una vida poco satisfactoria, se convirtió en una sensación abrumadora, enfrentándome a uno de esos momentos de evaluación de la vida, y a ser totalmente honesto en la intimidad de mi propia mente. Este no era un territorio desconocido para mí, pues había pasado por estos momentos más de dos veces en los últimos años. Las trampas sociales a la felicidad estaban todas presentes: una esposa, dos hijos, una casa en los suburbios, y un ingreso estable, que ofrece el confort de la clase media Americana. Y, sin embargo, faltaba algo esencial.

Hasta ese momento, mi habilidad de razonamiento había sido mi herramienta más eficaz para navegar a través de la vida. De hecho, la razón y la lógica fueron responsables de la mayor parte de lo que yo había creado, y al mismo tiempo yo sabía que todas estas facultades, aparentemente importantes, no eran nada, comparadas con los profundos sentimientos de vacío que sentía en mi ser. La lógica, de hecho, estaba poniendo las cosas peor y me recordaba que *debía* ser feliz, porque tenía lo que quería la mayoría de la gente. ¿Quién era yo para quejarme? La

verdadera cuestión no era si yo tenía control sobre el barco, sino que el barco me estaba controlando a mí!

Me senté en mi escritorio, sin poner atención en nada de lo que pasaba fuera, totalmente concentrado en el simple hecho que durante dos años había estado tratando de controlar el barco y ¡ahora el barco se hundía! Algo tenía que cambiar. No tenía claridad acerca de lo que era ese algo, pero un sentimiento de desesperación sobre el inminente desastre se apoderó de mí.

Yo había alcanzado un punto de no retorno. En el pasado, nunca había ido tan lejos. De repente estaba en contacto con lo que está en la esencia misma de mi ser, más allá de los límites de mi personalidad y del día a día, de los problemas sociales que son el dominio de la lógica. Me di cuenta que la mayor alegría que derivaba de mi trabajo actual venía de trabajar con la gente y que era sólo cuestión de tiempo antes de que yo tuviera que hacer un cambio. Estas dos reflexiones me hicieron dar el salto para dejar catorce años de carrera y la seguridad financiera que ya tenía.

Obligado por una persistente sensación de urgencia, me inscribí en un programa de post-grado en Asesoramiento en la Universidad de Colorado. Durante los siguientes tres años terminé el curso nocturno y recibí una Maestría en Asesoramiento en 1986. Durante ese tiempo me di cuenta de que ¡el mundo de los negocios y el mundo del asesoramiento son mundos completamente diferentes! Mientras en los negocios el énfasis está en los resultados, en el asesoramiento se pone el énfasis en el proceso en sí mismo. El éxito en los negocios, a menudo se mide por las ganancias y pérdidas, que son cuantificables.

Por su parte, en el asesoramiento era difícil cuantificar de forma concreta, y el proceso podría llevar años antes de que los resultados fueran evidentes. Sin embargo, me encantó.

A medida que ganaba experiencia como terapeuta, me daba cuenta de que no siempre estaba de acuerdo con la filosofía empresarial de hacer solamente lo necesario para lograr el éxito; por otro lado, estaba igualmente preocupado por el énfasis excesivo que la psicoterapia le da al *proceso*, prestando poca atención a la consecución de resultados. Dado que mi duda crecía cada vez más, decidí salir de los límites de mi formación universitaria, y explorar procesos alternativos más orientados a los resultados para mi futuro como psicoterapeuta; esta búsqueda me llevó, a través de terapias alternativas varias, tales como la Programación Neuro-Lingüística (PNL), la hipnosis, la Kinesiología Educativa, Touch for Health, Reiki, y un raudal de otras técnicas de sanación contemporáneas y ancestrales. Leí innumerables libros, atendí

numerosas conferencias y talleres, y escuche lo mejor y lo peor de los gurús de autoayuda. Esta mezcla de enfoques terapéuticos me permitió llegar a las conclusiones que comparto con ustedes en este libro.

Finalmente, en 1986 dejé el mundo de los negocios para comenzar la práctica privada en psicoterapia, y durante dos años luche para encontrar mejores maneras de ayudar a mis clientes a hacer cambios positivos en sus vidas. Estaba frustrado por las limitaciones de la vieja fórmula del asesoramiento, Comprensión + Fuerza de voluntad = Cambio. Muchos de mis clientes, tenían un exceso de claridad sobre por que y como habían llegado a estar como estaban pero aún no lograban experimentar la satisfacción de la vida que buscaban. Les ayudé a desarrollar estrategias mentales y de comportamiento para que avanzaran más allá de sus limitaciones actuales; sin embargo, los problemas persistían a pesar de su motivación y sus esfuerzos por cambiar. Sabían lo que debían hacer, y aun así no hacían lo correcto. Faltaba algo. Pero, ¿qué era? Yo sabía que utilizar la fuerza de voluntad y el conocimiento, por sí solos, rara vez daba lugar a verdaderos cambios duraderos. Yo creía que mis clientes merecían un mejor retorno del tiempo y el dinero que invertían, de lo que yo era capaz de ofrecerles con las técnicas que aprendí en mi maestría.

Mi búsqueda finalmente se convirtió en realidad a principios de diciembre de 1988. Recuerdo claramente ese día. Yo estaba preparando un folleto para la publicidad de un taller que había hecho varias veces antes. El dinero escaseaba ante el apogeo de las compras de Navidad, por lo que yo contaba con los ingresos del taller para aliviar los gastos adicionales de la temporada. Tomé el folleto original que había preparado en mi computador y lo llevé al impresor; regresé a casa y empecé a doblarlos para enviarlos por correo, cuando me di cuenta que faltaba la fecha del taller: ¡150 folletos sin fechas! Consideré corregirlos a mano, pero mi sentido de la perfección no me lo permitió. Por lo tanto, la única opción fue corregir el original y volver a la imprenta.

De regreso a casa, comencé a doblar cada folleto, una vez más. Cuando estaba en la mitad de la tarea, mis ojos se fijaron en la sección de inscripción. No podía creer lo que vi -o más bien lo que no vi. Había olvidado el horario del taller. Un poco incrédulo, ¡me quede mirando el folleto durante cinco minutos, pensando que si lo miraba durante el tiempo suficiente, podría lograr que el horario apareciera por arte de magia! Yo nunca había cometido ese error en los anteriores folletos. Pasé de estar aturdido a estar enojado, profundamente enojado.

Me encontré con el mismo dilema de la corrección de las copias a mano o empezar de nuevo. Ya había desperdiciado 150 folletos, pero no podía soportar la idea de

enviar algo que fuera poco profesional. Furioso conmigo mismo por ser tan descuidado, frustrado por las presiones económicas de la temporada de Navidad, e invadido de un sentimiento fatídico de que algo o alguien fuera de mí me estaba saboteando, salí al jardín a dejar que el aire fresco de diciembre bajara la rabia en mi cara enrojecida. Todavía iracundo, me senté en un banco ya medio congelado y cerré los ojos. Apretando los dientes dije en voz alta, "Está bien Dios, si no quieres que haga lo que estoy haciendo, ¿qué quieres que haga?"

Me senté en silencio, no esperando realmente una respuesta. Pero, para mi asombro, en cuestión de minutos los detalles de un patrón para cambiar creencias subconscientes aparecieron en mi cabeza. Apenas podía creer lo que estaba experimentando. Cuando la información dejó de venir, me puse de pié de un salto, fui corriendo a mi computadora, y comencé a escribir ansiosamente. En cuestión de unos minutos la información se había ido de mi cabeza y yo estaba leyendo lo que había escrito: *¡trece pares de frases de creencias y las instrucciones completas para aplicarlas!*³ Aun cuando reconocí ciertos componentes del modelo como ideas que ya me eran familiares, la mayoría de ellas eran nuevas. De hecho, todo el formato y la secuencia de pasos eran totalmente únicos. ¡Esta experiencia fue, como poco, notable! Se convirtió en la primera de una serie de patrones que recibí de una manera similar en los próximos meses. Estos procesos únicos constituyen la metodología de cambio que yo llamo PSYCH-K.

Como puedes ver en este ejemplo, PSYCH-K fue creado más por *inspiración* que por *transpiración*. No fue un proceso de descubrimiento basado en un arduo trabajo intelectual, sino que llegó mediante una serie de "descargas intuitivas". En realidad, los años de experiencia y cientos de libros me habían preparado para las "descargas intuitivas". Durante esos meses, los componentes para el cambio de creencias que conforman el proceso de PSYCH-K llegaron a mí en varios "paquetes" de visiones.

Fui escéptico al principio. Después de todo, esta nueva forma de cambio rompía todas las reglas que me habían enseñado en la universidad acerca del asesoramiento. Trasgredía las hipótesis de la corriente general de la psicología que había prevalecido durante más de cincuenta años. Así que antes de utilizar este nuevo enfoque con mis clientes, aplique estos nuevos patrones con amigos dispuestos a ayudarme así como conmigo mismo. Los resultados fueron en general extraordinarios y transformadores. Finalmente, con un historial comprobado, comencé a utilizar los procesos con mis clientes. Los éxitos continuaron.

Con PSYCH-K, pude facilitar muchos cambios con mis clientes en tan sólo unas pocas sesiones. Los cambios que antes requerían meses o incluso años con los

métodos tradicionales, ahora estaban generándose en tan sólo de tres a seis sesiones con PSYCH-K. Eventualmente el escepticismo dio paso a la experiencia y a la evidencia. Estaba funcionando. Al poco tiempo organicé la información en formato de taller para enseñarlo a otras personas. Fue gratificante ver con qué facilidad personas de todas las edades y estilos de vida aprendían y usaban este nuevo enfoque para el cambio personal. Más aun, ¡se hacía de una manera tan fácil!

³ Esta información se denomina Balance de Creencias Esenciales y se enseña en el Taller de Integración Avanzado de PSYCH-K.

Capítulo 2

Cuando Llegar Al Destino No Es Ni La Mitad De La Diversión

Sin dolor, no hay ganancia

- Mito de la Civilización Occidental -

Soltando la Necesidad de Luchar

Seamos realistas: la mayoría de personas viven en el mundo del “esfuerzo”. Ha sido el paradigma de la civilización Occidental durante el último milenio. Es cierto, es posible experimentar una enorme satisfacción al superar obstáculos y desafíos con tan solo la fuerza de voluntad y el esfuerzo. Es el tipo de satisfacción de los atletas al conseguir ser el mejor en su campo a través de un entrenamiento físico extremo. Es lo que siente el alpinista cuando él o ella alcanza la cima después de un ascenso difícil. Es la sensación de logro cuando un intérprete disfruta de una ovación de pie después de años de disciplina y práctica. Es lo que significa que llegar a la meta *solo es* la mitad de la diversión porque el esfuerzo y la fuerza de voluntad son lo que se requiere para lograr las metas en la vida.

Sin embargo, cuando te enfrentas a la debilitante realidad de los comportamientos auto-derrotistas, de los hábitos y pensamientos mayores al esfuerzo que haces al batir las alas más fuerte contra el cristal de la vida, ahí alcanzar la meta no es la mitad de la diversión. La fuerza de voluntad y la determinación son adecuadas si de hecho ayudan a traspasar un obstáculo hacia la libertad que espera al otro lado. Lamentablemente, la mayoría de los pensamientos habituales y de los patrones de comportamiento no cambian al esforzarse más. La fuerza de voluntad y la determinación frecuentemente se convierten en una lucha mal orientada y dolorosa. *Se convierten en parte del problema más que ser parte de la solución.*

Si lo que necesitas es alguien que te ofrezca afecto y que tenga la capacidad de escuchar, de ayudarte a averiguar el origen de tus problemas y de crear nuevas estrategias para mejorar tu vida, entonces hablar con un buen terapeuta es ideal. Él o ella puede proporcionar un refugio seguro en un mundo hostil o proveer la comprensión y el apoyo en momentos difíciles. Sin embargo, cuando se trata de ayudar a los clientes a implementar estrategias e ideas creativas, las estadísticas de la terapia conversacional son menos que espectaculares. Por ejemplo, los estudios para determinar la efectividad general de dichas terapias han concluido que

aproximadamente el 30 por ciento de los pacientes tratados por depresión mostró mejora duradera mediante terapia conversacional.⁴ En mi práctica privada, se dieron estos porcentajes fueron también para otro tipo de problemas emocionales y comportamentales. Otros estudios mostraron que, con tiempo suficiente, ¡aproximadamente el 30 por ciento de los pacientes superaron sus dificultades sin ningún tipo de psicoterapia!

Este nivel de efectividad (o inefectividad) es inaceptable. Mi sentido de los negocios exige una mayor efectividad en la tasa de retorno en la inversión en terapia que hacen mis clientes.

¿Cuántas psicoterapeutas se necesitan para cambiar una bombilla?

Esta broma enfatiza la importancia del esfuerzo y de la determinación para que ocurra el cambio en la terapia conversacional. Los chistes como éste a menudo contienen algo de verdad. Eso es lo que los hace graciosos.

Entonces, "¿Cuántos psicoterapeutas se necesitan para cambiar una bombilla?" "Sólo uno, pero la bombilla *realmente* tiene que querer cambiar!"

Las personas que buscan psicoterapia suelen hacerlo después de haber agotado sus esfuerzos personales para superar los problemas que les llevan a un terapeuta. En otras palabras, ya han intentado cambiar. Están buscando herramientas alternativas al modelo de "esforzarse mas" para lograr su objetivo. El problema es que la comprensión sobre un tema, incluso combinada con la acción y la fuerza de voluntad, rara vez es suficiente para hacer cambios duraderos. Conocer la causa de un problema rara vez cambia su efecto.

Las limitaciones de la Comprensión

Mi experiencia con la práctica de la terapia conversacional, basada en comprender la causa de un problema, era bastante similar a la que tenían otros profesionales. Después de semanas o incluso meses de hablar sobre el problema, logrando nueva comprensión sobre su causa y aplicando nuevas estrategias de comportamiento, se observaban pocos cambios. Dicho de otra manera, *después de que todo se ha dicho y hecho, más se solía decir que hacer.*

El hecho es que la corriente principal de la psicoterapia ha estado buscando en el lugar equivocado las respuestas que necesita para resolver el problema.

En busca de las claves

Sabes la historia del borracho que perdió las llaves de su coche por la noche y fue en busca de ellas debajo de un poste de luz?

Un transeúnte ve a un hombre que se arrastra sobre sus manos y rodillas. Se detiene y le pregunta, " ¿Qué está haciendo?" El hombre responde: "Estoy buscando las llaves de mi coche" El transeúnte le pregunta: " ¿Dónde las perdió?" El borracho contesta: "Allá en el callejón". Sorprendido, el transeúnte pregunta: " Por qué busca bajo el poste de luz si usted perdió sus llaves allá en el callejón?" El borracho contesta: "Porque aquí hay más luz!"

Las claves para superar los retos de la mente humana no suelen encontrarse cuando la luz brilla con mas fuerza (en el nivel consciente del entendimiento). Si bien las ideas pueden arrojar luz sobre los orígenes de un problema y proveer estrategias constructivas para reorientar su vida, rara vez cambian la situación o las conductas disfuncionales.

En el callejón oscuro de la mente subconsciente, es donde está la verdadera clave para encontrar un cambio duradero.

Dando luz a la mente subconsciente

Debido a que a menudo se ha considerado que la mente subconsciente es un espacio aterrador mas que un lugar útil que visitar, es importante reconsiderar la verdadera naturaleza del subconsciente de una forma más amigable. Si piensas que el subconsciente es más como el disco duro de tu computadora personal, un lugar para almacenar los recuerdos, en lugar de ser el infierno de Dante lleno de demonios con deseos perversos, esperando para destruir tu vida, entonces podrás encontrar un lugar más acogedor para visitar. (Algunas personas parecen tener una unidad de disco duro verdadera que es como el infierno de Dante!) Si sospechas que tu mente subconsciente es como el infierno de Dante, sigue leyendo. No es tan malo como crees.

A Veces YO SOY Mi Peor Enemigo

Todo el mundo ha sido su propio peor enemigo en uno u otro momento. Lo notarás cuando estableces una meta y parece que no puedes lograrla, porque tu mismo te auto-saboteas. Esto ocurre cuando sabes que necesitas terminar un trabajo, pero constantemente postergas. Esto ocurre cuando sabes que debes mantener la boca cerrada, pero no puedes controlarte y así se te escapan palabras que te pueden pesar más tarde. Te haces consciente de esto cuando te escucha a ti mismo diciendo, "*Yo simplemente no me puedo controlar*" después de reincidir en un hábito que has

estado tratando de dejar. Este tipo de situaciones suele dar lugar a un mayor sentimiento de frustración y humillación.

La mayoría de la gente se sobre-identifica con su mente consciente. Es la parte que representa el "yo" en la mayoría de las declaraciones personales, por ejemplo, "Yo me siento feliz", o "Yo quiero ir al cine."

De hecho, el "Yo" de la mente consciente proporciona la fuente de las afirmaciones, el pensamiento positivo y la fuerza de voluntad. Mediante la comprensión de algunas de las principales diferencias entre la mente consciente y subconsciente, podrás ver por qué los resultados que habías esperado obtener al usar enfoques basados en la mente consciente como las afirmaciones, el pensamiento positivo, la fuerza de voluntad y otros similares, a menudo se quedan cortos respecto a sus deseos y expectativas.

Aquí están algunas de las principales diferencias:

LA MENTE CONSCIENTE

- Tiene Voluntad: Establece metas y juzga resultados.
- Piensa en abstracto: Le gustan las ideas y actividades nuevas y creativas
- Está atada al tiempo: Enfocada en el pasado y en el futuro. A menudo busca nuevas maneras de hacer las cosas basado en experiencias pasadas y en metas futuras.
- Tiene memoria de corto plazo: Alrededor de 20 segundos en un ser humano promedio⁵
- Tiene una capacidad limitada de procesamiento: Procesa un promedio 40 bits de información por segundo⁶ y es capaz de manejar pocas tareas a la vez.

LA MENTE SUBCONSCIENTE

- Es Habitual: Monitoriza las funciones corporales, incluidas las funciones motrices, el ritmo cardíaco, la respiración y la digestión.
- Piensa literalmente: Conoce el mundo a través de los cinco sentidos (vista, oído, sensaciones corporales, gusto y olfato).
- Tiene memoria de largo plazo: Almacena las experiencias pasadas, las actitudes, valores y creencias.
- Es atemporal: Se centra en el momento actual solamente. Utiliza experiencias de aprendizaje "pasadas" para realizar las funciones "actuales" tales como

caminar, hablar, conducir un coche, y así sucesivamente.

- Tiene capacidad expandida de procesamiento: Procesa un promedio de 40 millones de bits de información por segundo⁷ y puede manejar miles de tareas simultáneamente.

Como puedes ver, las dos partes de tu mente son muy diferentes. Ambas son necesarias para que puedas ser plenamente funcional; sin embargo, ambas están especializadas en sus capacidades, así como en la forma en que procesan las experiencias de la vida. Como se evidencia en la capacidad de procesamiento, la mente subconsciente desempeña un papel importante en tu vida y representa una gran oportunidad para acceder y cambiar viejos hábitos de pensamiento y de comportamiento.

Notemos la capacidad de procesamiento de la mente consciente a 40 bits de información por segundo y compáremosla con los 40 millones de bits por segundo del subconsciente. Si la mente consciente se pone una meta y la mente subconsciente está en desacuerdo, adivine cuál de las dos suele ganar el concurso! Imagina que eres la mosca de nuestra historia al comienzo del libro. Tú (tu mente consciente) estás batiendo tus alas contra el cristal (tu mente subconsciente), a fin de avanzar en la dirección de la meta. Eres un procesador de 40 bits oponiéndose a un procesador de 40 millones de bits. Las probabilidades están claramente en contra de que tu mente consciente logre su objetivo sin la cooperación del subconsciente.

