



*Cuántica Activa*  
AUDIOLIBROS

RICARDO EIRIZ

COMPLEMENTO DEL AUDIOLIBRO



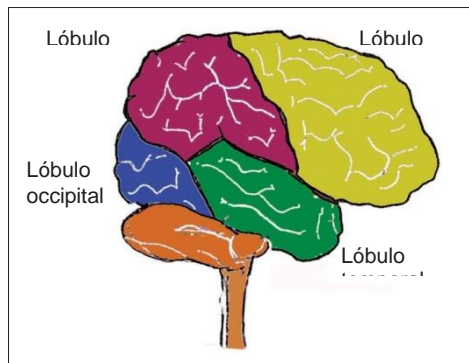
El camino más fácil para cambiar tu  
programación subconsciente

¡Reprográmate!

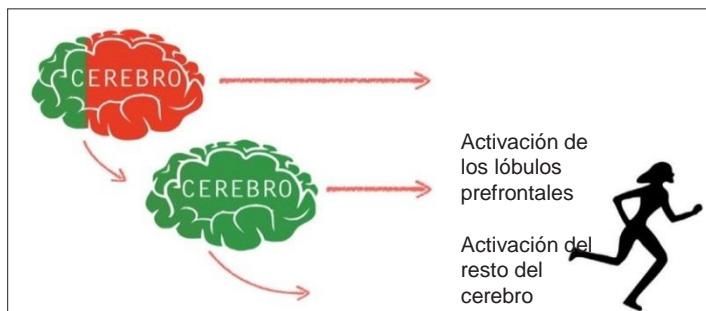
CUADERNILLO

© De la edición original  
Ricardo Eiriz  
© De la presente edición  
EDITORIAL SIRIO, S.A.  
VERSIÓN DE AUDIOLIBRO EN ESPAÑOL:  
© © 2018 Jeannette Hamui Picciotto / Cuántica Activa Audiolibros