Debido al extraordinario poder del subconsciente, es fácil pensar en él como tu enemigo que parece estar sabotando tus metas en la vida. Al contrario, es más bien como un amigo bien intencionado pero mal orientado, que sólo está tratando de hacer lo que él o ella piensa que es mejor para ti. Tú sabes la clase de amigo al que me refiero. El que intenta hacer de casamentero para ti demasiado pronto después de la pérdida de un cónyuge o de la pérdida de un amor. O bien, la tía que te envía su torta de frutas en Navidad porque es su pastel favorito, y está segura que será el tuyo también!

Otra forma de pensar sobre el subconsciente es asemejarlo al disco duro de un computador que tiene algunos programas obsoletos. No es que el subconsciente esté tratando de impedir que seas feliz o exitoso, como un enemigo lo haría. Es que simplemente está ejecutando programas obsoletos que producen ese efecto. Lo hace por ignorancia, más que por despecho o venganza. Dependiendo de cómo tú abor das el problema, puedes intentar que el subconsciente se ajuste a tus deseos mediante la fuerza de voluntad, tratándolo como tu peor enemigo- el enfoque de la mosca en el cristal- o puedes aprender a comunicarte con el subconsciente de una manera amigable (el camino de menor resistencia) y convertirlo en tu mejor amigo.

Convirtiendo la ventana (del dolor) de la vida en una ventana de oportunidad

Sino logras comunicarte de forma efectiva con tu mente subconsciente, puedes sentirte como Sísifo en la historia griega, donde está condenado a empujar una roca cuesta arriba y nunca llegar a la cima, sólo para verla rodar colina abajo, donde debe comenzar todo el proceso de nuevo. El sentimiento resultante es un esfuerzo inútil y sin sentido. Levantarse por la mañana se convierte en dolor, lucha, y decepción. Al convertir al subconsciente en tu mejor amigo en lugar de tu peor enemigo, puedes hacer que tu vida se sienta más como una profecía auto-cumplida que como una ardua lucha diaria.

Hacer amistad con tu mente subconsciente es muy similar a hacer amistad con otra persona. Cuanto más sepas sobre la otra persona, sobre su estilo de comunicación preferido y preferencias personales, más puedes comunicarte con él o ella de manera efectiva. Si quieres complacer a un nuevo amigo tienes que saber lo que le gusta y lo que no, sus fortalezas y sus debilidades. Si aprendes como complacerlos, es más probable que ellos deseen hacer lo mismo. Si resulta que estás desarrollando una amistad con alguien que habla un idioma diferente, es útil y respetuoso que aprendas al menos unas palabras en su idioma. Lo mismo puede decirse de tu subconsciente. De hecho, tu subconsciente habla un "idioma" diferente al de tu mente consciente. Puede que las dos mentes compartan un idioma común como el Inglés, el Francés o el Alemán, pero lo comparten de una manera única. Como se mencionó anteriormente, la mente consciente piensa en abstracto, mientras que el subconsciente piensa literalmente. Por ejemplo, tu mente consciente puede tener la meta de ser feliz. Muchas personas tienen la felicidad como una meta primordial en la vida. Sin embargo, sin una mayor clarificación de lo que significa la felicidad, la mente subconsciente falla en asistir en la consecución de ese objetivo. Es como la planificación de unas vacaciones con un amigo con el cual quieres ir a un lugar divertido. Tu idea de la diversión puede ser una cálida playa y unas margaritas pero tu amigo disfruta más escalar una montaña en Nepal. Sin más aclaraciones sobre el concepto de la diversión uno de los dos amigos va a sufrir una gran decepción!

Una diferencia importante entre los dos estilos de lenguaje es que la mente subconsciente entiende las cosas sólo a través de los cinco sentidos: vista, oído, sensaciones corporales, gusto y olfato. La noción de la felicidad o de la diversión tienen poco significado para el subconsciente hasta que se traducen en lo que se denomina lenguaje sensorial.

Mucha gente se decepciona cuando trata de lograr sus metas. No son conscientes de que la mente subconsciente no tiene claridad sobre las características específicas de esas metas y, en consecuencia, a menudo parece querer sabotear en lugar de apoyar.

Recuerda: Por definición, las percepciones de la mente subconsciente se encuentran *por debajo* del nivel de consciencia. Entonces, qué se necesita para comunicarse eficazmente con la mente subconsciente?

⁴ John Horgan, *The Undiscovered Mind*, New York : The Free Press, 1999, Pgs.188–189

⁵ Jeremy Campbell, *Winston Churchill's Afternoon Nap*, New York : Simon and Shuster, 1986.

⁶ *Brain/Mind Bulletin*, Los Angeles , CA , Personal communication with Bruce H. Lipton, Ph.D.

⁷ *Brain/Mind Bulletin*, Los Angeles CA , Personal communication with Bruce H. Lipton, Ph.D.

Capítulo 3

La Conexión Mente-Cuerpo

Todo pensamiento es una causa y toda condición es un efecto.

- Joseph Murphy, Ph.D., D.D. -

El poder de la mente subconsciente, 2000

Comunicándonos con la Mente Subconsciente

El subconsciente dirige las funciones motrices del cuerpo, es decir, controla los movimientos musculares. Esto nos provee de una forma de comunicación conocida como el test muscular.

Qué es el Test Muscular y Cómo Funciona?

Hace más de treinta años, George Goodheart, DC, fundador de la Kinesiología Aplicada, introdujo el test muscular en los Estados Unidos. La Kinesiología Aplicada ha sido utilizada principalmente por quiroprácticos para descubrir los desequilibrios físicos en el sistema energético humano; sin embargo, el test muscular es también una manera fácil y efectiva para comunicarse directamente con la mente subconsciente con el propósito de descubrir las creencias auto-limitantes. La mente subconsciente controla el sistema nervioso autónomo y es responsable de nuestras funciones físicas y neurológicas automáticas. Por ejemplo, nuestros cuerpos se mueven porque la mente subconsciente dirige un complejo conjunto de señales eléctricas que van directas a los músculos correctos en el momento oportuno para realizar una tarea, como alcanzar un objeto. La fuerza de la señal eléctrica proveniente del cerebro determina la fuerza de la respuesta en los músculos del cuerpo. Una teoría acerca de cómo funciona el test muscular es que la señal eléctrica se ve enormemente afectada por los pensamientos que están siendo contemplados en la mente. Cuando la mente considera un pensamiento estresante, se crea un conflicto eléctrico en el cerebro y la intensidad de la señal hacia el cuerpo se reduce, resultando en un debilitamiento de la respuesta muscular. Lo mismo ocurre cuando una persona hace una declaración con la que la mente subconsciente no está de acuerdo. El conflicto entre la mente consciente y la mente subconsciente produce como resultado un debilitamiento de la respuesta de los músculos del cuerpo. Este principio es similar a la forma en que opera un polígrafo (detector de mentiras), que funciona detectando los cambios físicos resultantes de los procesos mentales. En consecuencia, el test muscular se puede utilizar para determinar si los pensamientos son estresantes para el cuerpo, así como qué ideas (creencias) son apoyadas o no a nivel subconsciente. En 1999, se publicó un estudio en una revista científica llamada

Habilidades Motrices y Perceptuales. El estudio se tituló “Test De Comparaciones Musculares De Frases Auto-referenciales Congruentes E Incongruentes”. El estudio, realizado con ochenta y nueve estudiantes universitarios, llegó a la conclusión que, *"en general, se encontraron diferencias significativas en las respuestas del test muscular entre estímulos semánticos congruentes y estímulos incongruentes. Los resultados del presente estudio sugieren que el test muscular responde a la congruencia de las frases auto-referenciales"*. En pocas palabras, se encontró una diferencia significativa entre las respuestas de los músculos de estos individuos respecto de una frase verdadera frente a una frase falsa. Por ejemplo, el estudio utilizó dos tipos de frases. El primer conjunto implicaba el nombre verdadero de la persona. Al sujeto se le daba la instrucción de decir, "Mi nombre es (nombre verdadero o apodo preferido)". La segunda frase era: "Mi nombre es Alice / Ralph (Si el sujeto era hombre se usaba el nombre Alice y si era mujer se usaba Ralph). El test muscular fue realizado inmediatamente después de decir cada frase en voz alta. La segunda serie de frases tenía que ver con la ciudadanía. La respuesta del músculo era medida por un dinamómetro computarizado para asegurar la precisión. Un dinamómetro es un dispositivo utilizado para medir la resistencia y la fuerza ejercida sobre el brazo del sujeto, mientras que el músculo se testa.⁸

Como te puedes imaginar, el test muscular se puede utilizar para detectar el acuerdo o desacuerdo con algo más interesante que las frases auto-referenciales de su nombre y país de origen, tales como:

"Yo me respeto a mí mismo", "Soy una persona cariñosa y que vale la pena", o "Hago las cosas lo mejor que puedo y eso es suficiente".

Vamos a utilizar algunas de estas frases en un capítulo posterior.

Para experimentar el test muscular, se necesita un compañero. Sigue estas instrucciones:

Nota: estas instrucciones son solamente una guía. Tus resultados pueden variar. La mejor manera de aprender el Test Muscular es en persona. Los Instructores Certificados de PSYCH-K ofrecen instrucción personalizada en talleres experienciales

Determina cual brazo utilizar para la realización del test. Evita usar un brazo que esté dolorido o lesionado. De lo contrario, cualquier brazo puede ser usado. El principal músculo que se pone a prueba en este caso es el deltoides que es el mismo músculo utilizado en el test muscular del estudio mencionado anteriormente.

1. Ponte de pie frente a tu compañero, ligeramente hacia un lado de tu compañero, de forma que puedas ver por encima del hombro de tu compañero. (del brazo con que se realizará la prueba). Ver la foto siguiente

(PHOTOGRAPH: Posición básica para realizar el Test Muscular)

2. La persona que está siendo testada (compañero), extiende un brazo hacia el lado, paralelo al suelo. Quien testa descansa una mano ligeramente sobre el brazo extendido del compañero entre la muñeca y el codo (donde la mayoría de la gente usa un reloj o pulsera). Coloca la otra mano en el hombro para estabilidad. Si un brazo se cansa durante el proceso de prueba, basta con cambiar de brazo.
3. La persona que está siendo testada mantiene su cuerpo relajado, la cabeza mirando hacia adelante, los ojos abiertos y mirando hacia abajo. Asegúrese de mantener la barbilla paralela al suelo mientras los ojos se enfocan hacia abajo.⁹
4. Con el brazo de la persona que está siendo testada, extendido de lado, indícale que piense en algo agradable. Puede ser una persona, lugar o actividad. Cuando el compañero está experimentando lo que le agrada, se le dice "Mantente firme", justo antes de la aplicación de una suave y constante presión hacia abajo durante unos *dos segundos* o hasta que sientas que el músculo se "afloja" o se "asegura en su lugar"(evita rebotar el brazo). La persona que está siendo testada debe resistir la presión ejercida hacia abajo, mientras se concentra en la sensación de lo que le agrada. Evalúe si la respuesta al test es *fuerte* o *débil*.

Haz el test muscular con tu pareja y a continuación, cambien de posición y permite que tu compañero realice el test contigo. El test con cada persona es un poco diferente, así que recuerda ajustar la presión para adaptarla a la persona que está siendo testada. Presiona sólo lo necesario a fin de saber si el resultado del test es *fuerte* o *débil*. El más importante que la persona que *está siendo testada* pueda decir por sí misma la diferencia entre una respuesta *fuerte* o *débil* más que la persona que realiza el test.

PHOTOGRAPHS:

RESPUESTA FUERTE / RESPUESTA DEBIL

5. Pide a la persona que está siendo testada (compañero) que imagine algo que no le agrada, y repite el procedimiento anterior de test muscular. Asegúrate de darle a

tu compañero el tiempo suficiente para acceder a la sensación desagradable antes de efectuar el test muscular y determinar la respuesta. Nota la diferencia que existe entre la primera y la segunda prueba. La mayoría de la gente testa *fuerte* en la prueba con una idea de algo que les gusta y *débil* con algo que no les gusta. Es decir, el brazo se mantendrá paralelo al suelo cuando el pensamiento es agradable, y se desplazará hacia abajo cuando el pensamiento es estresante. El movimiento descendente se produce incluso cuando la persona que está siendo testada trata de mantener su brazo en la posición paralela al suelo. El movimiento descendente puede ser sutil o evidente. En la medida en que la persona que está siendo testada puede indicar por sí misma la diferencia entre una respuesta *fuerte* y una *débil*, el test ha sido exitoso.

Es la reducción de la fuerza de la señal (eléctrica) a los músculos del brazo durante el proceso de un pensamiento estresante, lo que reduce la fuerza de los músculos en el brazo.

6. Repite ahora el test usando una frase en lugar de un pensamiento o sentimiento. Para ello, pide al compañero que diga algo en voz alta algo que sea *verdadero* acerca de ellos, como "Me llamo (insertar nombre verdadero)." Haz el test muscular justo después que la persona diga la frase en voz alta. Recuerda que debes decir "Mantente Firme" justo antes de presionar en la muñeca. Después pide a tu pareja que diga algo que sea *falso* acerca de sí mismo, como "Me llamo (insertar nombre ficticio)". Para obtener los mejores resultados utilice el nombre, edad, sexo u ocupación con los sujetos bajo prueba. La mayoría de las personas saldrá *fuerte* en el test frente a cosas que son *verdaderas* acerca de ellos y débiles para cosas que son *falsas*. Los resultados del test serán más claros si las frases se dicen sintiéndolas. En otras palabras, es importante decir las frases con seguridad y convencimiento y mantenerse concentrado en la frase mientras que el músculo está siendo testado.

Recordatorio importante: Para resultados exitosos, es necesario que la persona que está siendo testada, esté experimentando el sentimiento del pensamiento o de la frase que está siendo probada. Al mantener su barbilla paralela al suelo y sus ojos centrados en dirección hacia abajo, será más fácil acceder al sentimiento necesario para garantizar la exactitud del test muscular.

Con pocas excepciones, tales como parálisis u otros trastornos neurológicos, el test muscular puede ser una manera precisa y eficaz para comunicarse directamente con la mente subconsciente. Como la mayoría de las habilidades, el test muscular se vuelve más fácil con la debida instrucción, la práctica y la experiencia.

En el próximo capítulo vamos a explorar otro importante factor psico-fisiológico en el cambio de creencias no deseadas: los efectos del hemisferio izquierdo del cerebro, el hemisferio derecho del cerebro y el pensamiento en cerebro integrado.

⁸ Daniel A. Monti, M.D., Associate Director, Consultation-Liaison Psychiatry, Jefferson Medical College, 1020 Sansom Street, 1652 Thompson Building, Philadelphia, PA 19197-5004

⁹ La mirada hacia abajo conecta con el sistema sensorial kinestésico (sensaciones), y permite mayor precisión en las respuestas musculares cuando se están testando las frases auto-referenciales.

Capítulo 4

Integración Cerebral

Para sanarnos a nosotros mismos o para ayudar a sanar a otros tenemos que reconectarnos con la magia y la ciencia, con nuestros hemisferios derecho e izquierdo.

- Carl A. Hammerschlag, M.D. (psiquiatra) *The Dancing Healers*, 1988 -

Hemisferio Izquierdo/ Hemisferio Derecho / Cerebro Integrado

Durante décadas se ha llevado a cabo gran cantidad de investigación en relación con lo que se ha llamado "Teoría de Dominancia Cerebral", conocida también como la investigación sobre el cerebro escindido. Las conclusiones de estas investigaciones indican que cada hemisferio del cerebro tiende a especializarse en diferentes funciones, en procesar distintos tipos de información, y en enfrentarse a diferentes tipos de problemas. Estas son algunas de las diferencias entre los dos hemisferios.

Hemisferio izquierdo	Hemisferio derecho
<ul style="list-style-type: none">— Usa la lógica y la razón— Piensa en palabras— Se enfoca en partes y detalles específicos— Analiza— Piensa secuencialmente— Está atado al tiempo— Es extrovertido— Lo caracteriza lo masculino— Se identifica con el individuo— Es ordenado / controlado	<ul style="list-style-type: none">— Usa la intuición y las emociones— Piensa en imágenes— Se enfoca en generalidades y relaciones— Sintetiza— Piensa holísticamente— Es libre del tiempo— Es introvertido— Lo caracteriza lo femenino— Se identifica con el grupo— Es espontáneo / libre

Aunque al nacer todos tenemos la habilidad natural de operar simultáneamente con ambos lados del cerebro, las experiencias de la vida terminan por desencadenar un predominio de un lado sobre el otro, al responder a situaciones específicas. Cuanto más cargada de emociones es la experiencia (por lo general, traumática), es altamente probable que la conclusión que extraemos quede almacenada para futuras referencias, y lo más probable es que en el futuro vamos a identificarnos automáticamente con un solo hemisferio del cerebro cuando nos enfrentemos a experiencias similares.

El objetivo es aumentar la "conversación cruzada" entre los dos hemisferios cerebrales, con lo que se logra un mayor *Estado de Integración Cerebral*, el cual es ideal para cambiar las creencias a nivel subconsciente. Además, cuando los hemisferios derecho e izquierdo se encuentran en comunicación simultánea, las cualidades y características de ambos hemisferios están disponibles para maximizar tu potencial en respuesta a los desafíos de la vida.

El Psicólogo Clínico Ernest L. Rossi expresó la importancia de aprender a crear un equilibrio de los dos lados del cerebro cuando dijo:

Las Investigaciones recientes han comprobado este principio de la complementariedad (un concepto de los opuestos mentales y emocionales desarrollado por el psiquiatra Carl Jung) con respecto a cómo funciona nuestro cerebro en los hemisferios izquierdo y derecho. Ahora somos capaces de entender un poco más claramente lo fácil que es caer en una u otra de las polaridades u opuestos en la forma como en que mente parece categorizar información y experiencias:

análisis vs síntesis

razonamiento vs intuición

extroversión vs introversión

interior vs exterior

hombres vs mujeres

amigo vs enemigo

capitalismo vs comunismo

Esta lista es interminable. Estas polaridades se manifiestan de inmediato en todos los ámbitos del pensamiento y del esfuerzo humanos. Un buen ejemplo para ilustrar esto puede ser que la fuente de todos los conflictos se deriva de la falacia de caer en uno u otro de estos opuestos; la conciencia es propensa al peligroso provincialismo de caer en un exceso de identificación con una u otra parte de los opuestos lógicos de la mente y, a veces, intentar defender su posición hasta la muerte.¹⁰

Esta tendencia de la mente a sobre-identificarse con un lado u otro de los hemisferios cerebrales puede contribuir tanto a peleas domésticas como a conflictos internacionales. En consecuencia, procesar la información simultáneamente con ambos hemisferios de tu cerebro, es una de las claves para enfrentar con éxito los desafíos de la vida, de una forma equilibrada y efectiva.

Otra importante clave para cambiar tu vida es saber cómo cambiar tus creencias.

¹⁰ Psychological Perspectives, Vol. 19, No. 1, 1988.

Capítulo 5

El Poder y la Biología de las Creencias

Para cambiar la impronta del cuerpo, debe aprender a reescribir el software de la mente.

- Deepak Chopra, M.D.

Perfect Health, 1990 -

Las Creencias Tóxicas Pueden Ser Peligrosas Para Su Salud

Tus creencias son los elementos constitutivos de tu personalidad. Te definen como alguien valioso o no, poderoso o débil, competente o incompetente, confiable o sospechoso, que pertenece o que ha sido marginado, independiente o dependiente, flexible o severo, tratado con equidad o víctima, odiado o amado. Tus creencias tienen consecuencias de gran alcance, tanto positivas como negativas, en todos los ámbitos de la vida. Las creencias afectan tu autoestima, prosperidad, relaciones, desempeño en el trabajo, perspectiva espiritual e incluso la salud mental y física.

Estas creencias se forman como resultado de varios factores. Al igual que el funcionamiento del software en una computadora, nuestras predisposiciones psicológicas básicas son el resultado de una especie de software *heredado* de nuestros padres. Estilos de crianza, reforzados por las experiencias de la infancia y el condicionamiento cultural, actualizan el software. En otras palabras, estamos profundamente influenciados por las conclusiones generadas de la programación de nuestro pasado y de nuestras experiencias.