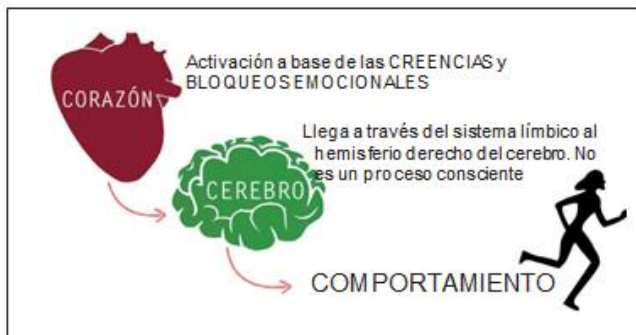
## EL MAPA DE LA MENTE



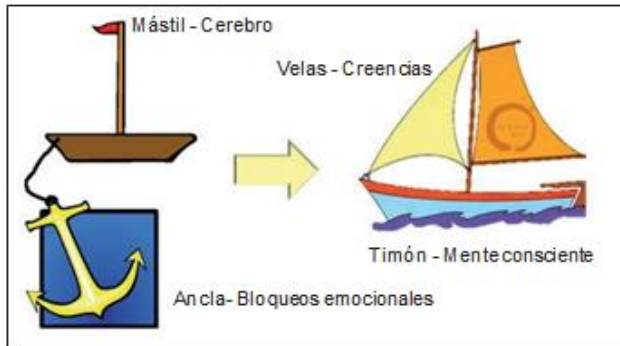
**Figura 1.** Lóbulos del cerebro



**Figura 2.** Funcionamiento de la mente consciente



**Figura 3.** Funcionamiento de la mente subconsciente

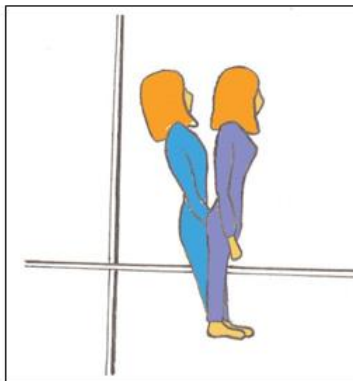


**Figura 4.** Nuestra mente es como un velero

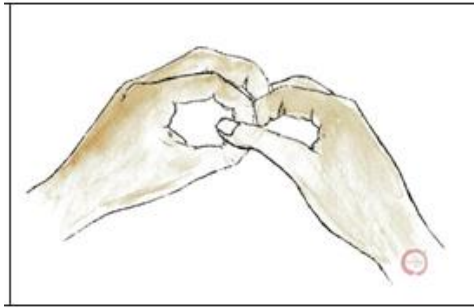


**Figura 5.** Claves para una transformación exitosa

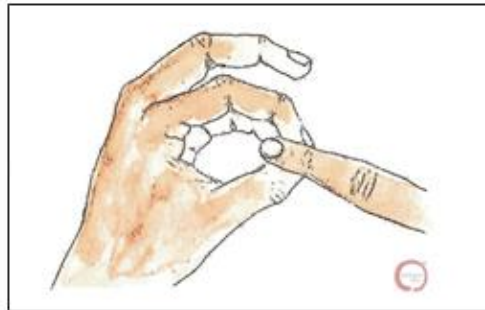
## EL TEST MUSCULAR



**Figura 6.** Test del balanceo



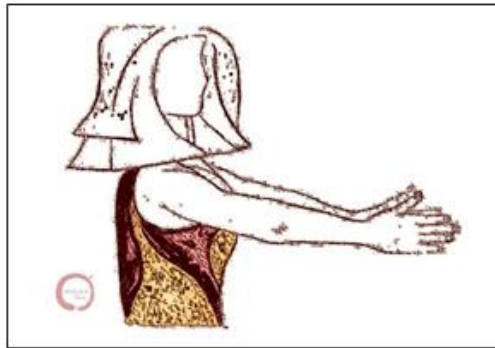
**Figura 7.** Test eslabón de la cadena



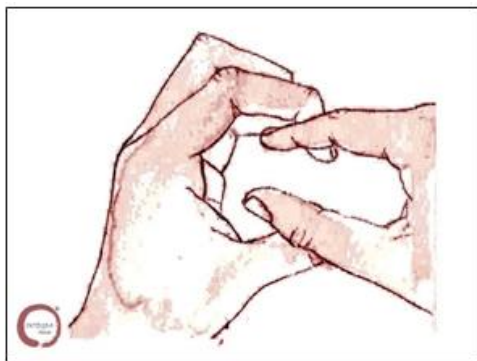
**Figura 8.** Test «romper el aro»