Estas conclusiones, en forma de creencias, actitudes y valores, se han extraído de la experiencia pasada y almacenadas en la mente subconsciente. Si bien en general no somos conscientes de su influencia en nosotros, ellas dirigen nuestros actos y comportamientos. Estas creencias subconscientes crean los *filtros perceptuales* a través de los cuales respondemos a los desafíos de la vida. Estos filtros forman la base para nuestras acciones y reacciones a cada nueva situación en nuestras vidas.

Creencias tales como "*Yo soy competente*", "*Yo soy poderoso*", o "*Estoy a salvo*" influyen profundamente nuestra habilidad para desempeñarnos de manera efectiva. Con creencias como estas, puedes emprender un proyecto desafiante con confianza y mantenerte enfocado en la tarea actual; sin embargo, si tienes creencias como "*Realmente no confío en mí para hacer un buen trabajo*" o "*El resultado de las cosas no está bajo mi control*", se procederá de forma vacilante, con miedo a cometer errores, a la crítica y al fracaso.

Algunas otras creencias limitantes comunes incluyen las siguientes:

- *"No importa lo que hago o que tanto me esfuerzo, nunca seré lo suficientemente bueno."*
- *"Las decisiones que tomo suelen ser equivocadas."*
- *"Si la gente conociera mi 'verdadero' yo, no les caería bien."*
- *"Yo culpo a otros (jefe, compañeros de trabajo, mi cónyuge, etc.) por todos mis problemas."*
- *"Yo no debería intentar hacer algo nuevo o arriesgado, porque probablemente fracasaré. "*
- *"No puedo confiar en la gente para que me apoye. Lo único que realmente les importa es ellos mismos."*
- *"Mi opinión en realidad no importa."*
- *"Lo que hago no es realmente importante".*
- *"No es seguro pedir ayuda a otros porque no puedo confiar en ellos para hacer el trabajo correcto".*

Es bastante inquietante que las creencias negativas pueden ser un reflejo de la realidad, pero lo que es más inquietante es que, efectivamente, ellas ayudan a crear esa realidad. Las creencias establecen los límites de lo que podemos lograr. Como Henry Ford dijo una vez: *Si usted cree que puede, o si usted cree que no puede ... tiene razón!* Es especialmente cierto cuando las creencias son subconscientes. La mayoría estamos de acuerdo y los científicos que estudian el comportamiento confirman que nuestros comportamientos son un reflejo directo de nuestras creencias, percepciones y valores, generados a partir de experiencias pasadas.

La Biología de las Creencias

Relájate. No necesitas ser un biólogo o un neurocientífico para entender algunos conceptos simples sobre la mente que te proporcionarán una base más científica para comprender cómo funciona PSYCH-K.

¿Mentes programables?

La mayoría de nosotros somos conscientes que las computadoras son programables, incluso si no sabemos cómo programarlos Pero no todo el mundo sabe que la mente humana también es programable. Menos personas aún, saben cómo programar la mente porque no entienden cómo la mente adquiere y almacena sus programas. La

ciencia no puede nunca ser capaz de explicar con detalle cómo funciona la mente, pero para nuestros propósitos, la siguiente información proporcionará un modelo operativo.

Analizando el complejo sistema de la mente en componentes más pequeños, es posible entender más sobre cómo funciona. En primer lugar, es importante reconocer que la *mente* no es el *cerebro*, de la misma manera que la unidad central de procesamiento (UCP) en una computadora no es lo mismo que la memoria de la computadora. El cerebro es la masa física de billones de células situadas en el cráneo. La mente es la energía que interpreta y rodea el cerebro. De hecho, algunas teorías sugieren que la mente no se limita sólo a la zona de la cabeza, sino que es el campo de energía que rodea todo tu cuerpo.

La física cuántica nos lleva a la conclusión que, en el análisis final, *todo es energía*. Que la energía se exprese en forma física o no física depende solamente de la velocidad a la que vibran las moléculas, y no de alguna diferencia intrínseca de la energía en sí misma.

Si piensas acerca de tu cuerpo y tu mente como compuesto de moléculas que vibran a diferentes frecuencias, se puede comprender mejor cómo podemos tener componentes sólidos y no sólidos que forman lo que llamamos "TU". "Mente" es simplemente moléculas "TU" vibrando a una tasa más alta que las moléculas de "TU" cuerpo. Un físico podría describir la mente como los fotones de luz sostenidas por un campo electromagnético. Lo mismo puede decirse de la memoria de la computadora. De hecho, el pionero en paradigmas sobre las células y biólogo celular, Bruce H. Lipton, Ph.D., dice que cada uno de las aproximadamente 50-70 trillones de células que componen el cuerpo humano es de hecho un chip de computadora con capacidad de entrada, salida, y almacenamiento.

En su curso titulado *"Biología fractal - La Ciencia de la Inteligencia Innata"* él dice:

"Por definición, la membrana celular es una micro-computadora conformada por un chip con una fuente propia de energía. Es importante anotar: la membrana celular no es análoga a un chip de computadora; la membrana celular es homóloga a un chip. Simplemente, esto significa que la célula no es como un chip, ¡la membrana celular es un chip!"

Este avance en la comprensión de la naturaleza del cuerpo y la mente es clave para entender cómo funcionamos en el mundo, es decir, cómo llegamos a ser quiénes somos y cómo podemos cambiar.

Cuando te das cuenta de que los seres humanos consisten en trillones de células programables, es especialmente importante saber cómo las células quedan programadas y cómo tú puedes reprogramarlas.

En El Principio Fue La Concepción

Hemos sido creados como una combinación del espermatozoides y el óvulo de nuestros padres biológicos. El óvulo y el espermatozoides vienen con diferentes códigos genéticos (instrucciones para el desarrollo) de la madre y el padre. Este software fundamental de la mente está dispuesto mucho antes de nuestro nacimiento. Durante el período de gestación este software es impactado por los estímulos del medio ambiente en el vientre. Por ejemplo, la química de un feto en desarrollo se ve afectada por la química de la madre. En otras palabras, químicamente hablando, lo que experimenta la madre, el niño también lo experimenta. Si la madre tiene un embarazo particularmente estresante, el feto experimentará ese estado alimentado a través de la sangre de la madre. Por ejemplo, los bebés nacidos de los drogadictos son adictos a la misma droga en el momento del nacimiento. También es una de las razones por la que no se recomienda que las madres gestantes fumen cigarrillos o tomen alcohol durante el embarazo.

Las buenas noticias sobre el intercambio de esta información química entre el bebé y la madre durante el embarazo es que se envía información importante a las células del feto en desarrollo, preparándolo para su inevitable aparición en el mundo. Las células desarrollan receptores para una variedad de estímulos del medio ambiente y aprenden a reconocer y responder a su presencia en el futuro. Las experiencias generadas desde el momento de la concepción van creando memorias, receptores, y respuestas programadas.¹¹ Este pre-condicionamiento ayuda a garantizar la supervivencia del bebé, cuando entra en su nuevo mundo fuera del vientre. Es la manera en que la naturaleza educa al niño para su entorno antes de tener que enfrentarse con él directamente, lo que aumenta las probabilidades de supervivencia del niño, y por lo tanto de la especie.

Después del nacimiento, el entorno en el que el niño nace, suele perpetuar este pre acondicionamiento. Si los dos padres biológicos están presentes en la vida del niño, por lo general, refuerzan los mensajes recibidos en el desarrollo del feto durante la gestación. Si el ambiente era de tensión antes del nacimiento es probable que sea igualmente estresante después del nacimiento. En consecuencia, la respuesta pre-condicionada del niño se perpetuará. Cantidades excesivas de adrenalina (una sustancia química asociada con la respuesta al estrés) liberadas en el torrente sanguíneo durante mucho tiempo, pueden ser perjudiciales para la salud del niño

porque saturan las glándulas suprarrenales y los riñones, y reduce la efectividad general del sistema inmunológico. También puede conducir a otros trastornos relacionados con el estrés, incluyendo los trastornos emocionales.

Debido a que el cuerpo y la mente están íntimamente relacionados a través de la química, es fácil ver cómo los desequilibrios químicos en el cuerpo pueden conducir a problemas emocionales y de conducta, y a su vez, cómo los problemas emocionales y de conducta pueden dar lugar a dificultades físicas.

La lección importante aquí es que nuestro sistema mente/cuerpo viene con el software de base genética que es programado por estímulos ambientales *antes* de nacer, y que esa programación continúa a través de los padres y las actitudes sociales, valores, creencias, después de nacer. De hecho, la investigación demuestra que la etapa en que somos más programables es desde la concepción hasta aproximadamente los seis años. Durante ese tiempo tenemos muy poco o nada de la facultad de discernimiento consciente. Es decir, como niños pequeños poseemos una limitada capacidad de poner en la perspectiva adecuada los comentarios duros, críticos, o malintencionados dirigidos hacia nosotros por parte de padres, hermanos, compañeros de clase y figuras adultas de autoridad.

En efecto, nos tomamos todo de manera personal. Es esta falta de discernimiento lo que crea el software mental que constituye el fundamento de nuestra personalidad de adultos. Estudios contemporáneos en Neurofisiología muestran que nuestras reacciones a diversos estímulos se decidieron *antes* de ser conscientes de ellas.¹²

De hecho, según Emmanuel Donchin, director del Laboratorio de Psicofisiología cognitiva en la Universidad de Illinois, "Cerca de un 99 por ciento de la actividad cognitiva puede ser inconsciente"¹³ El hecho es que, como adultos, pasamos la mayor parte de nuestro tiempo *respondiendo a la vida subconscientemente en lugar de crearla conscientemente*.

Así que la siguiente pregunta es: ¿Puede ser cambiado el software desactualizado y limitante que obtuvimos de la sociedad y de los padres?

La respuesta es sí.

Usando los procesos de cambio de creencia de PSYCH-K, *¡nunca es demasiado tarde para tener una infancia funcional*.

¹¹ Conversacion con el **Biólogo** Celular, Bruce H. Lipton, Ph.D.

¹² Richard Restak, M.D., The Brain, New York : Bantam Books, Inc., 1984, Pgs. 84-85

¹³ Brain/Mind Collections, March 5, 1984, Vol. 9, Number 6 A.]

Capítulo 6

Creencias Conscientes vs Subconscientes

¿Alguna vez trataste de cambiar tu mente, sólo para descubrir que tu mente tiene mente propia?

Dos Mentes Piensan Mejor Que Una

El software del cual hemos estado hablando es a menudo expresado en actitudes, valores y creencias. Estos programas crean una especie de sistema de *filtro* a través del cual vemos el mundo y nuestro lugar en él. Estas percepciones determinan nuestras decisiones y dirigen nuestros comportamientos. En otras palabras, no vemos el mundo *tal como es*. Lo vemos como *nosotros somos!*

PHOTOGRAPH

Realidad -----"Filtros de creencias" -----TÚ

Las Creencias Son Filtros para la Realidad ...

Ves el mundo no COMO ES...

si no como TÚ ERES

Creencias Conscientes: Cuando Ser Consciente Más Fuerza de Voluntad es Igual a Cambio

Algunas creencias pueden cambiarse en el plano de la mente consciente, simplemente tomando conciencia de la nueva información y luego actuando sobre ella. Por ejemplo, en la Edad Media la gente creía que el sol giraba alrededor de la tierra, hasta que se presentó nueva información que probó lo contrario. Las creencias de la gente cambiaron debido a nueva e irrefutable información, y a pesar de la continua resistencia religiosa contra la ciencia de la astronomía, nuestro mundo cambió para siempre.

A veces, todo lo que es necesario para cambiar una creencia es ser consciente de la creencia y tener el *deseo* de pensar o comportarse de forma distinta.

Creencias Subconscientes: Cuando Ser Consciente Más Fuerza de Voluntad No

es Suficiente

No todas las creencias cambian sólo porque los hechos sugieren que deberían cambiar. Una joven con anorexia nerviosa (un desorden psicológico debilitante que afecta a miles de preadolescentes y adolescentes), puede mirar su cuerpo en un espejo y *ver* una figura gorda, mientras que otros *ven* un cuerpo peligrosamente enflaquecido. La razón y los hechos no parecen crear un cambio en este tipo de situación. La joven sigue insistiendo en que ella está gorda, incluso ante la evidencia de los hechos. Muchas creencias y percepciones se resisten a los hechos, la razón y la fuerza de voluntad, o la motivación. Estas creencias suelen encontrarse en el nivel *subconsciente* de la mente.

Desafortunadamente, muchos procesos terapéuticos y de auto-ayuda dependen en gran medida de los hechos, la razón, la voluntad, el pensamiento positivo, y la motivación para realizar cambios. Es una de las principales razones por la que fallan muchos intentos de cambiar los patrones de pensamiento negativo y los comportamientos. Al aprender las diferencias entre la mente subconsciente y consciente, puedes evitar la decepción de los intentos fallidos y aprender a hacer cambios reales y duraderos en tu vida. Echemos un vistazo a otra característica importante de la mente subconsciente.

Hablando el Lenguaje del Subconsciente

La mente subconsciente es sensorial y conoce el mundo sólo a través de los cinco sentidos: visual (*ver*), auditivo (*oír*), kinestésico (*sentir*), gustativo (*gustar*), y olfativo (*oler*). Por consiguiente, una comunicación efectiva con el subconsciente se logra mediante el uso de uno o más de estos sentidos. Si bien el sabor y el olor son útiles a veces para comunicar una meta al subconsciente, son secundarios a los principales sentidos de *ver*, *oír* y *sentir*. Por lo tanto, voy a limitar mis ejemplos a los “tres primarios”.

Resulta que la mayoría de las personas tienden a especializarse en una de estas modalidades de procesamiento. Por ejemplo, quienes visualizan fácilmente utilizan la modalidad visual para comunicar un mensaje al subconsciente haciendo una *imagen* mental de lo que quieren. Las personas que son auditivas se ven afectadas por el *sonido* de maneras en que otros no lo son. Ellos escuchan matices sutiles en una voz o en una pieza musical. Pueden utilizar esta habilidad de comunicarse con el subconsciente y por lo general se benefician al escuchar presentaciones en audio. Los kinestésicos son excepcionalmente sensibles a las sensaciones físicas, al movimiento, y a los *sentimientos*. Se comunican mejor con el subconsciente mediante la actividad física o por medio de sensaciones corporales. Procesos para el cambio que involucran actividad física por lo general funcionan mejor para ellos.

Es importante recordar que usamos *todos* nuestros sentidos. También es importante darse cuenta que la mayoría de nosotros, mostramos una tendencia a especializarnos en uno más que en los otros. Este ejercicio explica por qué un proceso de cambio que depende en gran medida de visualización es decepcionante para las personas que se especializan en el procesamiento auditivo o kinestésico. O viceversa, por qué a menudo los programas de audio decepcionan a las personas que son principalmente visuales o kinestésicos. Los mensajes no son comunicados de manera efectiva al subconsciente.

Otro factor importante en el proceso de definir metas de manera efectiva para el subconsciente es que, a diferencia de la mente consciente, el subconsciente piensa literalmente, más que de manera abstracta. Por ejemplo, esas afirmaciones inspiradoras que vienes diciéndote a ti mismo en el espejo durante años, como "Yo me amo", "Soy una persona digna", o "Yo soy delgado, elegante y saludable". Bueno, esas frases son abstracciones para la mente subconsciente y, por tanto, difícil de interiorizar, excepto en forma general. Hasta que esas frases se definan en el lenguaje del subconsciente (lenguaje basado en los sentidos), es poco probable que el subconsciente las logre incorporar en tu vida de una manera que sea significativa y evidente. Nos ocuparemos de cómo traducir las frases abstractas al idioma del subconsciente más tarde. Por ahora esto es suficiente para entender por qué el uso habitual de afirmaciones para cambiar patrones de comportamiento y pensamiento puede ser decepcionante y frustrante. El subconsciente, simplemente no entiende lo que estás diciendo. Para complicar las cosas un poco, una creencia creada por una experiencia del pasado puede ser "cableada" de tal manera que requiera el acceso a una o más de tus modalidades no dominantes. En otras palabras, incluso si eres principalmente un procesador visual, el problema que deseas cambiar se puede asociar con una experiencia auditiva o kinestésica de tu pasado. En consecuencia, un enfoque estrictamente visual para cambiarlo, puede no resultar efectivo.

El secreto es usar un proceso de cambio que *permita a la mente subconsciente elegir su propio método de procesamiento*, en lugar de elegir el método conscientemente. El proceso de cambio de creencias PSYCH-K permite elegir el mejor método para cambiar la creencia a nivel subconsciente, según las características singulares de esa creencia.

Ahora, dirijamos nuestra atención a traducir las metas generales en un lenguaje sensorial que la mente subconsciente pueda entender para actuar consecuentemente.

VAK al Futuro

V-isual A-uditivo, K-inestésico

Siempre quise ser alguien, pero debería haber sido más específica.

Lily Tomlin

He utilizado este formato V-visual, A-uditivo, y K-inestésico, durante muchos años para traducir las metas no específicas del consciente en un lenguaje sensorial que la mente subconsciente pueda entender. Aquí está un ejemplo típico de una meta común y la manera de definirlo para que la mente subconsciente puede aceptarlo y ponerlo en acción.

Meta general: Felicidad

El problema con fijar la meta de esta manera es que a menudo el subconsciente realmente no entiende una meta general como lo es la *felicidad*. Lo que tú entiendes por felicidad probablemente incluye varios aspectos concretos de tu vida, incluidas las relaciones, prosperidad financiera, salud y espiritualidad. Si no se especifican algunos detalles de tu meta, es probable que tu subconsciente no tenga una idea clara de lo que quieres. Recuerda, el subconsciente toma las cosas literalmente y detendrá sus esfuerzos para manifestar tu meta, en el momento que cree haber satisfecho todos tus criterios. Si los criterios son demasiado generales, los resultados suelen ser decepcionantes debido a que el subconsciente no sabe qué recursos movilizar a fin de lograr la meta.

Es importante definir la meta tan concretamente como sea posible y hacerlo en un lenguaje sensorial (visualmente, auditivamente y kinestésicamente). Por ejemplo, si tu meta es ser feliz, es útil para la mente subconsciente, si puedes contestar las siguientes preguntas basadas en los sentidos:

1. ¿Qué *verás* en tu vida que te permitirá saber que has logrado tu meta?

Más concretamente, si fueras feliz, ¿qué verías que no ves ahora? Por ejemplo, puedes verte rodeado de amigos. Puedes verte en un crucero en el Caribe. Puedes verte en un cuarto de baño pesándote y viendo tu peso ideal. Todos estos son ejemplos *visuales* tangibles de haber logrado tu meta. La mente subconsciente puede, *literalmente ver* estos ejemplos.

2. ¿Qué **escucharás** a otras personas decir de ti cuando hayas logrado tu meta?
¿Qué estarás diciéndote a ti mismo?

Las respuestas a estas preguntas deben ser frases del futuro, como *escuchar* a un amigo decir: "Tú eres una de las personas más felices que conozco." Y de ti mismo *escucharías* un comentario como: "¡Soy más feliz de lo que nunca había sido!"

3. ¿Cómo te **sentirás** cuando hayas logrado tu meta?

Esta pregunta es un poco más compleja porque en algunos casos la respuesta puede ser expresada con emociones similares a la felicidad como *alegría* o *satisfacción*. Estas palabras siguen siendo *abstracciones* para la mente subconsciente, así que necesitan ser expresadas con una descripción más sensorial. La mejor manera de hacerlo es de imaginar un momento en el pasado, cuándo tuviste la sensación deseada, como la *alegría*. No es necesario que este sentimiento esté relacionado con la experiencia que *inspiró* ese sentimiento de alegría en el pasado. Sólo es importante que experimentes la sensación de alegría. No importa hace cuánto tiempo ocurrió. Para describirlo en un lenguaje sensorial, permítete volver a experimentar este sentimiento lo máximo que puedas y a continuación, hazte las siguientes preguntas:

1. Mientras piensas sobre ese sentimiento del pasado, pregúntate ¿en qué parte del cuerpo lo sientes más?
2. ¿Con qué *color* lo asocias?
3. ¿Qué *temperatura* tiene?
4. ¿Qué *forma* tiene?
5. ¿Tiene *textura*?

No te preocupes si no puedes responder a todas las preguntas kinestésicas. Haz lo mejor que puedas.

Ejemplos de respuestas a estas preguntas podría ser algo como lo siguiente:

¿Ubicación? Pecho

¿Color? Azul claro

¿Temperatura? Cálido

¿Forma? Ovalado

¿Textura? Suave

Estas respuestas Kinestésicas son tangibles, descripciones sensoriales de un concepto abstracto, de la felicidad. Ahora, el concepto de felicidad se define de tal manera que la mente subconsciente puede entender y movilizar sus recursos para manifestar el sentimiento que deseas tener.

Describir tu meta en un lenguaje que la mente subconsciente pueda *entender*, a menudo es fundamental para lograr los resultados que deseas. Si tu meta es la felicidad, como se describe en el ejemplo anterior, o una meta diferente, tal como las relaciones saludables, el bienestar, la prosperidad económica, la auto imagen, y así sucesivamente, el proceso del VAK al Futuro ayudará a clarificar tu meta para la mente subconsciente. En efecto estas creando la ruta en un mapa que el subconsciente seguirá hasta que llegue a su destino. *Si no sabes dónde vas, ¿cómo sabrás cuándo has llegado?*

Las afirmaciones, visualizaciones, pensamiento positivo, y fuerza de voluntad suelen ser poco efectivas para comunicar nuestras metas conscientes al subconsciente en un lenguaje que pueda entender. Esto a menudo nos lleva a una gran frustración y decepción al intentar lograr nuestras metas; una frustración y decepción que se pueden transformar en alegría y satisfacción con el uso de PSYCH-K.

Capítulo 7

Uniéndolo Todo

Hay algo más poderoso que todos los ejércitos del mundo: Una idea cuyo momento ha llegado.

-- Víctor Hugo

Las Diferencias Que Marcan La Diferencia

Como has visto, PSYCH-K se basa en gran medida en procesos de integración cerebral, derivados de años de investigación sobre el cerebro dividido. Además de saber comunicar efectivamente tus metas personales a la mente subconsciente, donde pueden hacer el mayor bien, PSYCH-K es una manera efectiva de cambiar rápida y fácilmente las percepciones subconscientes obsoletas y las creencias que pueden estar limitando tus metas en la vida; sin embargo, esto no es lo único que distingue a PSYCH-K de otros procesos de auto-ayuda. Aunque ningún proceso de cambio tiene *todas* las respuestas, *todo* el tiempo, para *todas* las personas, los siguientes elementos incluidos en PSYCH-K deben hacer que cualquier proceso sea más efectivo. Considera estas características importantes cuando compares PSYCH-K con otros métodos de cambio para decidir qué proceso o procesos son adecuados para ti.

La Plaga de la Impotencia

Un creciente sentimiento de impotencia es cada vez más evidente en la gente alrededor del mundo. Es un profundo sentimiento de no poder influir o controlar aspectos importantes de nuestras vidas. El resultado es que, a menudo, dependemos de los "expertos" para cuidar de nuestro bienestar mental, físico, y espiritual. Esta dependencia puede fomentar una actitud de víctima e impotencia. Dejamos de hacernos responsables de nuestras vidas, dejándoles esa responsabilidad a otros.

Esta tendencia es evidente incluso en el mundo de las técnicas de auto-ayuda. Es común, escuchar de practicantes de auto-ayuda de diversos orígenes, hablar de aplicar una técnica *a* sí mismos o *a* un cliente. Esta noción de hacer algo *en* o *a* alguien, lleva consigo la no tan sutil implicación, de que el facilitador va a ser responsable de lo que ocurre durante las sesiones y que el cliente va a desempeñar un papel pasivo en la curación/proceso de cambio. En esencia, el éxito de las sesiones, dependerá de la habilidad del facilitador en lugar de los recursos que el cliente puede aportar en la interacción.

Con PSYCH-K, nada podría estar más lejos de la verdad. PSYCH-K es un proceso de "hacer con" que depende principalmente de la sabiduría interior de la persona que busca el cambio. Está diseñado para involucrar y activar los recursos internos de la mente subconsciente y Superconsciente (más información sobre el Superconsciente posteriormente). En *sociedad*, con un facilitador de PSYCH-K, este enfoque honra el poder y la responsabilidad de la persona para hacer los cambios que busca. Los procesos de cambio de PSYCH-K son de auto-afirmación y auto-empoderamiento. Por lo tanto, son una efectiva "vacuna" contra la Plaga de la Impotencia.

Protocolos de Permiso

Una característica muy importante de todos los procesos de PSYCH-K es el Protocolo de Permiso. Muchas técnicas de auto-ayuda, simplemente asumen que es una buena idea "arreglar" un problema, sin antes considerar la posibilidad que el *problema* puede ser hábilmente disfrazado como una *oportunidad* para aprender una importante lección de vida. ¡En la prisa por matar al mensajero, es posible que se pierda el mensaje y la lección!

Además, los problemas pueden ser estrategias conscientes o subconscientes para satisfacer necesidades importantes en su vida. En otras palabras, *el problema* del que desea deshacerse puede ser, de hecho, una *solución* a un problema mucho mayor. Lo que puede parecer una *incapacidad* para hacer una cosa, puede ser la *habilidad* de hacer (o evitar) algo más.

Por ejemplo, acompañe a una adolescente y su madre en una serie de sesiones. La niña tenía convulsiones que parecían epilépticas. Un neurólogo la había examinado, y la realidad fisiológica de las convulsiones se confirmó; sin embargo, los intentos de tratamiento no tuvieron éxito. Durante las sesiones con la joven comencé a sospechar el papel que desempeñaban las convulsiones en su vida. Ella iba a graduarse de la escuela secundaria y estaba aterrorizada acerca de ir a la universidad y vivir una vida más independiente. Tendría que enfrentarse a las consecuencias de sus elecciones en la vida, y se sentía extremadamente insegura sobre su capacidad para tomar decisiones correctas. Debido a esto, comenzó a depender de su madre para que la llevara a todas partes y usaba sus convulsiones como una razón para restringir la mayoría de sus actividades y así quedarse en casa, donde se sentía segura. Usamos PSYCH-K para crear una imagen muy diferente de la vida independiente que tanto temía. Al establecer nuevas creencias subconscientes de auto-apoyo, la joven cambió completamente su actitud acerca de ir a la universidad y vivir por su cuenta. En sólo unas pocas sesiones sus temores se habían ido, así como también sus convulsiones.

Esta experiencia ilustra la importancia de considerar las consecuencias de la eliminación de los síntomas, sin ser conscientes del propósito que pueden desempeñar en el cuadro completo de la vida de una persona. Es fácil ver por qué los intentos para tratar fisiológicamente las convulsiones no funcionaron, ya que la causa subyacente era psicológica. Si el tratamiento médico hubiera eliminado el síntoma, me pregunto: ¿Qué otros síntomas habría manifestado la mente para hacer frente al temor de ser independiente? Eliminar los síntomas por un tratamiento médico o psicológico o mediante un proceso de auto-ayuda, sin tener en cuenta el *beneficio* que ese síntoma trae a la vida de la persona, puede terminar siendo un problema que se cambia por otro.

A menos que creas que vivimos en un universo carente de sentido donde todo es al azar, donde la casualidad y los accidentes son la norma, es probable que veas tu vida como una serie de acontecimientos significativos que se producen por una razón. En mi caso, llegué a esa conclusión solamente después de numerosas "coincidencias significativas", también conocidas como sincronías, que moldearon mi vida.

Los problemas son parte de nuestras experiencias significativas y pueden ser portadores de importantes mensajes. Has notado que, aunque puedas deshacerte del problema, suele ocurrir que éste regresa y se repite de la misma forma o de forma diferente para darte otra oportunidad de aprender la lección que puede representar. De hecho, a menudo regresa con una venganza. Si no "lo entendiste" cuando el mensaje era sólo un *susurro* de tu voz interna, la siguiente vez podrías llegar a experimentarlo como una ¡*bofetada!* Con PSYCH-K puedes aprender la lección antes de liberar el síntoma. El proceso de cambio utiliza el test muscular para obtener permiso *antes* de hacer el cambio. Se solicita el permiso, tanto de la mente *subconsciente* como de la *superconsciente*, para garantizar que sea seguro y apropiado continuar con el proceso de cambio de creencias.

La Conexión del Superconsciente

Ya sea que le llames Mente Superconsciente, Ser Superior, Espíritu, Alma, o cualquier otro nombre, el concepto de una parte de la conciencia más allá de nuestra mente consciente y subconsciente ha sido parte de la cultura humana durante milenios. Aunque muchos científicos y psicólogos continúan el debate de la existencia de la mente Superconsciente, varios miles de años de historia espiritual y la aceptación de algunas de las más brillantes mentes de la humanidad, el concepto tiene los méritos para ser incluido en el modelo de cambio de PSYCH-K. Creo que esta conexión del Yo Superior con Dios (la Divina Inteligencia, Mente Universal, Espíritu, etc., o como prefieras llamarlo) es lo que guía el proceso de PSYCH-K y fue lo que se encargó de "descargar" los patrones de cambio a mi propia mente

consciente en 1988-1989. Mi ego estaría feliz de tener el mérito por alumbrar PSYCH-K, pero mi mente consciente y mi conciencia saben que no es así. Esta realidad de una conciencia espiritualmente expandida, es un puente importante entre la espiritualidad y la psicología contemporáneas. PSYCH-K proporciona un formato que mezcla activamente las dos perspectivas.

Con la aceptación de este concepto de la mente Superconsciente como una valiosa fuente de una conciencia expandida, viene una advertencia sobre la tentación de dejar que sea este nivel de mente el que tome hasta las elecciones diarias más comunes. Recuerda que es nuestra mente consciente la que está diseñada para establecer metas y juzgar los resultados, es nuestra mente con *voluntad*. Por el contrario, el subconsciente es la mente *habitual*. No toma decisiones sobre las acciones, simplemente responde a su entorno en una manera automática.

La mente Superconsciente es diferente de las otras dos "mentes." Es como un padre vigilante y cuidadoso. Su parte consiste en supervisar el proceso de desarrollo de tu crecimiento y evolución como un ser espiritual teniendo una experiencia humana, para permitirte que puedas aprender tus lecciones y crecer hasta ser un adulto en pleno funcionamiento. Si dejaras *todas* tus decisiones a tus padres, nunca lograrías la necesaria confianza y la autosuficiencia para vivir una vida independiente.

Una cosa es llegar a un *acuerdo* (hablar acerca de) con un padre cuando hay que tomar una decisión importante y otra muy distinta es *dejarla en sus manos*.

Si piensas que la mente consciente es como un Superconsciente "en entrenamiento," entenderás el punto. El famoso filósofo griego Sócrates entendió bien este principio. Solía responder a las preguntas de sus alumnos con preguntas. Esta respuesta pudo haber frustrado a sus alumnos; sin embargo, Sócrates se dio cuenta de la importancia de que cada estudiante llegara a su propia conclusión, con el fin de desarrollar la confianza y la autosuficiencia. El objetivo de un gran maestro o padre de familia, es que el estudiante o el niño ya no tengan que depender del maestro para obtener las respuestas. El objetivo aquí, es que su mente consciente se integre con la mente Superconsciente y con la mente subconsciente, convirtiéndose en una *conciencia unificada*. En este estado, la intuición, voluntad, y acción se convierten en UNO.

Si No Sabes A Dónde Vas, ¿Cómo Sabrás que Has Llegado?

Este axioma debería ser evidente para cualquiera que alguna vez estableció una meta y la logró; sin embargo, a menudo, esta paso es omitido en otros procesos de crecimiento personal. Muchos enfoques se centran simplemente en la liberación o deshacerse del problema. Para la mente subconsciente, es como subir a un taxi en la

ciudad de Nueva York, con el deseo de ir al Empire State Building, pero diciéndole al taxista que *no quieres* ir a Times Square. Aunque es cierto que no quieres ir a Times Square, la información no es especialmente útil para el taxista para poder determinar hacia donde *si* deseas ir. Expresar tus deseos como negaciones no sólo es confuso, sino que incluso puede ser contraproducente. La mente subconsciente tiende a omitir las negaciones. Por ejemplo, la frase anterior, es sumamente probable que la escuche tu subconsciente como "Yo (*negación eliminada*) quiero ir a Times Square", uno de los muchos lugares donde *no* quieres ir! Decirle a tu subconsciente que ya no quieres estar deprimido, ansioso, inseguro, o enfermo no es lo mismo que decirle lo que en verdad SI quieres, que es ser feliz, calmado, confiado y saludable.

Incluso con una elección más positiva de las palabras, la abstracción puede todavía ser un problema. Las declaraciones positivas que acabo de mencionar son, a menudo, demasiado abstractas para que el subconsciente pueda comprender y actuar con claridad y precisión. Necesitan ser traducidas en un lenguaje más sensorial, creando una descripción más concreta y literal de tu meta. Este proceso, que fue descrito anteriormente, es lo que yo llamo VAK al Futuro. Recuerda que el subconsciente conoce el mundo sólo a través de sus cinco sentidos, por lo que palabras abstractas suelen crear resultados abstractos y decepcionantes.

No Se Puede Construir Una Casa Con Una Sola Herramienta

Muchos sistemas de auto-ayuda utilizan una técnica específica para resolver todos los problemas, que es como pedirle a un carpintero que construya una casa usando solamente un martillo! Si toda la casa puede ser construida usando sólo clavos, no sería un problema, pero las casas son más complejas que eso. Y, las personas son más complejas que las casas.

Una característica importante de PSYCH-K es que, a través del test muscular, permite a la mente subconsciente elegir el proceso de cambio que prefiere. Debido a que la mente subconsciente es la que realiza los cambios de creencia y de percepción necesarios, tiene sentido permitirle que elija la "herramienta" correcta para el trabajo.

Einstein Tenía Razón

Albert Einstein dijo: "*Todo debe hacerse lo más simple posible, pero no más simple que eso*".

PSYCH-K es un ejemplo de este principio. En mi exploración de otras técnicas de auto-ayuda en los últimos veinte años o más, he descubierto muchos procesos que parecían innecesariamente complejos. Un supuesto válido para muchos profesionales

y exploradores de auto-ayuda, es que cuanto más complejo sea un proceso o conjunto de conocimientos, más poderoso es. La noción de la complejidad lleva consigo un aire de misterio y poder. Cuanto más exótico y misterioso, ¡mejor! Tristemente, aun le estamos “rindiendo culto a los dioses de la complejidad” para que nos otorguen el poder que buscamos para mejorar nuestras vidas. El hecho es que *es el poder de las creencias, más que el poder de la complejidad, lo que puede explicar la efectividad de muchas técnicas complejas*. PSYCH-K me enseñó, que la mente subconsciente es el mejor juez para decidir cuán complejo necesita ser un proceso, porque es esa parte de la mente la que llevará a cabo los cambios. En el otro extremo del espectro, he sido testigo de procesos que son tan simples que parece "demasiado bueno para ser verdad", y por lo general lo eran. Caveat emptor (que el comprador tenga cuidado a la hora de escoger).

Utilizando el conocimiento de la mente subconsciente para determinar el grado de simplicidad o complejidad que debe tener un proceso con el fin de lograr tu meta, puedes estar seguro que el proceso de elección será... *"lo más simple posible, pero no más simple que eso"*.

Lo Que Cuenta Es La Sabiduría y la Capacidad Dentro De Ti

La mayoría de los procesos de auto-ayuda dependen en gran medida de la habilidad del facilitador. Si el facilitador está distraído o simplemente está teniendo un mal día, tú puedes tener una experiencia poco satisfactoria, o incluso contraproducente. Esta generalidad no es cierta en el caso de PSYCH-K. El hecho es, que puede ser poco hábil en PSYCH-K y aun así facilitar cambios notables contigo mismo y con otros. La razón es que la calidad de la experiencia, está basada principalmente en la sabiduría que reside en el Superconsciente, y en la capacidad de la mente subconsciente de la persona que experimenta el proceso, y no en la habilidad del facilitador. Esto quita la presión a la persona que facilita el proceso, así como a la persona que experimenta el cambio. PSYCH-K depende de la sabiduría interior y de la capacidad dentro de cada uno de nosotros, una sabiduría y capacidad que la mayoría de las personas ni siquiera saben que tienen. A lo largo de los años, he visto esta inteligencia interna manifestarse en personas de edades entre 9 y 90 en talleres y sesiones privadas, ofrecidas a nivel nacional e internacional. ¡Es una maravilla ser testigo de esto!

Cuando Se Trata Del Test Muscular, Los Ojos Son La Clave

Cuando por primera vez comencé a utilizar el test muscular en mi práctica privada, me di cuenta que no siempre obtenía respuestas acertadas o lógicas con el test muscular de algunos de mis clientes. Por ejemplo, cuando se establece comunicación con la mente subconsciente mediante test muscular, instruyo al individuo que diga,

"Mi nombre es (nombre real de la persona)." La respuesta normal de los músculos suele ser *fuerte*. Cuando se le solicita sustituir por un nombre falso en la oración, la respuesta normal de los músculos suele ser *débil*. Sin embargo, de vez en cuando, el resultado de la prueba saldrá fuerte para la prueba de nombre falso, así como para su nombre real. De hecho, el resultado saldrá fuerte para una serie de declaraciones falsas sobre sí mismos. Sin respuestas musculares fiables, continuar con el cambio de creencias deseado se convierte en un simple juego de adivinanzas.

Con el tiempo, empecé a notar algo peculiar en estas personas. Justo antes de presionar sobre el brazo extendido utilizado en el test muscular, me di cuenta de que los ojos de la persona se movían hacia arriba, como si miraran algo en el techo. Recordé un poco de información de mi entrenamiento previo en la Programación Neuro-Lingüística (PNL), sugiriendo que cuando la gente mira hacia arriba por lo general procesan sus pensamientos visualmente (creando imágenes). Cuando miran hacia el frente, están procesando auditivamente (escuchando sonidos), y cuando está mirando hacia abajo, están procesando de manera kinestésica (experimentando sentimientos o sensaciones físicas). En efecto, cuando miraron hacia arriba durante el test muscular, se desplazaron fuera de sus sentimientos y se metieron en su sistema sensorial visual. Debido a que la respuesta del test muscular para frases auto-referenciales, depende de una respuesta fisiológica de la mente subconsciente expresada a través del cuerpo físico, es posible que el individuo no experimente la sensación necesaria para garantizar la claridad del test muscular. Después de una gran reflexión y observación, noté también, que los clientes con historias de trauma infantil significativo, eran más propensos a mirar hacia *arriba* cuando se les pedía acceder a recuerdos desagradables o decir frases que pudieran implicar tener que acceder a dichos recuerdos. Parece que mirar hacia *arriba* era una estrategia subconsciente para disociarse de los recuerdos desagradables, lo cual efectivamente, los desconectaba de los sentimientos necesarios para crear una respuesta muscular conflictiva (débil) del subconsciente. Al pedirle a la persona con quien estaba haciendo el test, que mantuviera sus ojos enfocados hacia abajo durante el proceso, las respuestas se normalizaron.

La posición de los ojos puede no marcar ninguna diferencia en otras disciplinas, que también utilicen el test muscular para fines distintos a probar frases auto-referenciales, y en los casos en los que si se usan este tipo de frases, tenga en cuenta que la posición de los ojos, puede afectar *dramáticamente* la precisión de las respuestas, y cuyo resultado es información engañosa y falsas conclusiones.

La Claridad De La Intención Importa

Saber a qué parte del sistema mente/cuerpo te diriges con el test muscular es un

punto crítico. PSYCH-K identifica y se comunica con tres niveles de conciencia diferentes y al mismo tiempo interactivos: el consciente, el subconsciente y el Superconsciente.

La comunicación verbal común es la forma estándar y suficiente para la mente consciente. El test muscular es un método inapropiado de comunicación con este nivel de la mente, porque es capaz de comunicarse verbalmente. Las características más importantes de la mente consciente en el proceso de PSYCH-K son: la *voluntad* y el *discernimiento*. Esencialmente, esta parte de su mente está diseñada para establecer metas (un acto de voluntad), y juzgar los resultados (un acto de discernimiento). Basándose en las experiencias del pasado y en sus consecuencias, la mente consciente utiliza sus facultades de discernimiento y de voluntad, para hacer la mejor elección que puede y luego ponerlas en acción.