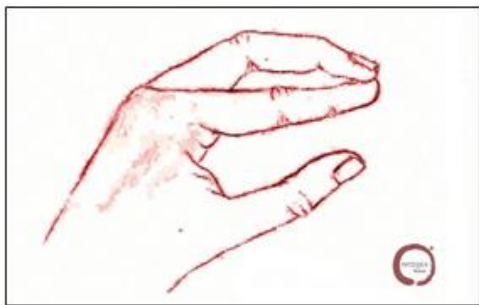
**Figura 9.** El péndulo



**Figura 10.** Test «extensión de los brazos»

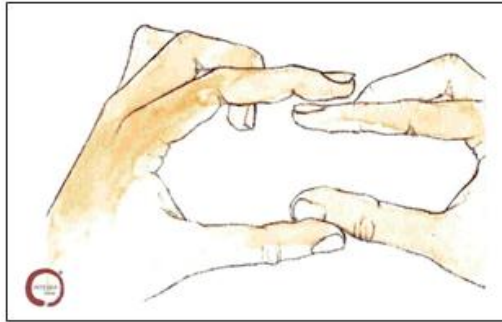


**Figura 11.** Separar los dedos

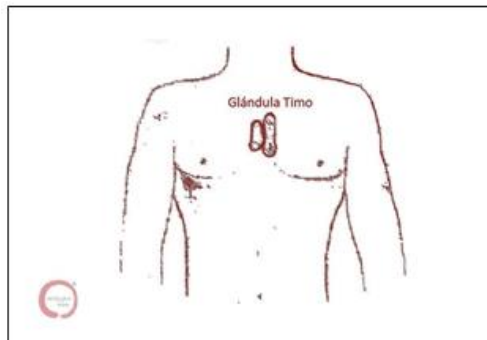


**Figura 12.** Presión sobre el dedo índice





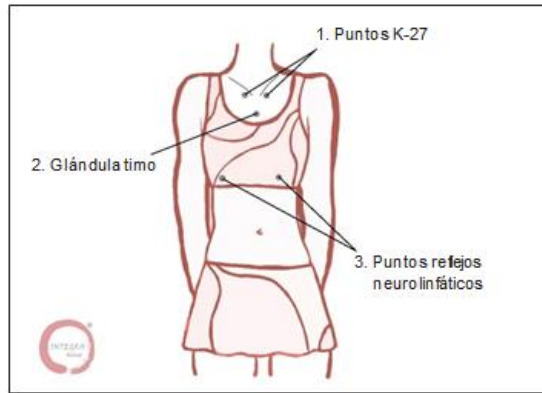
**Figura 13.** Juntar los dedos



**Figura 14.** Glándula timo



**Figura 15.** Posición cerebro integrado



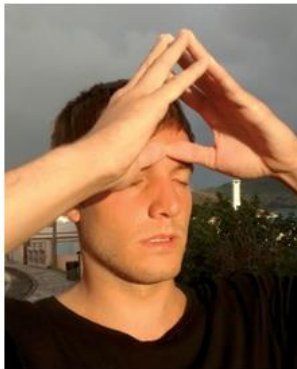
**Figura 16.** Los tres golpes



**Figura 17.** Paso cruzado



**Figura 18.** Postura Wayne Cook



**Figura 19.** Juntar yemas de los dedos en el tercer ojo



**Figura 20.** El estiramiento de la coronilla

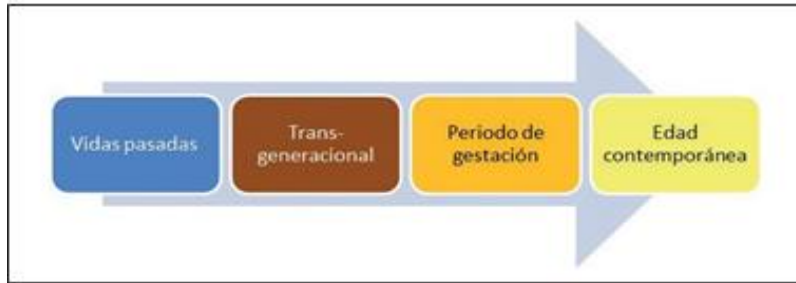


**Figura 21.** La cremallera

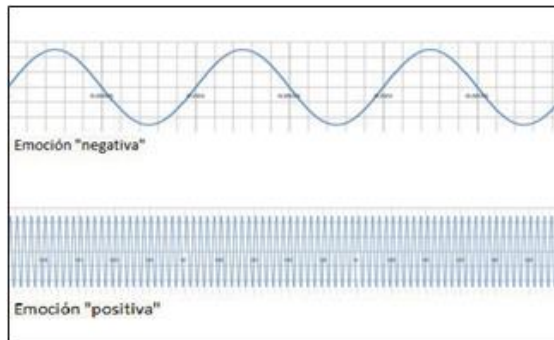


**Figura 22.** La conexión

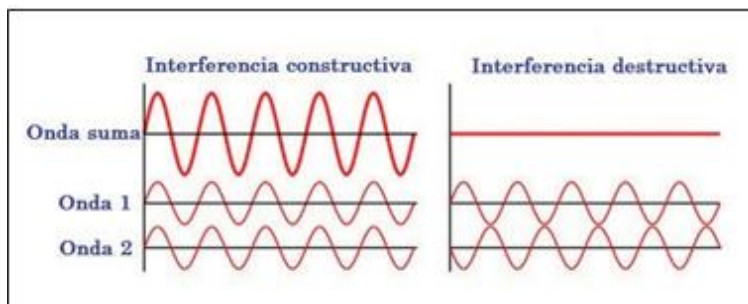
## LIBERACIÓN DE BLOQUEOS EMOCIONALES



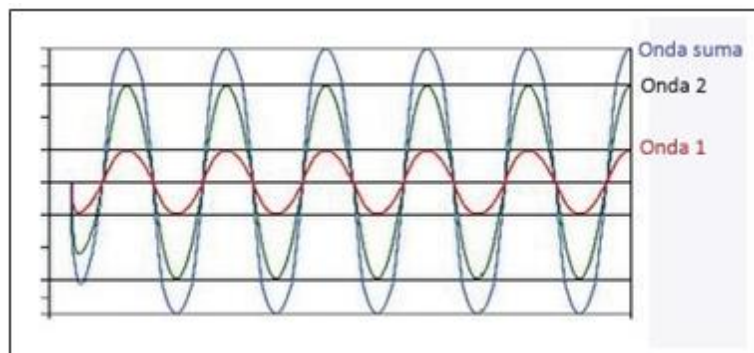
**Figura 23.** Origen de las emociones atrapadas



**Figura 24.** Representación visual de la energía de las emociones

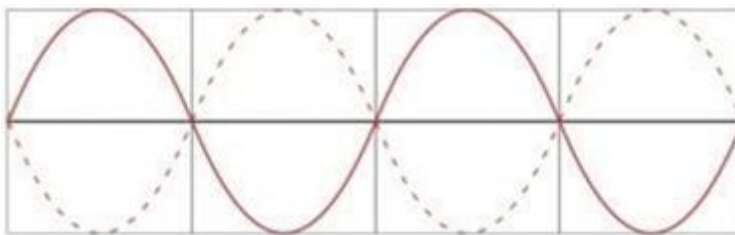


**Figura 25.** Caminos para liberar un bloqueo emocional



**Figura 26.** Amplificación energética (resonancia constructiva)





**Figura 27.** Energía opuesta (resonancia destructiva)



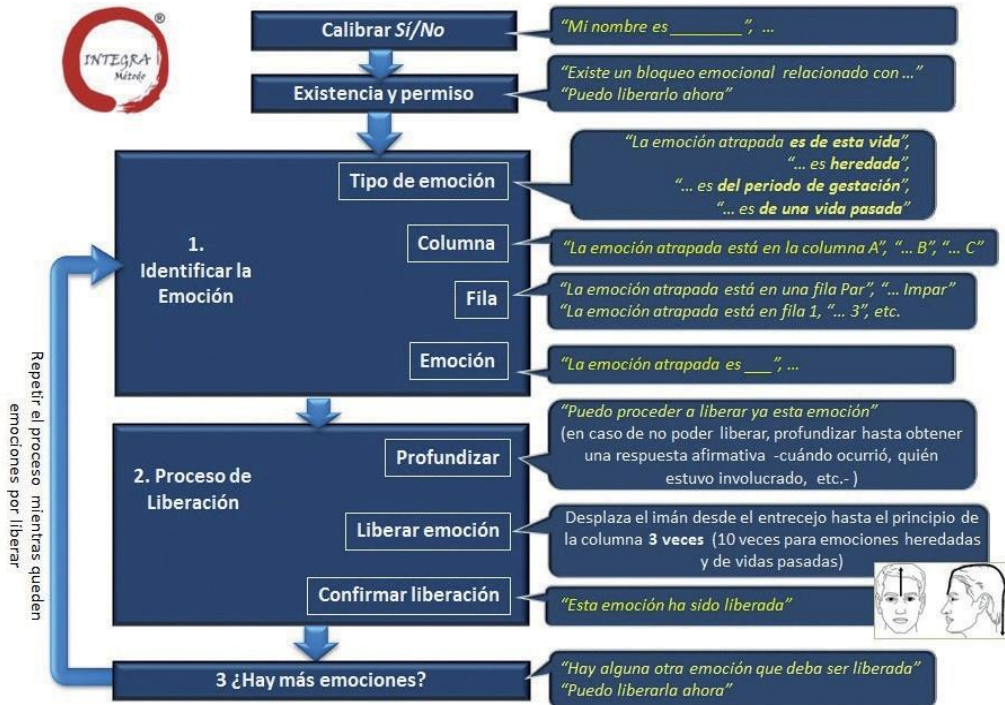
**Figura 28:** Proceso de liberación de bloqueos emocionales