Es especialmente importante, tener una clara intención al acceder a la mente subconsciente y Superconsciente. Donde diriges tu atención determina con qué parte de la mente te comunicas. El test muscular, es la forma de comunicación más fácil con el subconsciente y Superconsciente de la mayoría de la gente. Cada nivel tiene sus propias cualidades y capacidades para contribuir al proceso de cambio.

Por ejemplo, pedir a la mente subconsciente que brinde información más allá de su "habituada" perspectiva es inadecuado y puede ser engañoso. El subconsciente es como un niño precoz de cinco años de edad, con mucha información, pero no con mucha sabiduría.

Por otro lado, pedirle a la mente Superconsciente que lleve a cabo las funciones mecánicas de reescribir "software" obsoleto e indeseable, es también inadecuado, porque esa actividad es dominio del subconsciente. Recuerda que el subconsciente es el almacén de tus actitudes, valores y creencias, y que controla las respuestas habituales en su vida. Por otro parte, la mente Superconsciente tiene la sabiduría y la perspectiva que la mente subconsciente y consciente no tienen. Su parte consiste en dar asesoría y apoyo a los otros niveles de la mente, y ayudar a manifestar las intenciones de la mente consciente y subconsciente, mediante la creación de las "coincidencias significativas" en la vida, que algunos llaman "suerte". Por lo general, trabaja a través de la facultad de la intuición humana. La manifestación de tus metas puede ser decepcionante y frustrante, cuando surge una discrepancia entre las metas de tu consciente y la programación del subconsciente. En este caso, el Superconsciente recibe una mezcla de mensajes, que a menudo se manifiestan como una mezcla de resultados. Es como conducir tu coche con un pie en el acelerador y un pie en el freno.

Los protocolos de permiso de PSYCH-K mencionados anteriormente, clarifican tu intención y hacen las distinciones necesarias para asegurarse que estás dirigiendo esa intención al nivel apropiado de la mente, para realizar la tarea en cuestión. Sin esta claridad estás sujeto a las conocidas dificultades de la familiar metáfora de la informática, "Entra basura, sale basura."

Estas son sólo algunas de las características más importantes de PSYCH-K, que mantienen la integridad y la seguridad del proceso, y representan importantes diferencias de muchos otros procesos de cambio personal. Las instrucciones escritas que indican que hacer paso a paso, y la formación personalizada que se ofrece en los talleres de PSYCH-K, son todo lo que necesitas para utilizar los procesos de forma segura y con éxito.

Y un último punto: PSYCH-K es un vehículo para el cambio. Es como un coche, que no decide hacia dónde debes ir, simplemente te lleva. En otras palabras, PSYCH-K no elige lo que debes creer. Te ayuda a creer lo que tú eliges.

Capítulo 8

Personas Reales... Resultados Reales

Los milagros son naturales. Cuando estos no ocurren, algo ha salido mal.

- Un Curso de Milagros

El Punto de Inflexión

Los siguientes ejemplos representan una pequeña cantidad de cartas testimoniales que he recibido en los últimos años. He seleccionado una variedad de ejemplos en los que PSYCH-K hizo cambios positivos en la vida de las personas. Estos ejemplos te darán una idea del amplio espectro de aplicación que ofrece PSYCH-K en la vida cotidiana. Como podrás ver, cambiar las creencias subconscientes cambia vidas.

¡Ganando La Batalla De 10 Años Contra El Peso!

28 de febrero de 2001-Extraído de un mensaje de correo electrónico que recibí de un participante en el taller de PSYCH-K.

Buenos días, Rob,

¡Debo compartir contigo algo de mi éxito personal... después de 10 años de batallar con el peso, he perdido 13 kg! Sinceramente creo que el Balance de Creencias Esenciales donde identifiqué que me odiaba a mí misma (y que fue cambiado durante el balance) es lo que finalmente me permitió iniciar el proceso de pérdida de peso... Y ahora también tengo un sentimiento de confianza más fuerte.

Además, estoy usando PSYCH-K en mi actividad como coach, y uno de mis clientes recientemente me informó que ahora se siente más fuerte, más segura, y ya no tiene cambios de humor en el trabajo. Ahora se da cuenta que no es responsable de todo lo que pasa en el trabajo y que otros pueden ser responsables de sus propias tareas. Era realmente una "mamá gallina" en el trabajo y quería arreglar los problemas de todos, lo que le generaba más trabajo, estrés, y ansiedad, y luego lo descargaba sobre los demás. Ahora, ya no hace nada de esto! Deseo lo mejor para ti.

Monica Le Grand Trudell

Vice Presidente

Peak performance Associates, Inc.

Mejora Espectacular en El Desempeño Deportivo

24 de abril de 1996

Estaba invitado a dar una conferencia en una escuela secundaria local y, a última hora, me invitaron también a pasar 45 minutos con el equipo de atletas de pista. Les di una conferencia de 20 minutos sobre "las creencias y las limitaciones" y, a continuación hice una demostración de PSYCH-K con uno de los velocistas que estaba teniendo problemas al salir. Mejoró en cuestión de minutos y eso atrajo la atención del resto del equipo. Solo tuve tiempo para enseñarles cómo hacer el test muscular de sus creencias acerca de ganar y cómo hacer la Postura de Cerebro Integrado. En la competición que tuvieron dos días más tarde, rompieron 15 de los 22 records de la escuela, un record estatal, y el record de relevos de las chicas de 16 años a nivel nacional de escuela secundaria ¡por 5 segundos! PSYCH-K es claramente la más asombrosa herramienta para el cambio personal efectivo que he encontrado.

Gary B. Smith, B.S.

Ex Presidente de la Asociación de Psicoterapeutas de Colorado

"Esto realmente funcionan"

En 1992 asistí a una conferencia organizada por la Sociedad Americana para Capacitación y Desarrollo. Mientras estaba allí, asistí a una demostración sobre PSYCH-K conducida por Rob Williams en la que él invitó a una mujer del público a entrar en escena y, a continuación, hizo un "balance" para el cambio de creencias con ella. Yo estaba sentado en la parte posterior de la sala y me sentía un poco frustrado porque no podía ver claramente, pero estaba realmente impresionado con lo que pude observar del proceso. ¿Podría esto funcionar realmente? Más tarde, cuando regresé al hotel, me decidí a repetir lo que pude recordar de lo que había visto en el escenario. ¿Qué daño me podía hacer? Trabajé "balanceando", un problema personal. Por supuesto, después, no tenía manera de comprobar si lo había hecho correctamente o no, así que me fui a dormir y me olvidé del tema. Al día siguiente fue la última jornada de la conferencia, seguida de una reunión de oficiales de entrenamiento en mi organización. Durante la reunión, me di cuenta que estaba obteniendo una reacción diferente y más favorable de los demás participantes en la reunión. ¿Qué estaba pasando aquí? Luego me di cuenta de que el problema que había "balanceado" respecto a lo que tenía que ver con mi comunicación en las reuniones, había cambiado realmente. Estaba haciendo algo diferente y obteniendo una reacción diferente. ¡Esto

realmente funciona!

Naturalmente, ¡yo estaba realmente motivada para aprender más! Llamé a Rob Williams para obtener más información acerca de la formación disponible y asistí al curso Básico y Avanzado de PSYCH-K. También organice clases de PSYCH-K en mi organización para que otros pudieran aprender acerca de este poderoso y efectivo proceso. Luego, hace unos años, cuando tuve la oportunidad, tomé el entrenamiento para instructora y tuve el honor de ser certificada como Instructora de PSYCH-K Básico.

Mary Weiss

Oficial de Entrenamiento gubernamental

San Francisco, CA

Liberada de 50 años de miedo

1 de septiembre de 2000

Una mujer cerca de los 70 años, llegó a mi oficina sufriendo desde hace más de 50 años de agorafobia [el miedo a los espacios abiertos]. Su caso era tan severo, que rara vez se había alejado más de unas pocas millas de su casa durante los últimos 50 años. Sólo una vez lo había logrado con gran fuerza de voluntad y algunos medicamentos. Ella había utilizado sin éxito otras formas de psicoterapia. Esta mujer llegó a mí poco después de que yo hubiera realizado el Curso Avanzado de PSYCH-K. Dada su larga historia, yo tenía poca convicción de que esto iba a poder ayudarla, pero al menos sabía que no le haría ningún daño. Mi falta de confianza sólo era excedida por su convicción de que esto sería de poco valor, y no podía entender cómo podría ser útil algo tan lejos de tratar la causa bioquímica directa de este trastorno.

Cambiamos algunos sistemas de creencias sobre la autoestima, relacionados con algunos de los antiguos patrones de pensamiento que ella tenía, y luego comenzamos a balancear para estar más cómoda, relajada y tranquila, mientras viajaba en un automóvil. Poco después, ella fue capaz de alejarse unas diez millas de distancia de su casa, que en sí mismo fue un récord. Aproximadamente una semana más tarde, hizo un viaje a las llanuras del este de Colorado, que en general había sido un detonante de graves síntomas de pánico y agorafobia, debido a todos los espacios abiertos. Había un trauma subyacente que parece haber precipitado este trastorno, porque cuando era una niña, ella estaba viajando a través del país con su madre y debido a algún mal comportamiento por su parte, su madre la hizo salir del coche y la

amenazo con irse y dejarla. De hecho, la madre se alejó conduciendo una corta distancia, lo que aterrizó a la niña. Este trauma también parece haber sido superado a través del proceso de PSYCH-K. Este resultado sin duda pone de relieve no sólo la efectividad de PSYCH-K cuando el destinatario es incrédulo, sino también, ¡incluso cuando el practicante tiene pocas razones para creer que funciona!

Ron B. Minson, M.D. - Psiquiatra - Denver, Colorado

Recuperación Completa

20 de noviembre de 2001

Han pasado casi dos meses desde el taller de PSYCH-K, pero esta es la primera vez que tengo un poco de tiempo para escribir. La principal razón por la que quería escribir es para agradecer por lo que me pasó durante la conferencia, especialmente durante el Balance de las Creencias Esenciales. Yo no había pensado que me iba a recuperar plenamente de los aneurismas cerebrales, pero desde ese fin de semana, mi vida ha estado en plena recuperación. Yo pienso mejor, recuerdo mejor, y consigo más información secuencialmente. No me preocupo, a pesar de la pérdida de dinero, y de las devastaciones en este país. Me siento completa y plenamente funcional, feliz, alegre y libre de pensamientos negativos por primera vez en 20 años.

Yo había sido previamente diagnosticada con un grave síndrome de estrés postraumático, y todos los efectos de trastorno desaparecieron durante ese increíble proceso de Creencias Esenciales. Nadie más que Dios sabe el nivel de "simple supervivencia", en la que había estado viviendo la mayor parte de mi vida. Sé que el Padre Celestial me ha llevado a este proceso a fin de que este maravilloso cambio tuviera lugar, de acuerdo con la Ley de Restauración como se menciona en las Escrituras.

Sinceramente,

Judith Iargo

Salt Lake City, UT

¿Coincidencia? ¡Creo que no!

22 de septiembre de 2001 [un correo electrónico que fue enviado a su grupo de práctica, por parte de una persona que participo en una sesión de práctica posterior al taller.]

Sólo quería que todo el mundo supiera que, una vez más, he experimentado un cambio profundo en mi vida y mi actitud acerca de ella. Algunos podrían

llamarlo coincidencia, pero no creo eso. Esta vez ocurrió inmediatamente después de participar en mi primera sesión de práctica de PSYCH-K en la Biblioteca Green Hills. Esto fue inmediatamente después de participar en el taller de PSYCH-K.

En un esfuerzo para ser breve, voy a decir que desde que hice el taller, he permitido a la vida que poco a poco me abrumé con demasiadas cosas en direcciones diferentes. La práctica y utilización del PSYCH-K ha sido poca. Los acontecimientos del 11 de septiembre [Atentado terrorista de 2001 en World Trade Center] me han hecho sentir confundido, perdido, deprimido, y sin duda con alguna falta de sentido de entusiasmo por mi futuro o la capacidad para realizar cualquier tipo de contribución al mundo. Adicionalmente, yo no he sido capaz de sentir mayor conexión con Dios o El Universo, que es mi principal objetivo en la vida. Sintiendo esa conexión me permite sentir que estoy en el camino correcto, y ser guiado divinamente. Había dejado escapar esto, pero luego del 11 de septiembre me di cuenta de cuanto me hacía falta.

Hay muchas cosas que ocurrieron el viernes, después de realizar la sesión del jueves. Algo siempre parece perderse en la explicación, cuando se intenta compartir experiencias espirituales personales, y sé que un e-mail no es el mejor medio. Quiero decir que he sentido un fuerte vínculo con mi fuente de Guía Divina. Ha sido como si mis pensamientos y preguntas hubieran sido contestadas antes de que yo fuera consciente de ellas. He sentido una clara motivación de hacer o no hacer las cosas y, luego, la razón se ha hecho muy evidente. Lo más fácil de explicar es, que me siento con renovado entusiasmo por la vida y un sentido de propósito. Hasta ahora, a duras penas había sido capaz de arrastrarme fuera de la cama y, sin embargo, el jueves salté de la cama con un verdadero sentido de dirección, las cosas ocuparon su lugar, y no podía esperar para empezar mi viernes.

¿Es una "coincidencia" que el gran cambio llegó, de nuevo, después de mi participación en PSYCH-K? Estoy totalmente seguro de que no fue así. Al consultar que frases de creencia de las hojas de colores¹⁴ necesitaba "balancear", resulto: "Yo estoy completa, conectada y soy amada por Dios", y "Tengo toda la energía que necesito para cumplir mis metas y mis deseos." Creo que se trataba de piezas fundamentales que faltaban en este momento particular. La verdad es que leí las frases y sabía que saldría débil en el test, mientras escuchaba una voz interna que decía: "¡Si, como no!"

Una última cosa voy a mencionar, en un intento de explicar una de esas

muchas pequeñas cosas que se desplegaron para reforzar esa sensación de estar conectado. Estos son los tipos de cosas que se sienten como "uno tenía que estar allí", para comprender de verdad. Pero cuando estas ocurren, tocan algo en un nivel muy profundo que te impacta. Me encontré mirando fijamente una estantería, con la sensación de que allí había algo que yo necesitaba en ese momento. Me sentí atraída por un libro llamado "Lo Que Mi Perro Me Ha Enseñado Acerca De La Vida." Lo abrí en una página que decía, "Dios Todopoderoso, elimina mis temores. No quiero perderme lo que tienes reservado para mi vida". Sentí escalofríos a través de mi columna vertebral. Ojeé el libro por curiosidad y fue la única declaración de esta clase que me encontré. Sólo yo puedo entender cuanto necesitaba esa idea en ese momento y lo emocionante que fue verla impresa.

Mi punto: Me pregunto lo que me traerá la vida si no dejo que esta valiosa herramienta se me escape de nuevo. Sé que yo tengo que hacer el trabajo, pero me ayuda a sentirme completa, equilibrada, y apoyándome en mis fuerzas. Tenemos que confiar en el proceso. Estoy totalmente convencida que funciona. Si hay algo que pueda hacer para entusiasmar a alguien, háganmelo saber, y yo estaré feliz de ayudar. Realmente creo que nos puede ayudar a poner nuestras vidas en el camino correcto y esto ayuda a que el mundo entero se ponga en el camino correcto. Dios bendiga a América y a PSYCH-K.

Teri Rose. Nashville, TN

El instalador de la alfombra, y el gato

Esta historia ocurrió en septiembre de 1995 y viene de mi experiencia personal.

Yo planeaba casarme el mes siguiente. Mi novia y yo estábamos remodelando la casa que pronto compartiríamos. El proyecto de ese día era instalar una alfombra de exterior en el patio trasero.

El instalador de la alfombra llegó cerca de las 9:00 am para comenzar el trabajo y nos pusimos a conversar sobre la logística y los tiempos. Mientras hablábamos, él me preguntó si tenía una mascota. Le dije que teníamos un gato de trece años de edad, pero que estaba seguro que el gato no sería un problema. Su respuesta me sorprendió. Se puso agitado y nervioso. Dijo que le tenía miedo a los gatos y que no haría el trabajo ¡si no lo encerrábamos en la casa! Le dije que no sería un problema. Regresé a la casa y le expliqué a mi novia que el instalador le tenía mucho miedo a los gatos y que tendríamos

que encerrar el gato en la casa durante toda la tarde. Ella se sentía incómoda encerrando al gato en la casa, por la cantidad de horas que se tardarían en completar el trabajo. Esto era un problema. Le expliqué que jera la única manera de poder instalar la alfombra!

Entonces ella se quedó mirándome y dijo: "Bueno, ¿y por qué no "arreglas" a este hombre?"

“¡Absolutamente no!” Dije. "Yo no conozco a este hombre, y él sólo vino para poner la alfombra. Esta no es una visita de trabajo. Su "mirada" persistió. ¡El silencio era ensordecedor! Entonces, salí a la camioneta del instalador y abordé el tema. Él estaba apoyándose en la parte trasera de su camioneta empujando un rollo formidable de alfombra hacia mí. Agarré el rollo para echarle una mano, y casualmente le pregunté si le gustaría superar su miedo a los gatos. Hubo una larga pausa incómoda... finalmente dijo, " ¿Qué eres, una especie de psiquiatra o algo así?" Le respondí que yo hacía un trabajo que podría ayudar a las personas con temores de este tipo y que probablemente tardaríamos sólo unos minutos, si estaba interesado. El hizo un par de preguntas sobre el proceso, y antes de darme cuenta estábamos en el patio haciendo test musculares respecto a su temor a los gatos. Él me contó el terrible trauma que creó el temor en su infancia, y procedimos a hacer un balance de PSYCH-K para aliviar su malestar. En aproximadamente diez minutos habíamos terminado. Le expliqué que mi novia y yo necesitábamos hacer unas diligencias. Él preguntó si podía usar el teléfono de la casa, cuando lo necesitara, mientras estábamos fuera. Le dije: "Sí, por supuesto." Dejé la puerta de atrás sin seguro y nos fuimos un par de horas. Cuando regresamos, me fui al patio para ver cómo avanzaban las cosas. ¡El instalador vino corriendo hacia mí con un gesto de urgencia! Yo inmediatamente pensé que había ocurrido algo terrible. Le pregunté qué pasaba. Él dijo, "¡No lo puedo creer! Entre en la casa para hacer una llamada, y mientras sostenía el teléfono con una mano, ¡me di cuenta que estaba acariciando al gato con la otra! Yo estaba tan ocupado hablando que ni me di cuenta de lo que estaba haciendo". Él me agradeció enormemente por "lo que sea que me haya hecho" por ayudarlo a superar el miedo a los gatos, y regresó a seguir instalando la alfombra.

Puede que te sorprenda saber, que el patrón de cambio que usé con el instalador de la alfombra para cambiar sus respuestas fóbicas a los gatos, es algo que se enseña en el taller Básico de PSYCH-K.

Estas son sólo algunas pocas de las experiencias que han sido reportadas por personas que han utilizado los procesos de cambio de creencia de PSYCH-K. Como puedes ver en estos ejemplos, PSYCH-K puede ser muy efectivo cuando se utiliza tanto por terapeutas clínicos o simplemente por gente común que quiere hacer cambios positivos y duraderos en sus vidas.

Cómo manifestar casi cualquier cosa

Ahora que tienes las piezas básicas del "rompecabezas para el cambio", la siguiente fórmula para hacer cambios positivos y duraderos en tu vida tendrá sentido. El proceso consta de cuatro pasos claves. Estos pasos pueden ser descritos adecuadamente como "sabiduría ancestral de vanguardia", y representan componentes esenciales de cualquier proceso de cambio que sea consistentemente exitoso. Algunos de estos pasos se pueden encontrar en prácticas tales como meditación, oración, afirmaciones, visualización, pensamiento positivo, medicina alopática contemporánea, medicina energética complementaria, muchas prácticas ancestrales curativas, y las diversas técnicas psicológicas, entre otros. Pocos procesos parecen contener los cuatro pasos. Cuanto mayor sea la cantidad de estos pasos que estén incluidos en un proceso de cambio, más probable será que tenga éxito. Compara estos pasos con las técnicas que has estado usando y verás cómo muchos de ellos están incluidos. Esta comparación, puede darte una idea de por qué algunos procesos funcionan bien y otros no están a la altura de tus expectativas.