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES ATRAPADAS			
	Columna a	Columna B	Columna C
<b>Fila 1</b>	Vergüenza Ira - rabia	Tristeza - pena Frustración Soberbia	Remordimiento Insatisfacción
<b>Fila 2</b>	Arrogancia Desamparo	Fracaso Preocupación	Ansiedad Dependencia
<b>Fila 3</b>	Culpa Miedo Pérdida	Humillación Sufrimiento	Desprotección Desconsuelo
<b>Fila 4</b>	Asco Lujuria Apatía	Amor no recibido Impotencia	Celos Orgullo Indecisión
<b>Fila 5</b>	Confusión Odio Desesperación	Falta de control Engaño Rechazo	Inseguridad Resentimiento
<b>Fila 6</b>	Anhelos Nerviosismo	Desprecio Obstinación Conflicto	Estrés Abandono

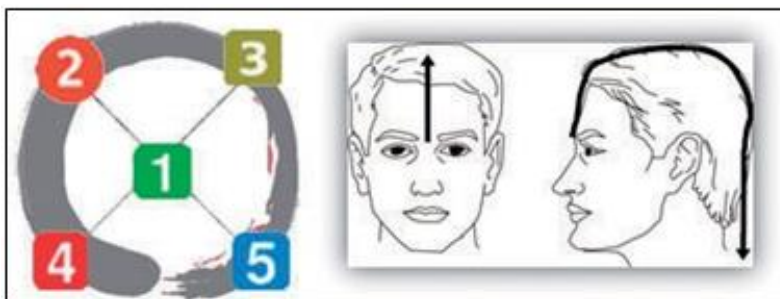
**Figura 29.** Tabla de identificación de las emociones atrapadas



**Figura 30:** Movimiento del imán



**Figura 31.** Proceso de liberación de bloqueos emocionales



**Figura 32.** Liberación con el Reset emocional

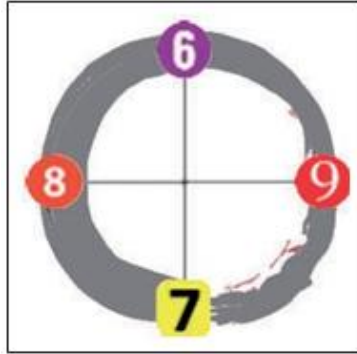
Punto 1: mirada al frente.

Punto 2: mirada arriba a la izquierda.

Punto 3: mirada arriba a la derecha.

Punto 4: mirada abajo a la izquierda.

Punto 5: mirada abajo a la derecha.