Incluso si nunca tienes la oportunidad de experimentar el proceso de cambio de creencias de PSYCH-K, entenderás los pasos ideales para crear creencias que soporten tus metas en lugar de limitarlas. Este es un primer paso crítico en la manifestación de tus sueños y deseos.

Fórmula para La Manifestación

Intención + Deseo + ritual significativo + Acción = Manifestación.

Paso 1.

Establecer Intención/Meta

Decide lo que quieres. Tu intención es tu meta. Esto deberá ser declarado en primera persona, tiempo presente (como si ya fuera verdad), reflejando lo que SI quieres en lugar de lo que NO quieres. Ejemplo: "Estoy feliz y contento" es mejor que "no estoy deprimido". Define tu meta usando un lenguaje sensorial (esto es un lenguaje que use símbolos visuales, auditivos y kinestésicos).

Paso 2.

Comprobar tu Deseo

Decide si realmente esto es lo que quieres de verdad, y qué consecuencias podría traer a tu vida si lo logras. El deseo es el componente emocional del proceso. Representa tu compromiso de lograr tu meta. ¿Es algo que REALMENTE quieres, o simplemente es una buena idea, siempre y cuando no tengas que esforzarte mucho o arriesgar demasiado para conseguirlo?

Hazte estas preguntas: "¿Realmente vale la pena querer esto? ¿Estás emocionalmente comprometido para obtenerlo? ¿Qué sacrificios estás dispuesto a hacer o no con el fin de alcanzar tú meta? "

Paso 3.

Comunicar la intención a la mente subconsciente

Identifica un "ritual" significativo (actividad o proceso) para comunicarte con el subconsciente, como PSYCH-K, o la oración, la visualización, las afirmaciones, un rito religioso, o una de las numerosas modalidades de sanación o actividades especiales. Aquello a lo que le des importancia y significado es lo que más probablemente funcione. El ritual prácticamente funcionará siempre, si puedes comunicarte directamente con la mente subconsciente, para permitirle seleccionar el ritual en lugar de elegirlo conscientemente, o que el facilitador lo haga. Este es un paso importante en PSYCH-K. Si se omite, como es el caso de muchos procesos bien intencionados de cambio personal, genera un resultado mucho menos certero. Sin comunicación directa con la mente subconsciente, estarás simplemente adivinando qué enfoque va a funcionar para realizar el cambio que deseas. ¡Este paso es fundamental! Si se hace correctamente, alinearé la mente subconsciente con tu meta consciente, convirtiendo la manifestación de tus metas en un hábito más que en un esfuerzo.

Paso 4.

Emprende Acciones

Usando tu "deseo" del paso 2, emprende acciones para manifestar el potencial generado en el paso 3. Este paso es análogo a la apertura de una aplicación en tu computadora personal. El poder del programa es solo poder latente hasta que es activado. Funciona igual con las nuevas creencias subconscientes adquiridas. Tu mente subconsciente apoyará, en lugar de limitar, tu elección consciente de *activar* el nuevo potencial; sin embargo, todavía requiere que tu mente consciente elija tomar las acciones que crean los resultados. Por ejemplo, hacer ejercicio para estar físicamente en forma, o en caso de requerir un conocimiento que no posees actualmente, lee libros o recibe formación en esa área.

Cambiar creencias subconscientes crea potencial.

Ponerlas en acción crea resultados.

¹⁴ Estas son hojas con frases de creencias que se entregan en el Taller Básico de PSYCH-K.

Capítulo 9

Probando tus Creencias Subconscientes

El primer problema para todos nosotros, hombres y mujeres, NO es aprender, sino desaprender.

- Gloria Steinem

¡Lo que no sabes puede hacerte daño!

Esta es tu oportunidad para comprobar, si tienes creencias auto-limitantes en cualquiera de las siete áreas importantes de tu vida. Estas áreas incluyen Autoestima, Relaciones, Prosperidad, Salud y Cuerpo, Espiritualidad, Poder Personal, y Duelo y Pérdida. Puedes comprobar las creencias de tu subconsciente utilizando la técnica del test muscular descrita en el [Capítulo 3](#).

Las siguientes frases de creencia son extraídas del material del taller Básico de PSYCH-K. Estos materiales incluyen un total de 77 frases de creencia en estas siete categorías de cambio. Esta serie de creencias, te da una buena idea sobre si te estas auto-limitando a nivel subconsciente en estas áreas claves de tu vida.

Considera esta actividad como un proceso de "descubrimiento" en lugar de culparte o avergonzarte. Recuerda, que estás a punto de acceder a la parte de tu mente que está *por debajo* del nivel consciente. Es muy poco lo que habrás podido hacer en el sobre las creencias *subconscientes*, utilizando procesos que dependían en gran medida de la percepción consciente y la voluntad por sí sola. Si descubres que estás resultando *débil* al hacer el test muscular de algunas de las siguientes creencias y quisieras tener esas creencias incluidas como parte de tu software subconsciente, puedes tener la tranquilidad de que esto es posible.

Haz test musculares de las frases de creencia que hay a continuación. Di cada frase en voz alta ¡con *convicción!* Concéntrate en el sentimiento que se genera cuando dices la frase. Pídele a tu compañero que haga el test *inmediatamente* después de que digas la frase. Tu mente subconsciente responde a lo que está prestando atención en el momento en que el músculo se está poniendo a prueba. Cualquier retraso significativo en el test a partir del momento en que se diga la frase, puede resultar en una respuesta imprecisa. Concéntrate más en lo que te hace sentir la *frase* que en el brazo que estás poniendo a prueba, para asegurarte de obtener la respuesta que se relaciona con la frase que acabas de decir, y no con otros pensamientos. Toma nota de las creencias que son *fuertes* y cuales son *débiles*. Esta diferencia te permitirá

conocer las creencias que te están apoyando en esta área de tu vida, y cuáles no.

Espiritualidad

Nuestro poder científico ha superado a nuestro poder espiritual.

Tenemos misiles guiados y hombres desviados.

- Martin Luther King Jr.

En un periodo de nuestra historia, cuando los niveles de integridad y la ética parecen estar en el nivel más bajo en nuestra sociedad, y en todo el mundo, surge una necesidad cada vez mayor en muchas personas para llenar un vacío en sus vidas que las posesiones materiales, la fama, y el poder, simplemente no pueden satisfacer. Ya sea a través de la religión organizada o de sus diferentes alternativas espirituales, la búsqueda de sentido en nuestras vidas, ha provocado un mayor interés en asuntos espirituales.

Vivimos en un mundo que nos “abruma” permanentemente. En nuestra era de alta velocidad tecnológica, es prácticamente imposible estar “al día” con ningún tema en nuestra sociedad. La sensación de estar abrumado, con frecuencia, conduce a una agobiante sensación de inseguridad e incertidumbre. Esta debilitante realidad, se refleja en el hecho de que las drogas más populares vendidas por las grandes empresas farmacéuticas, son los antidepresivos (como el Prozac) y medicaciones para la úlcera (como el Prilosec). Aún más alarmante, es el hecho de que el mercado de más rápido crecimiento de los antidepresivos en EE.UU., es el de los niños hasta 12 años.¹⁵

Un consumo constante de noticieros o informativos, logra convencer a la mayoría de la gente que el mundo es un mal lugar y que cada vez está peor. Estos problemas son tan terribles y generalizados, que cualquier solución real parece poco probable. Las fuentes de nuestra ansiedad vienen de múltiples direcciones: el terrorismo internacional, la violencia urbana, el temor de colapso económico, la decadencia moral, catástrofes geológicas, anomalías astronómicas, aberraciones biológicas, la ingeniería genética, y así sucesivamente. La lista parece ser interminable. Es en estos momentos, cuando las personas buscan consuelo, orientación y perspectiva en la espiritualidad y la religión. Se ha dicho que, la única seguridad que podemos tener es nuestra capacidad de cambiar nuestro punto de vista. En otras palabras, el poder de sobrevivir e incluso prosperar en este tipo de ambiente desesperanzador, está en la posibilidad de ampliar la conexión con nuestro ser espiritual.

Usando los procesos de cambio de creencias de PSYCH-K, puedes verificar qué programas tienes a nivel subconsciente con respecto a tus creencias religiosas o espirituales. Puedes sorprenderte al darte cuenta que las creencias que piensas que son verdad conscientemente, no siempre son compartidas por tu mente subconsciente. Cuando existe un desacuerdo entre la mente subconsciente y consciente, surgen la duda y el esfuerzo.

Al trabajar con miles de personas a través de los años, me di cuenta que aquellos que son más fervientes acerca de sus creencias, generalmente lo son debido a una profunda inseguridad acerca de esas mismas creencias. Usar PSYCH-K para descubrir estas discrepancias y resolverlas de manera que las creencias subconscientes apoyen a las creencias conscientes, es una experiencia liberadora y reconfortante.

Usando la técnica del test muscular descrita en el [Capítulo 3](#), compruebe las siguientes creencias para ver lo que su mente subconsciente cree. Si las creencias que se sugieren aquí no son importantes para ti, crea tus propias frases de creencia. Sólo asegúrate que están expresadas en primera persona, en positivo y en tiempo presente para lograr mejores resultados.

Ejemplos de Creencias:

1. *Yo Creo en Dios*
(Inteligencia Divina, Buda, Gran espíritu, etc.)
2. *Soy amado por Dios*
(Inteligencia Divina, Buda, Gran espíritu, etc.)
3. *Yo Confío en Dios*
(Inteligencia Divina, Buda, Gran espíritu, etc.)
4. *Yo amo a Dios*
(Inteligencia Divina, Buda, Gran espíritu, etc.)
5. *Soy una parte necesaria e importante del plan Divino.*
6. *Soy guiado y protegido por Dios*
(Inteligencia Divina, Buda, Gran espíritu, etc.)
7. *Tengo una relación personal con Dios*
(Inteligencia Divina, Buda, Gran espíritu, etc.)

Autoestima

Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes... ¡Tienes razón!

- Henry Ford -

Cómo te ves a ti mismo, influye profundamente en cómo te ven los demás. Si eres confiado y seguro, otras personas tenderán a verte de igual; sin embargo, si estas inseguro de ti mismo y te comportas con duda, las demás personas responderán, en consecuencia, con una falta de confianza hacia ti. En esencia, tus creencias, especialmente las que están en tu mente subconsciente, le están mostrando al mundo cómo tratarte. La forma en que la gente te trata, es un reflejo de esas creencias subconscientes. En consecuencia, si deseas cambiar la forma en que otros se comportan contigo, necesitas cambiar las creencias auto-limitantes que están causando ese trato indeseado. Como dice el refrán, "Si no puedes amarte a ti mismo, no esperes que otros te amen."

Otro aspecto de la autoestima, es el concepto de no merecimiento. Algunas religiones del mundo nos enseñan que, esencialmente, no merecemos. Otras enseñan que la vida es un sufrimiento interminable, y simplemente, hay que aceptarlo como una consecuencia inevitable de estar en este mundo. Tal vez los matices de estas creencias son comprendidas por los teólogos y místicos de una manera que no los lleva a concluir que "la vida es lo peor y luego te mueres", pero para la persona promedio es difícil no llegar a esa conclusión. Muy frecuentemente esta creencia lleva a un profundo sentimiento de desesperanza e impotencia y que no mereces que sea de otra manera. Si quieres estar libre de las limitaciones de la falta de merecimiento en tu vida, asegúrate que tus creencias subconscientes apoyen esa meta.

Realiza test musculares de las siguientes creencias para descubrir cómo te ves a ti mismo.

Ejemplos de creencias:

1. *Yo me acepto y me aprecio profundamente.*
2. *Me amo a mí mismo incondicionalmente.*
3. *Merezco lo mejor que la vida tiene para ofrecer.*
4. *Estoy confiado y seguro de mí mismo.*
5. *Estoy orgulloso de mis resultados.*
6. *Yo soy una buena persona.*
7. *Hago lo mejor que puedo y eso es suficiente.*

Relaciones

El encuentro de dos personalidades es como

*el contacto de dos sustancias químicas:
si hay cualquier reacción, ambas se transforman.*

- C. G. Jung (Psiquiatra) -

Para muchas personas, las relaciones son de las experiencias humanas más gratificantes y, en ocasiones, son de lo más difíciles y retadoras. Nuestro primer modelo de relación suelen ser nuestros padres. Y antes que decidas echarles la culpa a tus padres por tus relaciones fallidas, recuerda que ellos tienen el software de relación que obtuvieron de sus padres, que a su vez lo adquirieron de sus propios padres, y así sucesivamente. Culpar a tus padres u otras personas de las dificultades en tus relaciones, sólo refuerza el problema. Al culpar a otros de tus problemas, establece y/o refuerza una mentalidad de víctima en el nivel subconsciente. Este programa dice, que otras personas y fuerzas controlan tu vida. Es claro, que tales creencias conducen a atraer a personas y situaciones que hacen la vida difícil. La mente subconsciente está programada para reconocer y atraer lo que conoce, no necesariamente lo que es deseable.

Aquí hay algunas creencias constructivas y potenciadoras de relaciones, para comprobar mediante el test muscular.

Ejemplo de creencias:

1. *Me es fácil dar amor a otros.*
2. *Me es fácil recibir el amor de los demás.*
3. *Yo soy digno de una relación íntima y apasionada.*
4. *Estoy preparado para una relación poderosa e íntima en mi vida.*
5. *Estoy dispuesto a arriesgarme a amar y ser amado.*
6. *Es fácil expresar mi verdad en una relación.*
7. *Encuentro que está bien crecer y cambiar en una relación.*

Prosperidad

El amor al dinero es la raíz de todo mal.

- 1 Timoteo 6:10, Biblia de King James

Con frecuencia, las creencias que sabotean nuestra prosperidad personal se encuentran grabadas en el subconsciente. Comúnmente, nuestros principios de formación religiosa, o el condicionamiento de nuestros padres, crean creencias que

son contraproducentes para el logro de la prosperidad financiera. Por ejemplo, lo citado arriba se refiere al "amor" al dinero como la raíz de todo mal. Como niños pequeños con capacidad limitada de discernimiento intelectual, tendemos a generalizar, simplificar, y distorsionar ciertas sofisticadas distinciones, como la que existe entre el *amor* al dinero y la *adquisición* de dinero. Con esta capacidad limitada de discernimiento, terminamos con versiones posiblemente distorsionadas y destiladas de creencias, que pueden estar basadas en verdades fundamentales, pero que terminan siendo convertidas en creencias como las siguientes:

- El dinero es la raíz de todo mal.
- La pobreza es una virtud.
- El dinero es poder, y el poder corrompe.
- No mereces tener un montón de dinero.
- No es posible ser a la vez espiritual y rico.

Es claro, que estas creencias son poco deseables cuando, se trata de satisfacer sus necesidades y deseos financieros. Dichas creencias, no sólo pueden evitar la acumulación de la riqueza, sino que pueden menoscabar la gestión de esa riqueza, incluso si logras obtenerla. Si ves que estás gastando dinero tan rápido como, o más rápidamente de lo que lo adquieres, o tomas una mala decisión de inversión tras otra, hay altas posibilidades que en el fondo de este comportamiento auto-limitante, se encuentre tus creencias con respecto a no merecer tener un montón de dinero. Haz un test muscular de las siguientes creencias para determinar tu propensión a la prosperidad.

Ejemplos de Creencias:

1. *Confío en mí mismo para gestionar el dinero con honestidad y sensatez.*
2. *Está bien para mí querer dinero y lo quiero.*
3. *Disfruto al ganar mucho dinero y también al gastarlo.*
4. *Puedo ganar todo el dinero que necesito haciendo un trabajo que amo.*
5. *Merezco tener todo el dinero que necesito.*
6. *El dinero es una expresión de mi espiritualidad y mi amor a Dios, a otros, y a mí mismo.*
7. *Me viene bien tener más dinero del que necesito.*

Salud y Cuerpo

... independientemente de los suplementos que toma y qué tipo de ejercicio hace,

*cuando todo está dicho y hecho, es su actitud, sus creencias
y sus patrones de pensamiento diario
los que tienen el más profundo efecto en su salud.*

- Christiane Northrup, MD, La Sabiduría de la Menopausia -

Nuestra salud es el fundamento de nuestras vidas. Como sugiere la cita del Dr. Northrup, nuestras creencias, actitudes y patrones de pensamiento, pueden crear salud o enfermedad. La ciencia occidental está finalmente reconociendo este enlace y está empezando a estudiar sus ramificaciones para el cuidado de la salud en los Estados Unidos. Otras culturas, incluida la china, polinesia, y los nativos americanos, han estado utilizando esta conexión de la mente y el cuerpo, como una herramienta importante de curación desde hace siglos.

Todo un espectro de estudios científicos en el campo de la psiconeuroinmunología, apoya las conclusiones de una personalidad "resistente a la enfermedad", así como una personalidad de "auto-sanación"¹⁶. Personas con estos rasgos de personalidad, gozan de mejor salud que la población en general. Algunos de estos rasgos son: el entusiasmo, la capacidad de mantenerse alerta, la capacidad de respuesta, la curiosidad, la seguridad, la autoestima y la alegría. Otras cualidades y atributos de las personas sanas son: la habilidad para expresar la ira, resolver los miedos, gestionar la pérdida, perdonarse a sí mismo y a otros, y ver el mundo lleno de esperanza. Los rasgos de personalidad saludables cuentan con el apoyo de creencias subconscientes saludables.

Mucho se ha investigado y escrito sobre el campo de la psiconeuroinmunología en los últimos años, incluyendo ideas esclarecedoras sobre el poder de las creencias que afectan a nuestra biología. PSYCH-K te ayuda a acceder a la sabiduría innata del sistema mente/cuerpo y al poder de las creencias subconscientes en lo que se refiere a la salud y la sanación física, mental y emocional. Las creencias son la fuerza motriz detrás del fenómeno conocido como el *efecto placebo*. Si bien todavía muchos, en la comunidad médica, se refieren de forma peyorativa sobre el efecto placebo, es una realidad innegable que la ciencia no ha podido explicar de manera adecuada o mostrar los estudios clínicos contrarios. El efecto placebo representa el poder de las creencias en la ecuación para la sanación. Como Herbert Benson, MD, dice en su libro: *Sanación eterna: El poder y La Biología de las creencias*,

Aunque la ciencia, no puede medir ahora la mayoría de las miríadas de interacciones que ocurren en el cerebro, no debemos ignorar la investigación sobre el cerebro, que demuestra, que las creencias se manifiestan a través de

nuestro cuerpo.

En lugar de querer *eliminar* el efecto placebo por medio de estudios científicos, tal vez es hora de que lo *resolvamos* y con ello aprender a aprovechar sus beneficios. El poder del placebo como un agente curativo, está directamente relacionado con el poder de nuestras creencias y percepciones. Dado que el "ingrediente activo" en el efecto placebo es la *percepción*, renombrándolo, el efecto de percepción será una descripción más exacta de este poderoso agente de sanación. Este punto queda ilustrado por la siguiente historia real:

Una familia americana, descendiente de un país del bloque oriental, y que todavía tiene muchos miembros de la familia que viven allí, cuenta esta historia real. Durante el período de disturbios políticos y sociales en Europa a finales de los 80, en la medida que los regímenes comunistas fueron colapsando y reorganizándose, las comunicaciones con los países del bloque oriental se hicieron extremadamente difíciles. La familia ya radicada en los Estados Unidos, recibió una carta urgente de sus familiares que solicitaban ayuda en forma de suministros, todo lo que pudiera hacer la vida un poco más fácil. La carta tardó meses en llegar a los Estados Unidos.

Cada uno de los miembros de la familia reunió diversos objetos, y todos los suministros fueron enviados juntos. Después de casi seis meses, recibieron una carta de los familiares, muy agradecidos por los suministros; y por lo que estaban más agradecidos fue por el medicamento. Había ayudado a tantos en la familia, especialmente a algunos de los miembros de edad avanzada, que habían visto una mejora significativa en su salud. Se les fue agotando el medicamento y empezaron a racionarlo hasta que pudieran recibir más. La familia se reunió. ¿Qué medicamento? Nadie podría recordar el envío de ningún medicamento. Con el deseo de ayudar, quisieron reconstruir de nuevo el paquete lo mejor que pudieron, enviando todo lo que ellos recordaban haber enviado antes. También incluyeron un mensaje urgente: "*¿Cuál es el medicamento que está ayudando tanto? Si no está en el paquete, nos lo informan para que podamos enviar más de inmediato*".

Una vez más, las comunicaciones se demoraron, y pasaron varios meses antes de que obtuvieran una respuesta. Los familiares estaban muy agradecidos de los suministros enviados en el segundo paquete, pero el medicamento no había sido enviado. "*¡ Por favor, por favor, envíen más Lifesavers[®] (dulces Salvavidas[®]) - nos han hecho tanto bien!*"

Si el poder de la percepción pudo causar que un caramelo popular cambiara la salud en las personas, como si se tratara de medicina, ¿cuáles son las posibilidades de utilizar el "efecto de la percepción", en una forma deliberada, para apoyar la salud en pacientes con una variedad de problemas físicos o psicológicos, desde resfriados hasta cáncer, desde la ansiedad hasta la depresión?

Al aprender a acceder directamente a la mente subconsciente, las creencias negativas que sabotean el comportamiento y el bienestar pueden ser cambiadas en las creencias que los apoyen. Aunque las siguientes frases de creencia representan sólo una pequeña muestra de las creencias que puedan estar afectando tu salud, te permitirán realizar una rápida evaluación para comprobar si estas creencias subconscientes están apoyando tu salud o están creando dificultades.

Ejemplos de Creencias:

1. *Mi cuerpo se cura a sí mismo, de manera natural y rápida.*
2. *Acepto la salud como una parte natural de mi vida.*
3. *Yo soy una buena persona y merezco ser saludable.*
4. *Me encanta y acepto mi cuerpo tal como es y con sus cambios.*
5. *Quiero expresar mi ira abierta y honestamente.*
6. *Trato a mi cuerpo como a la realeza.*
7. *Me siento seguro, firme, y confiando en el mundo.*

Duelo y pérdida

*Cuando una puerta de la felicidad se cierra, otra se abre;
pero a menudo miramos tanto tiempo a la puerta cerrada,
que no vemos la que se ha abierto para nosotros.*

- Helen Keller -

La pérdida es inevitable..., la forma cómo tu respondes a ella es opcional. Si pierdes un ser querido, una relación, o un puesto de trabajo, la mayoría de las personas sienten cierto grado de dolor cuando tal evento ocurre. En el caso de la pérdida de un ser querido, especialmente de un cónyuge, el sentimiento de soledad y la preocupación por el futuro puede ser, emocionalmente devastador. Aunque el dolor es normal, y generalmente una sana respuesta a la pérdida, puede ser poco saludable y contraproducente, si se permite que persista durante un período de tiempo inadecuado. Muchas personas creen que el dolor no es un sentimiento que puede o debe ser cambiado, sino que simplemente debe ser soportado por el tiempo que dura,

independientemente de los efectos perjudiciales sobre la vida de la persona que está en duelo. Diferentes culturas tienen diferentes expectativas y formas de lidiar con el dolor. Por ejemplo, los antiguos egipcios creían que cuando una persona prominente moría, su cónyuge y, en ocasiones, sus siervos se enterraban con él. Por el contrario, en un funeral al estilo típico de New Orleans, la procesión hasta la tumba es un sombrío y triste reconocimiento de la muerte; luego, la procesión *después de dejarlo en la fosa*, es una enérgica celebración de la vida. Innumerables ejemplos de personas convirtieron la tragedia en inspiración, en última instancia, para hacer del mundo un lugar mejor.

Incluso el duelo de una pérdida significativa, puede ser dramáticamente afectado por tus percepciones y creencias.

Los siguientes son algunos ejemplos de creencias, que promueven una saludable respuesta al proceso de duelo.

Ejemplos de Creencias:

1. *Yo me libero de toda la vergüenza y culpa de mis pensamientos y acciones en el pasado.*
2. *Me perdono a mí mismo por el amor y afecto que retuve convirtiéndolos en ira, hacia mí mismo y hacia los demás.*
3. *Lleno mi mente con pensamientos positivos, enriquecedores y sanos.*
4. *Yo reconozco mis sentimientos como una parte necesaria de mi proceso de curación.*
5. *Yo sé cuándo es el momento de dejar ir, y lo hago.*
6. *Todo sucede en el orden Divino.*
7. *Tengo fe en mi futuro y en mí.*

Poder Personal

La preocupación viene de la creencia de que no tengo poder.

- Dr. Robert Anthony

Si de niño tuviste más mensajes de "no se puede" que de "si se puede", probablemente tengas más experiencias de "No puedo", que de las experiencias de "Si puedo" ahora como adulto. En otras palabras, si escuchabas mensajes, de tus padres y de otras figuras de autoridad, que te dijeron que tu opinión no contaba y tus acciones no importaban, puedes tener creencias subconscientes que reflejan esas

ideas. El resultado más frecuente, son personas con inseguridades debilitantes sobre sus capacidades para influir positivamente en el curso de sus vidas. Muchas personas, sobre-compensan este sentimiento de impotencia, llevando su vida a una carrera loca por ser poderosos. Por lo general, este sentimiento de poder se consigue mediante la adquisición de dinero, posesiones, y un estatus social. Desafortunadamente, estos símbolos externos de poder, rara vez satisfacen el sentimiento interno permanente de inseguridad e impotencia. Las personas con auténtico poder pueden tener abundancia de dinero, posesiones, y estatus social, pero su poder personal no viene de las cosas que tienen, sino de quiénes son. El auténtico signo de poder personal, no es el poder sobre otros, sino el poder sobre sí mismos.

Comprueba las siguientes creencias subconscientes para asegurarte que tu poder proviene de quién eres y no sólo de lo que tienes.

Ejemplos de Creencias:

1. *Confío en las decisiones que tomo.*
2. *Confío en la orientación Divina que estoy recibiendo.*
3. *Reconozco mi capacidad y la responsabilidad de hacer una diferencia positiva en el mundo.*
4. *Aprovecho activamente las oportunidades que vienen con el cambio.*
5. *Yo soy fiel a mi visión personal.*
6. *Estoy dispuesto a asumir los riesgos necesarios para vivir mi vida abierta y honestamente.*
7. *Me doy permiso para hacer lo que amo.*

Si con el test muscular descubriste creencias que resultaron *débiles* en cualquiera de estas categorías, esto indica que tus creencias subconscientes podrían estar desalineadas con tus metas y deseos conscientes. La buena noticia es, que puedes adquirir creencias subconscientes auto-expansivas, a través del proceso de cambio de creencias de PSYCH-K.

¹⁵ Véase el libro de John Horgan, *The Undiscovered Mind*, New York: The Free Press, 1999, pgs. 112-113

¹⁶ Hafen et al, *Mind/Body/Health*, Needham MA: Allyn & Bacon de 1996

Capítulo 10

Mitos acerca del Cambio

"De nada sirve intentarlo", dijo Alicia, "Uno no puede creer en cosas imposibles."

"Me atrevo a decir que no lo has practicado mucho", dijo la Reina. "Cuando yo tenía tu edad, siempre lo hice durante media hora al día. Y, a veces, ya había creído hasta seis cosas imposibles, antes del desayuno."

-Lewis Carroll

La Verdad No Está Determinada Por Un Conteo de Votos

Algunos mitos comunes acerca de los cambios merecen ser discutibles. Estos mitos están firmemente arraigados en nuestra cultura. Han sido indiscutibles y aceptados como hechos ciertos por muchas personas durante muchos años, así que no espero que los deseches sólo porque digo yo que son mitos. Sin embargo, yo te sugiero probar lo que estoy diciendo y que decidas por ti mismo. El proceso de PSYCH-K te permite romper estos mitos e ir más allá de tus limitaciones innatas.

Mito número 1.

Si se ha tenido una creencia negativa por un largo tiempo, se tardará mucho tiempo cambiarla.

Realidad: La mayoría de las veces, el cambiar las creencias es como cambiar el software en un ordenador personal. No se tarda más tiempo en cambiar un programa que ha estado en el sistema durante 30 años, que el tiempo que se tarda en cambiar uno que ha estado allí durante 30 minutos..., cuando sabes cómo reescribir el *software de la mente subconsciente*.

Mito número 2.

El cambio de comportamientos y viejos patrones de pensamiento a menudo es difícil y doloroso.

Es el mito de "Sin dolor, no hay ganancia".

Realidad: Los patrones de pensamiento y de comportamiento, son causados por la percepción. Estas percepciones y creencias, están representadas por las

configuraciones de los fotones de la luz, que tuvieron lugar en un campo electromagnético (mente). Recuerda, la mente es energía, ¡no pequeñas personitas que corren dando vueltas en tu cabeza, tratando de hacer tu vida miserable! Francamente, a los fotones no les importa si quieres reorganizarlos. Redirigidos adecuadamente, ellos manifestarán tus deseos de manera fácil y nada dolorosa.

Mito número 3.

Necesitas saber lo que causó un problema para cambiarlo. Dicho de otra manera, conocer la causa de un problema es necesario para cambiarlo.

Realidad: Ser conscientes de la fuente del problema, es raramente necesario para cambiar la mayoría de las creencias o comportamientos. En otras palabras, saber conscientemente como llegaste ahí, no es necesario para llegar a donde quieres ir.

Además de estos mitos, otras ideas comúnmente aceptadas hacen el cambio más difícil. Por ejemplo, los patrones de lenguaje, a menudo, se arraigan en la mente de tal manera, que sugieren que algunas creencias son difíciles de "alcanzar". Una forma popular de describir una creencia sostenida por mucho tiempo, es diciendo, que está "profundamente asentada", o "profundamente arraigada." La pregunta es, ¿cómo puede estar una creencia tan "profundamente" grabada en un cerebro, cuyo tamaño medio es de 5 pulgadas de ancho, por 5 pulgadas de alto, por 6 pulgadas de largo? El problema real es, que la mayor parte de nuestro lenguaje, refleja las limitaciones de la mente consciente. Lo que implica que, es difícil *identificar conscientemente* las creencias que son la fuente de nuestros problemas. Hasta que cambiemos nuestro enfoque hacia la mente subconsciente, y aceptemos el hecho de que normalmente no es necesario conocer *conscientemente* las creencias que son la causa del problema, a fin de cambiarlas, seguiremos teniendo dificultades en hacer cambios positivos en nuestras vidas.

Para utilizar una metáfora con las computadoras, PSYCH-K ofrece un tipo de función de "Buscar Archivo" para tu mente subconsciente, y realiza la mayoría de sus funciones de reprogramación, fuera de tu percepción consciente. De hecho, eso es lo que significa subconsciente. El prefijo *sub* significa *debajo*. Por lo tanto, la palabra *subconsciente*, implica actividad que tiene lugar por debajo del nivel del consciente. Es importante que tu mente subconsciente, si conozca la fuente del problema, porque estará reescribiendo el software necesario para realizar los cambios deseados. Debido a que tu subconsciente es el almacén de las experiencias pasadas, las actitudes, valores y creencias, es capaz de realizar esta tarea. La buena noticia con PSYCH-K es que es como una computadora, no tienes que leer un documento antes de eliminarlo, o ponerlo en una carpeta en desuso. En otras palabras, PSYCH-K no

insiste en que conscientemente vuelvas a revivir traumas pasados, a fin de cambiar su efecto sobre tu vida en el presente. Al percibir el pasado de forma diferente, te liberas de él. No necesitas un nuevo pasado, necesitas nuevos ojos con que verlo.

Capítulo 11

La Magia de Creer

“El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en la búsqueda de nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos.”

- Marcel Proust

No pongas atención al hombre detrás de la cortina

En la clásica película El Mago de Oz, el gran mago resulta ser un hábil ilusionista. Después de que se expone como el "hombre detrás de la cortina", él le dice a Dorothy y los demás personajes que ya poseen los dones que están buscando. El poder y la sabiduría que deseaban ya estaba dentro de cada uno de ellos. El Gran Oz les proporciona rituales significativos, que confiere a cada uno de ellos los poderes que buscan. El le otorga al espantapájaros un diploma como reconocimiento de su inteligencia, una medalla al león como símbolo de su coraje, y le da al hombre de lata un reloj en forma de corazón que representa sus sentimientos. Los beneficiarios son inmediatamente transformados por su nueva fe en sí mismos. Y, por último, Glenda, la bruja buena del norte, le recuerda a Dorothy, “Siempre has tenido el poder de regresar a Kansas”. En esa escena, el espantapájaros le pregunta a Glenda por qué ella no le dijo a Dorothy sobre esta posibilidad antes. La Bruja Buena respondió diciendo, "Porque ella no me hubiera creído. Ella tenía que aprenderlo por sí misma". Cuando se le preguntó lo que había aprendido de su experiencia, Dorothy dijo “Si alguna vez voy nuevamente en busca de los deseos de mi corazón, no miraré más allá de mi propio patio, porque si lo que busco no está ahí, significa que nunca lo perdí”. Las creencias de Dorothy fue todo lo que ella necesitó para alcanzar el deseo de su corazón. Es la magia de creer en acción!

Ya sea que quieres tener más cerebros (para pensar con claridad y con más flexibilidad mental), más valor (para hacer frente a los desafíos de la vida), más corazón (para amar y ser amado), o una manera de volver a casa (para encontrar la comodidad y la paz interior), sólo tienes que darte cuenta de que las respuestas que buscas ya están dentro de ti. Los más grandes maestros y maestros espirituales de todos los tiempos han dado este mensaje. PSYCH-K honra esta verdad eterna y te proporciona herramientas eficaces para acceder a tu sabiduría interior. Tu eres la encarnación del poder que buscas.

PSYCH-K es un proceso de despertar personal y descubrimiento espiritual; una herramienta para fácilmente ponerse en contacto con *tu* Mago interior que ha sido

inspirado por la Divinidad. Este Mago interior representa tu poder innato y aparentemente mágico, para crear una vida que refleja la mejor versión de ti que puedes ser. Yo quiero vivir en un mundo lleno de personas claras, creativas, y que funcionan de manera natural -- que son lo MEJOR que pueden ser. Un mundo en el que el sentido de lo sagrado es la regla y no la excepción. Un mundo donde la interconexión de la vida ya no es cuestionada sino que es una verdad aceptada tan comúnmente como la ley de gravedad. Un mundo en el que los sueños que nos atrevemos a soñar realmente pueden hacerse realidad.

Uno de los principales obstáculos para crear un mundo así, se encuentra en los "filtros" distorsionados psicológicamente, a través de los cuales nos percibimos a nosotros mismos y a nuestra realidad. Como Albert Einstein dijo una vez: "La realidad es simplemente una ilusión; sin duda, una muy persistente". Al cambiar estos "filtros" subconscientes, podemos percibirnos a nosotros mismos, y el mundo en que vivimos de forma diferente. Literalmente podemos crear una nueva realidad. PSYCH-K te enseña maneras de cambiar patrones de pensamiento auto-limitantes y de pensamiento y de comportamientos que ya no son dignos de lo que eres, o de aquello en lo que te estás convirtiendo.

Cada uno de nosotros tiene un papel vital que desempeñar en la creación de esta nueva visión, porque nos corresponde a cada uno de nosotros *ser* el mundo que deseamos. En otras palabras, debemos interiorizar los principios del mundo que queremos crear. Si esto suena como una llamada a la acción ... es porque lo es! Si suena como algo imposible, definitivamente no lo es! Si te estabas sintiendo bien hasta ahora, y ahora estás empezando a sentirte un poco incómodo porque te das cuenta de lo que significa tener que involucrarse para poner tus acciones donde están tus deseos, pues tienes razón de nuevo. Como el refrán del Baal Shem Tov dice, "Si no tú, ¿entonces quién? Si no es aquí, entonces dónde? Si no es ahora, entonces cuándo?" Si todavía estás a la espera de un Gran Mago que venga a arreglar las cosas en tu vida (o en el mundo), recuerda que activar el Mago Divino interior depende solamente de ti. Es el mismo poder dentro de todos nosotros, no importa qué nombre le demos. Equipados con las herramientas de transformación de PSYCH-K, la tarea de cambiarnos a nosotros mismos y por lo tanto, a nuestro mundo, es posible.

Yo sólo soy una persona. ¿Cómo cambiando Yo, puede cambiar el mundo?

Lo que tú eres, así es el mundo. Y sin tu transformación, no puede haber una transformación del mundo.

- J. Krishnamurti -

Tú eres una persona en un mundo de miles de millones de personas sobre un planeta en un universo de miles de millones de planetas. Tú puedes tener la tentación de creer que tu transformación no importa, pero sí. Estamos todos conectados. Mientras transformas tu vida, te conviertes en una fuente de inspiración y en un ejemplo para todos a tu alrededor para transformar sus vidas. Y, cada transformación se suma a la conciencia colectiva de que es necesario transformar nuestro mundo. Tú cuentas! *¿Estás listo para transformarte a sí mismo y al mundo?*

El hecho de que todos estamos energéticamente conectados, es la clave. La visión Newtoniana del universo nos dice que los límites de lo que somos se detienen en nuestra piel. Los reportes de física cuántica contemporánea dicen que somos campos de energía en constante "contacto" con los demás, incluso a distancia. De hecho, nuestra separación es una especie de "ilusión óptica", como lo llamó Einstein.

En su libro titulado "*Noche Oscura, Amanecer temprano*", Christopher M. Bache, profesor de Estudios Religiosos en la Universidad Estatal de Youngstown, dice:

La investigación ha demostrado que las personas que meditan juntos tienden a moverse en patrones colectivos de funcionamiento sincronizado a través de ondas cerebrales. Si este patrón de ondas cerebrales sincronizado fuera suficientemente estable, podría empezar a parecerse a una condición conocida en la teoría del caos como "bloqueo de fase." La conexión de Bloqueo de Fase se produce en la naturaleza cuando sistemas individuales oscilantes cambian de un estado de caos colectivo a la resonancia integrada. Por ejemplo, si las células individuales del corazón de un embrión de pollo, son separadas unas de otras, latirán de manera irregular. Si fuesen recombinadas una a una, en el momento en que un cierto número de células estén presentes, espontáneamente pasan a una conexión de Bloqueo de Fase y comenzarían a latir al unísono.¹⁷

Este fenómeno sugiere que las células individuales de los embriones de pollo fueron capaces de una interacción más allá de los límites de la "piel" de las paredes celulares. Este hallazgo es un buen augurio para la idea de que nuestra esfera de influencia energética va más allá de nuestra piel. Investigaciones sobre la oración a distancia también proporcionan pruebas concluyentes que nos llevan a una conclusión similar, donde es posible que un grupo de oración influya en las condiciones fisiológicas de los pacientes a distancia.¹⁸ Quizás este fenómeno representa una especie de conexión de Bloqueo de Fase grupal, basada en la intención guiada. Creo que Margaret Mead estaba más en lo cierto de lo que ella creía, cuando dijo:

No cabe duda de que un pequeño grupo de ciudadanos si puede cambiar el mundo. De hecho, es lo único que lo ha logrado históricamente.

Aunque pienso que Mead probablemente estaba pensando más en términos de acción política y social cuando hizo esta declaración, creo que hay más poder a nuestra disposición para cambiar el mundo a través del vehículo del pensamiento focalizado y coherente.

Ya no estamos en Kansas, verdad Toto?