**Figura 33.** RESET. Puntos ampliados

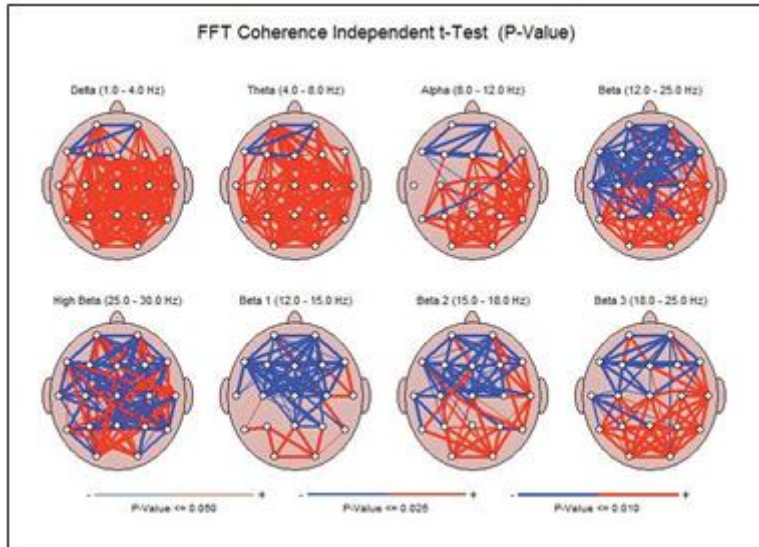
Punto 6: mirada arriba.

Punto 7: mirada abajo.

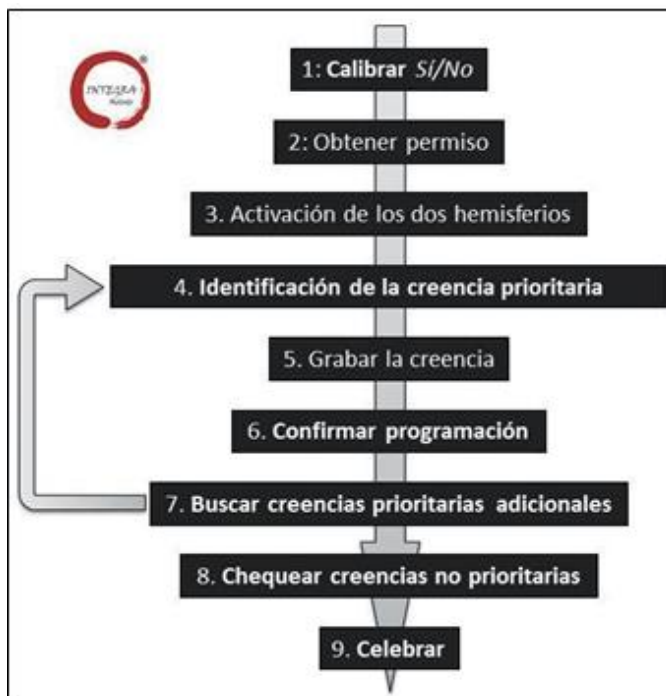
Punto 8: mirada a la izquierda.

Punto 9: mirada a la derecha

# PROGRAMACIÓN DE CREENCIAS



**Figura 34.** Activación cerebral antes y después de la grabación de una creencia



**Figura 35.** Proceso de priorización





**Figura 36:** Paso cruzado



**Figura 37.** Movimiento del imán

## MÉTODO INTEGRA



**Figura 38.** Tipos de creencias

# Anexo 1

## DEFINICIÓN DE EMOCIONES

A continuación encontrarás una breve definición de las emociones incluidas en la tabla de identificación de emociones atrapadas, en el apartado «Liberación emocional».

**Abandono:** sensación de desamparo, descuido.

**Amor no recibido:** carencia de amor y cariño.

**Anhelo:** deseo vehemente de conseguir alguna cosa.

**Ansiedad:** estado de agitación, inquietud, angustia y temor.

**Apatía:** dejadez, falta de interés, vigor o energía.

**Arrogancia:** altanería, soberbia o sentimiento de superioridad ante los demás.

**Asco:** repugnancia producida por algo, impresión desagradable.

**Celos:** sospecha o inquietud ante la posibilidad de que la persona amada nos reste atención en favor de otra. Envidia por alguien que disfruta de mayor atención.

**Conflicto:** existencia de tendencias contradictorias en el individuo, que generan angustia e incluso trastornos neuróticos.