En el Taller de Integración Avanzado de PSYCH-K, cuando enseñamos una técnica llamada subrogación, suele generar varias cejas levantadas! El proceso extiende la imaginación de algunos participantes a los límites exteriores de sus creencias. La subrogación utiliza la "esfera de influencia ampliada", principio sugerido en el ejemplo de los embriones de pollo, la investigación de la oración a distancia, y lo que algunos físicos cuánticos se refieren como "acción a distancia".¹⁹ La subrogación permite compartir los efectos de PSYCH-K con personas que no están físicamente presentes en el lugar donde los procesos se están aplicando. Un individuo (subrogador) es sustituido por la persona que recibe el beneficio del proceso. Se aplican protocolos de Permiso, con el fin de garantizar una interacción segura, respetuosa, no invasiva entre el subrogador y el beneficiario. Es como hacer una llamada de teléfono celular entre dos mentes superconscientes. Esta conversación no se lleva a cabo a menos que ambas partes estén dispuestas a participar. Incluso después de que la conexión haya sido establecida, cualquiera de las partes puede "colgar" siempre que lo deseen. Los protocolos de Permiso garantizan que la calidad y la integridad de la interacción, sean siempre para el bien mayor de las dos partes involucradas. Los resultados de estas sesiones suelen ser extraordinarios.

Para llevar ese conjunto de creencias un poco más allá, considera que la interconexión de todas las cosas crea lo que Christopher Bache llama "especie-mente", una especie de conciencia colectiva de grupo. Este concepto es uno de los campos anidados de la conciencia, al igual que los círculos que se incrementan dentro de los círculos, como la familia, comunidad, nación, raza, cultura, humanidad, planeta, sistema solar, galaxia, y así sucesivamente. El uso de los protocolos de Permiso inherentes al proceso de PSYCH-K, nos permite conectarnos por subrogación con estos grupos y, por tanto, afectar la conciencia del grupo. Si bien los resultados de estos procesos son más difíciles de medir, es una extensión lógica del proceso de subrogación uno-a-uno, que acabamos de mencionar. Es similar al grupo de oración, pero con una calidad más interactiva. Por ejemplo, con la oración, la intención de sanación es dirigida *desde* el grupo *hacia* el beneficiario, en un flujo

de energía de una sola vía e intención. Con la subrogación, la intención de cambio de creencias no solo "*fluye hacia*" el beneficiario del subrogador, sino que además, mediante el uso del test muscular, la información puede ser recibida *desde* el receptor a través del subrogador. En realidad, este flujo vital de información e intención bidireccional es lo que guía el proceso de cambio de creencias a distancia.

Las cosas no siempre son lo que parecen ser en el diario mundo Newtoniano respecto a la materia "sólida". Tal vez el mundo de la materia no es *tan real*, después de todo. Hasta hace poco, es el único mundo que hemos conocido la mayoría de quienes no estudiamos física. A diferencia de la realidad de Newton, el mundo cuántico sostiene pocas limitaciones, salvo las impuestas por nuestra falta de imaginación y la ignorancia de nuestras posibilidades. La realidad es más de lo que podemos percibir con nuestros sentidos o medir con nuestros dispositivos científicos. Es hora de despertar al mundo real de las posibilidades y desconectarnos de la matriz de la ilusión!

¹⁷ Christopher Bache, *Dark Night, Early Dawn*, Albany : State University of New York Press, 2000.

¹⁸ Véase *Healing Words, The Power of Prayer and the Practice of Medicine* by Larry Dossey, M.D. 1997

¹⁹ Este es un principio de física cuántica que postula la interacción no física entre dos objetos sin el beneficio de la materia como intermediario

Capítulo 12

Esto es sólo el comienzo

Todo es perfecto, pero todavía hay mucho margen de mejora.

- Shunryu Suzuki

¿Hacia Dónde Vas a Partir de Aquí?

Es tu decisión. Puedes poner este libro en una estantería con todos los otros libros de autoayuda que has leído y pasar al siguiente esperando, una vez más, que las respuestas que buscas estén en el próximo libro que vas a leer. O bien, puedes aprender cómo poner en acción lo que has leído aquí y hacer cambios reales y duraderos en tu vida ahora. Albert Einstein lo resumió cuando dijo: "El conocimiento es la experiencia, lo demás es sólo información".

En la introducción de este libro di el ejemplo de tratar de aprender a nadar leyendo un libro, vs meterse en el agua y experimentarlo. Para aquellos lectores que están dispuestos a dar el paso, aquí está una descripción del contenido de los talleres ofrecidos a nivel nacional e internacional, Básico y Avanzado de PSYCH-K.

El Taller Básico de PSYCH-K

El Taller Básico se enseña en un formato de dos días, normalmente en un fin de semana. Provee a los participantes con los conocimientos fundamentales para comunicarse directamente con su mente subconsciente y superconsciente. Esta comunicación es el primer paso en el cambio de creencias que nos auto-limitan. El segundo paso consiste en aprender y aplicar los procesos de integración de los dos hemisferios cerebrales para hacer los cambios deseados. Experimentarás y aprenderás la forma de facilitar los dos procesos de cambio de creencias denominados "Balances". Los Balances pueden ser utilizados para interiorizar cualquier creencia que escojas, para lograr tus metas y mejorar tu vida. A los participantes se les proporciona una lista de 77 creencias en siete categorías de cambio como ejemplos de áreas de la vida que tal vez quieran mejorar.

ESPIRITUALIDAD

Libera la resistencia subconsciente para experimentar tu conexión con la Divinidad.

AUTOESTIMA

Descubre creencias que pueden ayudarte a apreciarte y aceptarte profundamente a ti

mismo.

SALUD / CUERPO

Reduce el "estrés emocional" y reprograma tu cuerpo/mente para una óptima salud y vitalidad.

RELACIONES

Crea creencias que te apoyen para tener relaciones saludables y amorosas.

PROSPERIDAD

Sustituye las viejas actitudes sobre el dinero y aumenta tu capacidad para la Prosperidad.

DUELO/PÉRDIDA

Resuelve los recuerdos dolorosos y encuentra una mayor paz y felicidad a través del perdón y de dejar ir el dolor y el trauma del pasado.

PODER PERSONAL

Aumenta tu confianza en ti mismo y ten la voluntad para tomar acciones decisivas y positivas en tu vida.

ADEMÁS...

Aprende a crear tus propias frases de creencias para enfrentar retos específicos en tu vida, y cómo definir tus metas de manera que sean claras y convincentes para la mente subconsciente.

El Taller de Integración Avanzado de PSYCH-K

El taller Básico de PSYCH-K es un requisito para tomar el Taller Avanzado, que es un curso de cuatro días. Lleva a los participantes a un nuevo nivel de interacción con la mente subconsciente y superconsciente. Es apropiado para las personas que están dispuestos a hacer cambios radicales en sus vidas.

El contenido del curso incluye:

BALANCE DE CREENCIA ESENCIAL

Este proceso alinea trece creencias esenciales que apoyan la manifestación de nuestro máximo potencial en la vida. Se trata de un proceso de limpieza general que prepara el sistema mente/cuerpo para un cambio acelerado.

BALANCE DE VÍNCULO CON LA VIDA

El "trauma del nacimiento" y el "miedo a la muerte" son dos poderosos aspectos en la existencia humana que pueden limitar tu felicidad en la vida. Este proceso utiliza la respiración como un medio para reprogramar los impactos negativos de estas influencias. Al dirigir tu respiración entre dos puntos de poder ancestrales en el cuerpo, aprenderás a dejar ir el estrés asociado con estas experiencias lo que te liberará para experimentar la plenitud y la alegría de la vida.

BALANCE DE RELACIÓN

Esta experiencia te ayudará a sanar problemas personales con otras personas en la medida que comprendes mejor las lecciones que puedes aprender de las relaciones. Esto te dará una perspectiva más clara sobre el valor de las relaciones entre padres e hijos, hermanos, compañeros de trabajo, amigos y pareja.

PUNTOS DE CREENCIA

Aprenderás doce puntos de energía en el cuerpo que se derivan de la antigua medicina china. Estos puntos de energía afectan el cuerpo físico, así como el cuerpo mental/emocional. Representan unas creencias clave que nos dan valiosa información acerca de cómo estamos auto-limitándonos en una situación dada. Estos puntos hacen que sea fácil acceder y cambiar las creencias subconscientes.

ENFOQUE DE ENERGÍA

Un proceso que te permite "enfocar la energía" en un punto en el cuerpo con el fin de cambiar la energía en un punto de creencia o de corregir los desequilibrios de energía en ti mismo y en otros.

BALANCES EN SUBROGACIÓN

Esta técnica utiliza un "subrogador" (persona sustituta) para el test muscular y para realizar los balances con alguien más. Este proceso se puede utilizar con o sin la persona recibiendo la subrogación físicamente presente. ¡Incluso puede ser utilizado con las mascotas!

ACOMPASAMIENTO (Rapport)

Aprenderás cómo alcanzar un profundo sentimiento de confianza y seguridad con otros usando balances de PSYCH-K que te permitirán comunicarte de manera más efectiva, tanto verbal como no verbalmente.

CÍRCULO DE ENERGÍA DE SANACIÓN

Esta extraordinaria experiencia utiliza el enfoque de la energía grupal. ¡Es tu oportunidad de sentir los efectos poderosos del amor incondicional!

Lo que la gente dice acerca de los Talleres

He aquí algunos comentarios de los participantes en los talleres de PSYCH-K, que expresan la calidad de sus experiencias en el cambio de vida.

"Por fin, una respuesta efectiva, científicamente probada para reprogramar mi subconsciente con creencias que resuenan conmigo y apoyan mis sueños y metas de una forma saludable". Jeanne Golly. (Propietaria de negocio/ejecutivo, New York, NY)

"Amo lo práctico que es este trabajo, amo la forma rápida y sencilla que trabaja para resolver problemas que he tenido toda la vida." Susan Mayginnes (Lider de Seminario, Entrenadora Organizacional - Potter Valley, CA)

"Creo que este es el otro aspecto de la medicina energética y que es la ola del futuro."

Yvonne Tyson, M.D. (Long Beach, CA)

"PSYCH-K me parece una herramienta efectiva, rápida, y sencilla para reorientar mi vida de una forma más positiva y próspera. PSYCH-K no sólo es un instrumento efectivo para mí, sino también para los demás. – Michael Tuchfarber (Comercial de Ventas, Ft. Wright, KY)

"¡Qué bendición! Encontrar una herramienta potente y efectiva que pone el ego a un lado y permite que el Yo Superior sea la guía para la sanación. Mi espíritu interno saluda a Tu espíritu" -Paula Wells (Feng Shui, Gerente de Diseño Visual, West Chester, OH)

"Increíblemente cambió mi vida. Podría escribir volúmenes. Estoy deseosa de aplicar este proceso con mis clientes en el escenario competitivo". –Juliann McDaniel (Fitness consultant, Nashville, TN)

"Increíble taller que abrió mis ojos y mi espíritu a nuevas maneras de ver cómo la gente puede sanar." Nieve-Marilyn Jones, DC (Quiropráctico, Woodland Hills, CA)

"Al fin, una ruta más corta para saber quién soy yo en verdad". Shelley Burns (Coordinadora y Maestra de Reiki, Peoria, IL)

"Este fue un evento que me cambió la vida. Estoy eternamente agradecida de haber podido estar aquí para esta "alucinante" experiencia. "Lori Crockett (Mamá de tiempo completo, Claremont, CA)

El siguiente paso depende de ti!

Te invito a descubrir tu potencial innato y ampliar tus posibilidades. Visita la página de Instructores en la página web www.psych-k.com para obtener información específica sobre los talleres y las sesiones privadas en tu área. Encontrarás las fechas de los talleres y el valor de la inversión así como información sobre consultas privadas ofrecidas por los Instructores Certificados de PSYCH-K. Personalmente he seleccionado y capacitado a los Instructores Certificados. Además de ser competentes para enseñar en los talleres son también las únicas personas legalmente autorizadas para hacerlo. Para obtener información sobre cómo formarte como un Instructor Certificado de PSYCH-K, visita nuestra página web.

Epílogo

PSYCH-K y el Gran Panorama

Quédate siempre en tu propia película.

- Ken Kesey

¿Has Notado Que Parece Que La Vida Se Acelera Un Poco?

¡Está bien... muchísimo! También yo lo he notado. ¿Qué está pasando? Hay muchas teorías, que van desde las mundanas a las cósmicas. La gama de explicaciones mundanas van desde “*decisiones sobre un modo de vida agitado*” hasta “*es que vivimos en un mundo más complicado en estos días.*” Si bien estas ideas son simples observaciones de la realidad actual, parecen insuficientes a la hora de entender el persistente sentimiento que entre más rápido tratamos de ir... ¡más atrás nos quedamos! Con todos los dispositivos de alta tecnología y ahorro de tiempo que tenemos en el mundo de hoy, ¿adónde va el tiempo que supuestamente estamos ahorrando?

El procesamiento de información puede ser un factor importante en la comprensión de este fenómeno. Se estima que la suma total de todo el conocimiento humano se duplica cada 18 meses, y con el paso del tiempo, ese tiempo disminuye mientras que la cantidad de conocimientos aumenta. En otras palabras, más y más información se agrega a la ecuación de la vida en más cortos períodos de tiempo. Un experimento comentado por Robert Wilson, en un su libro *Cosmic Trigger* puede darnos un poco de claridad hacia dónde se dirigen las cosas. Aquí está la esencia de su comentario.

Un pequeño grupo de científicos de la Universidad de Stanford se interesaron en el creciente desarrollo tecnológico y conocimiento científico, que se está creando a un ritmo cada vez más acelerado. Así que crearon un programa de computador y por orden cronológico lo alimentaron con los grandes descubrimientos tecnológicos y científicos en el mundo, comenzando con el inicio de la urbanización alrededor de 4,000-5,000 A.C. Entre ellos figuran las invenciones y los descubrimientos fundamentales, como la rueda, la imprenta, la máquina de vapor, la división del átomo, y las computadoras. Diseñaron un programa capaz de proyectar hacia el futuro y predecir grandes descubrimientos que aún no se habían hecho. Después de 1975, el patrón de predicción proyectado tuvo un súbito repunte y se salió de la gráfica hasta el año 2011, momento en el que las predicciones del programa finalizaron.

Sorprendentemente, las predicciones mostraron dieciocho descubrimientos equivalentes en magnitud a la división del átomo en los últimos 30 minutos del año 2010. Si piensas que la era atómica ha complicado nuestras vidas, imagínate las alucinantes consecuencias de esos descubrimientos ocurriendo todas al mismo tiempo.

Hay una fascinante correlación aquí. Aunque este computador estaba haciendo predicciones en 1985 en la Universidad de Stanford, una "computadora" mucho más antigua, bajo la apariencia del antiguo calendario Maya, que data de hace casi 1700 años, hizo otra predicción a lo largo de estas mismas líneas. Su calendario también termina en el año 2011 (2012 según otros cálculos). Según los Mayas, esta fecha es el final de lo que ellos llaman la Quinta Era del Hombre, la Era del Intelecto, y el inicio de la Sexta Era del Hombre, la Era de los Dioses.

Si las predicciones Mayas y las del equipo de Stanford son correctas, ¡estamos a punto de un "cambio" significativo en nuestro mundo en un futuro próximo!

Pero, Qué Tiene Esto Que Ver Con PSYCH-K?

En una época de rápidos cambios y de sobrecarga de información, ¿cómo lograr mantenerse al día con los cambios? Creo que un factor crítico dependerá de nuestra capacidad para procesar información de tal manera que no sólo podamos sobrevivir al ritmo acelerado del cambio, sino también prosperar en él. La clave para un procesamiento más efectivo es aprender a usar los dos hemisferios del cerebro. Como ya sabes basado en la información de los capítulos anteriores, esta capacidad es un principio fundamental y un efecto secundario positivo de la utilización de los procesos de cambio de creencias a través de PSYCH-K.

¿Por qué es tan importante el pensar con los dos hemisferios cerebrales?

Una respuesta se encuentra en un libro pionero, *La Mente Despierta* por los autores C. Maxwell Cade y Nona Coxhead, quienes han estudiado los patrones de ondas cerebrales de más de 3.000 sujetos mediante el uso de un sofisticado aparato parecido a un EEG (electroencefalograma) llamado "El espejo de la mente", que fue desarrollado para medir la amplitud, magnitud, y los niveles de frecuencia en ambos hemisferios del cerebro en forma independiente y simultánea. Aquí tienes una importante conclusión del libro:

De los mencionados estudios de los patrones de ondas cerebrales de unos tres mil participantes, así como también swamis, yoguis, maestros Zen, sanadores, médiums y videntes, se ha podido establecer que todas las habilidades inusuales que algunas personas son capaces de manifestar (auto-

control del dolor y la auto-sanación, la sanación a otros, telepatía, etc.) están asociadas con cambios en el patrón del EEG hacia una forma más bilateral, simétrica e integrada.

No se podría articular una mejor definición del Estado de Integración Cerebral. Este aumento de la capacidad de operar en los dos lados del cerebro simultáneamente, produciendo mayores niveles de eficacia, es un elemento clave para prosperar durante los cambios de alta velocidad que se producen en la actualidad y en el futuro.

Otros estudios muestran que una gran variedad de funciones cerebrales aumentan cuando los dos hemisferios funcionan de forma integrada. Una vez más, el autor Christopher M. Bache resume el punto:

Cuando los hemisferios del cerebro están sincronizados y operan como uno solo, se producen una serie de beneficios conocidos, incluyendo una conciencia expandida, mejor memoria, mayor flexibilidad en la auto-programación y mayor creatividad. En resumen, "Super-aprendizaje". Un paso simple y a la vez significativo para reconocer que nuestros cerebros individuales son grupos de neuronas que forman parte del gran cerebro de la humanidad. Nuestros campos individuales de mente son "células" dentro de la Mente Sagrada. Cuando un número dado de mentes se unen, e integran sus capacidades individuales, es como si entraran en sincronía de forma similar a lo que ocurre cuando neuronas individuales entran en la misma sincronía en el cerebro.

Un factor de control en las interacciones humanas parece ser el Estado de Cerebro Integrado. (hemisferios sincronizados). En un estudio publicado en 1988 en el *Diario Internacional de Neurociencia*, los investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México, sugieren que los estados de cerebro sincronizado influyen de forma significativamente la comunicación no verbal. El estudio se hizo con trece sujetos. Los sujetos fueron evaluados en una cámara de Faraday, totalmente oscura e insonorizada (una cámara cubierta de plomo que filtra toda la actividad electromagnética externa). A cada par de sujetos, se le dijo que debía de cerrar los ojos y tratar de "comunicarse" al notar la presencia del otro e indicarle al investigador cuando sintieran que esto había ocurrido.

Los estados de las ondas cerebrales de los sujetos fueron monitorizados durante este proceso. Los investigadores concluyeron que durante las sesiones hubo un aumento en la similitud de los patrones de EEG (Onda cerebral) entre la pareja que

desarrollaba la prueba. Además, observaron, "El sujeto con la máxima concordancia [integración hemisférica] fue el que más influenció la sesión." En otras palabras, los patrones de EEG de la persona con menor sincronía entre los hemisferios cerebrales tendía a emular el patrón EEG de la persona cuyos dos lados se asemejan más entre sí.

Estas conclusiones apoyan la afirmación de que nuestros pensamientos, incluso no verbalmente expresados, pueden influir en los demás. De hecho, cuánto más estamos *nosotros* en estado de integración cerebral, más vamos a influir en la posibilidad que los *demás* alcancen dicho estado. Como dijo la comedianta Lily Tomlin, "Estamos todos juntos en esto – individualmente."

A la luz de este entendimiento, usar los procesos de integración cerebral PSYCH-K puede ser caracterizado como un acto de "auto-interés iluminado." La próxima vez que tomes un avión, presta especial atención a las instrucciones antes del vuelo. Sin ser conscientes de ello, el asistente de vuelo te está recordando de un profundo principio espiritual cuando él o ella dice "En el caso de un cambio inesperado en la presión de la cabina, una máscara de oxígeno caerá desde arriba. Colóquese usted la máscara primero antes de intentar ayudar a otros." Asumiendo la responsabilidad de nuestras propias mentes y nuestras propias vidas, estamos contribuyendo a toda la humanidad.

¡Cuando tú cambias, cambias el mundo!