**Confusión:** desconcierto, desasosiego, falta de claridad.

**Culpa:** atribuirse la responsabilidad de una falta.

**Dependencia:** necesitar la ayuda y protección de otra persona o de otra cosa.

**Desamparo:** abandono, falta de amparo o protección.

**Desconsuelo:** angustia, pena o dolor por falta de consuelo.

**Desesperación:** pérdida total de la esperanza, impotencia.

**Desprecio:** desestimación, falta de aprecio.

**Desprotección:** falta de protección.

**Engaño:** estafa, infidelidad, distracción, mentira.

**Estrés:** alteración generada por exigir un rendimiento superior al normal.  
**Falta de control:** carencia o escasez de control.  
**Fracaso:** falta de éxito o resultado adverso, frustración.  
**Frustración:** fracaso en una esperanza o deseo.  
**Humillación:** vejación, degradación, motivo que lastima la dignidad o el orgullo.  
**Impotencia:** falta de fuerza o incapacidad para hacer algo.  
**Indecisión:** dificultad para decidirse.  
**Insatisfacción:** falta de satisfacción.  
**Inseguridad:** falta de seguridad.  
**ira-rabia:** enfado muy violento, furia, deseo de venganza.  
**Lujuria:** exceso o demasía en algunas cosas.  
**Miedo:** sensación de alerta y angustia por la presencia de un peligro o mal, sea real o imaginario.  
**Nerviosismo:** excitación nerviosa, agitación.  
**Obstinación:** terquedad.  
**Odio:** sentimiento de aversión y rechazo, muy intenso e incontrolable.  
**Orgullo:** exceso de estimación propia, arrogancia.  
**Pérdida:** carencia o privación de lo que se tenía.  
**Preocupación:** intranquilidad, inquietud o temor.  
**Rechazo:** no aceptación, no admisión o resistencia a algo.  
**Remordimiento:** inquietud tras una acción propia censurable.  
**Resentimiento:** enojo o enfado por algo.  
**Soberbia:** arrogancia, creerse superior.  
**Sufrimiento:** dolor, padecimiento físico o moral.  
**Tristeza-pena:** aflicción.  
**Vergüenza:** sentimiento ocasionado por una falta cometida o por alguna acción deshonrosa y humillante. Timidez.

## Anexo 2

### CREENCIAS

Utiliza el proceso de priorización para transformar todas las creencias que aparecen a continuación. Hazlo aplicándolo en cada uno de los distintos grupos de creencias. De este modo, además de realizar la transformación de todas ellas, practicarás y automatizarás el proceso, algo muy importante para poder centrarte en lo realmente importante cuando utilices el método INTEGRA (la identificación del objetivo y la definición de las creencias).

Estas primeras frases están específicamente diseñadas para avanzar más rápidamente en el aprendizaje de este método. Estoy en el camino correcto para ser feliz.

1. Mi propio desarrollo personal es prioritario para mí.
2. Yo soy el único capaz de controlar lo que ocurre en mi interior.
3. Mi vida cambia cuando yo cambio.
4. Todo lo que pienso, siento y hago se halla bajo mi control.
5. Soy el único responsable de mis acciones.
6. Puedo moldear mi personalidad y lo hago.
7. Estoy abierto a identificar mis miedos y aprovechar- los para avanzar en mi desarrollo personal.
8. Me siento seguro y competente para utilizar el método INTEGRA.
9. El método INTEGRA me ayuda a evolucionar y desarrollarme como persona.

## AUTOESTIMA

1. Me amo incondicionalmente.
2. Merezco ser feliz.
3. Merezco todo el amor y las cosas buenas que la vida tiene para ofrecer.
4. Me perdono por todos los errores cometidos en el pasado, presente y futuro.
5. Los errores que cometo me hacen avanzar más rápido hacia mis metas.
6. Hago las cosas lo mejor que puedo y sé en cada momento.
7. Merezco amarme y que me amen.
8. Merezco amar a otros.
9. Disfruto de ser único y especial.
10. Tengo confianza en mí mismo.
11. Estoy orgulloso de mí.
12. Soy un ganador.
13. Soy una buena persona.
14. Disfruto siendo quien soy en todo momento.
15. Mi vida tiene sentido y disfruto viviéndola.

## RELACIONES

1. Estoy preparado para amar.
2. Me es fácil amar.
3. Tengo claro lo que busco en una relación.
4. Me merezco compartir mi vida con la persona ideal.
5. Me permito encontrar y mantener la persona ideal.
6. Disfruto plenamente de mis relaciones.
7. Permito que otros cambien y crezcan en mi relación con ellos, o que si lo prefieren se mantengan como son.
8. Acepto que cada uno piensa de forma diferente.
9. Confío plenamente en mi pareja.
10. Confío en los demás y ellos confían en mí.
11. Me permito expresar mi vulnerabilidad en las relaciones.
12. Me resulta fácil entablar una relación.
13. Me expreso con seguridad y claridad.
14. Sé lo que quiero y lo expreso con claridad y sinceridad.
15. Disfruto sintiéndome libre en mis relaciones.

## SEGURIDAD

1. Confío en mis decisiones.
2. Soy sincero conmigo mismo.
3. Me permito realizar mis sueños y los manifiesto.
4. Conozco mis miedos y los aprovecho para avanzar en mi desarrollo personal.
5. Cada día soy más fuerte, sabio y decidido.
6. Soy responsable de mí mismo.
7. Tomo mis decisiones con seguridad, facilidad y rapidez.
8. Me permito disfrutar de todo lo que tengo a mi alcance.
9. Utilizo mis recursos de forma efectiva y eficiente.
10. Valoro mi tiempo y lo uso solo para lo que más me importa.
11. Encuentro sentido a mi vida y persigo mi propósito con decisión y alegría.
12. Recibo ayuda siempre que lo necesito.
13. Afronto mis miedos con determinación y valentía.
14. Solo me enfoco en todo aquello que es productivo para mí y para los demás.
15. Me permito aceptar todo lo que la vida me ofrece.



## SALUD

1. Mi cuerpo está fuerte y sano.
2. Cada día tengo más vitalidad.
3. Mi sangre fluye y nutre a mi cuerpo de forma más efectiva cada día.
4. Mi cuerpo sana rápidamente.
5. Mi salud es importante.
6. Mi cuerpo está lleno de energía.
7. Mi cuerpo está en su peso ideal.
8. Mis órganos funcionan de manera efectiva y eficiente.
9. Es seguro, divertido y fácil para mí estar delgado, sano y lleno de energía.
10. Disfruto cuidando mi salud y mi cuerpo.
11. Me permito disfrutar de un cuerpo fuerte y sano.
12. Acepto la salud como algo natural en mi vida.
13. Me libero de todas las causas que produjeron mi enfermedad en el pasado y disfruto de mi salud ahora.
14. Mi cabeza/espalda/estómago... está extraordinaria- mente bien y me siento fenomenal.
15. Acepto mi enfermedad como un cambio hacia mejorar mi crecimiento personal y mi salud.

## PROSPERIDAD

1. Estoy abierto y soy receptivo a ideas nuevas maravillosas.
2. Permito que la prosperidad entre en mi vida.
3. Merezco lo mejor y estoy dispuesto a aceptarlo.
4. Mis ingresos aumentan constantemente.
5. Me centro siempre en las oportunidades y en los pensamientos prósperos.
6. Me muevo de éxito en éxito, de alegría en alegría y de abundancia en abundancia.
7. Merezco vivir cómodamente y prosperar.
8. Merezco todo lo bueno.
9. Actúo a pesar del miedo, la duda, la preocupación y la incomodidad.
10. Recibo y acepto el dinero con amor y gratitud.
11. Está bien desear tener dinero.
12. Está bien tener más dinero del estrictamente necesario.
13. Estoy dispuesto a arriesgar e invertir lo necesario para generar riqueza.
14. Jamás pongo techo a mis ingresos.
15. Ante cualquier elección siempre pienso «las dos cosas».